

  식품의약품안전처	<h1>보도자료</h1>	배 포	2021. 7. 14.(수)
		담 당 과	식품위해평가부 영양기능연구과
과 장		이혜영 (☎043-719-4401)	
사 무 관 (연 구 관)		권광일 (☎043-719-4421)	

청소년 여름철 당류 과다 섭취 주의!

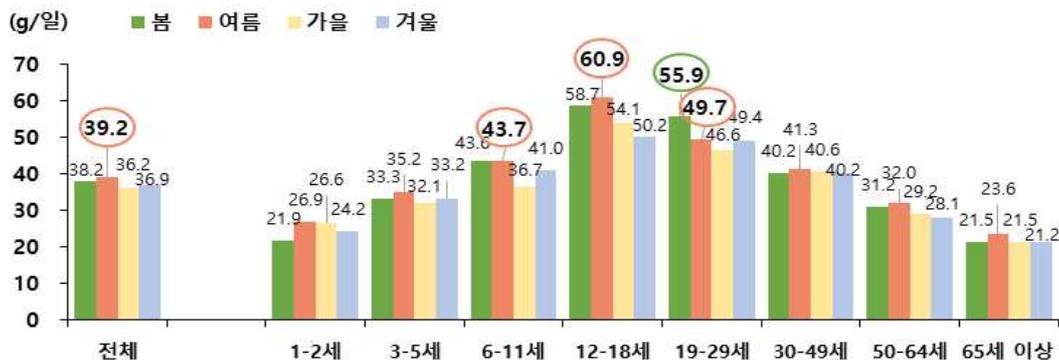
계절별 당류 섭취량 분석... '건강한 여름나기, 당류 줄이기' 실천요령

□ 식품의약품안전처(처장 김강립) 식품의약품안전평가원이 최근 3년간 ('17~'19)* 우리 국민의 당류 섭취량을 계절별로 분석한 결과, 가공식품을 통한 하루 평균 당류 섭취량**은 여름철에 가장 많았습니다.

* 국민영양건강조사 : 매년 국민 1만명에 대한 건강수준, 건강관련 의식 및 행태, 식품 및 영양섭취실태 조사를 통해 국가단위 통계를 산출하는 전국 규모 조사

** 계절별 가공식품을 통한 당류 섭취량(g/일) : 봄 38.2, 여름 39.2, 가을 36.2, 겨울 36.9

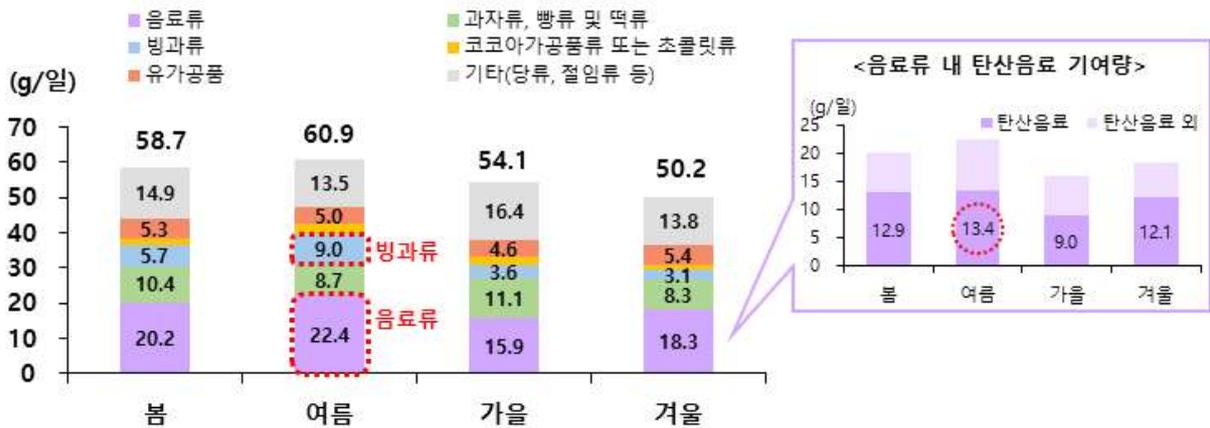
○ 이번 분석은 계절에 따라 달라질 수 있는 식품 섭취 패턴을 파악하여 가공식품을 통한 당류 섭취량을 줄이는데 도움을 주고자 실시했습니다.



