

## 바른 식생활을 위한

## 영양소 이야기 3

### 지 방

유 윤 희



인체는 '영양소덩어리'라 할 수 있다. 다른 것이 아닌 영양소들이 우리 몸을 구성하고 움직이고 있기 때문이다. '무엇이든 골고루 먹으면 필요한 영양소를 모두 흡수할 수 있다'지만, 서구식수퍼를 가득 메운 별의별 현대식품을 아무거나 골고루 먹는다는 문제가 있다고 본다.

왜냐하면 그런 식품들을 골고루 먹으므로써 미국은 성인병대국이 되었기 때문이다. 그 중에서도 자연에 가장 가까운 형태의 식품, 즉 덜 가공된 먹거리를 다양하게 찾아 이용하는 지혜야말로 바른 식생활의 기초가 된다고 믿는다.

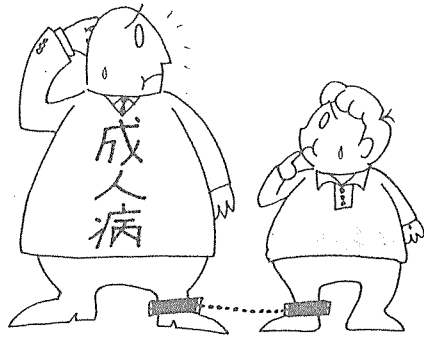
5대영양소중 당질과 단백질에 이어 이번에는 지방을 알맞게 섭취하는 요령을 살펴보고자 한다.

지방은 가장 농축된 열량급원이며 필수 지방산과 지용성비타민을 공급한다. 세포막등 인체의 중요한 구성성분으로 각기관을 보호하고 체온을 유지시키며 갖가지 대사·생리작용에 필요한데, 특히 필수지방산은 성장과 혈관·신경계 및 피부건강에 없어서는 안되는 요소이다.

지방의 기본구조단위는 지방산인데, 화학적 결합상태에 따라 포화지방산과 불포화지방산으로 구분된다. 포화지방산은 상온에서 고체인 소·돼지기름, 버터, 치즈같은 동물성이고 식물성중에서는 코코넛유, 팜유도 포함된다.

불포화지방산식품은 보통 상온에서 액

지방섭취량이  
 많을수록  
 유방·직장·전립선·  
 자궁암 등의  
 발병률이  
 높아진다는  
 것이 여러 연구에서  
 밝혀졌다.



채인 채소, 견과류, 종실류에서 짜낸 식물성 기름과 생선기름을 들 수 있다. 식물성 기름에는 체내합성이 불가능하여 꼭 음식으로 섭취해야 하는 필수지방산이 들어 있다.

지방은 중요한 영양소이지만, 그 필요량이 아주 적다. 그런데 음식맛을 좋게하는 특성이 있어 서양에서는 지나치게 섭취하는 경향이 있어 가장 위험한 식이요소로 지목되고 있는 실정이다.

첫째, 지방은 살이 찌게하는 주범으로 꼽힌다. 단백질이나 당질보다. 그램(g)당 두배 이상인 9칼로리를 공급하는데, 에너지로 쓰이지 않는 부분은 체지방으로 그대로 축적된다. 특히 지방을 설탕과 섞어 많이 먹으면 살이 쉽게 찐다.(과다한 정제당질은 지방으로 변해 축적된다)

둘째, 지방섭취량이 많을 수록 유방·직장·전립선·자궁암 등의 발병률이 높아진다는 것이 여러 연구에서 밝혀졌다.

세계적으로 고(高)지방식을 하는 나라

에 암환자가 비례적으로 많다는 조사결과에서 알 수 있듯이 지방의 과잉섭취가 계속되면 암세포의 성장이 왕성해진다.

셋째, 과잉지방의 가장 큰 희생기관은 심장·혈관계이다. 고지방식은 심장마비와 뇌졸중의 원인이 되며 특히 포화지방을 과잉섭취하면 혈중콜레스테롤이 올라가고, 이는 동맥의 벽에 축적되어 피의 흐름을 막을 수 있어 심장질환의 위험률을 높인다.

세계보건기구는 올해 보건의 달 주제로 전세계 사인의 25%를 차지하는 심혈관질환의 예방을 위해 「오래 살기를 원하십니까? 그러면 짜고 기름진 음식을 피하고 매일 걸으십시오」라는 메시지를 발표했다.

식생활의 서구화물결을 타고 밀려들어온 가공식품과 햄버거, 닭튀김, 감자튀김, 피자등 각종 패스트푸드(fast food)는 대부분 지방과잉식품이다.

스��이크와 이런 것들을 즐겨먹는 미국

인들의 지방섭취는 총열량섭취량의 42%에 달하고 있으며 각종 성인병의 요인으로 지적되고 있다. 그래서 미국에서는 조금이라도 오래 살기 위해 최우선적으로 할 수 있는 것이 지방을 적게 먹는 것이라고 계몽하고 있다.

전문가들은 총열량의 30%선으로 낮추어야 하며 20~25%면 더욱 바람직하다고 역설한다. 이미 혈관계 질환이 진행되고 있는 경우 10%선 만큼의 저지방식을 하면 부분적으로 막힌 혈관을 다시 뚫을 수도 있다는 보고는 흥미롭다.

