

보도 일시	2026. 10. 15.(목) 12:00 <10. 16.(금) 조간>	배포일	2026. 10. 14.(수)
담당 부서	생활환경시험국 식품미생물팀	담당자	이정빈 팀장(043-880-5871) 이희수 책임연구원(043-880-5876)

[편의점 김밥 품질비교 결과]

편의점 김밥 영양성분 고려해 우유 · 달걀 함께 섭취하면 좋아

‘편의점 김밥’에 관한 가격·품질 비교정보는 ‘소비자24(www.consumer.go.kr)’ 내 ‘비교공감’란을 통해 소비자에게 제공될 예정입니다.

물가 상승으로 외식 부담이 커지면서 가성비와 접근성이 좋은 편의점 김밥의 매출이 증가하고 있다. 이에 한국소비자원(원장 윤수현)이 소비자 선호도가 높은 편의점 김밥 12개 제품의 속재료 구성과 영양성분, 안전성 등을 시험·평가했다.

시험 결과, 제품별로 내용량과 속재료의 구성·비율에 차이가 있어 이를 고려해 제품을 선택하는 것이 바람직했다. 영양성분의 경우 열량과 탄수화물은 적고 나트륨은 대체로 높게 나타나 함께 먹는 식품 선택에 주의가 필요했다.

안전성 및 표시사항은 조사대상 전 제품이 관련 기준에 적합했고, 가격은 김밥종류와 속재료에 따라 최대 800원의 차이가 있었다.

<시험대상 제품>

유형	제품명	판매원 ¹⁾	내용량 ²⁾	가격
참치김밥	All New 킹덤떡참치김밥	세븐일레븐	237g	3,300원
	올바른 참치마요김밥	이마트24	260g	3,400원
	PBICK THE KITCHEN 참치김밥	CU	252g	3,100원
	참치등뼈 참치마요김밥	GS25	263g	3,400원
불고기김밥	한도초과 숯불향 가득 불고기김밥	세븐일레븐	260g	3,200원
	올바른 불향가득 불고기김밥	이마트24	252g	3,500원
	PBICK THE KITCHEN 불고기김밥	CU	266g	3,400원
	간장양념 불고기치즈김밥	GS25	253g	3,600원
일반김밥	All New 2800 알찬김밥	세븐일레븐	222g	2,800원
	올바른 7미든든김밥	이마트24	253g	2,800원
	PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥	CU	221g	3,000원
	오리지널 근본김밥	GS25	252g	2,900원

1) 유형별 판매원 가나다 순

2) 제품 표시 내용량

< 항목별 주요 시험평가 결과 >

□ 참치·불고기 등 주요 속재료, 구성·비율 차이 있어(세부내용 9쪽)

소비자원 설문조사에서 소비자들은 ‘김밥 속재료 비율’에 가장 높은 관심을 보였다.* 시험 결과, 제품별로 참치, 불고기 등 주요 속재료 비율은 제품별 차이가 있었다.

* 편의점 김밥 관련 정보 중 가장 궁금한 사항에 대한 설문조사 결과, ‘속재료 비율’이라는 응답(중복)이 51.9%로 가장 높음(한국소비자원, 2026).

조사대상 참치김밥 4종에서 주요 속재료인 참치의 비율은 전체 내용량 대비 16.5~21.9% 수준이었으며, ‘All New 킹덤백참치김밥’(세븐일레븐) 제품의 참치 비율이 가장 높았다.

불고기김밥 4종에서 주요 속재료인 불고기의 비율은 전체 내용량 대비 13.1~23.7% 수준으로 참치김밥에 비해 제품별 차이가 컸으며, 그 중 ‘PBICK THE KITCHEN 불고기김밥’(CU) 제품의 불고기 비율이 가장 높았다.

일반김밥 4종에서 총 속재료*의 비율은 전체 내용량 대비 36.8~45.1% 수준이었으며, ‘오리지널 근본김밥’(GS25) 제품의 총 속재료 비율이 가장 높았다.

* 김밥 중 밥(김 포함)을 제외한 속재료 총량

<김밥 단면과 속재료 구성 및 비율>

참치김밥	불고기김밥	일반김밥
All New 킹덤백참치김밥 (세븐일레븐, 253.7g)	PBICK THE KITCHEN 불고기김밥(CU, 287.1g)	오리지널 근본김밥 (GS25, 277.5g)

□ 영양성분, 나트륨 함량 높아 저염식과 함께 섭취해야(세부내용 12쪽)

편의점 김밥 한 줄의 열량은 1일 기준치 대비 18~27%, 탄수화물 함량은 16~23%로 나타나 한 끼 식사를 기준으로 비교했을 때 부족한 편이었다. 지방 함량은 1일 영양성분 기준치의 9~46%로 제품 간 차이가 컸고, 나트륨 함량은 38~70%로 한 끼 식사를 기준으로 평가했을 때 비교적 높은 편으로 나타났다.

※ 1일 에너지필요추정량 및 1일 영양성분 기준치

- 열량(2,000kcal) : 19~29세 여성 기준 1일 에너지필요추정량(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)
- 탄수화물(324g), 단백질(55g), 지방(54g), 나트륨(2,000mg)(식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙, 총리령 제2004호)

지방 함량은 속재료에 참치와 마요네즈를 함께 사용한 참치김밥이 16~25g 수준으로 불고기김밥(6~14g), 일반김밥(5~8g)과 비교해 높은 편으로 나타났다. 단백질은 일반김밥이 9~14g으로 참치김밥(14~19g), 불고기김밥(14~18g)과 비교했을 때 적은 편이었다.

또한, 나트륨 함량의 경우 김밥 한 줄에 760~1,393mg 수준이었으며, 그 중 ‘한도초과 숯불향 가득 불고기김밥’(세븐일레븐) 제품이 760mg으로 가장 낮았다.

편의점 김밥은 컵라면과 함께 섭취하는 경우가 많아* 나트륨 과잉 섭취에 주의해야한다.** 또한 균형 잡힌 영양 섭취를 위해 우유·달걀 등의 식품을 함께 섭취하는 것이 바람직하다.

* 편의점 김밥과 컵라면을 주로 함께 섭취한다는 설문조사 응답률이 68.9%로 가장 높음 (한국소비자원, 2026).

** 컵라면 1회 섭취참고량(100g) 기준 나트륨 1,355mg(68%)(식품안전나라-식품영양성분DB, 식품의약품안전처)

□ 안전성 및 표시사항, 전 제품이 관련 기준에 적합해(세부내용 16쪽)

판매를 목적으로 하는 식품 또는 식품첨가물의 경우 관련 법령에 따라 성분에 관한 규격을 따라야 한다. 이에, 시험대상의 속재료(단무지, 우엉)에 사용하는 보존료와 감미료를 시험한 결과, 조사대상 전 제품이 준용기준* 이내였으며 중금속과 미생물·이물 시험결과도 전 제품이 관련 기준**에 적합했다.

