

Challenge Zone



- 소중한 당신의 체중계
끊으면 빠진다

글_편집실
참고_〈비만에 좋은 진수성찬〉,
〈한국인 무병장수 밥상의 비밀〉

트랜스지방 달콤하지만 비만에 치명적

21세기에 들어서 전 세계적으로 비만 인구는 급격하게 증가하고 있다. 국제비만특별조사위원회(OTF)의 조사에 따르면 세계에서 과체중 또는 비만인 사람은 약 17억 명에 이른다고 한다. 이는 전 세계 인구의 약 27%에 해당하는 수치이다. 우리나라로 성인의 약 30%가 비만이며, 해마다 3%씩 증가하고 있다. 우리 주변에는 비만을 부르는 것들이 무수히 깔렸다. 그중 하나가 트랜스지방이다. 트랜스지방은 대체 비만에 어떤 영향을 주는 걸까?

인위적인 변화로 없던 지방이 탄생했다

그의 이름 '트랜스지방'

우리가 흔히 섭취하는 지방은 크게 포화지방, 고도 불포화지방, 단순 불포화지방으로 구분된다. 포화지방은 상온에서 고체나 반고체상태를 보이는 기름으로 쇠기름, 돼지기름과 같은 동물성 기름과 버터, 쇵트닝에 많이 들어있고 식물성 기름 중에서도 코코넛 기름과 팜유는 포화지방을 많이 함유하고 있다. 이 포화지방산을 많이 섭취하면 혈액 내 콜레스테롤을 높여 심장질환 발병률을 높인다. 불포화지방은 상온에서 액체 상태이며 포화지방과는 반대로 혈액 내의 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 역할을 한다.

불포화지방은 주로 식물성 기름과 생선, 땅콩, 호두와 같은 견과류에 많이 들어있는데 이 불포화지방이 산소에 오래 노출되면 산화되어 트랜스지방을 만든다. 바로 이 트랜스지방이 비만의 원인이자 콜레스테롤 수치를 높이는 주범이다. 식물성 지방을 쇵트닝이나 마가린 등과 같은 반고체상태로 만들 때, 지질 성분이 산화유지를 공기 속에 오래 방치해 두었을 때 산성이 되어 불쾌한 냄새가 나고, 맛이 나빠지거나 빛깔이 변해가는 것(변색)되는 것을 방지하기 위하여 수소를 첨가하는데, 이 과정에서 생기는 것이 트랜스지방이다. 트랜스지방은 우리 일상에 매우 가까이 있는 인공 지방이다. 트랜스지방을 많이 함유한 대표적

인 식품은 쇼트닝과 마가린이다. 몸에는 나쁘지만 트랜스지방을 이용하면 음식이 더욱 고소해지고 바삭해지는 느낌을 주기 때문에 대부분의 스낵, 빵, 튀김, 도넛 등에 광범위하게 활용되고 있다.

그런데 트랜스지방의 폐해가 밝혀지면서, 전 세계는 지금 트랜스지방과의 전쟁을 벌이고 있다. 트랜스지방이 많은 패스트푸드를 자주 먹을 경우, 심각한 복부 비만이 초래된다. 5년간 원숭이에게 트랜스지방과 일반 지방을 먹인 결과, 트랜스지방군에서 체중이 7.2% 증가했고 복부 지방은 다른 집단에 비해 30%나 늘어난 것으로 나타났다.

복부 비만의 주범이자

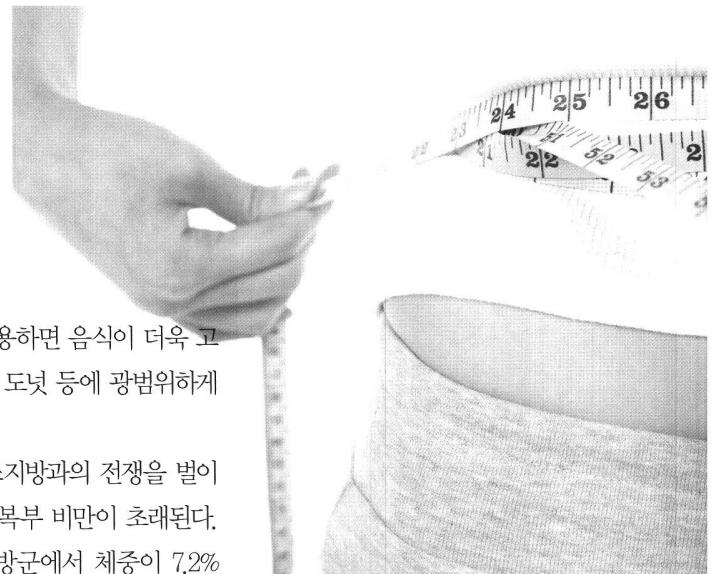
생명까지 위협한다

트랜스지방은 앞서 언급한 것처럼 지방 중에 가장 나쁘다. 일반적으로 포화지방이 해롭다는 것은 알고 있다. 그런데 트랜스지방은 더 나쁘다고 보면 된다. 트랜스지방은 자연 상태에서는 존재하지 않는 지방으로 액체 상태의 식물성 기름에 고온과 압력으로 수소를 통과시켜 만든다. 트랜스지방은 기름의 단일 구조를 변화시켜, 더 단단하고 신축성 있게 만들어 오래 보관할 수 있도록 한 것으로 일종의 돌연변이 기름이라고 보면 된다.

