

40대 회사원인 김모씨는 요즘 팬스레 온몸이 찌뿌둥하고 무기력한 피로감으로 자신의 건강도 예전같지 않다는 불안에 휩싸여 지냈다. 특히 몇주전 자주 어울리던 회사동료가 갑자기 뇌졸중으로 쓰러졌다는 얘기를 들은 뒤부터는 때없이 가슴이 두근거리고 뒷머리가 조여드는 느낌까지 있어 고통스럽기까지 했다. 생각 다못한 김모씨는 용하다는 한의원을 찾아 특별히 중년남성을 위해 지었다는 약제를 70만원에 구입. 현재 아침 저녁으로 복용중이다. 아무런 기초적 질병검사나 증상에 따른 진단조차 없이 말이다.

건강노이로제에 찌든 현대인

이처럼 우리 주위에서는 특별한 증상이나 병이 발견되지 않는 데도 불구하고 일명 보약이다, 건강식품이다라고 불리워지는 보신약을 복용하는 사례를 흔히 찾아볼 수 있다. 최근에는 그 행태가 한층 노골화돼 몸보신 신드롬이라는 신종 유행어까지 만들어질 정도다. 약제를 통해 건강

몸보신 신드롬이 확산되고 있다

을 사보겠다는 또 하나의 물질만능주의라고 하지않을 수 없다.

이에대해 한·양방 전문의들은 하나같이 우리사회의 일반적 병폐가 어느 수준까지 도달했는가를 알 수 있는 단적인 예라고 입을 모은다.

서울대의대 박찬웅교수는 우리나라를 비롯, 일부 동양권 저개발국가에서 소위 보약이 약과 식품의 중간개념으로 통용되고 있다며 어떤 종류의 약이나 부작용은 일어날 수 있다고 지적, 보약을 만병통치약으로 생각해서는 안된다고 강조한다.

그럼에도 불구하고 우리사회에 만연되고 있는 몸보신 신드롬은 상식을 뛰어넘는 그야말로 중형무진한 전개상을 보이고 있어 심각한 우려를 자아내고 있다.

몸에 좋다면 양젓물이라도

작년 6월에는 소의 태반을 한 약과 함께 섞어 흑염소탕, 개소주 등을 만들어 특효약이라고 60만원을 받고 팔아온 장모씨가 약사법, 식품위생법 위반으로 구속된 바 있다. 또 살아있는 곰쓸개를 먹는 사건도 일어나 각종

마스크를 통해 연일 대서특필되면서 그 심각성이 백일하에 드러났다.

TV를 통해 방영되기도한 한국판 몬도가네는 살아있는 꿈을 철창에 가두어 든채 쓸개에 빨대를 꽂아 수시로 쓸개즙을 빼내 먹음으로써 도저히 지성을 가진 인간으로는 볼 수 없는 사악한 작태를 버젓이 저지르고 있었던 것. 최근에는 그 도를 지나쳐 태국 등 동남아로 보신여행을 가는 해외원정파까지 등장한 실정.

일명 보신관광을 통해 한국인 여행객들은 코브라의 눈, 쓸개, 생식기, 뱀탕, 곰발바닥 등 몸에 좋다는 온갖 혐오식품을 마치 결신들린 것처럼 앞다투어 먹어대 한국인을 위한 특별 몸보신 코스까지 생겨날 정도라니 가히 짐작이 가고도 남음이 있다.

심지어 최근 알려진 바에 따르면 국내 한 신흥재벌은 등소평의 장수비결로 알려진 신비의 약주 비방을 알려주는 댓가로 거액의 현찰을 제의했다가 거절당해 느닷없는 국제망신을 시키기까지 했다.

이러한 몇몇 크게 알려진 경우 외에도 요즘 들어서는 몸에 좋



일부 동양권 저개발국가에서 소위 보약이 약과 식품의 중간개념으로 통용되고 있다며 어떤 종류의 약이나 부작용은 일어날 수 있다고 지적, 보약을 만병통치약으로 생각해서는 안된다고 강조한다.

그럼에도 불구하고 우리사회에 만연되고 있는 몸보신 신드롬은 상식을 뛰어넘어 그야말로 총횡무진한 전개상으로 보이고 있어 심각한 우려를 자아내고 있다.



다, 정력을 강화한다, 성인병에 특효약이라면 무엇이든 가리지 않고 어떻게든 먹으려는 사람들이 크게 늘어나는 추세다. 이들은 주로 신흥부유층들로 갈데없는 돈놀음의 추태를 서슴치않고 있다. 일종의 자기과시가 비뚤어진 사고방식에 편승, 몰상식한 사회적 분위기를 조성하고 있다는 여론이 들끓고 있는 것.

