

건강 칼럼

제로 슈거(Zero Sugar)의 거대한 물결

달 달한 맛~인간이라면 누구나 다 좋아한다. 단 맛은 인간의 뇌를 자극해 세로토닌(Serotonin)이라는 호르몬을 분비시켜 심리적으로 편안하고 행복감을 느끼게 한다. 그러기에 뭔가 안 풀리거나 답답할 때 압박감을 해소하거나 기분 전환을 위해 마구마구 먹거나 달콤한 음식, 식품을 먹으며 일시적으로 쾌감과 즐거움을 느낀다.

70~80년대만 해도 설탕은 귀한 식품이기에 선물용으로 지금의 갈비세트 이상으로 큰 사랑을 받곤 했던 시절이 있었다. 그런데 지금은 체중증가, 체지방증가에 이은 만성적인 생활습관병의 원흉?으로 찍히거나 어쩌면 그리 반기는 식품은 아니다.

전 세계적으로 건강에 대한 관심이 높아지고 장수에 대한 열망이 증대되면서 맛과 건강 두 마리 토끼를 잡고자 하는 건강추구형 계층들의 심리가 강해지고 있다.

여러분들 중 대부분은 마트나 편의점에서 각종 식품이나 음료를 구매할 때 제품의 뒷면에



이 윤 희

파스코 대표이사

“영양정보”란을 잘 살펴보고 구매를 결정할 것이다. 성분을 보고 “탄수화물”란 아래 “당류”라고 표시되어 있는데, 그 당류는 단순 탄수화물(화학적 구조상 탄소가 1개로 구성된 1탄 당인 포도당, 탄소가 2개로 구성된 2탄 당인 설탕, 과당의 합량(포장전체량 또는 해당식품100g중에 함유량 g, 일일 열량(칼로리)필요요구량 중에 기여하는 정도를 %)를 표시한 것이다.

구조가 간단하기에 소화과정에서 분해가 빠르고 체내흡수가 빠르다.

즉 우리가 흔히 이야기하는 에너지로 변환되는 속도가 빠르다는 것이고 그래서 혈당을 빠

게 올리게 하는 주된 원인이기도 하다.

당류의 함량을 표시하는 배경에는 빠르게 흡수되는 당류의 함량이 이 정도이니 건강과 연계해서 소비자가 잘 검토해서 구매, 섭취하라는 의미이다. 그만큼 단순 당류가 ‘건강에 미치는 영향이 (부정적으로)크다’는 것이다.

국가수준에서 모든 가공식품에 당류를 의무적으로 표시해야 할 정도로 우리가 섭취하는 식품 중에 당류의 함량이 상대적으로 높기에 건강을 생각해서 강력한 경고와 권유를 하는 것이다.

그런 경향을 고려해서 관심을 끌고 있는 것이 제로 슈거(제로

설탕, 0% 설탕)흐름이다. 제로슈거란 ‘무(無)설탕’ 또는 ‘무당(糖)’을 의미한다.

설탕이 아닌 천연당(제조과정에서 자연스럽게 발생하는 당분) 또는 첨가당(인위적으로 첨가하는 당분)을 사용해 단맛을 내고자 하는 것이다.

시중 음료광고에 떠돌고 있는 ‘무가당’은 설탕을 넣지는 않았으나 천연당이나 첨가당으로 단맛을 낸 것이다.

국내기준의 경우 ‘설탕 무첨가’ 및 ‘무가당’은 제조시 당류 등을 사용하지 않고 식품 자체의 당 함량이 높아지지 않도록 제조하는 경우에만 사용할 수 있다.

전 세계적으로 당뇨병, 과체중, 비만 증가율이 급속도로 높아지면서 제로설탕 제품에 대한 선호도가 증가하고 있다. 단맛은 유지하면서 설탕섭취를 줄여보자는 것이다.

왜냐? 설탕은 건강과는 거리가 멀어도 아주 먼 식품이기 때문이다. 그래도 귀중한 내 몸, 내 건강을 (내 돈쓰면서)스스로 해치면서 까지도 달달한 것을 드시겠습니까?

사설

명품 백 수수 논란

이른바 ‘명품 백’ 수수 논란이 터진 건 지난해 11월 27일이다. 그러나 아직도 논란은 사라지지 않았다. 대통령실은 오히려 가방을 ‘대통령실 기록물’로 규정하며 ‘더울 백’ 봉인에 들어갔다.

기록물로 관리·보관하기 위해선 직무 수행과 관련돼 있고 국가적 보존 가치가 있어야 한다는 반론이 제기됐다. 그러나 대통령실은 특목부담이었다. 그래서 어느 언론사가 지난 1월 24일 정보공개를 청구했다.

2월 6일 대통령실의 답은 “비공개 결정”이었다. 관련 규정에 따라 부득이 정보를 공개할 수 없다고 했다. 명품 가방에 대한 정보가 “국가안전보장·국방·통일·외교관계 등에 관한 사항으로서 공개될 경우 국가의 중대한 이익을 현저히 해칠 우려가 있다”는 것이다.

