

탄산음료의 위험성



날씨가 따듯해짐에 따라 식사 시에 탄산음료를 곁들여 먹는 빈도가 늘고 있습니다. 달달한 맛과 왠지 모르게 소화를 도와줄 것 같은 청량감 때문입니다. 하지만 실제로는 소화와 갈증 해소에 도움이 되지 않는다고 하는데요. 건강에 어떠한 영향을 미치는지 함께 알아봅시다.

과도한 당 섭취

탄산음료는 대부분 제조과정에서 설탕, 액상과당, 포도당 등 단순당을 첨가합니다. 식품의약품안전처에 따르면 콜라 1캔(250ml)에는 각설탕 7개에 달하는 평균 27g의 당이 들어 있습니다. 이는 WHO가 하루 당 섭취량으로 제한한 50g의 절반을 넘는 수치입니다. 따라서 탄산음료를 습관처럼 즐겨 마시면 우리 몸은 필요 이상의 당분을 흡수합니다. 이처럼 많은 양의 설탕을 섭취하면 혈압이 높아지고 치아부터 심장 건강까지 해를 입습니다. 또한, 인슐린이 과도하게 분비돼 췌장이 손상되고 당뇨병에 걸릴 위험이 커집니다. 실제 미국 하버드대 연구 결과, 당분이 많이 든 음료를 한 캔 마신 사람은 그렇지 않은 사람보다 당뇨병에 걸릴 가능성이 26% 높았습니다. 당분이 지방으로 축적되면 비만, 동맥경화, 고지혈증도 유발합니다.

치아, 뼈건강 위험

탄산음료의 인산 성분은 세균과 곰팡이를 방지하고 특쓰는 맛을 전달하지만, 지속해서 섭취할 경우 뼈 건강을 위협합니다. 체내 칼슘을 배출시켜 뼈를 약하게 만들기 때문입니다. 따라서 오래 섭취하면 치아도 부식되고 골다공증의 원인이 됩니다.

카페인으로 인한 갈증 유발

탄산음료는 청량한 느낌과는 반대로, 갈증 해소와 수분 보충에 도움이 되지 않습니다. 오히려 설탕은 혈당을 빠르게 높여 갈증을 더 유발한다. 또 탄산음료 속 카페인은 이뇨작용을 통해 몸에 들어온 탄산음료 양보다 더 많은 물을 내보냅니다. 결국 갈증 해소로 마시는 탄산음료가 더 많은 수분을 빼앗는 셈입니다. 하루 물 권장 섭취량인 1.5L~2L보다 물을 많이 마시고, 탄산음료·주스 같은 당 함량이 높은 음료와 커피·차 같은 카페인이 함유된 음료는 줄이는 것이 좋습니다.

소화장애 유발

과식했거나 속이 더부룩할 때 찾는 탄산음료는 오히려 소화 장애를 유발할 수 있습니다. 탄산음료가 일시적으로 위의 음식물 배출에 도움을 줄 순 있어도, 결국 식도와 위를 연결하는 괄약근의 기능을 약화시키기 때문입니다. 괄약근이 약해지면 위산이 식도로 역류하면서 소화를 방해합니다. 특히 위장장애가 있는 사람이라면 탄산음료를 마시지 않는게 좋습니다.

✓ 탄산음료 줄이는 법

- 식사 때 갈증이 난다면 일단 물 마시기
- 물맛이 싫다면 레몬이나 허브 등을 물에 띄워 마시기
- 탄산음료를 꼭 먹어야 한다면 얼음을 넣어 당분을 중화시키기
- 탄산음료를 마신 뒤 같은 양의 물을 마시기
- 느끼한 음식을 먹을땐 탄산음료 대신 당분이 없는 탄산수 마시기

특히 치킨, 피자, 햄버거 등 고칼로리 음식과 함께 탄산음료를 즐기는 경우가 많은데, 그러면 과도한 당분뿐만 아니라 상상 이상의 칼로리를 섭취하게 됩니다.

Q. 제로슈가 탄산음료 맘 놓고 먹어도 될까요?

A. 정답은 안됩니다!

최근에 당분과 열량이 없다는 제로 탄산음료의 인기가 대단합니다. 그렇지만 제로 탄산음료를 안심하고 먹을 순 없습니다. 제로 음료는 기존의 설탕이나 액상과당이 아닌 인공 대체감미료를 사용하여 단맛을 냅니다. 수크랄로스, 사카린, 아스파탐 등이 인공감미료는 설탕과 비슷한 칼로리를 갖고 있지만 200~300배 가량 강한 단맛을 내기 때문에 훨씬 적은 양으로도 같은 단맛을 낼 수 있습니다. 단맛을 내는 대체당의 역사가 짧은 만큼 안정성 이슈도 끊임없이 나오고 있습니다. 또한 2021년 당뇨병 진료지침에 따르면 ‘열량이 없는 인공감미료 사용은 혈당 개선효과를 보여주지 못했고 체중감량 효과도 일관된 결과를 보여주지 못했다’고 합니다. 당류 섭취를 줄이는 과정에서 단기간 사용했을 시 도움은 되겠지만 장기적으로는 좋다고 할 수 없습니다.