한국소비자원 소비에 가치를! 시장에 신뢰를!	보 도 자 료		대체불가 대한민국
보도 일시	**2026. 11. 10.(화) 12:00** **<11. 11.(수) 조간>**	배포일	2026. 11. 9.(월)
담당 부서	생활환경시험국 식품미생물팀	담당자	이정빈 팀 장(043-880-5871) 임다희 부연구위원(043-880-5873)

[매운맛 라면 품질비교 결과]
제품별 매운맛 차이 크고, 나트륨 함량 높아 국물·소스 섭취량 조절해야

'매운맛 라면'에 관한 가격·품질 비교정보는 '소비자24(www.consumer.go.kr)' 내 '비교공감'란을 통해 소비자에게 제공될 예정임.

K푸드의 대표 주자인 매운맛 라면이 국내외에서 큰 인기를 끌면서 시중에 맵기 선호도와 맛 취향을 반영한 다양한 제품이 판매되고 있다. 이에 한국소비자원(원장 윤수현)은 소비자 선호도*가 높은 매운맛 라면 12개 제품(국물 라면 7개, 볶음 라면 5개)의 매운맛과 영양성분 함량, 안전성 등을 시험·평가했다.

* 최근 3개월 이내 매운맛 라면 구매·섭취 경험이 있는 소비자 1,500명 대상(한국소비자원, 2026.5.)

시험 결과, 매운맛을 내는 캡사이신류 함량은 제품 간 최대 6.9배의 차이가 있었다. 또한 모든 제품에서 한 봉지당 나트륨 함량이 1일 영양성분 기준치*의 50% 이상인 것으로 나타나, 국물과 소스의 섭취량 조절이 필요했다.

* 나트륨 1일 영양성분 기준치 2,000mg(식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙, 총리령 제2004호)

중금속·유해물질·미생물 등 안전성은 전 제품이 관련 기준에 적합했고, 가격은 국물 라면, 볶음 라면 각 유형별 최대 1.9배 차이가 났다.

<시험대상 제품>

유형	판매원	제품명	내용량	가격
국물 라면	㈜농심	신라면	120g	830원
	㈜농심	신라면 더레드	125g	1,245원
	삼양식품㈜	삼양1963	131g	1,291원
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	120g	684원
	㈜오뚜기	열라면	120g	790원
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	120g	790원
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	120g	1,300원
볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면	131g	995원
	㈜농심	신라면 툼바	137g	1,245원
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	130g	1,345원
	삼양식품㈜	불닭볶음면	140g	1,050원
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	110g	1,420원

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순.

< 항목별 주요 시험평가 결과 >

□ 라면수프와 소스의 매운맛 함량, 제품 간 6.9배 차이 나(세부내용 8쪽)

매운맛 성분인 캡사이신류 함량을 라면수프와 소스 기준으로 시험한 결과, 국물 라면(7개) 중에서는 '틈새라면 빨계떡(㈜팔도)' 제품이 650mg/kg, 볶음 라면(5개) 중에서는 '불닭볶음면 (삼양식품㈜)' 제품이 285mg/kg으로 가장 높았다.

이를 한국산업표준(KS)의 유탕면 매운맛 단계*에 적용한 결과, 12개 제품의 매운맛은 2단계(보통 매운맛)에서 4단계(매우 매운맛)에 해당했다. 이 중 '틈새라면 빨계떡(㈜팔도)', '신라면 더레드(㈜농심)', '삼양라면 매운맛, 불닭볶음면(삼양식품㈜)' 4개 제품이 가장 매운맛인 4단계(매우 매운맛)에 해당했다.

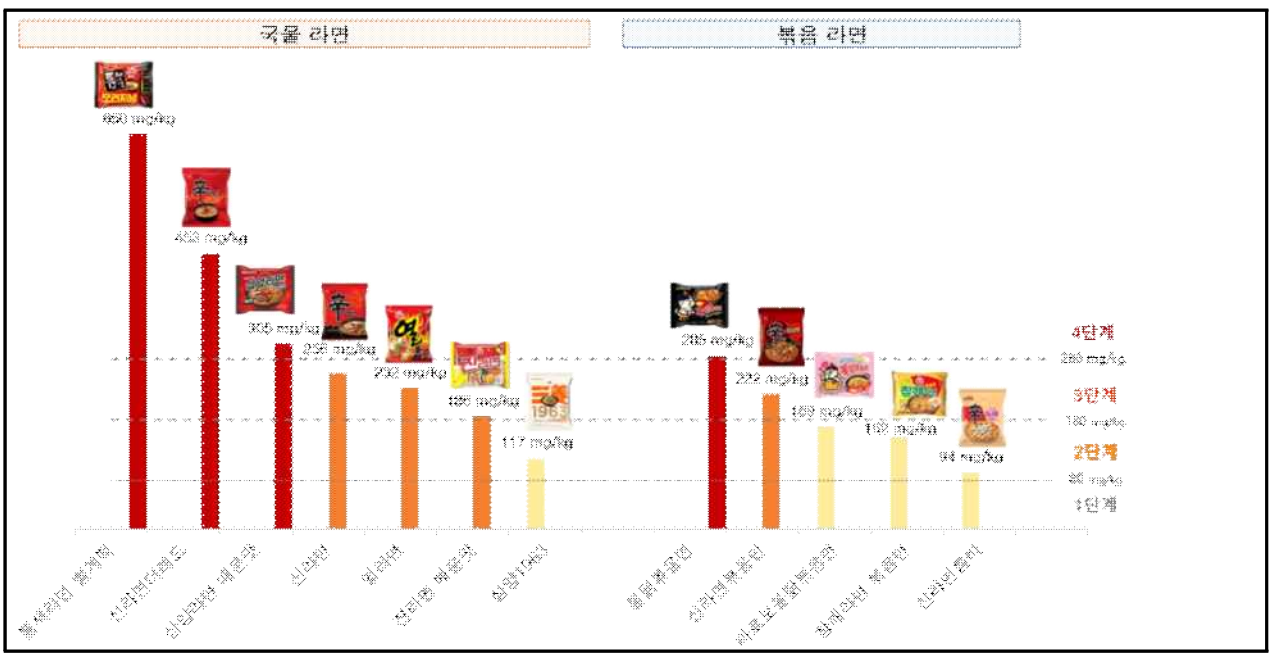
* KS H 2508:2021(유탕면)에 명시된 매운맛 단계 표시로 캡사이신류의 함량(mg/kg) 80미만-1단계(순한맛), 80~180-2단계(보통 매운맛), 180~280-3단계(매운맛), 280이상-4단계(매우 매운맛)으로 분류함.

