

 www.can.or.kr	보도자료	
	보도일시	배포 시부터 보도 가능합니다.
	배포일시	2025년 12월 29일(월요일)
	담당부서	(사)미래소비자행동 ☎02-706-1372

헬시플레저 식품, '건강 키워드' 만으로 판단 주의 필요

- 저염 표시 기준 충족 여부 점검 결과, 소비자 오인 우려 사례 확인
- 저당 제품 중 일부는 자사 일반제품과 열량이 유사하거나 더 높은 사례 확인

건강과 즐거움을 동시에 추구하는 헬시플레저 식생활이 확산하면서 저염, 저당, 고단백 등 건강 지향 식품에 대한 소비자들의 관심이 증가하고 있다. 이에 (사)미래소비자행동은 제로, 저염, 저당, 고단백식품을 대상으로 가격과 표시 사항을 분석하였다.

■ 저염 표시 기준 충족 여부 점검… 소비자 오인 우려 사례 확인!

「나트륨·당류 저감 표시기준」을 준용하여, 조사 대상 제품 품목군의 평균과 자사 유사 제품의 나트륨 함량과 비교하여 기준에 충족 여부를 확인하였다*. 그 결과, 대부분의 조사대상 제품은 자사 일반식품 대비 25% 이상 나트륨이 감소한 것으로 나타났으며, 동일 품목군의 평균과 비교하더라도 10% 이상 감소한 것으로 나타났다.

* 「나트륨·당류 저감 표시기준」 제4조 제1항에 따라 '저염', '저당', '덜짠' 등의 문구 사용을 위해서는 제품군의 평균값 대비 10% 이상 저감, 또는 자사 유사 제품 대비 25% 이상 저감 요건을 충족해야 함.

다만, 신송의 '짠맛을 줄인 건강한 쌈장'의 경우 자사 일반제품과 비교했을 때 나트륨 함량이 오히려 2.1% 증가하였다. 쌈장 제품군의 평균 나트륨 함량과 비교해도 7.4% 감소하는 데 그쳐 10% 이상 감소해야 하는 기준을 충족하지 못했다. 즉, 저염 제품으로 보기에 한계가 있는 것으로 판단된다. 하지만 제품명에 '짠맛을 줄여 건강한'이라 표현이 사용되고 있어 소비자가 해당 제품을 저염 식품으로 오인할 우려가 있어 개선이 필요한 사례로 확인이 되었다.

[표 1] 저염식품 조사결과

(나트륨 함량 단위:mg/100g)

품목	제품명	나트륨 함량	기준 적합여부			
			제품군평균		동일제조사 일반식품	
			나트륨 함량	저감율 (%)	나트륨 함량	저감율 (%)
고추장	해찬들 나트륨 줄인 국산 참쌀고추장	1,430	2,597 ¹⁾	44.9	2,440	41.4
	신송 잔맛을 줄인 건강한 고추장	2,070		20.3	2,110	1.9
쌈 장	신송 잔맛을 줄인 건강한 양념 쌈장	2,430	2,623 ²⁾	7.4	2,380	2.1 증가
된 장	신송 잔맛을 줄인 건강한	3,250	4,713 ³⁾	31.0	3,610	10.0
	해찬들 나트륨을 줄인 가 정식 집된장	2,970		37.0	4,620	35.7
햄	스팸 라이트	510	875	41.7	1,080	52.8
	리챔 더블라이트	480		45.1	670	28.4

신송식품 측은 해당 제품이 2016년 출시 당시 자사 및 타사의 장류 제품 대비 염분 함량이 적고 관능검사에서도 짠맛 정도가 낮게 나타난 결과를 근거로 ‘잔맛을 줄인’ 제품명을 사용하였다고 설명했다. 다만, 현재 기준에서 소비자에게 오해를 줄 수 있다는 점에 공감하며, 해당 제품에 대해서는 제품명 변경 등 필요한 조치를 신속히 진행하겠다고 밝혔다.



- 1) 고추장 나트륨 평균 : 순창 100%현미 태양초 찰고추장(2700mg/100g), 해찬들 100% 태양초 골드고추장 (2440mg/100g), 샘표 조선고추장(2650mg/100g)
- 2) 쌈장 평균 : 해찬들 사계절 쌈장(2510mg/100g), 샘표 토굴 쌈장(3230mg/100g), 순창 고소하고 맛있는 양념듬뿍쌈장(2130mg/100g)
- 3) 된장 평균 : 청정원 고깃집 된장찌개(4990mg/100g), 해찬들 구수한 가정집 된장(4620mg/100g), 샘표토굴 된장찌개(4530mg/100g)

■ 일부 저당 표시 제품, 자사 일반제품과 비교 시 열량이 유사하거나 더 높은 사례 확인

저당 표시 제품의 당류 함량을 분석한 결과, 모든 조사대상 제품에서 자사 제품 대비 당류가 감소 된 것이(자사 일반식품 대비 25% 이상) 확인되었다. 그러나 저당 제품과 일반제품의 열량을 비교한 결과, 일부 제품은 열량이 증가하거나 유사한 수준인 경우가 확인되어 소비자의 주의가 요구되었다.