* 보존료(소브산) : 1.0g/kg 이하(절임식품), 감미료(사카린나트륨) : 1.0g/kg(절임류)(식품첨가물의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-50호)

** 중금속(납, 카드뮴, 비소), 미생물(대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 리스테리아 모노사이토제네스)(식품의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-55호)

또한, 관련 법령에 따라 시험대상 12개 제품에 대한 영양정보*, 알레르기 유발물질** 및 주원료 원산지 표시를 조사한 결과, 전 제품이 관련 규정에 적합했다.

* 영양성분 표시량과 실제 측정값의 허용오차 범위를 정함(식품등의 표시기준, 식약처 고시 제2026-37호)

** 표시대상 알레르기 유발물질(19종) : 돼지고기, 밀, 대두, 우유, 알류, 쇠고기, 닭고기, 계, 새우, 고등어, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 복숭아, 토마토, 메밀, 땅콩, 호두, 잣, 아황산류 (식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙, [별표2] 소비자 안전을 위한 표시사항)

□ 가격, 동일 유형 제품 간 최대 200~400원 차이(세부내용 17쪽)

편의점 김밥 한 줄당 가격은 일반 김밥 2,800~3,000원, 참치김밥 3,100~3,400원, 불고기김밥 3,200~3,600원 수준으로 동일 유형 제품 간 최대 200~400원의 차이가 있었다.

편의점 김밥은 ▲통신사 멤버십 할인, ▲편의점 관련 구독, ▲결제 수단 할인 및 월별 행사 등을 활용하면 더 저렴한 가격에 구매할 수 있으므로, 구매 전에 사용 가능한 할인 방법을 확인할 필요가 있다.

편의점 김밥을 구매할 때는 전체 내용량, 속재료 구성·비율, 영양성분(나트륨) 함량 등 품질을 확인하고, 편의점별 할인방법을 꼼꼼히 비교한 후 제품을 선택하는 것이 바람직하다.

< 편의점 김밥 구매·선택 가이드 > [2026.10.]



1. '편의점 김밥 품질비교 시험평가' 개요
2. '편의점 김밥 품질비교 시험평가' 결과
3. '편의점 김밥' 구매·선택 가이드
4. '편의점 김밥' 종합결과표

대체불가 대한민국
한국소비자원이
함께 만들어갑니다

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

대한민국
지책브리핑

OPEN
자유
이용

1 시험 목적

- 편의점 김밥에 대한 김밥 구성, 영양성분 및 안전성 등을 시험하여 소비자에게 제품 구매 시 객관적인 선택정보를 제공하고자 함.

2 시험대상 제품

- 소비자 설문조사* 결과 및 시장현황을 바탕으로 소비자 선호도가 높은 편의점 김밥 12개 제품(참치 4개, 불고기 4개 및 일반김밥 4개) 선정

* 최근 3개월 이내 편의점 김밥 구매 및 섭취 경험이 있는 소비자 2,000명을 대상으로 설문조사 실시(한국소비자원, 2026)

<시험대상 제품>

구분	유형	판매원	제품명	
1	참치 김밥	세븐일레븐 (주)코리아세븐		All New 킹덤뽕참치김밥
2		이마트24 (주)이마트24		올바른 참치마요김밥
3		CU (주)비이에프리테일		PBICK THE KITCHEN 참치김밥
4		GS25 (주)지에스리테일		참치뽕뽕 참치마요김밥
5	불고기 김밥	세븐일레븐 (주)코리아세븐		한도초과 숯불향 가득 불고기김밥
6		이마트24 (주)이마트24		올바른 불향가득 불고기김밥
7		CU (주)비이에프리테일		PBICK THE KITCHEN 불고기김밥
8		GS25 (주)지에스리테일		간장양념 불고기치즈김밥
9	일반 김밥	세븐일레븐 (주)코리아세븐		All New 2800 알찬김밥
10		이마트24 (주)이마트24		올바른 7미든든김밥
11		CU (주)비이에프리테일		PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥
12		GS25 (주)지에스리테일		오리지널 근본김밥

3 소비자 설문조사

- 최근 3개월 이내 편의점 김밥을 구매 및 섭취한 경험이 있는 만 15세~69세 소비자 2,000명을 대상으로 설문조사를 실시함.
- 편의점 김밥에 대한 섭취 경험 및 정보 수요 조사를 통해 시험평가 항목을 설정하고, 시험대상 제품 선정에 활용함.

4 시험평가 항목 및 방법

- 소비자 설문조사 결과 및 관련 기준 등을 바탕으로 ①품질(김밥 구성, 영양성분), ②안전성(식품첨가물, 중금속, 미생물, 이물), ③표시적합성(영양정보, 표시사항), ④기타(가격, 구매정보) 등을 통한 제품 선택정보 제공

<시험·평가 항목 및 방법>

시험항목		시험 내용	관련 기준
① 품질	김밥 구성	■ 편의점 김밥 내용량 및 속재료 비교	-
	영양성분	■ 영양성분 함량 평가 - 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨	한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2025)
② 안전성	식품 첨가물	■ 식품첨가물 사용 여부 확인 - (보존료) 소브산 - (감미료) 사카린나트륨	식품의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 2026)
	중금속	■ 중금속 오염 여부 확인 - 납, 카드뮴, 비소	
	미생물	■ 미생물 오염 여부 확인 - 대장균, 황색포도상구균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 바실러스 세레우스, 살모넬라, 리스테리아 모노사이토젠스	식품첨가물의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 2026)
	이물	■ 이물 혼입 여부 확인	식품 중 이물 판별 매뉴얼 (식품의약품안전평가원, 2025)
③ 표시 적합성	영양정보	■ 항목별 표시실태 및 적합성 확인 - 알레르기 유발물질·원산지 표기 등	식품등의 표시기준 (식품의약품안전처, 2026)
	표시사항		
④ 기타	가격	■ 제품 가격 정보 제공	-
	구매정보	■ 편의점 김밥 구매 시 할인 정보 및 방법 확인	

1 품질

가. 김밥 구성

1) 내용량

- 편의점 김밥 한 줄당 내용량은 참치김밥이 253.7~279.4g, 불고기김밥 251.1~288.6g, 일반김밥 226.3~277.5g 수준임.
- (참치김밥) ‘올바른 참치마요김밥’(이마트24) 제품이 279.4g으로 내용량이 가장 많았고, ‘All New 킹덤뽕참치김밥’(세븐일레븐) 제품이 253.7g으로 가장 적었음.
 - (불고기김밥) ‘올바른 불향가득 불고기김밥’(이마트24) 제품이 288.6g으로 가장 많았고, ‘간장양념 불고기치즈김밥’(GS25) 제품이 251.1g으로 가장 적었음.
 - (일반김밥) ‘오리지널 근본김밥’(GS25) 제품이 277.5g으로 가장 많았고, ‘All New 2800 알찬김밥’(세븐일레븐) 제품이 226.3g으로 가장 적었음.