다만, 조리 후 '면'의 캡사이신류 함량은 라면수프·소스 자체의 캡사이신류 함량 대비 감소하여 국물 라면의 경우 면만 섭취할 경우 매운맛의 강도가 상대적으로 약하게 느껴질 수 있다.

※ 조리 후 면의 캡사이신류 함량

- 라면수프·소스에서의 캡사이신류 함량은 94~650mg/kg으로 제품 간 최대 6.9배 차이가 있으나, 조리 후 면에서의 캡사이신류 함량은 20~37mg/kg(최대 1.9배)으로 차이가 감소했음. 실제 소비자가 면을 위주로 먹을 때 느끼는 매운맛은 국물·소스의 매운맛과 차이가 있을 수 있음.

<매운맛 라면 캡사이신류 함량 시험결과>



※ KS H 2508:2021(유탕면) 매운맛 단계 표시 : 캡사이신류의 함량(mg/kg) 80미만-1단계(순한맛), 80~180-2단계(보통 매운맛), 180~280-3단계(매운맛), 280이상-4단계(매우 매운맛)(KS H 2508 유탕면)

□ 나트륨 함량 높아 국물·소스 섭취량 조절해야(세부내용 12쪽)

시험대상 제품 한 봉지의 나트륨 함량은 국물 라면(7개)이 1,611~2,080mg, 볶음 라면(5개)이 1,009~1,349mg으로 나타났다. 이는 1일 영양성분 기준치(2,000mg) 대비 국물 라면은 81~104%, 볶음 라면은 50~67% 수준으로, 국물 라면의 나트륨 함량이 볶음 라면보다 높은 것으로 나타났다.

그 중 나트륨 함량이 가장 높은 '신라면 더레드(㈜농심)' 제품을 국물까지 모두 먹을 경우, 1일 영양성분 기준치를 초과하는 2,080mg(104%)의 나트륨을 섭취할 수 있다.

특히, 국물 라면을 조리할 경우 국물에서의 나트륨 함량이 전체의 약 70%*이므로, 조리할 때 라면수프나 소스를 적게 넣거나 국물 먹는 양을 줄이는 등 나트륨을 과다 섭취하지 않도록 주의가 필요하다.

* 인스턴트 건면 품질시험 결과보고서(한국소비자원, 2019)

□ 전 제품이 안전성 관련 기준에 적합해(세부내용 14쪽)

판매를 목적으로 하는 식품 또는 식품첨가물의 경우 관련 법령에서 정한 기준 및 규격을 따라야 한다. 이에, 시험대상 제품에 오염될 수 있는 중금속 및 유해물질(벤조피렌, 에틸렌옥사이드, 아플라톡신)* 함유 여부를 시험한 결과, 전 제품이 관련 기준**에 적합했다.

* 벤조피렌: 식품의 가열·훈연 과정에서 생성될 수 있는 발암성 유해물질
에틸렌옥사이드: 식품의 살균·소독 등에 사용되며 잔류 시 위해 가능 물질
아플라톡신: 곡류 등에 곰팡이 증식으로 생성되는 발암성 곰팡이독소
** (준용기준) 가공식품: 납 0.1mg/kg, 비소 0.1mg/kg 이하, 곡류: 카드뮴 0.1mg/kg 이하
식용유지: 벤조피렌 2.0㎍/kg 이하, 가공식품 : 에틸렌옥사이드 불검출, 아플라톡신 15.0㎍/kg 이하 (식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-55호)

또한 제품의 위생 확인을 위해 대장균 및 식중독균(황색포도상구균, 바실루스 세레우스)을 시험한 결과, 전 제품이 관련 기준*에 적합했다.

* 대장균 n=5, c=1, m=0, M=10(소스류, 비살균제품), n=5, c=2, m=0, M=10(복합조미식품), 황색포도상구균 n=5, c=0, m=0/25g, 바실루스 세레우스 10,000이하/g(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-55호)

□ 가격은 동일 유형 제품 간 최대 1.9배 차이 나(세부내용 16쪽)

한 봉지당 가격은 국물 라면이 684~1,300원, 볶음 라면이 995~1,420원으로 동일

유형 간 최대 1.9, 1.4배 차이가 났다. 국물 라면은 ‘삼양라면 매운맛(삼양식품㈜)’이 684원으로 가장 저렴한 반면 ‘틈새라면 빨계떡(㈜팔도)’은 1,300원으로 가장 비쌌다. 볶음 라면의 경우 ‘신라면 볶음면(㈜농심)’이 995원으로 저렴했으며, ‘참깨라면 볶음면(㈜오뚜기)’의 가격이 1,420원으로 가장 높았다.

< 매운맛 라면 구매·선택 가이드 > (2026. 11.)









매운맛 라면을 구매할 때는 매운맛과 나트륨 함량 등 품질을 확인하고, 가격을 비교한 후 제품을 선택하는 것이 바람직하다.

또한 과도한 매운 식품 섭취는 개인의 민감도나 섭취량에 따라 위장관 자극 등 이상 증상이 나타날 수 있으므로 주의가 필요하다.

