

올리브 오일, 제대로 먹자

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

최 근의 웰빙 열풍에서 빼놓을 수 없는 것이 올리브 오일. 비싼 가격에도 불구하고 빠른 속도로 우리나라 식용유 시장에서 점유율을 높이고 있다. 사람들이 이처럼 올리브 오일에 열광하는 이유는 뭘까? 올리브 오일, 도대체 뭐가 좋은 것이고 또 어떻게 먹어야 하는지 알아보자.

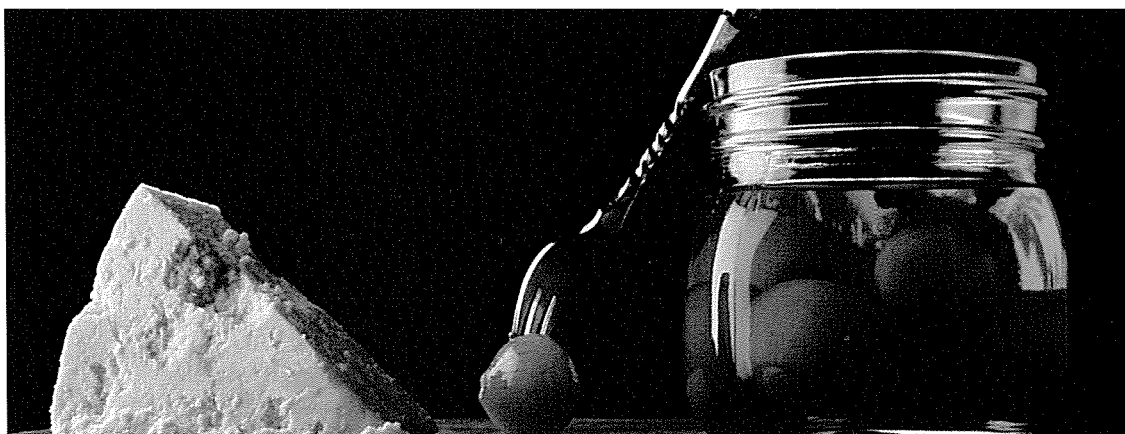
올리브 오일이 건강에 좋은 기름으로 알려지기 시작한 것은 소위 지중해식 식생활이 장수식생활로 알려지면서 부터이다. 올리브 오일을 즐겨먹는 지중해 연안의 사람들이 심장병도 적고 평균수명도 길다는 사실이 밝혀지면서 올리브 오일은 몸에 좋은 기름이라는 명예를 얻게 되었다. 그런데 올리브 오일에 아직 익숙치 않은 우리나라 소비자들은 올리브 오일의 선택이나 사용에 있어서 약간 어려움을 겪고 있는 듯하다.

올리브 오일은 품질에 따라서 여러 가지 등급으로 나뉘어 있다. 엑스트라버진은 최상급의 열매로 만드는데, 짙은 녹색으로 향이 짙다. 푸어는 한 번 짜고 남은 찌꺼기로 만든 정제오일과 버진을 일정 비율로 섞어서 만든다. 노란색이 강하고 향이 거의 없다. 그 외에 식용으로는 적당치 않은 램버트 버진, 포메이스, 세컨드프레스 등이 있다. 우리나라에서는 엑스트라버진과 푸어 두 종류가 시판되고 있다.

엑스트라버진 올리브 오일은 정제를 전혀 하지 않고 압착한 기름이기 때문에 발연점이 매우 낮다. 기름을 발연점 이상으로 가열하면 연기가 나면서 지방산이 분해되어 건강에 나쁜 유리지방산이나 아크롤레인 등이 생성된다. 따라서 가열하는 요리에는 적당치 않고, 샐러드 드레싱이나 빵을 찍어 먹는 용도로 적당하다. 특히, 향이 매우 강하기 때문에 올리브 오일의 향을 음미할 수 있는 샐러드 드레싱으로 적당하다.

푸어 올리브 오일은 구이나 볶음, 튀김 등 열을 가하는 음식에 사용한다. 정제유를 혼합하였기 때문에 발연점이 높아 가열요리에 적합한 반면, 향이나 독특한 맛이 없기 때문에 샐러드 드레싱 용으로는 부적합하다.