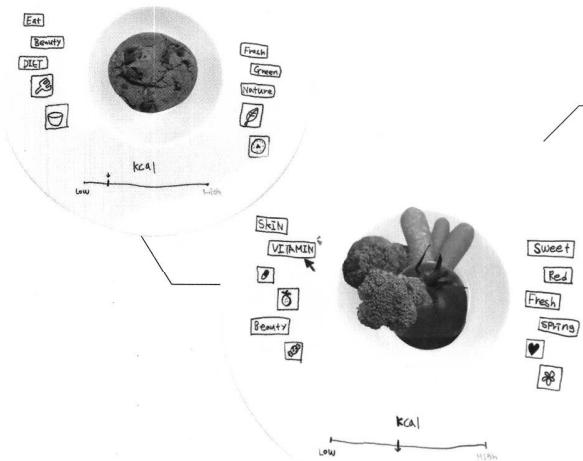
트랜스지방은 위장에서 플라스틱처럼 변하기 때문에 우리 몸이 소화시키려면 사투를 벌여야 한다. 그렇기 때문에 트랜스지방을 많이 섭취할 경우 비만은 물론 생명을 위협하는 심각한 심혈관질환이나 암에 걸릴 가능성도 높아진다. 특히 트랜스지방은 주로 복부에 축적돼 비만 중에도 가장 나쁜 복부 비만을 일으키기 때문에 더욱 위험하다.

트랜스지방은 한번 몸에 들어가면 상당히 오랜 시일(약 50일)이 지나기 전에는 없어지지 않는다는 것도 큰 문제다. 먼저 섭취한 트랜스지방이 없어지기 전에 또다시 트랜스지방을 섭취하기 때문에 몸속의 트랜스지방은 점점 늘 수밖에 없다.

트랜스지방 연구에 따르면 트랜스지방을 먹는 사람은 포화지방을 먹는 사람보다 HDL-콜레스테롤(좋은 콜레스테롤) 수치가 21%나 낮았다. 트랜스지방을 2%만 더 먹어도 심장병에 걸릴 위험이 30%나 높아지는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤인 LDL-콜레스테롤 수치를 높이고 LDL-콜레스테롤 분자의 크기를 줄여 동맥경화의 주범이 된다.



트랜스지방은 우리 일상에 매우 가까이 있는 인공 지방이다. 트랜스지방을 많이 함유한 대표적인 식품은 쇼트닝과 마가린이다. 몸에는 나쁘지만 트랜스지방을 이용하면 음식이 더욱 고소해지고 바삭한 느낌을 주기 때문에 대부분의 스낵, 빵, 튀김, 도넛 등에 광범위하게 활용되고 있다.



무엇보다도 피해야 할 것은 인스턴트식품이나 패스트푸드, 과자 같은 가공식품과 흰 빵류이다. 이런 음식은 식사 대용이나 간식으로 먹지 않도록 한다.



쿠키, 패스트푸드 적게 먹기

2003년, 세계보건기구에서는 트랜스지방의 섭취량을 하루 총 섭취열량의 1% 미만으로 제한했다. 우리나라 성인의 평균 섭취량인 2,000kcal를 기준으로 하면 2.2g 미만으로 섭취해야 한다.

몸에 나쁜 트랜스지방을 피하기 위한 방법으로는 어떤 것이 있을까? 우선 지방 섭취량을 줄이도록 한다. 기름기가 많은 음식을 다량 섭취하다 보면 그 속에 트랜스지방이 포함될 위험이 높아지기 때문이다. 따라서 꼭 필요한 지방만 불포화지방산으로 섭취하고 다른 지방의 섭취는 되도록 줄이는 것이 좋다.

그 다음 버터, 치즈 등에 있는 트랜스지방의 섭취를 피해야 한다. 버터는 포화지방의 공급원이므로 지나친 섭취를 삼가고 트랜스지방이 함유되지 않은 식물성 마가린류로 대체하는 것이 좋다. 마요네즈 소스, 쿠키, 도넛, 프렌치프라이 등 마가린이나 쇼트닝을 많이 사용하는 식품에도 트랜스지방이 많이 포함되어 있을 수 있으므로 주의한다. 튀김용 식용유는 5회 이상 재사용하지 않도록 한다. 튀기는 횟수가 늘어날수록 트랜스지방도 함께 증가하기 때문이다.

무엇보다도 피해야 할 것은 인스턴트식품이나 패스트푸드, 과자 같은 가공식품과 흰 빵류이다. 이런 음식은 식사 대용이나 간식으로 먹지 않도록 한다. 인스턴트식품을 피하는 것만으로도 트랜스지방에서 벗어나 건강의 안전지대로 이동할 수 있다.