

콜레스테롤의 두 얼굴

식생활

이 서구화되고 외식할 기회가 많아지면서 육류섭취가 늘다보니

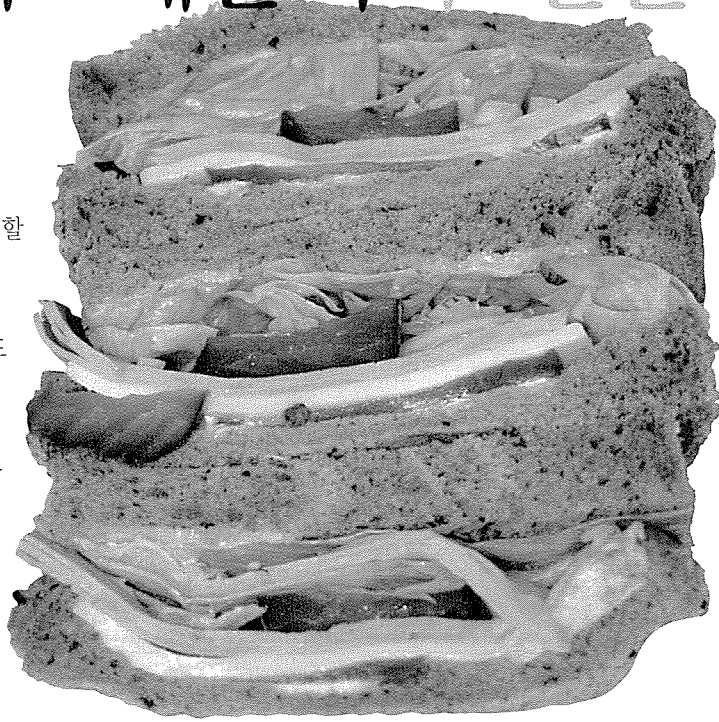
심장병의 원인이 된다는 콜레스테롤에 대한 관심이 높아져, 콜레스테롤은 무조건 나쁜 것인 양 기피하려는 사람들을 보게 된다. 나는 간혹 칼국수나 냉면을 먹을 때 곁들여 있는 계란 반쪽조차 남겨 두고 먹지 않은 사람들을 보면 가엾은 생각에 우습기만 하다. 아마도 그런 사람들의 심중팔구는 책이나 신문 같은 것에서 ‘달걀에는 콜레스테롤이 많아 동맥경화가 촉진되기 때문에 심장병이 생긴다.’라는 과장된 건강정보로 인하여 콜레스테롤에 대한 과민반응을 지니고 있을 것이다.

최근 미국 애리조나대학의 W. 하웰 박사가 임상영양학 전문지에 발표한 연구결과를 보면 ‘동맥경화를 일으키는 주범은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등에 있는 포화지방분이지, 계란이나 오징어와 같은 음식물에 포함된 식이성 콜레스테롤은 혈중 콜레스테롤 수치에 아주 미미한 영향을 줄 뿐 크게 상승시키지 않는다.’ 하였다. 또 여러 연구보고서에서도 음식물로 섭취된 콜레스테롤은 그 섭취량이 약 5%만이 혈액 속으로 들어오는 것으로 되어 있다.

콜레스테롤은 혈액 속의 지방분이 정상 이상으로 많은 고지혈증이 있거나 동맥경화로 인한 심장병, 중풍 등을 앓고 있거나 또는 당뇨병을 지니고 있는 사람들이라면 몰라도 기피하여서는 안 될 아주 중요한 필수 영양물질이다.

여기서 우리는 콜레스테롤의 두 얼굴을 살펴봄으로서 건강한 삶을 유지하는데 도움이 되었으면 하는 마음으로 적어 본다.

콜레스테롤이란 지방분과 단백질이 합쳐진 ‘지단백 물질’인데 저밀도 지단백(LDL)형과 고밀도 지단백(HDL)형



으로 크게 구분한다. 이 중 동맥경화의 유발인자로 지적되는 소위 나쁜 콜레스테롤은 저밀도형이며 고밀도 콜레스테롤은 오히려 혈관에 침착된 콜레스테롤을 간으로 운반하여 담즙으로 변환시키거나 연소하여 에너지로 만드는 유익한 콜레스테롤이다.

콜레스테롤은 우리가 좋아하든 싫어하든 간에 우리 몸에는 하루 1,500~2,000mg이 필요하다. 그 중 식사를 통해서 들어오는 것은 25%에 불과하고 나머지는 체내에서 합성되어야 정상적인 체력을 유지할 수 있다. 한국인의 혈액 중 정상 콜레스테롤 수치는 180~220mg/dl이다. 고혈압 환자들은 220mg 이상일 때부터 조심해야 된다고 한다.

