



SMEC
Health Talk Talk

Omega-3: Essential Fatty Acids Our Bodies Need

오메가3: 우리 몸에 꼭 필요한 필수 지방산

건강은 좋은 지방에서 시작된다.

오메가3는 우리 몸이 필수로 필요로 하는 지방산의 한 종류이다. 다시 말해, 몸에서 자체적으로 만들어 낼 수 없어서 반드시 음식이나 보충제를 통해 섭취해야 하는 **건강한 지방**이다. 화학적으로는 **다중불포화지방산**으로 분류되며, 구조상 마지막 이중결합이 탄소 오메가(말단) 쪽에서 세 번째 위치에 있어서 "오메가3"라고 불린다. 종류로는 식물성 기름 등에 들어있는 알파-리놀렌산(ALA)과, 주로 생선 및 수산 식품에 풍부한 EPA(아이코사펜타엔산)와 DHA(도코사헥사엔산) 이 세 가지가 대표적이다. 우리 몸은 식물성 오메가3인 ALA를 소량만 EPA나 DHA로 전환할 수 있기 때문에, 오메가3가 풍부한 생선을 먹거나 보충제를 통해 **EPA와 DHA를 직접 섭취하는 것이 중요하다**. 세계 여러 보건기관에서는 성인의 건강을 위해 꾸준한 오메가3 섭취를 권장하고 있다. 가장 좋은 방법은 등푸른 생선을 일주일에 2~3회 이상 섭취하는 것이지만 현실적으로 쉽지 않기에, 최근에는 흡수와 섭취 편의성을 높인 다양한 액상형 제품들도 관심을 받고 있다.

심장과 혈관을 위한 가장 기본적인 영양소

오메가3가 가장 널리 알려진 이유는 심혈관 건강 때문이다. EPA는 혈중 중성지방을 감소시키고 혈액의 흐름을 원활하게 하여 건강한 혈행 유지에 도움을 줄 수 있다고 알려져 있다. 여러 임상연구에서도 충분한 EPA와 DHA 섭취는 혈중 중성지방 개선과 혈압 관리에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되고 있다.

뇌 건강과 기억력에도 중요한 DHA

우리 뇌의 상당 부분은 지방으로 구성되어 있으며, 그중 가장 중요한 지방산이 DHA이다. DHA는 신경세포막의 유동성을 유지하고 신경 전달을 원활하게 만들어 기억력과 학습능력 유지에 도움을 준다고 알려져 있다. 최근 발표된 여러 메타분석에서도 꾸준한 오메가3 섭취는 건강한 성인의 기억력과 인지기능 유지에 긍정적인 영향을 줄 가능성이 보고되고 있다 (Shahinfar et al.). 어린이의 두뇌 발달뿐 아니라 중장년층의 기억력 관리에도 오메가3가 중요한 이유이다.

눈 건강 관리하는 영양소

망막 역시 DHA를 많이 포함하는 조직이다. 충분한 DHA 섭취는 눈물층 유지와 안구 표면 건강에도 도움을 줄 수 있으며, 건조한 눈을 개선하는 기능성도 식품의약품안전처에서 인정받고 있다. 하루 중일 모니터를 보는 직장인이나 학생이라면 오메가3는 혈관 건강뿐 아니라 눈 건강까지 함께 생각할 수 있는 영양소이다.

*본 콘텐츠는 성분에 관한 논문 자료에 근거한 건강 정보이며, 제품 정보와 관련 없는 내용입니다.



염증을 낮추는 작용

오메가3의 또 다른 중요한 기능은 강력한 항염 작용이다. 현대인의 식단은 오메가6 지방산 섭취가 많은 반면 오메가3는 부족해 체내 염증 반응이 쉽게 증가할 수 있다. 오메가3는 체내에서 레졸빈(Resolvin)과 프로텍틴(Protectin)과 같은 염증 청소 물질로 전환되어 과도한 염증을 진정시키고 조직 회복을 돕는다. 이러한 작용으로 오메가3는 류마티스 관절염과 같은 염증성 질환에서 통증과 관절의 뻣뻣함을 완화하는 데 도움이 되며, 염증을 무조건 억제하는 것이 아니라 면역 반응의 균형을 유지하도록 도와 과도한 염증은 줄이고 정상적인 면역 기능은 유지하는 데 기여한다.

피부와 모발 건강에도 도움

오메가3는 피부 세포막의 중요한 구성 성분으로, 피부 장벽을 강화하고 수분 손실을 줄여 촉촉한 피부를 유지하는 데 도움을 준다. 또한 최근 연구에서는 아토피 피부염, 건선 등 염증성 피부질환의 증상을 완화하고, 여드름의 염증과 병변 수를 감소시키는 효과도 보고되고 있다 (Pilkington et al.,). 모발 건강에도 긍정적인 영향을 미치는데, 오메가3는 두피 혈류를 개선하고 모낭에 영양을 공급하여 건강한 모발 성장을 돕는 것으로 알려져 있으며, 일부 연구에서는 모발 굵기 증가와 탈모 진행 완화 가능성이 제시되기도 했다 (Le Floch et al.,).

