

# 간에 나쁜 술, 간에 좋은 식품



연 윤 열 의  
푸드톡

4월 19일은 ‘세계 간(liver)의 날’이다. 간은 체내에서 알코올을 해독하는 주요 장기로, 우리가 마신 술의 90% 이상을 간에서 처리한다. 그러나 과음은 간세포를 파괴하고 염증을 유발하며 지방간, 알코올성 간염, 간경변과 간암에까지 이르게 할 수 있다.

세계보건기구(WHO)와 질병관리청이 권고하는 하루 알코올 적정 섭취량은 남성은 20g(소주 2잔), 여성은 10g(소주 1잔) 이하다. 주당 이틀 이상은 반드시 금주일을 두어야 한다.

WHO 산하 국제암연구소(IARC)는 알코올을 ‘1급 발암물질’로 분류하고 있다. 이는 흡연, 석면, 벤젠과 같은 수준으로 명백하게 발암성을 가진 물질임을 뜻한다.

과도한 음주는 구강암, 후두암, 식도암, 간암, 대장암, 유방암 등 다양한 암의 발생 위험을 유의미하게 증가시키며, 이는 수많은 역학연구와 메타분석에서 과학적으로 입증되었다.

특히 음주의 양뿐만 아니라 빈도와 기 간도 발암 위험에 큰 영향을 준다.

따라서 ‘적당한 음주’라는 말도 개인에 따라 기준이 다를 수 있으며 만성적인 음주는 명백히 간 건강에 해롭다는 점을 명심해야 한다.

한국의 음주문화 중 폭탄주는 알코올 흡수를 가속화해 간에 치명적이다. 지나친 과음은 아세트알데히드(ALDH)가 DNA를 손상시켜 암 위험성을 증가시키고 뇌세포를 파괴해 치매 위험을 3배나 증가시킨다.

해바라기씨에는 비타민E, 셀레늄 등 항산화 성분이 풍부해 간세포를 보호하며, 햄프씨드는 오메가-3 지방산과 단백질이 간세포 재생을 돕는다. 모링가는 염증억제와 면역력 강화에 탁월한 식물성 슈퍼푸드로 주목받고 있다.

또 양질의 단백질(두부, 생선, 달걀 등)과 적정 탄수화물 섭취는 간의 회복을 돕는다. 썩은 비타민과 미네랄이 풍부해 간 해독을 촉진하고 부추는 활성 산소를 73% 억제해 간 손상을 방지한다. 올리브유는 담즙분비를 촉진해 체내독소를 배출하고 헛개나무는 숙취 해소와 간 기능 개선에 탁월하다. 모시조개는 타우린이 간 재생을 돕고 피로를 해소한다. 하지만 인진쑥, 녹즙 등 일부 생약제는 농축 시 오히려 간에 부담을 줄 수 있다.

술 체질은 유전자로 결정되지만, 건강

은 개인의 선택에 달렸다. 술이 체내에서 분해되는 과정은 알코올 분해효소(ADH)와 알데히드 분해효소(ALDH)의 협업으로 이뤄진다.

1단계로 알코올(에탄올)이 간에서 ADH 효소에 의해 아세트알데히드로 변환된다. 아세트알데히드는 1급 발암물질로 식도암·간암·유방암 등 발병률을 6배 이상 높여진다.

홍조반응이 있는 사람의 식도암 위험은 소량 음주만으로도 급증한다. 이 물질은 독성이 강해 숙취와 홍조의 주범이다. 2단계로 아세트알데히드는 ALDH 효소에 의해 아세트산으로 분해되어 체외로 배출된다. 이 과정이 원활해야 술을 잘 마시는 체질이 된다.

문제는 ALDH 효소의 유전적 결함에 있다. 동양인의 30~44%는 ALDH 유전자 변이로 인해 이 효소가 부족하거나 비활성화되어 있다. 이로 인해 아세트알데히드가 체내에 축적되며 얼굴이 빨개지고 두통·구토 등의 증상이 나타난다.

서양인의 경우 ALDH 결핍비율이 1% 미만이라 홍조를 나타내는 경우가 드물다. ALDH 결핍자는 “얼굴 빨개짐=경고등”으로 인식하고 절주해야 한다. ‘과유불급’을 명심하자.

/ (사)인천푸테크협회 사무총장

# 포장 주문에도 수수료? ‘자율’로 포장한 ‘부담’



기지 수첩  
신 원 선  
(유통&라이프부)

배달 플랫폼 ‘배달의민족’이 최근 포장 주문까지 수수료를 부과하겠다는 결정을 내리면서 자영업자들의 얼굴에 그늘이 드리워졌다.

‘음식은 자영업자가 만들고, 소비자가 직접 수령해 가는 포장에 왜 수수료를 내야 하느냐’는 단순한 물음을 던지고 싶다. 단지 음식 예약만 중개한 플랫폼이 6.8%라는 적지 않은 수수료를 챙기겠다는 심보가 옳은 것일까.

