



시민단체, 트랜스지방 퇴출운동

트랜스지방의 유해성에 대한 국제적 관심이 높아지자 우리나라에서도 트랜스지방의 유해성을 경고하기 위한 다양한 노력들이 이어지고 있다.

노트랜스 국민운동본부는 최근 서울시 강남구 대치동 강남구민회관에서 출범식을 열고 강남구를 트랜스지방 청정지역으로 만들겠다는 내용의 '강남 노트랜스 특구' 구상을 밝혔다.

대표를 맡은 한나라당 공성진 의원은 "미국은 노트랜스를 입법화하는데 7~8년이 걸렸고 덴마크도 20년 이상 걸렸지만 한국에서는 빠른 속도로 이뤄질 것이라고 믿는다"며 "앞으로 이 운동을 전국적으로 확산시키기 위해 노력하겠다"고 말했다.

트랜스지방 퇴출 시민단체인 노트랜스클럽(www.notrans.net)은 오는 10월 미국, 캐나다, 호주, 싱가포르, 일본 등 50여개국 노트랜스 식품 등을 한 자리에 모은 '2007 노트랜스 엑스포'를 개최한다.

말레이시아에서 운영하는 국제노트랜스클럽(www.notrans.org)과 공동주최하는 이번 박람회에는 식품, 각종 식품, 식재료, 제조기, 조리법, 그리고 노트랜스 심포지엄 등의 일정을 3~5일간 계속될 예정이다. 문의 02-562-0550.

식약청도 지난해 학계와 식품연구소, 소비자단체, 식품업체 등 각계 전문가들로 이루어진 '트랜스지방 저감추진위원회'를 구성, 관리에 나섰다.

식약청은 과자류와 유제품, 패스트푸드 등 가공식품 450여종에 대한 광범위한 연구를 통해 영양성분 표시 의무를 확대하는 등의 내용이 담긴 법 개정안을 마련, 올 12월부터 시행에 들어간다는 계획이다.

/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

“애들아 밥먹자”

광주YWCA 건강한 먹거리 캠페인

광주YWCA는 5월 가정의 달을 맞아 건강한 먹거리 확산을 위해 실시하는 '애들아 밥먹자' 캠페인에 참가할 자원봉사자를 모집한다.

캠페인은 22일 오전 7시30분 광주시 광산구 신창동 진흥중학교 앞에서 등교하는 학생들에게 주먹밥과 식혜를 나눠주는 방식으로 진행된다.

자원봉사자들은 ▲주먹밥 만들기(22일 새벽 0~6시) ▲학교 앞에서 나눠주기(오전 6시30분~7시) 등 들로 나눠 활동하게 된다. 참가를 원하는 사람은 15일까지 광주YWCA(062-524-3511~3)로 문의하면 된다.

“국물 억지로 먹이지 마세요”

광주교대 '어린이·학부모 영양교실'

어린이 나트륨 섭취 WHO 기준 2배 넘어 트랜스지방 줄이려면 튀김·가공식품 삼가야

부모가 밖에서 노는 아이들 때문에 불안한 것은 횡단보도나 놀이터, 학교에서 일어날 수 있는 안전 사고 때문만은 아니다. 학교 앞 문방구나 길거리 등에서 즉시 불량식품을 사먹지 않겠다 걱정이기도 하다. 특히 최근 아이들이 즐겨먹는 패스트 푸드와 같은 인스턴트 식품에 인체에 유해한 트랜스 지방이 다량 함유되어 있다는 경고를 학부모들이 더욱 불안하게 한다.

광주교대 이상숙 실과교육과 교수는 “초등학교 시절 어린이의 영양 공급은 그 시기 뿐 아니라 평생의 건강에도 큰 영향을 미치기 때문에 매우 중요하다”며 “식습관이 고착되지 않는 시기인 만큼 먹거리에 대한 부모들의 각별한 관심이 필요한 때”라고 말했다.

이 교수는 최근 식약청이 주관하는 '트랜스지방, 나트륨 저감화를 위한 어린이 및 학부모 영양교실'을 개최해 학부모들에게 균형잡힌 영양 공급의 중요성을 알렸다. 이 교수의 도움으로 아이들의 건강을 지키는 올바른 식습관을 위해 부모가 할 수 있는 일들을 알아본다.

나쁜 콜레스테롤 혈관 좁게 만들어

트랜스지방의 위험성=지방은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소지만 많이 섭취했을 때는 비만의 원인이 된다. 특히 트랜스지방은 불포화지방(식물성)처럼 생겼음에도 몸에서는 포화지방(동물성)처럼 행동한다. 불포화지방이 필요한 곳에 대신 위치해 불포화지방이 제 기능을 할 수 없게 만드는데 그 위험성이 있다.

트랜스지방이 피 속의 나쁜 콜레스테롤을 증가시킬 뿐 아니라 혈관을 깨끗이 청소하는 좋은 콜레스테롤을 감소시켜 혈관을 굳게 하고 좁게 만들기 때문이다. 마가린이나 쇼트닝 등 경화유를 첨가해 만든 가공식품에 주로 트

랜스지방이 많이 함유돼 있다. 트랜스지방이 많이 들어있는 식품은 부드럽고 고소한 맛과 지방 특유의 향이 있으며, 바삭바삭한 질감을 주기 때문에 어린이들이 선호한다. <표 참조>

한식 고티루 섭취... 튀긴 음식 피해야

트랜스 지방을 피하는 법=트랜스지방을 완벽하게 피하는 방법은 없다. 하지만 조금만 섭취함으로써 피해를 최소화할 수는 있다. 밥과 국이 주를 이루는 한식을 고티루 먹는 것이 중요하다. 기름에 튀긴 음식은 최대한 피하고, 육류에서도 지방이 적은 부위를 먹도록 한다.

