

# 채식 위주 식단과 심장질환의 연관성

## 팩트 체크



**Q:** 감자 섭취가 심장질환 위험을 증가시킵니까?

**A:** 한 연구에 따르면 많은 불균형한 채식 위주의 식단은 관상동맥심질환 (CHD) 위험과 연관이 있습니다.<sup>1</sup>

### CONTEXT

The Journal of the American College of Cardiology 연구에서는 채식 식단과 관상동맥질환 발병률 사이의 연관성을 조사했습니다. 연구원들은 전곡, 과일/채소, 견과류/콩류, 기름, 차/커피와 같은 건강에 좋은 식단 지표(hDPI)와 주스, 당분이 들어간 음료, 정제된 곡물, 감자튀김과 같이 덜 건강한 식단에 대한 식품 지표(uPDI)를 만들었습니다. 연구 결과는 건강에 더 좋은 채식 위주 식단을 많이 섭취하면 관상동맥질환 위험을 낮추는 반면 건강에 덜 좋은 채식 식단 섭취는 CHD 위험 증가와 관련이 있다는 것을 보여줬습니다.<sup>1</sup>

### FACTS

이 연구는 여러가지 한계가 있으며 감자에 관련하여 근거 없는 가정을 포함 하고 있습니다. 예를 들면:

- **잘못된 섭취 모델링을 바탕으로 한 채식 위주 식단 지표의 구성입니다.** 저자는 기존의 과학적 근거와 달리 이전의 연구를 바탕으로 건강하고 해로운 채식 위주 식단 지표(hPDI와 uPD)인 “아프리오리”(식이 데이터를 수집하기 전)를 만들었습니다. 또한 이 지표는 검증되지 않은 채점 시스템을 사용하여 개발되었으며 대부분의 역학 연구에서 볼 수 있는 표준 식품 주파수 데이터 보고 방법을 나타내지 않았습니다.
- **과학적인 증명 없이 감자를 “건강하지 않은” 요소 및 심혈관 질환 (CVD)의 위험 요소로 기재했습니다.** 반대로 다른 몇개의 연구는 채식 위주 식단의 일부로써 감자가 심혈관 질환 위험 감소와 관련이 있다고 발표했습니다. 예를 들어, Larsson 말에 따르면<sup>2</sup> 스웨덴 성인을 대상으로 2개의 예상집단연구 사이에서 삶은 감자 섭취와 심혈관 질환은 연관이 없음을 발견했습니다.<sup>3</sup> 최근 체계적 연구에 따르면 제한된 기존 데이터는 감자 섭취와 CVD의 연관성이 없다고 결론지었습니다. 반대로 Seventh-day Adventists(감자를 섭취하는 채식주의자)의 8가지 전향적 연구에 대한 체계적 검토와 메타 분석에 따르면 채식주의자는 채식주의자가 아닌 사람들에 비해 관상동맥 심질환의 위험성이 40% 감소시킨 것과 관련이 있다는 것을 발표했습니다. 또한 Annals of Medicine에 게재된 재검토 문서에서는 동물 연구와 임상실험을 통해 감자 성분이 심장 건강에 좋은 영향을 미칠 수 있다고 발표했습니다. 그럼에도 불구하고 동물 연구 결과는 사람에게 일반화하기 힘들며 명확한 결론을 내리려면 더 많은 임상실험이 필요합니다.
- **모든 위험은 동일합니다:** 이번 연구에서 연구원들은 심장질환 위험과 관련되었을 때 건강하지 않은 식품을 동일하게 취급했습니다. 따라서 구운 감자를 대량 섭취하면 당분(음료수) 및 과도한 소금(정제된 곡물)이 첨가된 음식을 섭취했을 때와 동일한 위험 점수를 받을 것입니다. 또한 연구원들은 건강에 좋지 않은 음식은 몇몇 질병에 대한 위험도 증가와 연관이 있다고 함축했지만 이를 뒷받침하기 위한 데이터는 보고하지 않았습니다.
- **변수 제어:** 여러 변수를 동시에 검사하는 경우 어떠한 변수가 영향을 미쳤는지 정확히 식별하기 어렵습니다. 건강하지 않은 식단 그룹은 6 개의 다른 그룹으로 구성되었습니다. 평소 식습관에서 어떠한 음식이 관상동맥질환과 연관성이 있는지 모릅니다. 아래에 설명된 바와 같이 몇몇의 “건강하지 않은 카테고리”의 음식은 다른 것들과 잘못 연관되게 만듭니다.
- **원인이 아닌 연관성:** 본 데이터는 연관성을 제시할 수 있지만 원인과 결과는 제시할 수는 없습니다.

---

## REFERENCES

1. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, Rexrode KM, Rimm EB, Hu F. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol.* 2017 Jul 25;70(4):411-422.
2. Larssen SC and Wolk A. Potato consumption and risk of cardiovascular disease: 2 prospective cohort studies *Am J Clin Nutr* 2016; 104(5):1245-1252.
3. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Veller M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. *Am J Clin Nutr.* 104(2):489-98.
4. Kwok CS, Umar S, Myint PK, Mamas MA, Loke YK. Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol.* 2014;176:680-686.
5. McGill CR, Kurilich AC, Davignon J. The role of potatoes and potato components in cardiometabolic health: a review. *Ann Med.* 2013;45(7):467-73.