2024. 7. 8.(월) 석간용
이 보도자료는 2024년 7월 8일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.

보도자료

담당 부서: 서울시보건환경연구원 식품의약품부

식품의약품부장	황인숙	570-3211
영양평가팀장	양혜란	570-3225
관련 누리집 (메뉴)	-	

사진 없음 □ 사진 있음 ▣ 쪽수: 4쪽

스무디 한 컵에 각설탕 17개 분량 당 함유…주문 시 '당도 선택' 필요

- 영양 정보 제공하지 않는 커피·음료 전문점 스무디 93건 수거해 당 함량 조사
- 스무디 한 컵, 당 함량 52.2g, 하루 한 번만 마셔도 1일 총당류 섭취 권고량의 절반 차지
- 음료 주문 시 '덜 달게', '반으로 달게' 당도 조절 요청하면 약 15~40% 감소

□ 서울시보건환경연구원은 2024년 4월부터 6월에 걸쳐 영양성분 확인이 어려운 중·소형 커피·음료 전문점의 스무디 총 93건을 수거해 당 함량을 분석했다. 특히, 청소년들이 자주 찾는 학원가 등지에 있는 업소를 중점적으로 조사했다.

○ 스무디는 과일, 주스, 요구르트 등을 얼려서 갈아 만든 음료를 말한다.

□ 스무디 한 컵(1회 제공량)에 들어 있는 당 함량은 평균 52.2g, 각설탕 17개 분량에 달하는 것으로 조사됐다. 이것은 한국인 영양소 총당류 섭취기준으로 볼 때 하루 한 컵만 마셔도 1일 섭취 기준치의 절반 이상에 해당하는 양이다.

○ 한국인 영양소 섭취기준에서 총당류 섭취기준은 1일 총에너지 섭취량의 10~20%(2,000kcal 기준 50~100g)로 제한하고 있으며, 식품의 조리 및 가공

시 첨가되는 첨가당의 섭취는 1일 총에너지 섭취량의 10%를 넘지 않도록 제안하고 있다.

□ **조사 대상 중 당 함량이 가장 높은 스무디는 한 컵당 94.6g으로 1회 섭취만으로도 1일 총당류 섭취기준에 근접하는 것도 있어 주의가 필요하다.**

□ **이번 조사에서는, 음료 주문 시 당도 조절을 요청하면 당 함량이 얼마나 줄어드는지도 분석했다. 당도 수준은 기존 당도와 '덜 달게', '반으로 달게' 세 단계로 구분했다. 단, 제조자로 인한 차이를 고려해 동일 음료를 3일 동안 반복 주문해 분석했다. 당 함량은 기존 당도의 스무디에 비해 '덜 달게'의 경우 평균 약 15%, '반으로 달게'의 경우 평균 약 40% 줄었다.**

○ 한 컵당 52.2g의 당 함량을 보인 기존 당도에 비해 '덜 달게'는 44.4g, '반으로 달게'는 31.9g으로 조사되었다.

○ 당 함량을 1개 3g의 각설탕으로 환산하면 기존 당도의 스무디는 각설탕 약 17개에 해당하며, 이에 비해 '덜 달게'의 경우는 각설탕 약 3개, '반으로 달게'는 각설탕 약 7개가 줄어드는 셈이었다(붙임 2).

○ '덜 달게' 보다 '반으로 달게'라는 정량적인 문구를 사용하는 경우 당 함량 감소 폭이 더 컸다.

□ **연구원은 "당 섭취를 줄이기 위해 표준화된 조리법을 기준으로 단맛 정도를 정량화해 선택할 수 있는 '당도 선택제도'를 확대할 필요가 있다."고 강조했다.**

○ 싱가포르의 '영양등급제(NUTRI-GRADE)'는 포장 및 제조 음료 중의 당

함량에 따라 등급(A～D등급)을 정해 표시하게 함으로써 당 함량이 높은 제품의 상업적 광고를 제한하고 소비자가 당 함량이 낮은 제품을 선택하도록 유도하고 있다.

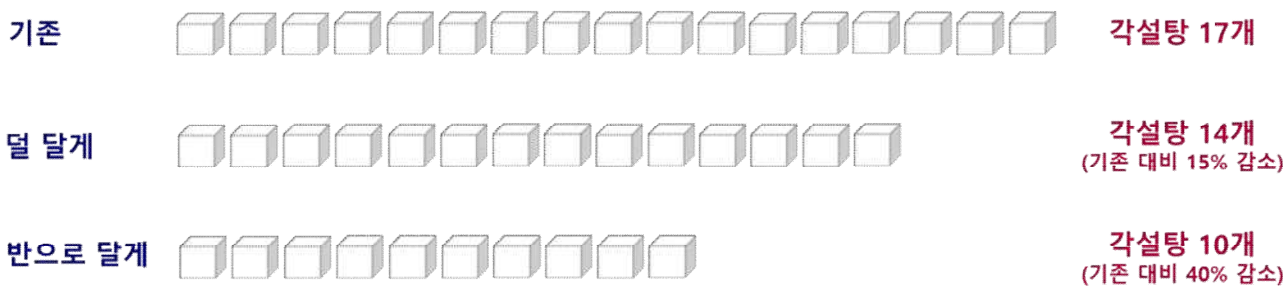
○ 태국의 '덜 달게(Sweet-Noi) 제도'는 일반 판매업소 및 배달 플랫폼과 연계해 음료 주문 시 정량화(0～100%)된 당도를 선택할 수 있도록 해 설탕 소비량이 감소하는 효과를 거두고 있다.

□ 이와 관련 서울시는 하루에 첨가당을 50g 이하로 섭취하도록 권장하는 '일당!오십!'정책을 추진 중에 있으며, 당류 과다 섭취 고위험군인 어린이, 청소년, 청년층 중심으로 정책을 확대 시행할 예정이다.

□ 박주성 서울시보건환경연구원장은 서울시민 당류 저감화 식생활 정착을 위해 "청소년들이 즐겨 찾는 스무디와 같은 고당 음료의 당 섭취를 줄이기 위해서는 정량화된 표준 조리법에 따라 덜 단맛을 선택할 수 있는 소비 환경이 필요하다."라고 강조했다. 또한 "연구원은 앞으로도 시민이 건강한 식습관을 유지하는 데 도움이 될 수 있는 다양한 영양 정보를 조사해 제공하겠다."라고 말했다.

붙임 1. 당 함량 조사에 사용된 스무디 시료 사진
2. 당도 선택에 따른 스무디의 당 함량 감소량.

붙임 1	당 함량 조사를 위해 수거된 스무디 시료

붙임 2	당도 선택에 따른 스무디의 당 함량 감소량

[당도 선택에 따른 스무디의 당 함량 감소량]