<계절별/연령별 가공식품을 통한 하루 평균 당류 섭취량('17~'19) >

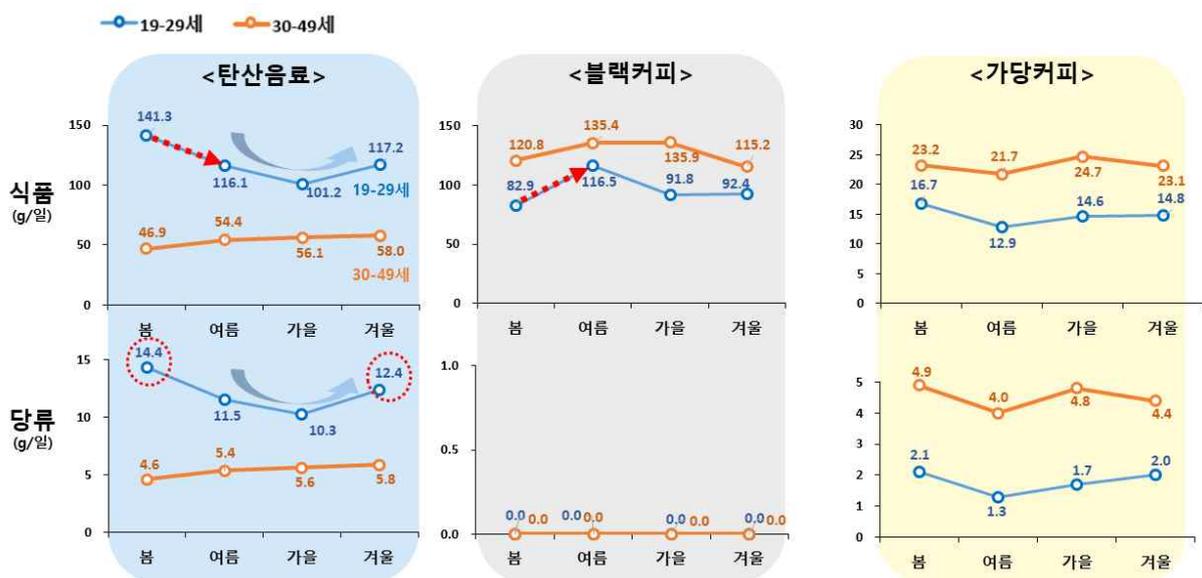
□ 연령별로 보면 1~2세(유가공품), 3~11세(과자·빵·떡류)를 제외한 12세 이상 모든 연령이 음료류에서 당류를 가장 많이 섭취했습니다.

○ 전 연령층 중에서 여름철 12~18세의 당류 섭취가 가장 많았는데(60.9g), 이는 음료류(22.4g, 탄산음료 13.4g)와 빙과류(9.0g) 때문으로 조사됐습니다.



