



똑똑하게 챙겨먹는! 몸에 좋은 ‘견과류’ 이야기

우리나라의 오랜풍습 중에는 정월 대보름날 아침 일찍 일어나 호두, 잣, 밤 등의 견과류를 소리 내 깨무는 '부럼깨기' 라는 것이 있다. 부럼을 까서 먹고 각지를 버리면 1년 동안 부스럼이 나지 않을 뿐 아니라 이가 단단해진다는 의미를 담고 있다. 먹거리가 풍족하지 못하던 시절, 기력 보충을 통해 추운 겨울을 건강하게 지내기 위한 선조들의 지혜가 엿보이는 풍습이라는 생각이 든다.

호두, 땅콩, 잣, 피스타치오, 아몬드 등과 같은 견과류가 심혈관계 질환개선이나 예방에 도움이 된다는 연구 결과들이 국내외를 막론하고 자주 보고되고 있다. 뿐만 아니라 영양학적으로 많은 이점을 안고 있다고 알려져 사람들의 관심이 높은 것도 사실이다. 과연 견과류는 우리 몸에 어떤 영향을 끼치는 걸까?

■ 고혈압, 피부질환, 기억력 향상에 효과적

- 이들 견과류는 다른 과실에 비해 지방, 특히 불포화지방이 많고, 양질의 단백질이 다량 함유되어 있는 것이 특징이다. 불포화지방산은 고혈압 등 혈액순환 질환에 도움이 되고, 리놀레산이나 리놀렌산과 같은 필수지방산은 부스럼·종기 등의 피부병 예방에 효과적이다. 또 인지질 함량도 높아 뇌세포 형성과 기억력 향상에 좋다. 아울러 견과류는 무기질과 비타민 등도 풍부해 신체를 구성하고 조절하는 역할에도 한몫한다.



■ 각종 영양소의 보고 - 호두, 밤, 땅콩

- 대표적인 견과류인 호두는 100그램당 630칼로리를 내는 고열량 식품이다. 칼슘·비타민 B1·비타민 B2등이 풍부하며, 우울증에 효과적인 나이아신과 뇌 발달에 꼭 필요한 비타민 A도 많이 함유되어 있어 호두를 하루에 1개씩 먹으면 뇌의 활동이 활발해진다. 한편 밤은 견과류 중에서는 100그램당 약 160칼로

리로 열량은 낮은 편이다. 수분 60%·당질 60%·단백질 4%·지방 1% 등이 함유되어 있는데, 당질 중 50%는 전분이며 나머지는 설탕·포도당·텍스트린 등이 들어 있어 단맛이 강하다. 이 외에도 비타민 A·B1·C와 칼륨·인·철·나트륨·칼슘 등도 풍부하여 병후 회복기 환자나 유아의 간식 등에 좋은 보양식품으로 이용될 수 있다. 또 엄밀한 의미의 견과는 아니지만 부럼으로 이용되는 땅콩은 종자에 따라 40~50%의 지방과 20~30%의 단백질을 함유하고 있고, 비타민과 무기질이 풍부한 식품이다. 그러나 열량이 높으므로 비만의 우려가 있거나 설사를 잘하는 사람은 조금씩 먹는 것이 좋다.

■ 밤 6개만 먹어도 쌀밥 반공기의 열량

- 땅콩(15알)·잣(30알)·호두(2개)·아몬드(4~5알) 등은 8그램만 먹어도 약 45칼로리를 내는 고열량 식품이다. 또한 밤은 6개만 먹어도 100칼로리의 열량을 내며, 이는 쌀밥 1/2공기, 중간 크기의 감자 1개, 고구마 1/2개와 맞먹는 열량을 공급한다. 먹거리가 넉넉하지 못하던 과거에는 절기풍속을 통한 영양보충의 의미가 있었으나 요즘은 마음만 먹으면 언제든지 견과류를 먹을 수 있다. 하지만 비만 인구가 계속 증가하고 있는 현실을 생각할 때, 아무리 좋은 영양소를 지닌 견과류라고 해도 한꺼번에 많이 먹기 보다는 날마다 조금씩 먹는 것이 건강에는 더욱 바람직하다.

