



건강 증진 병원의 실제 직원식 나트륨 적게 먹기 사례

김 은 미
삼성서울병원 영양사

목 차

- 배경
- 캠페인 활동 및 내용
- 캠페인 시행 효과
- 추가 계획

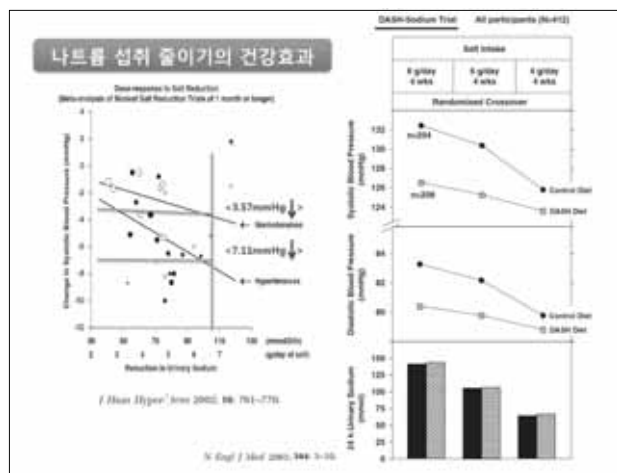
나트륨

- 사회적 관심 증가
 - 고혈압, 뇌졸중 등의 만성질환 관련
 - 나트륨 줄이기 운동본부 : 2012.3

나트륨을 많이 먹으면 어떤 증상이 생길 수 있어요.
수분 적고 땀이 많이 날 때 나트륨을 적당히 섭취하여 체내 나트륨이 적당히 유지될 수 있습니다.

● 나트륨 섭취량 (400mg 이하) 증가할 때

- 전신적인 피로감과 체중 30% 증가
- 신장질환 위험 증가, 뇌졸중 등 사망률 30% 증가
- 위산, 신장암의 발암률을 높임
- 출처: WHO, 2008; S. Lankford, 2010



외식과 단체급식의 기여도 증가

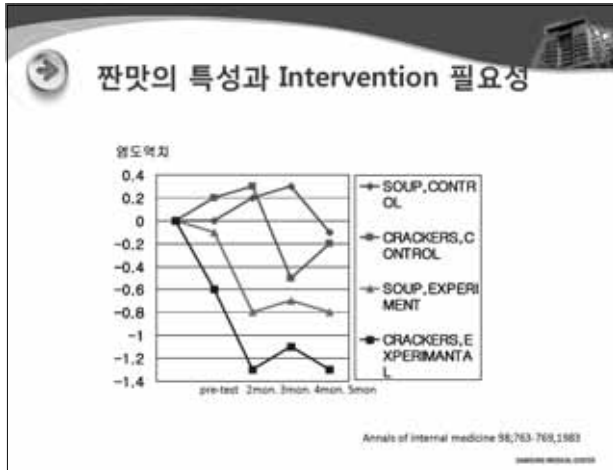
식생활 패턴 변화

- ☞ 소독 중대, 맞벌이 부부 증가 및 여가시간 증가
- ☞ 외식 & 단체급식의 식사 횟수 증가

☞ 국내 외식시장 매출 규모 : 27조원('98) → 65조원('08)


☞ 2인 이상 도시가구의 식료품비 중 외식비 비율 : 46.4%('10)

출처: 국민영양조사보고서



▶ 건강 캠페인 활동

- 목적
 - 음식 염도에 대한 만족도 향상
 - 나트륨 섭취를 줄여 직원건강 증진에 기여
- 기간 : 2단계에 걸쳐 진행
 - 1차 캠페인 : 2010.6~
 - 2차 캠페인 : 2012.6~



- ### ▶ 나트륨 섭취 줄이기 캠페인 활동내용
1. 대상 병원의 우선 순위 선정
 2. 선정 병원의 염도 낮추기 병행 설정
 3. 주방 작업의 표준화
 4. 김치 제조업체와의 Collaboration
 5. 캠페인 홍보 활동
 6. 염도 측정 및 만족도 조사
 7. 조리 레시피 조정 및 표준화

▶ 나트륨 섭취 기여도 조사

- 직원식당 제공 식사 : 양과 염도 조사
 - 국 이외 모든 부식은 자율 배식임 (개인별 실제 섭취량은 다를 수 있음)


구분	평균섭취량(cc)	평균염도(%)	섭취염분량 (g)
국 및 찌개류	250	0.80	1.8
어묵류 I	100	1.20	1.2
어묵류 II	127	0.69	0.9
계소간	60	1.20	0.7
김치류	60	1.90	1.1
후식	108	<0.05	<0.1



▶ 염도 감소 방향 설정

항목	활동방향	구체적 내용
국	염도 감소*	- 기존의 80% 수준으로 조리 (2번 시행)
	제공량 감소	- 제공량을 250 cc에서 200 cc로 - 국그릇을 작은 것으로 교체
어묵류	염도 감소*	- 기존의 80% 수준으로 조리
김치류	검수 기준	- 업체에 낮출 수 있는 가능한 염도 수준을 요청
	낮추기	- 맛평가를 통해 적정염도 기준 설정

* 염도기준: 직원만족도 80% 수준을 확보
수입적으로 "과우 심입다, 심입다, 적당하다" 를 포함)

- ### ▶ 조리 작업표준화
1. 염도 계속 표준화 및 간편화
 2. 국 및 찌개류 중점 관리
 - 국 배식카드 교체 시 마다 염도 측정
 3. 조리법 개발
 - 김치 포함 음식 (예) 돼지고기 김치찌개, 콩치 알타리찌개
 4. 전처리 방법 변경
 - 상선 및 육류 : 소금 사용량 1/2 감량
 - 조리 마지막에 염도 맞추도록 작업지침 변경
- 