자영업자들에게 배달 플랫폼은 이미 피

할 수 없는 무조건적인 필수 선택으로 자리 잡았다.

코로나19 팬데믹을 거치면서 오프라인 방문은 줄고 비대면 주문이 늘어난 데다, 1~2인 가구 증가로 외식보다는 소량·간편식 배달 수요가 확대되며 일상화됐다.

자영업자들은 당장 수수료를 내자니 마진이 줄고, 안 쓰자니 노쇼가 걱정되는 이리지도 저리지도 못하는 진퇴양난에 처했다. 대다수 자영업자들이 결국 고민 끝에 ‘일단은 포장 수수료를 내더라도 쓴다’는 결론에 이르겠지만, 이는 ‘자율적 선택’이 아니라 사실상 ‘강요된 채택’이라 할 수 있다.

배달의민족은 수수료를 견어서 서비스 개선에 쓰겠다고 하지만, 지금 자영업자들이 필요한 것은 먼 미래의 혜택이 아니

라 당장의 생존이다.

게다가 포장 주문은 배달과 달리 플랫폼의 물류나 배달망이 필요 없는 영역이다. 그럼에도 기존 배달 중개 수수료와 별반 다르지 않은 수치를 부과하는 것은 독점 지위를 무기로 삼아 수수료 영역을 확장하려는 시도로밖에 보이지 않는다.

배달 플랫폼들은 한결같이 자영업자들과의 상생을 주장한다. 하지만 소상공인의 자율성을 갉아먹는 포장 주문 수수료로 플랫폼의 배를 채우는 행태는 상생과 거리가 멀다.

플랫폼이 편의를 넘어 지배가 된 것은 아닌지 다시 한 번 되돌아보고, 진정으로 소비자와 자영업자를 위한다면 공정함을 행여야 할 때임을 깨달아야 할 것이다.

/ tree6834@metroseoul.co.kr

# 김상회의四季

염치가 없으면



세상을 살다 보면 별의별 사람들을 다 보게 된다. 필자도 나름 한 갑자(甲子)를 넘긴 지 벌써 저만큼인데 직업이 직업이다 보니 그동안 만난 사람들이 적지 않다. 일종의 대민 직업이다. 그런데 사람마다 제각기 자신만의 기운을 풍기는 것을 알 수 있다. 인상만으로도 단번에 느껴지기도 하고 못차림이나 태도에서도 가능할 수 있다. 무엇보다 말 한 마디 나눠보면 그 느낌은 확신으로 이어진다. 그런데 아무리 외모와 말솜씨가 수려해도 그 사람의 진정한 고결함은 염치를 알고 모르는가에서 나온다. 염치(廉恥)란 무엇인가? 체면을 차릴 줄 알고 부끄럽지 않게 행동하는 것이 바로 염치를 차린다는 것이다. 나이에 맞게, 상황에 맞게 지견 있는 처신을 할 줄 아는 염치는 품격의 기본이 된다.

그러나 염치를 안다는 것의 스펙트럼은 넓다. 자신의 것만을 챙기느라 얼굴 두꺼운 행동을 하는 사람들이 많다. 가진 사람이 더 가지려 하며 공짜라면 사족을 못 쓴다. 염치없는 것이 지나치면 몰염치, 파렴치가 되기도 한다. 살아가면서 가장 듣지 말아야 할 말이나 평가가 파렴치한(破廉恥漢)이다. 안타깝게도 우리 주변에는 내로남불 행태들과 아전인수격 이중적 잣대로 일관하는 파렴치한들이 너무나 많다. 이는 지위가 높은 사람들일수록 더 부각되는 모습이다. 그러나 염치는 가진 자들에게만 요구되는 행동 양식은 아니다. 쓰레기를 아무데나 버린다는지, 커피숍 휴지를 왕창 집어 온다든지 등등 주변 사람들의 눈살을 찌푸리게 하는 일들도 주변에는 의외로 많이 일어난다. 양심 불량인 것이다. 양식 있는 생각과 행동은 남과 내가 함께 이로운 것에 초점을 맞추는 것이다. 염치는 자신의 양심을 드러내는 표상이라 할 수 있다. 염치가 살아있는 사회는 건강하다. 염치를 가버려 여기지 말 일이다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상회 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

metro 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

| 발행·편집인      | 이장규                             | 편집국장              | 윤휘종 |
|-------------|---------------------------------|-------------------|-----|
| 인쇄인         |                                 | 중앙일보(주)           |     |
| 광고문의 / 독자센터 | 02)721-9851, 9826 / 02)721-9861 |                   |     |
| 일간 메트로      | 서울 가00206                       | 2002년5월28일 제5657호 |     |
| 일간 메트로경제    | 서울 가50111                       | 2017년3월09일 제1761호 |     |

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.