



트랜스 지방을 식탁에서 몰아내자!

트랜스 지방이 건강에 나쁘다는 이야기는 들어 보았을 터. 미국과 덴마크에서는 이미 법을 통해 트랜스 지방을 정부 차원에서 관리하고 있으며, 우리나라도 내년 12월부터 트랜스 지방 함유량을 표시하는 제도가 시행될 것이라고 한다. 정부가 나서야 할 정도로 트랜스 지방의 해악이 심각하다는 증거.

생명을 위협하는 고소함, 트랜스 지방

고소함 속에 숨은 독, 트랜스 지방

트랜스 지방은 액체 상태의 식물성 기름을 고체나 반고체 상태로 만들기 위해 수소를 첨가하는 과정에서 생성되는 지방산을 말한다. 인공적으로 가공한 기름에 포함되어 있는 지방이라고 생각하면 쉽다. 트랜스 지방의 대표 주자는 우리 생활에서 흔히 볼 수 있는 마가린. 요리할 때 음식에 넣으면 고소한 맛과 부드러운 질감을 느끼게 도와 빼놓을 수 없는 식재료로 활용성이 높다. 또 하나의 대표적인 트랜스 지방은 쇼트닝으로 주로 제과나 제빵 업계에서 사용되는 반고형 유제품. 마찬가지로 맛을 고소하고 부드럽게 만드는 용도로 사용된다.

트랜스 지방 안 먹으면 그만?

최근 들어 트랜스 지방의 위험도에 대한 경고는 계속되고 있지만, 실제로 식탁 위에서 퇴출하기란 어려운 일이다. 집에서 마가린이나 기름의 사용을 줄여도 이미 시판되는 제품 자체에 포함되어 있는 경우가 많기 때문이다.

트랜스 지방은 저렴한 가격과 보존 용이성으로 인해 업체들의 생산 비용을 줄이는데 큰 공헌을 하고 있어 업체 측에서 손쉽게 바꿀 수 없는 부분이다. 최근 들어 이를 대체할 수 있는 기름이 연구되고, 등장하기도 했지만, 가격 부담은 물론 제조 공정을 바꿔야 하는 등의 문제로 적극적으로 도입하는 기업이 적다. 또 하나의 문제점은 바로 소비자들의 아이러니한 태도. 건강이나 웰빙을 주장하면서도 트랜스 지방을 낮춘 제품에는 정작 눈을 돌리지 않기 때문이다. 트랜스 지방의 함유량을 낮출 경우 고소함이 크게 떨어져 맛이 밍밍하다. 여기에 바삭거림도 없어지고, 모양도 제대로 표현되지 않아 맛이 없다는 것이 소비자들의 변. 이런 문제점들 때문에 일부 기업에서는 제품을 만들 때 오히려 트랜스 지방의 함유량이 높은 기름을 찾기도 하고, 트랜스 지방

문제를 개선하고자 나선 업체들은 소비자들의 외면을 받아 속앓이중이다.

트랜스 지방에 '독'이라는 꼬리표가 따라붙는 이유

▶ 혈관을 죄어 심혈관 질환을 일으킨다

트랜스 지방이 2% 늘면 심장 질환의 위험이 28%가 늘어난다. 흔히 식물성 지방을 섭취해야 한다고 목소리를 높이는 이유는 동물성 지방이 좋은 콜레스테롤의 수치를 줄이고, 대신 나쁜 콜레스테롤의 수치를 높이기 때문. 끈적해진 피는 혈관에 달라붙어 혈관 통로를 좁게 만들어 동맥 경화를 비롯해 심장병, 뇌졸중 등의 심혈관계 질환을 일으킨다. 그런데 트랜스 지방은 혈관 벽에 달라붙어 혈관을 좁히는 것 외에 염증을 유발하는 효과까지 커서 심혈관 질환에 치명적이다.

▶ 복부 비만을 경고하는 지적도

비만 중에서도 가장 안 좋은 것으로 손꼽히는 복부 비만. 같은 양의 지방을 섭취하더라도 트랜스 지방이 복부 비만을 유발하는 것이 문제다. 미국 당뇨병학회에 보고된 연구에 의하면 원숭이를 실험 대상으로 한 실험에서 칼로리를 같게 하고 한쪽은 몸에 좋은 지방을, 다른 한쪽은 트랜스 지방을 각각 같은 양 포함시킨 것을 먹게 하고 관찰했다고, 결과는 같은 양의 지방을 섭취했음에도 불구하고 트랜스 지방을 섭취한 쪽 원숭이의 체중이 크게 늘었으며, 특히 지방이 복부에 몰리는 결과가 나타났다.

▶ 뇌 건강을 위협한다

더 심각한 것은 트랜스 지방이 뇌 건강을 위협한다는 사실. 사람의 뇌를 구성하고 있는 성분의 60%는 지방으로, 뇌세포와 복잡하게 얽혀 있는 신경 전달 물질도 지방으로 이뤄져 있다. 인체는 체내에 들어온 트랜스 지방을 뇌에 적극 이용한

다. 그 결과 뇌의 노폐물 배출 능력이 떨어지고 혈액 순환 및 영양 공급이 제대로 이뤄지지 않아 뇌 건강을 위협한다. 그 밖에 암, 당뇨병 등 혈액 및 호르몬에 악영향을 끼치며 몸을 파고들고 있다.