국 그릇 교체

- 목적
 - 국량 감소에 대한 제감 저하
 - 효과 : 남기는 양 줄이기

지름 15cm 지름 14cm
용량 580 cc 용량 460 cc

(국 200cc) 15cm 14cm

김치 염도 감소

- 재조 업체에 염도 감소 요청
 - 조절 가능한 염도 설정
 - 저염도 김치 : 2011.11.28부터 염도조정 김치 입고

종류	현재용고 염도	조절가능한 염도
포기김치	2.00	1.80
얼무	2.00	1.80
말타리	2.00	1.80
맛두기	1.90	1.70
석박지	1.90	1.70

- 배추 검사가 제공 빈도 증가
 - 직접 조리하여 제공하므로
 - 시판 김치보다 염도 낮고 조절이 쉬움

직원 대상 홍보 활동

- 엔트라넷과 직원 식당에 포스터 게시

- 배식 라인에 홍보

1차 만족도 조사자료 공시

국 및 찌개류

어육류

만족도 조사

- 조사 이유
 - 음식의 조리형태와 부식의 조합에 따라 만족도 성향 변경 가능
- 방법 : 매끼 스티커 부착 게시판 운영
- 공유 : 조사 후 매일 결과 공시

만족도 : 국류 평균

1차 0.5-0.7% 2차 0.4-0.6%

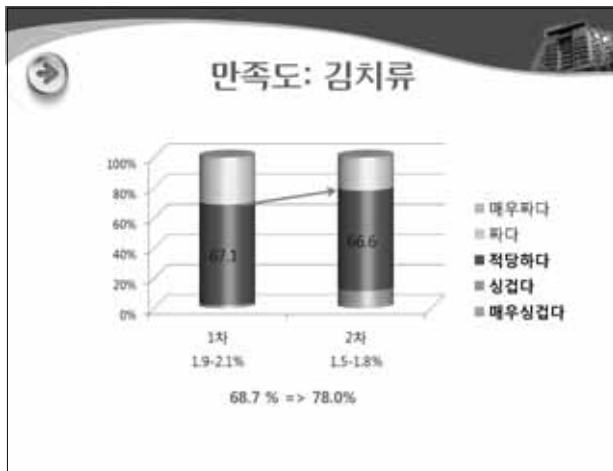
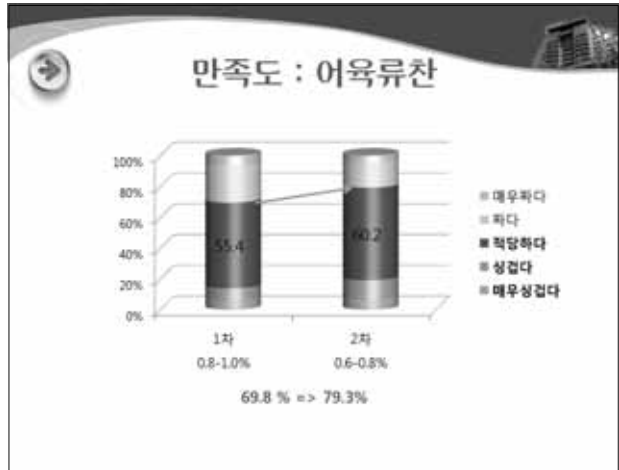
68.6% => 72.1%

* 찌개류는 2차 캠페인 중 싱겨워서 맛이 없다는 불만이 제기됨
** 탕류는 짜다는 의견이 많아 염도를 0.5로 추가 조정하기로 함



어육류 반찬

구분	상대인 회차	염도 (g%)	직접 만족도					비고
			매우 싱겁다	싱겁다	적당 하다	짜다	매우 짜다	
총조사	1차	1.0	3	6	57	24	10	
	2차	0.7	2	11	64	15	7	
구이	1차	0.9	3	7	64	23	4	
	2차	0.7	3	11	59	18	9	
튀김	1차	0.8	3	7	72	15	3	
	2차	0.6	15	10	61	11	3	
부군	1차	0.8-1.0	5.7	8.1	55.4	24.0	6.2	
	2차	0.6-0.8	6.7	12.4	60.2	16.3	4.4	



- ### 요리 레시피 요령 및 표준화
- 종류별 염도 표준화
 - 국그릇 크기 교체 후
 - 국 레시피 10% 감소
 - 소금, 간장, 고추장, 된장 등 레시피 조정

나트륨 줄이기 캠페인 효과

- 1개 평균 나트륨 520mg(염분 1.3g) 감소

품목	건강영양제입전		건강영양제입후		건강영양제입후차		비고
	염도(%)	적당하다 (%)	염도(%)	적당하다 (%)	염도감소량 (%)	나트륨감량(%)	
국류	0.6-0.8	48	0.4-0.6	72	0.2	160	200cc
어육류	1.0-1.2	46	0.6-0.8	82	0.4	160	100g
김치류	1.9-2.1	69	1.5-1.8	78	0.4	100	60g
국채공량		250		200		100	
총계						520(소금 1.3g)	

- 직원 만족도 향상
- 염분에 대한 예민도 증가

- ### 건강 증진 추가 계획
- 나트륨 줄이기
 - 국 및 반찬 염도 추가 감소 추진
 - 열량 줄이기
 - 신선 채소 섭취 증가
 - 지방 사용량 감소 검토 (조리법 조정)