

## 오메가 3 지방산 Omega-3 Fats

### 오메가 3 지방산이 무엇입니까? (What are Omega-3 fats?)

오메가 3 지방산은 “오메가 3 지방군”으로도 알려져 있으며 건강에 중요한 역할을 하는 영양소입니다. 오메가 3 지방군이란 세 종류의 지방성분을 가리키며 이는 다음과 같습니다:

- 알파-리놀렌산 (ALA)
- 도코사헥사엔산 (DHA)
- 아이코사펜타엔산 (EPA)

### 오메가 3 지방군이 중요한 까닭은 무엇인가요?(Why are omega-3 fats important?)

오메가 3 지방군이 가져다주는 건강상의 이점들에 대한 연구결과들이 계속해서 늘어나고 있습니다. 캐나다와 미국에 사는 인구의 대부분이 오메가 3 지방군이 주는 혜택을 누릴 수 있기에 충분한 양을 섭취하지 않고 있습니다. ALA 는 캐나다인과 미국인들이 오메가 3 지방군 중 가장 흔하게 섭취하는 지방산입니다. 연구결과에 따르면 오메가 3 지방군 중 건강에 제일 중요한 역할을 하는 것은 DHA 와 EPA 라고 합니다. 오메가 3 지방군의 중요한 역할 중 일부가 아래에 설명되어 있습니다:

**임신, 수유와 유아기**- DHA 는 임신기간 중 태아의 두뇌 및 안구 발달에 중요한 역할을 합니다. DHA 는 출생 후 유아의 발달에도 계속해서 중요한 역할을 담당합니다. 모유를 먹는 아기들은 어머니가 DHA 함량이 풍부한 식단을 지킬 경우, 모유를 통해 DHA 를 공급받을 수 있습니다. 일부 유아식에는 DHA 가 첨가되어 있습니다. 이런 유아식들이 DHA 가 포함되지 않은 유아식들에 비해 건강상 유리한지의 여부는 증명되지 않았습니니다.

**심장질환**- DHA 와 EPA 는 심장마비와 뇌졸중의 위험을 낮추어 줍니다. 이런 혜택은 다음과 같은 효과를 냄으로써 가능합니다:

- 갑작스런 사망을 유발할 수 있는 불규칙한 심장박동을 개선시킴
- 동맥 내벽에 단단한 침착물 (플라크)가 쌓이는 것을 예방하고 동맥이 막힐 확률을 축소시킴
- 혈중 트리글리세리드 수치를 낮추어줌. 트리글리세리드란 혈류를 타고 이동하는 지방의 일종임

**자가면역성 질병과 염증성 질병**- ALA, DHA 그리고 EPA 는 염증 (부어오름)을 가라앉히고 류마티스 관절염과 염증성 장질환 (크론병, 대장염 등) 치료에 효과적입니다.

**치매와 알츠하이머병**- 혈중 DHA 농도가 낮으면 치매와 알츠하이머병에 걸릴 위험이 증가합니다. 이런 질병들을 예방하려면 DHA 가 풍부하게 함유된 식단을 지키는 것이 좋습니다.

**노화에 따른 시력감퇴**- 이는 노령층에게 발생하는 시력상실의 주 원인이 됩니다. 이를 예방하기 위해서는 DHA 를 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

### 오메가 3 지방군 섭취에 좋은 음식들로는 무엇이 있나요?

#### (What are some food sources of omega-3 fats?)

ALA 는 식품에 가장 흔히 들어 있는 오메가 3 지방산입니다. ALA 는 식물성 식품들 일부에 자연적으로 포함되어 있습니다.

DHA 와 EPA 는 생선류, 특히 지방이 많은 연어, 고등어, 청어, 송어 등에 자연적으로 포함되어 있습니다. 기타 생선이나 조개류는 DHA 와 EPA 함유량이 좀더 적습니다.