▶ 아이와 임신부는 더 위험

한편 아이와 임신부라면 트랜스 지방의 위험이 더욱 커지므로 주의해야 한다. 작년 5월 KBS에서 방영된 '생로병사의 비밀'에서 행해진 실험 결과는 다소 충격적이었다. 아이의 하루 식생활을 살펴 트랜스 지방량을 분석했는데 그 수치가 상당했던 것. 아침은 크로와상으로 시작해, 자장면, 냉동 피자, 카레, 과자 등으로 이어진 아이의 트랜스 지방의 하루 섭취량은 무려 20.6g. 성인에게 허용된 양의 무려 9배를 웃도는 수치로 성인에 비해 몸이 작은 아이들의 건강에 보다 빠르고 직접적으로 악영향을 끼칠 수 있는 양이었다. 임신부의 경우 음식을 통해 트랜스 지방을 섭취할 경우 고스란히 태반을 통해 뱃속의 아이에게 전해진다. 엄마의 잘못된 입맛으로 인해 아이가 태어나면서부터 인체에 해로운 트랜스 지방을 안고 태어나는 셈. 트랜스 지방은 체내에서 5~10년 이상 머물면 동맥경화를 일으킬 수도 있으므로 임신했을 때 더욱 주의가 필요하다.

장수를 위한 첫걸음, 트랜스 지방 퇴출하기

트랜스 지방은 몸 속에 들어오면 인위적인 노력에 의해 배출할 수 있는 방법이 없어 최대한 섭취를 조절하는 수밖에 없다. 그러나 우리가 건강에 도움이 된다고 신봉하는 우유나 요구르트, 치즈 등에도 소량씩 존재하는 상황 속에서 섭취 0%를 목표로 하기란 사실상 불가능하다. 세계보건기구의 권장량인 하루 2.2g에 최대한 맞추는 수밖에 없다.

▶ 식물성 기름 쓰기

집에서 요리할 때 기름 사용으로 인해 생기는 트랜스 지방의 양은 거의 없다고 생각해도 좋을 양. 그래도 염려가 된다면 대두유, 옥수수유, 올리브유 등의 식물성 기름으로 바꿀 것. 이때 압착유를 선택하는 것이 좋지만, 연기가 심하게 나므로 튀김용으로는 적당하지 않다. 튀김용은 식물성 기름 확인 정도로 만족할 것.

▶ 산폐 주의해 보관하기

식용유의 뚜껑이 떨어진 것을 그대로 방치하는 경우도 있다. 그러나 산소와 맞닿아 산폐가 일어나면 트랜스 지방이 생길 수 있다. 밀봉해서 어두운 곳에 보관하는 것을 원칙을 한다.

▶ 마가린 덩어리, 볶음밥 피하기

마가린 1큰술에는 약 1.5g의 트랜스 지방이 들어 있다. 세계 보건기구가 권하는 트랜스 지방 섭취량을 우리 나라 성인으로 쳤을 때 허용량은 하루 2.2g 정도로, 1큰술 반 정도에 해당한다. 그러나 볶음밥이나, 오므라이스 등을 할 때만도 벌써 2큰술 이상의 마가린이 들어가므로 트랜스 지방의 허용 섭취량을 훌쩍 뛰어넘는다.

▶ 밖에서 튀김은 절대 금지

밖에서 사먹는 튀김은 트랜스 지방 덩어리다. 기름은 재활용할수록 그리고 고온에서 가열할수록 트랜스 지방이 더 잘 생기는데, 대부분의 음식점이 쓰던 기름을 계속 사용하기 때문. 더욱이 화력이 좋은 고온에서 줄기차게 음식을 만들어 트랜스 지방이 생기는 최상의 환경이 된다.

▶ 조리법 바꾸기

건강에 좋은 생선의 경우 일주일에 2번 섭취하면 심장병 유발율이 40% 줄지만, 이를 튀겨먹었

을 경우 효과는 0%가 된다. 아무리 좋은 성분이라도 최대한 튀기는 것을 지양한다. 대신 굽고, 조리고, 데쳐 먹을 것.

▶ 빵, 딱딱한 맛으로 고르기

페스트리처럼 바삭거리는 형태가 잘 보존되어 있고, 고소하며 촉촉한 것은 그렇지 않은 빵에 비해 마가린의 양이 상대적으로 많이 들어 있다는 증거. 트랜스 지방 섭취를 줄이려면 딱딱하고 다소 거친 식감이 느껴지는 빵을 고르는 것이 요령이다.

▶ 과자도 성분 표시 확인하기

올해 하반기부터는 트랜스 지방산 함량을 표시하는 것이 의무화될 예정. 때문에 현재로서는 정확하게 트랜스 지방을 피해 갈 수 있는 방법은 없다. 다만 성분 표시 중에서 마가린, 쇼트닝, 경화유 등으로 표시된 것이라면 트랜스 지방산이 포함되어 있을 수 있다. 또 튀긴 과자나 초콜릿도 트랜스 지방산 함유량이 높을 수 있으므로 당분간은 이를 확인하고 피해 가는 것도 방법이다.

▶ 반조리용 식품 주의

전자 레인지용 팝콘은 100g당 약 11g의 트랜스 지방을 함유하고 있어, 그 하나만 먹어도 하루 허용량의 5배를 섭취하는 셈. 주로 반조리용 식품이 완제품에 의해 트랜스 지방 함유량이 높은 편이므로 조심해야 한다.

▶ 치킨과 라면은 기름기를 짹 빼기

간식으로 즐겨 먹는 프라이드 치킨은 껍질이 기름기를 많이 함유하고 있으므로 이를 벗겨 먹는다. 라면은 뜨거운 물에 한 번 끓여 기름기를 짹 빼고 새 물에 다시 끓인다. >

출처 : 리방센스 12월호 박미진 기자