일반적으로 콜레스테롤은 동맥경화증을 일으키는 중요한 인자로 알고 있지만 심혈관계질환의 우려가 높은 고지혈증 환자가 문제이지 실은 우리 몸에 없어서는 안될 절대적인 물질이어서 적당량의 섭취마저 제한하여 콜레스테롤이 부족하게 되면 역기능으로 질병이 생기게 된다. 우선 체세포의 정상적인 구조와 기능을 유지하는데

필요한 물질이어서 혈관벽이 약해져 출혈성 뇌졸중 등의 발병빈도가 높아지게 되고 성호르몬과 일부 호르몬의 합성 원료임으로 남녀 공히 성기능 장애가 오며 비타민 D의 전구물질이어서 구루병이나 칼슘 흡수장애로 골다공증이 생기게 된다. 그뿐 아니라 신경 섬유를 보호하는 물질로 두뇌발달에 지장이 생기고, 우울증 발병으로 자살충동이 상승된다는 보고도 있다. 또한 담즙산을 만드는 주원료이어서 지방분의 소화흡수를 저하시킨다.

옛날부터 '사위가 오면 씨암탉을 잡아 준다.'는 말은 의미가 아주 깊은 이야기이다. 씨암탉에는 콜레스테롤과 그 원료가 되는 영양분이 다량 함량되어 있어 그 당시로서는 최고의 강정식품이었다. 계란 또한 콜레스테롤이 많이 든 식품이어서 그만큼 영양만점의 완전한 식품도 드물다. 동·서양을 막론하고 매일처럼 먹는 영양만점의 식품이 바로 달걀이란 사실에서도 콜레스테롤의 중요성이 인정되고 있다.

심장병의 왕국으로 알려진 미국도 원래는 심장병이 그리 많지 않았다. 미국에서는 연간 70만 명이 심장병으로 죽고 있으며, 심장병이 최고의 사인으로 기록되어 있다. 이는 세계 2차대전 후, 경제성장으로 동물성 식품을 즐겨 먹었기 때문인데, 전체 칼로리량의 40% 이상을 지방분이 차지하였고, 그 가운데 반 이상을 동물성으로 채워진 결과였다. 1940년 당시보다 육류의 불포화지방분 섭취가 25%난 늘어난

식생활 패턴의 변화로 '심장병 왕국'이 되었다.

우리나라 사람들은 아직 서구 쪽에 비해 심장병이 그리 많지 않다. 육류소비가 많아졌다고는 하지만 전래의 우리 한식을 외면하지 않는 한 것처럼 되지는 않을 것으로 생각된다.

세계적으로 한식만큼 생활습관병 예방에 적합한 음식도 드물다. 칼슘성분이 부족한 단점도 있지만 육식을 주식으로 하는 많은 나라에서 동양식 식단을 권장하고 있다. 전통 한국음식은 지방분이 총 에너지 섭취량의 15%정도에 불과하고 식물성 섬유질이 많은 장점이 있다.

직장인들은 잦은 회식과 모임으로 과다한 칼로리를 섭취하는 반면에 신체활동과 운동량이 적어 비만 등의 각종 생활습관병이 호발된다. 사람에 따라 드물기는 하지만 기름기를 많이 먹어도 체질적으로 혈중 지질치가 높은 고지혈증으로 평생 고생하기도 한다. 지질치가 정상적인 사람이더라도 고기를 먹을 때는 가급적 비계덩이 같은 지방분을 떼어내고 먹는 것이 좋고 지방분은 전체 에너지 양의 25%(45~50g)를 넘지 않도록 제한하되, 그 중 2/3는 식물성으로 섭취하는 것이 좋다. 식물성 기름이나 생선기름은 불포화 지방산으로 되어 있어 섭취하게 되면 좋은 콜레스테롤인 고밀도 콜레스테롤을 증가시키지만 식물성 기름도 섭취하게 되면 콜레스테롤의 원료가 된다는 것과 동맥 경화는 사춘기부터 시작됨을 알고 있어야 한다.

우리나라 사람들이 즐겨먹는 음식물 중 콜레스테롤의 수치를 높이는 음식도 있는데 불고기류는 물론 곱탕, 설렁탕, 순대국, 보신탕, 삼계탕과 같은 찌개용 고기로 조리된 국이나 탕국이라 하니 어떤 사람에게는 보양식이 되겠고, 또 다른 사람에는 유해식이 되는 현실에서 우리는 동전의 양면 중 한 면을 잘 선택해야 되겠다. **Z**

윗 글은 이치영 님의 건강에세이집 『오래만 살면 무엇하나』에서 발췌한 내용입니다.

