

고지방 저탄수화물 다이어트 열풍, 허와 실

- 일시 : 2016년 11월 9일(수) 오후 2시
- 장소 : 서울YWCA회관 4층 대강당
- 주최 : 한국소비자단체협의회
- 후원 : 식품의약품안전처



한국 소비자 단체 협 의 회
Korea National Council Consumer Organizations



식품의약품안전처

Contents

고지방 저탄수화물 다이어트 열풍, 허와 실

최근 고지방 저탄수화물 식이요법에 대한 TV다큐멘터리 방영이후, 지방에 대한 일반적인 인식과 상식에 대한 반향을 일으키며 열풍을 일으키고 있다. 이 같은 열풍은 새로운 현상이 아니며 1일 1식 열풍, WHO 가공육·적색육 논란 등 미디어에서는 늘 새로운 화두를 던져가며 소비자들에게 큰 영향력을 발휘하고 있다. 그 가운데 소비자들은 정보에 대해 진실과 거짓을 판단하기 어렵고, 편향된 정보를 수용하게 될 수밖에 없는 환경에 노출되어 있다. 이번 열풍도 동물성지방의 섭취를 통한 다이어트의 성공만 부각되어 소비자들에게 올바른 정보제공의 필요가 있어 영양, 균형 잡힌 식생활, 비만 등 종합적으로 고려하는 소통의 장을 마련하고자 한다.

시간		소요 시간	내용
			진행: 한국소비자단체협의회
13:50~14:00		10분	등록
14:00~14:05		5분	국민의례, 참석자소개 (한국소비자단체협의회)
14:05~14:10		5분	개회사
주제 발표	14:10~14:30	20분	[주제] 건강정보프로그램이 소비자에게 미치는 영향 ● 강재현 (인제대학교 백병원 가정의학과 교수)
패널 토의 · 질의 응답	14:30~15:30	60분	좌장: 이항기(식품안전위원회 공동위원장)
			● 유순집 (대한비만학회 이사장, 가톨릭대학교 부천성모병원 내분비내과 교수)
			● 박용순 (한국영양학회 학술이사, 한양대학교 식품영양학과 교수)
			● 이수현 (소비자시민모임 정책실장)
			● 김동섭 (조선일보 기자)
			● 정진이 (식품의약품안전처 영양안전정책과)
15:30~15:40		10분	폐회

