

건강 칼럼

설탕이 들어간 음료는 내 건강에 도움이 될까? 안될까?

살다보면 세상 참 역설적인 것인 한 두가지가 아니다. 20세기 중, 후반까지 “배 고프를 때 원없이 먹어보는게 소원이다.”라는 시절도 있었다.

그런데 지금은 그런 사람들 계층은 점점 적어지고 반대로 쓸데없이 많이 먹어서 이런 저런 질병, 질환에 시달리며 경제적 손실은 물론 주어진 수명까지도 감수하는 사람들이 훨씬 더 많은 시절로 변해왔다.

각종 언론매체에서는 과식, 과체중, 비만, 당뇨 등 온갖 의화, 건강관련 정보를 알려주고 있어도 환자들이 줄어들기는커녕 증가일로에 있는 실정이다. 말 그대로 병주고 약주는 세상이 되었다.

비단 우리나라 뿐만 아니라 일부국가를 제외하고 전 세계적으로 과식에 의한 과체중, 비만과 그에 따른 만성질환 때문에 각종 보건정책 당국자들은 골머리를 싸매고 어떻게 하든 줄여보고자 온갖 지혜를 짜내고 있다.

관련한 연구보고에 따르면 가당음료는 우리네 식단에서 당을



이 윤 희
파스코 대표이사

섭취하게 되는 주요 공급원으로 밝혀지고 있다.

증거에 따르면 가당음료의 습관적인 섭취는 체중증가와 관련이 있으며 후천적 당뇨, 심혈관 질환, 일부 암 발병 위험이 높아진다고 결론짓고 있다.(The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. Malik.Nature Reviews Endocrinology volume 18, Jan 2022)

많은 인구가 높은 수준의 당과 지방을 섭취하고 있으며, 저소득, 중소득 국가와 계층에서는 경제성장과 함께 식품소비경향이 증가하고 있다. 따라서 당과 지방섭취를 줄이고 비만 및 만

성질환의 전 세계적인 부담을 줄이기 위한 더욱 강화된 정책적인 노력이 필요하다고 주장하고 있다.

또한 위 연구에서는 설탕이 주를 이루는 가당음료는 “국가가 보건위생 정책 및 규제 조치의 명확한 대상” 된다고 보았다. 즉 국민건강을 위하여 설탕 및 당류의 사용에 일정한 규정을 만들어 정책으로 시행할 가치가 있다.

또한 그렇게 해야 할 것이라고 가까운 미래를 예견하는 듯한 제언을 하였다.

몇 가지 정리해보면 다음과 같다. 설탕 포함 설탕이 들어간 음료

와 식품은 빠른 흡수로 인해 고(高)인슐린혈증을 유발하고 도파민 호르몬의 보상시스템을 작동시켜(즉, 중독현상을 보인다 는 것이다) 추가적인 에너지섭취를 촉진하기에 시간이 갈수록 결국에는 체중증가로 이어진다.

체중증가와 그에 따른 부작용으로 혈당조절 장애의 위험이 발생하며 당 섭취에 따른 간 대사를 통해 만성질환의 위험을 증가시킨다.

사회적 규범을 바꾸고 당 섭취를 제한하기 위해 채택할 수 있는 국가수준의 정책과 규제 전략이 필요한 시점이며 서서히 확산, 일반화 시켜야 할 것이다.

이미 인구 집단에 대한 연구결과와 반복적인 실험에 의하여 당 섭취의 수준이 높다는 점을 고려할 때 설탕이 들어간 음료와 식품의 섭취를 줄여 식습관 의 계몽, 개선과 심장혈관계 질환을 예방하기 위한 사전의 중요한 단계임을 명확히 알아야 할 것이다.

설탕(들어간 음료, 식품 포함) 가능하면 먹지말자는 결론에 도달한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

젤렌스키 “차기 회담 튀르키예·바티칸·스위스 모색”



볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 19일(현지 시간) 키이우에서 기자회견하고 있다. 젤렌스키 대통령은, 도널드 트럼프 미국 대통령과 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 2시간 넘게 통화한 뒤, “우리는 모든 팀이 참여하는 회의를 고려하고 있다”라며 “장소는 튀르키예와 바티칸, 스위스를 검토하고 있다. 문제는 편의성이 아니라 누가 결과를 낼 회의를 조직할 수 있는냐는 것”이라고 말했다.

