

동물성 지방은 ‘공공의 적’ 이 아니다!



이 충 현
KBS 의학전문기자

의학전문기자로 리포트를 하면서 아마 가장 많이 했던 멘트 가운데 하나가 “서구화된 식습관으로 동물성 지방 섭취가 늘면서 @@@이 급증했습니다” 일 것이다. 유방암, 대장암, 전립선암은 물론 심장병과 뇌졸중 등 온갖 성인병 급증에 동물성 지방 섭취의 증가라는 공통 원인이 자리잡고 있다는 것이다. 하지만, 이것은 어디까지나 추정일 뿐 그 과학적 근거가 명확하지 않다.

지방이 우리 몸을 해치는 공공의 적이 된 건 1950년대 이후다. 이때 처음 육류에 들어있는 포화지방이 심장병의 원인이 된다는 연구결과가 나왔다. 육류에 들어있는 포화지방이 심장병의 주범으로 지목되면서 미국에선 지방 섭취를 줄이는 운동이 대대적으로 벌어졌다. 그 결과, 지난 수 십 년간 미국에서 식품의 평균 지방 함량이 40%에서 34%로 줄었다.

하지만 같은 시기 심근경색 발생률은 조금도 줄지 않았다. 비만 인구도 두 배로 늘었고, 당뇨병 환자 역시 급증하고 있다.

미국에서 여성 4만 8천명을 대상으로 저지방 식단과 일반 식단을 8년간 추적 관찰해 비교한 연구가 있다. 그 결과, 놀랍게도 저지방 식단을 섭취한 사람들의 심장병과 뇌졸중 발생률이 조금도 줄지 않았다. 지방이 심혈관질환 발생의 주범이 아니라는 뜻이다.

동물성 지방은 포화지방이어서 해롭고, 생선이나 견과류 등엔 불포화지방이 많아 몸에 좋다고 알고 있는 사람들이 많다. 하지만 포화지방만 들어있는 음식이나 불포화지방만 함유돼 있는 식품은 없다. 식품에 함유된 두 지방의 비율이 다를 뿐 동물성 지방에도 몸에 좋은 불포화지방이 많이 들어 있다. 예컨대 쇠고기와 돼지고기에는 각각 57%, 59%의 불포화 지방이, 닭고기와 오리고기엔 각각 63%, 65%의 불포화지방이 들어 있다. 육류에 들어있는 동물성지방이 무조건 몸에 해로운 건 아니라는 얘기다.

동물성 지방은 다이어트에도 도움이 된다. 단백질 함량이 높을수록 다이어트 효과가 더 좋을까? 정답이다. 이는 임상연구를 통해 증명됐다. 실제로 고단백질 위주의 식사를 하는 일명 황제 다이어트, 애트킨 다이어트가 가장 효과적이라는 사실이 확인됐다. 2007년 미국 의학협회지에는 다이어트 식단에 대한 그 동안의 논란을 잠재운 중요한 연구결과가 실렸다.

미국 스탠포드대학 연구진은 비만 여성 311명을 대상으로 고단백 저탄수화물, 저단백 고탄수화물 요법 등 4가지 다이어트 방법을 비교했다. 이 여성들은 하루 1500~1600kcal를 섭취했다. 1년 뒤 측정을 해보니 체중감량이 가장 많았던 군은 고단백 저탄수화물 식단, 즉 '애트킨 다이어트'를 시행한 여성들로 평균 4.7kg이 빠졌다. 고탄수화물 저단백 식단

의 체중 감량 효과가 가장 적어 평균 2.2kg 감량에 그쳤다. 이 연구결과가 발표된 이후 다이어트 식단으로는 고단백, 저탄수화물 식단이 가장 효과적이라는 사실엔 논란의 여지가 사라졌다.

지방이 문제가 되는 것은 너무 많이 먹기 때문이다. 지방은 1그램당 9킬로 칼로리의 열량을 내 살이 찌기 쉽다. 하지만 적당량은 괜찮다. 하루 열량의 20%는 지방으로 섭취하고, 이중 절반을 동물성 지방으로 섭취하는 게 좋다. 계산을 해보면 하루 200킬로 칼로리, 동물성 지방 25그램에 해당된다. 육류의 1/4가량이 지방이라고 보면 하루 100그램 정도 육류를 섭취하는 건 아무 문제가 되지 않는다. 특히 동물성 지방은 식물성 지방보다 소화 흡수가 잘 되기 때문에 노인이나 소화력이 떨어지는 사람에게 좋다. 육류에는 단백질만 있는 것이 아니라 철분, 칼슘과 같은 미네랄과 여러 가지 비타민이 풍부하게 들어 있다.

우리 몸에 필요한 영양소가 고기 한 덩어리에 대부분 들어 있다. 오히려 경계해야 할 것은 과도한 탄수화물 섭취다. 곡류에는 탄수화물과 비타민 B 이외엔 영양소라고 할 게 별로 없다. 탄수화물을 많이 먹으면 지방을 쌓이게 하는 인슐린이 많이 분비돼 지방이 축적된다. 비만의 주범 역시 지방이라기보다는 탄수화물이다. 