

“한국인, 질병의 위험성 낮추려면 오메가-3 섭취량 늘려야”

- 오메가-3섭취의 중요성 알려주는 웹사이트 오픈



최근 서구식 패스트푸드에 대한 의존도가 높아지면서 영양불균형으로 인한 비만이나 콜레스테롤 수치 증가와 함께 신진대사와 관련된 위험이 증가하고 있다. 이러한 가운데, 아시아 최초로 식습관에서의 오메가-3의 중요성을 조명하기 위한 연구기관인 ‘오메가-3 아카데미 아시아(The Omega-3 Academy Asia, www.omega3academy.com/kr)’가 설립됐다.

오메가-3 아카데미 아시아는 오메가-3에 대한 아시아 지역 소비자들의 인식과 이해를 증진시키기 위한 전문기구로, 최근 동양인들의 식습관에서 오메가-3 섭취가 감소함에 따라 나타나고 있는 부정적 영향을 조사하고, 오메가-3 섭취를 통해 얻을 수 있는 건강상의 이점을 알리고자 설립됐다. 한국을 포함해 태국, 필리핀 등 아시아 지역의 임상영양학, 심장내과, 가정의학, 당뇨, 식품영양학 등 다양한 분야에 걸친 전문가 패널로 구성되었으며 글로벌 헬스케어 기업인 사노피에서 후원한다.

오메가-3 아카데미 아시아는 첫 프로젝트로 온라인 웹사이트에 (www.omega3academy.com/kr) 자료 센터를 오픈 했다. 이 사이트는 헬스케어 전문가들을 통해 오메가-3의 긍정적인 효능을 알리는 동시에 태국과 필리핀 등 주요 아시아 지역의 국가별 개인별 오메가-3 섭취량에 대한 측정방법 등의 정보를 제공할 예정이다. 이 밖에도 아시아 지역 소비자들과 헬스케어 전문가들을 대상으로 피쉬오일과 오메가-3 효능에 대한 다양한 교육 프로그램을 진행한다.

오메가-3 아카데미 아시아 이사장이자 호주 디킨대 약학대학 영양과학과 학과장인 앤드류 싱클레어(Andrew Sinclair) 교수는 “현대 동양인의 식습관은 ‘편리성’ 중심으로 변화하고 있다. 육류 등을 통한 포화지방 섭취량은 증가하고 생선 섭취량은 줄고 있기 때문에, 결국 식사를 통한 오메가-3 섭취량은

감소하고 있다. 이러한 현상은 관상동맥성 심장질환 등을 비롯한 여러 가지 건강상의 문제들을 동시에 일으킬 수 있다“고 말했다. 또한 그는 동양인의 식생활 변화를 지적하며 “최근 오메가-3가 심장건강, 관절질환, 두뇌발달 등에 긍정적인 영향을 준다는 여러 임상자료들이 발표되고 있기 때문에 다양한 질병을 예방하고 최상의 건강을 유지하기 위해서 오메가-3 지방산을 충분히 섭취할 것을 권장한다”고 말한다.

앞으로 아시아에서 더 많은 임상 연구들이 진행되어야 하지만, 이처럼 오메가-3 섭취가 중요함에도 불구하고 아시아지역의 오메가-3 섭취량은 하루 권장량에 못 미치는 것으로 알려져 있다. 특히 한국인들은 오메가-3가 관절 및 심장건강 등 인체의 다양한 분야에 미치는 긍정적인 영향에 대해 제대로 알지 못하고 있을 뿐 아니라, 신체에 유용한 형태의 오메가-3 성분인 EPA와 DHA로의 전환율이 낮은 식물성 오메가-3인 들깨유 등의 섭취량이 높다.

한양대학교 식품영양학과 박용순 교수는 “식품을 조리할 때 지나친 열은 오메가-3 지방산을 불안정하게 하며, 대부분의 소비자는 건강을 위해서 어느 정도의 오메가-3지방산을 섭취해야 하는지 잘 모르고 있어 이에 대한 올바른 정보 교육이 시급하다.”며 오메가-3 아카데미 아시아를 설립한 이유를 설명하고 있다.

또한 “현재 아시아에는 오메가-3 지방산 섭취량에 대한 정확한 데이터가 부족하다. 특히 생선과 어유의 섭취량은 거주지역과 주식에 따라 매우 다양하게 나타나기 때문에 오메가-3 아카데미 아시아는 해당 지역을 철저하게 조사하고 현재의 데이터를 보강할 것”이라며, “소비자들은 온라인 자료센터 ([www.omega3academy.com/kr](http://www.omega3academy.com/kr))를 통해 오메가-3 지방산에 대한 유용한 정보를 접할 수 있을 것”이라고 덧붙였다.