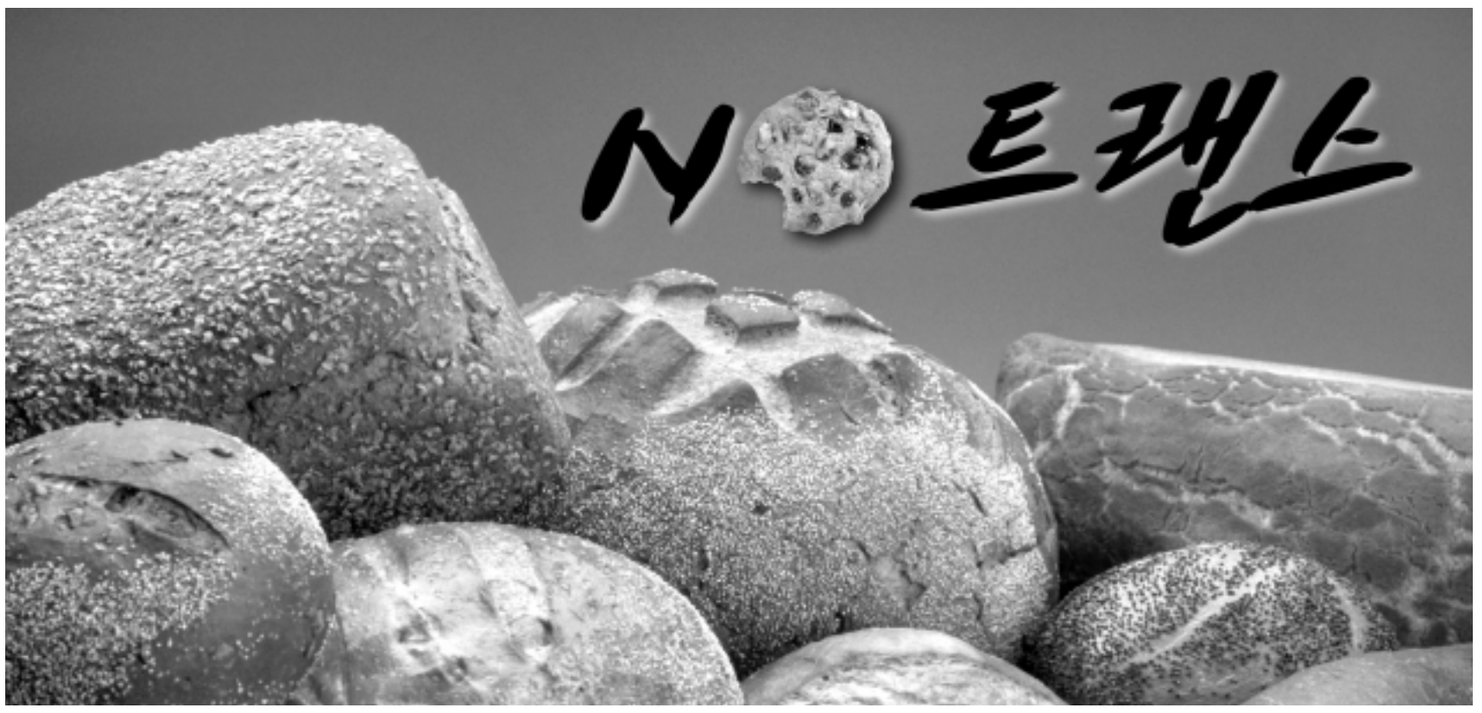
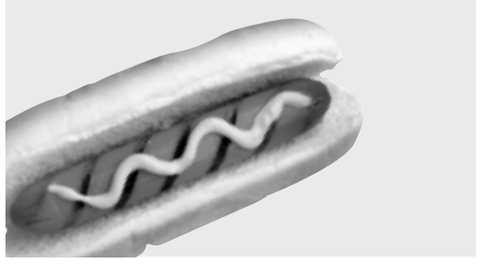


트랜스 지방 '제로'에 도전한다

식당에서 '노 트랜스(No trans)'라고 적힌 팻말을 보신 적이 있으신가요? 과자나 식품에 '트랜스 제로(trans zero)'라고 적혀 있는 것은요? 요즘 먹을거리와 관련된 논란 중의 하나가 '트랜스 지방'입니다. 과자나 빵, 패스트푸드 등에 포함된 트랜스 지방이 콜레스테롤을 증가시켜 심장병, 동맥경화 등을 유발한다는 연구결과 때문입니다. 지난해 연말 미국과 영국 등에서 트랜스 지방 사용 규제를 발표한 후 국내에서도 이와 관련한 무성한 논의가 이뤄지고 있습니다. 트랜스 지방에 관한 궁금증을 Q&A로 풀어봅니다.