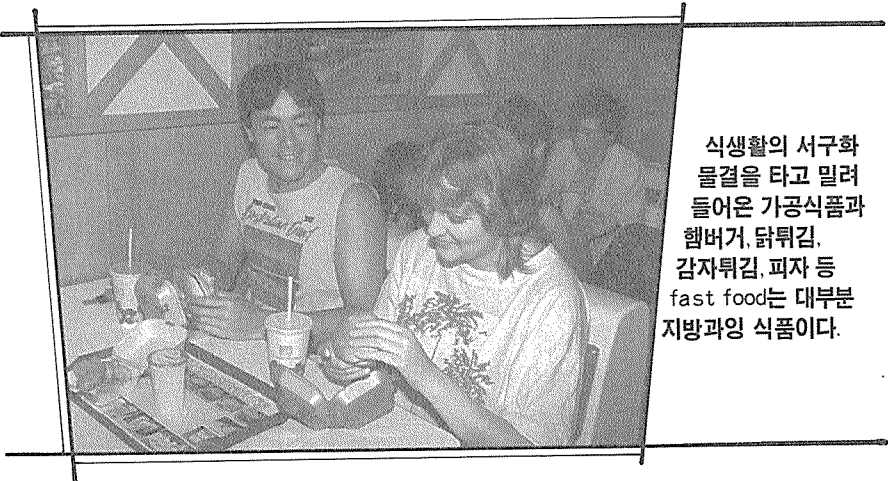
'프리티킨'이라는 과학자는 중년에 동맥경화라는 진단을 받고 단지 10%의 지방을 섭취하는 자연식을 시작했는데 나중 69세에 다른 이유로 사망한 후 부검을 해보니 그의 혈관은 경화증의 아무런 흔적도 없이 깨끗한 상태였다는 것이다. 저지방식이 혈관계질환의 예방뿐 아니라 회복에도

움을 준다는 것이 동물실험으로도 증명된 바 있다.

우리나라 국민의 1일평균 지방섭취량은 30g으로 총 열량섭취의 15% 정도이며 한국영양학회에서는 20% 정도의 지방섭취량을 권장하고 있다. 그러나 생활수준의 향상과 식생활의 서구화추세로 지방섭취량은 점차 증가되고 있으며 2,000년대에는 총열량의 25%로 증가할 것으로 추산하는 학자도 있다.

특히 도시인과 일부 중년층에서는 동물성지방의 과잉섭취로 인해 비만, 죽상경화증, 고혈압, 심장병, 암등의 성인병이 증가하고 있으며 도시아동들에게까지 성인병이 생기고 있고, 이제는 심혈관질환이 우리나라 사망자의 가장 큰 사인으로 기록될 정도가 되었다.(29.9%)

그러면 건강위험인자가 되지않도록, 총 열량의 20%선에서 필수지방산을 충분히



식생활의 서구화 물결을 타고 밀려 들어온 가공식품과 햄버거, 닭튀김, 감자튀김, 피자 등 fast food는 대부분 지방과잉 식품이다.

도시인과 일부 중년층에서는  
 동물성 지방의 과잉섭취로 인해  
 비만, 죽상경화증, 고혈압, 심장병,  
 암 등의 성인병이 증가하고 있다.

섭취하는 지방섭취요령을 정리해 본다.

1. 전통압착식으로 짜서 영양소가 살아 있는 종실유(참기름, 들기름등)를 볶거나 무치는 요리에 사용하자.

2. 견과류와 씨앗류(호도, 잣, 콩, 땅콩, 아몬드, 해바라기씨, 호박씨, 참깨, 들깨)는 좋은 필수지방산의 급원이므로 간식으로 조금씩 먹자.

3. 생선을 자주 먹자. 어유와 위에 언급한 식물성기름 속에 함유된 불포화지방산은 혈중콜레스테롤치를 낮춰 준다.

특히 등푸른생선에 많은 오메가3-지방산인 EPA와 DHA는 혈중콜레스테롤과 중성지방은 낮추고 피가 응집되는 경향을 줄여 심장병을 예방한다는 것이 널리 알려졌고 관절염, 편두통, 고혈압의 예방을 도울 뿐 아니라 두뇌와 망막의 주요구성인자라는 것이 최근 발표되고 있다.

4. 소·돼지고기는 흰기름을 제거하고 되도록 적게 섭취하며 닭은 껍질을 벗기고 먹는다.

5. 동물성지방을 함유한 식품중 우유·계란정도는 섭취하는 것이 좋다. 유지방은 칼슘섭취를 도우며, 영양가 높은 계란에는 레시틴이 들어있어 같이 함유된 콜레스테롤의 악영향을 방지해 준다고 한다.

6. 소세지, 베이컨, 핫도그, 햄등 가공육류는 30%가 포화지방이며 대부분의 스탁류는 포화지방인 팜유, 코코넛유, 동물성 쇼트닝을 사용하므로 가공식품의 섭취를 되도록 줄이자.

7. 길거리나 패스트푸드식당에서 파는 튀김류는 대개 포화지방이 많은 기름에 튀기고 기름을 계속 재사용해 산패의 우려가 높다. 집에서 튀길 때는 기름의 반복사용을 삼가하자.

8. 산패된 기름은 해로우므로 모든 지방식품은 신선한 것을 조금씩 구입하여 뚜껑 있는 짙은색 그릇에 넣어 직사광선이 없는 서늘한 곳에 보관하므로써 산패를 방지하는 것이 좋다.

9. 포화지방 섭취 시는 고섬유질식품(채소, 곡류, 과일)을 같이 먹으면 흡수를 줄일 수 있다.

10. 혈중콜레스테롤치가 높은 사람은 육류를 삼가하고 등푸른 생선, 레시틴이 많은 두류(특히 두부등 대두제품), 마늘, 양파를 많이 섭취하며 직·간접 흡연과 스트레스를 피하고 매일 되도록 많이 걷는 것이 좋다. [2]

〈필자=식생활연구가〉