#### 흔히 볼 수 있는 오메가 3 지방군의 원천식품 (Common Food Sources of Omega-3 Fats)

오메가 3 지방산	원천식품
ALA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 같은 아마씨, 호두, 대두</li> <li>• 아마씨유, 호두기름, 콩기름, 카놀라유와 비경화된 카놀라 및 대두로 만든</li> </ul>

	마가린
DHA 와 EPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mackerel, salmon, herring, trout and sardines and other fish and shellfish</li> <li>• 해조류 보조식품</li> </ul>

### 오메가 3 지방군 강화 식품들 (Omega-3 Fortified Foods)

오메가 3 지방군을 첨가한 계란, 우유, 요거트, 치즈, 파스타 및 빵 종류들이 시판되고 있습니다. 이런 식품들을 선택하면 오메가 3 지방산을 몸에 필요한 양만큼 섭취하는 데에 도움이 될 것입니다.

**주의:** 오메가 3 지방산 첨가 식품을 살 때 반드시 성분표기 라벨을 읽고 포화지방과 콜레스테롤 함유가 낮은 식품으로 골라야 합니다. 캐나다인들은 식단 내 포화지방과 콜레스테롤 수치를 낮출 것을 권고받고 있습니다. 이는 탈지 우유, 1% 지방 우유, 요거트, 액상 계란 대체식품 등을 포함합니다.

### 오메가 3 지방군 섭취량 늘리기 (Boosting Your Intake of Omega-3 Fats)

- 일주일에 적어도 두 번은 생선을 먹습니다.
- 식단에 통조림 생선(예: 연어, 정어리, 저지방 참치 등)을 넣습니다. 토스트에 정어리를 얹어 먹는 방법을 시도해 보십시오.
- 같은 아마씨를 뜨거운 시리얼, 찬 시리얼, 요거트 등에 넣어 먹습니다. **주의:** 임신여성은 아마씨를 매일 섭취하지는 말아야 하며 섭취량을 제한해야 합니다. 같은 아마씨에는 리그난이 들어 있는데 임신중 섭취했을 때 안전한가에 대해서 정보가 불충분한 상태입니다.
- 호두를 먹습니다. 샐러드, 시리얼, 팬케이크, 구운간식 (머핀, 쿠키, 빵 등)에 넣어 먹습니다.
- 식사 때 생콩 혹은 얼린 대두 (에다마메)를 야채 대신 먹습니다.
- 콩기름이나 카놀라유를 샐러드 드레싱에 쓰거나 요리에 이용합니다.
- 카놀라나 대두로 만든 비경화 마가린을 빵에 바르거나 베이킹에 이용합니다.
- 오메가 3 지방군이 든 계란이나 액상 계란 대체품을 사서 스크램블 에그를 하거나 에그샌드위치를 해 먹습니다.
- 오메가 3 지방산이 첨가된 우유, 요거트, 빵, 파스타 등을 이용합니다.
- 빵, 피자반죽, 머핀, 쿠키, 혹은 미트로프를 만들 때 밀가루 1/4 컵 대신 같은 아마씨 1/4 컵을 사용합니다.
- 요리 시 계란 1 개나 물 3 테이블스푼 대신 같은 아마씨 1 테이블스푼을 사용합니다.

**주의:** 오메가 3 지방군은 기타 지방들과 같은 칼로리를 지니고 있습니다. 체중증가를 예방하기 위해 식사섭취량을 알맞게 조절할 필요가 있을 수 있습니다.

### 어떤 생선들을 먹어야 하나요? (Which Fish Should I Eat?)

생선, 조개류는 건강한 식단을 짜는 데 중요합니다. 일부 생선류는 수은 함량이 높아 태어나 유아에게 해로울 수 있습니다. 상어, 황새치, 신선하거나 얼린 참치 등은 수은 함량이 높을 가능성이 큽니다. 흰색참치 통조림 또한 수은함량이 높습니다. 가임기 여성, 임신 및 수유중인 여성과 아동들은 이런 생선류를 피해야 합니다. “라이트” 통조림 참치, 연어, 정어리, 앤초비 등은 수은함량이 낮고 오메가 3 지방산이 풍부하며 자주 먹을 수 있습니다. 이외에 대구, 게, 해덕, 넙치, 명태, 광어, 송어, 새우 등의 기타 생선 및 조개류는 자주 먹어도 안전합니다.