붙임 1. '매운맛 라면 품질비교 시험평가' 개요
2. '매운맛 라면 품질비교 시험평가' 결과
3. '매운맛 라면' 구매·섭취 가이드
4. '매운맛 라면' 종합결과표

대체불가 대한민국
한국소비자원이
함께 만들어갑니다

☑ 국정과제 44번
모두가 누리는 쾌적한 환경 구현
☑ 국정과제 60번
국민 생활비 부담 경감

대한민국 정책브리핑
OPEN 자유이용
공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 1 '매운맛 라면 품질비교 시험평가' 개요

1 시험 목적

□ 매운맛 라면의 매운맛과 영양성분, 안전성 등을 시험하여 소비자가 제품을 구매할 때 필요한 객관적인 선택정보를 제공하고자 함.

2 시험대상 제품

□ 시장현황* 및 소비자 설문조사 결과**를 바탕으로 시장점유율 상위 브랜드 가운데 소비자 선호도가 높은 매운맛 라면 12개 제품(국물 라면 7개, 볶음 라면 5개)을 선정함.

* 국내 라면 시장은 농심, 오뚜기, 삼양, 팔도 등 4개 업체가 시장점유율 90% 이상 차지 (식품산업통계, 2023)

** 최근 3개월 이내 매운맛 라면 구매 및 섭취 경험이 있는 소비자 1,500명을 대상으로 설문조사 실시(한국소비자원, 2026.5.)

<시험대상 제품>

구분	유형	판매원	제품명
1	국물 라면	㈜농심	신라면
2		㈜농심	신라면 더레드
3		삼양식품㈜	삼양1963
4		삼양식품㈜	삼양라면 매운맛
5		㈜오뚜기	열라면
6		㈜오뚜기	진라면 매운맛
7		㈜팔도	틈새라면 빨계떡
8	볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면
9		㈜농심	신라면 툼바
10		삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면
11		삼양식품㈜	불닭볶음면
12		㈜오뚜기	참깨라면 볶음면

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순

3 시험평가 항목 및 방법

□ 소비자 설문조사 결과 및 관련 기준 등을 바탕으로 **①품질**(영양성분, 내용물 구성, 매운맛 함량), **②안전성**(미생물, 중금속, 유해물질), **③표시실태**(영양성분, 내용량, 소비자 주의사항 등), **④기타**(가격) 등을 통한 제품 선택정보 제공

<시험·평가 항목 및 방법>

시험항목		시험 내용	관련 기준
① 품질	**영양성분**	영양성분 함량 평가 - 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 포화지방 - 섭취량 조절 필요 영양성분(나트륨, 당류 등)	한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2025)
	내용물 구성	면, 라면수프·소스 구성 및 함량	-
	매운맛	매운맛 성분 함량 비교 - 캡사이신, 디하이드로캡사이신	KS H 2508:2021 (유탕면)
② 안전성	**미생물** (라면수프·소스)	대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스 등 시험·검사	식품의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 고시 2026-55호)
	중금속	납, 카드뮴, 비소 등 중금속 분석	
	유해물질 (라면수프·소스)	벤조피렌, 에틸렌옥사이드, 아플라톡신 등 확인	
③ 표시 실태	**영양성분**	항목별 표시 적합성 확인	식품 등의 표시기준 (식품의약품안전처, 고시 제2026-37호)
	내용량		
	소비자 주의사항	알레르기 유발물질 등 주의사항 표시 확인	
④ 기타	**가격**	제품별 가격 정보제공	-

붙임 2 '매운맛 라면 품질비교 시험평가' 결과

1 품질

가. 매운맛 성분(캡사이신류)

□ **(제품별 매운맛 강도)** 제품 간 최대 6.9배 차이가 있음.

○ **(라면수프·소스)** 매운맛 라면 제품 라면수프·소스에서 고추의 매운맛을 내는 성분인 캡사이신류의 함량을 비교한 결과, 제품별 94~650mg/kg으로 제품간 최대 6.9배 차이가 있음.

- **(국물 라면)** '틈새라면 빨계떡(㈜팔도)'이 650mg/kg으로 상대적으로 높고, '삼양1963(삼양식품㈜)'이 117mg/kg으로 낮음.

- **(볶음 라면)** '불닭볶음면(삼양식품㈜)'이 285mg/kg으로 상대적으로 높고, '신라면 툼바(㈜농심)'가 94mg/kg으로 낮음.

※ 조리 후 면의 캡사이신류 함량

● 라면수프·소스에서의 캡사이신류 함량은 94~650mg/kg으로 제품 간 최대 6.9배 차이가 있으나, 조리 후 면에서의 캡사이신류 함량은 20~37mg/kg(최대 1.9배)으로 차이가 감소했음. 실제 소비자가 면을 위주로 먹을 때 느끼는 매운맛은 국물·소스의 매운맛과 차이가 있을 수 있음.

<매운맛 라면 캡사이신류 함량 시험결과>

유형	판매원	제품명	캡사이신류 함량	
			라면수프·소스*	라면 한 봉지
국물 라면	㈜농심	신라면	256mg/kg	3.2mg
	㈜농심	신라면 더레드	453mg/kg	8.7mg
	삼양식품㈜	삼양1963	117mg/kg	3.9mg
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	305mg/kg	4.3mg
	㈜오뚜기	열라면	232mg/kg	3.2mg
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	186mg/kg	2.7mg
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	650mg/kg	10.0mg
볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면	222mg/kg	5.4mg
	㈜농심	신라면 툼바	94mg/kg	3.0mg
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	169mg/kg	5.1mg
	삼양식품㈜	불닭볶음면	285mg/kg	9.5mg
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	152mg/kg	3.4mg

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순
※ 캡사이신류 : 캡사이신과 디하이드로캡사이신의 합
* 라면 한 봉지의 내용량과 라면수프·소스 양이 제품간 차이가 있어 제품별 캡사이신류 농도를 비교 확인할 수 있는 mg/kg 단위 기재

□ **(한 봉지의 캡사이신류 함량)** 매운맛 라면 한 봉지 기준 캡사이신류의 함량을 비교한 결과, 제품별 2.7~10.0mg 수준임.

