

[치킨맘 함경숙의 닭이야기]

제 2편_

트랜스지방산으로부터의 자유, 닭고기 소비의 획기적인 기회를 잡아라



함 경 숙 부장
(주)트루라이프 홍보팀
ksham99@etrulife.com

며칠전 2007년 새해맞이 대학 동창모임이 있었습니다.

개인사업을 하는 몇몇 친구를 제외하고는 대부분이 전업주부로 지내고 있더군요.

먼저 도착한 친구 한 두명이 모이기 시작하자 가장 많이 나오는 이야기의 대부분이 자녀교육에 대한 관심분야더군요.

교육문제 다음으로 관심분야는 식품, 즉 안전한 먹거리에 대한 것으로 역시 주부는 '가족의 건강을 책임지는 경영자' 라는 생각이 들었습니다.

'엄마가 바로 서야 가정이 바로 선다' 는 의지로 엄마가 한 가정의 구심체가 되어야 가족 구성원이 건강하고 행복하게 생활할 수 있다는 굳은 신념으

로 입하는 모습이 무척 아름다웠습니다.

역시 대한민국의 아줌마, 엄마의 사랑은 또 다른 막강한 힘을 지니고 있음을 다시 한번 확인할 수 있는 좋은 기회였습니다.

호호호(好好好) 식품이 최고 보약!

엄마의 지혜와 사랑으로 찾아내라

하지만 ‘아는 것이 병(識字憂患)’이라고 넘쳐나는 각종 정보로 인해 어떤 기준으로 식품을 선택해야 할지, 무엇을 먹어야 할지, 어느 것이 안전한 먹거리인지 등 궁금해하는 질문사항이 끊이지 않았습니다.

식품업계에 종사하는 제 입장에서는 ‘신선하고 위생적이며 안전한 식품선택이 무엇보다도 가장 중요하다’고 강조하였습니다.

특히 3가지 요소, 즉 우리 땅에서 재배한 신선하고 안전한 재료가 원료(身土不二)라서 안심할 수 있어 좋고(好), 엄마의 정성과 사랑이 듬뿍 담긴 맛좋은(好), 그리고 가족 구성원들이 좋아하는(好) 식품이면 된다고 간단하게 설명해 주었습니다.

식품의 유해요소에 대해 민감한 주부들

소금, 트랜스지방산 등에 특히 관심 높아

친구들은 최근 들어 더욱 이슈가 되고 있는 소금이나 트랜스지방산, 콜레스테롤 등에 대해 전문가 수준 이상의 지식을 갖고 있었으며, 어떤 기준이 안심할 만한 수준인지, 실제 상황은 어떠한지에 대해 현장의 목소리를 듣고 싶어하였습니다.

평소 각종 모임이나 인터넷 등을 통해 정보를 습득하는데 어느 내용을 믿어야 할지 모르는 경우가 많았고, 좀더 깊게 파헤쳐 조사해 보



<그림 1> 정제당과 나쁜 지방, 각종 식품첨가물이 생활습관병을 부르는 가공식품에 대해 철저하게 파헤쳐 놓은 책. 식품가공업계에서는 일대 반혁(?)라는 누명을 쓸 정도로 센세이션을 일으킨 책으로 천연식품 위주의 식단편성을 적극 추천하고 있다.

니 ‘먹을 것이 하나도 없다’라는 부정적인 입장을 지닌 친구도 끼어 있었습니다.

이에 필자는 식품 관련 업체마다 천연 상태의 안전한 식품 생산은 물론 안전한 유통공급을 위해 다각적인 전략을 수립, 실제 실행하고 있음을 상세히 설명해 주는 한편 식품의 질적 수준 향상 및 안전성

확보를 위해 총체적인 노력을 기울여 해결책 마련에 고심하고 있음을 고스란히 전해 주었습니다. 시간이 경과할수록 부정적인 이미지와 불안감이 다소 가신 것 같았으나 아직도 의구심의 부스러기가 남아 있음이 감지되었습니다.