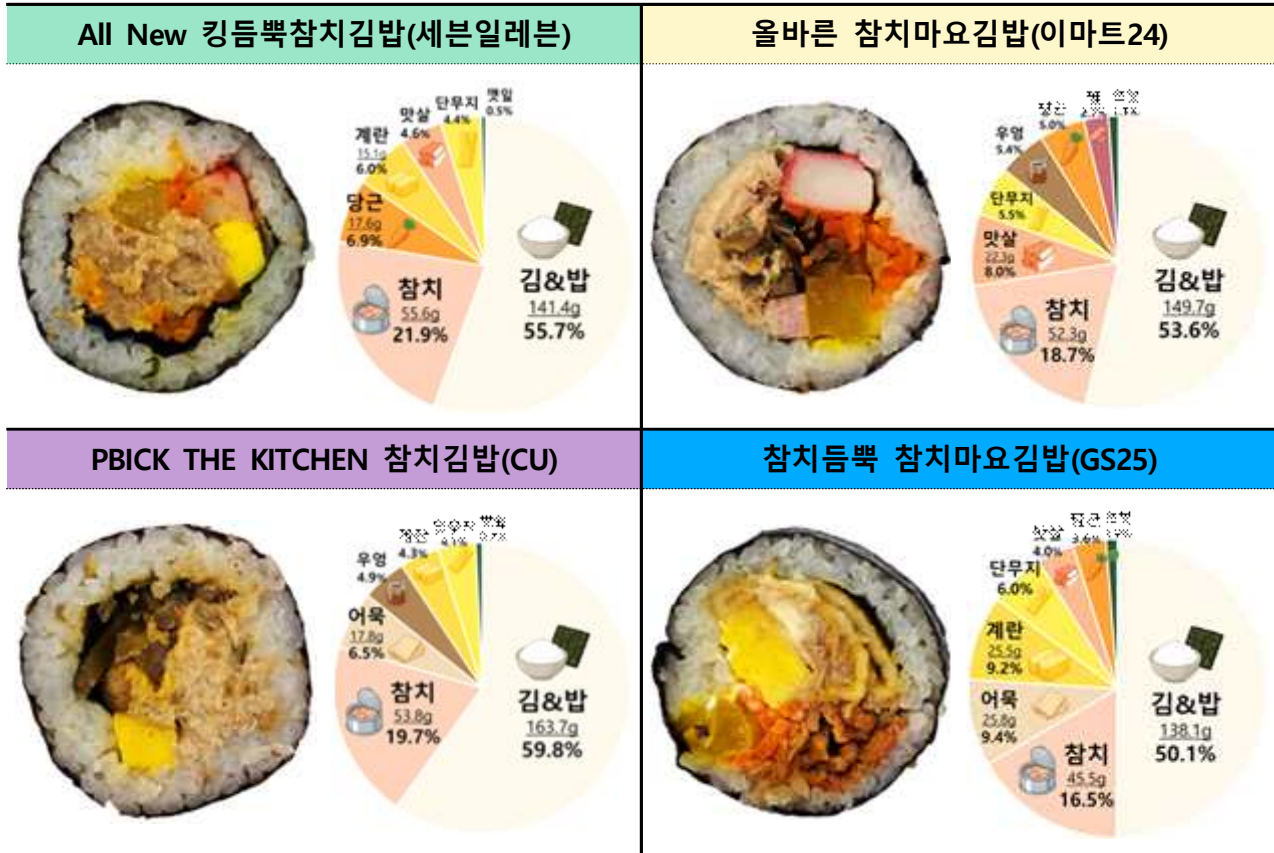
<편의점 김밥 내용량 시험결과>

제품 유형	제품명	편의점	내용량
참치 김밥	올바른 참치마요김밥	이마트24	279.4g
	참치뽕 참치마요김밥	GS25	275.7g
	PBICK THE KITCHEN 참치김밥	CU	273.6g
	All New 킹덤뽕참치김밥	세븐일레븐	253.7g
불고기 김밥	올바른 불향가득 불고기김밥	이마트24	288.6g
	PBICK THE KITCHEN 불고기김밥	CU	287.1g
	한도초과 숯불향 가득 불고기김밥	세븐일레븐	260.3g
	간장양념 불고기치즈김밥	GS25	251.1g
일반 김밥	오리지널 근본김밥	GS25	277.5g
	올바른 7미든든김밥	이마트24	272.3g
	PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥	CU	251.5g
	All New 2800 알찬김밥	세븐일레븐	226.3g

2) 속재료 구성 및 비율

- (참치김밥) 참치김밥의 속재료 구성 및 비율을 시험한 결과, 제품별로 밥(김 포함)의 비율이 50.1~59.8%, 참치는 16.5~21.9% 수준이며, 부재료로 어묵, 당근, 맛살 등을 사용함.