혈관 질환 · 비만 등의 원인
바삭바삭 고소한 식품에 많아
음식 찌거나 삶아서 드세요
입맛 바꾸는 노력 선행되야

Q : 트랜스 지방(trans fat)이란?

A : 트랜스 지방이란 불포화지방인 식물성 기름을 가공하는 과정에서 생기는 지방산을 말합니다. 액체 상태의 식물성 기름을 마가린이나 쇼트닝 등으로 만들 때 수소를 첨가하는데, 이때 지방의 구조가 변화해 트랜스 지방이 만들어집니다.

Q : 섭취를 제한하는 이유는?

A : 트랜스 지방은 포화지방과 마찬가지로 혈관 질환과 비만의 원인으로 지목되고 있습니다. 1999년 미국 하버드의대가 제출한 '트랜스 지방산과 관상동맥질환' 보고서에 따르면, 트랜스 지방의 콜레스테롤 수치가 포화지방의 2배이며, 이는 혈관을 좁게 만드는 나쁜 콜레스테롤(LDL) 수치를 높인다고 합니다. 혈관이 좁아지면 심근경색이나 협심증 같은 관상동맥 질환과 뇌졸중의 위험이 높아지는 것이지요. 면역을 떨어뜨리고 당뇨병, 고지혈증의 원인이 되기도 합니다.

때문에 미국 식품의약국(FDA)은 지난해 1월, 캐나다 정부는 2005년 말 가공식품과 패스트푸드의 트랜스 지방 함유량을 표시하도록 했습니다. 우리나라 역시 식품의약품안전청이 올해 12월부터 해당 식품의 트랜스 지방 함유량을 의무적으로 표시하도록 했습니다.

Q : 어떤 음식에 많이 포함되어 있나?

A : '바삭바삭하고(팝콘, 프라이드치킨)' '부드럽고(케이크, 패스트리)' '고소한(과자, 마요네즈)' 음식일수록 트랜스 지방 함량이 많다고 볼 수 있습니다. 대표적인 식품으로는 마가린과 쇼트닝, 마요네즈를 들 수 있습니다. 이를 이용해 만든 도넛 과자 케이크 피자 쿠키 감자튀김 햄버거 초콜릿 가공품 역시 예외가 아닙니다.

한국식품연구원 조사에 따르면 우리나라 사람은 하루 평균 2.6g의 트랜스 지방을 섭취하고 있다고 합니다. 세계보건기구(WHO)는 하루 섭취 열량 가운데 트랜스 지방에 의한 열량이 1%가 넘지 않도록 권장하고 있는 것에 비추어 보면, 이미 적지 않은 양을 섭취하고 있는 것이지요.

Q : '트랜스 제로' 식품은 안전한가요?

A : 최근 트랜스 지방의 유해성 논란이 일면서 일부 외식업체나 기업들이 '트랜스 지방 프리'를 선언하고 나섰습니다. 하지만 이를 액면 그대로 믿기는 힘든 부분이 있습니다.

우선 패스트푸드의 경우 조리 시 식물성 유지를 사용해 트랜스 지방으로부터 안전하다고 하지만, 식물성 유지인 '팜유'는 포화지방 함량이 높습니다. 포화지방 역시 체중증가와 나쁜 콜레스테롤(LDL) 수치를 높이는 물질이므로 많이 섭취하게 되면 건강에 해롭습니다.

실제 '트랜스 제로'라고 표기된 경우에도 안심할 수만은 없습니다. 미국의 기준에 따라 1회 섭취 분량이나 식품 100g당 트랜스 지방 함유량이 5g 미만일 경우 '0'으로 표기할 수 있기 때문입니다. 또한 도넛이나 패스트푸드, 제과점 빵 등의 즉석조리식품은 식품표시를 하지 않아도 되므로 어느 정도의 트랜스지방이 함유되어 있는지 알기 어렵습니다.

