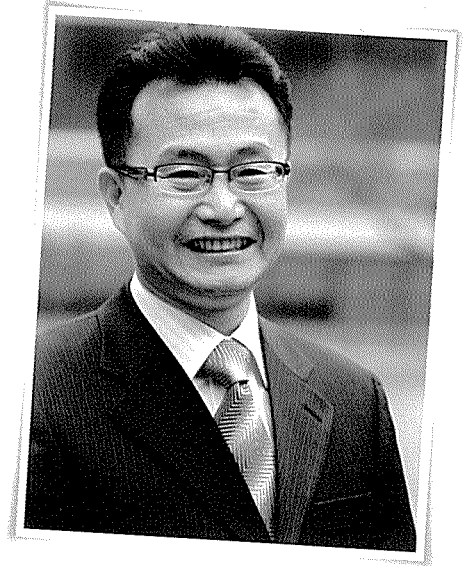


“ 이제 막 트랜스지방에 관한 불씨가 점화되기 시작한 우리나라 제과업계 스스로가 국민 건강을 위해 트랜스지방의 대책 마련에 적극적으로 나설 때 희망도 우리를 향해 바짝 다가설 것입니다. ”



트랜스지방에 대한 우리 업계의 대응방안

최근 우리나라 사람들의 식생활이 서구화됨에 따라 영양소의 결핍보다 섭취과다로 인한 문제가 발생하고 있습니다. 지방 섭취량이 증가함에 따라 비만 인구가 늘어나고 심혈관계 질환에 따른 사망률이 증가하는 것 또한 그런 맥락에섭니다.

요즘 새롭게 관심이 집중되고 있는 것이 바로 트랜스지방산입니다. 초식동물의 장속에서 자연적으로 만들어진 트랜스지방산이 쇠고기나 버터 같은 유제품에도 존재합니다. 이처럼 동물성 지방에 들어있는 트랜스지방산은 아주 적은 양이라 크게 걱정하지 않아도 되지만 문제는 식물성 기름을 굳히는 과정에서 생성되는 트랜스지방입니다. 마가린과 쇼트닝으로 만든 빵과 과자 또한 당연히 이번 사태에서 비껴갈 수 없습니다.

문제는 트랜스지방의 섭취량입니다. 최근 미국인을 대상으로 실시한 조사에 따르면 성인 한 사람이 하루에 섭취하는 트랜스지방의 양은 평균 4~8g 정도인 것으로 나타났습니다. 반면 우리나라 사람의 트랜스지방 섭취량은 지금까지 공식적인 통계 자료조차 없는 상태입니다. 다만 지난 2000년 개정된 한국인 영양권장량 보고에 따르면 우리나라 성인들의 지방섭취비율은 전체 에너지 대사량의 20%에 불과한 것으로 알려져 있습니다. 미국의 성인 지방섭취비율이 30~40%라는 점을 감안할 때 우리나라 사람들의 지방섭취비율은 비교적 낮은 정도고 지방섭취비율이 낮은 만큼 트랜스지방의 섭취량 또한 적을 수밖에 없어 미국을 비롯한 서구에서 우려하는 것처럼 그리 심각하지는 않을 것으로 보입니다.

하지만 트랜스지방은 사회적으로 이슈화되고 있을 뿐만 아니라 국민의 건강과 직결되는 문제나 다름없는 탓에 정부 차원의 대책이 발표되기에 앞서 우리 업계가 반드시 해결해야 할 과제로 떠오르고 있습니다. 이에 유사업체들은 문제의 심각성을 한발 먼저 깨닫고 저

(低)트랜스지방 마가린을 개발했습니다. 하지만 저(低)트랜스지방 마가린은 기존 제품에 비해 트랜스지방의 함량이 줄어드는 대신 맛과 식감이 떨어지는 단점이 있습니다. 또 지방의 과다섭취라는 근본적인 문제에서 벗겨갈 수도 없어 저(低)트랜스지방 유지가 건강을 위한 완전한 해결책이라고 볼 수도 없습니다.

포화지방산의 과다 섭취로 인한 건강문제가 계속 제기됐었던 미국은 1990년대 초부터 변성전분 또는 단백질 등을 이용한 유지 대체제를 개발해왔으며, 빵 제품에 들어가는 유지의 비율을 현저하게 줄이거나 아예 유지를 넣지 않은 제품을 개발해 요즘 말하는 ‘블루오션’을 개척하고 있습니다. 이들 제품은 ‘무지방’ ‘저지방’ ‘저칼로리’ ‘무콜레스테롤’ 등의 표시를 포장지에 표기하고 있으며, 건강한 삶을 지향하는 소비자들에게 크게 각광받고 있습니다.

빵과 과자를 만들 때 유지의 양을 줄이거나 아예 없애면 유지를 첨가한 제품보다 풍미는 물론 조직감과 식감 또한 떨어집니다. 미국의 경우 유지의 기능을 대체할 수 있는 여러 가지 원료에 대한 충분한 연구를 통해 빵의 배합과 공정을 소비자가 인정할 수 있는 수준으로 꾸준히 조정해왔습니다. 소비자에게 저지방이나 무지방 제품의 건강 우수성을 알리고 이들 제품의 맛과 식감이 왜 새로운가에 대해 충분히 설명함으로써 새로운 시장을 창출해 나간 것입니다.

이제 막 트랜스지방에 관한 불씨가 점화되기 시작한 우리나라 제과업계 또한 미국 제빵업계의 과감한 시도를 귀감으로 삼아 고정관념을 타파하고 블루오션을 향해 나아가야 할 때가 됐습니다. 제과업계 스스로 국민 건강을 위해 트랜스지방의 대책 마련에 적극적으로 나설 때 희망도 우리를 향해 바짝 다가설 것입니다.

(사)대한제과협회 조남지 이사
혜전대학 호텔제과제빵과 교수