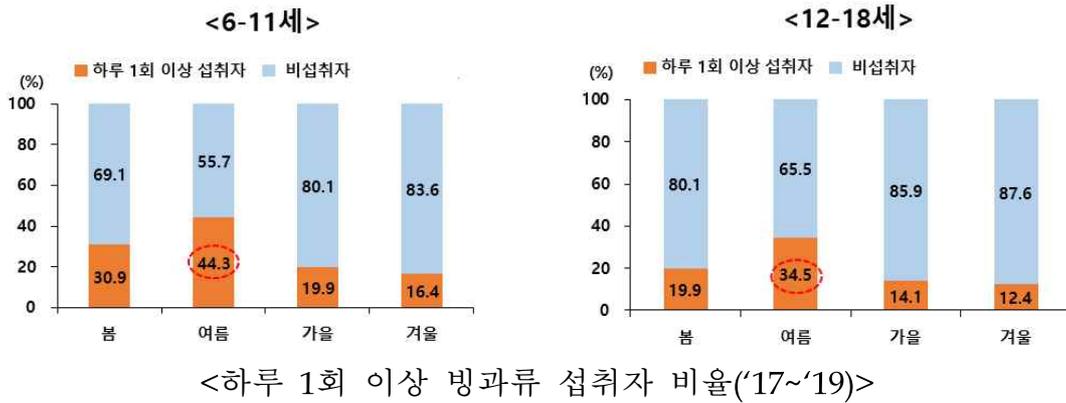
<12~18세 가공식품을 통한 하루 평균 당류 섭취량('17~'19)>

- 특히 **빙과류** 섭취는 다른 계절보다 **2~3배** 많았으며, **3명 중 1명** (34.5%)이 **하루 1회 이상** 빙과류를 섭취하고 있었습니다.
- 여름에 **19~29세**는 전 연령층 중 두 번째로 높았으며(49.7g), 이는 음료류(18.0g) 때문인 것으로 조사되었습니다.
- 다만, 봄(55.9g)보다 당류 섭취가 낮은 것은 **탄산음료**는 줄고 **무가당 아이스크림(블랙커피)**는 증가했기 때문으로 분석되었습니다.



<19~29세, 30~49세의 음료 종류별 하루 평균 식품·당류 섭취량('17~'19)>

- 한편, 6~11세의 여름철 당류 섭취(43.7g)는 전체 평균(39.2g)보다 웃돌았으며, 2명 중 1명(44.3%)이 하루 1회 이상 빙과류를 섭취하고 있는 것으로 조사됐습니다.



- 여름철 가공식품을 통한 당류 섭취량을 줄이려면 음료나 빙과류 대신 다양한 영양소가 함유된 신선한 과일 등을 선택하고, 어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품을 선택하는 것이 좋습니다.
- 또한 더운 여름 수분 보충을 위해서는 시원한 물이나 탄산수를 선택하는 것이 좋고, 카페 등에서 빙수를 먹을 때는 시럽 등을 적게 담도록 주문하는 등 덜 달게 먹는 식습관이 형성될 수 있도록 노력이 필요합니다.

'건강한 여름나기, 당류 줄이기' 실천요령

- ✓ 첫째, 더위를 해소하고 수분 보충을 위해 시원한 물, 탄산수 등을 선택합니다.
 - 탄산음료 1잔(당 22g, 200ml) → 레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔(당 0g, 200ml)
- ✓ 둘째, 여름철에 빙과류보다는 비타민·무기질이 풍부한 제철 과일을 먹습니다.
 - 아이스크림 1스쿱(당 17g, 열량 246kcal) → 수박 1조각(당 7.6g, 열량 46.5kcal)
- ✓ 셋째, 어린이 음료 등은 가급적 품질인증 마크 제품을 선택합니다.
 - 품질인증을 받은 혼합음료·과채음료(200ml)가 일반 제품보다 당류 14~38% 감소
- ✓ 넷째, 빙수를 먹을 땐 시럽 등을 적게 담아 덜 달게 먹습니다.
 - 연유 50ml(당 26g, 열량 180kcal), 빙수용 단팥 한 스푼(당 5.5g, 열량 30.9kcal)



※ 영양성분 함량 참조: 식품의약품안전처 식품영양성분 데이터베이스

- 김강립 처장은 “여름철에는 빙과류나 음료를 통한 당류 섭취가 많아질 수 있으므로 영양정보를 확인해 덜 단 제품을 선택하도록 하고, 비타민과 무기질이 풍부한 과일과 물을 충분히 먹는 것이 건강에 도움이 된다”면서
 - 특히 “계절과 관계없이 음료를 통한 당류 섭취량이 많으므로 음료 선택 시 각별한 주의가 필요하다”고 말했습니다.
 - 식약처는 앞으로도 우리 국민의 당류 섭취 실태와 영양성분 DB 정보를 지속적으로 제공해 식습관 개선에 도움을 주도록 노력하겠습니다.

<붙임> 우리 국민의 계절별 당류 섭취량 분석 결과

붙임. 우리 국민의 계절별 가공식품을 통한 당류 섭취량 분석 결과

◆ 가공식품을 통한 당류 섭취가 여름철에 가장 많아

- 분석 개요
- 자료원 : '17~'19년 국민건강영양조사 원시 데이터(질병관리청)
 - 분석 대상자 : 만 1세 이상의 국민('17~'19년, 21,235명, 남 9,514 /여 11,721)
 - 분석 프로그램 : SAS 소프트웨어 9.4(SAS Institute Inc., Cary, NC)
 - 가공식품(22군) : 과자류, 빵류 및 떡류, 병과류, 코코아가공품류 또는 초콜릿류, 당류, 잼류, 두부류 또는 묵류, 식용유지류, 면류, 만두류, 음료류, 특수용도식품, 장류, 조미식품, 절임류 또는 조림류, 주류, 농산가공식품류, 식품가공품 및 포장육, 알가공품류, 유가공품, 수산가공식품류, 즉석섭취·편의식품류, 기타가공식품

