

건강 칼럼

‘초가공 식품’ 이 나와 내가족 생명을 노린다?

‘사’는 게 다 먹자고 하는 일이다’라는 말을 심심치 않게 한다. 목구멍이 포도청! 금강산도 식후경! 등 먹는 것에 대한 속담이나 금언은 이루 말할 수 없이 많다. 모든 게 우리에게 삶과 직결되기 때문이라.

식량이 풍부하지 않을 시대에는 하루3끼 먹는 것이 그리 쉽지 않았다.

되돌아보면 1세대전만해도 ‘식량 증산 운동’을 벌였으니 말이다. 지금 시대 사람들은 뭘 옛날 호랑이 담배 피는 시절의 이야기로 들릴지 모르나 엄연히 현실이었다.

그런데 지금은 도시화, 산업화, 집중화로 도시로 사람들이 몰려 살다 보니 이런저런 생존 경쟁은 삼해지고 시간에 쫓겨 하루3끼 먹을게 여의치 않은지 2끼로 그것도 가공식품, 초가공식품으로 해결하는 사람들이 늘어나고 있다?

더구나 1~2인 가구의 증가로 주문, 배송이 쉬워지면서 가공식품, 초가공식품의 구입, 섭취가 선풍적 수확에 없을 것이다?

가공, 초가공식품은 구입, 조리



이 윤 희  
파스코 대표이사

편리성, 높은 기호성, 냉장, 냉동 등에 의한 긴 유통기한 등의 장점이 있기에 더욱 우리 생활에 밀접하다. 어쩌면 이제는 떼려야 뗄 수 없는 관계라 해도 과언은 아니다?

그런데 역설적이게도 가공, 초가공식품에 들어 있는 여러 성분들 특히 불임을 향상시키기 위한 보조물들이우리 건강에 심각한 문제(특히 암 발생 증가)를 일으킨다는 것이 속속 밝혀지고 있다.(Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Sante prospective cohort. Fiolet, BMJ 2018)

브라질 상파울루대학교 연구팀이 제안한 NOVA 식품분류체계에 따르

면 다음과 같다.

Group1: 비가공 또는 최소가공식품 [식품 원래의 상태를 최대한 유지하며 다른 재료들을 넣지 않고 영양적 특성을 변화하지 않은 범위 내에서 저장기간을 연장하거나 물리적 처리(세척, 냉동, 분쇄 등)만 적용된 식품군: 과일, 채소, 통곡물, 육류, 어류, 달걀 원유 등

Group2: 가공된 요리재료: [Group1에서 추출, 정제, 압착 등을 거쳐 얻는 재료]식물성 기름, 버터, 설탕, 소금 등

Group3: 가공식품:?(Group1 식품에 Group2를 첨가하여 저장성과 기호성을 높이기 위해 병입, 통조림, 열장,

훈제, 발효 등 공정을 거친 식품: 통조림채소, 점통적 방식으로 생산된 빵, 치즈, 훈제 육류 등

Group4:초가공식품: [식품원재료 외에 착색료, 보존료, 향미강화제, 유화제, 발색제, 감미료 등 다양한 화학적 첨가물을 넣어 고도의 산업적 가공과정을 거친 식품: 공장식으로 제조된 빵, 과자, 아이스크림, 포장 간식, 즉석 식품, 탄산음료, 유가공식품 등을 들 수 있다.

특히 Group4에 속하는 식품을 장기간 섭취하면 장내 미생물군의 변화를 초래하여 장기능 저하, 염증반응 상승(염증성 장질환), 심장대사 장애, 각종 암 발생(특히 대장암, 유방암) 증가 등이 나타나는 것으로 보고하고 있다.(The Detrimental Impact of Ultra-Processed Foods on the Human Gut Microbiome and Gut Barrier, ?Debora Rondinella, Nutrients 2025) ?

따라서 먹고 사는데 어쩔 수는 없지만 Group4에 속하는 식품군은 되도록 멀리 하는 삶이 그래도 내 건강을 유지, 향상시키는 길이라 본다.

