

칼럼

이 의 철 선병원 직업환경의학센터장



우유가 건강식품이 아닌 이유

우유 하면 가장 먼저 떠오르는 말이 완전식품이다. 그래서 많은 사람들이 아이들에게 우유를 적극적으로 권하고 학교에서도 우유급식을 적극 시행하고 있다.

하지만 미국과 캐나다에서는 더 이상 우유 섭취를 권하지 않는다. 오히려 제한해야 할 음료로 취급하고 있다.

2011년 하버드 의대의 식이 가이드 '한 끼 건강식' (Healthy Eating Plate)을 봤을 때, 우유가 있어야 할 자리에 물이 있는 것이다.

미국 농무부는 여전히 하루 3잔, 매 식사마다 우유 섭취를 권하고 있음에도 하버드 의대는 우유가 아니라 물을 마실 것을 권하고 있었던 것이다.

우유를 섭취할수록 골절이 감

소한다는 대규모 전향적 연구 결과는 하나도 없다.

2011년 우유와 고관절 골절의 관련성을 연구한 대규모 전향적 연구 6개를 추합한 메타분석에서도 우유섭취는 고관절 골절 감소와 관련이 없었다.

오히려 2014년에 스웨덴 여성 6만여 명을 21년간 추적 관찰한 연구에서 우유를 1잔 마실 때마다 고관절 골절이 9%씩 증가하고, 하루 1잔 미만 마시는 사람들에 비해 3잔 이상 마시는 사람들의 골절 위험이 60%나 높다는 결과가 발표됐다.

이뿐 아니라 우유를 3잔 이상 마시는 사람들의 전체 사망률과 심혈관질환 사망률이 우유를 거의 마시지 않는 사람들보다 9% 높고, 우유를 1잔 마실 때마다 전

체 사망률과 심혈관질환 사망률이 각각 15%씩 증가한다는 사실 또한 확인됐다.

암도 마찬가지였다. 우유를 1잔 마실 때마다 7%씩 암 사망률이 증가했고, 3잔 이상 마시면 암 사망률이 44% 높았다.

하버드 의대는 이런 일련의 연구 결과에 주목한 것이다. 뼈 건강에 도움이 되지 않으며, 심혈관 질환 및 암 발생 위험을 증가시킬 수 있는 우유를 권장할 이유가 없다는 것이다.

실제로 전 세계 고관절 골절 발생률 지도를 보면 칼슘 섭취량이 적은 지역, 즉 우유를 먹지 않는 지역의 골절 발생률이 낮고, 칼슘과 우유 섭취가 많은 지역의 골절 발생률이 높다.

세계보건기구는 이런 현상을

칼슘염설이라고 부르며, 칼슘 섭취를 전 세계 모든 지역에 권하지 않고, 고관절 골절이 많이 발생하는 지역에서만 권하고 있다.

이때도 우유 이외의 녹색채소와 해조류, 콩 등 다양한 고칼슘 음식을 강조한다.

우유가 뼈 건강에 도움이 되지 않는다는 것은 한국과 미국을 비교해도 금방 알 수 있다.

한국과 미국의 1인당 우유 섭취량은 각각 70g과 700g으로 미국인들이 10배정도 많이 먹는다. 그런데 고관절 골절률은 미국이 2배 이상 높다.

이쯤 되면 우유가 뼈 건강에 도움이 되는지 충분히 의문을 제기할 만하다. 이런 이유로 2019년 발표된 캐나다 식이 가이드 또한 우유가 아니라 물을 섭취하고, 우유를 독자적인 식품군이 아니라 탄산음료와 마찬가지로 섭취를 제한할 음료로 구분하고 있다.

이제 한국도 우유에 대해 다시 생각을 해야 한다. 무턱대고 미국 농부부의 식이 가이드를 따를 것이 아니라, 명백한 사실들을 직시할 필요가 있다.

社 說

1회용품 사용 자제해야 한다

배달 음식 대부분이 플라스틱 용기에 담겨져 배달된다. 즉발은 물론이고 막국수 면발과 양념, 콩나물국, 된장국, 김치, 양파 장아찌, 편마늘이 모두 플라스틱 용기에 담겨져 온다. 삼삼, 새우젓, 고추장 또한 작은 플라스틱 용기에 나눠 배달된다.

지난해 중국의 폐플라스틱 수입 금지와 재활용 업체의 플라스틱 수거 중단으로 곳곳에 폐플라스틱이 쌓여있는 일명 '플라스틱 대란'이 일어난 이후 폐플라스틱 배출과 처리에 많은 관심이 쏠렸다. 정부는 1회용 플라스틱 사용 금지라는 고강도 대책도 내놨다.

그럼에도 일상생활에서 발생하는 폐플라스틱 양은 크게 줄지 않고 있다. 1인가구 증가와 ICT(정보통신기술)를 활용한 4차산업혁명으로 음식이나 식자재를 배달해주는 서비스를 이용하는 사람들이 급증하고, 이에 따라 막대한 양의 폐플라스틱이 배출되고 있어서다. 정부의 1회

용 플라스틱 사용 금지 대책에는 배달 서비스 업체는 포함돼 있지 않다. 특히 정부는 배달 음식 등을 담는 데 사용하는 1회용 플라스틱 용기 사용에 대해서 손을 놓고 있다.

