

잘못된 생활습관

윤 방 부 · 연세의료원 가정의학과

1. 담배도 잘 피우면 해가 안된다?

우 리 나라 남자의 흡연율은 세계에서 1,2위를 다퉈 정도로 높아서 약 70%에 육박한다. 담배가 건강에 해롭다는 사실은 잘 알려져 있다. 그런데도 담배를 피우는 이유는, 담배를 피우는 행동이 일종의 중독(약물중독)이기 때문이다.

이른바 골초들을 보면 아침에 일어나자마자 담배를 찾는다. 잠자는 동안 담배를 피우지 못하니까 혈액 내의 니코틴(이것이 담배중독을 일으키는 물질이다) 농도가 떨어지고, 따라서 금단증상을 일으키게 된다.

먼저, 담배를 서서히 줄여서 끊는 것은 거의 효과가 없다. 흡연량을 줄이기는 어렵지만 다시 늘기는 쉽기 때문이다.

둘째, 흔히들 순한 담배는 건강 위험을 줄일 수 있으리라고 생각한다. 그러나 그렇지 않다. 순한 담배란 대개 타르와 니코틴의 함량이 적은 담배로, 이들 담배가 해

가 없는 것처럼 보이기 위해 ‘~라이트’, ‘마일드’ 같은 이름이 붙여져 있다.

그러나 타르는 여러 가지 암의 원인으로 잘 알려진 물질인데, 연구에 의하면 타르가 적게 포함된 담배를 피우는 경우에는 담배를 더 많이, 더 깊게 피운다는 사실이 밝혀져 있다.

니코틴의 경우도 담배 중독의 원인물질이기 때문에 니코틴 농도가 낮은 담배를 피우는 경우에는 일정한 혈액내의 니코틴 농도를 유지하기 위해서 더 많은 담배를 피우게 된다.

또한 순한 담배가 무해하다는 잘못된 생각은 임산부를 비롯한 여성, 청소년으로 하여금 담배의 위험성을 과소평가하게 하여 흡연 시작에 대한 심리적 부담을 적게 하고 있다.

셋째, 같은 양의 담배를 피우는 경우, 담배연기를 깊게 들이마시지 않으면 본인에게는 해가 덜할 수 있다. 그러나 앞에서 말한 이유 때문에 대개 흡연량이 증가하

게 되는 경우가 많다.

또한 이른바 ‘빠끔 담배’는 담배연기를 들이마시는 주위 사람에게 대해서는 위험성이 더 커지는 것으로 알려져 있다.

2. 술도 잘 먹으면 약이 된다?

기쁠 때나 슬플 때나 화났을 때나 누군가가 그리울 때 등등 이런저런 이유로 우리는 술을 마신다.

한편 술을 마시고 취해 비틀거리는 사람을 알콜중독자로 취급하는 서양과는 달리 우리나라는 술을 마시는 사람에 대해서 무척 관대하다.

이러한 우리나라에서도 언제부터인지 술을 끊거나 줄여야겠다고 생각하는 사람들이 늘고 있다. 과거에 비해 자신의 건강에 관심을 갖는 사람들이 늘어났기 때문이다.

그런데 아직도 많은 사람들이 술을 마시는 것에 대해 상당한 자신감을 갖고 있고 다른 사람들에게 ‘술도 잘 먹

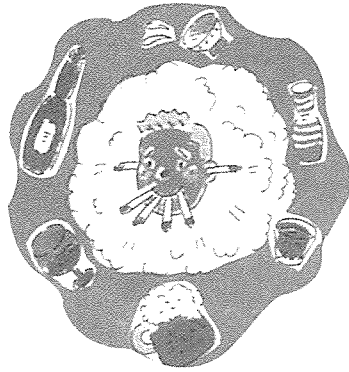
으면 약'이라는 주장을 당당하게 하는 것을 볼 수 있다.

요즘 들어 '술을 적당량 마시면 오히려 건강에 좋다'는 얘기가 의학계에서도 상당히 많이 나오고 있다. 그 얘기의 근거는 알콜을 매일 소량(약 30ml)마시면 그것이 혈중 콜레스테롤 성분에 영향을 미쳐 협심증이나 심근경색증과 같은 관상동맥질환의 발생 위험을 낮춘다는 연구 결과들이다.