기 고 문

보이지않는 전기위험, 불조심강조의달에 꼭 돌아봐야 할일들

11월은 ‘불조심 강조의 달’이다. 겨울이 시작되며 난방기구 사용이 늘어 전기 사용량이 급증하는 시기이다. 사람들은 불꽃이나 연기 같은 눈에 보이는 위험에는 민감하지만, 실제 화재의 상당수가 눈에 보이지 않는 전기에서 시작된다는 사실을 쉽게 잊는다. 그래서 이 시기에는 특히 ‘전기화재’를 경계해야 한다. 작은 불씨가 아니라, 과열·스파크·노후 전선 같은 보이지 않는 위험이 겨울철 화재의 주요 원인이기 때문이다.

하지만 전기화재는 예고를 주지 않는다. 밤새나 연기가 감지 될 때쯤이면 이미 화재가 꽤 진행된 뒤일 가능성이 크다.

우리가 흔히 사용하는 ‘문어발식 멀티탭’, ‘피복이 약간 벗겨진 전선’, ‘침대나 소파 아래에 놓인 콘센트’, ‘장시간 켜둔 전열기구’ 같은 사소한 부주의가 전기화재의 대표적인 원인이다.

최근에는 리튬배터리 화재도 급증하고 있다. 많은 사람들이 휴대전화나 보조배터리를 하루 종일 충전기에 꽂아 두거나 침대·이불 위에서 충전하

는데, 이러한 환경에서는 열이 빠져나가지 못해 내부 온도가 빠르게 상승하고 결국 열폭주로 이어질 위험이 크다.

이런 위험은 집 안 곳곳에 숨어있지만, 평소에는 잘 보이지도, 심각하게 느껴지지도 않는다. 하지만 불은 예고 없이 시작된다. 약간의 열, 한 번의 스파크, 잠깐의 부주의, 이 모든 것이 큰 화재의 원인이 된다.

그래서 불조심 강조의 달에 가장 먼저 해야 할 일은 생활 속 전기위험을 제대로 바라보고 바로잡는 일이다. 멀티탭은 문어발식 사용을 멈추고, 열이 나거나 스물린 흔적이 없는지 확인해야 한다. 전선 피복이 벗겨진 부분은 바로 교체해야 하고, 전열기구 주변은 반드시 불연성 공간을 확보해야 한다. 그리고 핸드폰이나 보조배터리는 침구류 위에서 충전하지 말고, 파충전은 반드시 피해야 한다. 사용 중 발열이 심하면 즉시 충전을 중단하는 것이 안전하다.

하지만 예방만으로는 충분하지 않다. 초기 대응이 생사를 가른다. 화재 발



소 중 한  
전주덕진소방서  
대응예방과  
소방장

식간에 번지고 시야가 가려져 대피가 어려워진다. 이 순간 누구나 당황하게 되고, 어디로 이동해야 할지조차 판단이 흐려진다. 그렇기 때문에 가정에서는 반드시 대피계획을 미리 세워둬야 한다.

대피계획은 생각보다 단순하다. 집 안에서 가장 빠르게 나갈 수 있는 경로가 어디인지, 대피를 방해하는 장애물이 없는지, 가족 중 누가 먼저 상황을 알릴 것인지 등을 사전에 정해두는 것이다. 특히 “어떤 경로로, 어떤 순서로, 어떻게 대피할 것인지”를 가족 모두가 알고 있어야 한다.

초기 대응에서 또 하나 중요한 건 소화기 사용법이다. 많은 가정에 소화

기가 있지만, 정작 사용법을 모르는 경우가 많다. 화재 초기에 소화기는 가장 결정적인 역할을 하기 때문에 반드시 사용법을 익혀 두어야 한다. 단, 소화기를 사용할 때 중요한 점은 화재 초기에만 사용해야 한다.

이미 천장으로 불길이 번졌거나 연기가 방 전체를 채우기 시작한 경우, 그때는 소화기가 아닌 빠른 대피가 생명을 살린다. 그래서 대피계획과 소화기 사용법은 항상 준비되어 있어야 한다.

화재는 대부분 예방할 수 있고, 초기 대응만 제대로 해도 피해를 크게 줄일 수 있다. 가장 중요한 건 ‘지금 바로 실천하는’다. 그냥 넘기느냐의 차이다. 전기·배터리 위험을 점검하고, 대피계획을 세우고, 소화기 사용법을 익히는데 걸리는 시간은 몇 분에 불과하다. 그러나, 이 몇 분이 누군가의 생명을 지킬 수 있다면 결코 가벼운 일이 아니다.

