

## 비만을 멀리하려면 탄산음료를 멀리하라

6살과 11살 사이의 어린이들의 절반이 단맛을 첨가한 탄산음료를 마신다. 이런 설탕이 잔뜩 들은 음료수는 단지 비만에만 영향을 끼칠까? 이번 가을 새 학기가 시작됐을 때, 각 교실은 사상 최악으로 똥똥한 학생들로 채워졌다. 비만과 과체중의 아이들은 국가적으로 심각한 이슈가 되고 있을 뿐만 아니라 이것은 다른 여러 문제들의 주범이 되고 있으므로 설탕이 첨가된 탄산음료가 나쁘다는 확실한 증거 자료를 모으는 것이 가장 큰 과제였다.

### 유아기부터 청소년기까지

많은 아이들이 아주 어렸을 때부터 설탕이 첨가된 탄산음료를 마신다. 전체의 1/5정도의 2살과 3살 사이의 어린이들이 탄산음료를 마신다. 이런 탄산음료를 마시는 유아들은 보통 하루에 한 컵 정도를 마신다. 그리고, 전체의 반 정도 되는 6살과 11살 사이의 어린이들이 탄산음료를 마시며, 그 양은 하루 평균 15oz 정도나 된다. 청소년들은 과거보다 현재에 그 탄산음료를 마시는 수가 현저히 증가하고 있다. 1977년에서 1996년 사이, 탄산음료를 마시는 남학생들은 75%가, 여학생은 40%가 늘었다. 또한, 청소년 중 65%의 여학생과 74%의 남학생이 매일 탄산음료를 마시는 것으로 알려졌다. 그 중 1/3의 아이들이 하루에 3개나 그 이상의 캔을 마시는 것

으로 알려졌다. 그것은 요즘 청소년들이 섭취하는 우유의 양의 2배나 되는 양이다.

탄산음료는 어린이의 식습관에서 가장 많이 설탕을 섭취하게 만드는 장본인이다.

이러한 탄산음료는 여학생들은 평균 362g의 설탕을 남학생들에게는 평균 57.5g의 설탕을 더 섭취하게 만든다. 그것은 각각 140과 223의 칼로리로 환산 될 수 있으며 이러한 추가 칼로리의 섭취만으로도 살이 찌는 원인이 될 수 있다.

2001년의 보스톤에서 초등학교 5,6학년들을 대상으로 실시된 연구에 의하면 매일 12oz의 탄산음료를 마시는 청소년이 비만이 될 확률은 60%에 달했다.

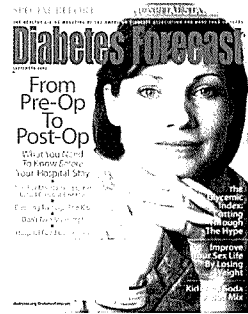
### 학교내의 탄산음료

대부분의 탄산음료를 생산하는 회사들은 학교 내에서 자기들의 상품을 팔고자 노력한다. 그리고 학교에서는 재정적인 문제로 그런 회사들을 받아들인다. 이런 교내에서 판매되는 탄산음료를 방치하는 대가로 학교가 얻는 재정적 이익은 과연 무엇일까?

2001년의 설문조사에 따르면 90%의 학교장들이 학교 운영을 위해 추가적인 자금이 필요하다고 보고했으며 그것을 위해, 회사들의 재정적 도움을 받아야 한다고 했다. 또한 이 설문조사는 66%의 학교들이 이러한 돈으로 체육이나 육상

나는 이러한 설탕첨가 탄산음료를 섭취하는 것은 비만뿐만 아니라 다른 새로운 병도 유발할 수 있다는 점을 강조했다. 그 병은 바로 제 2형 당뇨병이었다.

출처 : Diabetes Forecast



관련된 장비나 시설을 구입하는데 사용했으며 그 나머지는 강당이나 컴퓨터 구입 등에 사용된다고 했다.

2002년 나는 학교에서 탄산음료를 없애기 위한 운동의 부분으로 로스앤젤러스 학교 연합회, 헤럴드 골드스테인 박사가 이끄는 그룹, 그리고 캘리포니아 건강당국과, 건강관리사, 학생, 당뇨병협회, 그리고 로스앤젤러스 주의 건강관리국과 연합해서 제휴를 시도했다.

#### 변화를 위한 노력

이 제휴는 “건강한 음료로의 전환”이라고 이름 붙여졌으며 그 사업은 기본적으로 학교에서는 수업전, 중, 후에는 무설탕 과일 주스나 물, 우유나 20oz당 42g 미만의 설탕이 든 비타민제 음료만 팔게 만드는 것을 원칙으로 했다.