구체적으로 ‘닥터유 에너지바’와 ‘닥터유 에너지바 저당’ 제품을 비교한 결과 저당 제품이 100g당 기준으로 열량이 38kcal 더 높았다. ‘샘표 저당 쌈장’의 경우 자사 ‘샘표 토굴 쌈장’과 비교한 결과 저당 제품이 100g당 기준으로 열량이 20kcal 더 높은 것으로 나타났다. 다만 샘표 측에서는 비교 대상인 일반식품 ‘샘표 토굴 쌈장’ 제품이 타사 대비 열량이 낮아서 상대적으로 높은 것이라 설명했다. 이 밖에도 조사대상 제품 중 3개 제품은 저당 제품과 일반식품 간 열량 차이가 거의 없는 것이 확인되었다.

이러한 결과는 저당 표시가 반드시 열량 감소로 이어지지 않음을 시사한다. 따라서 소비자는 ‘저당’이라는 표시보다는, 영양성분표를 통해 열량, 단백질 등을 확인 후 구매할 필요가 있다.

[표 2] 저당식품의 칼로리 조사결과

품목 (평균)	제품명	당류 (g/100g)	열량(kcal/100g)		
			자사 일반식품 (A)	저당식품 (B)	차이 (A-B)
고추장	순창 저당 현미고추장	3	205	100	-105
	샘표 태양초 저당 고추장	2	190	120	-70
쌈장	해찬들 저당 쌈장	3	210	145	-65
	샘표 저당 쌈장	3.4	165	185	20
초고추장	해찬들 저당 초고추장	2	220	75	-145
	청정원 순창 저당 초고추장	4	215	80	-135
	샘표 초고추장 저당	3.4	215	110	-105
된장	청정원 순창 차돌 저당 된장짜개 양념	1	170	165	5
소스	토마토 저당 케찹	4.4	120	40	-80
	청정원 저당 오리엔탈 드레싱	1	230	15	-215
시리얼	마켓오 네이처 그레놀라 저당	4.4	484	483	1
	포스트 콘푸라이트 라이트	20	377	377	0
	켈로그 콘푸로스트 라이트슈거	16.6	387	373	-14
에너지바	닥터유 에너지바 저당	4.8	488	526	38
음료	베지밀 에이스 두유 저당	2.1	60.5	55.8	-4.7

■ 저당 제품의 당류 표기 방식, 소비자 오인 가능성 확인

저당 제품의 당류 표기를 분석한 결과 소비자 주의가 요구되는 사례가 확인되었다. 설탕과 자당의 경우 본질적으로 동일한 성분임에도 불구하고, ‘베지밀 에이 검은콩 두유’의 당류의 종류를 설탕으로 기재, ‘베지밀 에이스 두유 저당’에는 자당으로 표시한 사례가 있었다. 소비자들은 자당이 설탕과 동일한 성분이라는 점을 인지하지 못하는 경우가 많아 해당 제품을 설탕 성분이 함유되지 않은 제품으로 오인할 가능성이 있는 것으로 판단된다. 소비자의 정확한 이해를 돕기 위한 명확한 표시가 필요하다고 판단된다.

[표 3] 저당제품의 당류 비교

품목 (평균)	제품명	당류 종류	비고
고추장	순창 저당 현미고추장	알룰로오스	
	샘표 태양초 저당 고추장	저당 쌀숙성물, 알룰로오스	
쌈장	해찬들 저당 쌈장	알룰로오스, 말토덱스트린, 스테비아추출분말	
	샘표 저당 쌈장	알룰로오스	
초고추장	해찬들 저당 초고추장	알룰로오스	
	청정원 순창 저당 초고추장	액상알룰로오스, 물엿	
	샘표 초고추장 저당	알룰로오스	
된장	청정원 순창 차돌 저당 된장찌개 양념	알룰로오스	
소스	토마토 저당 케첩	알룰로오스	
	청정원 저당 오리엔탈 드레싱	알룰로오스	
음료	베지밀에이스두유 저당	결정과당, 자당	자당 = 설탕

이번 조사 결과 헬시플레저 식품에 사용된 ‘저당’, ‘저염’, ‘짠맛을 줄임’ 등의 표현이 해당 식품이 건강을 위해 실제로 개선되었다고 단정하기 어려운 것으로 확인되었다. 이에 (사)미래소비자행동에서는 사업자들에게 소비자가 오인할 우려가 있는 표시광고에 대한 개선을 요구할 계획이며, 앞으로도 식품을 포함하여 표시광고 전반에 대한 지속적인 모니터링을 이어 나갈 계획이다.

사단법인 미래소비자행동