- 우리 국민은 가공식품을 통한 당류 섭취가 여름철(39.2g)에 가장 높았고, 봄, 겨울, 가을 순이었음
- 전 연령층 중에서 여름철 12~18세의 당류 섭취(60.9g)가 가장 많았고, 그 다음이 19~29세(49.7g)였고, 다만 봄(55.9g)보다는 낮았음
- 6~11세(43.7g)는 전체 평균(39.2g)보다 웃돌았음

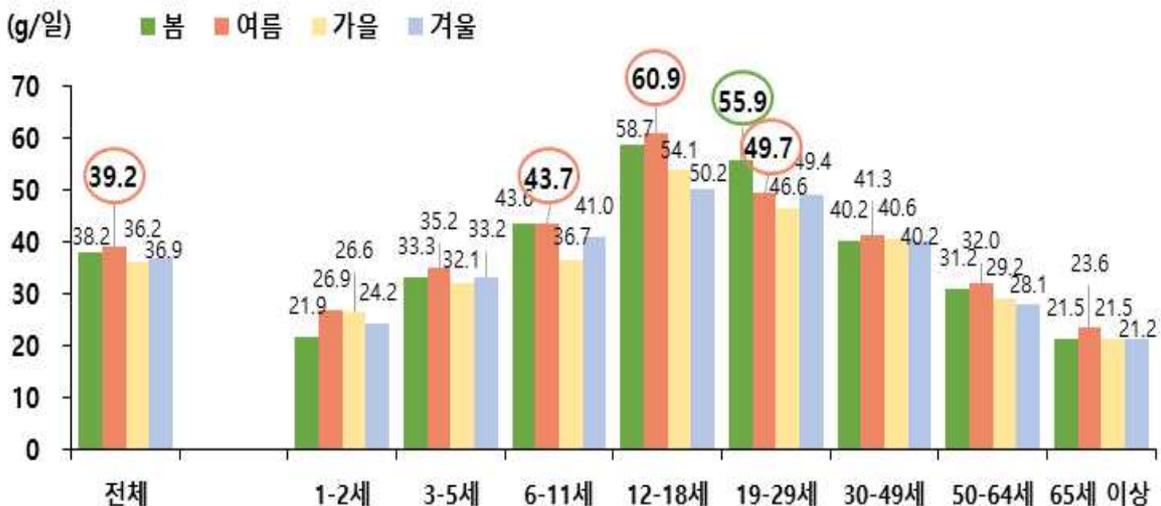


그림 1. 연령별 가공식품을 통한 하루 당류 섭취량('17~'19)

