

미국의 콜레스테롤 경고 철회를 앞두고 본 한국인의 콜레스테롤 섭취 문제 다뤄

- 혈중 콜레스테롤 낮추려면 탄수화물·포화지방 섭취 줄이는데 주력해야 -



계란자조금관리위원회(위원장 안영기)는 지난 6월 30일 서울 중구에서 콜레스테롤의 두 얼굴을 바로 보기 위한 기자간담회를 개최했다. 지난 2월 미국의 최고 영양 관련 자문기구이자 미국 보건부 산하 기관인 식사지침자문위원회(DGAC)는 음식으로 섭취하는 콜레스테롤은 유해하지 않다는 결론을 내렸다. 이는 5년 전 DGAC가 심장병 발병의 위험성을 경고하며 하루 300mg 이하의 콜레스테롤 섭취를 권고한 결과와는 상반된 것이다. 이에 따라 미국 보건부는 40여 년 만에 콜레스테롤 섭취 지침을 금년 안에 바꿀 가능성이 크며 이를 계기로 국내에서도 콜레스테롤 적정 섭취 논란이 재 점화될 것으로 예측된다. 이에 따라 계란자조금관리위원회는 '한국인과 콜레스테롤'이란 주제로 기자간담회를 개최하였다. 이날 기자간담회는 당뇨병 및 심혈관질환 환자 등 위험인자가 없는 사람이라면 하루 1~2개 계란 섭취는 아무런 해가 되지 않으며 오히려 건강에 매우 좋다는 의견이 대다수였으나 정부 측에서는 국내 콜레스테롤 하루섭취 권고량을 올해 당장 철회할 계획은 없다고 밝혔다.

발제 미국의 콜레스테롤 경고 철회를 앞두고 본 한국인의 콜레스테롤 섭취 문제

혈중 콜레스테롤 수치를 낮추려면 음식 속 콜레스테롤 보다 탄수화물과 포화지방 섭취를 줄이는데 주력해야 합니다. 과도한 탄수화물 섭취는 지방만큼이나 혈관 건강에 해로울 수 있습니다. DGAC의 5년간의 연구결과를 살펴보면 당뇨병, 심혈관질환 환자는 콜레스테롤이 다량 함유된 식품을 피해야 하지만 정상인은 하루 계란 하나 정도를 섭취해도 심장병 발생 가능성이 커지지 않는다는 결론을 내렸습니다. (김상현 교수)

토의

계란은 포화지방이 적고 영양성분이 우수합니다. 콜레스테롤을 전혀 걱정할 필요가 없습니다. 현재 노인분들에게서 영양부족 현상이 걱정입니다. 하루 1~2개의 계란을 섭취한다면 오히려 건강에 도움이 될 것입니다. 질 좋은 단백질 섭취에 가장 좋은 식품이 또한 계란입니다. (문현경 교수)

문 교수님의 의견에 전적으로 동의합니다. 국내 식생활의 변화를 고려해야 합니다. 단순히 식품의 영양성분이 문제가 아니라 조리법이 문제라고 생각합니다. 예를 들어 계란후라이를 할 때 식용유를 사용하지 말고 에어후라이라는 조리법을 사용하면 기름 사용량을 75% 줄일 수 있습니다. (한귀정 연구관)

영양균형의 조화가 중요합니다. 계란에는 노인분들에게 중요한 신경전달물질에 관여하는 콜린, 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 레시틴, 눈에 좋은 루테인 등 다량의 우수한 성분이 포함되어 있습니다. 계란을 콜레스테롤만으로 바로 보는 시선은 대단히 잘못되었습니다. 위험인자가 없는 사람이라면 하루 1~2개의 계란을 섭취하는 것은 건강에 매우 좋습니다. (이동호 교수)

당뇨병 환자, 고혈압 환자 등 위험인자를 갖고 있는 환자들은 계란 섭취에 주의해야겠습니다. 식생활이 문제로 생각됩니다. 계란요리법 개발로 우수 식품인 계란 섭취를 유도해야겠습니다. (황선옥 부회장)

국내 콜레스테롤 하루 섭취 권고량을 올해 당장 철회할 계획은 없지만 외국사례를 참고하여 관련 내용을 준비중에 있습니다. 또한, 미국에서의 콜레스테롤 권고 기준 변화에 예의주시 하고 있습니다. (윤대형 연구사) **양계**



김상현 교수
서울대 보라메병원 순환기내과



문현경 교수
단국대학교 식품영양학과



한귀정 연구관
국립농업과학원 가공이용과



이동호 교수
분당서울대병원 순환기내과



황선옥 부회장
소비자시민모임



윤대형 연구사
식품의약품안전처 영양안전정책과