이번 ‘불조심 강조의 달’만큼은, 보이지 않는 전기위험을 다시 보자. 조금의 귀찮음을 참고, 우리 집의 안전을 직접 점검해보자. 이런 작은 실천 하나가 내가 지키는 안전이고, 우리 모두가 만들어 가는 더 안전한 겨울이 될 것이다.

사 설

노인 교통사고 해마다 급증

노인 운전 중 교통사고가 꾸준히 늘고 있다. 지난해 국내 도로 교통사고 사망자수는 2521명으로, 1년 전 보다 1.2%(30명) 줄었다.

이 가운데 65살 이상 고령 운전자에 의한 사망자 수는 761명으로 1년 전보다 2.1%(16명) 늘었다.

이에 따라 현재 한국 정부는 신차에 대해 페달 오조작 방지 장치를 의무화 하는 정책을 추진중이다. 올해부터 차량 안전도 평가 반영, 시범사업, 입법 예고 등 구체적 절차가 진행되고 있다.

일본의 경우 2028년 9월 이후 판매되는 세단, SUV 등 신차에 대해 페달 오조작 방지 장치 탑재를 의무화하기로 했다. 이 장치는 전방 1~1.5m 앞에 장애물이 있을 경우 운전자가 실수로 가속 페달을 깊숙하게 밟더라도 차량 속도를 시속 8km 미만으로 억제해준다.

일본은 6년 전인 2019년 4월 발생한 ‘이케부쿠로 폭주 사건’ 당시 고령자가 도쿄 도심에서 액셀과 브레이크 페달 조작을 잘못해 사고를 낸 것을 계기로 기존 개정을 추진해왔다.

당시 90세에 가까웠던 운전자의 차량은 100km의 속도로 횡단보도를 건너던 시민들을 덮쳤고 31세의 여성과 3살배기 여아 포함 총 9명의 사상자를 냈다.

일본에서 페달오인 방지 기능이 탑재된 차량을 ‘서포트카’라고 하는데, 오인 방지 장치 보급에 힘쓴 결과 2023년 이후 일본에서 생산된 차량은 이미 90% 이상에 이 장치가 탑재돼 있다.

일본은 8년 전인 2017년 도로교통법을 개정해 고령자 운전

에 대한 관리를 강화하기도 했다. 치매로 판정되면 운전면허를 취소·정지한다.

전북노년신문 따뜻한 동행

대한노인회 전북연합회 신문이 지난 2014년 5월 창간호를 발간했다. 타블로이드 판으로 8면을 제작했다. ‘따뜻한 동행’ 전북노년신문이란 간판으로 출발했다.

창간호에는 일선 시군 지회장들의 축하 인사를 모두 알뜰하게 실었다. 전북연합회 소식을 비롯 시군 지회 소식도 빠짐없이 게재했다.

제2호인 2014년 여름호(제2호) 1면에는 ‘송하진 도지사에게 듣는다’ 특집을 실었다. 2면에는 ‘전라북도 노인장애인 복지과장에게 들어본 기초연금’을 자세하게 게재해 어르신들에게 도움을 주었다.

2014년 가을호(제3호)에는 전북일자리센터 제2회 전북노년 일자리 포럼을 1면에 자세하게 실어 인기를 모았다. 일자리 사업 개선 및 발전에 대한 다양한 의견이 쏟아졌다. 스마트

폰의 효율적인 사용 방법도 소개했다.

2014년 겨울호(제4호)에서는 ‘부양받는 노인에서 사회를 책임지는 노인으로’라는 슬로건을 과감하게 주장했다. ‘나이 드신 홀몸 어르신 친구 맺기’ 만남의 자리를 지면에 만들었다. 좋은 인연이 좋은 결실로 이어지는 회원들의 징검다리

를 만들고자 했다. 2015년 봄호(제5호)에는 ‘도심 농업으로 공동체를 회복하는 현장’을 취재 발표했다. 기자들은 어르신들의 맞춤형 일자리도 창출하자고 주장했다. ‘보이스피싱 이렇게 대처하자’는 특집도 실었다.

‘아침이 기다려지는 일터로 변한 경로당’ 현장을 찾아가 취재하기도 했다. 전북노년신문은 2016년 겨울호까지 모두 12호를 발행했다. 이후에는 전북실버방송으로 간판을 바꾸어 달았다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴  
기고와 투고를 기다립니다.

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

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.