Program

주제 발표

- 발표 1. 건강정보프로그램이 소비자에게 미치는 영향 (강재현 교수) • 1

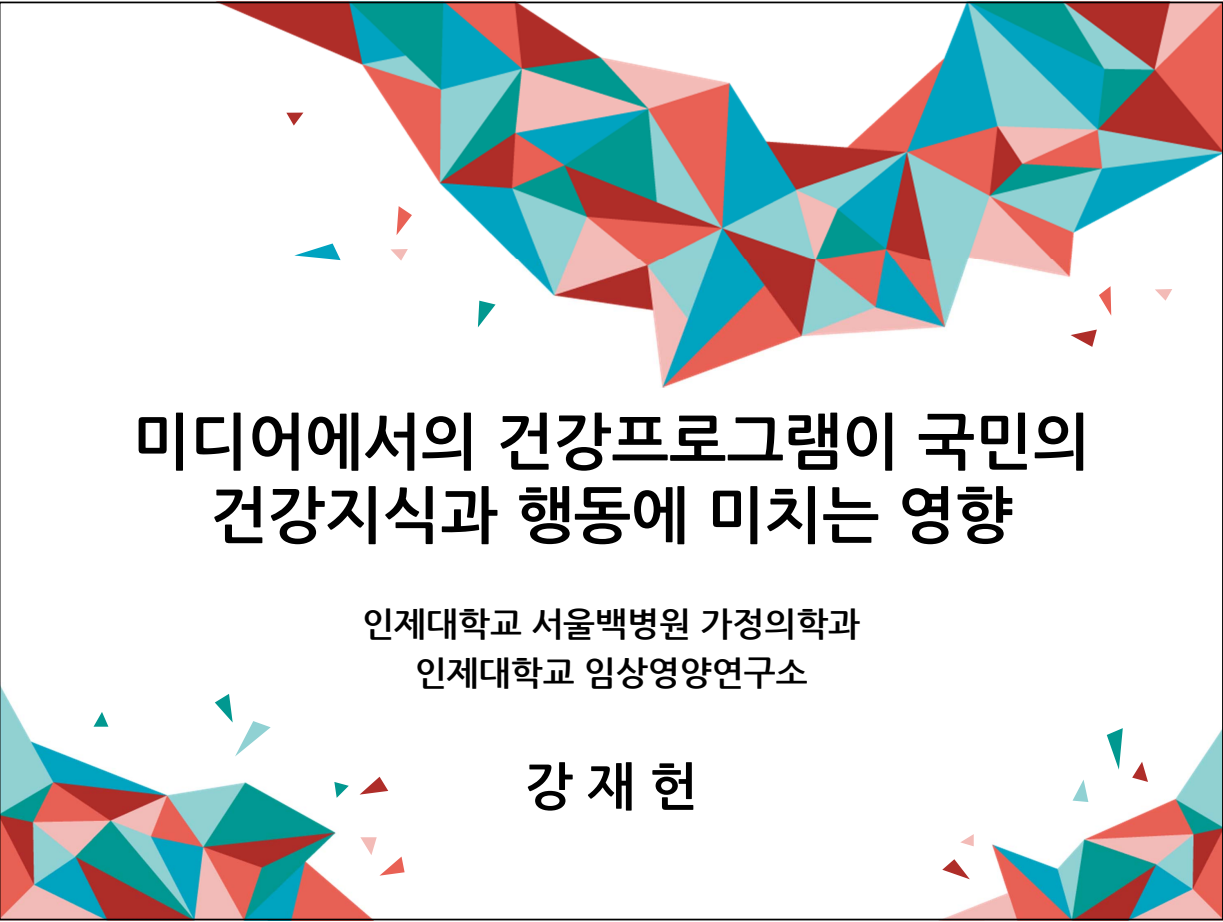
패널토의 및 질의응답

- 토론 1. 유순집 (대한비만학회 이사장, 가톨릭대학교 부천성모병원 내분비내과 교수) • 10
- 토론 2. 박용순 (한국영양학회 학술이사, 한양대학교 식품영양학과 교수) • 15
- 토론 3. 이수현 (소비자시민모임 정책실장) • 17
- 토론 4. 김동섭 (조선일보 기자) • 19
- 토론 4. 정진이 (식품의약품안전처 영양안전정책과 과장) • 21

<주제발표>

건강정보프로그램이 소비자에게 미치는 영향

강재현 / 인제대 백병원 가정의학과 교수



미디어에서의 건강프로그램이 국민의 건강지식과 행동에 미치는 영향

인제대학교 서울백병원 가정의학과
인제대학교 임상영양연구소

강재헌

미디어건강 프로그램의 문제점

홍보성 프로그램의 문제

전문가에 의한 비과학적 정보의 왜곡

기능성에 대한 과장 및 왜곡



어느 주제가 더 시청률이 높을까?

하루 3끼를 규칙적으로 먹어야 건강에 좋다.

아로니아가 심장병을 예방한다.

기름진 음식을 실컷 먹어도 살을 뺄 수 있다.

1. 전문가와 자극적인 주제를 이용하여 근거가 부족한 건강정보를 포장하는 경우

방송의 특성상 시청자들의 시선을 끌기 위해 자극적인 주제를 선정하여 집중 부각함.

