



동물성 지방은 건강에 나쁜가?



벽산한의원 설현철 원장

대사성 질환을 가지고 있는 비만 환자들과의 상담 중에 고기를 드시라고 하면, “고기를 먹으면 살이 더 찌지 않느냐?”고 묻는 경우가 많이 있다. 그 이유를 물어보면 고기에는 지방이 많기 때문이라고 한다. 그리고 고기에는 포화지방산과 콜레스테롤이 많이 있기 때문에 건강에 더 나쁘지 않느냐고 한다.

고기에는 지방이 얼마나 있을까? 삼겹살이나 갈비는 지방이 많이 있다. 그러나 이 부위를 제외하고 일반적인 살코기에는 단백질이 20%, 지방이 3%, 탄수화물 1%, 무기질이 1% 정도 들어 있다. 환자들의 선입견으로 고기의 지방 함량이 과대 포장되어 있는 것이다. 물론 근 섬유 사이에 지방이 촘촘히 박혀 있어 마블링이 좋은 높은 등급의 고기는 지방이 이보다는 더 많다. 따라서 비만 환자의 경우 삼겹살이나 갈비, 그리고 마블링이 좋은 고기는 피하고, 살코기 위주로 섭취하는 것이 좋다.

그렇다면 동물성 지방은 무조건 건강에 해로운가? 사실 동물성 지방은 옛날에는 고급 에너지원이었다. 인구 증가로 에너지 수요가 늘어나게 되고, 지방으로 에너지를 공급하는 것이 한계에 다다르면서 지방의 대체제로 찾아낸 것이 값싼 탄수화물이다. 이것이 인간이 곡물을 재배하게 된 이

유다. 곡물을 주식으로 섭취하면서 생긴 병이 바로 당뇨와 고혈압이다. 당의 과다 섭취로 당뇨가 생겼고, 곡물 섭취로 생긴 무기질 불균형을 해소하려고 소금을 복용하면서 고혈압이 생긴 것이다. 사실 인간이 만물의 영장으로 성장할 수 있었던 것은 고기를 섭취하면서 부터이다. 동물성 단백질과 동물성 지방의 섭취는 신체를 성장시키고, 뇌를 발달하게 했다. 동물성 지방의 포화 지방산은 에너지원으로, 불포화 지방산은 세포 구성 성분으로 쓰이고, 특히 콜레스테롤은 뇌와 신경조직을 발달시켰다. 지방은 한의학적으로 자음(滋陰) 역할을 한다. 비유하자면 메마른 꽃밭에 물을 주는 역할을 한다. 소모가 지나치게 되어 조직이 메마를 때 사용되는 약물이다. 소고기나 양고기의 경우 포화 지방산이 불포화 지방산보다 조금 더 많이 있지만, 돼지고기나 닭고기는 불포화 지방산이 포화 지방산보다 더 풍부하게 들어 있다. 단순히 포화지방산은 건강에 나쁘고, 불포화 지방산은 건강에 좋다는 도식은 잘못된 것이다. 쓰임이 서로 다를 뿐이다. 중요한 것은 이들 지방산의 섭취 비율이다. 건강에 좋다고 불포화 지방산만 섭취를 한다면, 산화적 스트레스에 매우 취약하게 되어 건강에 오히려 더 해롭게 된다.