공정거래위원회에 따르면 국내 음식 배달 애플리케이션 이용자 수는 2013년 87만 명에서 지난해 2500만 명으로 무려 29배나 늘었다. 음식 종류에 따라 다르지만, 한 번 음식을 사기면 1회용 플라스틱 용기는 3~5개, 많게는 10개 이상 배출된다. 이들 대부분은 음식을 먹고 난 뒤 쓰레기통으로 바로 들어간다.

배달 음식과 함께 오는 1회용 플라스틱 용기의 무분별한 사용이 최근 많은 문제가 되고 있는데 음식물이 묻어 있기 때문에 재활용도 되지 않고, 설사 재활용이 가능하다고 해도 크기도 다양해 분류가 쉽지 않은 것이 현실이다. 1회용품 사용을 줄여서 환경오염과 자원낭비를 막아야 할 것이다.



독자투고 E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

방화에는 우리 모두가 함께 대응해야

최근 차갑고 건조한 날씨 속에 전국 각지에서 많은 화재가 발생하여 소방당국을 긴장시키고 있는 가운데 공공위험에 관한 반사회적 범죄인 방화 또한 증가하고 있어 도민들의 각별한 주의가 요구되고 있다.

얼마전 서울의 한 독서실에서 주인과 말다툼을 벌이던 사람이 화기에 자신의 숙소 방화하여 한밤중에 30여명이 긴급 대피하는 소동이 벌어졌는데 다행히도 많은 인명피해가 발생하지는 않았지만 하마터면 대형참사로 이어질 뻔한 아찔한 화재였다.

방화는 과실에 의하여 화재가 발생하는 실화화 달리 고의로 화재를 일으켜 공공의 안전질서를 극도로 위협할 뿐만 아니라 개인

의 생명이나 신체·재산 등에 위해를 초래하는 반사회적 강력 범죄로 무기 또는 3년 이상의 유기징역 등 중형에 처하고 있으며 방화범의 90% 이상이 검거되고 있다고 한다.

방화는 반사회적 범죄행위이며, 누군가에게 가슴아픈 현실을 가져온다. 그렇다면 방화의 최신책은 무엇일까? 우선 방화사건의 예방을 위해서는 단순한 화재라 인식의 틀에서 벗어나 소방은 물론 경찰, 지방자치단체 등 유관기관의 예방활동과 시민들의 철저한 감시 활동으로 사후약방문이 되지 않도록 대비해야 할 것이다.

또한 CCTV의 적극 활용과 철저한 화재원인 규명으로 방화사

범 검거를 위한 토대를 마련하고, 방화 예방을 위해서 정신과적 문제가 있는 사람, 방화 전과자들을 특별 관리 하는 방안도 추진해야만 또 다른 사고를 예방할 수 있을 것이다.

하지만 방화범죄에 대한 예방은 행정기관만의 역할만으로 이뤄질 수는 없을 것이다. 도민들의 방화 범죄에 대한 적극적 감시 활동, 빠른 신고 및 조동조치, 안전 문화 정착을 위한 시민사회 공감대 조성 및 확산과 시스템의 운영이 병행돼야 소기 목적 달성을 이룰 수 있을 것이다.

방화는 주로 범죄를 은폐하거나 보복을 목적으로 한 계획적 방화와 사화 불만, 가정불화, 호기심 충족, 정신병자들에 의한 우발

적 방화로 구분할 수 있다. 외국의 경우에는 보험금을 노리거나 범죄를 위한 3자에 의한 방화가 다수인데 반해, 우리나라는 순간의 충동이나 분노를 식이지 못하고 우발적으로 범하는 방화가 대부분을 차지하고 있다.

가정불화 등으로 부부싸움 끝에 자신의 신체에 불을 지른 경우는 자신은 물론 타인에게도 평생 씻을 수 없는 상처를 주기 때문에 현장에 출동한 우리 소방대원들을 더욱 안타깝게 하고 있는 실정이다.

방화예방을 위해서는 쉽게 불을 지를 수 있는 쓰레기, 폐기물 등 가연성 물질을 무심코 노상에 방치하여 방화 또는 불장난의 빌미를 제공하는 환경을 조성하지 않는 것이 방화로부터 일상생활의 안전을 지킬 수 있는 최선의 방법이라고 볼 수 있을 것이다.

백희희 / 무안소방서 지휘팀장

생활정보전화

- ▲ 이주여성 긴급전화 1577-1366
- ▲ 응급질병상담 1399
- ▲ 미아·가출인 신고 182
- ▲ 여성 긴급전화 1366
- ▲ 청소년 상담 지원센터 1388
- ▲ 아동보호전문기관 1577-1391
- ▲ 노인보호전문기관 1577-1389
- ▲ 응급의료센터 1399

긴급전화

- ▲ 기상예보 131
- ▲ 법률구조상담 132
- ▲ 인광 일교율 상담센터 222-5666
- ▲ 광주 남성의 전화 673-9001
- ▲ 광주 여성의 전화 363-7739
- ▲ 수도 고장신고 121
- ▲ 전기고장신고 123
- ▲ 가스사고신고 383-0019

등록번호 광주기 0021 (일간)

**호남신문**

대표전화 (062) 229-6000  
광고국 (062) 224-5800  
팩스 (062) 222-5547

대표이사·회장·발행인 김 평 호  
편집인·편집국장 강 서 원

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7  
서울 취재 본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16  
Tel (02) 2238-0003

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인세 (주)남도프린테크  
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

문화응성 문화가 있는 삶

국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.

한국언론진흥재단