사회적 병태현상과 관련한 듯

우리나라에서 보신, 정력제가 난무하고 있는 원인중 하나는 그동안 축적되어온 남성우월주의의 소산이라는 견해도 있다. 전통적으로 남성이 여성보다 우월하며 그 권위와 우월의 기준이 남성의 정력과 힘에서 나온다는 그릇된 사고방식이 왜곡된 형태로 나타났다는 설명이다. 여기에 그동안 못먹고 못입으며 살아온 지난날에 대한 보상심리와 어떻게 해서든 나만 잘살면 된다는 극도의 개인주의가 하나로 뭉쳐 맹목적으로 매달리게 하는 근거를 만든다는 것이다.

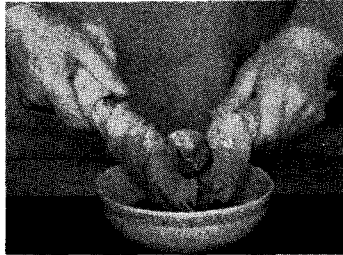
특히 당뇨병 등 성인병이 있는

사람들은 성인병이 대부분 완치가 어렵고 진행경과가 길다는 난점 때문에 비방약에 눈을 돌리는 사례가 속출하고 있다. 이들뿐 아니라 평소에 건강을 자신하던 사람들조차 요즘에는 철따라 보신을 해야한다는 강박관념에 사로잡힌듯 목돈을 거침없이 보신약에 들어붓다시피하는 사례가 보편화됨으로써 사회적 문제점으로 부상하고 있다.

이러한 현상은 사회구조가 점차 복잡해지고 각종 스트레스가 만연하는 사회적 변이때문에 한층 부추겨지고 있다는 지적도 무시할 수 없다.

최근에는 시기에 따라 먹는 보약뿐 아니라 평소에도 다양하게 상품화된 비타민류·건강보조식품을 한두가지씩 집에 사놓고 복용하고 있는 사람을 흔히 볼 수 있다.

우리나라는 아직 의약분업이 실행되지 않고있어 어느 누구나 자신이 원하는 약제를 가까운 약국에서 얼마든지 구입할 수 있기 때문. 이러한 현행의약법이 무절제한 약물남용과 불신을 방조하고 있다해도 과언이 아니다.



**요즘에는 철따라 보신을
해야한다는 강박관념에
사로잡힌듯 목돈을 거침없이
보신약에 들어붓다시피하는
사례가 보편화됨으로써 사회적
문제점으로 부상하고 있다.**



의약법의 제도적 맹점도 한몫

제약회사들은 제도적 허점을 이용, 판매하는 약의 성분, 처방에 상관없이 대중적으로 인기있는 유명연예인을 등장, 약제의 효과를 과대선전하는데 급급하고 있으며, 아이러니하게도 이를 그대로 믿어버리는 지각없는 소비자들 또한 심심치않게 눈에떨다.

방증으로 건강보조식품판매사들은 해를 거듭할수록 사세를 확장하고 있으며 이제 건강보조식품업은 황금알을 낳는 거위로 변모되기에 이르렀다.

건강보조식품은 특수한 영양소가 강화된 식품, 다이어트 식품 또는 건강증진 효과가 있다고 주장하는 약효식품, 화학비료, 농약·화학첨가물 등이 사용되지 않은 유기식품 또는 자연식품 등을 말한다.

80년대 초에 처음 알려지기 시작한 건강보조식품은 10년이 조금 넘는 짧은 기간에도 불구하고 매년 40% 이상의 획기적인 신장세를 보이고 있다. 현재 국내에서 생산 판매되고 있는 건강보조식

품은 92년 9월말 현재 1백19개 업체에 22종 7백77개 품목인 것으로 집계됐다.

건강보조식품은 지난 90년에 2천억원, 91년 3천억원, 92년 4천억원의 시장규모로 급성장, 관계자들은 올해도 4천5백억~4천7백억원의 시장형성은 무난할 것으로 내다보고 있다.

지난해 건강보조식품은 알로에가 1천2백억원, 스쿠알렌 1천억원, 효모 6백억원, 효소 5백억원 순으로 팔렸는데 올해도 알로에 제품이 1천5백억원대로 시장을 주도할 것이 예상되며 스쿠알렌 1천2백억원, 효모 7백억원 순으로 판매될 것으로 보여진다. 이처럼 알로에 제품이 계속 독주하는 이유는 활발한 광고판촉 활동, 제품의 다양화, 고급화 때문.