○ 시험대상 제품 한 봉지 기준 캡사이신류 함량은 국물 라면과 볶음 라면이 유사한 수준이나, 국물과 라면수프·소스 섭취량에 따라 소비자가 느끼는 매운맛 정도는 다를 수 있음.

○ 현재 캡사이신류의 과다 섭취에 따른 위험성 및 섭취 제한량은 관련 법령에 의해 규정되어 있지 않으나, 매운 식품을 과도하게 섭취할 경우 개인의 민감도나 섭취량에 따라 위장관 자극 등 이상 증상이 나타날 수 있어 주의가 필요함.

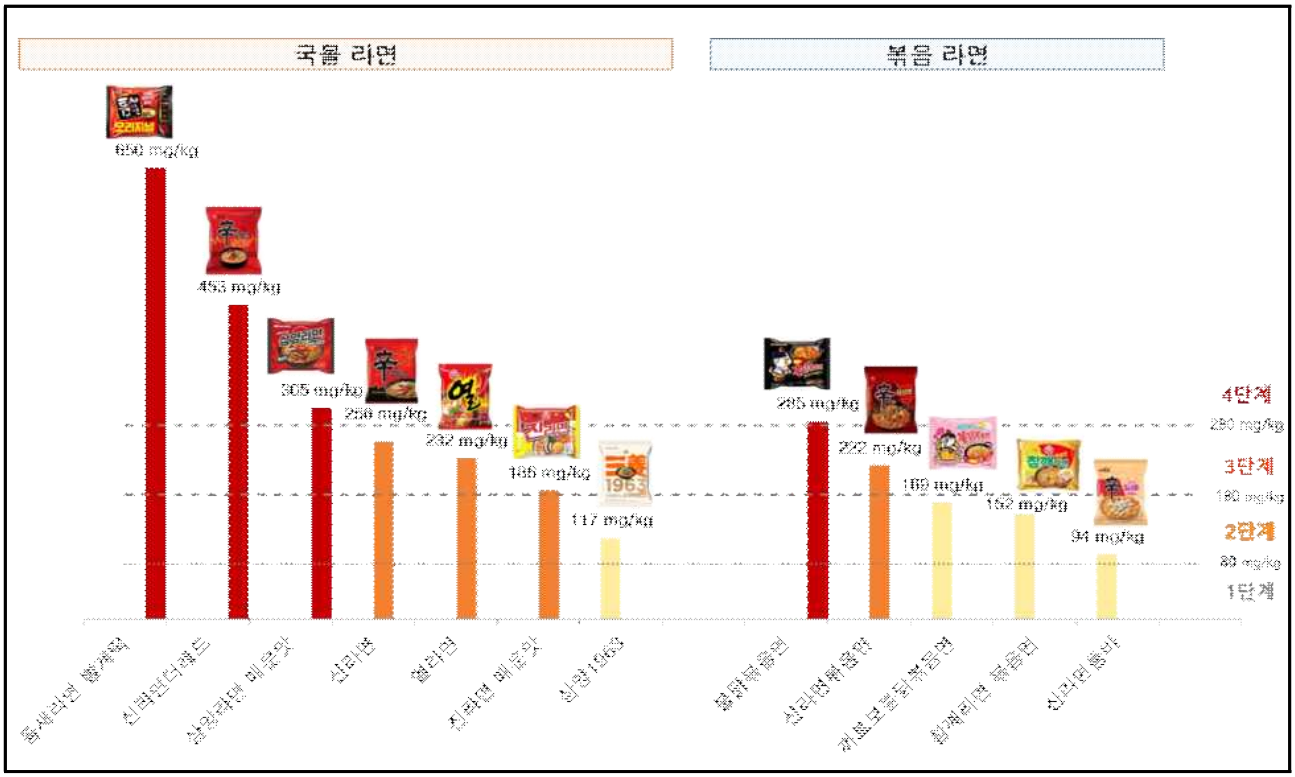
□ **(매운맛 단계(KS))** 유탕면류의 한국산업표준(KS H 2508)* 규격에 따르면 라면 등 유탕면류의 매운맛 정도를 총 4단계로 구분하고 있음.

○ 제품별 라면수프·소스의 캡사이신류 함량을 KS H 2508 유탕면 매운맛 단계*를 적용하면 2단계(보통 매운맛)에서 4단계(매우 매운맛)로 나타남.

* KS H 2508:2021(유탕면)에 명시된 매운맛 단계 표시로 캡사이신류의 함량(mg/kg) 80미만-1단계(순한맛), 80~180-2단계(보통 매운맛), 180~280-3단계(매운맛), 280이상-4단계(매우 매운맛)으로 분류함.

○ '틈새라면 빨계떡(주)팔도)', '신라면 더레드(주)농심)', '삼양라면 매운맛, 불닭볶음면(삼양식품㈜)'이 4단계인 '매우 매운맛'에 해당함.

<제품별 매운맛 단계 구분(KS 기준 적용)**>**



※ KS H 2508:2021(유탕면) 매운맛 단계 표시 : 캡사이신류의 함량(mg/kg) 80미만-1단계(순한맛), 80~180-2단계(보통 매운맛), 180~280-3단계(매운맛), 280이상-4단계(매우 매운맛)(KS H 2508 유탕면)

나. 열량 및 3대 영양성분

□ 매운맛 라면 12개 제품의 열량과 탄수화물·단백질 함량은 국물 라면과 볶음 라면이 유사한 수준이었으나, 지방 함량은 볶음 라면이 국물 라면보다 더 높음.

