

콜레스테롤 바로 알기

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수



콜레스테롤 공포가 심각하다. 온 국민이 벌벌 떠는 콜레스테롤. 정말 그렇게 무서운 걸까? 콜레스테롤이 들어있는 식품들은 모두 '건강의 적'일까? 도대체 콜레스테롤이 뭐고, 왜 그렇게 문제인지 알아보자.

사실 현재 우리 사회에 만연해 있는 콜레스테롤에 대한 공포는 어찌 보면 꺾감 무서워하는 호랑이와 별반 다르지 않다. 즉, 우리가 콜레스테롤에 대해서 심각한 오해를 하고 있다는 얘기.

콜레스테롤은 우리 몸의 세포 형성 및 성장에 필요하고 성 호르몬 등 각종 호르몬 합성에 필요한 성분이며, 지방의 소화를 도와주는 담즙산의 구성 성분으로 우리 몸에서 없어서는 안될 매우 중요하고 필수적인 '영양분'이라 할 수 있다. 심지어 성장기의 어린 동물들은 콜레스테롤이 부족하면 성장 지연이 나타나기까지 한다. 그렇다

면, 이처럼 필수적인 성분인 콜레스테롤은 왜 그토록 오랜 세월 억울한 누명을 쓰고 있는 것일까?

콜레스테롤이 건강의 적으로 인식되고, 콜레스테롤이 많이 들어있는 식품들이 기피식품 대열에 오르게 된 이유는 성인병, 특히 심장순환계질환 발생과의 연관성 때문이다. 전통적으로 육류의 섭취가 많은 서양 사람들은 예전부터 지나치게 높은 콜레스테롤 때문에 건강에 위협을 받아왔다. 또한, 최근 식생활의 서구화에 따라서 우리나라 사람들 중에서도 콜레스테롤이 정상보다 높은 사람들이 점차 많아지는 추세이다.

물론 혈액 중에 콜레스테롤이 너무 많으면 고지혈, 동맥경화, 고혈압 등 성인병의 발생을 증가시키므로 혈중 콜레스테롤이 정상을 유지할 수 있도록 주의를 해야 한다. 그렇다면 어떻게 혈중 콜레스테롤이 정상수준을 유지할 수 있도록 할 것인가. 바로 이 부분에서 수많은 선무당들이 사람을 잡고 있다.

콜레스테롤을 낮추기 위해 흔히 추천되는 식이요법은 콜레스테롤이 많은 음식을 먹지 말 것. 혈중 콜레스테롤이 높으니 이를 낮추기 위해서는 콜레스테롤을 적게 먹으라는 얘기는 너무도 당연하게 들린다. 그러나 문제는 콜레스테롤이 많이 들어있는 음식을 먹는다고 해서 반드시 혈중 콜레스테롤 수치가 비례적으로 증가하는 것은 아니며 때로는 반대로 감소하기도 한다는 것이다. 즉, 식품의 콜레스테롤과 혈중 콜레스테롤은 비례적으로 증가하는 것이 아니라는 얘기가.

그 이유는 혈중 콜레스테롤이 외부에서 섭취된 콜레스테롤 즉, '외인성 콜레스테롤' 뿐 아니라 우리 몸 안에서 합성되는 '내인성 콜레스테롤'에 의해서 조절되기 때문이다. 그 중에서도 우리가 더욱 주목해야 할 부분이 내인성 콜레스테롤이다. 육류에 많이 들어있는 포화지방산은

콜레스테롤이 많기로 유명한 새우, 오징어, 굴, 조개 등도 역시 혈중 콜레스테롤 증가에 관해서는 확실히 무죄이다



우리 몸에서 콜레스테롤 합성의 재료로 사용된다. 따라서 콜레스테롤을 낮추는 식이요법에서 가장 강조해야 할 것은 ‘콜레스테롤’ 금지가 아니라 ‘포화지방산’ 금지가 되어야 맞다.