이것은 2002년 8월 각 학교들로 통보가 되었으며 협조가 시작됐다. 나는 이러한 설탕첨가 탄산음료를 섭취하는 것은 비만뿐만이 아닌 다른 새로운 병도 유발할 수 있다는 점을 강조했다. 그 병은 바로 제 2형 당뇨병이었다. 나는 어린 시절을 비만으로 보낸 사람들에게 당뇨병이 발생하기를 싫다는 사실을 설명했다.

한 담당자는 물었다. “이러한 학생들도 목이 마르거나 마시고 싶으면 학교 내에서도 탄산음료를 사서 마실 권리가 있지 않나요?” 나는 이런

담당자가 자신의 정치적 이유 때문에 이런 질문을 한다는 사실에 매우 놀랐다. 게다가, 이 제휴에 참가하고 있는 모든 사람들이 이 제휴는 인권운동은 중요한 이슈가 아니란 사실을 다 알 것이라고 생각했다. 이 제휴에서 거론되어야 할 가장 큰 이슈는 학생들이 탄산음료를 구입하지 않음으로 인해 발생하는 경제적인 손실이다.

#### 결정적인 투표

이것에 관한 토론은 쉬는 시간 없이 몇 시간이나 지속되었다. 나는 목이 말랐고 회의가 진행되고 있는 학교 식당 주변을 살펴보았다. 식수대는 찾아 볼 수가 없었다. 나는 그 회의실을 나와서 학교 강당까지 그 주변을 걷기 시작했다. 그 와중에서 유일하게 나의 목마름을 채워 줄 수 있는 것은 탄산음료를 파는 기계였다. 몇 시간 후, 투표가 진행되었으며 그 결과는 만장일치로 나왔다.

그 결과로 탄산음료 기계는 2004년 1월부터 본격적으로 각 학교에서 철수되었다. 모두가 이것이 잘된 일이라며 칭찬해줬으며 칭찬을 아끼지 않았다.


이러한 제휴의 노력은 전세계에 뉴스를 통해 보도되었다. 이것은 가장 중심이 되는 군에서 처음 생긴 탄산음료 금지였으며 국내에서 두 번째로 큰 학군 지역에서 생긴 일이었다.

그 후

탄산음료 기계의 철수가 이루어진지 지금 약 1년 반이 지났다. 그 동안 어떤 학교에서는 탄산음료의 판매를 금지시키면서 재정적인 손실을 얻었다. 그러나 베니스 중학교에서는 새로운 음료 기계를 도입함으로써 그 손실을 막았을 뿐만 아니라 더 큰 이익을 보았다. 그 학교에서는 탄산음료를 판매하는 대신 건강음료와 간단한 간식거리를 판매했으며 아이들은 그것을 사먹었다. 베니스 중학교의 축구팀은 처음으로 최종 경기까지 진출할 수 있었으며 그들은 승승장구했다.

탄산음료 판매를 금지시키는 것은 많은 학교들에게 재정적인 어려움을 가져다 줄 것이라고 예상되었다. 물론 그것으로 인한 피해도 있었으나 가장 중요한 것은 전체적인 학생들의 학업 능력이 상승되었다는 것이다. 그러므로, 나는 학교들이 여러 가지 새로운 노력을 시도해 보는 것이 단지 우연하게 발생한다고 생각하지 않는다.

마지막으로 나는 당신의 아이를 더 사랑스럽고 건강하게 키울 수 있는 방법을 몇 가지 소개하고자 한다.

1. 설탕이 첨가된 음료의 섭취를 막거나 줄이게 하라
2. 그들이 마시는 물의 양을 늘려라.
3. 텔레비전을 보거나 컴퓨터 게임을 하는 등, 움직임이 없이 한자리에만 있는 시간을 줄이게 하라.
4. 하루에 한 시간 운동을 하게 하라. 그리고 그들과 함께 운동의 재미에 빠져보아라. 

## 당뇨인 여러분의 투병기를 보내주세요

당뇨병은 평생 관리가 필요한 병이고, 이는 만큼 잘 관리할 수 있는 병입니다.

당뇨인들의 공통적인 생각 중의 하나가 ‘과연 남들은 어떻게 관리할까’ 일 것입니다.

동병상련의 당뇨인들에게 알려주고 싶은 ‘나의 당뇨 관리 방법’ 을 적어 보내주세요.

성공적인 당뇨관리방법, 실패했던 경험 등. 함께 하면 힘이 될 것입니다.

- 투병기 보내주시는 분께는 기념품을 보내 드립니다.

- 투병기 원고분량은 제한 없습니다.

- 문의 : (사)한국당뇨협회 투병기 담당자  
(02-771-8542)