□ **(열량)** 매운맛 라면 한 봉지* 기준 열량은 국물 라면이 494~528㎉, 볶음 라면이 498~608㎉로 1일 에너지 필요 추정량**의 25~30% 수준임.

* 시험대상 제품의 한 봉지 내용량은 110~140g(제품표시치)

** 19~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000㎉(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

○ **(국물 라면)** '틈새라면 빨계떡(㈜팔도)'이 494㎉(25%)로 상대적으로 낮고, '신라면 더레드(㈜농심)'가 528㎉(26%)로 높음.

○ **(볶음 라면)** '참깨라면 볶음면(㈜오뚜기)'이 498㎉(25%)로 상대적으로 낮고, '신라면 볶음면(㈜농심)'이 608㎉(30%)로 높음.

□ **(탄수화물)** 시험대상 제품 한 봉지당 탄수화물 함량은 국물 라면이 81~85g, 볶음 라면이 74~96g으로 1일 영양성분 기준치(324g)의 23~30% 수준임.

○ **(국물 라면)** '삼양1963(삼양식품㈜)', '진라면 매운맛(㈜오뚜기)'이 81g(25%)으로 상대적으로 낮고, '신라면 더레드(㈜농심)', '삼양라면 매운맛(삼양식품㈜)'이 85g(26%)으로 높음.

○ **(볶음 라면)** '참깨라면 볶음면(㈜오뚜기)'이 74g(23%)으로 상대적으로 낮고, '신라면 툼바(㈜농심)'가 96g(30%)으로 높음.

□ **(단백질)** 시험대상 제품 한 봉지당 단백질 함량은 9~12g으로 1일 영양성분 기준치(55g)의 16~22% 수준임.

○ '신라면(㈜농심)', '삼양1963(삼양식품㈜)', '신라면 툼바(㈜농심)', '까르보 불닭볶음면(삼양식품㈜)' 등 4개 제품의 단백질 함량이 9g(16%)으로 상대적으로 낮고, '진라면 매운맛(㈜오뚜기)', '신라면 볶음면 (㈜농심)', '불닭볶음면(삼양식품㈜)' 등 3개 제품이 12g(22%)으로 높음.

□ **(지방)** 시험대상 제품 한 봉지당 지방 함량은 국물 라면이 14~17g, 볶음 라면이 17~24g으로 1일 영양성분 기준치(54g)의 26~31%, 31~44% 수준으로 볶음 라면이 국물 라면보다 상대적으로 높음.

○ **(국물 라면)** '삼양라면 매운맛(삼양식품㈜)', '틈새라면 빨계떡(㈜팔도)'이 14g(26%)으로 상대적으로 낮고, '삼양1963(삼양식품㈜)'이 17g(31%)으로 높음.

○ **(볶음 라면)** '까르보 불닭볶음면·불닭볶음면(삼양식품㈜)'이 17g(31%)으로 상대적으로 낮고, '신라면 볶음면(㈜농심)'이 24g(44%)으로 높음.

<매운맛 라면 열량 및 영양성분 시험결과(한 봉지 기준)**>**

유형	판매원	제품명	열량	탄수화물	단백질	지방
			2,000kcal[1)]	324g[2)]	55g	54g
국물 라면	㈜농심	신라면	508kcal (25%)	82g (25%)	9g (16%)	16g (30%)
	㈜농심	신라면 더레드	528kcal (26%)	85g (26%)	11g (20%)	16g (30%)
	삼양식품㈜	삼양1963	513kcal (26%)	81g (25%)	9g (16%)	17g (31%)
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	506kcal (25%)	85g (26%)	10g (18%)	14g (26%)
	㈜오뚜기	열라면	503kcal (25%)	82g (25%)	10g (18%)	15g (28%)
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	507kcal (25%)	81g (25%)	12g (22%)	15g (28%)
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	494kcal (25%)	82g (25%)	10g (18%)	14g (26%)
볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면	608kcal (30%)	86g (27%)	12g (22%)	24g (44%)
	㈜농심	신라면 툼바	591kcal (30%)	96g (30%)	9g (16%)	19g (35%)
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	537kcal (27%)	87g (27%)	9g (16%)	17g (31%)
	삼양식품㈜	불닭볶음면	557kcal (28%)	89g (27%)	12g (22%)	17g (31%)
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	498kcal (25%)	74g (23%)	10g (18%)	18g (33%)

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순

※ 괄호 안 숫자는 하루 에너지 필요 추정량 및 1일 영양성분 기준치 대비 비율(%)을 나타냄.

1) 19~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

2) 1일 영양성분 기준치(「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」, 총리령 제2004호)

다. 포화지방 · 나트륨 · 당류

□ 매운맛 라면 12개 제품의 포화지방 함량은 1일 영양성분 기준치(15g)의 47~67%로 높은 편이고, 나트륨 함량은 국물 라면이, 당류 함량은 볶음 라면이 상대적으로 높음.

□ **(포화지방)** 시험대상 제품 한 봉지당 포화지방은 7~10g으로 1일 영양성분 기준치(15g)의 47~67% 수준으로 국물 라면과 볶음 라면이 유사한 수준임.

○ 그 중 '신라면 툼바(㈜농심)'가 포화지방 함량이 10g으로 가장 높고, 1일 영양성분 기준치의 67% 수준임.

- 포화지방을 과다 섭취하면 혈중 LDL 콜레스테롤 수치를 높여 심혈관질환 발생 위험을 증가*시킬 수 있으므로 다른 식품을 통한 섭취량도 고려해 과다 섭취하지 않도록 주의가 필요함.

* 질병관리청 국가건강정보포털

□ **(나트륨)** 시험대상 제품 한 봉지당 나트륨은 국물 라면이 1,611~2,080mg, 볶음 라면이 1,009~1,349mg으로 1일 영양성분 기준치(2,000mg)의 81~104%, 50~67% 수준임.

