

건강 칼럼

대체감미료의 세계

달면 삼키고 쓰면 뱉는다. 세상사의 진리일지도 모른다. 단맛이 주는 즐거움을 포기하는 것은 무척 아쉬울 수밖에 없을 것이다. 달달한 맛! 사람이 태어나서 이 맛을 느끼고 나면 평생 잊을 수가 없다. 그래서 '생활습관병'의 주원인으로도 꼽히고 있으면서도 역설적으로 매년 설탕 판매량이 증가하고 있으니 말이다.

이른 나이에서부터 설탕의 단맛을 @다보니 여러 건강에 문제가 발생하고 중저는 물론 삶의 질을 떨어뜨리는 고혈압, 당뇨, 과체중, 비만 등 생활습관병의 방아쇠 역할을 하고 있다.

외식을 드시다보면 무의식중에서도 그 맛이 그 맛인 것을 경험하셨을 것이다. 밀반찬도 그렇고 하플며 고유 식품인 김치까지도 ππ~ ~ 대부분 사람들이 좋아하는 설탕을 넣고 있기 때문에 식재료 고유의 맛을 내기보다는 달달함으로 무난하게 음식 맛을 유지하려는 것이다.

위와 같은 설탕의 유혹을 조금이나마 벗어나보려 그 자리를 대신하기 위한 것이 대체감미료(Alternative sweeteners)이다. 대체감미료는 칼로리는 적거나 없으면서도 식품에 단맛을 제공하기

에 체중조절을 하거나 당뇨병 환자 등 '당' 섭취를 줄여야 하는 사람들에게 도움이 된다.

감미료는 일반적으로 식품에 단맛을 부여하는 식품첨가물을 아우르는 용어로 설탕을 대체한다고 보면 큰 무리가 없겠다. 대체감미료는 설탕에 비해 매우 높은 감미도를 갖고 있으면서도, 칼로리가 아주 적거나 없으므로 식품에 소량 사용되는 특징이 있다.

여러분들이 드시는 과자, 음료, 아이스크림, 시럽, 견, 잼, 시리얼류, 건강기능식품, 체중조절용식품, 특수용도식품, 어묵, 탁주, 소주 등 식품에는 이런 감미료가 들어 있다(제품포장면 뒤에 '원재료 명'을 표시하는 란을 보세요)

대표적인 감미료를 꼽아본다면 사카린나트륨(설탕대비 상대감미

도 300~500배), 수크랄로스(600배), 아세설팜칼륨(200배),아스파탐(180~200배),스테비아(200~480배) 등이 있다.

또한 설탕에 비해 감미도는 약 100배 떨어지나(설탕의 약1/3~1/2) 칼로리가 낮기 때문에(설탕의 약 60%), 단독으로 사용되거나 대체감미료와 혼합하여 사용하고 있다. 주로 락티톨, 만니톨, 에리스리톨, 이솔말트올리고당, 자일리톨 등이다.

혹시 부작용이 있지 않을까? 하는 안전성에 우려도 있지만 현재까지 식약처에서 허용하는 첨가물들은 대상 식품이나 최소량을 사용하도록 규정하고 있으며, '안전성'은 사람이 평생 섭취하여도 안전한 수준인 1일 섭취허용량(ADI, Acceptable Daily Intake)을 넘지 않는지를 평가하고 있

다. 예를 들어 사카린나트륨의 경우 제조된 과자(1봉지 50g, 사카린 나트륨 5mg함유)는 성인 60kg 기준 ADI가 300mg이므로 과자 60봉지 이상을 매일 먹어야 ADI를 초과하기 때문에 일상적인 섭취 수준에서는 위해하지 않다고 볼 수 있다.

우리나라 평균 대체감미료의 섭취수준은 ADI대비 0.1~1.4% 수준으로 매우 낮은 편으로 조사되었다고 한다.

안전성은 국제적으로 새로운 연구, 위해정보가 있는지 지속적으로 관찰하고 있으며, 주기적인 재평가를 하여 확인하고 있다. 따라서 사용기준에 적절하게 사용된다면 안전할 뿐만 아니라 식생활을 윤택하게 해주는 순기능이 있다.