■ 다양한 절기음식의 별미

- 우리나라에서는 견과류를 그대로 먹기도 하고 떡·이유식·죽·강정·제수용·술안주·각종 요리 등에 다양하게 이용하고 있다. 견과류는 그냥 먹든 익혀서 먹든 영양소 함량에는 큰 차이가 없는 편이지만 지방 함량이 높아 산패의 우려가 있으므로 저장에 유의하면서 기호에 따라 적당량을 섭취하는 것이 좋다.

■ 견과류 섭취시 장점은?

- 견과류는 원활한 배변에 도움이 된다. 동신대 식품영양학과 노희경 교수는 “식물성이건 동물성지방이건 지방이 많은 음식은 일단 배변에는 도움이 된다”며 “장에서 밀어내는 효과가 있다”고 밝혀, 변비 환자들에게도 어느 정도 도움이 될 수 있음을 시사했다. 한편 우리나라의 전통 음식인 식혜나 수정과에 잣이나 호두를 띄우는 것도 단순한 의미는 아닌 듯하다. 노희경 교수는, 예로부터 전통적인 식생활에는 볶음이나 튀김이 적었음을 시사하며, 지방질 섭취가 적은 민족임을 감안할 때 식혜와 수정과 같은 당질 식품에 잣이나 견과류를 띄우는 것은 영양학적으로 상호보완이 된다고 설명했다. 그리고 영양적인 것뿐 아니라 실제 음식 맛에 있어서도 기름 성분이 들어있어서 깊고 풍부한 맛이 생길 수 있다는 장점 또한 언급했다. 특히 견과류에 포함된 알파-리놀레익산이 풍부히 함유된 식품은 빼도 튼튼하게 하는 것으로 알려져 있다.

■ 견과류 섭취, 이것만은 주의하세요!

- 하지만 모든 것이 과유불급. 지나치면 모자람만 못하다. 견과류는 아무리 불포화지방이라고 해도 지방성분이기 때문에 칼로리 문제에서 벗어날 수는 없기 때문이다. 노 교수는 “지방은 에너지 밀도가 높아서 비만이 올수 있고, 원래 의도했던 것과 달리 과잉섭취 시 비만이 우려 된다”고 전했다. 을지대병원 순환기내과 이 상 교수도 “그것이 좋다고 해서 양적으로 많이 먹는다면 그것은 그야말로 넌센스”라고 지적하며 “단지 그것에 포함된 영양성분이 상대적으로 낫다는 것이지 그것만 먹는다고 해서 심혈관계 질환이 예방되거나 치료에 도움이 된다는 의미는 아니다”고 지적했다. 따라서 편향되게 먹을 것이 아니라 건강을 위해 무엇이든지 적절히 골고루 먹는 게 최고라고 밝혔다. 반면 우리나라 사람들의 견과류 섭취양상을 볼 때 특별히 문제가 될 만큼 다량 섭취는 거의 드물다. 때문에 섭취에 특별한 제한을 두기보다 기회가 있을 때 조금씩 자연스럽게 섭취하는 것을 적극적으로 권한다. 하지만 소금이나 기타 양념으로 조미된 견과류의 경우 심혈관계 질환자들은 오히려 섭취를 반드시 제한해야 한다.



또 한 가지 당부할 것은 어린이들의 견과류 섭취는 각별한 주의가 요구된다는 것이다. 분당서울대병원 이비인후과 하정훈 교수팀이 밝힌 내용에 따르면, 병원에 기도가 막혀 병원을 찾은 소아환자 120명을 조사한 결과, 제거한 전체 기도 이물질의 72%가 견과류임이 밝혀졌다. 소아들은 대부분 땅콩 등 견과류를 씹지 않고 그냥 삼켜 문제를 일으킨 것으로 보고됐다. 특히 땅콩이 거의 대부분. 하정훈 교수는 만 36개월 이하, 특히 만 24개월 이하의 유·소아에게 견과류를 먹일 때 매우 세심한 주의를 당부했다. 또한 가급적 견과류를 덩어리째 먹이는 것을 삼가야 한다고 전했다.