올리브 오일이 노화 방지에 효과적인 이유는 올리브 오일에 들어 있는 폴리페놀과 토코페롤의 항산화작용 때문이다



다. 노화가 진행될 때 우리 몸에서는 많은 과산화물이 생성되는데, 이것이 세포를 공격해서 노화를 촉진하고 관상동맥질환, 암 유발도 하게 된다. 따라서 과산화물의 생성을 억제할 수 있는 항산화물질을 많이 섭취하면 노화도 예방할 수 있을 뿐 아니라 심장질환과 암까지도 예방할 수 있다.

올리브 오일의 독특한 지방산 조성은 심장질환 예방에 효과가 있다. 올리브 오일에 가장 많이 들어있는 지방산은 올레인산이라는 일종의 단일 불포화지방산인데 이 성분이 심장질환을 예방하는 것이다.

비교해서 설명하자면, 돼지기름, 소기름, 버터, 마가린, 팜유 등에는 '포화지방산'이 많이 들어 있다. 포화지방산은 심장질환의 적으로 이미 잘 알려져 있는 몸에 나쁜 지방산이다. 한편 옥수수기름이나 콩기름에는 '다가불포화지방산'이 많이 들어 있다. 다가불포화지방산은 심장질환에는 도움이 되지만, 염증반응을 촉진하고 암을 촉진하는 효과가 있기 때문에 추천 유지류는 아니다. 최근 관심이 고조되고 있는 '트랜스지방산'은 마가린이나 쇼트닝 등 가공기름을 만들 때 생성되는 지방산으로 포화지방처럼 심장질환을 유발하는 것으로 밝혀졌다.

올리브 오일에는 이처럼 몸에 나쁜 포화지방산, 다가불포화지방산이 적고 트랜스지방산은 전혀 들어있지 않기 때문에 심장질환 및 각종 염증성 질환의 예방에 도움이 되는 것이다.

올리브 오일을 이용한 다이어트법이 주목을 받기도 했다. 공복에 1~2스푼의 올리브 오일을 먹으면 배변을 촉진하여 다이어트 효과가 있다고 하는데, 사실 배변과 다이어트는 아무런 상관이 없다. 올바른 다이어트란 체지방을 줄이는 것이지 결코 땀을 왕창 빼거나 변을 배설해서 '체중'만을 줄이는 것이 아니기 때문이다. 식물성은

좋고, 동물성은 나쁘다는 이분법적인 사고가 문제다. 또한 가치가 좋으면 무조건 여기에 저기에 모두 좋을 것이라는 착각이 올리브 오일에 대한 올바른 평가를 저해하는 건 아닐지. 올리브 오일은 다이어트에 효과가 없다. 오히려 열량이 1그램당 약 9칼로리로 매우 높기 때문에 오히려 다이어트를 망칠 수도 있다.

올리브 오일이 좋다고 해도 누구에게나 좋다는 얘기는 아니다. 간이나 담낭에 질환이 있어서 지방 소화에 문제가 있는 경우, 올리브 오일을 너무 많이 섭취하는 것은 바람직하지 않다. 또한, 올리브 오일이 좋다는 얘기는 포화지방산이 많이 들어있는 돼지기름이나 소기름, 버터, 마가린 또는 다가불포화지방산이 많이 들어 있는 옥수수기름이나 콩기름 등에 비해서 건강에 긍정적인 면이 있다는 얘기일 뿐 결코 많이 먹을수록 좋다는 얘기는 아니다.

한편 올리브 오일이 주목을 받으면서 우리의 전통 식용기름인 참기름, 들기름의 사용이 줄어드는 것 같아 안타깝다. 굴러온 돌이 박힌 돌을 뽑아내는 격이라고나 할까? 올리브 오일은 분명 우리가 기존에 사용하던 마요네즈나 옥수수기름, 콩기름, 버터, 마가린 대신 사용하는 것이 바람직하다. 그러나 참기름, 들기름은 올리브 오일에 못지않은 건강기름이다. 지방산 조성이 우수할 뿐 아니라 여러 가지 폴리페놀성분이 항산화효과를 나타낸다. 특히 들기름에는 식물성기름으로는 드물게 오메가-3 지방산이 들어 있어 암을 예방하는 효과도 기대할 수 있다. 따라서 참기름, 들기름을 올리브 오일로 대체할 이유는 전혀 없다.

몸에 좋다는 올리브 기름. 도대체 뭐에 좋은지, 왜 좋은지, 그리고 어떤 요리에 어떤 올리브 오일을 사용해야 하는지 이제 좀 제대로 알고 사용하자. 아무쪼록 그 비싼 엑스트라 버진을 가열요리에 사용하는 분이 없기를... ㉞