상계백병원 내과 이병두 박사는 건강보조식품이 식품중의 특수성분을 가공하거나 원료로 한 식품으로써 건강을 보존하거나 유지하는데 도움을 줄 수 있는 일종의 식품에 불과할 뿐 질병의 예방이나 치료에 쓰이는 의약품은 결코 아니라고 주장한다. 한편 보건사회부에서는 건강보조



건강식품 섭취후 건강이 좋아졌는지에 대해서는 그렇다라는 응답이 14.2%, 아니다가 6.9%, 그저 그렇다가 78.9%로 대부분 건강식품의 효과에 대해 부정적 반응을 보였다.



식품의 섭취시 제품의 성분이나 용도를 정확히 알고서 적합한 제품을 선택하도록 권장하고 있으며 구입시 판매원의 감언이설이나 과대선전에 현혹되지 않을 것을 적극적으로 홍보하고 있다.

지난해 서울백병원 가정의학과 서홍관, 양윤준교수팀이 서울과 인천등지의 5개 건강검진센터를 찾은 6백31명을 대상으로 특정성분을 원료로 하거나 추출, 농축, 정제시킨 건강보조식품 21종과 생사탕, 흑염소, 개소주등의 섭취여부를 묻는 설문조사를 한 바 있었다. 이에 따르면 응답자중 4백79명인 75%가 건강식품을 섭취한 경험이 있다고 답했으며 학력이 높고 건강에 자신이 없는 사람일수록 선호한 것으로 나타났다.

건강식품 섭취후 건강이 좋아졌는지에 대해서는 그렇다라는 응답이 14.2%, 아니다가 6.9%, 그저 그렇다가 78.9%로 대부분 건강식품의 효과에 대해 부정적 반응을 보였다.

복용식품별로는 로열젤리가 39.8%로 가장 많았으며 그 다음이 개소주로 32.8%, 스쿠알렌 16.3%, 알로에 15.5%, 유산균

이용품 14.8%, 생사탕 11.1%, 흑염소가 8.9% 순이었다.

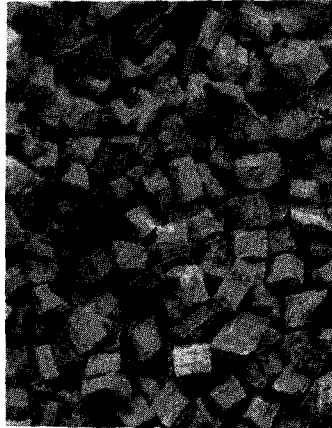
한편 건강식품 섭취후 4.2%가 복통, 설사, 두드러기 등 부작용을 경험했다고 밝혀 부작용이 서서히 나타나거나 두드러지지 않는 경우까지 감안한다면 실제 부작용은 더욱 많을 것으로 예상된다.

건강식품을 섭취할때 의료진과의 상의 여부를 묻는 질문에 대해서는 84.7%가 안했다고 응답. 전문의료진과의 건강상담은 물론 보건교육의 미비가 문제점으로 지적됐다.

또 건강식품 섭취이유로는 건강하지만 예방을 위해서가 27.3%, 피로해서 21.6%, 검사상 이상은 없으나 몸이 개운치않아 7.0% 등 예방목적이 55.9%나 됐다. 주위의 강권 때문에 9.8%, 선물로 들어와서 8.6% 등 자의가 아닌 수동적인 요인에 의한 복용이 18.4%인데 비해 병을 치료키 위해 복용했다고 한 사람은 3.9%에 불과했다.

효과여부에 관심없어

앞으로도 건강식품 섭취에 따



른 복통, 설사 등 부작용과 효능을 둘러싼 수요자와 공급자의 시비가 끊임없이 제기될 것으로 전망돼 이에 따른 제도적·원칙적 대책이 시급히 요구되고 있다.

이병두 박사에 따르면 사람의 경우 특정 건강 보조식품의 섭취에 의한 효과 및 부작용의 판정은 매일 많은 종류의 음식물을 동시에 섭취하고 있기 때문에 정확한 효과판명에 어려운 속성이 있다고. 실제로 이러한 이유 때문에 많은 사람들이 특정 건강보조식품의 효과를 오인, 맹신하는 경우도 많다는 것. 더욱이 당뇨 병환자의 경우 건강보조식품을 섭취키 위해 정통적인 관리방법, 즉 식사요법, 운동요법, 약물요법 등을 일시에 중단하거나 아

예 무시하는 경우가 많은데 이는 매우 잘못된 생각으로 정통적인 관리방법을 철저하게 시행하면서 담당의사와 건강보조식품의 섭취를 상의하라고 권유하고 있다.

사람이 지향하는 다섯가지 복중 수(壽)는 건강하게 살다가 제명을 다하고 깨끗이 죽는 것이라고 한다. 그러나 요즘 사람들은 바빠진 생활구조만큼이나 사고방식도 초스피드 시대임을 실감나게 한다. 규칙적인 생활태도, 꾸준한 노력에 의해 정성으로 가꾸어야할 건강조차 하루밤 사이에 아무런 노력없이 얻어보려는 알팍한 심리가 팽배해지고 있는 것이다.