또한 견과류의 중요한 특징 중 하나는 산패에 대한 우려다. 중앙대 식품영양학과 최창순 교수(위생학 전공)는 “견과류를 포함한 유지류는 특히 산패 위험이 크다”며 “세포기능을 할 때 산화된 지질 등이 제거 기능을 못하게 된다”고 밝혔다. 노희경 교수도 “불포화돼 있다는 것은 산소가 결합이 잘되고 그만큼 산패가 잘된다는 것을 의미한다”며 “간혹 기름이 변한 맛이 나게 되면 절대 먹어선 안 되며 반드시 버려야 한다”고 주의를 당부했다. 때문에 모든 견과류를 포함한 곡류는 올바른 보관법이 필수다. 산패 위험 뿐만 아니라 자칫 잘못된 보관이나 오염을 통해서도 독소를 생성하는 곰팡이중 대표적인 아플라톡신이 발생할 우려가 있기 때문이다. 이는 강한 발암물질로 장기간 섭취 시 간암을 일으키는 것이며 견과류를

보관 때는 반드시 공기와 접촉하지 않도록 하고 고온다습한 환경을 피하는 등 주의를 기울여야 한다. 실온보다 냉동보관이 좋으며 대량구매보다는 상대적으로 비싸더라도 소량씩 구매하는 것이 여러 가지를 볼 때 더 합리적이다.

● 견과류별 특징 ●

▶ 호흡기 건강에 좋은 땅콩 

- 중국에서 깨와 함께 장수 식품으로 손꼽히는 단백질과 필수아미노산이 풍부해 근육을 튼튼하게 한다. 또한 땅콩에 들어 있는 필수지방산은 콜레스테롤 수치를 조저하는 역할을 하고 비타민 B군과 아미노산은 정신 노동을 많이 하는 사람에게 좋고, 장운동을 촉진하며 호흡기 건강에도 좋다. 단 쉽게 흥분하는 다혈질 성향의 사람이나 비만인 사람은 많이 섭취하지 않는 것이 좋다.

▶ 머리가 좋아지는 호두 

- 단백질 함량이 높아 겨울철 추위를 이기는 데 좋은 식품. 피부와 모발을 윤기 있고 건강하게 가꿔주는 비타민 B와 뇌의 활동을 활발하게 하고 노화를 막는 비타민 E도 풍부하게 들어 있다. 견과류로는 드물게 칼슘 함량이 높아 스트레스 해소에도 효과적, 한방에서는 폐를 튼튼하게 하여 천식과 호흡기 질환에 효과가 있고 심장을 보호하는 식품으로 알려져 있다. 또한 기운이 없거나 스트레스로 인한 탈모 증상이 있을 때 먹으면 좋다.

▶ 갱년기 질환에 좋은 잣 

- 체내 에너지원인 지방이 많이 들어 있는 잣은 이유식이나 환자의 영양식으로 좋다. 장운동을 돕고 관절염을 가라앉히는 효과가 있어 장의 활동이 약해지고 무릎 통증이 오는 갱년기 여성들에게 좋다. 또한 철분이 많이 들어 있어 빈혈 치료와 예방에 효과적이고, 건조한 피부나 마른기침, 습관성 변비를 치료하는 데도 효과가 있다.

▶ 칼슘·철분 풍부한 아몬드 

- 콜레스테롤 수치를 조절해주는 올레인산이 다량 함유되어 있는 아몬드는 칼슘, 철분, 마그네슘, 아연 등의 무기질도 풍부해 멸치와 우유를 싫어하는 아이들의 대체 식품으로 좋다. 노화 방지에 효과적인 비타민 E가 풍부해 노인들의 건강식으로도 좋으며, 아몬드의 지방이 위를 보호하기 때문에 술안주로도 좋다.

▶ 빈혈 예방하는 피스타치오 

- 불포화지방산과 비타민 B1, 칼륨, 철 등이 많아 성인병 예방과 여성들의 빈혈 치료에 효과적이다. 피스타치오는 녹색이 진하고 선명할수록 좋으며 아이스크림, 쿠키, 케이크 등에 넣어 먹으면 좋다.