

가당음료의 위험성



더운 여름이 되면, 시원한 탄산음료나 과일주스 등의 소비량은 자연스럽게 늘게 됩니다. 이와 같은 음료들은 청량감과 달달한 맛을 느끼기 위해 찾게 되는 가당 음료입니다. 가당 음료가 몸에 좋지 않다는 걸 알면서도 어린아이부터 성인까지 많은 분이 즐기고 있습니다. 바로 카페인의 중독성과 느끼한 음식과 잘 맞는 청량감 때문인데요. 가당 음료가 어떻게 몸에 안 좋은 영향을 미치는지 함께 알아보시다.

첫 번째, 가당음료를 하루 한 번씩만 마셔도 내장지방이 증가한다는 연구결과가 있습니다.

미국 국립 심장·폐·혈액연구소(National Heart, Lung and Blood Institute) 캐럴린 폭스 박사 연구팀은 평균 연령 45세의 남녀 1003명에게 가당음료 섭취 빈도를 묻고, 6년 후 각각 CT로 내장지방을 측정·비교 했습니다. 그 결과, 가당음료를 하루에 한 번 이상 마시는 사람은 그렇지 않은 사람보다 내장 지방량이 30%(852ml) 더 많은 것으로 나타났습니다. 또 일주일에 한 번이라도 탄산음료나 가당음료를 마신 사람은 이를 전혀 마시지 않은 사람에 비해 내장 지방량이 7%(707ml)가량 더 많았습니다. 캐롤린 폭스 박사는 “당 함량이 높은 음료는 칼로리가 높기 때문에 비만을 유발하기 쉽다”고 말했습니다.

두 번째, 가당음료는 유방암으로 인한 사망위험을 높일 수도 있습니다. 최근 미국암연구 협회저널에 가당음료가 유방암 환자의 사망위험을 높인다는 연구결과를 발표했습니다. 미국 뉴욕주립 대학 버펄로캠퍼스연구팀은 여성 유방암 환자 927명을 19년 추적 조사한 결과, 일주일에 5회

이상 가당 음료를 섭취했던 여성은 유방암으로 사망할 위험이 85%나 더 높았고, 그 밖의 원인으로 사망할 위험마저 62% 높았습니다. 가당 음료를 많이 마시면 비교적 젊은 나이에 대장암에 걸릴 위험이 높아진다는 연구 결과도 있습니다.

세 번째, 가당음료로 인해 젊은나이에 대장암에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다. 미국 워싱턴 대학의 연구팀은 1991년부터 2015년까지 약 11만 6500명의 여성 간호사의 건강을 추적한 대규모 연구 'Nurses Health Study II' 데이터를 분석했습니다. 그 결과 일주일에 8온스(oz) 이하 적은 양의 설탕 첨가 음료를 마신 여성에 비해 하루 2회 이상 설탕 첨가 음료를 섭취한 여성은 50세 이전에 대장암에 걸릴 확률이 2배로 높았습니다. 연구팀은 하루에 8온스씩 설탕 첨가 음료를 마실수록 대장암 위험이 16%씩 증가한다고 밝혔습니다. 또한 성장·발달에 중요한 나이인 13~18세에는 하루 1회 설탕 첨가 음료를 추가로 먹을수록 50세 이전에 대장암이 발생할 위험이 32%씩 높아진다고 밝혔습니다.

◆ 가당음료 끊는 것이 제일 좋지만, 그나마 건강하게 마시는 팁!

① 1:1비율로 물이나 얼음을 섞어마시기!

맛이 약간 묽어질 수는 있지만, 컵에 반 정도 물이나 얼음을 섞어 마시면 탄산음료의 당분이 중화됩니다.

② 탄산음료 마신 후 같은 양의 물 마시기!

탄산음료가 체내 칼슘 흡수를 방해하는 것을 약간 더디게 할 수 있습니다.

③ 가공식품의 영양표시 '당' 함량 확인하기!

영양정보		총 내용량 270g(7.5g×36조각) 1조각(7.5g)당 24kcal	
1조각당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율		총 내용량당
나트륨 27mg	1%	979mg	49%
탄수화물 5g	1%	166g	51%
당류 1.0g	1%	33g	33%
지방 0g	0%	4.5g	8%
트랜스지방 0g		0g	
포화지방 0g	1%	2.7g	18%
콜레스테롤 4mg	1%	154mg	51%
단백질 1.0g	1%	26g	47%

→ 식품별 당 함유량을 비교해보며, 같은 식품이라도 당 함유량이 적은 식품을 선택합니다.

④ 양치는 30분 후에 하기

탄산음료 섭취로 인해 치아에 산성 물질이 묻어 있는 상태에서 곧바로 양치할 경우, 치아가 급격히 마모될 수 있기 때문입니다.

◆ 청소년기의 가당섭취의 위험성

청소년 성장기에 당류 섭취량이 많으면 고열량·저영양 식품 위주의 영양밀도가 낮은 식생활을 하게 돼 영양불균형이 초래될 우려가 큼니다. 또한 가당 음료를 즐기느라 물·우유의 섭취가 줄어들어 청소년 대부분이 칼슘 부족 상태에 놓여있습니다.



탄산음료의 소비가 줄어드는 세계적 추세와는 달리, 우리나라에서는 탄산음료 시장이 빠르게 성장하고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에서 제안한 가공식품을 통한 하루의 당 섭취량 기준은 50g입니다. 반면, 국내 12~18세 학생의 하루 당류 섭취량은 57.5g으로, 전체 연령집단 중 가장 높고 기준치도 초과한 것으로 나타났습니다. 특히, 청소년기의 가당 섭취는 우려할 만한 수준으로 보여집니다.

최근 질병관리본부가 공개한 ‘청소년건강행태조사’ 결과에 따르면, 주 3회 이상 탄산음료를 섭취하는 청소년의 비중이 최근 5년간 10% 넘게 증가했습니다. 특히, 다른 식품에 비해 음료를 통한 당 섭취가 많을수록 체중증가, 심혈관질환 등 대사이상 위험이 커집니다.

청소년기 당을 과다 섭취할 경우 비만과 대사증후군, 심혈관질환 발생 위험이 커지는 것뿐 아니라 평생습관으로 굳어지기 쉽습니다. 가당음료는 포만감이 거의 없어 한순간에 많은 양의 당을 섭취하기 쉬운 만큼 청소년기에 가당음료 과다 섭취의 문제점을 알고 줄이도록 노력해야 합니다.