Q : 트랜스 지방 섭취를 줄이려면?

A : 가장 시급한 것은 쇼트닝이나 마가린 사용을 줄이는 것입니다. 콩기름이나 옥수수기름 등 식물성 기름이라도 오래 사용하거나 반복해서 사용해서는 안 됩니다. 음식을 조리할 때도 찌거나 삶는 것이 좋습니다. 기름을 이용해 고온 · 고압에서 조리한 식품이나 패스트푸드도 적게 먹도록 합니다. 무엇보다 바삭하고 고소한 음식에 길들여진 아이들의 입맛을 바꾸려는 노력이 선행되어야 장기적으로 트랜스 지방 섭취를 줄여나갈 수 있을 것입니다.

여수령 기자

인류 문화속의 茶

23. 사원 차(寺院 茶)

한대(漢代)의 불교는 황실에서 복(福), 수명(壽命)이나 국가의 안녕을 구하는데 이용됐다. 점차적으로 중국의 전통과 교유하면서 현실적이고 실천적인 것을 중시하는 불교인 천태 · 화엄 · 선종 같은 종파가 생겼으며, 선종은 마음이 맑고 고요하면 곧 부처가 된다는 수행방법을 제시했다. 황실에서도 선종을 수용해 빠른 속도로 발전했다. 번잡한 종교의식을 거행하지 않아 문사들은 자유로운 신도가 되어 불교와 차의 결합을 가능하게 하였다.

불교사원 내부에 전문적으로 차 마시는 곳인 차당(茶堂)을 설치하여 차 마시는 시간과 차 의례(茶儀禮)시간을 따로 두었다. 법당에는 차고(茶鼓)를 설치하여 북을 두드려 스님들이 모여 차를 마시는 등 점진적으로 사찰 내의 차가 제도화되었다.

사원 내 茶堂 · 茶鼓 설치 음다 행위 제도화
직접 경작한 차 최상급 골라 부처님께 공양

북경 대각사의 명혜다원

차당에 모인 선승(禪僧)들은 불교의 교리를 토론하고 신도와 손님을 초대하여 명차를 맛보았다. 사업상으로 만나거나 교분을 쌓는 것도 중요한 일이었지만 차의례 절차는 매우 엄격하였다. 당두(堂頭)가 차 의례를 열 때는 당두 책임자들만 참석했지만 수좌(首座)가 의례를 베풀 때는 사원 내의 모든 사람이 참석했다. 사정이 있어 참석을 못 할 경우는 사전에 미리 알렸으며 규칙은 엄격하여 참석자들은 반드시 법도에 어긋나지 않도록 행동하였다.

또한 사원에는 차두(茶頭)가 있어 전문적으로 물을 끓이고 차를 끓여 손님을 대접하기도 했다. 또한 어떤 사원은 문 앞에서 차를 나누어 주는 스님이 따로 있어 여행객들에게 차를 주었다. 선승들은 일찍 일어나 세수하고 이를 닦고 차를 마신 후에 예불을 하고 또다시 밥을 먹은 후에 먼저 음차하고 불사를 수행했다. 좌선을 할 때 매번 한 개의 향을 피워 완전히 태우고 난 뒤에 차를 마시며 정신을 맑게 한 뒤 생각을 모았다. 어떤 선승은 하루에 수십 잔의 차를 마시기도 하였다. 이들에게는 차 마시는 것이 일상에 중요한 일이였으며, 차 또한 없어서는 안 되는 물품이 되었다.

이렇게 되자 사원에서는 차 마시기를 더욱 권장하여 승려들이 차를 경작하는 것을 주장했다. 남방의 명산 고찰은 땅이 비옥하고 기후도 온화하여 차나무가 자라기 좋은 곳으로, 사원에 차나무를 심어 직접 차를 따고 만들어 마셨다. 승려들은 풍부한 경험을 바탕으로 최고의 차를 만들었으며, 그 차는 아주 정밀하고 품질이 좋아 경제적 효용이 높았다. 또한 부처님께 공양을 하고 선정(禪定)에도 쓰이므로 승려들은 일과 중에서 차나무를 심고, 만들고 마시는 것이 비중이 컸다.