<참치김밥 단면과 속재료 구성 및 비율>



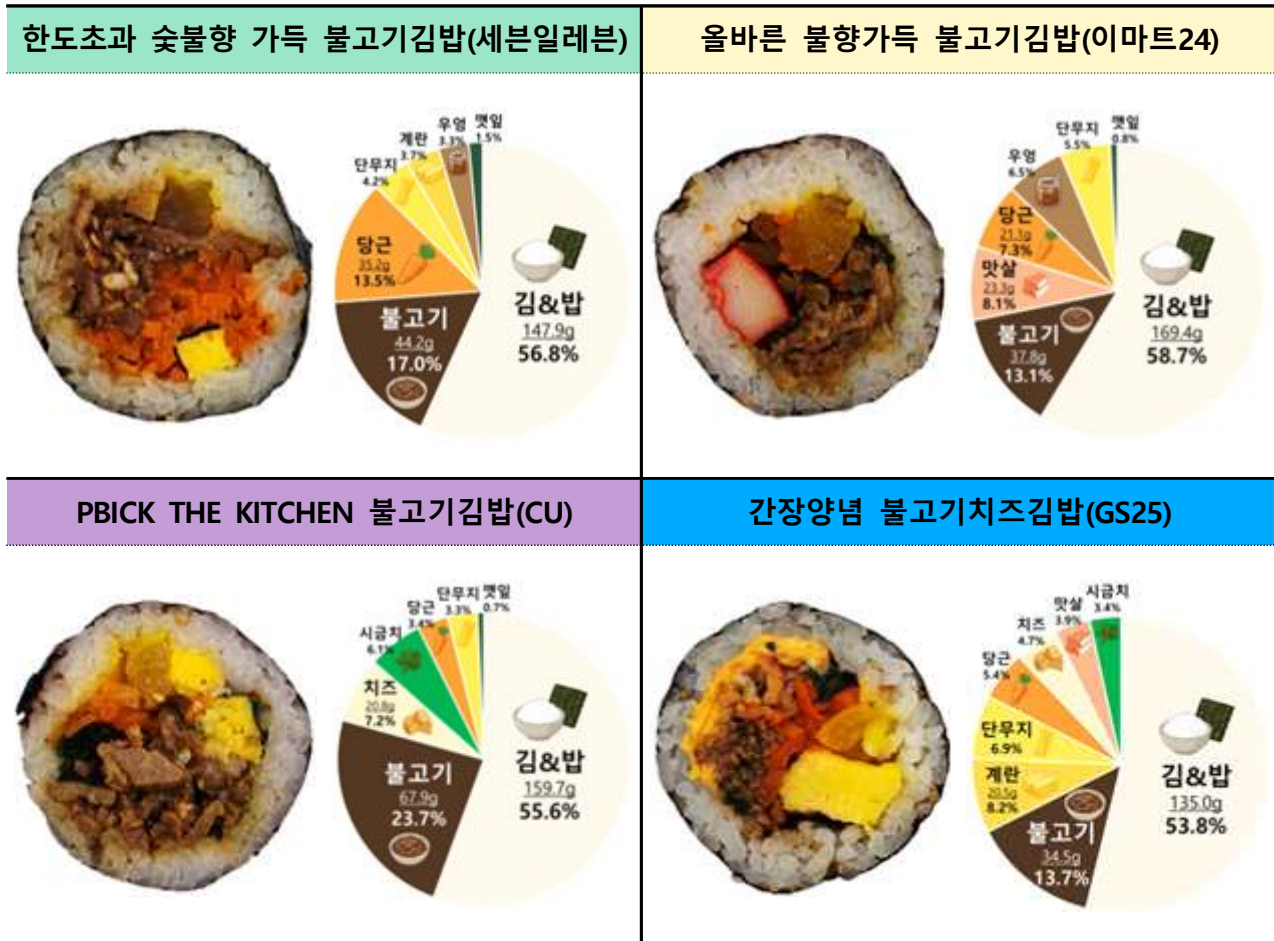
- 주요 속재료인 참치의 중량은 45.5~55.6g 수준이며, 총 내용량 중 참치의 비율은 ‘All New 킹덤뽕참치김밥’(세븐일레븐) 제품이 21.9%로 가장 높았음.
- 밥(김 포함)의 중량은 138.1~163.7g 수준으로 총 내용량 중 밥의 비율은 ‘참치뽕 참치마요김밥’(GS25) 제품이 50.1%로 가장 낮았음.

<참치김밥 내용량 및 속재료 비율>

제품명	편의점	총 내용량	밥(김 포함) 중량 및 비율	참치 중량 및 비율
All New 킹덤뽕참치김밥	세븐일레븐	253.7g	141.4g(55.7%)	55.6g(21.9%)
올바른 참치마요김밥	이마트24	279.4g	149.7g(53.6%)	52.3g(18.7%)
PBICK THE KITCHEN 참치김밥	CU	273.6g	163.7g(59.8%)	53.8g(19.7%)
참치뽕 참치마요김밥	GS25	275.7g	138.1g(50.1%)	45.5g(16.5%)

- (불고기김밥) 불고기김밥은 밥(김 포함)의 비율이 53.8~58.7%, 불고기가 13.1~23.7% 수준이며, 부재료로 계란, 치즈, 당근, 맛살 등을 사용함.

<불고기김밥 단면과 속재료 구성 및 비율>



- 주요 속재료인 불고기의 중량은 34.5~67.9g 수준이며, 총 내용량 중 불고기의 비율은 ‘PBICK THE KITCHEN 불고기김밥’(CU) 제품이 23.7%로 가장 높았음.
- 밥(김 포함)의 중량은 135.0~169.4g 수준이며, 총 내용량 대비 밥의 비율(53.8%~58.7%)은 통계적으로 유의미한 차이가 없었음.

<불고기김밥의 내용량 및 속재료 비율>

제품명	편의점	총 내용량	밥(김 포함) 중량 및 비율	불고기 중량 및 비율
한도초과 숯불향 가득 불고기김밥	세븐일레븐	260.3g	147.9g(56.8%)	44.2g(17.0%)
올바른 불향가득 불고기김밥	이마트24	288.6g	169.4g(58.7%)	37.8g(13.1%)
PBICK THE KITCHEN 불고기김밥	CU	287.1g	159.7g(55.6%)	67.9g(23.7%)
간장양념 불고기치즈김밥	GS25	251.1g	135.0g(53.8%)	34.5g(13.7%)

□ (일반김밥) 일반김밥은 제품별로 속재료 구성이 다르게 나타났고, 총 내용량 대비 속재료의 비율은 36.9~45.1% 수준임.

<일반김밥 단면과 속재료 구성 및 비율>



- 총 속재료의 중량은 99.2~125.0g 수준이며, 속재료 비율은 ‘오리지널 근본김밥’(GS25) 제품이 45.1%로 가장 높았음.
- 일반김밥 구매 시 소비자 기호에 따라 밥 또는 속재료가 많은 제품, 선호하는 속재료(계란·어묵·당근 등) 등을 확인하여 제품을 선택하는 것이 바람직함.

<일반김밥 내용량 및 속재료 비율>

제품명	편의점	총 내용량	밥(김 포함) 중량 및 비율	속재료 중량 및 비율
All New 2800 알찬김밥	세븐일레븐	226.3g	127.1g(56.2%)	99.2g(43.8%)
올바른 7미든든김밥	이마트24	272.3g	172.0g(63.1%)	100.3g(36.9%)
PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥	CU	251.5g	151.7g(60.3%)	99.8g(39.7%)
오리지널 근본김밥	GS25	277.5g	152.5g(54.9%)	125.0g(45.1%)

나. 영양성분

1) 열량 · 탄수화물 · 단백질

□ (열량 · 탄수화물) 시험대상 편의점 김밥 한 줄 기준 열량은 353~533kcal로 1일 에너지필요추정량*의 18~27% 수준이며, 탄수화물 함량은 53~75g으로 1일 영양성분 기준치(324g)** 대비 16~23% 수준임.

* 19세~29세 여성 기준 1일 에너지필요추정량 2,000kcal(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

** 식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙 [별표5] (총리령 제2004호, 2024.12.30.)

○ 편의점 김밥 한 줄의 열량과 탄수화물 함량은 한 끼 식사를 기준으로 평가했을 때 비교적 부족한 편임.

- (열량) ‘참치듬뿍 참치마요김밥’(GS25) 제품이 533kcal(1일 에너지필요 추정량의 27%)로 가장 높고, ‘All New 2800 알찬김밥’(세븐일레븐) 제품이 353kcal(18%)로 가장 낮음.

- (탄수화물) ‘올바른 불향가득 불고기김밥’(이마트24), ‘PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥’(CU) 두 제품이 75g(1일 영양성분 기준치의 23%)으로 가장 높고, ‘간장양념 불고기치즈김밥’(GS25) 제품이 53g(16%)으로 가장 낮음.