다만 인공감미료는 소비자들의 심리적인 거부감과약간의 이질적인 맛으로 설탕을 완벽하게 대체하지 못하는 느낌을 지울 수는 없다.

다만 생명과학 기술의 발달과 천연소재로부터 오는 설탕과 아주 유사한 맛을 갖는 감미료 개발이 이뤄지고 있으므로 설탕을 대체하여 국민건강을 유지, 향상시키리라 예상해 본다.



이 윤 희

파스코 대표이사

사설

양한방 상생 진료시대

양방과 한방을 아우르는 상생의 진료가 필요하다는 지적은 이미 오래됐다. 양방과 한방이 서로 적대시하는 사회적 관습이 여전하기 때문이다. 양방은 각종 사고로 인한 과다 출혈, 호흡 곤란 등 생명이 위태로운 상황에서 인공호흡기 등 첨단장비를 이용해 신속하게 대처하고 있다.

약이나 수술 등 현대의학의 치료법은 그 효과가 비교적 빠르게 나타난다. 대부분의 진통제는 복용 후 30분이면 효과가 있다. 대부분의 화학 약품은 바로 효과가 나타나도록 만들어진 것이다.

효과가 빠르다는 것은 인체에 그만큼 부담을 주어 부작용의 가능성을 갖는다. 하지만 신속하게 대처를 해야 하는 상황에서는 큰 역할을 한다. 한방은 급성보다는 만성질환에, 외과보다는 내과질환에 대한 치료법이 발달했다.

양방으로 근본적인 치료법을 찾기 힘든 퇴행성 질환이나 자가면역질환, 난치성 내과질환

등은 한방에서 치료 효과가 높은 편이다.

특히 좌골 신경통, 중풍, 불임, 냉증, 안면신경 마비증 등에 효과적이다.

중풍의 경우, 급성 중풍일 때는 신속히 양방으로 정확한 원인 진단과 응급 처치를 하는 것이 현명하다. 그러나 급성 중풍을 응급 처치한 후 보다 근원적인 치료를 하는 데는 한방 치료가 효과적이다.

의학은 환자를 보다 빠르고 완전하게 치유하기 위해 손을 잡아야 한다는 '상생의 의료' 만들기가 필요하다. 양한방의 장점을 보완하는 효율적인 의료 환경을 개척해야 할 때이다.

한편 환자들이 겪어야 하는 불편과 소외가 있는 곳도 일부 병원이다. 복잡한 진료 시스템, 계속 기다려야 하는 불편도 지양해야 한다. 의사의 난해한 설명과 권위적인 태도, 어렵기만 한 의료 용어들, 끝도 없이 이어지는 검사도 지양해야 한다.

어느 부부 전시회

최근 전주 예술회관에서 '이종환 김영숙' 부부전이 열려 눈길을 끌었다. 11일부터 17일까지 전북예술회관 기스락 1실(1층)에서 열린 이번 부부전은 '다큐 사진과 빛을 탐하다!'를 주제로 열리고 있다.

부부전은 마음에 깊은 울림을 선물하는 예술작품이 가득했다는 평을 받았다.

이 사진가는 36년간 전주, 서울, 진도, 성주 등 각종 시위와 집회 현장을 다큐 사진으로 담았다.

김 작가는 주제에 맞게 캔버스 위에 얹은 알록달록한 물감이 특징이다. 이종환 작가는 1968년 대학교 1학년 때, 대학 학보사 사진부 기자로 들어가 활동했다. 그 때부터 그에게 카메라는 친구가 됐다.

그는 1969년 3선 개헌 반대 시위를 보면서, 당대 역사의 현장을 사진으로 기록하고 싶어 다큐사진을 선택하게 됐다. 이 사진전은 나름의 시각과 객관적인 관심을 가지고 접근했다.