고지방 저탄수화물 다이어트

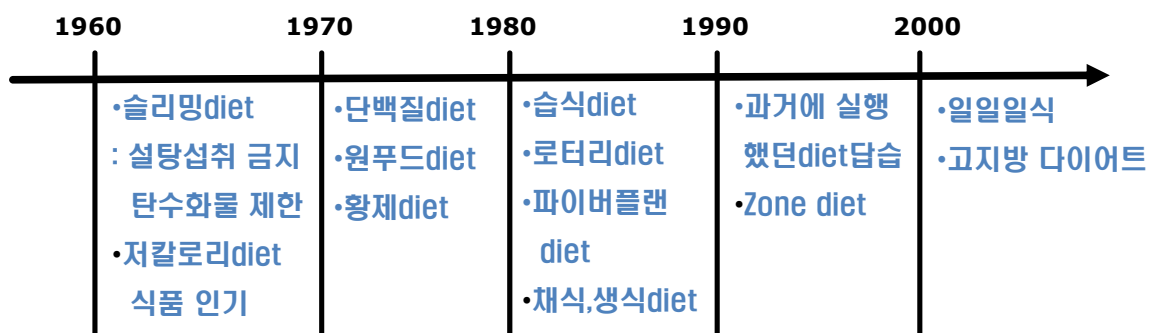
일일일식

비만치료의 과거

과거 : 체중감량 시 에너지 필요량보다 칼로리 섭취를 낮추어 섭취하는 것만 강조

어떤 방법이 가장 옳은가??

다이어트 변천과정



고지방 저탄수화물 다이어트

- 고지방 저탄수화물 다이어트는 1970년대 미국의 의사인 로버트 앳킨스(Robert Atkins)가 제안한 저탄수화물 다이어트의 하나로 일명, '황제다이어트' 혹은 '앳킨스 다이어트'라고도 불렸던 식사요법에서 유래된 것이다.

고지방 저탄수화물 다이어트의 문제점

- 고지방 저탄수화물 다이어트를 시행하는 경우 이론적으로 지방이 분해되고 식욕이 줄어 초기에 살이 빠질 수 있으나 2주 이상 지속하기 어렵기 때문에 장기적으로 볼 때 그 효과가 지속되기 어렵다. 지방의 섭취가 하루 총칼로리의 70%에 해당할 정도의 고지방(저탄수화물) 다이어트 요법의 효능에 대한 임상시험은 아직 없다. 즉, 근거중심의학의 관점에서 볼 때, 고지방 저탄수화물 다이어트는 현재까지 장기적인 효과에 대한 근거가 부족하다.
- 우리나라와 같은 탄수화물의 비중이 높은 식단의 환경에서 고지방 저탄수화물 식사를 하려면 노력, 시간, 그리고 비용을 지출해야 하며 장기적으로 실행하는데 제한이 따른다.
- 포화지방을 다량 섭취했을 때 인체에 미치는 고지혈증, 심혈관질환 등의 위험성에 대해서는 간과하고 있다.
- 저탄수화물 다이어트의 공통적인 부작용으로 두통, 속 울렁거림, 피로감 등이 발생할 수 있다. 이 때문에 이 다이어트 방법은 지속이 어렵고, 요요현상이 흔히 발생한다.

일일일식 다이어트

- 그동안 많은 동물실험과 사람을 대상으로 한 임상시험에서 소식(少食)이 건강에 좋다는 사실은 이미 확인됐다.
- 식사량과 섭취열량이 낮으면 노화와 각종 질병의 원인이 되는 활성산소의 체내 발생이 줄기 때문이다. 비만과 각종 대사성 질환을 예방해 수명을 늘린다.
- 하지만 소식과 식사 횟수 사이의 관계는 좀 더 명확히 짚어볼 필요가 있다. 식사 횟수를 줄이면 과연 소식을 할 수 있을까?