◆ 12세 이상 모든 연령이 음료류에서 당류를 가장 많이 섭취

- 1~2세(유가공품), 3~11세(과자·빵·떡류)를 제외한 12세 이상 모든 연령이 음료류에서 가장 당류를 많이 섭취함

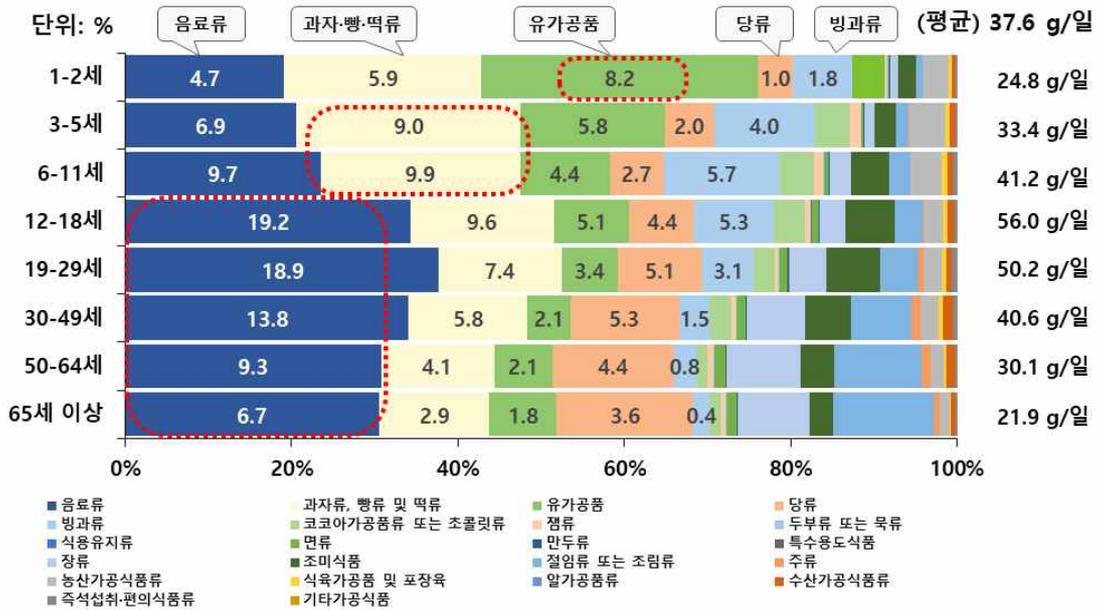


그림 2. 연령별 가공식품을 통한 하루 평균 당류 섭취량('17~'19)

- 계절과 관계없이 가공식품을 통한 당류 섭취량은 음료류가 가장 높음



그림 3. 우리 국민의 가공식품을 통한 하루 평균 당류 섭취량('17~'19)

◆ 여름철에 12~18세는 음료와 빙과류를 통해 당류를 가장 많이 섭취

- 12~18세는 여름철에 음료류와 빙과류를 통한 당류 섭취량이 높았고,
 - 특히 빙과류는 다른 계절보다 2~3배 많았음

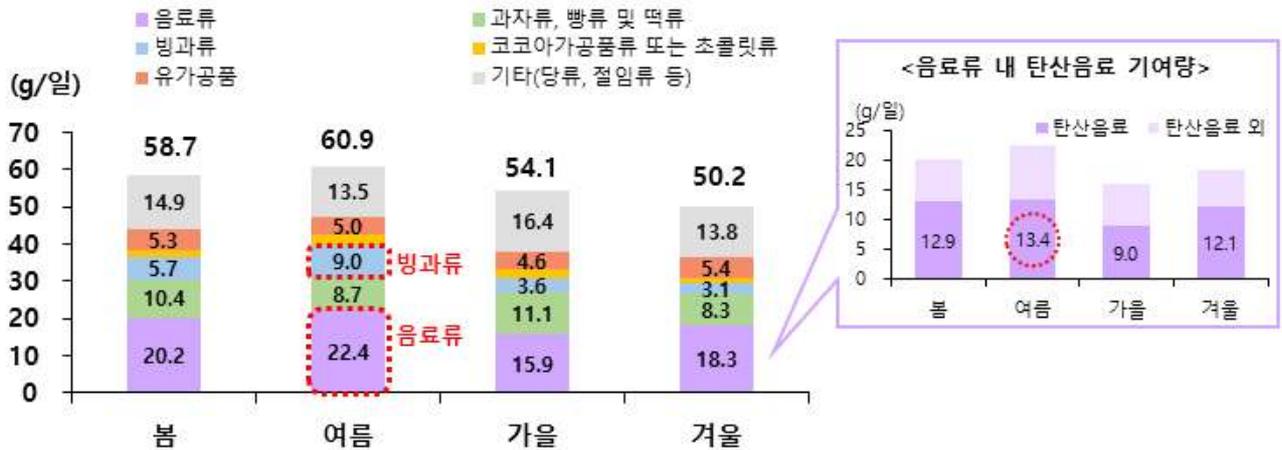


그림 4. 12~18세 가공식품을 통한 하루 당류 섭취량('17~'19)