빼오빼오, 식품업계 빨간 신호등 작동중!

트랜스지방산 최저화, 제로화를 위한 총력 기울여

최근 들어 식품관련 보도기사의 키워드를 검색해 보니 단연 트랜스지방산이었습니다(<그림 2> 참조). 어린아이들을 타겟으로 하는 과자업체가 가장 먼저 각 제품의 ‘트랜스지방산 0’을 선언하고 제로화 및 최소화를 위해 전력투구하고 있습니다.

이외에도 업종별로 또는 업체마다 트랜스지방 제로화 전략을 수립, 단계적으로 개선활동에 들어갔으며 이미 몇몇 업체에서는 구체적인 성과로도 출되고 있는 사례도 속속 출현하고 있습니다.



(그림 2) 트랜스 지방산 관련 보도기사 모음집

치킨외식업체도 이에 대비하기 위해 각 기업이 처한 환경에 따라 철저하게 준비하느라 정신없이, 신속하게 움직이고 있으나, 일부 업체는 아직도 '강 건너 불 구경' 하듯 안이한 사고에 젖어 시대적 변화에 발빠른 대응을 하지 못하는 경우도 접합니다.

이러한 현실을 접할 때마다 매우 안타까운 마음이 들면서 더 이상 안전성을 보증할 수 없는, 배제된 식품은 고객들로부터 사랑받지 못한다는 생각이 듭니다.

'조용한 암살자'로 취급받는 트랜스지방산 콜레스테롤 수치 높여 비만·심장병· 암 등 유발, 선진국들 '전쟁' 선포

트랜스지방은 액체기름을 고체로 굳히는 과정에서 발생하며, 가공시 맛과 색이 변하는 것을 억제하기 위해 수소를 첨가하는 것이 원인입니다.

지방은 보통 포화지방과 불포화지방으로 구분되며 상온에서 굳는 기름은 포화지방, 액체 상태인 기름은 불포화지방이라 일컫습니다. 몇 해 전만 하더라도 동물성 지방에 많은 포화지방은 유해하고 식물성 기름으로 만든 불포화지방은 해가 없는 것으로 알려지면서 소비자들은

건강에 해롭다는 동물성 버터 대신 식물성 마가린을 사용하는 경우가 많았습니다.

특히 트랜스지방산은 '조용한 암살자'라는 별명이 붙을 정도로 무서운 후유증을 낳습니다. 당장 먹어서 해가 된다고 보기는 어렵지만 이것이 쌓이면서 살인자로 돌변하는 것입니다.

음식 하나를 먹더라도 몸에 이로운, 좋은 것만 먹겠다는 소위 웰빙푸드가 메가 트렌드로 인기를 끌면서 햄버거와 도넛, 팝콘, 감자튀김 등 패스트푸드가 찬밥 신세로 전락하고 있는 현실입니다.

여성단체를 비롯한 소비자단체 및 언론에서는 하루가 멀다 하고 기획, 특집 기사화하여 패스트푸드의 폐해를 고발하는 집회를 열거나 불매운동까지 벌이는 등 강력한 입장입니다. 패스트푸드 음식들이 철퇴를 맞는 가장 큰 이유는 트랜스지방산이 다량 함유되어 있기 때문입니다.

그렇다면 트랜스지방산은 어떻게 생성되고 폐해는 무엇이며 트랜스지방산을 없애기 위해 국내외에서는 어떠한 노력을 하고 있는지 살펴 보도록 하겠습니다.

치킨과 델레야 땔 수 없는 불가분의 관계를 맺고 있는 음식공합 음료하면 콜라, 술하면 맥주, 그리고 기름

세계보건기구(WHO)는 트랜스지방산을 1일 필요한 에너지의 1%내로 섭취할 것을 권유하는 등 트랜스지방산 섭취에 대한 경각심을 고조시키고 있습니다. 인체에 유해한 이유는 불포화지방의 일종이나 사람의 혈관에 들러붙어 지방처럼 활동해 콜레스테롤 수치를 높여 혈관을 좁게 하고 심장병, 동맥경화증의 질환을 발생시킬 수 있다는 것입니다. 또 간암이나 위암, 대장암, 유방암은 물론 당뇨병과도 상관이 있으며 과다 섭취하면 체중증가의 원인이 되기 때문입니다.

