

“달걀 콜레스테롤은 몸에 쌓이지 않는다”

달걀 하루 5개 먹어도 건강과 무관...육류 섭취가 문제

달걀을 먹지 않는 사람이 있습니다. 콜레스테롤 때문입니다. 콜레스테롤은 지방 성분의 일종으로 우리 몸에 필요하지만 너무 많으면 동맥경화 등 생활습관병의 원인이 됩니다.

달걀 1개에는 약 200mg의 콜레스테롤이 있어서 건강에 좋지 않다는 글이 인터넷에 넘칩니다.

그래서 팩트 체크를 해 봤습니다. 결론부터 말하면 ‘적당한 달걀 섭취는 심혈관 질환에 영향을 미치지 않는다’입니다. 여기서 ‘적당한’은 달걀 몇 개에 해당할까요? 전문가들의 의견이 조금씩 다르지만 하루에 2~5개의 달걀 섭취는 건강에 해롭지 않다는 게 공통된 시각입니다. 끼니마다 달걀 1개씩 먹어도 되는 겁니다. 영국엔 아예 달걀 섭취 상한선이 없습니다.

조금 더 구체적으로 살펴보겠습니다. 미국임상영양저널 2015년 2월 호에 당뇨병 환자를 대상으로 달걀 섭취량이 건강에 미치는 영향을 추적한 연구 결과가 실렸습니다.

연구팀은 매일 달걀을 2개 이상 먹는 그룹과 일주일에 2개 이하 섭취하는 그룹으로 분류했습니다. 3개월 후 달걀을 많이 섭취하는 그룹의 혈중 콜레스테롤 수치에 변화가 없었습니다.

같은 저널 2016년 10월 호엔 달걀 섭취와 심장병·뇌졸중의 상관성을 밝힌 연구 7편을 종합 분석한 결과가 소개됐습니다. 달걀을 하루 1개 이상 먹어도 심장병과 무관하며 뇌졸중 위험은 오히려 줄어든다는 결론을 보입니다.

달걀 하루 1개, 대사증후군 위험 낮춰

심지어 달걀은 대사증후군 위험을 낮춘다는 연구 결과도 나왔습니다. 서울대의대 연구팀은 최근 한국인 13만 명을 대상으로 달걀 섭취와 대사증후군 관계를 연구한 결과를 유럽 학술지(Nutrients)에 발표했습니다.

그 내용은 이렇습니다. 하루 달걀 1개 이상 섭



취한 여성은 일주일에 1개 미만 먹은 여성보다 대사증후군 위험이 23% 감소했습니다. 남성의 경우에도 하루에 달걀을 1개 이상 섭취하면 일주일에 1개 미만으로 섭취할 때보다 ‘낮은 고밀도 콜레스테롤혈증’ 위험도가 유의미하게 줄었습니다. 고밀도 콜레스테롤(HDL) 수치는 높아야 하는데 낮아지는 것을 예방하는 것입니다.

이 연구팀은 “달걀에 풍부하게 함유된 불포화 지방산, 인지질, 엽산 특히 항산화 물질로 알려진 루테인, 지아잔틴 등의 성분이 체내 인슐린 민감성을 개선하고 우리 몸에 좋은 HDL을 증가시켜 대사증후군의 위험도를 낮춥니다.

달걀 속 콜레스테롤 양은 혈중 콜레스테롤에 큰 영향을 미치지 않으므로 달걀 섭취를 과도하게 제한할 필요는 없습니다. 평상시 육류나 지방 섭취를 잘 조절하면 하루에 1개 정도의 달걀 섭취는 오히려 대사증후군과 이와 관련된 질환의 위험도를 낮추는 데 도움이 됩니다”라고 강조합니다.

달걀을 먹으면 살이 찐다는 오해도 있습니다. 그러나 살이 찌는 것은 탄수화물의 영향이 더 크다는 사실이 연구 결과로 확인됐습니다.

붉은색 고기와 가공 육류가 문제

달걀은 양질의 단백질·지방·항산화 성분이 풍부합니다. 천연식품에선 보충하기 힘든 비타

민 D의 훌륭한 공급원이기도 합니다.

그런데 왜 달걀을 먹으면 콜레스테롤이 쌓인다는 오해가 생겼을까요. 캐나다 메모리얼대학의 스콧 하딩 영양생화학과의 교수는 달걀만 많이 먹어서가 아니라 다른 음식도 많이 먹어서 문제가 생기는 것이라고 설명합니다. 달걀과 함께 먹는 베이컨, 소시지, 햄버거 등 기름기 많은 고기 제품 때문에 콜레스테롤 수치가 올라간다는 것입니다.

미국 식생활지침자문위원회도 콜레스테롤이 걱정이라면 붉은색 고기와 가공육(소시지·햄 등)의 섭취를 줄이라고 권고했습니다.

강희철 교수(세브란스병원 가정의학과)는 “도가니탕을 먹으면 관절이 좋아질 것이라는 환상이 있습니다. 이처럼 콜레스테롤이 있는 달걀을 먹으면 콜레스테롤이 쌓일 것으로 오해합니다.

몸이 만드는 콜레스테롤이 문제이지 달걀을 먹는다고 달걀 속 콜레스테롤이 쌓이는 문제는 생기지 않습니다. 저는 환자에게 하루에 5개까지 먹어도 건강에 문제가 없다고 말합니다. 사실 더 많이 먹어도 문제가 없다는 게 세계적 연구의 결론입니다”라고 강조합니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com

