

“음료, 하루에 얼마나 드시나요?”



무더운 날씨가 계속되면서 손에 냉음료를 들고 다니는 사람을 쉽게 찾아볼 수 있게 됐다. 무더운 여름이면 더욱 당기는 달콤한 음료들. 과연 시민들은 하루에 음료를 얼마나 마실까? 또 건강을 생각해 마시는 무설탕 음료 속에 들어있는 액상과당이 오히려 비만을 유발한다는 사실에 대해 어떻게 생각하는지 거리에서 시민들의 의견을 들어보았다.



이원규 (43 직장인) • 음료를 자주 마시지 않는 편이지만, 보통 이온음료를 마십니다. 특히, 집에서는 아이들의 건강을 위해 우유를 많이 마십니다. 건강에 좋은 음료라 생각했던 무설탕 음료가 의외로 식욕을 촉진시켜 몸에 좋지 않다는 사실을 알고 나니, 앞으로 음료를 선택하는 데에 있어서 피하게 될 것 같네요.



최혜연 (16 학생), 송영래 (16 학생) • 평소 음료를 잘 마시지는 않지만, 마시게 된다면 주스를 주로 마시는 편입니다. 사실 무설탕 음료에서 단맛이 나는데 어떻게 단맛이 나게 되는 것인지 궁금했거든요. 그런데 무설탕 음료에 설탕 대신 사용되는 액상과당이 오히려 식욕을 촉진시킨다니, 조금은 놀라운 사실이에요.



이혁 (31 직장인) • 평소에 음료를 많이 마시는 편은 아니지만, 보통 비타민 워터를 마십니다. 편의점에서 비타민 음료를 구입하며 진열되어있던 무설탕 음료를 본 적이 있는데, 건강에 유익할 것이라 생각했던 음료가 오히려 몸에 좋지 않다는 사실을 알고서는 그다지 선택하여 마시고 싶지 않네요.



김지영 (38 주부) • 아이를 생각하여 탄산음료의 선택은 지양하고, 주스를 찾는 편이에요. 단맛이 없을 것 같은 무설탕 음료의 액상과당이 식욕을 촉진시킨다니, 무설탕 음료에 가려져있는 진실을 널리 알려 많은 이들의 음료 선택에 도움이 되었으면 좋겠네요.

채지민 (13 학생) • 물이 훨씬 깔끔한 맛이 있어서 음료수는 마시지 않고, 물을 마셔요. 마치 몸에 좋은 것처럼 '무설탕'이라는 이름을 달고 있는 음료들의 뒤에는 몸에 그다지 좋지 않은 작용을 한다는 사실이 숨겨져 있지만, 물은 그렇지 않잖아요. 물은 그 자체만으로도 깨끗함을 담고 있어서 여러모로 몸에 좋으니, 물을 마시는 것이 좋다고 생각해요.



REPORTER
식약아리아
박혜민 씨



오늘 거리 인터뷰를 진행한 박혜민 씨는 식품의약품안전처 기자단 활동을 소소한 일상의 행복이라 여기며, '만남'과 '맛남'에서 오는 낭만과 여유를 좋아하는 평범하면서도 특별한 여자다. 현재 모교인 숙명여대에서 근무 중이다.