이미 외국에서는 오래 전부터 트랜스지방산과의 전쟁을 선포한 상태입니다. 특히 덴마크가 트랜스지방 규제에 앞장서고 있으며 모든 가공식품에 트랜스지방을 2% 이하로 제한하는 법률을 제정, 시행하고 이를 위반할 경우 2년 이하의 징역에 처할 수 있는 규정도 마련되어 있습니다. 캐나다도 가공식품과 패스트푸드에 트랜스지방의 함유량을 표시하도록 2005년 말부터 요구하고 있습니다.

하지만 우리나라는 트랜스지방 섭취량이 다른 지역에 비해 상대적으로 적어서인지 그동안 제도화에 소극적이었습니다. 그러나 트랜스지방산의 폐해가 알려지면서 아시아 최초로 콜레스테롤 및 포화지방과 함께 트랜스지방 함량을 표시하는 식품 기준이 개정되어 12월부터 시행될 예정입니다. 한국식품공업협회가 중심이 되어 적극 모니터링을 전개하는 등 트랜스지방산에 대한 연구가 지속적으로 추진되고 있는 상황입니다.

G업체, 최초로 올리브유로 대체 관련업체들의 비상한 관심과 적극적인 대응 요구돼

우리나라 식품업계, 특히 치킨업계 또한 트랜스지방산을 낮추기 위한 노력이 가시적인 효과로 나타나고 있습니다.

국내에서 처음 저감화에 앞장 선 기업은 G업체로, 치킨외식업체로서는 최초로 식용유 대신 올리브유를 튀김유로 사용하고 있습니다. 다른 치킨보다 가격이 조금 비싸지만 트랜스지방산이 없는 치킨을 먹고 있습니다. 이는 자식에게 좋은 것만 주고 싶은 엄마의 공통된 마음 때문일 것입니다.

2005년 5월부터 웰빙에 대한 국민적 관심을 반영해 건강에 초점을 맞춰 일반 식용유보다 6배나 비싸지만 올리브유를 사용한 제품을 개발했다고 합니다. 기존의 식용유를 사용하면 트랜스지방산이 0.5% 수준이었으나 올리브유로 바꾸면서 트랜스지방을 모두 없앴다고 밝혔으며, 그 이후로 꾸준한 매출신장 추세에 있는 것으로 알려지고 있습니다.

이 업체의 성공사례를 구체적으로 분석·적용해 보고, 자신의 상황에 따라 최적의 방법을 모색해 보는 것도 좋겠다는 생각이 듭니다. 트랜스지방산이 더 이상 무시하거나 지나쳐서는 안될 위기이슈로 늘 등장하여 우리를 괴롭힐 요소이기 때문입니다.

트랜스지방산으로부터의 자유를 찾아 내라

미국 정부는 올해부터 모든 식품에 부착되는 라벨에 트랜스지방산 함유량을 ‘의무적’으로 표시토록 했습니다.

하지만 소비자 단체는 FDA 규정에 따라 트랜스지방산의 함유량이 0.5g 이하면 ‘제로(zero)’로 간주하는 것이 또 다른 문제라고 지적하고 있는 상황입니다. 왜냐하면 “한 제품의 트랜스지방산 함유량이 0.5g 이하일지라도 소비자가 이와 유사한 다른 제품을 잇따라 먹게 되면 전체 트랜스지방산 함유량은 1g이 넘을 수도 있다”며 트랜스지방산의 하루 섭취 제한량을 반드시 라벨에 명시해야 한다고 주장하고 있습니다.

이제 우리도 트랜스지방산의 위협에 대해 능동적이고 적극적으로 대처하는 자세가 요구된다고 봅니다. 