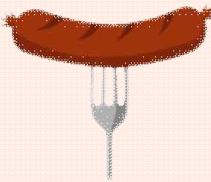
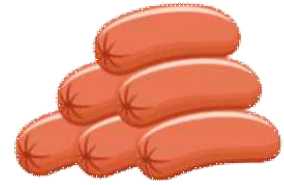


가공육의 위험성[아질산나트륨]



햄통조림, 베이컨, 비엔나소시지 등의 고기 가공품들은 간편하고 맛있게 먹을 수 있어 우리의 식탁에 자주 올라오곤 합니다. 하지만 이러한 햄과 소시지를 더 맛있게 보이게 하려고 첨가한 ‘아질산나트륨’이 우리 몸에 어떤 영향을 끼치는지 알아보시다.

육류는 공기 중에 노출되면 쉽게 산화되며 검게 변색을 하게 됩니다. 이때 **아질산나트륨**은 햄이나 소시지, 베이컨 등을 만들 때 육류의 **선홍빛을 고정하고 보존기간을 늘려주는** 역할을 하는 식품첨가물입니다. 사용량은 아질산으로서 식육가공품(포장육, 식육추출가공품, 식용 우지, 식용돈지 제외) 및 경육제품에서는 1kg에 대하여 0.07g를, 어육 소시지류 및 어육햄류에서는 0.05g를, 명란젓 및 연어알젓에서는 0.005g 이상이 잔존하지 않도록 사용하는 것입니다.

아질산나트륨 자체는 발암성은 없습니다. 그렇지만 **아질산나트륨**과 육류 단백질 중 ‘아민(Amine)’ 성분과 반응하여 발암물질인 ‘**니트로사민**’을 만듭니다. 이를 다량 섭취했을 경우 헤모글로빈의 기능을 억제해 암과 청색증을 유발할 수 있습니다. 이에 세계보건기구(WHO)는 어린이 식품에 아질산나트륨 사용 자제를 권고하고 있으며, WHO 산하 기관인 국제암연구소(IRAC)는 2015년 아질산나트륨이 첨가된 육가공 식품을 1군 발암물질로 지정했습니다. 대한민국의 경우 식육가공품의 아질산나트륨 1kg당 잔존량은 70mg 이며, 1인당 1일 섭취허용량은 체중 1kg당 0.06mg입니다. 이는 200g짜리 **햄통조림을 먹으면 50kg의 성인의 아질산나트륨 1일 섭취 허용량을 쉽게 초과할 수 있는 양**입니다.

시중에 판매하고 있는 식육가공품 중 대부분이 아질산나트륨을 발색제 및 보존료로 사용하고 있으며 나머지 제품들은 아질산나트륨과 이름만 다를 뿐 유사한 성분의 첨가물을 사용하고 있습니다. 각종 매체에서 아질산나트륨의 위험성에 대해 보도했지만, 여전히 가공육 소비는 증가하는 추세입니다. 특히 대한민국 청소년들의 가공육 섭취량은 평균치의 두 배를 넘습니다. 아질산나트륨의 선홍빛 가공육에 너무 익숙해진 나머지 건강한 식품을 오히려 ‘문제가 있는 식품’이라고 여겨지고 있습니다.



→ 아질산나트륨은 소금과 비슷하게 생겼으므로 취급시설에선 주의해야 합니다.

육가공품에 아질산나트륨이 식육가공품에 꼭 들어가야만 할까요?

한국육가공협회 관계자는 “아질산나트륨이 들어가지 않은 제품은 유통기한이 10일 정도지만 아질산나트륨이 들어가면 30일까지 유통기한이 늘어난다. 아직 아질산나트륨을 대체할 물질을 찾지 못했다.”라고 말했습니다. 식육가공품은 보툴리누스균에 의한 식중독 발생 위험이 커서 안 넣을 순 없다는 실정입니다. 시중에 유통되는 식육가공품 중 ‘아질산나트륨 무첨가’를 표기한 제품들은 사실 셀러리 추출물을 넣은 것이라고 합니다. 셀러리 추출물은 식물에서 추출한 아질산나트륨입니다. 더 건강한 느낌을 주지만 결국 아질산나트륨이 들어 있는 것입니다.

주의해서 섭취하는 법

▶ 식품첨가물로 허용되어 있어 햄, 소세지 등등 제품별로 기준치 이하로 첨가되어있어 안전하다고 생각할 수 있습니다. 하지만 지나치게 많은 양을 섭취하게 되면 문제가 될 수 있기에 되도록 1일 섭취 허용량 내로 섭취할 수 있도록 합니다.

[1일 섭취 허용량(ADI): 성인 기준 0.06mg/kg(체중)/1일]

예시) 체중이 50kg인 사람의 1일 섭취허용량은 3.0mg입니다. 햄통조림 200g 작은 캔 1개에는 대략 3.2mg의 아질산나트륨이 들어있습니다. (햄통조림 1g당 0.016mg 가량 잔존)

▶ 육가공품을 끓는 물에 15초가량 데쳐 먹는 것도 좋은 방법입니다. 아질산나트륨이 들어있는 제품은 고열로 가열하게 되면 아민과 반응하여 발암물질을 만들어 낼 수 있습니다.

▶ 다양한 채소들과 함께 먹습니다.

대한영양사협회와 한국식품건강소통학회는 육류와 함께 먹으면 발암 위험을 낮출 수 있는 식품 10가지로 ‘깻잎, 부추, 마늘, 고추, 양파, 굴, 다시마, 김치, 우유, 녹차’를 선정했습니다. 특히 깻잎에 들어있는 베타카로틴은 고기를 구웠을 때 발생하는 발암성 물질을 줄여줍니다. 마늘의 알리신 또한 암 예방 성분이 있고, 부추는 불용성 식이섬유가 유해물질을 빨아들여 가공육에 있는 물질을 대변으로 원활히 배출시켜주는 역할을 합니다.

▶ 제품 구매 시 식품첨가물을 확인합니다. 제품 뒷면 영양정보에서 아질산나트륨 함유 여부를 확인하고 주의해서 섭취하도록 합니다.