가공식품을 먹을 때는 지방의 함량을 반드시 확인하는 습관을 들인다. 올 말부터는 트랜스지방의 함량도 의무적으로 표기하게 된다. 식품의 1회 섭취 분량당 0.5g 이상은 피하는 것이 좋다. 세계보건기구(WHO)의 성인 하루 트랜스지방 섭취 제한량 2.2g에 금세 도달하기 때문이다.

표기된 트랜스지방의 함량이 '0'이라고 해서 안심할 수 없다. 현재 입법 예고된 내용에 따르면 0.5g이하를 '0'으로 표기하고, 0.2g 이하를 '무(無)트랜스지방'으로 표기하게 되기 때문이다.

당 과다 섭취하면 비만·주의력 결핍

당과 나트륨=당은 체내에 꼭 필요한 에너지원이지만 과다 공급됐을 때 비만과 충치, 주의력 결핍 등의 부작용을 나타낼 수 있다. WHO는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고하고 있다. 즉, 하루 2천kcal의 열량을 섭취했을 때 50g이 적당하다. 당의 적당한 섭취를 위해서는 일단 사탕, 아이스크림 등 단 음식을 피하고 우유도 흰 우유를 마

▲트랜스지방=식물성 기름을 가공식품으로 만들 때 수소를 첨가하는 과정에서 생기는 지방산으로 나쁜 콜레스테롤(LDL) 수치를 높인다. 많이 섭취할 경우 체중이 늘어나고, 심장병·동맥경화증 등의 질환을 유발한다. 패스트푸드나 마가린, 쇼트닝 등으로 만든 피자·팝콘·빵·파이 등에 많이 함유돼 있다.

시는 것이 좋다. 가공식품 유통지의 영양 성분표에 표기된 당의 함량을 확인하는 습관이 필요하다.

WHO에서 권고하는 1일 나트륨 섭취량은 2천mg인데 비해 우리나라 성인의 1일 섭취량은 5천279mg에 달하는 실정이다. 7~12세 어린이도 4천86mg로 기준의 배를 넘는다. 짠 맛의 국이나 찌개, 물김치 등의 국물은 남기는 습관을 갖는 것이 좋다. 식탁 위에는 소금이나 간장을 놓지 않으며 나트륨이 많은 가공식품보다는 자연식품을 섭취하도록 한다. 영양 성분표의 나트륨 함량을 확인하는 일도 잊지 않는다.

/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

가공식품의 지방 및 트랜스지방 함량

Table with 3 columns: 제품유형, 지방, 트랜스지방. Includes categories like 유제품, 과자류, 기타, 제빵류, 패스트푸드류.



집에서 만들어 먹자

▲고구마 경단



<재료>밤고구마 2개, 우유 400ml, 카스테라 1개, 꿀 1큰술, 설탕 4큰술.

<만드는 법>①껍질 벗긴 고구마를 네모나게 잘라 냄비에 넣고 우유를 채운다 ②냄비에 설탕을 넣고 약한 불에 끓인다 ③카스테라를 얇게 썰어 냄비에 넣고 끓인다 ④은 고구마를 꺼내 체에 내린다 ⑤에 꿀과 설탕, 우유 약간을 넣고 반죽한다 ⑥월 카스테라를 체에 내려 가루로 만든다 ⑦반죽을 동그랗게 굴러 카스테라 가루에 묻힌다.

▲단호박 샐러드



<재료>단호박 1/2개, 당근·청피망·오이 약간씩, 마요네즈 5큰술, 레몬즙 1큰술, 꿀 2큰술, 옥수수 톱조림, 파슬리 가루, 소금 약간.

<만드는 법>①껍질을 제거한 단호박을 찜통에 쪄낸다 ②전 단호박이 식으면 손으로 으갠다 ③당근, 피망, 오이 등을 잘게 썰는다 ④마요네즈와 레몬즙, 꿀, 소금을 섞어 드레싱을 만든다 ⑤으갠 단호박과 잘게 썬 각종 야채를 섞는다 ⑥⑤에 드레싱을 붓고 먹기 좋은 크기로 떼어낸 뒤 파슬리 가루를 얹는다.

▲딸기 슬러시



<재료>딸기 20알, 요구르트 2개, 꿀 1큰술.

<만드는 법>①딸기를 병동실에 얼린 뒤 꺼내 30분 정도 상온에 두고 저절로 녹게 한다 ②믹서기에 녹은 딸기와 요구르트, 꿀을 섞는다 ③걸쭉해진 딸기 슬러시를 예쁜 그릇에 담는다 \*요구르트 대신 우유를 넣으면 딸기 우유나 주스가 된다.



최근 식약청 주최로 열린 '어린이 영양교실'에서 어린이들이 건강에 해로운 트랜스 지방에 대한 설명을 듣고 있다.

Real estate advertisement for '대인부동산컨설팅' (Daein Real Estate Consulting) with contact info and services.

Real estate advertisement for '새하늘과새땅공인중개사' (Saeheul & Saetang Real Estate) with contact info and services.

Real estate advertisement for '금부부동산컨설팅' (Geombu Real Estate Consulting) with contact info and services.

Real estate advertisement for '에이플러스공인중개사' (Eiplus Real Estate) with contact info and services.

Real estate advertisement for '현대공인중개사' (Hyundai Real Estate) with contact info and services.

Real estate advertisement for '법원경매' (Court Auction) with contact info and services.