

탄산음료, 줄여야만 하는 이유



탄산음료가 몸에 안 좋다는 것은 누구나 아는 사실입니다. 따라서 줄여야 한다는 것을 알지만 달콤하고 톡 쏘는 맛에 계속 찾게 되는 게 **‘탄산음료’**입니다. 중독성이 강한 탄산음료가 몸에 어떻게 안 좋은 영향을 끼치는지 알아보시다.

탄산음료는 정제당과 함께 정제수, 탄산가스, 구연산, 카페인, 인산, 그리고 색깔을 내는 합성착색제(캐러멜색소 등)나 향을 내는 합성착향료 등의 인공첨가물로 구성되어 있습니다. 식품의약품안전처에 따르면 콜라 1캔(250ml)에는 각설탕 7개에 달하는 평균 27g의 당이 들어있습니다. 이는 세계보건기구(WHO)가 하루 당 섭취량으로 제한한 25g보다 높은 수치입니다.

그렇다고 다이어트 탄산음료도 건강한 것은 아닙니다. **설탕 대신 아스파탐과 같은 인공 감미료가 들어가기** 때문입니다. 최근 탄산음료나 인공 설탕이 든 음식을 하루 세 번 정도만 먹어도 간에서 지방이 대량 생성돼 지방간, 제2형 당뇨병의 위험이 커진다는 연구 결과가 나왔습니다.

연구진은 참가자들에게 4주 동안 당류 음료를 못 마시게 한 다음 세 그룹에게 하루 과당, 자당, 포도당 음료수를 3번 마시게 했습니다. 이는 하루 평균 80g에 해당합니다. 나머지 한 그룹에게는 당류 음료를 못 마시도록 했습니다.

이에 따르면 과당음료를 마신 그룹은 포도당 음료를 마시거나 설탕 음료를 안 마신 그룹에 비해 간에서 지방이 2배 생성됐습니다. 이는 비알코올성 지방간, 제2형 당뇨병 등의 위험을 증가시키는 것으로 알려져 있습니다. 연구진에 따르면 음료를 먹거나 마지막 음식을 먹은 지 12시간 뒤까지 체크했고, 차이는 지속됐습니다. 또 식탁용 설탕인 자당이 과당보다 간에서 지방 합성을 더 촉진시키는 것으로 나타나서 과당이 지방 생성의 원흉이라는 기존 상식을 뒤엎었습니다.

이번 연구에서 식품이나 음료에 첨가되는 당류를 보통 정도만 섭취해도 부작용이 생긴다는 것이 드러났습니다. 세계보건기구(WHO)는 2015년 첨가 설탕을 하루 섭취 열량의 5% 이상 쓰지 말라고 권고했습니다. 이는 6티스푼, 25g 정도입니다. 우리나라의 국민건강영양조사에 따르면 국민 1인당 하루 당류 소비량이 2010년 69.9g, 2016년 73.6g으로 늘어나 당류 섭취 제한이 필요하다는 주장이 지속해서 제기돼 오고 있습니다. 탄산음료 속 인공감미료도 섭취를 중단해야 한다는 것은 아니지만, 설탕 등의 건강한 대안으로 착각해 식음료의 형태로 매일 아무렇지도 않게 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.

탄산음료에 들어있는 인산 성분은 세균과 곰팡이를 방지하고 특쓰는 맛을 전달하지만 다량 또는 지속적으로 섭취 시에는 건강을 위협하는 요소로 변할 수 있습니다. 골다공증의 원인으로 지목당할 만큼 몸 안의 칼슘을 배출시켜 뼈를 약하게 만들며 신장 건강에도 좋지 않습니다. 과도한 인산 섭취가 폐암을 악화시킨다는 서울대 수의대의 동물실험과 탄산음료 속 인산이 노화까지 앞당긴다는 미국 하버드대 연구 결과(2010)도 있습니다.

최근 미국암연구협회 저널에 가당음료가 유방암 환자의 사망 위험을 높인다는 연구 결과도 발표됐습니다. 미국 뉴욕주립대학 버펄로캠퍼스 연구팀은 여성 유방암 환자 927명을 19년 추적 조사한 결과, 일주일에 5회 이상 가당음료를 섭취했던 여성은 유방암으로 사망할 위험이 85%나 더 높았고, 그 밖의 원인으로 사망할 위험마저 62% 높았습니다. 가당음료가 암 발생을 비롯해 조기 사망 위험을 높이는 이유는 다양한데, 음료 속 당이 체내 호르몬 반응을 교란시키는 것이 대표적인 원인입니다. 또한 체내 당 수치가 높아지면 이를 처리하기 위해 인슐린 호르몬 분비량이 늘어나고, 늘어난 인슐린이 유방암 세포가 분열, 성장하도록 자극하기도 합니다.

이외에도 각종 인공 첨가물이 탄산음료에 들어갑니다. 하지만 체내에 들어온 인공첨가물은 모두 밖으로 빠져나가지 않고 일부가 축적됩니다. 과도하게 쌓이면 신경장애를 일으킬 수 있으며, 면역력을 저하시켜 각종염증이 생길 우려가 있습니다. 가능한 인공첨가물을 섭취하지 말라는 의학전문가들의 경고는 이러한 이유 때문입니다.

이를 통해 알 수 있듯이 몸에 좋지 않은 탄산음료는 최대한 섭취하지 않는 것이 좋겠습니다. 그 대신 탄산수나 보리차, 과일주스를 마셔보는 것은 어떨까요? 그런데도 탄산음료가 마시고 싶다면 탄산음료에 물이나 얼음을 섞어 당분이 조금이라도 중화되게 만드는 것이 좋겠습니다.

★ 탄산음료 줄이는 법

1. 서서히 줄이기

급격한 변화는 지속 가능한 습관을 만드는 좋은 방법이 아닙니다. 갑자기 끊는 것보다는 양과 빈도를 서서히 줄이는 것이 좋습니다. 매일 한 병씩 먹는 사람이라면, 일주일에 4일만 그렇게 하겠다는 목표로 출발하는 것도 방법입니다.

2. 금단 증상에 대처하기

카페인에 든 탄산음료를 줄이면, 카페인 금단증상이 나타날 수 있습니다. 부작용을 최소화해야 목표를 달성할 수 있습니다. 물을 충분히 마시고, 잠을 충분히 자야 합니다. 균형 잡힌 식단과 운동도 도움이 됩니다.

3. 단 음식 자제하기

탄산음료를 끊으면 다른 단 음식이 당길 것입니다. 몸이 대체물을 찾는 것입니다. 탄산음료가 부족해진 상황에 아직 입맛이 적응하지 못한 탓입니다.

개인차는 있지만, 적응에 대개 몇 주일이 걸립니다. 적응의 속도는 점점 빨라지기 때문에 초기에 인내심을 발휘하면 후반은 상대적으로 견디기 쉽습니다.

4. 포기하지 말기

탄산음료를 끊는다고 해서 아예 안 먹을 필요는 없습니다. 다만 규칙적으로 마시는 의존성을 차단하는 것입니다. 어쩌다 마시는 탄산음료 때문에 죄책감을 느낄 필요는 없습니다. 즉, 실천 가능한 계획을 세우고 끝까지 밀어붙이되, 간혹 발생하는 불가피한 상황 때문에 계획을 포기해서는 안 됩니다.