

건강 칼럼

제로식품의 달콤한 함정... 건강에는 어떨까?

최근 1인 가구의 증가와 함께 건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 실제로 뉴스레터 설문조사에 따르면, 1인 가구가 경제력 다음으로 가장 중요하게 여기는 삶의 요소로 '건강'을 꼽았다. 전문가들은 1인 가구의 경우 가족 구성원 돌봄이나 정서적 지지가 부족한 환경에 놓인 경우가 많아, 스스로의 건강을 지키는 일이 곧 삶의 질을 유지하는 핵심 과제로 여기기 때문이라고 분석했다. 이러한 변화는 개인의 라이프스타일뿐 아니라 소비 행태 전반에 변화를 일으키고 있다. 특히 '헬시플래저(Healthy Pleasure)', '로우스펙푸드(Low Spec Food)', '저속노화(Slow Aging)'와 같은 키워드가 주목받으면서, 건강한 식품을 섭취하려는 경향 역시 확산되고 있다. 이에 식품 업계는 설탕, 나트륨, 칼로리를 낮춘 저당·저염·저칼로리 제품을 앞다퉈 출시하고 있다. 이러한 흐름을 반영하듯, 한 편의 점 업체에 따르면 저열량 스낵 제품의 매출은 2022년부터 2024년까지 매년 85% 이상의 높은



왕 오 호
목동자생한방병원 병원장

증가율을 보였다. 하지만 이 같은 '제로' 제품을 무분별하게 섭취하는 것은 주의가 필요하다. 제로슈가 제품에 함유된 인공 감미료나 대체당은 과다 섭취 시 소화계에 부담을 줄 수 있기 때문이다. 실제 한국농촌경제연구원 국제보고서인 '대체당류 산업 동향: 스테비아를 중심으로'에 따르면, 대체 당류를 과도하게 섭취할 경우 복부 팽만감이나 설사 등 소화기 장애를 일으킬 수 있다고 게재돼 있다. 일부 인공 감미료는 산부 작용을 유발해 수분 농도에 영향을 미쳐 장내 미생물 균형을 깨트리고 소화 불편을 유발할 수 있다

는 것이다. 만약 제로식품을 자주 섭취하거나 검사상 특별한 이상이 없음에도 3개월 이상 소화불량을 겪고 있다면 한의치료가 좋은 대안이 될 수 있다. 한의학에선 한약사육군지탕, 반하사심탕, 평위산 등의 한약을 중심으로 소화불량을 치료한다. 한약은 개인의 체질과 세부 증상에 맞게 처방이 이뤄지며, 위산 조절과 소화기 기능 개선에 효과를 보인다. 특히 기능성 소화불량에 주로 사용되는 한약재인 후박은 장운동 활성화와 장내 가스 제거에 효과적이며, 생강은 소화 촉진을 돕는다. 한약과 더불어 침 치료 역시

신체 전반의 긴장을 완화하고 혈액순환을 촉진시켜 소화기관 의 운동을 돕는다. 침 치료는 다리(족삼리), 손목(내관), 배(중완) 등에 위치한 주요 혈자리에 시행되며, 침 치료의 소화불량 개선 효과는 국내외 다양한 연구결과를 통해 입증되기도 했다. 실제 미국 워싱턴 세계소화기 학회에 소개된 연구논문을 보면, 침 치료군과 침 치료를 받지 않은 대조군과 비교해 침 치료군이 60% 이상의 높은 소화 호전율을 보였다. 평소 위장 장애나 소화불량 증상을 자주 겪는 사람이라면, 건강식품 선택 시 자신의 체질과 산 등의 한약을 중심으로 소화불량을 치료한다. 한약은 개인의 체질과 세부 증상에 맞게 처방이 이뤄지며, 위산 조절과 소화기 기능 개선에 효과를 보인다. 특히 기능성 소화불량에 주로 사용되는 한약재인 후박은 장운동 활성화와 장내 가스 제거에 효과적이며, 생강은 소화 촉진을 돕는다. 한약과 더불어 침 치료 역시

기고문

소음 규정 준수를 통한 안전하고 질서 있는 집회·시위 문화 확립

집회·시위는 대한민국 헌법 제21조(집회·결사의 자유)에 규정되어 있어 국민들이 사회에 의견을 표출하고 누구든지 평화로운 집회와 결사를 통해 공동 목적을 추구할 수 있는 자유를 가진다. 하지만 누구에게나 자유가 주어진 만큼 지켜야 할 규정이 있고, 이를 준수하지 않을 시 제재와 법적 처벌이 따른다. 집회·시위 현장에서 발생하는 소음은 위와 관련 없는 일반 시민들이 소음공해로 인해 일상 업무에 지장을 받고 생활과 학습권을 침해받거나, 수면장애 등 신체 건강에 피해를 보기도 한다. 따라서 최근 집회 소음 규정이 강화되었고 이는 주변 시민들의 권리를 생각하며 안전하고 질서 있는 집회·시위 문화를 만들기 위해 우리가 지켜나가야 할 것으로 생각한다. △대상 소음도 규제 기준 상황 이전에 65dB 이하였던 주거지역, 학교, 종합병원의 등가소음도(Leq)

