



‘트랜스지방’을 아십니까...

팝콘 - 스낵 - 케이크 등에 많아



외식이 늘고 식습관이 급격히 서구화하면서 국내에서도 트랜스지방이 주목받고 있다. 또 위해성 논란을 부른 가공식품의 식품첨가물과는 달리 심장질환에 미치는 악영향이 의학적으로 입증됐다.

▶ “간암-유방암과도 관련 있다”

트랜스지방은 혈관 ‘건강’에 직접적인 영향을 준다.

연세대 의대 심장내과 장양수 교수는 “트랜스 지방을 섭취하면 혈관을 좁게 하는 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 증가하고 몸에 좋은 콜레스테롤(HDL)은 줄어든다”고 말했다.

심장질환이나 당뇨병에 악영향을 준다는 연구결과도 적지 않다. 미국 하버드대 의대가 심장질환자와 정상인 1400여 명을 대상으로 트랜스지방과 심장질환의 관계를 조사한 연구결과에 따르면 총열량에서 트랜스지방을 2% 더 섭취하면 심장질환 발생 위험이 28% 늘어난다.

이화여대 의대 가정의학과 심경원 교수는 “간암 유방암 등과도 어느 정도 관련이 있는 것으로 알려져 있다”며 “심장질환을 앓은 가족이 있거나 과체중, 운동부족, 외식이 잦은 직장인 등은 트랜스지방에 주의해야 한다”고 말했다.

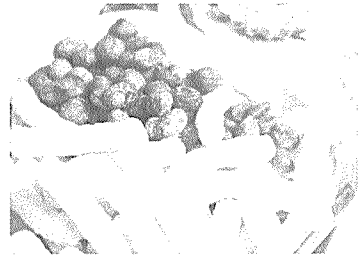
이 때문에 미국 캐나다 등에서는 모든 가공식품의 트랜스지방 함량을 표시하도록 의무화하고 있다. 우리는 2007년부터 가공식품의 트랜스지방 함량 표시를 의무화할 방침이다.

▶ 한국인은 안전한가

세계보건기구(WHO)는 트랜스지방의 1일 섭취량을 총열량의 1% 이내로 제한하고 있다. 2000Cal를 섭취할 경우 이 가운데 트랜스지방 함량이 약 2.2g 이내라면 비교적 안전하다는 뜻이다.

최근까지도 한국인의 평균적인 식단에서는 트랜스지방이 큰 문제가 되지 않았다.

식품의약품안전청은 “최근 조사 결과 국내 성인의 1일 평균 트랜스지방 섭취량은 총열량(2000Cal)의 약 0.7%(1.54g)였다”며 “우리와 식습관이 비슷한 중국 일본도 트랜스지방이 문제가 되지 않아 섭취를 제한하지 않는다”고 말했다.



그러나 식약청이 2004년 과자류, 각종 기름, 패스트푸드 등 448개 식품의 트랜스지방 함량을 조사한 결과 식품 100g당 트랜스지방 함량은 △비스킷 0~9g △스낵과자 0~10.3g △초콜릿 0~7.1g △감자튀김 2~6.1g 등으로 나타났다. 식약청 관계자는 “2005년 조사에서도 페스트리, 케이크, 전차레인지용 팝콘, 각종 스낵류에 트랜스지방 함량이 높았다”고 말했다.

▶ 어떻게 먹어야 할까

트랜스지방은 많은 가공식품에 들어있지만 식단에 조금만 주의를 기울이면 섭취량을 크게 줄일 수 있다.

서울아산병원 임상영양과에 의뢰해 각각 ‘전통 식단’ (총열량 1500Cal)과 ‘패스트푸드 식단’ (총열량 1850Cal)의 트랜스지방 함량을 비교한 결과 0.53g과 4.93g으로 큰 차이를 보였다.

또 튀김 등 요리를 먹을 때는 마가린 쇼트닝 정제가공유지 등을 사용한 음식은 피하는 게 좋다. 마가린을 쓸 때는 가능한 한 찻숟가락 1개 분량 이하로 쓴다. 요리를 할 때는 같은 기름을 오래 가열하거나 여러 번 가열하면 트랜스지방이 많아진다는 점을 유의한다.

심경원 교수는 “올리브유가 콩기름보다 끓는 온도가 높아 튀김요리를 할 때 트랜스지방이 덜 생긴다”며 “부드러운 빵보다는 딱딱하고 거친 빵을 먹고 혈관의 노폐물을 없애는 데 도움이 되는 호두 잣 등의 견과류, 등 푸른 생선을 주2회 이상 먹는 것도 좋다”고 조언했다. ㉑

식단별 트랜스지방 함량 (자료: 서울아산병원)

구 분	전통식단	패스트푸드 식단
아침	잡곡밥 1공기, 콩나물국, 김치, 시금치나물, 계란부침	버터 바른 식빵 2쪽, 시리얼(30g), 계란프라이 1개, 커피(설탕)
점심	잡곡밥 1공기, 시금치국, 멸치볶음, 계란찜, 김치, 구운 김	햄버거 1개, 우유, 샐러드 (파자 50g, 고구마튀김 2개)
저녁	잡곡밥 1공기, 된장찌개, 고등어조림, 김치, 두부부침	피자 2쪽
열량(Cal)	1500	1850
트랜스지방(g)	0.53	4.93

〈트랜스지방〉 원래 액체 상태인 식물성 지방을 간편하고 오랫동안 보관하기 위해 고체로 만드는 과정에서 생기는 물질로 동물성 기름인 버터 돼지기름 등보다도 몸에 더 해롭다.

=자료출처 : 동아일보 2006년 3월 28일 자=