포화지방산이 많이 들어있는 식품은 눈으로 확인할 수 있다. 음식이 식은 후 허연 굳기름이 많이 생기면 포화지방산이 많은 것이다. 우리나라에서 흔히 먹는 육류 중에는 돼지고기나 소고기의 기름이 대표적이다. 즉, 기름 뚝뚝 떨어지는 삼겹살, 차돌박이 등은 콜레스테롤을 높이는 주범인 것이다. 가정에서 조리시 사용하는 버터나 마가린에도 포화지방산이 많이 들어 있고, 제과점이나 식품회사에서 사용하는 쇼트닝에도 포화지방산이 많이 들어 있다.

포화지방산 뿐 아니라 그 식품 안에 함께 들어있는 다른 성분들의 복합적인 작용으로 식품이 혈중 콜레스테롤이 미치는 영향은 달라지기도 한다. 콜레스테롤 많기로 둘째가라면 서러워 할 식품은 계란 노른자. 단위 그램 당 콜레스테롤 함량으로 보면 단연 챔피언(?) 감이다. 그러나 계란 노른자의 콜레스테롤 역시 함께 들어있는 레시틴이라는 인지질의 영향으로 혈중 콜레스테롤 수치의 상승에 직접적인 영향을 미치지 못한다. 농축된 영양의 보고(寶庫)인 계란 노른자를 콜레스테롤 때문에 기피한다면 그야말로 구더기 무서워 장 못 담그는 격이다. 계란 노른자를 하루에 얼마까지 먹어도 좋은지에 대해서는 사람에 따라 다르지만 하루 세 개씩 먹어도 콜레스테롤 수치에 전혀 영향을 미치지 않았다는 연구 보고가 있으니 하루에 한 개 정도는 편안한 마음으로 먹어도 무리가 없다.

콜레스테롤이 많기로 유명한 새우, 오징어, 굴, 조개 등도 역시 혈중 콜레스테롤 증가에 관한 한 확실히 무죄다. 오히려 혈중 콜레스테롤 저하에 일등공신. 이런 종류의

해산물에는 콜레스테롤도 많지만 동시에 고도의 불포화 지방산(EPA, DHA 등)이 많이 들어 있다. 이러한 성분들은 혈액 중의 나쁜 콜레스테롤(LDL 콜레스테롤)을 감소시키고 좋은 콜레스테롤(HDL 콜레스테롤)을 증가시키는 선택적인 작용을 한다. 좋은 콜레스테롤이란 심장순환계질환의 위험을 낮추주는 혈액성분을 말하는 것이다. 뿐만 아니라 이러한 해산물에는 피로회복용 음료에 첨가되어 유명해진 기능성 성분 ‘타우린’ 이 많이 들어있는데, 타우린은 혈중 콜레스테롤을 낮추는 데 매우 효과적인 성분이다.

콜레스테롤 공포가 심하다 보니 식물성 기름을 선전하면서 콜레스테롤이 없음을 강조하는 웃지 못할 일이 생기기도 한다. 콜레스테롤은 원래 동물의 체내에서만 들어지기 때문에 식물성기름이라면 콜레스테롤이 없는 것이 당연하다. 즉 A사의 콩기름이나 B사의 콩기름이나 당연히 콜레스테롤은 없지만, 소비자들은 특정 회사의 제품만 콜레스테롤이 없다는 착각을 하지 않을까 우려되는 대목이다.

콜레스테롤을 낮추기 위해 포화지방산 섭취 제한과 함께 잊지 말아야 할 것은 ‘식이섬유소’ 섭취다. 여러 가지 건강증진 효과가 입증되어 주목받고 있는 식이섬유소는 혈중 콜레스테롤의 저하에도 매우 효과적이다. 식이섬유소가 혈중콜레스테롤을 낮출 수 있는 이유는 장내에서 콜레스테롤과 결합하여 변으로 배설되기 때문이다. 즉, 콜레스테롤이 잘 흡수되지 않도록 막아주는 역할을 한다. 여러 가지 식이섬유소 중에서도 특히 콜레스테롤 저하에 효과적인 식이섬유소는 야채나 해조류에 들어있는 식이섬유소들이다.

이제 더 이상 식품 중 ‘콜레스테롤’ 함량에만 목매지 말자. 계란, 새우, 오징어의 억울한 누명을 벗길 때가 되었다. ☺