□ (단백질) 단백질 함량은 편의점 김밥 한 줄 기준 9~19g으로 1일 영양성분 기준치(55g) 대비 16~35% 수준임.

○ 참치김밥과 불고기김밥의 단백질 함량은 일반김밥과 비교해 많은 편으로 나타남.

- ‘참치듬뿍 참치마요김밥’(GS25), ‘PBICK THE KITCHEN 참치김밥’(CU) 제품이 19g으로 가장 높았고, ‘All New 2800 알찬김밥’(세븐일레븐) 제품이 9g으로 가장 낮았음.

<편의점 김밥 열량·탄수화물·단백질 시험결과>

제품명	편의점	내용량 ¹⁾	열량	탄수화물	단백질
			2,000kcal ²⁾	324g ³⁾	55g ³⁾
All New 킹덤뽕참치김밥	세븐일레븐	253.7g	511kcal (26%)	61g (19%)	15g (27%)
올바른 참치마요김밥	이마트24	279.4g	504kcal (25%)	67g (21%)	14g (25%)
PBICK THE KITCHEN 참치김밥	CU	273.6g	472kcal (24%)	63g (19%)	19g (35%)
참치뽕참치마요김밥	GS25	275.7g	533kcal (27%)	58g (18%)	19g (35%)
한도초과 숯불향 가득 불고기김밥	세븐일레븐	260.3g	404kcal (20%)	65g (20%)	18g (33%)
올바른 불향가득 불고기김밥	이마트24	288.6g	410kcal (21%)	75g (23%)	14g (25%)
PBICK THE KITCHEN 불고기김밥	CU	287.1g	446kcal (22%)	63g (19%)	17g (31%)
간장양념 불고기치즈김밥	GS25	251.1g	389kcal (19%)	53g (16%)	15g (27%)
All New 2800 알찬김밥	세븐일레븐	226.3g	353kcal (18%)	68g (21%)	9g (16%)
올바른 7미든든김밥	이마트24	272.3g	424kcal (21%)	74g (23%)	14g (25%)
PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥	CU	251.5g	412kcal (21%)	75g (23%)	10g (18%)
오리지널 근본김밥	GS25	277.5g	372kcal (19%)	64g (20%)	11g (20%)

※ 괄호 안 숫자는 1일 에너지필요추정량 및 1일 영양성분 기준치 대비 비율(%)을 나타냄.

1) 내용량 시험결과를 기준으로 영양성분 함량 표시

2) 19세~29세 여성 기준 1일 에너지필요추정량(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

3) 1일 영양성분 기준치(식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙, 총리령 제2004호)

2) 지방

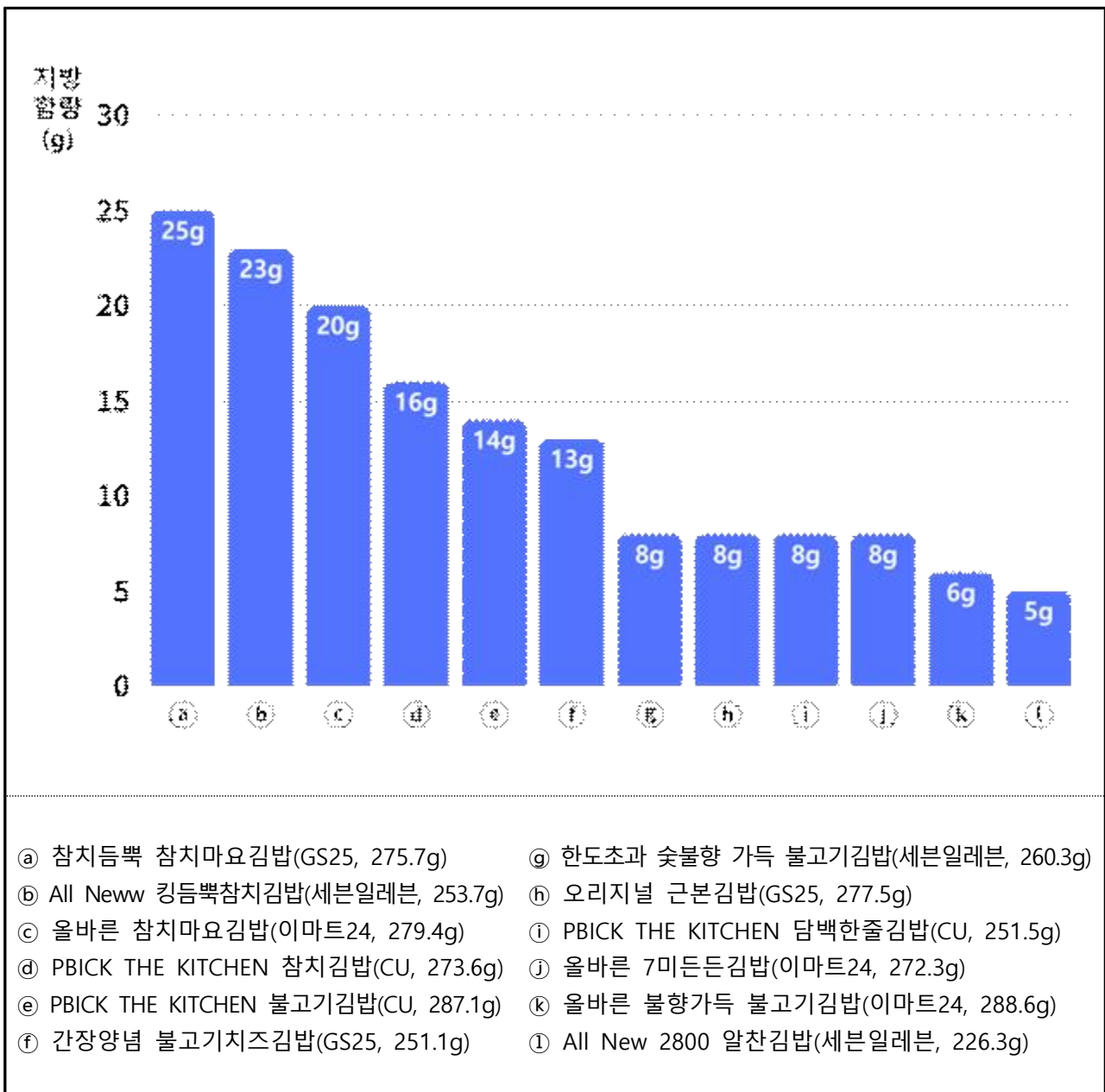
□ 편의점 김밥의 지방 함량은 5~25g이며, 1일 영양성분 기준치(54g) 대비 9~46% 수준으로 제품 간 차이가 컸음.

○ 참치김밥*의 지방 함량은 16~25g 수준으로 불고기김밥(6~14g)과 일반 김밥(5~8g)과 비교해 높은 편임.