- 여름철 6~11세는 2명 중 1명(44.3%)이, 12~18세는 3명 중 1명(34.5%)이 하루 1회 이상 빙과류를 섭취하였음

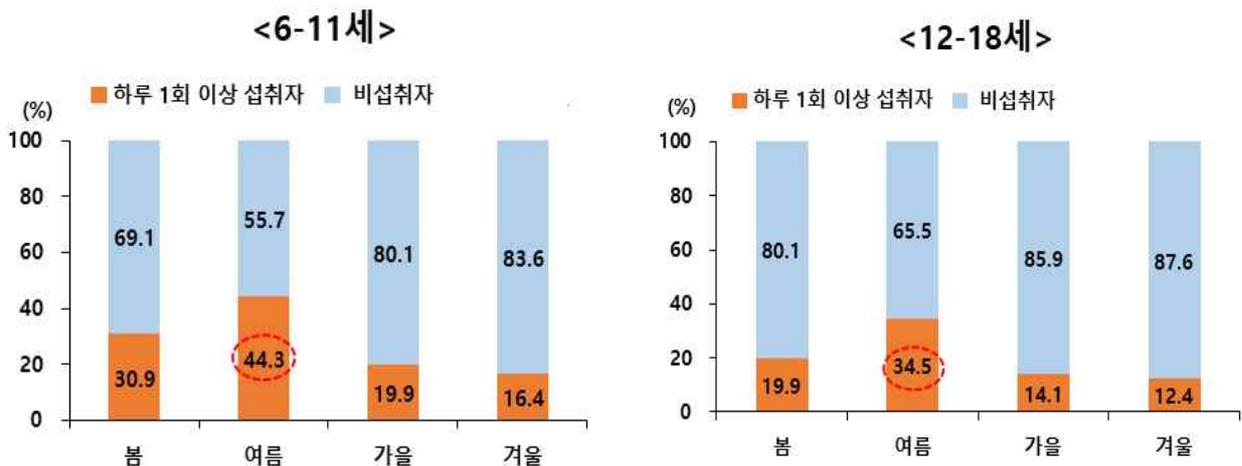


그림 5. 하루 1회 이상 빙과류 섭취자 비율('17~'19)

◆ 19~29세, 여름철 탄산음료 줄고 블랙커피 증가해 봄보다 당류 섭취 낮아

○ 여름(49.7g)에 19~29세는 전 연령층 중 두 번째로 높았으며, 이는 음료류(18.0g) 때문인 것으로 조사됨

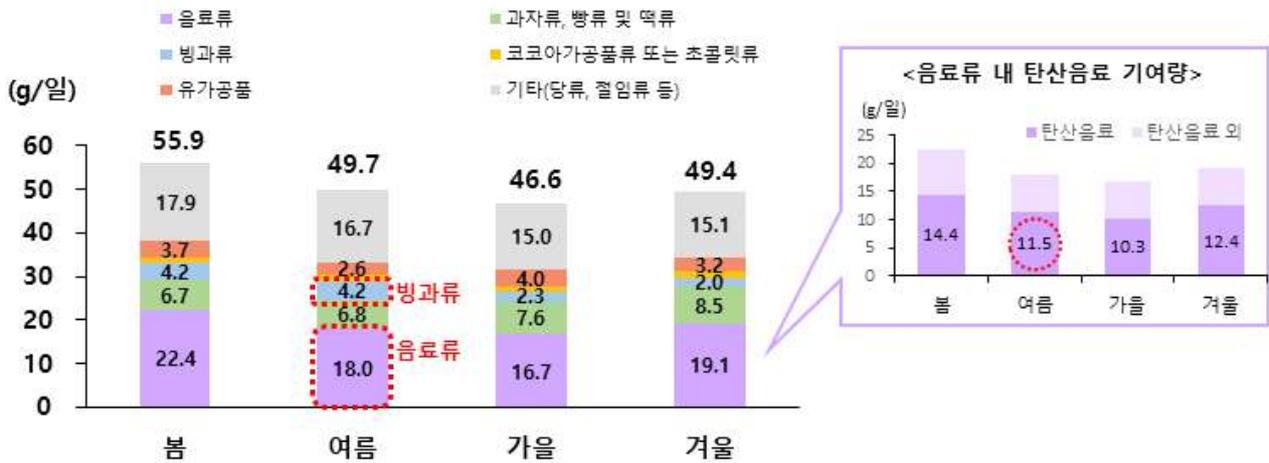


그림 6. 19~29세 가공식품을 통한 하루 당류 섭취량('17~'19)

