

## 탄수화물 과잉 주의보 !!!

이미숙 서울여대 영양학과 교수

**흔**히 뱃살의 주범으로 지목받는 것은 지방. 그러나 알고 보면 지방 못지 않은 복병이 있으니 바로 탄수화물이다. 탄수화물은 우리 몸에 에너지를 공급해주는 열량영양소 중 하나. 자동차로 치자면 연료에 해당하니 그 중요성은 새삼 강조할 필요도 없으리라. 그러나 탄수화물도 지나치게 섭취하면 문제가 된다. 도대체 탄수화물은 뭐고, 또 너무 많이 먹으면 무슨 문제가 생기는지를 알아보자.

탄수화물이란 매우 다양한 구조를 갖는 물질로 이루어져 있는데, 포도당이나 과당, 설탕 등 단맛이 강한 당류와 쌀 등의 곡류에 들어있는 전분(녹말)을 모두 포함하는 말이다. 따라서 과일이나 꿀, 설탕 등의 감미료, 곡류나 감자 등의 녹말식품을 먹으면 탄수화물을 섭취하게 된다.

탄수화물의 기능에 대해서 조금 더 자세히 살펴보자. 탄수화물은 열량영양소의 기능뿐 아니라 혈당 유지, 지방대사에서의 보조적인 역할, 단맛의 제공 등 다양한 기능을 갖는다. 또한 단백질 대사와의 관련이

있어서 단백질의 절약하는 작용을 한다. 이쯤 되면 부족하지 않도록 충분히 섭취해야겠다는 생각을 하는 것이 당연지사. 그러나 탄수화물 과잉 섭취시 나타날 수 있는 문제를 간과해서는 안된다.

탄수화물을 너무 많이 섭취하면 사용하고 남은 탄수화물이 지방으로 전환되어 우리 몸에 저장된다. 은행 잔고가 증가하면 반가운 일이겠지만, 우리 몸에서 에너지 잔고가 증가한다는 것은 결코 반갑지 않은 일. 공포의 뱃살이 증가하고, 혈중지질이 증가하고, 성인병의 위험이 증가한다는 의미가 된다. 당뇨병 환자라면 문제는 더 심각해진다. 탄수화물은 식후 혈당 상승의 주범이다. 특히 식이섬유소가 모두 정제된 형태의 탄수화물 식품은 혈당을 매우 급격히 상승시킨다.

탄수화물이 이렇게 여러 가지 건강상의 문제를 야기하는 이유는 탄수화물 섭취 후 분비되는 인슐린이라는 호르몬 때문이다. 인슐린은 혈당을 낮춰주는 역할을 하는데, 혈당을 낮추기 위해서 포도당이 빠르게 체지방으로 전환될 수 있도록 도와준다. 이러한 이유

로 기름진 음식을 싫어하는 사람이라도 밥이나 빵, 떡, 과자 등을 좋아하면 살이 찌고 혈중지질 또한 높아지게 되는 것이다.

최근 화제가 되고 있는 ‘혈당지수 다이어트법’은 바로 인슐린의 분비를 억제함으로써 체지방의 축적을 막는 다이어트법이다. 혈당지수란 식품 섭취 후 혈중 포도당의 증가 정도를 수치로 나타낸 값인데, 이 값이 크면 클수록 인슐린 분비가 많아지고 따라서 체지방 축적이 증가하게 된다. 주목할 것은 단맛의 강도와 혈당지수가 비례하지 않는다는 것이다. 고구마는 감자보다 달지만 식이섬유소 덕분에 혈당지수가 더 낮다. 달콤한 과일 역시 쌀밥보다 혈당지수가 오히려 낮다.

그렇다면 탄수화물은 얼마나 먹는게 좋을까? 한국영양학회에서는 전체 열량 중 65%를 탄수화물로 먹을 것을 권장하고 있다. 나머지 열량은 지방과 단백질로부터 섭취해야 한다. 그런데 ‘지방’의 과잉섭취가 건강의 적으로 인식이 되면서 지방을 적게 섭취하도록 강조를 하다 보니 기름기를 적게 먹는 대신 탄수화물 식품을 너무 많이 먹는 경향이 있다. 특히 나이가 들수록 성인병에 대한 염려로 지방의 섭취나 육류의 섭취가 줄어들어 상대적으로 탄수화물식품 섭취가 지나치게 많은 것이 특징이다.

쌀을 주식으로 하는 우리나라 식생활에서는 조금만 잘못하면 탄수화물 과잉섭취가 될 가능성이 충분히 있다. 주식인 쌀 이외에도 탄수화물이 많이 들어있는 식품들을 다양하게 부식으로 이용하고 있기 때문. 반찬으로 흔히 먹는 감자나 고구마, 토란, 연근, 팔, 옥수수 등은 모두 탄수화물이 많이 들어있다. 또한 묵, 당면 등 녹말을 이용한 요리 역시 탄수화물이 대부분이다.

특히 빵이나 국수류를 먹을 때 탄수화물의 불균형은 매우 심각하다. 밥을 먹을 때와는 달리 반찬을 다양하게 신경 쓰지 않기 때문이다. 예를 들어 메밀국수를 먹을 때

다른 반찬이라고는 없이 달걀 양념간장에 적셔서 먹으면 메밀국수 한 그릇에서 탄수화물의 열량은 무려 83%. 적어도 새우튀김 한 개, 샐러드 한 접시쯤 곁들여줘야 영양소의 균형이 맞는다.

아침식사로 빵을 먹을 때에도 마찬가지. 탄수화물 덩어리인 빵에 역시 탄수화물 덩어리인 잼을 발라서, 탄수화물 덩어리인 과일주스를 먹는다면 탄수화물은 무려 81%나 된다. 반대로 단백질과 지방은 너무 부족하다. 영양균형을 맞추기 위해서는 과일주스 대신 우유나 두유를 먹거나 잼 대신 피넛버터나 치즈를 발라 먹는 편이 낫다. 혹은 계란 후라이를 하나 곁들여 간단히 영양균형을 꾀할 수 있다.

밥을 먹을 때도 반찬에서 섭취하는 탄수화물을 고려해야 한다. 쌀밥에 감자국, 고구마조림, 잡채, 도토리묵 무침, 배추김치를 먹었다고 하자. 국과 김치를 제외하고도 반찬이 세 가지나 되니 이정도면 나쁘지 않다고 생각할지도 모르겠다. 그러나 이 식단의 탄수화물은 82%. 단순히 반찬의 가짓수가 많다고 영양적으로 우수한 것은 아니다. 탄수화물 식품들이 겹치기로 식탁에 오르지 않도록 조금 더 신경을 쓸 필요가 있다.

탄수화물 과잉섭취의 피해를 줄일 수 있는 또 한 가지 방법은 채소나 해조류 등 식이섬유소가 많이 들어있는 식품을 먹는 것이다. 식이섬유소는 식후 혈당이 급격하게 상승하는 것을 막아주는 효과가 있기 때문에 식이섬유소를 충분히 먹으면 탄수화물을 조금 넉넉히 섭취하더라도 체지방으로 급속히 전환되지 않는다.

요즘은 건강을 위해 저지방을 선호하는 사람들이 많다. 그러나 저지방 대신 고탄수화물을 선택한다면 결국 원하는 건강을 얻을 수 없을 것이다. 두 눈 크게 뜨고 탄수화물을 감시하자. 이제 지방으로 쏠린 관심을 탄수화물에게도 나눠줄 때이다. ☺