○ **(국물 라면)** '삼양라면 매운맛(삼양식품㈜)'이 1,611mg(81%)으로 상대적으로 낮고, '신라면 더레드(㈜농심)'가 2,080mg(104%)으로 높음.

○ **(볶음 라면)** '참깨라면 볶음면(㈜오뚜기)'이 1,009mg(50%)으로 상대적으로 낮고, '신라면 툼바(㈜농심)'가 1,349mg(67%)으로 높음.

○ 라면 한 봉지의 면과 국물을 모두 먹을 경우, 최대 2,080mg(104%)의 나트륨을 섭취할 수 있게 되며, 이는 1일 영양성분 기준치를 초과하는 수준임.

- 특히, 국물 라면을 조리할 경우 국물에서의 나트륨 함량이 전체의 약 70%*이므로, 라면 국물의 섭취량을 조절하거나, 조리 시 라면수프를 적게 첨가하는 등 나트륨을 과다 섭취하지 않도록 주의가 필요함.

* 인스턴트 건면 품질시험 결과보고서(한국소비자원, 2019)

- 참고로, 나트륨을 과다 섭취하면 혈압을 상승시켜 고혈압, 뇌졸중, 신장 질환 등 심뇌혈관질환과 만성질환의 위험과도 관련이 있음*.

* 질병관리청 국가건강정보포털

□ **(당류)** 시험대상 제품 한 봉지당 당류 함량은 국물 라면이 3~6g, 볶음 라면이 6~11g으로 1일 영양성분 기준치(100g)의 3~6%, 6~11% 수준임.

○ **(국물 라면)** '신라면(㈜농심)', '삼양1963(삼양식품㈜)'이 3g(3%)으로 상대적으로 낮고, '열라면(㈜오뚜기)'이 6g(6%)으로 높음.

○ **(볶음 라면)** '참깨라면 볶음면(㈜오뚜기)'이 6g(6%)으로 상대적으로 낮고, '까르보 불닭볶음면(삼양식품㈜)'이 11g(11%)으로 높음.

- 소비자 설문조사 결과*, 30대 이하 응답자 중 42%가 매운맛 라면 섭취 시 탄산음료를 같이 마시는 것으로 조사됨.

* 최근 3개월 이내 매운맛 라면 구매·섭취 경험이 있는 소비자 1,500명 대상(한국소비자원, 2026.5.)

- 탄산음료(콜라・사이다) 한잔(200mL)의 평균 당류 함량은 20g*으로 매운맛 라면과 함께 섭취 시 1일 영양성분 기준치의 최대 약 30%까지 섭취할 수 있어 주의가 필요함.

* 당류 함량 정보집(식약처, 2025)

<매운맛 라면 포화지방, 나트륨 및 당류 시험결과(한 봉지 기준)**>**

유형	판매원	제품명	포화지방	나트륨	당류
			15g*	2,000㎎*	100g*
국물 라면	㈜농심	신라면	8g (53%)	1,785mg (89%)	3g (3%)
	㈜농심	신라면 더레드	9g (60%)	2,080mg (104%)	4g (4%)
	삼양식품㈜	삼양1963	7g (47%)	1,770mg (89%)	3g (3%)
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	7g (47%)	1,611mg (81%)	4g (4%)
	㈜오뚜기	열라면	7g (47%)	1,818mg (91%)	6g (6%)
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	7g (47%)	1,867mg (93%)	5g (5%)
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	7g (47%)	1,779mg (89%)	4g (4%)
볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면	9g (60%)	1,251mg (63%)	7g (7%)
	㈜농심	신라면 툼바	10g (67%)	1,349mg (67%)	7g (7%)
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	8g (53%)	1,329mg (66%)	11g (11%)
	삼양식품㈜	불닭볶음면	8g (53%)	1,302mg (65%)	8g (8%)
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	7g (47%)	1,009mg (50%)	6g (6%)

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순

※ 괄호 안 숫자는 1일 영양성분 기준치 대비 비율(%)을 나타냄.

* 1일 영양성분 기준치(식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙, 총리령 제2004호)

2 안전성

□ **(중금속)** 매운맛 라면 제품에 오염될 수 있는 중금속에 대한 시험 결과, 전 제품이 관련 기준에 적합함.

[식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2026-55호)]

▪ 가공식품(납, 비소) 및 곡류(카드뮴)에 대한 기준 및 규격 준용

- 납 0.1mg/kg, 비소 0.1mg/kg, 카드뮴 0.1mg/kg 이하

□ **(유해물질)*** 제품의 위해성 확인을 위한 유해물질 3종(벤조피렌, 에틸렌옥사이드, 아플라톡신) 시험 결과, 전 제품에서 불검출됨.

* 벤조피렌: 식품의 가열·훈연 과정에서 생성될 수 있는 발암성 유해물질
에틸렌옥사이드: 식품의 살균·소독 등에 사용되며 잔류 시 위해 가능 물질
아플라톡신: 곡류 등에 곰팡이 증식으로 생성되는 발암성 곰팡이독소

[식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2026-55호)]

▪ 식용유지(벤조피렌) 및 가공식품(에틸렌옥사이드, 아플라톡신)에 대한 기준 및 규격 준용

- 벤조피렌 2.0㎍/kg 이하, 에틸렌옥사이드 불검출, 아플라톡신 15.0㎍/kg 이하

□ **(미생물)** 제품의 위생 확인을 위해 대장균 및 식중독균 (황색포도상구균, 바실루스 세레우스)을 시험한 결과, 전 제품이 관련 기준에 적합함.