콜레스테롤 하면 많은 환자들이 동맥경화를 일으키는 지방으로 알고 있다. 또 좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤을 구분하는 경우도 많이 있다. 좋은 콜레스테롤은 HDL을 이야기하고, 나쁜 콜레스테롤은 LDL을 말한다. 그러나 진짜 나쁜 콜레스테롤은 산화된 콜레스테롤이다. 이 산화된 콜레스테롤이 혈관벽을 손상시켜 동맥 경화를 일으키는 것이다. 그리고 많은 환자들에게 고기를 전혀 먹지 않음에도 불구하고, 혈액 검사 상 중성 지질 수치와 콜레스테롤 수치가 높은 경우를 발견한다. 이는 단순히 고기 섭취가 고지혈증을 일으킨다는 것은 아니라는 것을 말해준다. 음식으로 섭취되는 콜레스테롤 양은 보통 10% 내외이고, 나머지는 간에서 합성한다. 간에서 콜레스테롤이 합성되는 이유는 스트레스 호르몬(코티졸)을 많이 만들어야 할 때이다. 스트레스 호르몬은 콜레스테롤에서 만들어 지기 때문이다. 스트레스를 많이 받으면 고기를 먹지 않더라도 콜레스테롤 수치가 올라가는 이유다. 그리고 고기를 먹지 않더라도, 음식 섭취량이 과다하면 지방으로 전변되어 간에 쌓이게 된다. 간에 쌓인 지방을 말초 조직으로 운반하려면 지단백질이 필요한데, 콜레스테롤이 이 지단백질의 구성 성분이 된다. 또 채식만 해서 단백질이 부족하게 되면 필요한 지단백질을 만들지 못해 혈중 중성 지질의 수치가 올라가게 된다. 고기를 먹지 않더라도 고콜레스테롤혈증과 고지혈증이 오는 까닭이다.

콜레스테롤은 우리 몸에서 반드시 필요한 물질이다. 세포의 안정성과 유동성에 필수적이다. 따라서 콜레스테롤이 결핍되면 세포가 파괴되기 쉽다. 콜레스테롤은 뇌와 신경조직의 발달 및 유지에 매우 중요하기 때문에 이들 조직에 매우 풍부하게 들어 있다. 따라서 콜레스테롤의 결핍은 뇌출혈을 일으키기 쉽다. 성 호르몬인 테스토스테론이나 에스트로젠도 콜레스테롤로부터 만들어 진

다. 성 호르몬이 결핍되면, 아이의 성장 발달 및 성적인 성숙에 장애가 오게 된다. 포도당과 에너지 대사에 관여하는 코티졸이나 무기질 평형에 관여하는 알도스테론도 콜레스테롤로부터 합성된다. 지방의 소화흡수에 관여하는 담즙도 콜레스테롤로부터 만들어지고, 뼈의 건강에 관여하는 비타민 D도 콜레스테롤을 전구물질로 하여 만들어 진다.

동물성 식품을 즐기면서도 건강하고 장수하는 사람들도 많다. 유제품과 연소나 양고기를 즐겨 먹는 중국 신장성의 위구르 사람들, 삶은 돼지고기를 먹는 오키나와 사람들, 소고기 스테이크를 즐기면서도 심혈관계 질환이 낮은 프랑스 남부 보르도 사람들은 세계적으로 유명한 건강 장수촌 사람들이다. 이들의 삶은 낙천적이면서 활동적이고, 고기 외에 다양한 야채나 과일도 함께 먹는다. 다만 이들의 총 섭취 에너지는 미국인에 비해 상대적으로 적거나, 활동으로 소비하는 에너지 양이 많을 뿐이다.

쉬운 것 같으면서도 어려운 것이 중용이다. 동물성 지방이 건강에 나쁘다고 단정 짓고, 고기를 먹지 않는 것은 올바른 중용의 도(道)가 아니다. 지방 섭취량은 총 에너지 섭취량의 20%가 적정하다고 한다. 우리나라 사람들의 지방 섭취량은 이에 미치지 못한다. 탄수화물 섭취량은 줄이고, 단백질과 지방의 섭취량을 늘릴 필요가 있다. 고기를 적절하게 섭취한다면 고기에 들어 있는 정도의 지방은 오히려 건강에 이롭다 할 수 있겠다. **득금재**

[설현철 원장 주요약력]

- 서울대 동물자원과학과 졸업(1992)
- 원광대 한의대 졸업(한의사 면허 취득 / 2007)
- 서울대 농생명공학부 동물성식품학 석사 취득(2008)
- (주)엠젠 기술고문, 한방건강식품연구회 학술이사(2010)
- 경희대 한의대 박사학위 취득(예방의학 전공 / 2012)
- 벽산한의원 원장(2002~현재)

