

수배자  
파일 국민반찬 김의 불편한 진실

조애경 원장 / 가정의학과 전문의

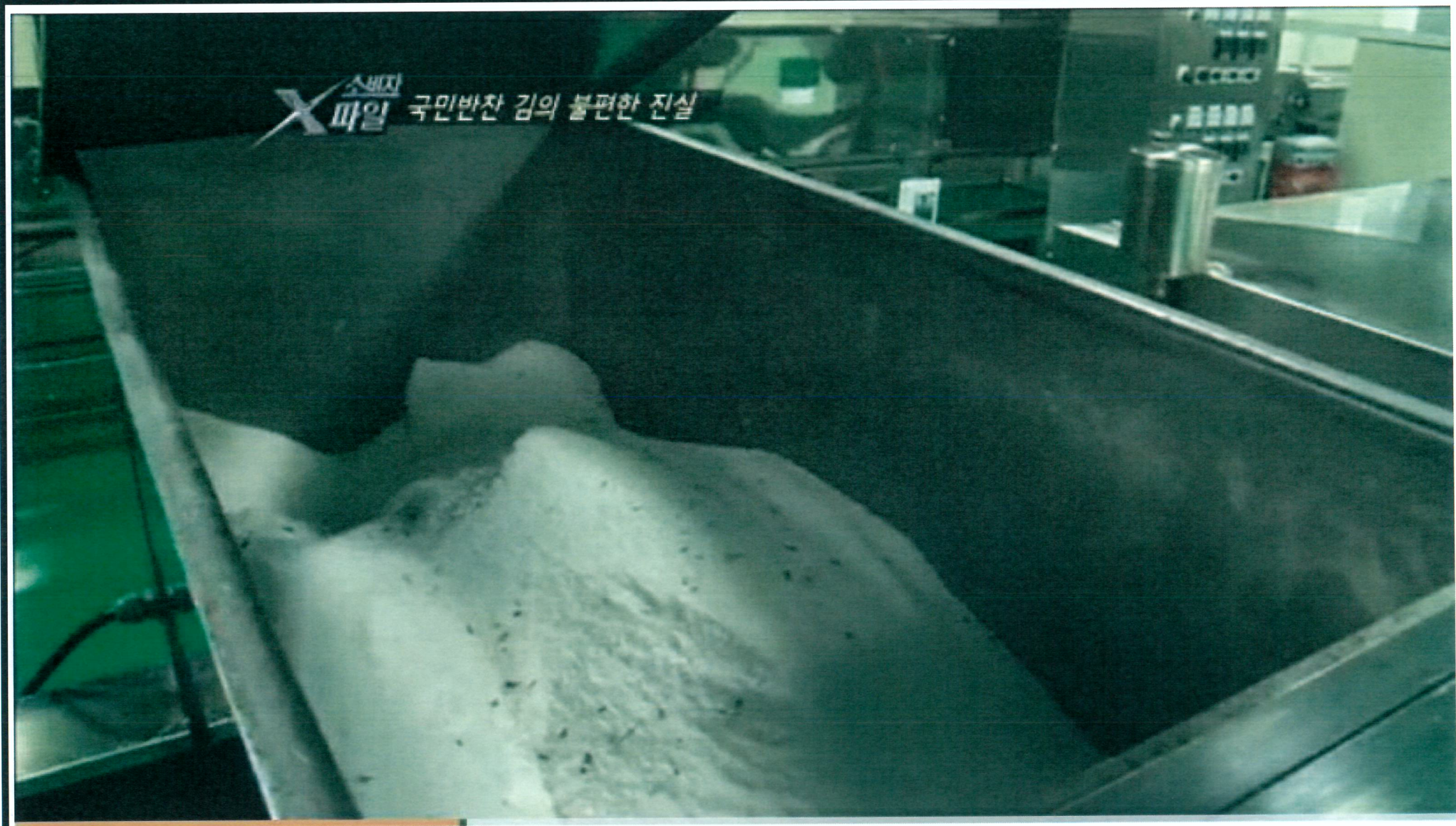
1g당 1,400만 개라면 굉장히 높은 수치인데요  
이 정도 수치라면 대장균이나 살모넬라균, 캄필로박터균 등