여기에 대책이나 검토조차없이 마구 쏟아지는 의학정보를 통한 자가진단에 익숙해져 머리가 조금 아파도 고혈압이 아닐까, 소화가 조금만 안돼도 위암이 아닐까 지레 짐작하고 임의대로 약을 사먹는 사람도 늘어나고 있다.

이러바 건강염려증에 걸린 사람들이다. 병원을 여기저기 전전해보아도 아무런 증상이 발견되지 않는 것은 의사가 오진을 했

기 때문일거라는 피해망상에 빠져 결국은 마음대로 보약이다, 건강식품이다, 보신을 위한 가룩한 노력을 기울이고 마는 것이다. 결국 몸보신 신드롬을 조성하는 원인제공자인 셈이다.

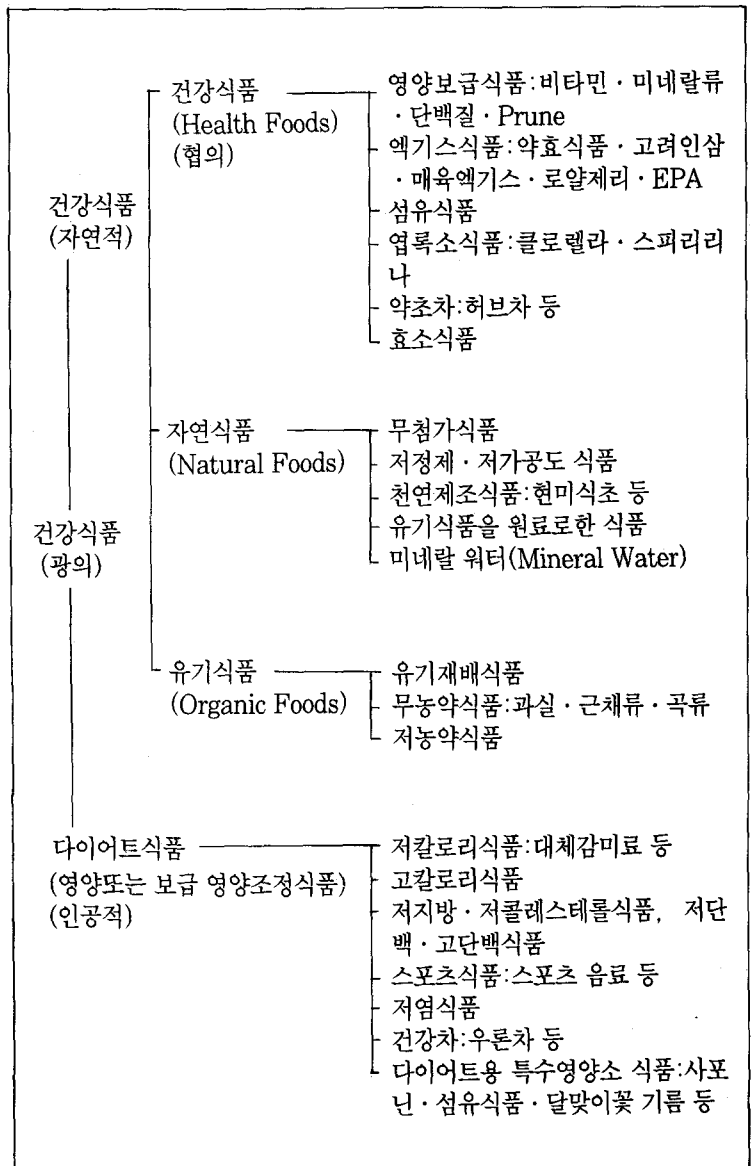
건전한 자기노력만이 건강 유지의 첩경

진정한 건강이란 육체적 건강은 물론 신체적으로도 건전한 상태를 의미하며 일확천금을 노리는 몬도가네식 건강유지법은 이미 정신적 건강이 황폐화돼 언제 터질지 모르는 화약고에 다름아니다.

연세의대 이영진 교수는 모든 질병의 80%는 2년 이내의 생활 스트레스와 직·간접적으로 연관되어 있으므로 건강관리를 위해서는 스트레스를 조절하는 능력을 키우고 휴식과 규칙적인 운동, 폭음을 피해야 한다고 말한다.

이제 육체적 건강에 쏟는 노력의 반분의 일이라도 정신적 건강에 기울여 건전한 삶을 살고자 노력하는 현명함이 절실히 필요한 때이다. 삶의 진정한 의미가

표1) 건강식품의 분류



오래 사는 것이 아니라 어떻게 해 보아야 할 것이다. <閔>
사느냐에 있음을 진정으로 숙고