일일일식 다이어트의 문제점

- 신체는 생존하기 위해 공복기에 에너지 소비를 줄여 기초대사량이 감소한다. 즉 공복 시간이 길수록 점점 더 살이 찌기 쉬운 '에너지 절약형 체질'이 되는 것이다.
- 게다가 공복기에는 위장에서 그렐린이라는 호르몬이 분비돼 식욕이 급격히 상승한다.
- 하루 세 끼를 먹던 사람이 갑자기 한 끼만 먹게 되면 신체에 어떤 변화가 일어날까?
- 위는 식사 때가 되면 미리 위산과 소화액을 분비해 소화시킬 준비를 한다. 그런데 예상과 달리 식사를 건너뛰면 이미 분비된 위산과 소화액이 음식과 중화되지 못해 속쓰림, 위염, 위십이지장 궤양을 일으킬 수 있다.
- 하루 한 끼만 먹을 때 체내에서 발생하는 호르몬과 에너지 대사 변화는 보통 사람이 평생 극도의 자제력을 발휘하도록 놔두지 않는다.

2. 공포 마케팅

면이나 빵의 식감을 좋게 만드는 성분이 바로 밀가루 속에 든 '글루텐'이라는 단백질이다.

많은 사람들이 거의 매일 먹는 글루텐과 관련, 최근 미국·유럽을 중심으로 의학계에서도 유해성 논란이 끊임없이 제기되고 있다.

글루텐에 민감한 사람의 경우 글루텐 함유 식품이 소화기 질환, 자가면역질환, 천식, 비염, 두통, 피부 발진, 대사증후군 등을 일으킬 수 있다는 것이다.

3. 식품을 약으로 혼동하게 하는 경우

36세의 나이에 류카티스성 관절염을 판정받았고 통증 때문에 잠을 제대로 이루지 못했을 정도로 고통스러웠다고 한다. 하지만 매실을 2년 7개월간 꾸준히 먹고 류마티스성 관절염이 회복되었다고 한다.

봉침을 맞은 50대 여성이 과민성 쇼크로 숨지는 사고가 발생했다. 한 가정집에서 봉침을 맞은 A씨(57세, 여)가 갑자기 구토를 하면 의식을 잃고 쓰러졌다.

A씨는 119구조대에 의해 인근 병원으로 옮겨졌지만 30여분만에 숨졌다. 5년전부터 고혈압과 당뇨병 약을 복용하고 있던 A씨는 이날 지인의 집을 찾아 종아리 8곳, 손가락 2곳에 봉침을 맞았다.

경찰은 검안의 소견에 따라 A씨가 벌침의 독성으로 인한 과민반응인 아나필라틱 쇼크로 숨진 것으로 추정했다.

4. 불공정한 비교

- 식품을 전체적인 관점에서 살펴 보아야 하고, 비교할 수 있는 것을 비교해야 한다.
- 렌틸콩과 강낭콩의 비교는 공정하지만, 렌틸콩과 백미의 비교는 불공정한 비교이다.

총 합 토 문

토론 1.

유순집 / 대한비만학회 이사장, 가톨릭대 부천성모병원 내분비내과 교수

미디어의 ‘비만 원하는 사회’, 전문가들 책임의식 높여야

약 한달 전쯤 방송된 TV 프로그램의 ‘저탄수화물 고지방 식단’의 파급력은 대단했다. 아직까지도 후속 프로그램이 나오고 있고, 포털 사이트에서도 연일 메인 페이지를 장식하는 등, 최근 가장 주목 받는 건강 이슈가 되었다. 이러한 상황에서 미디어의 가장 큰 소비주체인 대중의 입장에서, 이 문제에 관심을 가지고 전문가의 의견을 모으는 오늘과 같은 자리를 마련한 것은 매우 의미가 크다. 또한 의료진으로서 역할과 책임에 대해 다시 한 번 생각해 보는 계기를 마련해주셔서 매우 감사하다.

