

<트랜스지방 이야기 3- 트랜스지방과 건강>

◎ 트랜스지방이 우리 몸에 미치는 영향을 설명해주세요. 왜 그렇게 위험하다고 하는 것인가요?

- 간단히 말씀드리면 불포화지방처럼 생겼는데 몸에서는 포화지방처럼 행동한다는 것입니다. 체내의 여러 조직에서 지방은 아주 중요한 역할을 하는 영양소로 뇌세포의 경우 지방의 함량이 40%에 달하기도 합니다.

트랜스지방은 불포화지방이 있어야 할 자리를 대신 차지하고 있으면서 제 역할을 하지 못해 여러 가지의 문제를 야기하는 겁니다. 면역, 당뇨병, 알레르기 등과의 연관성도 이러한 관점에서 나오는 겁니다.

지금 현재 확실한 과학적 근거를 찾은 것은 트랜스지방과 혈중 콜레스테롤과의 관계입니다. 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤을 증가시킨다는 점에서는 포화지방과 비슷하나, 좋은 콜레스테롤마저 낮추므로 포화지방 보다 더 안 좋다고 하는 것입니다. 실제로 많은 연구에서 보면 트랜스지방은 포화지방보다 2~4배정도 더 안 좋다고 알려져 있습니다.

좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤의 비율은 심혈관계질환이 발생할 위험율을 나타내는 중요한 지표입니다.

◎ 트랜스지방의 해악은 너무 많은데 가장 중요한 순서대로 간단하게 열거해주십시오.

- 과학적 근거가 확실하게 알려진 것은 트랜스지방의 섭취가 늘수록 심혈관계질환의 발병률이 높아진다는 것입니다. 이외에 역학 연구에서 제2형 당뇨병이나 암, 알레르기, 면역저하와 같은 질병과 관련이 있다는 것이 밝혀졌으나 아직까지 과학적 근거가 확실하게 알려지지 않고 있습니다. 유아와 태아의 성장과 발달에 대한 트랜스지방의 영향 역시 계속 연구되어야 할 부분입니다.

트랜스지방이 특히 유해하다고 하는 것은 트랜스지방에 체내에서 특별 부위에 특이적으로 역할을 해서가 아니라 오히려 우리의 몸이 그것을 제대로 구별하지 못한다는 것입니다. 즉, 섭취 후 트랜스지방은 불포화지방으로 인식되어 불포화지방이 들어가야 하는 곳에서 제대로 역할을 하지 못해 문제가 생기는 것입니다. 불포화지방에서 만들어야 할 중요한 물질의 합성이 방해받게 되거나, 세포막에서의 물질이동을 막는다거나, 지방의 함량이 특히 많은 뇌에서 어떤 나쁜 영향을 미치지 않을까하는 것들은 과학적으로 확실하게 밝혀지지 않았지만 추측이 가능한 부분이기도 합니다.

◎ 일부업체에서 트랜스지방(쇼트닝이나 마가린)대신 팜유(포화지방산 고함량)로 대체하고 있는데요, 건강에 무엇이 더 나쁜지 비교해주세요.

- 트랜스지방이 포화지방보다 2~4배정도 나쁘다고 알려져 있습니다. 포화지방의 경우 자연상에 존재하는 지방이며, 일반식에서도 섭취할 수 있는 반면에 상대적으로 위험성이 높으면서 가공식품에 많이 들어있는 트랜스지방은 인위적으로 만들어 내는 가공유지에 들어있으므로 개인의 간식섭취만을 조절하더라도 쉽게 섭취량을 줄일 수 있습니다. 또한 그러한 이유로 인해 식약청에서는 집중적으로 산업체와 함께 트랜스지방을 관리하고 있는 것입니다. 포화지방 역시 하루 섭취 열량 기준 8%를 넘지 않도록 한국영양학회는 권고하고 있으므로, 균형된 식생활을 하고, 한식 위주의 식습관을 갖는 것이 더 중요하겠습니다.

◎ 트랜스지방을 많이 섭취해도 그 만큼 운동으로 지방을 소모해버리기만 하면 되는 것은 아닌지 궁금합니다.

- 트랜스지방이 단지 에너지원으로 만 사용된다면 괜찮지만, 에너지원 이외에 다른 지방과 마찬가지로 조직의 구성성분으로서 사용된다면 이야기는 달라집니다. 트랜스지방은 불포화지방이 들어가야 할 자리에 대신 들어가 세포막의 물질 이동을 방해하는 등의 나쁜 영향을 미치게 되니 운동이 해결책은 아닙니다. 섭취량을 최소화하는 것이 최선입니다.

◎ 트랜스지방도 콜레스테롤처럼 어떤 것과 같이 섭취하면 흡수가 저해된다거나 혹은 배출된다거나 등의 완화 작용을 하는 음식물/영양분이 있나요?

- 지방의 한 종류이므로 흡수가 저해된다거나 혹은 배출을 촉진시키는 성분은 없습니다.

◎ 트랜스지방을 하루에 얼마정도까지 먹어도 건강에 무리가 없는 것인가요?

- 보통 성인의 경우 남녀의 차이는 있으나 평균적으로 하루 2000kcal의 열량을 섭취한다면 트랜스지방은 2.2g이하로 섭취하도록 세계보건기구에서 권고 하고 있습니다. 이는 열량 기준 1%에 해당되는 양입니다.

미국의 경우는 되도록이면 적게 섭취하는 것이 바람직하다는 식사지침을 내놓고 있습니다.

◎ 마지막으로, 트랜스지방 섭취를 줄이는 방법을 알려주세요.

- ① 튀김을 할 때에는 쇼트닝보다는 액상의 식물성 식용유를 사용하고
- ② 토스트, 볶음밥 등을 조리 시 마아가린 사용을 줄일 것
- ③ 식품표시의 원재료명에 쇼트닝(대두), 마아가린(대두), 정제가공유지 등 부분정화유를 사용한 가공식품은 가급적 섭취를 줄일 것.

가장 중요한 것은 지방을 섭취량이 증가하지 않도록 식습관에 관심을 갖는 것입니다. 전통적으로 내려오는 한식이 아주 바람직하며, 서구화된 식습관을 피하는 것이 원칙적인 문제를 해결할 수 있는 중요한 키가 되겠습니다.