중국의 명차(名茶)는 명산(名山), 명사(名寺)와 불가분의 관계이며, 승려들은 차를 3등품으로 구분하여 최상급의 차는 부처님께 올렸으며 그 외에도 불교 행사에 차로서 예를 올렸다. 이등품 차는 손님이나 신도들이 방문하면 접대하는 차로 없어서는 안되는 물품이었다. 삼등품은 승려들이 일상에서 마시는 차로 이용됐다.

귀족과 권세가들이 차를 이용하고 좋아하여 사원차는 관심이 높아졌고 보타산의 '불차' 황산의 '운무차' 천태산의 '화정차' 운남 대리 감통사의 '감통차' 항주 법경사의 '향림차' 모두 사원에서 만든 명차로 유명하다. 이러한 것은 특별히 선종의 차에 대한 잠재적인 영향이며, 명 중기에 이르러 사대부(士大夫) 풍의 차가 성행하였으며 친분이 두터운 벗(友)들이 모여 시를 짓고 차를 품평하며 선물로 주곤 했다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

역학 개인지도

아직도 용신, 격국, 지장간을 찾고 계십니까?
효타비법에서는 쓰지 않는 단어입니다.

◆ 한자를 모르고, 기초가 없어도 2개월만 배우면,
◆ 누구나 프로가 될 수 있는 효타만의 비법을 강의합니다.
◆ 철저하게 실전위주의 강의로, 가장 짧은 시간에, 명확하고 확실하게 운명을 감정할 수 있는 길을 열어드리며,
◆ 작명, 풍수지리, 관상학도 기본적으로 배움.
◆ 망설이면 기회는 다시 오지 않습니다.

▷ 자 격 : 나이 및 학력 제한없음
▷ 개강일시 : 2007년 3월 2일 - 4월 28일(매주 목, 금요일, 현재 강의중)

◆ 단체 출장 강의도 함(미리 접수하시기 바람)
◆ 인연있는 제자 한분을 기다립니다(남 · 여 구분없음)
◆ 수강료 : 백오십만

"신수비결"
2007 정해년의 운세
• 정해년의 직업 운 • 사업 운, 재물 운
• 이성과의 인연관계
• 학생의 성적 운, 진학 운, 등
적중률 90%가 넘는 신비의 비결로 완전 한글만 사용하여 생년월일만 알면, 누구든지 볼 수 있도록, 한권의 책으로 완성하였고, 휴대도 간편함.
• 신수비결: 30,000 (삼만원)

"이름대사전"
• 대법원 선정 인명용 한자 4,879자
• 320여 성씨별로 상생과 수리오행, 삼원오행,음령 오행의 조화
• 성씨별로 2000~3000 여개의 이름들
• 작명, 개명, 상호, 법명 사용가능함
• 이름대사전: 50,000 (오만원)

효 타 암 주지 원공 합장
• 농협 121076-56-092613 (손선미)
부산 금정구 금사동 34-4 문의 : 051)524-9406

"승기건강비법 신비의 나무" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고
둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람
셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방
다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
⊙ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ⊙
"실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 경기도 양평군 용문산 도솔암
전화번호 : (031)775-1285 지수 대진 합장

영양을 만들어 주면 운이 바뀝니다 명당 육氣방

◆ 본인 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오.
氣가 바뀌면 좋은 운으로 변하여 하시는 일들이 잘됩니다.
◆ 관재나 삼재에 시달리신분. 운이 없거나 재수가 없는분.
아무리 할려구 노력해도 안되시는분. 사주가 안좋으신 분들은 명당육氣방 가묘처방을 해보십시오.
변하여 좋아지게 됩니다.
氣가 살아나면서 불화와 우환이 사라지고 재물 운이 옵니다.

이것이 처방이다. 명당육氣방 0 5 1) 8 6 5 - 9 9 3 3

전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.
처방전용 명당육氣방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.
氣덩어리 복덩어리 황금덩어리 氣가막힌 복이들어와 황금운으로 변합니다.