최근 미디어를 통해 보도되고 있는 건강 콘텐츠는 잘못된 식습관을 부추길 수 있는 다양한 문제를 가지고 있다. 양적인 측면에서 절대적으로 많은 양을 차지하고 있고, 질적인 면에서도 정보성 콘텐츠라기 보다는 예능 아이템에 더 가깝게 비춰지고 있는 것이 대표적인 문제점이다.

절대적으로 많은 양의 먹방 프로그램, 시청자의 과식 위험 높여

먼저, TV 프로그램에서 먹방이나 쿡방과 같은 음식과 관련된 시각 콘텐츠를 우리는 너무 쉽게 찾아 볼 수 있다. 실제 대한비만학회가 집계한 결과, 2016년 올해에만 46개 먹방/쿡방 관련 프로그램이 방송되었고(공중파 3사와 종편 및 케이블 9개 채널 분석), 온라인에 올라온 블로그나 카페글 수도 6년간 7배 이상 증가했다.

문제는 이러한 떡방이나 쿡방은 뇌의 신진대사를 증가시켜 시청자의 식욕을 자극한다는 것이다. 음식과 관련된 이미지에 노출되면, 우리 뇌는 맛을 관장하는 부분으로 혈류가 몰리면서 식욕이 촉진되게 되고, 이것은 필요 이상의 음식을 섭취하는 과식을 야기해 비만 위험을 높인다. TV를 켜면 언제나 볼 수 있는 떡방/쿡방 프로그램, 인터넷 페이지 어디서든 찾을 수 있는 맛집 정보의 홍수 속에 우리는 아무리 먹어도 배고플 수밖에 없는 것이다.

건강과 직결된 식생활, 정보제공이 아닌 예능 콘텐츠로 다루어지는 것도 문제

이러한 식생활 관련 정보가 미디어에서 예능적 성격으로 다뤄지고 있는 부분도 큰 문제다. 음식을 만들고 먹는 과정을 묘사하는 예능 프로그램들이 시청률 상위에 포진하고 있고, 인기가 높은 교양 프로그램들도 이러한 떡방/쿡방 콘텐츠를 포함하는 경우가 많다. 이번 ‘저탄수화물 고지방 식단’의 유행 역시 이러한 미디어의 흥행성 프레임에 일부 스타닥터들이 가세하여 만들어낸 결과로, 전문가의 정제된 의견 피력이 얼마나 중요한지를 잘 보여주는 사례이다.

미디어와 일부 전문가의 오도로 인한 위험적 식생활 문화의 유행

어떤 의사는 이번 고지방 다이어트 열풍에 대해, 많이 먹고 싶은데 운동은 하기 싫고 살은 빼고 싶은, 현대인의 세 가지 아이러니가 만든 현상이라고 평가했다. 하지만 이것이 이렇게 큰 대중의 지지를 모은 데에는 전문가가 부여한 신뢰와 믿음도 큰 부분으로 작용했다고 본다. 일부 의료진들은 고지방 식단으로 체중을 감량한 본인의 경험을 소개함으로써, 대중이 그릇된 식생활을 확신을 가지고 실천하도록 오도했다. 당뇨병 환자와 같이 내분비계 또는 심혈관계 질환을 가지고 있는 환자들에게 저탄수화물 고지방 식사가 어떤 결과를 가져올 수 있는지 누구보다 잘 알고 있는 전문가로서 바람직하지 못한 행동이었다고 본다.

미디어의 견제와 정정을 위한 전문가의 노력 필요

이러한 사태를 바로잡기 위해, 대한비만학회를 비롯한 5개 전문의학회는 지난 26일 ‘저탄수화물 고지방 식사’의 위험성에 대한 공동성명을 발표했다. 학회에 소속된 많은 의료진들이 고지방 식이로 인해 병이 악화된 많은 환자들을 목격했고, 이러한 유행이 더 이상 장기화되는 것을 막기 위해 상당 시간의 사전 논의와 토론을 통해 성명서를 준비했다. 여기에 참가한 많은 의료진들이

전문가로서의 사회적 책임을 다시 한번 깨우쳤고, 국민의 건강 증진과 인식 개선을 위한 미디어의 견제와 협력 또한 전문가의 중요한 역할임을 통감했다.