* 참치와 마요네즈를 함께 사용해 다른 김밥에 비해 비교적 지방 함량이 높음.

○ ‘참치듬뿍 참치마요김밥’(GS25) 제품이 25g으로 가장 높았고, ‘All New 2800 알찬김밥’(세븐일레븐) 제품이 5g으로 가장 낮았음.

<편의점 김밥 지방 시험결과>



3) 나트륨

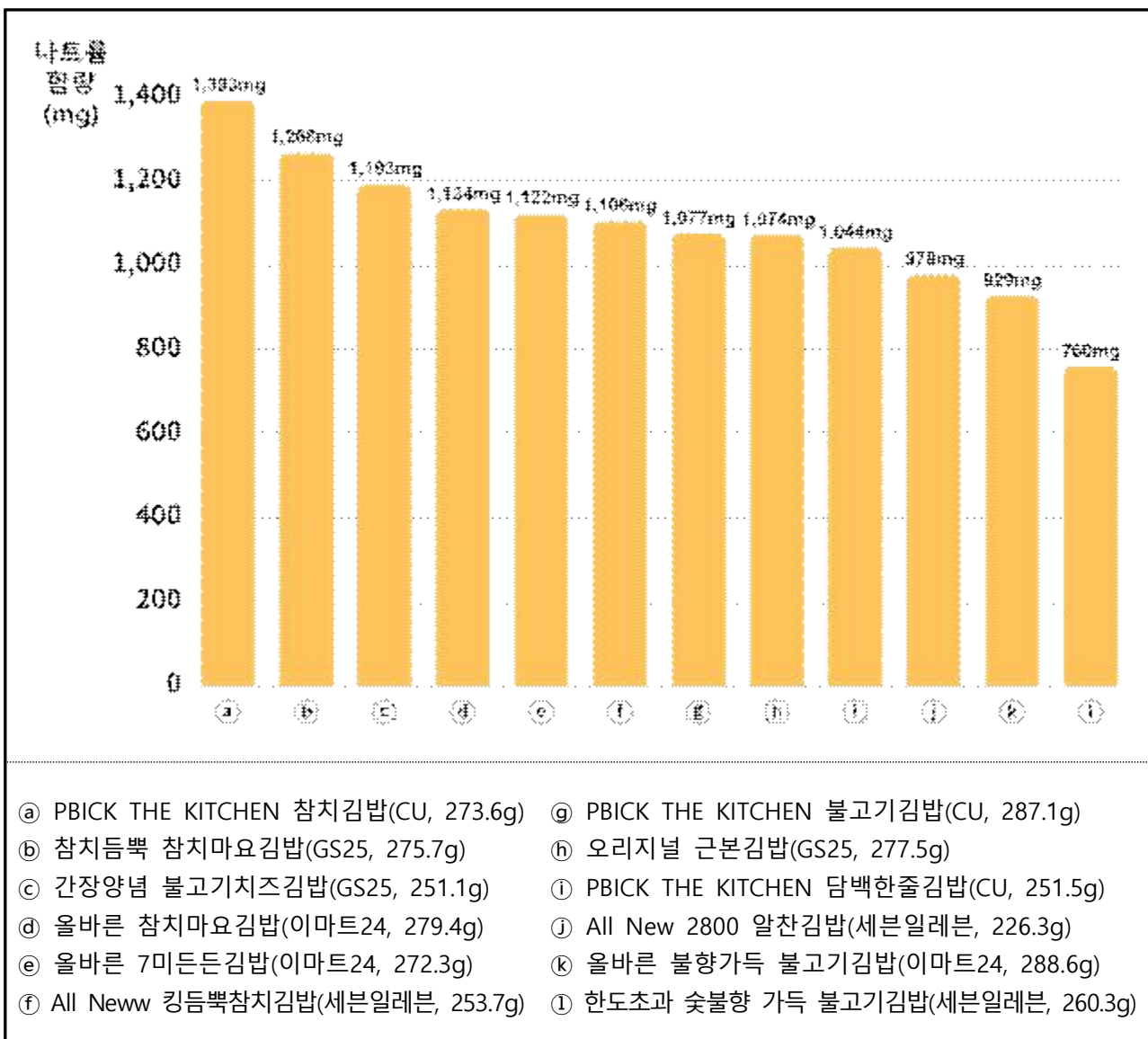
□ 제품별 나트륨 함량은 760~1,393mg으로 1일 영양성분 기준치(2,000mg) 대비 38~70% 수준으로 한 끼 식사를 기준으로 평가했을 때 높은 편임.

○ 특히, 편의점 김밥과 컵라면*을 함께 섭취하는 경우가 많아 나트륨 과잉 섭취의 우려가 있어 주의가 필요함.

* 편의점 김밥과 컵라면을 주로 함께 섭취한다는 설문조사 응답률이 68.9%로 가장 높음(한국소비자원, 2026).

○ ‘PBICK THE KITCHEN 참치김밥’(CU) 제품이 1,393mg으로 가장 높았고, ‘한도초과 슛불향 가득 불고기김밥’(세븐일레븐) 제품이 760mg으로 가장 낮았음.

<편의점 김밥 나트륨 시험결과>



2 안전성

- 「식품첨가물의 기준 및 규격」 및 「식품의 기준 및 규격」에 따라 판매 목적의 식품 또는 식품첨가물의 경우 제조·가공·사용·보존 방법과 성분에 관한 규격을 따르도록 하고 있음.
- (식품첨가물) 편의점 김밥의 속재료(단무지, 우엉 등)에 사용되는 보존료(소브산)와 감미료(사카린나트륨)에 대한 시험결과, 전 제품이 준용기준* 이내로 안전한 수준
 - * 소브산 : 1.0g/kg 이하(절임식품), 사카린나트륨 : 1.0g/kg 이하(절임류)(식품첨가물의 기준 및 규격, 식약처 고시 제2026-50호)
- (중금속·미생물·이물) 중금속 3종*, 미생물 6종** 및 이물에 대한 시험결과, 전 제품이 관련 기준에 적합함.
 - * 납, 카드뮴, 무기비소
 - ** 대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 리스테리아 모노사이토제네스

[식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2026-55호)]

- 중금속 3종 : 식품일반에 대한 공통기준 및 규격 준용
 - 납 : 0.2mg/kg 이하(곡류), 카드뮴 : 0.2mg/kg 이하(쌀), 무기비소 : 0.2mg/kg 이하(쌀)
- 미생물 6종 : 즉석섭취식품 미생물 규격 적용
 - 대장균 : $n=5, c=1, m=0, M=10$
 - 황색포도상구균 : $n=5, c=1, m=100, M=1,000$
 - 살모넬라 : $n=5, c=0, m=0/25g$
 - 바실루스 세레우스 : 1g당 1,000 이하
 - 클로스트리디움 퍼프린젠스 : $n=5, c=2, m=100, M=1,000$
 - 리스테리아 모노사이토제네스 : $n=5, c=0, m=0/25g$ (식품일반의 기준 및 규격 준용)

3 표시실태

가. 영양정보 표시 적합성

- 「식품등의 표시기준」에서는 영양성분 표시대상 식품의 영양표시에 관하여 필요한 사항을 규정하고 있음
- 시험대상 12개 제품의 영양정보 표시 적합성을 확인한 결과, 전 제품이 관련 기준*에 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.