뱅크스, 모교 펜실베이니아대 졸업식서 축하



배우 엘리자베스 뱅크스가 19일(현지 시간) 미 펜실베이니아주 필라델피아에 있는 모교 펜실베이니아대학교에서 열린 제269회 졸업식에서 축하를 하고 있다. 뱅크스는 1998년 이 대학 인문과학대학을 졸업했으며, 이날 명예 예술박사 학위도 받았다.

사설

위기의 초고령 사회

전북은 65세 이상 인구가 40만 명을 넘어서며 전국에서 손꼽히는 초고령 사회를 겪고 있다. 늘어나는 수명만큼이나 경제적 빈곤 문제와 돌봄 지원에 대한 요구도 늘고 있다.

80세를 앞두고 있는 어느 노인은 누구보다 열심히 일하고 10여 년 전에 은퇴했지만 노년의 삶은 쉽지 않았다. 나이가 들수록 건강과 경제력 모두 약해져가기 때문이다.

집에만 있을 수 없어 복지관에서 사람들과 어울리며 활력을 잃지 않기 위해 노력하고 있다. 노년이 되면 누구나 경제적으로도 좁아터짐 건강도 갈수록 나빠진다. 활동을 하면서 활기를 찾아야 한다.

전북의 전체 인구 173만여 명 가운데 65세 이상 인구는 44만여 명, 비율은 25%를 넘는다. 70대가 18만여 명으로 가장 많았고 80대 이상도 12만 명을 넘어섰다.

전주를 제외한 대부분의 시군

이 초고령 사회이며 특히 일선과 장수, 진안과 고창의 노인 비율은 군 전체 인구의 40%나 된다.

정부와 지자체는 복지관부터 노인 유치원, 방문 요양 등 건강에 따른 돌봄 체계를 구축하고 있다.

하지만 노인 인구의 큰 문제는 빈곤이다. 기초생활수급자의 40% 이상이 65세 이상이다. 전체 노인인구의 10%에 이른다. 나이가 들수록 아르바이트를 구하기도 쉽지 않다.

노인 일자리라는 도내 노인 인구의 20% 정도만 참여할 수 있는 8만 7천여 개에 불과하다. 요즘 나이 60이 70은 굉장히 젊다. 하지만 할 일이 없다는 게 고민이다.

일자리가 늘어나면 노인들의 생계에 도움이 될 뿐 아니라 고립감 해소와 의료비 부담도 덜 수 있다. 노인인구가 부담이 아니라 자립을 통해 지역사회에 보탬이 되어야 한다.

어느 요양원의 내부고발

최근 어느 노인 요양원의 충격적인 운영 실태가 언론에 보도됐다. 그런데 요양원 측이 내부고발에 나선 직원을 찾아내 징계를 위한 대기발령을 내기로 확인됐다.

노인학대 등 여러 의혹에 대한 당국의 현장 조사가 일단락된 가운데, 관할 지자체가 먼저 식품위생법 위반 사례들을 적발했다. 공익신고자 A 씨는 지난 4월 말 요양원 간부 최모 씨의 전화를 받았다.

최 모 씨는, 당시 인터넷매체의 보도를 언급하며 A 씨에게 폭언을 했다. 최 씨는 남양주 'O 요양원' 간부다. A 씨는 5월 2일 아침 대기 발령서를 받았다. 잦은 근무지 이탈과 근태 불량, 동료들 향한 폭언 등 47가지 사유다.

A 씨는 모두 사실이 아니고, 1년 전쯤 동료와 다툰 일은 있지만, 이걸 뒤늦게 문제 삼는 건 명백한 보복성 인사라고 반발했다.

공익제보자는 “문제 제기할 게 없으니까 이런 사유를 만들어서 했구나. 기가 막혔죠.”라고 했다. 최근 여러 기관에서 조사관들이 다녀간 뒤 요양원 측이 직원들에게 의혹을 부인하는 내용의 탄원서도 쓰게 했다고 A 씨는 밝혔다.

관계 당국의 현장 조사가 마무리된 가운데, 관할 남양주시는 해당 요양원의 식품위생법 위반 사례를 여러 건 적발한 결과 확인됐다. 뒤집음 조리도구에서 녹과 이물질이 발견됐고, 조리원들이 마스크를 착용하지 않은 것이다.

입소자 정원이 70명이어서 조리원을 3명 이상 뒀야 하지만, 2명만 고용한 사실도 드러났다. 요양원 측은 직영 대신 위탁업체와 급식 계약을 체결했다. 위탁을 하면 조리원 고용 기준이 적용되지 않는 점을 악용한 것이다. 위탁 업체 대표 역시 요양원의 대표인 김 모 씨였다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 행태를 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