대한비만학회는 그 동안 비만에 대한 인식 개선을 위한 다양한 활동을 이어왔다. 보건복지부와 함께 매년 개최하고 있는 ‘비만예방의 날 캠페인’은, 비만 예방에 대한 대중의 관심을 높이고, 비만은 개인뿐만 아니라 가정, 학교, 지자체, 정부 등 다섯 개 주체의 노력이 필요한 사회적 보건문제임을 계속해서 알리고 있다. 또한 올해 발표된 당류 저감화 정책 등, 비만 관련 정부 정책과 사업이 올바른 방향으로 자리잡을 수 있도록 집담회를 통해 전문가와 대중의 목소리를 모아 정부에 전달하는 활동도 지속하고 있다.

이에 더해 최근 대한비만학회는 대중들과 직접 소통하고 비만에 대한 올바른 정보를 전달하기 위해 공식 SNS 채널을 개설했다. 이유는, 인터넷과 스마트폰을 통해 비만과 다이어트에 대한 잘못된 정보가 난립하는 상황에 대응하기 위해, 변화된 정보습득 환경에 발맞추어 보다 빠르게 그리고 직접적으로 대중과 소통할 수 있는 방법 방법이 필요해졌기 때문이다. 또한 이러한 오보의 범람 속에서, 올바른 정보를 전달하는 하나의 미디어로서의 역할 또한 의료진의 중요한 임무라는 반성도 있었다.

비만은 다양한 환경에 의해 유발되는 다원적인 원인을 가진 질환으로, 대중문화 또한 비만을 야기하는 환경적 요소 중 하나이다. 이번 계기를 통해 의료진뿐만 아니라, 사회다방면의 전문가들이 본인이 가진 영향력과 파급력에 대해 되짚어보고, 방송인 이전에 한 분야의 전문가로서 사회적 역할에 대해 고민해보는 기회가 되길 바란다. 미디어를 견제하고, 때로는 미디어와 협력하여 보다 건강한 정보가 확산될 수 있도록, 전문가의 책임의식이 더 중요해진 때이다.

토론2.

박용순 / 한국영양학회 학술이사, 한양대 식품영양학과 교수

지방의 역설에 대한 과학적 근거가 있는가?

지방의 역설이라는 2014년 출간된 책이 국내에 소개되고, 최근 방송에서 버터와 삼겹살을 마음껏 먹어도 살을 뺄 수 있다는 내용이 보도되면서 기존의 과학자들의 학설이 모두 거짓인양 매도되었다. 지방의 역설을 쓴 저자는 저널리스트이고, 몇 사람의 경험이 과학적 근거가 될 수는 없다. 그렇다면 과학적 근거는 무엇인가?

과학적 근거는 과학적 방법에 의해 진행된 실험의 결과를 전문가들이 검토하여 논문으로 실은 내용이다. 최근 신문방송에서 언급된 논문 중에 70% 지방 다이어트는 전혀 근거가 없는 이야기이다. 그런 실험 자체가 없다는 이야기다. 또한 방송에서 고지방 다이어트 효과를 설명하기 위해 사용한 Hall 박사의 연구에서는 50% 지방식과 8% 지방식을 비교하였다. 그것도 19명을 대상으로 6일간 연구한 것이다. 6일 후 50% 지방식은 1.8kg 체중감소 효과가 있었고 8% 지방식은 1.3kg 체중이 감소 효과가 있었다. 두군 다 감량이 된 이유는 칼로리 섭취량을 줄였기 때문이다. 50% 지방식은 8% 지방식에 비해 0.3kg 감량 효과 밖에 없었다. 또한 8% 지방은 권장하는 양보다 너무 적은 지방을 갖고 있고 이러한 식이를 섭취하면 장기적으로 필수지방산의 결핍증이 올수 있는 식이로 대조군 자체가 잘못되었다. 권장하는 지방량은 에너지의 15-30%, 포화지방산은 7%이내, 단일불포화지방산과 다가불포화지방산은 8-13%이다. 또한 50% 지방식에는 단순당이 37g 함유되었으나 8%지방군에는 단순당이 170g 함유되어 있어 5배 정도 많은 단순당이 함유되어 있어 대조군이 잘못 설정되었다는 두 번째 이유가 된다. 이러한 문제들은 방송에 나오지 않았다. 마지막으로 6일이라는 연구기간은 너무도 짧다.