나. 알레르기 유발물질 및 원산지 표시

- ☐ (알레르기 유발물질) 소비자 주의사항을 확인한 결과, 알레르기 유발물질 및 혼입 가능 물질에 대해 전 제품이 관련 기준*에 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, 계, 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.

- ☐ (원산지 표시) 제품에 표시된 주원료의 원산지는 판매원에서 제시한 원산지 증명자료와 동일한 것으로 확인됨.

4 기타

가. 가격

- ☐ 편의점 김밥 한 줄당 가격은 참치김밥 3,100~3,400원, 불고기김밥 3,200~3,600원, 일반김밥 2,800~3,000원으로 동일 유형 제품 간 최대 200~400원 차이가 났음.

- 일반김밥(2,800~3,000원)이 참치김밥(3,100~3,400원)과 불고기김밥(3,200~3,600원)에 비해 저렴한 편임.

<편의점 김밥 가격>

제품 유형	제품명	편의점	내용량 ¹⁾	가격
참치 김밥	올바른 참치마요김밥	이마트24	260g	3,400원
	참치듬뿍 참치마요김밥	GS25	263g	3,400원
	All New 킹듬뿍참치김밥	세븐일레븐	237g	3,300원
	PBICK THE KITCHEN 참치김밥	CU	252g	3,100원
불고기 김밥	간장양념 불고기치즈김밥	GS25	253g	3,600원
	올바른 불향가득 불고기김밥	이마트24	252g	3,500원
	PBICK THE KITCHEN 불고기김밥	CU	266g	3,400원
	한도초과 숯불향 가득 불고기김밥	세븐일레븐	260g	3,200원
일반 김밥	PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥	CU	221g	3,000원
	오리지널 근본김밥	GS25	252g	2,900원
	All New 2800 알찬김밥	세븐일레븐	222g	2,800원
	올바른 7미든든김밥	이마트24	253g	2,800원

1) 제품 표시 내용량

나. 구매정보

- 편의점 김밥 구매 시 할인받을 수 있는 방법은 편의점 앱 구독*, 통신사 멤버십, 제휴카드 및 간편결제, T 우주패스 구독 등이 있음.

* 편의점 김밥 앱 구독 상품은 CU, 세븐일레븐 2개 업체에서 운영 중임.

- 편의점 김밥을 자주 구매하는 소비자의 경우, 편의점 앱 구독* 상품을 활용하면 더 저렴한 가격으로 이용할 수 있음.

* 10월 기준 'All New 킹덤백참치김밥'(세븐일레븐, 3,300원) 제품을 편의점 앱 구독(30% 할인, 구독료 2,000원)과 T 우주패스 구독(600원 할인, 구독료 9,900원) 중복 할인 가능

<편의점 김밥 할인방법(2026. 10.) >

편의점	할인 방법		할인율	상세내용		중복
세븐일레븐	통신사 멤버십	SKT	(VIP) 1,000원당 100원 (GOLD) 1,000원당 50원	일 1회	월 최대 20만원 한도	X
	구독	T 우주패스 구독	1,000원당 300원 [구독료 : 9,900원]	일 1회	월 최대 9천원 한도 (세븐일레븐+파리바게뜨+투썸플레이스)	X
		세븐일레븐 앱 - 김밥 구독	[10월] 삼각김밥·김밥 30% [구독료 : 2,000원]	일 1회	총 10회 사용 가능 T 우주패스 중복 가능	O (T우주)
	앱 할인	앱 사전예약	[10월] 김밥 10% 쿠폰	1회 지급	최대 2천원 한도	X
		앱 당일픽업	[10월] 2,000원 할인 쿠폰	1회 지급	1.5만원 이상 구매 시 사용 가능	X
이마트 24	통신사 멤버십	KT	(GOLD 이상) 1,000원당 100원 (일반) 1,000원당 50원	일 1회	최대 20만원 한도	X
		LGU+	(VIP 이상) 1,000원당 100원 (우수) 1,000원당 50원	일 1회	최대 20만원 한도	X
	구독	T 우주패스	1,000원당 200원 [구독료 : 9,900원]	일 1회	일 4천원, 월 최대 2만원 (이마트24+올리브영+스타벅스)	X
	간편결제	토스페이	10% 할인 + 10% 포인트 적립	일 1회	최대 5천원	X
		네이버페이	15% 할인 + 15% 포인트 적립	일 1회	최대 5천원 신선식품, 즉석음료만 적용	X

편의점	할인 방법		할인율	상세내용		중복
CU	통신사 멤버십	SKT	(GOLD 이상) 1,000원당 100원 (SILVER) 1,000원당 50원	일 1회	(GOLD 이상) 일 최대 2만원 (SILVER) 일 최대 1만원	X
	구독	T 우주패스 구독	1,000원 당 200원 [구독료 : 4,900원]	일 1회	일 6천원, 월 최대 3만원	X
		포켓CU 앱 - 간편식사 구독	김밥·삼각김밥 등 25% [구독료 : 2,500원]	하루 5개	총 15개 사용 가능 통신사 멤버십 중복 가능	O (통신사)
		포켓CU 앱 - 모닝한끼 구독	김밥·삼각김밥 등 20% [구독료 : 1,000원]	하루 2개	총 10개 사용 가능 통신사 멤버십 중복 가능	O (통신사)
	제휴 카드	CU Npay 신한카드	CU편의점 20% 현장할인	월 최대 2만원		X
		CU KB국민카드	CU편의점 30% 청구할인	월 최대 1.5만원		X
	간편 결제	카카오페이	[10월] 김밥 등 간편식사류 40%	월 4회	포켓CU 멤버십QR 스캔 후 카카오페이 결제 1회 한도 최대 3천원	X
		토스 페이스페이	[10월] 김밥 등 간편식사류 40% 타임할인(6시~13시)	1회 한도 최대 4천원		X
GS25	통신사 멤버십	KT	(GOLD 이상) 1,000원당 100원 (일반) 1,000원당 50원	일 1회	월 최대 20만원 한도	X
		LGU+	(VIP 이상) 1,000원당 100원 (우수) 1,000원당 50원	일 1회	월 최대 10만원 한도	X
		SKT	김밥·주먹밥 등 매주 화요일 1,000원당 200원 할인	일 1회	프레시 푸드 한정 최대 10만원 한도	X
	제휴 카드	현대카드	최대 20%	우리동네GS 앱 사전예약 시		X
	앱 할인	마감할인	최대 45%	소비기한 3시간 이하 FF상품 우리동네GS 앱 확인 가능		X

◆ 구매 시 참고사항

1. 소비기한을 반드시 확인 후 구매하세요!