그런데 이것을 그대로 받아들이며 따르는 것은 무모한 일이다. 우선 소량의 술만을 마시는 것이 쉽고 가능한 일인가. 집안에서는 가능할 수도 있지만 바깥에서 다른 사람들과 어울려 마시다보면 점차 잔 수가 늘어나기 십상이다.

또 하나 고려할 점은 미국이나 서양에서와는 달리 우리나라에는 관상동맥질환을 가진 사람이 그리 많지 않다는 점이다. 오히려 술을 마시면 더 나빠지는 뇌혈관질환(중풍)이나 간질환을 가진 사람이 훨씬 더 많다. 게다가 큰 사회적 문제가 되어 있는 교통사고도 많은 경우 술과 관련되어 있다.

관상동맥질환의 위험을 낮추는 방법은 사실 술이 아니다. 혈압이 높은 사람은 혈압조절을 열심히 하고, 뚱뚱한 사람은 체중조절을 하고, 담배를 피우는 사람은 담배를 끊고 규칙적인 운동을 하는 것이 관상동맥질환의 위험을 낮추기 위한 훨씬 더 효



과가 좋고 유익한 방법이다.

술을 많이 마시는 사람이나 알콜중독자들을 오래 관찰한 연구결과에 의하면, 술이 일으킬 수 있는 병이 한두가지가 아니다. 술은 간질환은 물론 암이나 뇌혈관질환 발생의 위험도 증가시키고, 췌장염을 일으킨다. 게다가 영양결핍을 가져와서 신체기능에 장애를 가져오고, 감염에 더 잘 걸리며, 성기능의 장애도 초래한다.

많은 사람들이 빠지기 쉬운 함정은 '그 이야기는 알콜 중독자들에게만 해당되는 일이고 나는 알콜중독자가 아니므로 괜찮다' 혹은 '술도 잘 먹으면 약'이라는 생각이다. 이런 생각이야말로 어떤 사람이라도 과음자, 알콜중독자로 이끌기 쉽고, 그로 인해 건강에 치명적인 이상을 초래할 수 있다.

3. 현대인의 운동부족, 스포츠센터가 해결해 준다?

물질문명이 발달하고 생활이 풍요로워지면서, 현대인은 생활의 많은 부분을 각종

편의장치에 의존하고 있다. 이로 인해 현대인의 운동량은 과거에 비해 절대적으로 부족한 상태이다. 최근에는 건강유지 및 증진과 비만관리, 체형유지, 재활 및 레저 등의 목적으로 운동을 하는 사람의 수가 크게 늘었고, 운동을 전문으로 하는 스포츠센터, 스포츠의학센터 등의 시설이 운영되고 있다.

적절한 운동은 혈액순환을 촉진시키고 심혈관계를 강화시켜 줄 뿐만 아니라, 신체의 균형적 사용으로 근골격계 질환을 예방해 주기도 하며, 심리적 안정과 나아가서 수명의 연장까지 보장해 주는 현대인의 가장 중요한 보약이라고 해도 과언이 아니다.

그러나 부적절하거나 과도한 운동으로 인한 부작용 또한 적지 않다. 많은 사람들이 신체상태에 맞지 않거나 지나치게 무리한 운동 혹은 적절한 지침을 무시한 운동으로 오히려 병을 얻는 경우도 많다.

한 예로 에어로빅을 즐기는 여성에게서 자주 볼 수 있는 무릎·발목 관절의 손상이나 스트레스 골절 등이 있으며, 주말에 격렬한 구기운동을 즐긴 후에 얻은 골절, 인대손상, 근육통, 열창 등이 문제가 되기도 한다.

또한 고혈압이 있는 사람이 추운 날 아침 평소 하던 운동을 계속하다가 뇌졸중으로 쓰러지는 경우도 적지 않다.

이와같은 운동으로 인한 신체의 손상을 줄이기 위해서는 우선 운동을 하는 목적을 분명히 해야 할 것이다. 즉, 비만의 조절을 위한 것인가, 레저의 일부로 하는 것인가, 혹은 질병의 치료나 재활을 목적으로 한 것인가에 따라 운동의 종류와 강도는 달라져야 할 것이다.

그러나 일반적인 목적으로 행하는 운동은 다음과 같은 원칙에 따르면 무난할 것이다. 첫째, 운동의 종류인데, 특정한 운동선수가 아닌 일반인의 경우에는 산소를 소모하는 소위 등장성(等張性) 운동이 좋다. 이러한 운동에는 수영, 자전거타기, 조깅, 에어로빅, 각종 구기운동 등이 있는데, 어떤 운동을 선택할 것인가는 개인의 여러 가지 사정을 고려하여야 할 것이다.