지방섭취를 조절한 30개의 임상연구를 메타분석한(n=1,213) 결과에서 중등도의 지방 섭취(총 에너지의 32.5-50% 지방)와 저지방 섭취(총 에너지의 18.5-30% 지방)를 비교하면 초반에는 고지방이 체중감량에 도움이 되지만 12개월 후에는 차이가 없어진다고 한다. 따라서 체중감량을 위해 고지방섭취를 해야 한다는 근거가 없다. 오히려 지방섭취가 많아지면 포화지방이나 트랜스지방의 섭취가 동반 상승하기 쉽고, 이들 지방산은 혈중 콜레스테롤 농도를 상승시키고 HDL-콜레스테롤을 감소시켜 심혈관질환의 위험을 증가시킨다고 알려져 있다.

미국(ACC/AHA), 유럽(ESC/EAS), 한국지질동맥경화학회 등 심장관련 학회에서는 지방의 섭취를 25-35%로, 유럽식품안전위원회에서는 20-35%, WHO에서는 15-35%, 한국영양학회는 총 지방의 에너지적정비율을 15-30%로 제안하고 있다. 특히 버터나 삼겹살 등 포화지방산이 많이 함유된 식품을 제한하라고 권고하고 있다. 따라서 모든 과학적 근거는 지나친 지방섭취를 피하라는 것이다.

토론3.

이수현 / 소비자시민모임 정책실장

소비자가 바라본 ‘고지방 저탄수화물 다이어트 열풍과 올바른 건강정보’

몇 주 전 방송을 통해 ‘고지방 저탄수화물 다이어트 식사’가 소개되면서, 이에 대한 소비자들의 관심이 높다. 그간 지방은 비만의 원인이고 많이 먹으면 살이 찐다는 것이 상식으로 여겨졌었다. 다이어트를 하려면 삼겹살과 같이 지방이 많은 음식은 멀리해야 한다는 것이 우선이었다. 그런데 방송에서는 탄수화물을 줄이면 삼겹살이나 버터와 같이 지방 비율이 높은 음식을 충분히 먹어도 체중감량이 가능하다고 하니, 비만이나 힘든 다이어트로 고민하는 소비자에게는 매우 흥미로운 식단이었던 것이다.

소비자가 바라본 ‘고지방 저탄수화물 다이어트 열풍과 올바른 건강정보’에 대해 두 가지 측면에서 말씀드리겠다. 하나는 ‘고지방 저탄수화물 다이어트 열풍’에 대한 것이고, 다른 하나는 ‘미디어를 통해 제공되는 건강정보’에 대한 것이다.

‘고지방 저탄수화물 다이어트’를 소개한 방송은 ‘지방의 누명’이라는 제목으로 방송되었다. 그간 지방은 건강을 위해서 적게 먹어야 하는 영양소로 생각하였다. 방송은 지방도 우리의 건강과 생명 유지를 위해 필요한 영양소이고, 탄수화물과 지방을 잘 조절하면 비만을 줄이는데도 도움이 된다는 정보를 제공한 측면도 있다.

하지만 ‘고지방 저탄수화물 다이어트’가 강조되다 되다보니, 결국 ‘탄수화물은 다이어트를 위해 피해야 할 영양소이다’라는 또 다른 오해를 낳게 되었다.