- ▶ 편의점 김밥은 다양한 식재료가 혼합되어 있어 소비기한이 무척 짧아요!(제조 후 40~50시간)



⇒ 구매 전 소비기한(년.월.일.시간)을 꼭 확인하시고, 구매 후 바로 섭취하세요!

2. 알레르기 유발물질 표시사항을 확인하세요!



- ▶ 편의점 김밥은 여러 알레르기 유발물질이 포함되어 있어요.

⇒ 표시사항을 확인해 알레르기 유발물질에 유의하여 제품을 선택하세요.

⇒ 제품에 표시되지 않은 세부정보는 '스마트푸드QR*'를 통해 확인하세요.



* 스마트푸드QR : 제품별 상품식별코드와 해당 식품의 표시사항, 회수정보 등을 실시간으로 제공하는 시스템(푸드QR포털, 식품의약품안전처)

◆ 섭취 시 주의사항

1. 이미.이취가 없는지 확인하세요!

- ▶ 소비기한 이내라도 이상한 맛이나 냄새가 난다면 변질되었을 가능성이 있어요.

⇒ 제품을 섭취하지 마시고, 판매처 또는 고객센터를 통해 환불을 요청하세요.

2. 나트륨 과잉 섭취에 주의하세요!

- ▶ 편의점 김밥 한 줄에는 나트륨이 1일 영양성분 기준치의 38~64%가 들어있어요.

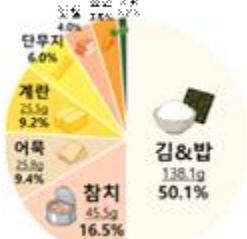
⇒ 편의점 김밥과 컵라면*(1일 영양성분 기준치의 68%)을 함께 섭취한다면 나트륨 과잉의 우려가 있으니 섭취 시 주의하세요.

* 컵라면 나트륨 함량 : 1회 섭취참고량(100g) 기준 1,355mg(68%)(식품안전나라-식품영양 성분DB, 식품의약품안전처)

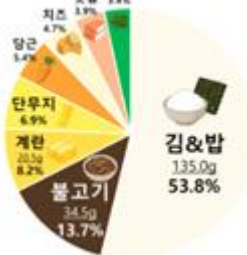
⇒ 균형 잡힌 영양 섭취를 위해 우유·달걀 등을 함께 드세요.

붙임 4

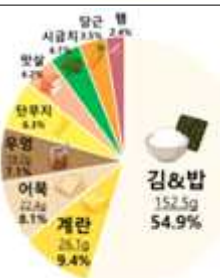
‘편의점 김밥’ 종합결과표

제품명	편의점	내용량 및 속재료 구성				영양성분(1일 영양성분 기준치 대비 비율)					안전성 ¹⁾	가격
		총 내용량	참치 중량	김밥 단면	속재료 비율	열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨		
All New 킹덤복참치김밥 	세븐 일레븐	253.7g	55.6g (21.9%)			511kcal (26%)	61g (19%)	15g (27%)	23g (43%)	1,106mg (55%)	기준 적합	3,300원
올바른 참치마요김밥 	이마트24	279.4g	52.3g (18.7%)			504kcal (25%)	67g (21%)	14g (25%)	20g (37%)	1,134mg (57%)	기준 적합	3,400원
PBICK THE KITCHEN 참치김밥 	CU	273.6g	53.8g (19.7%)			472kcal (24%)	63g (19%)	19g (35%)	16g (30%)	1,393mg (70%)	기준 적합	3,100원
참치등뼈 참치마요김밥 	GS25	275.7g	45.5g (16.5%)			533kcal (27%)	58g (18%)	19g (35%)	25g (46%)	1,268mg (63%)	기준 적합	3,400원

1) 보존료(소브산), 감미료(사카린나트륨), 중금속(납·카드뮴·비소), 미생물(대장균, 황색포도상구균, 바실러스 세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 리스테리아 모노사이토제네스), 이물

제품명	편의점	내용량 및 속재료 구성				영양성분(1일 영양성분 기준치 대비 비율)					안전성 ¹⁾	가격
		총 내용량	불고기 중량	김밥 단면	속재료 비율	열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨		
한도초과 슷불향 가득 불고기김밥	세븐 일레븐	260.3g	44.2g (17.0%)			404kcal (20%)	65g (20%)	18g (33%)	8g (15%)	760mg (38%)	기준 적합	3,200원
												
올바른 불향가득 불고기김밥	이마트24	288.6g	37.8g (13.1%)			410kcal (21%)	75g (23%)	14g (25%)	6g (11%)	929mg (46%)	기준 적합	3,500원
												
PBICK THE KITCHEN 불고기김밥	CU	287.1g	67.9g (23.7%)			446kcal (22%)	63g (19%)	17g (31%)	14g (26%)	1,077mg (54%)	기준 적합	3,400원
												
간장양념 불고기치즈김밥	GS25	251.1g	34.5g (13.7%)			389kcal (19%)	53g (16%)	15g (27%)	13g (24%)	1,193mg (60%)	기준 적합	3,600원
												

1) 보존료(소브산), 감미료(사카린나트륨), 중금속(납·카드뮴·비소), 미생물(대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 리스테리아 모노사이토제네스), 이물

제품명	편의점	내용량 및 속재료 구성				영양성분(1일 영양성분 기준치 대비 비율)					안전성 ¹⁾	가격
		총 내용량	속재료 중량	김밥 단면	속재료 비율	열량	탄수화물	단백질	지방	나트륨		
All New 2800 알찬김밥	세븐 일레븐	226.3g	99.2g (43.8%)			353kcal (18%)	68g (21%)	9g (16%)	5g (9%)	978mg (49%)	기준 적합	2,800원
												
올바른 7미든든김밥	이마트24	272.3g	100.3g (36.9%)			424kcal (21%)	74g (23%)	14g (25%)	8g (15%)	1,122mg (56%)	기준 적합	2,800원
												
PBICK THE KITCHEN 담백한줄김밥	CU	251.5g	99.8g (39.7%)			412kcal (21%)	75g (23%)	10g (18%)	8g (15%)	1,044mg (52%)	기준 적합	3,000원
												
오리지널 근본김밥	GS25	277.5g	125.0g (45.1%)			372kcal (19%)	64g (20%)	11g (20%)	8g (15%)	1,074mg (54%)	기준 적합	2,900원
												

1) 보존료(소브산), 감미료(사카린나트륨), 중금속(납·카드뮴·비소), 미생물(대장균, 황색포도상구균, 바실루스 세레우스, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 리스테리아 모노사이토제네스), 이물