재판이나 수사를 곤란하게 하거나, 감사·인사관리 등의

공정한 수행에 지장을 줄 수 있다는 점, 사생활 비밀이나 자유를 침해할 우려가 있다는 점 등도 덧붙였다.

국가 안보와 이익에 어떻게, 왜 중대한 해를 끼치는지에 대한 자세한 설명은 없었다. 2월 20일, 언론사는 정보공개청구를 다시 신청했다.

처음 비공개 결정에 대한 이의신청 방식이었다. 대통령실은 공장 답을 주지 않았다. 2월 28일 이의신청에 대해 결과를 연장한다는 통지가 왔다.

그리고는 이의신청에 대한 통지기한인 3월 11일 명품 가방 공개 요구에 대해 최종 기각 결정을 통보했다. 정보공개심의회에서 어떤 심의를 했는지, 왜 비공개 처분이 적법한지에 대한 설명은 없었다.

명품 가방이 언제 어디에 보관 중인지를 국민에게 알려주면, 국가 이익과 안보에 어떤 악영향이 있는 결과, 명품 가방 ‘더울 백’은 더 이상 단순한 가방이 아니다.

백내장 환자 알선 브로커

병원 직원 등으로 둔갑시킨 브로커들에게 백내장 환자를 알선받고 수십억 원의 뒤편을 건넨 어느 안과병원 원장에게 실형이 선고됐다.

법원은 지난 12일 의료법 위반 혐의로 기소된 안과병원 원장(50)에게 징역 1년을 선고했다.

환자 알선 브로커(37)에게는 징역 1년 6개월에 추징금 1천 600만여 원을, 함께 재판에 넘겨진 다른 브로커 5명에게도 징역 6개월~1년의 실형을 선고했다.

재판부는 “영리를 목적으로 환자를 유인·알선하거나 이를 사주하는 행위는 환자 유치를 둘러싸고 금품 수수 등 비리나 과당 경쟁을 유발해 의료시장 질서를 훼손한다”며 “의료의 질도 떨어뜨리고, 과잉 진료 등의 비용이 환자나 보험회사에 전가돼 죄질이 나쁘다”고 지적했다.

재판부는 “피고인들은 수사기관의 적발을 피하기 위해 브로커들을 자신들이 만든 회

사에 소속시켜 급료를 지급하는 등 계획적, 조직적으로 범행했다”며 “해당 병원 원장이 운영하는 안과는 개업 직후 매출이 거의 없었지만 브로커를 고용한 후에는 연간 매출이 237억 원을 넘겼다”고 지적했다.

병원은 개업 초기부터 브로커들에게 환자 알선 대가로 환자 1명당 150만 원 또는 백내장 수술비의 20~30%를 현금으로 지급하고 브로커를 광고 대행업자 또는 직원으로 둔갑시켜 합법적인 지출로 가장한 것으로 드러났다.

이런 방식으로 2019년 10월부터 작년 7월까지 브로커들에게 알선 대가로 총 40억 원을 지급했다.

브로커들은 백내장을 진단받고 다초점 인공수정체 삽입 수술을 받는 실손보험 가입자가 계약 내용에 따라 최대 100% 비용을 보상받을 수 있다는 점을 노려 40대 후반~70대 가입자를 집중적으로 알선했다.

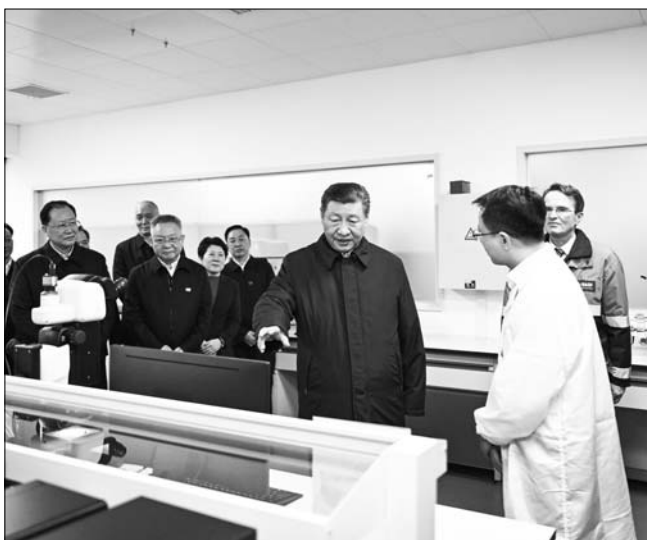
사진으로 보는 지구촌 소식

고속도로 따라 행진하는 아르헨티나 시위대



18일(현지시각) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 식량 부족에 항의하고 허비에르데일리 대통령의 경제 개혁에 반대하는 시위대가 고속도로를 따라 행진하고 있다.

배터리 소재 합작회사 둘러보는 시진핑



시진핑 중국 국가주석이 18일(현지시각) 중국 후난성 창사의 배터리 소재 합작회사를 방문해 둘러보고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일