[식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2026-55호)]

▪ 소스류(대장균) 및 일반식품(식중독균)에 대한 기준 및 규격 준용

- 대장균 n=5, c=1, m=0, M=10(소스류, 비살균제품), n=5, c=2, m=0, M=10(복합조미식품), 황색포도상구균 n=5, c=0, m=0/25g, 바실루스 세레우스 10,000이하/g

3 표시실태

□ **(영양성분)** 「식품등의 표시기준」에서는 영양성분 표시대상 식품의 영양표시에 관하여 필요한 사항을 규정하고 있음

○ 시험대상 12개 제품의 영양정보 표시 적합성을 확인한 결과, 전 제품이 관련 기준에 적합함.

[식품등의 표시기준(식약처 고시 제2026-37호)]

▪ 영양성분 표시량과 실제 측정값의 허용오차 범위

- 열량, 나트륨, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방 및 콜레스테롤 : 실제 측정값은 표시량의 120% 미만이어야 함.
- 탄수화물, 식이섬유, 단백질, 비타민, 무기질, 필수지방산 : 실제 측정값은 표시량의 80% 이상이어야 함.

□ **(내용량)** 매운맛 라면의 면 및 라면수프 등 구성과 내용량을 확인한 결과, 시험대상 12개 제품 모두 관련 기준에 적합함.

[식품등의 표시기준(식약처 고시 제2026-37호)]

▪ 내용량 표시량과 실제 측정값의 허용오차 범위

- 식품 중량이 100g 초과, 200g 이하의 경우 허용오차는 4.5%임.

<매운맛 라면 구성품 및 내용량 시험결과>

유형	판매원	제품명	표시 내용량	시험결과				
				총 내용량	면	수프1	수프2	수프3
국물 라면	㈜농심	신라면	120g	125.1g	112.5g	10.2g	2.4g	-
	㈜농심	신라면 더레드	125g	128.3g	109.0g	11.5g	4.0g	3.8g
	삼양식품㈜	삼양1963	131g	135.2g	102.3g	26.5g	6.5g	
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	120g	127.7g	113.5g	11.3g	2.9g	
	㈜오뚜기	열라면	120g	124.6g	110.6g	12.1g	1.9g	
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	120g	123.6g	109.1g	11.8g	2.6g	
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	120g	124.0g	108.6g	12.0g	3.4g	
볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면	131g	135.0g	110.6g	15.5g	2.9g	6.0g
	㈜농심	신라면 툼바	137g	141.6g	109.6g	18.1g	14.0g	-
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	130g	132.4g	102.5g	16.5g	13.5g	-
	삼양식품㈜	불닭볶음면	140g	146.5g	113.2g	32.2g	1.1g	-
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	110g	118.1g	95.7g	12.6g	5.4g	4.3g

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순

□ **(알레르기 유발물질)** 소비자 주의사항을 확인한 결과, 알레르기 유발물질 및 혼입 가능 물질에 대해 전 제품이 관련 기준에 적합하게 표시함.

[식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙 [별표2] (총리령 제2004호)]

- 공통사항 : 식품등에 알레르기를 유발할 수 있는 원재료가 포함된 경우 그 원재료명을 표시해야 함.
- 표시대상 알레르기 유발물질(19종) : 돼지고기, 밀, 대두, 우유, 알류, 쇠고기, 닭고기, 게, 새우, 고등어, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 복숭아, 토마토, 메밀, 땅콩, 호두, 잣, 아황산류
- 혼입될 우려가 있는 알레르기 유발물질 : 알레르기 유발물질을 사용한 제품과 사용하지 않은 제품을 같은 제조 과정을 통해 생산하여 불가피하게 혼입될 우려가 있는 경우 "○○ 혼입 가능" 등의 주의사항 문구를 표시해야 함.

□ **(온라인 판매처 표시)** 시험대상 중 1개 제품('삼양라면 매운맛(삼양식품㈜)')의 온라인 공식판매처에 표시된 영양성분 정보 표시가 실제 제품과 차이가 있어 표시개선을 권고함.

- 삼양식품㈜은 온라인 공식판매처에 표시된 나트륨, 당류 등 영양성분 정보 표시가 실제 제품 표시와 달라, 2026.9.3.부터 이를 수정하여 온라인몰 표시 개선을 완료함.

4 기타

□ **(가격)** 매운맛 라면 제품 한 봉지의 가격은 국물 라면이 684~1,300원, 볶음 라면이 995~1,420원으로 동일 유형 간 최대 1.9배 차이가 남.

○ **(국물 라면)** '삼양라면 매운맛(삼양식품㈜)'이 684원으로 상대적으로 저렴하고, '틈새라면 빨계떡(㈜팔도)'이 1,300원으로 비쌈.

○ **(볶음 라면)** '신라면 볶음면(㈜농심)'이 995원으로 상대적으로 저렴하고, '참깨라면 볶음면(㈜오뚜기)'이 1,420원으로 비쌈.

<매운맛 라면 제품별 가격>

유형	판매원	제품명	한 봉지 가격
국물 라면	㈜농심	신라면	830원
	㈜농심	신라면 더레드	1,245원
	삼양식품㈜	삼양1963	1,291원
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	684원
	㈜오뚜기	열라면	790원
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	790원
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	1,300원
볶음 라면	㈜농심	신라면 볶음면	995원
	㈜농심	신라면 툼바	1,245원
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	1,345원
	삼양식품㈜	불닭볶음면	1,050원
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	1,420원

※ 유형별 판매원 제품명 가나다순. 판매사 확인가격(공식몰 기준, 2026.9)

붙임 3 **'매운맛 라면' 구매·섭취 가이드**

◆ 구매 시 참고사항



1. 영양성분 함량을 확인해야 합니다.



▶ 제품별로 나트륨, 당류, 포화지방 함량에 차이가 있으니, 영양성분표를 확인해 꼼꼼히 비교하고 선택합니다.

2. 제품의 매운맛 함량과 실제 체감은 다를 수 있음을 고려해 구매합니다.