- 다만, 봄(55.9g)보다 당류 섭취가 낮은 것은 탄산음료는 줄고 무가당 아이스커피(블랙커피)는 증가했기 때문으로 분석됨

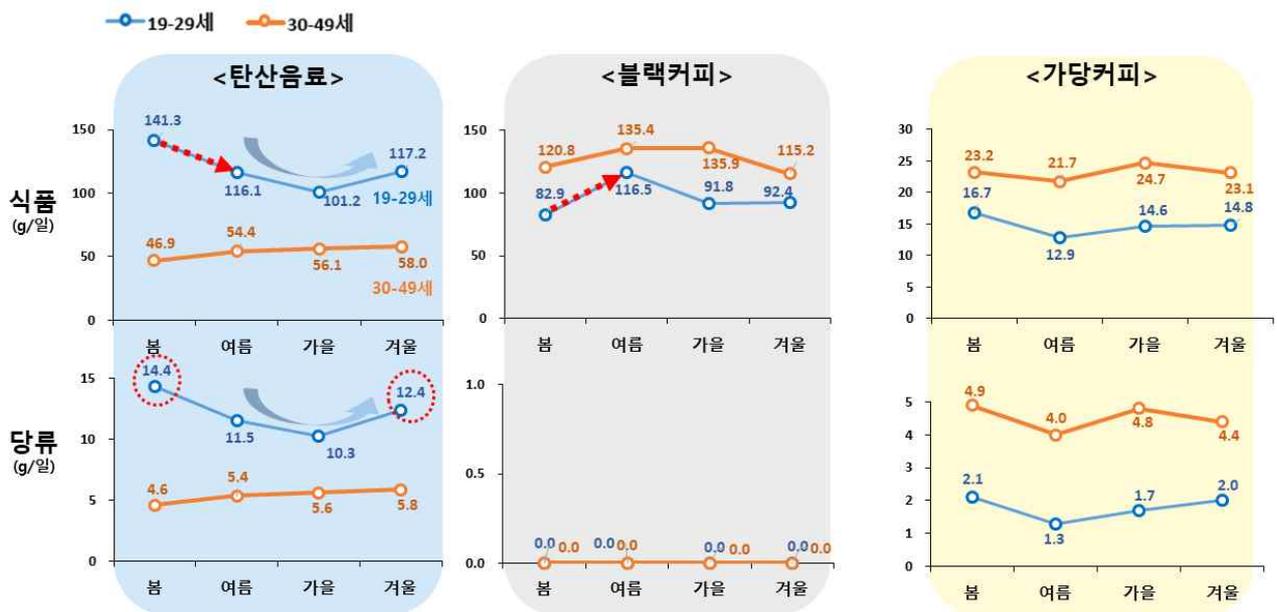


그림 7. 19~49세 음료 종류별 하루 식품 및 당류 섭취량('17~'19)

◆ 12~18세, 19~29세는 다른 연령보다 과일을 통한 당류 섭취 낮아

- 12~18세, 19~29세는 계절과 관계없이 다른 연령대에 비해 과일을 통한 당류 섭취가 더 낮았음

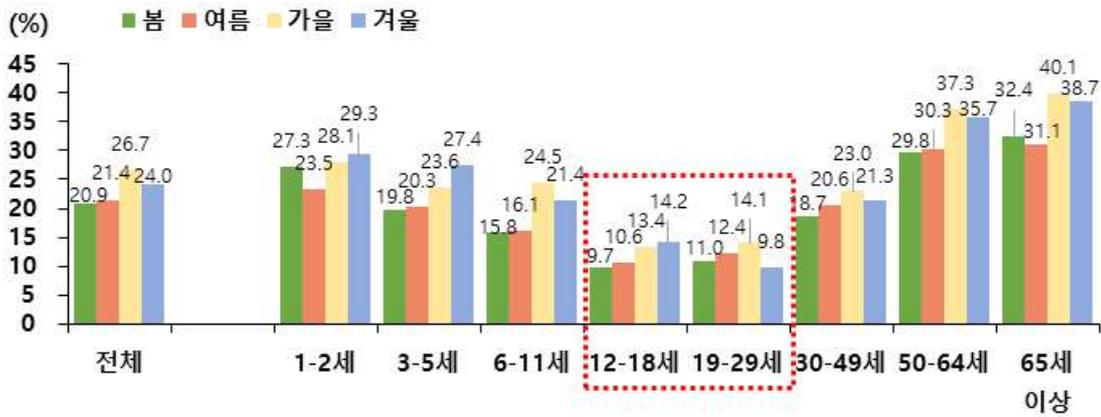


그림 8. 연령별 과일을 통한 하루 당류 섭취비율('17~'19)