기준치가 개정되어 현재는 60dB 이하로 강화되었으며 나머지 공공기관, 그 밖의 지역 기준치도 각각 60dB 이하, 70dB 이하로 강화되었다. 또한 최고소음도(Lmax) 기준치도 마찬가지로 지이며 주거지역 등 소음에 민감한 지역에서는 더욱 엄격한 기준이 적용된다. 위와 같은 소음 기준 강화는 집회 소음으로 인해 고통받는 주변 시민들의 불편을 최소화하고, 그들의 평온한 삶을 보장하는 데 기여한다. △소음 신고접수 시 소음측정 방법 소음측정은 피해자가 위치한 건물 외벽에서 소음원 방향으로 1.0~3.5m 떨어진 자점으로 하되, 소음도가 높을 것으로 예상되는 지점의 지면 위 1.2m~1.5m 높이에서 측정한다. (다만 부속건물, 광장 공원 등은 소음측정장소에서 제외한다) 위 방법은 소음으로 인한 데시벨(dB)을 정확히 측정하기 위함이다. △소음 규정 준수에 따른 평화롭고



이 도 형
순천경찰서 경비인보과

성숙한 집회문화 정착 설득력 있는 집회는 공감을 끌어내는 방식에서 출발하는 것이기 때문에, 과도한 소음은 반감과 거부감을 유발해 오히려 의사 전달 효과를 떨어뜨린다.

표현의 자유만큼 중요한 것이 주민의 평온한 삶을 누릴 권리라고 생각한다. 집회 소음 규정을 준수하게 된다면 병원, 학교, 주거지 인근의 피해를 최소화할 수 있고 그만큼 타인의 권리를 보호할 수 있게 된다. 또한 규정을 지키는 집회는 시민 사회의 책임감 있는 모습을 보여주며, 경찰이나 행정기관의 불필요한 개입도 줄일 수 있어 법률서와 공공의 신뢰 확보에 기여한다. 자유와 질서가 조화를 이루는 문화는 민주주의의 성숙도를 나타내고, 규정 준수는 단순한 법적 의무를 넘어서 공동체 의식의 표현이다. 집회 소음 규정을 준수하여 평화롭고 성숙한 집회문화가 정착되기를 기대한다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

노인 일자리 안전사고 예방 교육

어르신들이 안전하고 건강하게 일자리 활동에 참여할 수 있도록 안전사고 예방교육에 적극 나섰다. 노인 일자리는 단순히 경제적 지원을 넘어 사회적 교류와 건강한 삶을 이어가는 중요한 활동이다. 2025년 노인 일자리 안전사고 예방교육에서는 한층 강화된 교육 내용과 맞춤형 프로그램을 통해 어르신들이 더 안전하고 자신감 있게 근무할 수 있도록 돕고 있다. 올해는 특히 낙상 사고 예방, 응급 대처 능력 강화, 교통사고 방지 교육 등 실질적으로 도움이 되는 내용을 중점적으로 다루고 있다. 노인 일자리 안전예방교육은 고령 근로자들을 대상으로 일자리 환경에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고를 예방하고 안전하게 작업을 수행할 수 있도록 도움을 주는 교육 프로그램이다.

공공 근로, 사회서비스 활동, 단순 작업 등이 포함되며, 위험 요소를 사전에 차단하기 위해 체계적으로 제공된다. 안전한 작업 습관과 사고 대처 방법을 익히게 하여, 불의의 사고를 미리 방지하는 데 초점을 두고 있다. 실생활에서도 유용한 정보들로 구성된다. 특히 응급 상황 대처법 훈련이 필수적이다. 근무 중 응급 상황 이른바 넘어짐, 부상, 화재 등이 발생했을 때 적절하게 대처할 수 있도록 해야 한다. 심폐소생술과 같은 기본 응급 조치 방법이 포함될 수 있다. 낙상 사고를 예방하는 올바른 자세, 응급 상황에서의 대처법, 교통사고를 줄이는 안전 수칙까지 지켜야 한다. 안전은 작은 실천에서 시작된다. 교육을 통해 어르신들이 안전 수칙을 잘 익히고, 즐겁고 건강하게 일자리에 참여하기를 바란다.

이준석 의원 제명 청원

대선 후보 TV 토론회에서 여성 신체와 관련된 폭력적인 표현을 사용한 개혁신당 이준석 의원에 대한 제명 요구가 촉각을 곤두세우고 있다. 국회 국민동의청원 홈페이지에 따르면 지난 4일 공개된 이준석 의원의 의원직 제명에 관한 청원에는 이를 만에 14만 4천여 명의 동의가 몰리며 청원성립 요건을 초과 달성했다. 국회는 공개일로부터 30일 이내에 5만 명 이상의 동의를 받은 청원에 대해 본격적인 심사에 들어가게 된다. 청원인은 이 의원이 대선 후보 TV 토론 과정에서 상대 후보를 비판하는 과정에서 여성 신체를 언급하며 폭력적인 표현을 사용한 것은 명백한 언어적 성폭력이라고 주장했다. 특히 “국회의원이 지켜야 할 헌법과 국회의 윤리 조항을 위반한 것”이라며, 이는 국회의원의 품위를 심각하게 훼손하

는 행위라고 강조했다. 헌법에 따르면 국회의원을 제명하려면 국회 재적의원 3분의 2 이상이 찬성해야 한다. 제명은 국회의 정제 중 가장 중대한 조치로, 실제 처분까지는 절차적 논의와 정치적 공방이 불가피한 전망이다. 한편 개혁신당 내부에서도 이번 논란이 당의 선거 전략에 영향을 미쳤다는 자성의 목소리가 나왔다. “TV 토론 논란이 선거 결과에 부정적인 영향을 끼친 것은 부정할 수 없다”며 “지지율이 일시적으로 하락한 뒤 막판에는 사표 방지 심리가 일부 작동했지만, 전반적으로 회복에는 한계가 있었다”고 말했다. 이어 “국민들이 봤을 때 개혁신당이 집권 준비가 되어 있는지에 대한 의구심도 있었을 것”이라며 “이런 요인들이 인본 경쟁력을 일부 잠식한 측면이 있다”고 평가했다.

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