▶ 제품에 표시된 매운맛 단계는 브랜드마다 다르고, 매운맛 함량도 제품별 차이가 크므로, 수치는 참고용으로만 활용하고, 개인의 매운맛 민감도에 맞는 제품을 선택합니다(종합결과표 참고).

◆ 섭취 시 주의사항



1. 지나치게 매운 제품은 과도하게 섭취하지 않습니다.



▶ 매운맛 성분은 개인에 따라 복통, 속쓰림 등 위장관 불편을 유발할 수 있으므로 자신의 민감도를 고려해 섭취량을 조절합니다.

2. 국물과 라면수프 섭취량을 조절합니다.



▶ 국물을 모두 마시면 나트륨과 매운맛 성분의 섭취량이 늘어날 수 있으므로 개인의 기호에 맞춰 조리할 때 라면수프 양을 조절합니다.

3. 탄산음료처럼 당류가 많은 음료와 함께 먹지 않습니다.



▶ 매운맛 라면을 먹을 때 탄산음료를 함께 섭취하면 당류 섭취량이 많아질 수 있으므로 물이나 우유 등을 선택합니다.

- 소비자 설문조사(한국소비자원, 2026.5.)에 따르면 30대 이하 응답자 중 42%가 매운맛 라면 섭취 시 탄산음료를 같이 마시는 것으로 나타남.
- 탄산음료(콜라·사이다) 한잔(200ml)의 평균 당류 함량은 20g으로 매운맛 라면과 함께 섭취 시 1일 영양성분 기준치의 최대 약 30%까지 섭취할 수 있음.

붙임 4

'매운맛 라면' 종합결과표

유형	판매원	제품명	내용량	한 봉지의 영양성분 함량							캡사이신류 (라면수프·소스)	안전성		가격[3]
				열량	탄수화물	단백질	지방	포화지방	나트륨	당류		오염물질 (중금속, 유해물질)[1]	미생물 (대장균, 식중독균)[2]	
국물라면	㈜농심	신라면	120g	508kcal (25%)[4]	82g (25%)[5]	9g (16%)	16g (30%)	8g (53%)	1,785mg (89%)	3g (3%)	256mg/kg	적합	-[6]	830원
	㈜농심	신라면 더레드	125g	528kcal (26%)	85g (26%)	11g (20%)	16g (30%)	9g (60%)	2,080mg (104%)	4g (4%)	453mg/kg	적합	적합	1,245원
	삼양식품㈜	삼양1963	131g	513kcal (26%)	81g (25%)	9g (16%)	17g (31%)	7g (47%)	1,770mg (89%)	3g (3%)	117mg/kg	적합	적합	1,291원
	삼양식품㈜	삼양라면 매운맛	120g	506kcal (25%)	85g (26%)	10g (18%)	14g (26%)	7g (47%)	1,611mg (81%)	4g (4%)	305mg/kg	적합	-	684원
	㈜오뚜기	열라면	120g	503kcal (25%)	82g (25%)	10g (18%)	15g (28%)	7g (47%)	1,818mg (91%)	6g (6%)	232mg/kg	적합	-	790원
	㈜오뚜기	진라면 매운맛	120g	507kcal (25%)	81g (25%)	12g (22%)	15g (28%)	7g (47%)	1,867mg (93%)	5g (5%)	186mg/kg	적합	-	790원
	㈜팔도	틈새라면 빨계떡	120g	494kcal (25%)	82g (25%)	10g (18%)	14g (26%)	7g (47%)	1,779mg (89%)	4g (4%)	650mg/kg	적합	-	1,300원
볶음라면	㈜농심	신라면 볶음면	131g	608kcal (30%)	86g (27%)	12g (22%)	24g (44%)	9g (60%)	1,251mg (63%)	7g (7%)	222mg/kg	적합	적합	995원
	㈜농심	신라면 툼바	137g	591kcal (30%)	96g (30%)	9g (16%)	19g (35%)	10g (67%)	1,349mg (67%)	7g (7%)	94mg/kg	적합	적합	1,245원
	삼양식품㈜	까르보 불닭볶음면	130g	537kcal (27%)	87g (27%)	9g (16%)	17g (31%)	8g (53%)	1,329mg (66%)	11g (11%)	169mg/kg	적합	적합	1,345원
	삼양식품㈜	불닭볶음면	140g	557kcal (28%)	89g (27%)	12g (22%)	17g (31%)	8g (53%)	1,302mg (65%)	8g (8%)	285mg/kg	적합	적합	1,050원
	㈜오뚜기	참깨라면 볶음면	110g	498kcal (25%)	74g (23%)	10g (18%)	18g (33%)	7g (47%)	1,009mg (50%)	6g (6%)	152mg/kg	적합	적합	1,420원

1) 가공식품 : 납 0.1mg/kg, 비소 0.1mg/kg 이하, 곡류: 카드뮴 0.1mg/kg 이하, 식용유지 : 벤조피렌 2.0㎍/kg 이하, 가공식품: 에틸렌옥사이드 불검출, 아플라톡신 15.0㎍/kg 이하 (식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-55호)
2) 가열 후 첨가하는 라면수프소스만 시험. 대장균 n=5, c=1, m=0, M=10(소스류, 비살균제품), n=5, c=2, m=0, M=10(복합조미식품), 황색포도상구균 n=5, c=0, m=0/25g, 바실루스 세레우스 10,000이하/g(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-55호)
3) 판매사 확인가격(공식몰 기준, 2026.9),
4) 19~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량(2,000㎉ 기준) 대비 비율(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)
5) 1일 영양성분 기준치 대비 비율로 탄수화물 324g, 단백질 55g, 지방 54g, 포화지방 15g, 나트륨 2,000mg, 당류 100g 기준(식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙, 총리령 제2004호, 2024.12.30.)
6) 해당 없음.