진실을 왜곡하지 않는 오르지 않는 것을 위해 1987년 6월 민주항쟁과 1990년대 김대중 총재 대통령 출마 유세 현장을 시작으로 했다. 2020년 위안부 소녀상 수모시위까지 역사의 현장을 담기 위해 각종 시위, 집회 현장을 찾아서 카메라에 담았다.

전북대 평생교육원에서 수업을 하면서 틈틈이 그려온 김영숙 화가는 겨울 이야기, 만추, 장가계의 봄, 산, 자작나무 봄, 고향생각 등 서양화를 선보였다.

이들은 "비록 부족한 작품일지라도 성실하게 살아오면서 사진과 그림의 열정 속에 43년을 함께 했다"고 말했다. 만추의 계절에는 자연스레 인생을 돌아보게 된다.

평생 카메라를 끌어안고 살았던 원로 사진가들에게 가을의 풍경이 있을 것이다. 오랜만에 전시장 나들이에 나선 그들의 인생 사진과 그림에서 삶과 역사, 그리고 지역을 돌아보게 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

임시 폐쇄된 베이징 코로나19 검사소



19일 중국 베이징에서 마스크 쓴 한 남성이 임시 폐쇄된 코로나19 검사소 앞을 지나고 있다. 중국에서 코로나19 신규 확진자가 나올때 1500명 이상 발병했지만 추가 사망자는 지난 5월27일 이래 5개월 19일 연속 나오지 않은 것으로 나타났다.

판매할 크리스마스 장식구 진열하는 상인



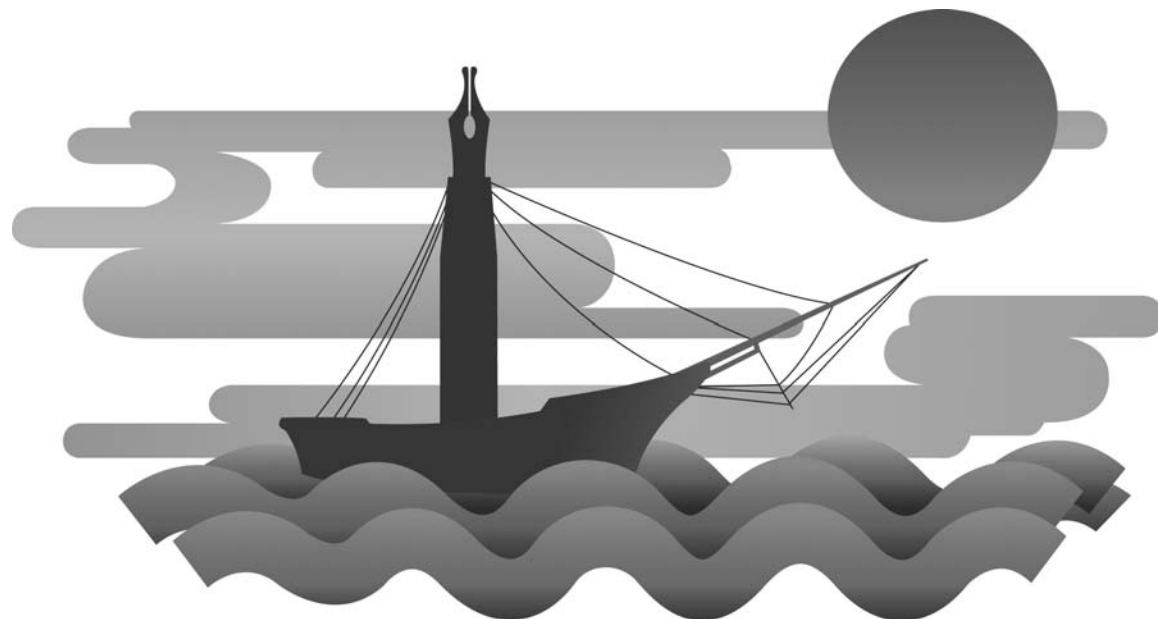
14일(현지시간) 캐나다 브리티시컬럼비아주 밴쿠버에 크리스마스 마켓이 개장해 한 상인이 판매할 각종 장식구를 진열하고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일