이미 인터넷 포털사이트에서 ‘고지방 다이어트’를 검색하면 방송 후 몇 주 사이에 벌써 블로그나 커뮤니티를 통해 ‘고지방 다이어트’가 실제 체중 감량에 효과가 있다는 체험 후기들이 올라오고, 고지방 식단 정보를 공유하고 있다.

이러한 식단과 다이어트 방법이 실제 체중 감량에는 도움이 될지 모르겠지만,

우리의 건강에 어떠한 영향을 미칠 것인지, 부작용은 없는지 대한 논의가 더 필요했었다. 또한, 실제 ‘고지방 저탄수화물 식사’를 하면 건강에 위협할 수 있는 사람도 있을 것인데, 몇몇의 사례가 일반화되어 정보로 제공된 점도 간과할 수 없다.

현재 미디어를 통해 건강정보들이 소비자들에게 전달되고 있다. 이러한 건강정보들은 긍정적이든 부정적이든 소비자들에게 상당한 영향을 미치고 있다. 고지방 저탄수화물 식단이 방송을 통해 소개된 후 버터는 시장에서 품귀현상을 보이고, 식사를 할 때 밥을 적게 먹거나 먹지 않는 등 소비생활에 영향을 주었다. 더구나 미디어를 통해 제공되는 건강정보가 전문가를 통해 전달된다면 그 정보에 대한 신뢰감은 더 높아진다. 하지만, 전문가들 사이에서 합의되지 않은 정보가 전달된다면 소비자는 혼란스럽다. 이번 사례가 그렇다.

방송에서는 국내외 전문가들이 ‘고지방 저탄수화물 식단’이 의학적으로 검증되고, 체중을 감량하는데 큰 효과가 있다고 인터뷰를 했었다. 또한, 몇몇 전문가들은 ‘고지방 저탄수화물 식단’을 식생활에서 실천하고 있고, 직접 체중감량을 경험하였다고 하니, 방송을 시청하는 소비자들이 이 식단에 대해 신뢰감을 가질 밖에 없었다. 그런데, 최근 전문학회에서 ‘저탄수화물·고지방 식사’는 국민 건강에 심각한 위협을 초래할 가능성이 있다고 하니, 이를 바라보는 소비자는 매우 혼란스러울 수밖에 없다. 따라서 전문가들은 의학적으로, 과학적으로 합의된 정확한 정보를 제공해야 한다.

미디어를 통해 제공되는 건강정보는 국민들의 건강증진에 그 목적이 있다. 시청률을 무시할 수 없지만 흥미 위주의 정보보다는 공익을 고려하여 정확한 정보를 제공하도록 해야 한다. 이를 위해 식약처와 같이 국민 건강을 책임지는 기관과 전문가들은 프로그램 제작자들에게 정확한 건강정보를 제공하여야 한다. 또한 모니터링을 강화하여 미디어를 통해 제공되는 건강정보의 신뢰를 높여야 한다.

이제 미디어에서 건강정보는 정보프로그램 뿐만 아니라 오락프로그램에서도 자연스럽게 노출된다. 연예인들이 다이어트 식단을 소개하고, 다이어트를 위해 식사를 거르거나 하루 한끼만 먹는 모습 등을 보여준다. 흥미 위주의 건강 정보 보다는 누구나 다 아는 사실이지만 균형 잡힌 식단을 실천하는 모습을 보여주는 것이 필요하다.

‘고지방 저탄수화물 다이어트 열풍’을 통해 그간 제공된 건강정보를 다시 점검하고 유익하고 올바른 건강정보를 제공하기 위해 미디어의 건강정보 제공 방향을 다시 설정해야 한다.

토론4.

김동섭 / 조선일보 기자

MEMO

토론5.

정진이 / 식품의약품안전처 영양안전정책과 과장

MEMO