### 오메가 3 지방군이 얼마나 필요한가요? (How Much Omega-3 Fat Do I Need?)

캐나다 식품 가이드에 따라 현재 다양한 오메가 3 지방군 원천식품들이 권고되고 있습니다. 대부분의 사람들은 다음의 음식들을 하루 1~2 번씩 섭취하여 오메가 3 지방산의 일일필요량을 채울 수 있습니다:

- 같은 아마씨 (1 테이블스푼) 혹은 호두 (1/4 컵) 혹은 대두 (1/2 컵)
- 아마씨유, 호두기름, 카놀라유, 콩기름 (1 티스푼)
- 비경화된 카놀라 혹은 대두 마가린 (1-2 티스푼)

- 오메가 3 지방산 강화식품 (예: 계란, 우유, 요거트, 치즈, 파스타, 빵)  
**그리고**
- 적어도 일주일에 2 번 (한번에 3 온스씩) 고등어, 연어, 청어, 송어, 정어리, 넙치, 대구나 참치를 먹습니다.

노화에 따른 시력저하, 치매, 자가면역성 및 염증성 질병 등을 예방하거나 치료하기 위해 얼마만큼의 오메가 3 지방산을 섭취해야 하는지는 밝혀지지 않았습니니다. 이런 질병을 앓는 사람들은 위에 제시된 섭취기준을 따르고 의사와 상담하시기 바랍니다.

### 오메가 3 지방산 보조제는 어떻습니까? (What About Omega-3 Supplements?)

오메가 3 지방산을 얻는 가장 좋은 방법은 음식을 통해서입니다. 오메가 3 지방산을 더 많이 섭취할 필요가 있는 사람들 (임신 혹은 수유중인 여성과 심장질환, 자가면역성 및 염증성 질환 등 만성질환에 시달리는 사람들)은 식사만으로 필요량을 채우기 어려울 수가 있습니다. 그럴 경우 보조제를 복용하기로 결정할 수도 있습니다. 영양학사, 의사나 약사에게 문의하시면 본인에게 안전한 보조제를 선택하도록 도움을 드릴 것입니다.

보조제를 먹을 경우 다음과 같은 위험이나 불리한 점이 있을 수 있습니다:

- **독성**- 대구 간유 등과 같은 생선 간유 보조제는 권장하지 않습니다. 이들은 비타민 A 함량이 높는데, 임신중에 섭취하면 태아에게 독이 되거나 해로울 수 있습니다.
- **오염**- 생선기름 보조제는 수은이나 살충제 등의 독성이 들어 있을 수 있습니다. 이것이 염려되신다면 국제 생선기름 기준협회 ([International Fish Oil Standards, IFOS](http://www.ifos.org)) 웹사이트를 방문하십시오. IFOS에서는 DHA 와 EPA 레벨, 그리고 오염도 레벨을 보조제 브랜드 별로 테스트합니다.
- **과다출혈**- 매일 3000 mg (3.0 g) 이상의 오메가 3 지방산을 음식이나 보조제를 통해 과다섭취할 경우 과다출혈이 일어날 수 있습니다. 의사의 주의깊은 지도 없이 이러한 과다섭취를 하셔서는 안됩니다.
- **영양적불균형**- 생선 및 기타 오메가 3 지방산의 원천식품은 단순히 보조제를 통해서 얻어 수 없는 여러 중요한 영양소를 제공해 줍니다.

### 요점정리 (The bottom line . . .)

- 오메가 3 지방산은 건강을 유지하고 만성질환을 예방, 관리하는 데 중요합니다.
- 다양한 오메가 3 지방산 원천식품을 통한 균형잡힌 식단을 통해 ALA, DHA 와 EPA 를 얻을 수 있습니다.
- 오메가 3 지방산은 임신, 수유 중이거나 심장질환, 자가면역성 및 염증성 질환 등의 만성질환을 겪고 있을 경우 중요한 건강 혜택들을 제공합니다.
- 생선, 오메가 3 지방산 강화식품, 그리고 보조제 등을 이용해 본인의 오메가 3 지방산 섭취량을 늘릴 수 있습니다.

출처: 헬스 링크 알버타 웹사이트, [www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca)

더 많은 정보를 원하시면 주치의에게 상담하시거나 공인간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할 수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오: 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.