# 6개 마른김의 세균검사 결과

시료	A	B	C
세균수	130만	110만	1,400만
시료	D	E	F
세균수	37만	1,200만	3천

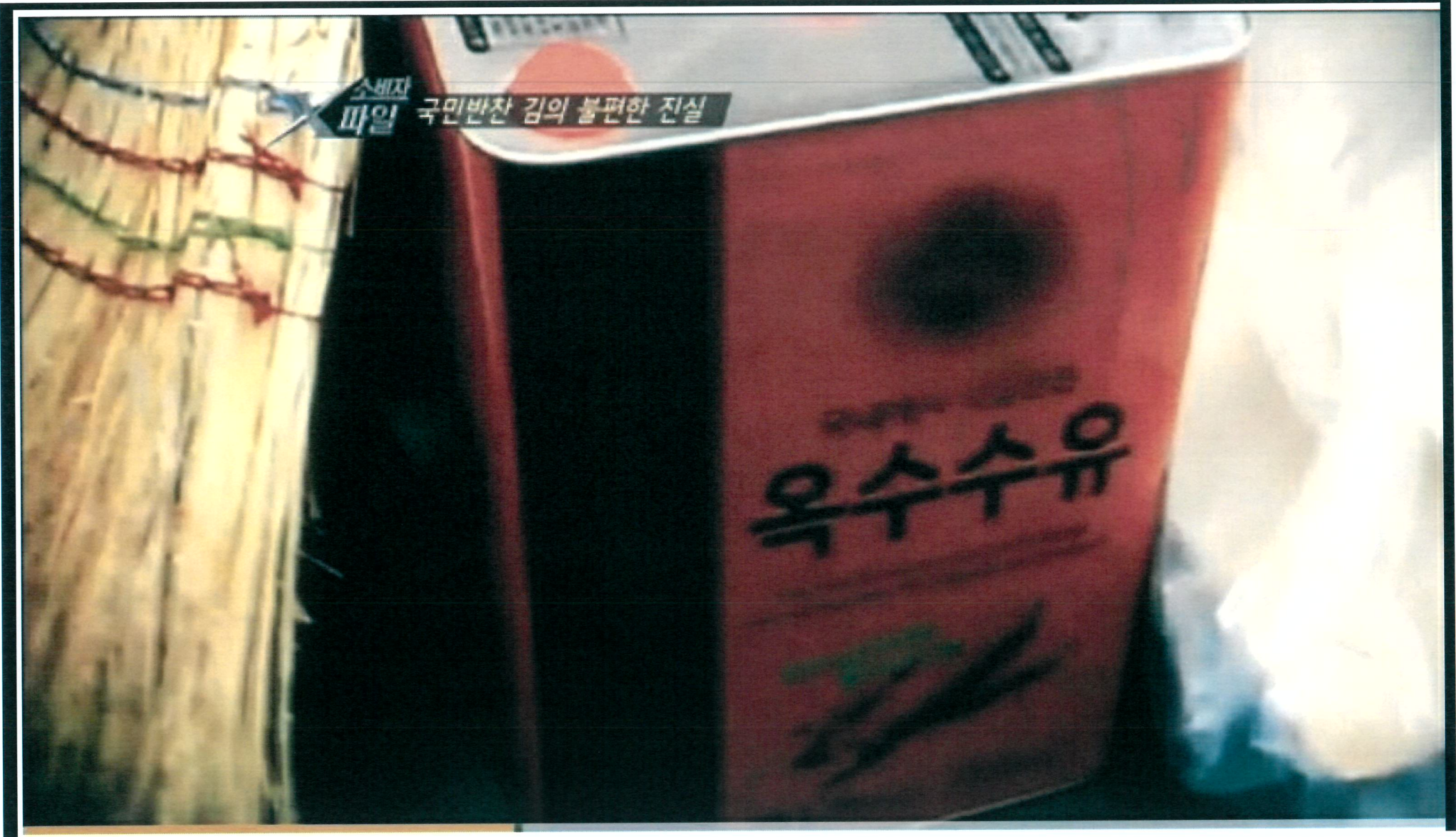
단위: 개 / 1g

X파일 <sup>스캔다</sup> 국민반찬 김의 불편한 진실



수배자  
파일 국민반찬 김의 불편한 진실

옥수수유



수배자  
파일 국민반장 김의 불편한 진실

그러면 이 옥배유가 뭐가 문제냐  
옥배유는 산화 안전성은 높으나

## 13개 브랜드 김의 조지방 함량 검사

시료	조지방 (%)	시료	조지방 (%)	시료	조지방 (%)
A	42.5	F	48.9	K	34.3
B	43.0	G	45.7	L	47.9
C	43.2	H	53.4	M	52.1
D	34.8	I	42.9		
E	50.7	J	53.2		

100g 기준

소비자  
파일 국민반찬 김의 불편한 진실

김혜영 교수 / 용인대학교 식품영양학과

조미김의 1인 1회 분량은 손바닥 반만 한 크기로  
약 6~7장 정도인데 이때 열량이 15~20kcal 정도 됩니다

X <sup>수백자</sup>파일 국민반찬 김의 불편한 진실

맛소금

성분명	원산지
정제소금	중국
식품첨가물	중국
정제소금(국내산) 90%	
정제소금(국내산) 99%	



X <sup>소백자</sup>파일 국민반찬 김의 불편한 진실

# 지방함유량 비교

(동일한 무게)



삼겹살

28.4%



조미김

34.3~53.4%

## 미생물 배양을 통한 조미김의 세균 검사

시료	세균 수	시료	세균 수	시료	세균 수
A	160	F	59,000	K	650,000
B	2,300	G	30	L	700
C	12,000	H	32,000	M	800,000
D	380,000	I	29,000		
E	29,000	J	14,000		

단위 : 개 / 1g

X 소비자 파일 국민반찬 김의 불편한 진실

양향자 세계음식문화연구원 이사장

맛소금은 인공조미료라고 볼 수 있겠는데요  
일정량을 벗어나서 많이 섭취했을 땐 위산과다도 올 수 있고

술도우루드한?  
"미각의 즐거움,  
전통음식의 보존  
등의 가치"

## 미생물 배양을 통한 조미김의 세균 검사

시료	세균 수	시료	세균 수	시료	세균 수
A	160	F	59,000	K	650,000
B	2,300	G	30	L	700
C	12,000	H	32,000	M	800,000
D	380,000	I	29,000		
E	29,000	J	14,000		

단위: 개 / 1g

소비자  
파일  
국민반찬 김의 불편한 진실

김혜영 교수 / 용인대학교 식품영양학과

검사 결과 세균이 1g당 많게는 80만 마리까지  
검출된 제품이 있는데요

■ 식품의 유형 : 조미김 ■ 원재료명 및 함량 : 감, 옥수수  
(국내산), 옥배유 30% {옥수수씨눈(수입산)},  
들기름 13%, 참기름, 맛소금

대부분의 조미김에 사용되는 '옥배유'