

비만을 비웃는

돼지고기



경상대학교 교수 주선태

내가 사람들에게 가장 자주 듣는 말이 “지방이 많은 돼지고기를 먹으면 똥똥해지지 않아요?”라는 질문이다. 비만은 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화 등 모든 성인병의 위험요소로 알려져 있기 때문에, 돼지고기가 아무리 맛이 있어도 지방이 많아서 먹기 꺼려진다는 말이다.

하지만 돼지고기=지방=비만으로 생각하는 것은 대단한 착각이다. 돼지고기 중 삼겹살은 확실히 지방이 많은 부위지만, 다른 부위들은 지방은 적고 대신 양질의 단백질이 풍부하기 때문이다. 또 돼지고기의 지방을 섭취하면 바로 비만이 된다는 생각도 교정되어야 할 편견인데, 이는 돼지고기의 지방에 대해 그릇된 정보들을 너무 많이 들어왔기 때문이다. 사실 밥과 국, 그리고 반찬이 주식인 우리나라 사람들의 식단이 서구화되면서 비만율이 높아지긴 했지만, 그런 비만을 주도하는 것은 돼지고기의 지방이라기보다 인스턴트식품의 지방이나 탄수화물인 당분이다.

왜 현대인들은 비만이라는 질병에 시달리고 있는 것일까? 일반적으로 우리나라 남자들은 운동량은 적고 음주의 횟수가 많은 것이 비만의 주원인인 것으로 알려지고 있다. 또 전문직이나 사무직 또는 학생의 경우는 앉아서 일하거나 공부하는 시간이 많은 것도 비만의 주요인이 된다. 물론 운동량의 부족 못지않게 고칼로리 또는 고지방 식사도 비만의 주요인이다. 따라서 스트레스가 많고 복잡한 일들에 시달리는 현대인들이 비만을 피하고 적절한 체중을 유지하기 위해서는 그 무엇보다 우선 바른 식습관을 가지는 것이 중요하다. 여기에 덧붙여 섭취된 영양소가 지방으로 전환되어 축적되지 않도록 규칙적인 운동을 하거나 가끔적 몸을 많이 움직이는 습관이 필요하다. 저자는 어떤 식품이든 아무리 몸에 좋은 것이라 할지라도 과하면 오히려 몸에 해를 끼친다고 믿는다. 그래서 운동도 지나치지 않게 적당히 해야 하고, 먹는 것도 골고루 적당히 먹는 것이 건강을 위해 참으로 중요하다.

특히 먹는 것은 과해서 좋을 것이 하나도 없으며, 특정 음식을 편식한다거나 또는 절식하는 것은 매우 바람직하지 않다. 태초에 인간은 하나의 위를 가진 잡식동물로 창조되었기 때문에 위가 4개인 반추동물이나

초식동물처럼 채식만 하거나 또는 육식동물처럼 육식만 해서는 건강히 살아갈 수 없다. 그러므로 건강을 지키는 바람직한 식습관이란 돼지고기를 너무 많이 자주 먹어서도 안 되겠지만, 그렇다고 절대로 먹지 않아서도 안 된다는 말이다. 즉, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 물고기, 채소, 과일, 두부, 된장국, 밥 등 모든 식품을 골고루 섭취하는 것이 바람직한 식습관이다.

상식적인 말이지만 비만을 피하기 위해서는 가급적 고칼로리나 고지방 식품을 피하고 고단백질 식품 위주로 식사를 하는 것이 좋다. 그래서 최근에는 닭가슴살(고단백질)과 고구마(고섬유질)가 다이어트에 좋은 식품이라고 많이 알려져 있다. 그런데 사실 돼지고기는 닭가슴살과 동일한 고단백질 식품임에도 불구하고 다이어트를 하는 사람들에게 최대의 적으로 여겨지고 있다.

물론 돼지고기하면 지방함량이 많은 삼겹살이 먼저 머리에 떠오르기 때문이겠지만, 지방함량이 적은 안심살, 뒷다리살, 앞다리살 같은 부위는 혈당지수(GI)*가 평균 46으로 닭가슴살의 45와 거의 동등하다. 또한 영양성분도 단백질, 비타민, 나트륨, 칼륨 등의 닭가슴살과 비슷하지만, 식욕을 조절하는 아연이나 비타민은 돼지고기에 월등히 많이 포함되어 있다. 즉, 영양성분이 좋은 돼지고기가 닭가슴살보다 다이어트에 더 많은 도움이 된다는 말이다.

최근 비만의 원인으로 고지방과 함께 고당분이 주목을 받고 있다. 식사를 통하여 섭취된 여분의 지방이나 당분은 모두 아세틸코에이(Acetyl Coenzyme A)를 경유하여 중성지방이 되어 체내에 축적되기 때문이다. 따라서 지방뿐만 아니라 당분의 섭취를 줄이는 것도 비만을 예방하는데 매우 중요하다. 특히 당분 중에서도 설탕은 중성지방을 만드는 매우 좋은 원료가 되기 때문에, 비만이 되고 싶지 않다면 설탕이 많이 들어간 음식은 가급적 피하는 것이 좋다. 인스턴트 식품, 커피, 탄산음료, 술 등을 통해 설탕이 과잉 섭취되면 비만은 물론 당뇨, 심장병, 장내세균 증식, 면역기능 저하, 기생충 증가, 동맥경화 등을 유발하게 된다. 오늘날 우리나라 소아비만의 주범은 당분이라고 해도 과언이 아니다. 어린아이들이 즐겨먹는 과자류는 기름에 튀기거나 설탕을 묻혀놓은 것이 대부분이며 탄산음료수 등에도 당분은 빠지지 않고 들어 있다. 즉, 우리의 아이들에게 고열량을 공급하는 주범은 당분인 것이다.

그러므로 저자의 결론은 이렇다. 돼지고기를 먹고 비만이 되었다고 말하면 안 된다. 만약 비만이 되었다면 그건 돼지고기가 아니라 다른 식품을 필요 이상으로 많이 섭취했기 때문이다. 특히 기름에 튀기고 당분을 많이 함유하고 있는 인스턴트식품이 고칼로리 식품으로 비만의 주범이다. 늦은 밤에 야식으로 먹는 라면, TV를 보면서 습관적으로 먹는 스낵, 당이 많이 들어 있는 음료수 등이 비만의 주범인 것이다. 그러니 고단백질의 자연식품인 돼지고기를 비만을 주도하는 고지방의 고칼로리 식품이라고 누명을 씌우면 안 된다. 닭가슴살보다 다이어트에 훨씬 좋은 돼지고기인 것이다. **동양일보**

출처 : 「대한민국 돼지고기가 좋다(주선태 지음)」 중에서 발췌

※ GI지수란? 음식이 섭취되어 소화되는 과정에서 얼마나 빠른 속도로 포도당으로 전환되어 혈당농도를 높이는가를 표시하는 수치로 낮을수록 포도당으로 변하는 속도가 느린 것을 의미한다. 만약 혈당을 급격히 상승시키는 GI지수가 높은 음식을 섭취했을 경우 인슐린이 과다 분비되어 지방세포로 많은 당을 보내므로 지방이 축적되게 된다. 만약 다이어트를 하고 있다면 GI지수가 높은 음식은 피해야 하는 이유이다. 다시 말하면, 같은 1,000kcal를 섭취하더라도 GI지수가 46인 돼지고기보다 GI지수가 90인 초콜릿이 더 살이 찐다는 의미이다.