둘째로, 적절한 운동이 되기 위해서는 운동의 강도가 충분해야 하는데, 예를 들어 하루에 1시간을 걷는다 하더라도 천천히 걸어 다니는 것이라면 충분한 운동이 된다고 말하기는 힘들다. 충분한 운동은 보통 최대 맥박수의 70~80퍼센트에 달해야 하는데, 이같은 강도의 운동은 보통 상당한 피로감을 동반하며 운동시 숨이 차는 것을 느낄 수 있는 정도이다.

다음은 운동의 시간과 횟수의 문제이다. 적절한 운동이 되기 위해서는 하루에 최소한 40분 이상 지속적으로 운동을 해야만 충분한 효과

를 볼 수 있다. 또한 운동의 횟수는 일주일 중 3일, 즉 하루 걸러 하루 정도의 빈도 이상으로 하는 것이 좋다.

또한 주말에 한 번 정도의 운동은 오히려 신체에 부담을 주고 과격한 운동은 부상의 위험을 증가시키고, 회복에도 시간이 걸려 오히려 주중의 일상활동에 지장을 주는 경우가 많으므로, 평소 꾸준한 운동으로 이러한 부작용을 막아야 하겠다.

마지막으로, 질병을 가진 사람은 운동을 금하거나 피하는 것이 좋은 것으로 알려져 있으나, 적절한 운동은 질병의 회복과 재활에 도움이 된다. 뿐만 아니라 경우에 따라서는 당뇨병이나 비만증, 지방간 환자와 같이 질병의 치료를 위해 꼭 운동을 해야만 하는 경우도 있다.

다만 혈압이 높거나 심장병이 있는 사람의 경우에는 추운 날이나 바람이 심하게 부는 날은 야외운동을 삼가는 것이 좋으며, 질병의 회복기에 있는 사람은 운동의 강도를 갑자기 높이지 않도록 세심한 주의를 기울여야 하겠다. 질병이 있는 사람은 가능한 한 담당의사와 상의하여 신체상태에 적절한 운동의 종류와 강도를 상담하여 결정하는 것이 좋다.

4. 살을 빼는 데는 굵는 것이 최선이다?

현대인의 날씬한 몸매와 건강에 대한 욕구는 날이 갈

수록 증대하고 있다. 특히 여성들의 날씬한 몸매에 대한 강박관념은 자못 심각하여 지나친 체중감소로 인해 사망한 사건이 신문에 오르내리기까지 했다. 얼마나 많은 사람들이 체중감량을 시도할까? 미국의 경우 성인여성의 33~40%, 남성의 20~24%가 체중감소를 시도하는 것으로 알려져 있다.

그러나, 이 조사보고에 따르면 적절한 식이요법에 의한 체중감소가 잘 성공한다면 약 10%정도 체중감소를 할 수 있지만 대개 1년 내에 2/3정도는 다시 원래 체중으로 돌아온다고 한다. 5년 후에는 거의 대다수가 원상복귀되고 아주 극소수만이 감량한 체중을 유지한다고 한다.

굵거나 음식량을 매우 줄여서 체중을 감소시키는 것은 초기에는 어느 정도 체중감소의 효과가 있을 수 있다. 그러나 이것을 제대로 유지하느냐가 문제이다. 제대로 유지되지 않기 때문에 다시 굵기를 시도하게 된다. 갑작스런 굵기 등에 의해 체중이 줄어들었다가 다시 체중이 원상복구를 반복하는 것을 체중순환(weight cycling)이라고 한다.

이 체중순환은 생체의 에너지 대사에 영향을 끼쳐 체중증가를 용이하게 만들어서 오히려 체중감량에 역효과를 가져온다. 특히 별로 뚱뚱하지 않은 사람이 체중감량을 한다면 뚱뚱한 사람

보다 근육질의 손실이 많이 일어난다.

그런 후에 체중이 다시 증가한다면 운동 등을 통해 급작스럽게 근육질이 회복되지 않기 때문에 체중이 똑같더라도 체중에서 근육질이 차지하는 비율이 감소하고 지방질 부분의 비율이 증가하게 된다.

