

무서운 카페인 들어 있다

드링크제제



金 思 達

드링크제는 사이비 음료수

요즘 우리 나라에서 시판되는 약제에 소위 보건제(保健劑)라는 명목으로 약이라기보다는 음료수에 가까운 「드링크」제라는 사이비 음료수가 날개 돋친듯 팔리고 있다.

이것을 애용하는 사람들은 매개가 주객(酒客)이거나 피로에 지친 운전사들이라고 듣고 있다.

이것이 언제부터 보건약제로서 허가되어 시판되고 있는 것인지는 분명치 않지만 내가 알기로는 지금으로부터 약 10년전 쯤이 아닌가? 기억하고 있다.

옛부터 「술은 백약(百藥)의 장(長)이며 백독(百毒)의 장(長)이라」는 말이 있다. 비록 술 뿐만 아니라 모든 약이 그러한 성질을 가지고 있다. 약이란 모두가 잘 쓰면 약이 되고 잘못 쓰면 독이 되는 것이다. 술과 담배에 인이 백이듯이 약에도 습관성이 있다.

요즘 여러가지 약이 보급되어 약을 씹사리 구할 수 있게 된 것은 보건위생상 좋은 점도 있는 반면, 그 피해도 적지 않다.

약의 정확한 사용법은 전문적으로 의학이나 약학을 배운 사람이 아니면 기대할 수 없지만 상식으로써 일반적으로 흔히 사용되는 약품, 그 중에서도 「비타민」제, 「호르몬」제, 영양강장제 등에 대해서 어느 정도 알아두는 것이 절대로 필요하며 현대 지성

해
외
만
화



아니 여보! 아이들을 데리고
뵙는 거요?

특 집

인의 필수조건의 하나라고 할 수 있다.

약이란 될 수 있으면 인체의 자연적인 생리기능을 무리 없이 도와주도록 하여 건강을 지탱하게 하는 약이 이상적인 것이다.

강장제와는 너무나 거리가 멀다

요즘 시판 되는 「드링크」제의 설명문을 보면 각종 영양제(아미노산)가 고루 들어 있어 마치 피로 회복, 강장제(強壯劑)로는 가장 이상적인 양요란한 선전 문구가 섞여있다. 그러나 그것이 강장제라고 하기에는 너무

나도 거리가 멀다. 그 「드링크」제에는 어느 것이든 모두가 「카페인 : Caffeine」이라는 약이 들어 있다. 이 약은 흥분, 강심, 이노(배설) 작용이 강한 것으로 질병에 대한 치료용으로 사용되는 극약(劇藥)인 것이다. 우리가 「코우피」를 많이 마시면 잠이 오지 않는데, 그것은 「코우피」 속에 들어 있는 「카페인」 때문인 것이다. 우리들 주변에도 「코우피」를 과음하는 습관성 중독자들을 흔히 볼 수 있는 것과 같이 이 「드링크」제도 습관성이 있다고 볼 수 있는 것이다. 「카페인」은 차(茶 : Tea Chinensis) 코우피, 카

토막 지식

불면증

인류역사가 시작된 이래 사람들은 여러가지 병으로 죽고 있었지만 직접 불면증(不眠症)으로 죽은 사람은 아직 없다. 그러므로 잠잘 수 없다는 것쯤은 아무것도 아니다. 그러나 확실히 불면증은 대단히 괴로운 병이다.

불면을 느끼면 누구나 잠버릇이 나쁘다든지 밤중에 몇번이나

눈을 뜬다든지 호소하게 된다. 노인이나 병자가 낮에는 잠을 많이 자다가 밤이 되면 뜬 눈으로 새운다는 사람이 있지만 이것은 불면증이 아니다. 밤과 낮을 다르게 대하는 생체의 기능전도일 뿐이다.

불면증에는 하루종일 불면만을 생각하는 불면공포증이 뜻밖에 많다. 이것을 불면신경증이라고 한다. 특별한 원인이 없으면 불면증은 크게 걱정할 필요가 없으나 최근에는 정신의학면에서 불면의 호소를 중시하는 경향이 있다.

일반적으로 잠을 자지 못하면 수면제를 생각하는 사람이 많으

아직까지 不眠症으로 불면 사람에게 없었다

약품 남용의 해독

카오(Theobroma Caca), 콜라의 열매 (Cola accuminatd) 등에 많이 섞여 있으며 그 약리 작용은 0.5~0.1g만 먹으면 중추신경이 흥분하여 피로감이 소실되고 반사기능이 높아지며 정신이 맑아진다. 그리고 심장 수축이 강해져서 혈액의 순환도 잘되고 신장(腎臟)의 혈관도 확장하기 때문에 요즘의 배설이 잘 되게 된다.

계속 마시면 중독증상이

그러나 이것을 과용하면 여러가지 중독증상이 일어나게 마련이다. 그중 중독증상의 대표적인 것으로는 지나친

정신적 흥분 상태, *어지럽고 메스꺼운 느낌, 귀울림, 두통, 가슴이 뛰고 불안한 느낌, 불면증, 환각(幻覺), 섬망증(癡妄症) 등을 볼 수 있고 아주 과용을 하면 마비상태에 이르러 죽는 수도 있다. 「드링크」계 한 병쯤으로 중독이 되지는 않겠지만 그것은 하루에 몇 병씩 계속 마신다면 중독 증상이 일어나는 것은 당연한 이치인 것이다. 이런 점으로 미루어 볼 때, 「드링크」계가 과연 보건의료 강장제일수 있는 것인지 매우 의심스럽다. 오직 위정 당국의 양심적인 윤리적 맹성(猛省)을 촉구할 따름이다.

〈필자=前 의협 편집인〉

藥으로
고칠수
없어,
습관성
중독사
위험

나 장기적인 불면증은 전문의사의 진단을 받아야 한다. 불면 때문에 고생하는 사람 가운데 자살하는 경향이 많은데 이 사람들은 특히 수면제중독사라는 오해를 받지도 않도록 손을 빨리 쓸 필요가 있을 것이다.

불면증은 일반적으로 그 사람의 생활환경이나 신체의 조건과 기분에 따라서 생기는 수가 있으므로 해결방법도 여러가지 있을 수 있다. 가장 쉬운 것은 자기 자신은 잠을 자지 않은 것처럼 생각되지만 사실은 졸거나 다른 방법으로 잠을 자기때문에 불면같은데 마음을 쓰지 않는 자기암시의 방법이 가장 효과적인

다. 따라서 최면술 요법을 받는 것도 하나의 방법이 될 수 있는데 마음만 단단히 먹으면 아무리 고질적인 불면증이라도 고칠 수 있는 것이다.

수면제, 정신안정제같은 것은 잠을 억지로 채우지는 못한다. 도리어 약물중독으로 사망하는 경우가 많은 것이다. 부득이 수면제를 사용할때는 습관성이 작은 것을 골라 먹어야하며 의사와 의논한 뒤 잠자기 직전에 먹지 말고 잠자기 1~2시간전에 먹어 기분을 좋게 할 것이 요망된다. 더욱 효과를 내려면 낮에 정신안정제를 먹어 두는 것도 좋을 것이다.