액상형 오메가-3

최근에는 액상형 오메가3 제품도 다양하게 출시되고 있는데, 특히 캡슐을 삼키기 어려운 어린이나 고령자, 그리고 액상 형태를 선호하는 사람들에게 편리한 건강기능식품이다. 개인적으로는 이오 메가 리퀴드 한 스푼에 들기름과 다시마 식초를 각각 한 스푼씩 섞어 샐러드 드레싱으로 즐겨 사용하는데, 들기름은 식물성 오메가3(ALA)를 보충해 다양한 오메가-3 지방산을 함께 섭취하는 데 도움이 되고, 다시마 식초는 상큼한 산미와 감칠맛으로 생선유 특유의 비린 향을 줄여주면서 미네랄까지 더해준다. 맛과 영양을 모두 챙길 수 있어 누구나 부담 없이 실천할 수 있는 건강한 식습관이라고 생각한다.

건강은 하루의 작은 습관에서 시작된다.

오메가3는 특별한 사람만을 위한 영양소가 아니다. 혈관 건강이 걱정되는 중장년층, 공부하는 학생, 컴퓨터 사용이 많은 직장인, 눈의 피로를 자주 느끼는 현대인 모두에게 필요한 필수 영양소이다. 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동을 기본으로 하면서 자신에게 맞는 오메가3를 꾸준히 섭취하는 작은 습관이 심장과 뇌, 그리고 눈 건강까지 지키는 든든한 투자일 수 있다. 건강은 거창한 변화보다 매일 반복되는 작은 실천에서 시작되기에 오늘부터 오메가3 한 스푼으로 건강한 변화를 시작해 보는 것은 어떨지?

References

Bhatt DL, Steg PG, Miller M, et al. Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia. New England Journal of Medicine. 2019;380:11-22.

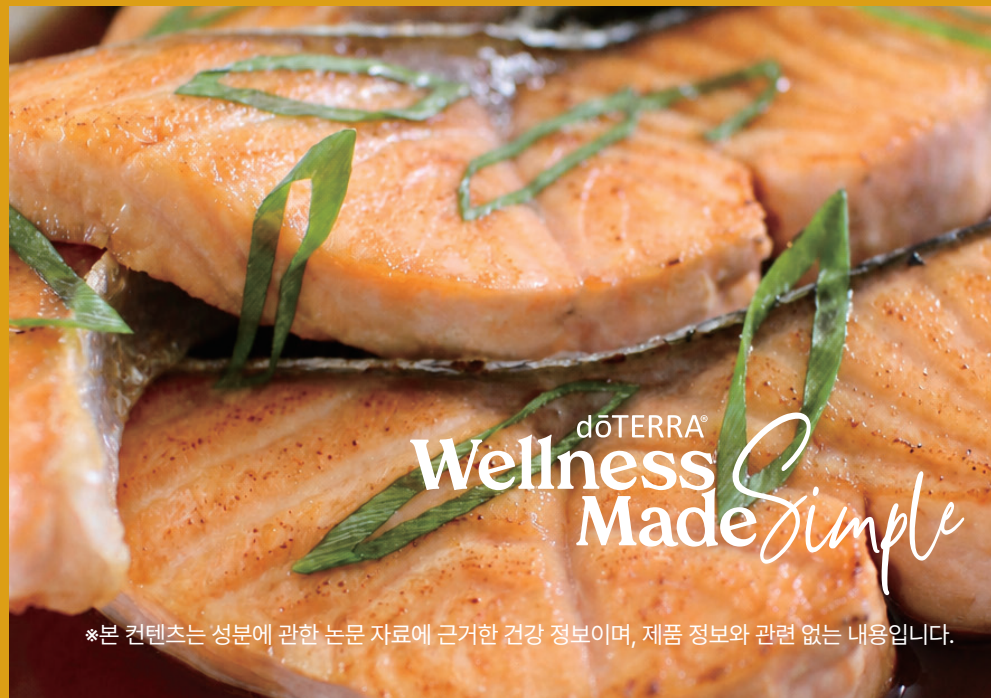
Le Floch C, Cheniti A, Connétable S, et al. Effect of nutritional supplementation on hair loss in women. Journal of Cosmetic Dermatology. 2015;14:76-82.

Pilkington SM, Watson REB, Nicolaou A, Rhodes LE. Omega-3 polyunsaturated fatty acids: Photoprotective macronutrients. Experimental Dermatology. 2011;20:537-543.

Shahinfar H, Yazdian Z, Avini NA, et al. A systematic review and dose-response meta-analysis of Omega-3 supplementation on cognitive function. Scientific Reports. 2025; 15:30610



SMEC MEMBER
서울대학교 백승준 박사



※본 콘텐츠는 성분에 관한 논문 자료에 근거한 건강 정보이며, 제품 정보와 관련 없는 내용입니다.