그외에도 단기적으로 매우 낮은 칼로리 섭취를 통한 체중조절은 부작용이 있을 수 있다. 일시적이기는 하지만 피곤하거나, 머리가 잘 빠지고 어지럼 같은 증상이 나타난다. 금식 같은 식이조절은 심한 경우 담석증이나 급성 담낭질환을 유발하기도 하고, 심한 경우 부정맥 등을 유발시켜 생명에 위협을 초래한다.

따라서 뚱뚱한 사람의 경우 적절한 체중으로 조절하기 위해서는 식생활 습관에서 영양분이 골고루 섞인 음식을 섭취하되, 칼로리의 양을 적당하게 줄여서 섭취해야 하고, 아울러 운동을 꾸준히 함께 해야만 체중감량과 유지를 가져와 본래의 목적을 달성할 수 있다.

5. 불로장생 위해 건강식품, 불치병엔 특효약?

요즘처럼 건강식품에 관심이 많은 적이 없었다. “무엇을 먹으면 건강에 좋다는데요?” “뭐 건강에 좋은 것이 없을까요?” 이런 질문을 받을 때마다 나는 할말을 잃는

다. 잘 모르기 때문이다.

모른다는 얘기는 그 식품(혹은 약초)이 효과가 없다는 뜻은 아니다. 다만 현재까지는 효과가 밝혀져 있지 않다는 뜻이다. 그러나 이 사실을 다르게 이야기하면 해독조차도 밝혀져 있지 않은 상태라는 것이다.

우리 나라 사람들은 정력에 좋다면 바퀴벌레라도 먹을 것이라는 농담이 우습게 들리지 않는 현실이다. 오래 살고 싶을 뿐만 아니라 건강하게 살고 싶은 욕구, 특히 질병으로 고생할 때 뭔가 한 가지 약으로 말끔히 해소하고 싶은 욕구 등은 누구나 가질 수 있는 것이다.

그러나 일확천금을 노리는 심정으로 건강식품이나 몸보신하는 약을 먹거나 일반적 치료방침에 따르지 않고 특효약을 먹다가 오히려 건강을 해치는 경우가 종종 있다. 전공의 시절, 간염으로 입원한 60세 남자 환자의 주치의의 한 적이 있다.

간염의 종류가 흔히 접하는 비(B)형간염이 아니라, 희귀한 담정체성간염이어서 그 원인에 대해 정밀검사를 했으나 별로 나타나는 것이 없어, 원인을 모르는 흔치 않은 감염 사례로 생각하고 있었다. 그러던 중 병력조사를 자세히 다시 해보았더니 소위 정력증진을 위해 남성호르몬제를 과다복용했다는 사실을 알아냈고 결국 이 호르몬이 담정체성간염을 일으켰다는 사실을 발견했다.

위의 예에서 알 수 있듯이 잘 밝혀져 있지 않은 효과를 노리다가 오히려 건강에 결정적인 장애가 생기게 되는 사례는 진료실 주변에 무척 흔하다.

질병치료에 있어 어떤 치료약을 선택하는 것은 과거 무수한 실험을 거쳐 대부분의 사람에게 그 치료약이 효과가 있다는 사실이 밝혀졌기 때문이다. 그러나 요행수를 바라는 치료방법은 현재 자신을 그러한 실험의 대상으로 삼겠다는 논리이다.

술을 맘껏 마시고, 먹고 싶은 것만 포식하고, 먹기 싫은 야채나 과일은 멀리하고 운동은 전혀 하지 않고 걷기도 싫어하는 현대인들의 생활은 절대로 건강한 생활이 될 수 없다. 그리고 공해, 식수오염 등의 환경문제를 그대로 두고 자신만이 어떤 불로장생초 같은 건강식품으로 건강을 보장받을 수는 더욱 없는 일이다.

상식이 통하는 세상이 건전한 사회인 것처럼 평범한 생활수칙을 지키고자 성실히 노력하는 가운데 건강이 보장된다는 단순한 사실을 다시한번 기억해야 할 것이다. 그리고 주변환경 개선과 공해 및 오염방지노력에 같이 참여하는 것, 건강한 생활습관을 갖는 것이 건강한 삶을 보장해 주는 길이다. 밝혀지지 않은 효능에 현혹되지 않고, 평범한 건강상식을 꾸준히 지켜나가는 것이 한층 강조되어야 할 때이다. **㉞**