

운동은 노화와 사망의 지름길?

한국사람들의 건강에 대한 민감성은 가히 세계적이다. 몸에 좋다고 하면 물불을 가리지 않는 특성 때문에 신문과 방송에서 건강식품이나特效약을 보도할 때는 신중해야 한다. 건강에 관한 어떤 주장이 나오면 여러 가지 전제조건은 제거하고 단순화시켜 「무엇하면 어떻게 된다」라는 도식을 잘 만들어내는 국민성을 언론 종사자들은 유의해야 할 것이다.

『광고국장인데 오늘 ○○일보 봤지요. 거긴 큼직하게 실어주지 않았습니까. 그쪽도 독자들을 고려해서 기사화했을텐데, 우리만 너무 그러면 정말 곤란해요. 이번만이 아니라 앞으로 그 광고주와는 거래가 안돼요. 우리도 금주중에 크게 한번 신지요.』

이건 10여년 전의 얘기지만, 신문사 편집국의 과학부장, 또는 과학기술부장을 맡고 있다 보면 거절하기 힘든 여러 경로를 통해 기사계재 의뢰를 받게 된다.

앞의 얘기도 신문사 광고국이 중국에서 들여온 새 치료제를 어느 정도 눈에 띄게 기사화해주면 광고를 여러 차례 내겠다는 광고주의 의를 받아 기사자료까지 챙겨다 과학부에 갖다주고 기사화를 독촉하는 전화다. 이런 곳 이외에도 사내 선·후배, 동료, 사

외의 인맥 등을 통해 부탁을 하는 사례가 종종 있다.

문제는 부탁하는 자체가 아니라 기사의 내용이다. 특히 건강·의학의 경우, 입증되지 않은 사실을 상품판매의 목적으로 부탁하는 경우가 대부분이다. 부탁하는 사람의 입장에선 그까짓것 딱 한번 실어주면 되는데 그게 뭐 그리 어려운 문제냐는 단순한 생각을 갖기가 쉽다.

광고와 신문기사의 혼돈

이럴 때 과학부장은 곤혹스러운 입장에 빠진다. 많은 독자들이 「신문에 난 것」=「어느 정도의 사실」이라는 등식을 머리에 갖고 있어 입증되지 않은 고가의 의약품, 또는 건강식품을 「이렇게 저렇게 몸에 좋다」고 기사화하기가 쉽지 않은 것이다.



崔靖民
〈전 중앙일보 과학부장〉

앞서의 광고를 의뢰한 수입약품도 중국 고래의 처방으로, 우리나라에서 제대로 된 임상실험을 거치지 않은 것이다. 게다가 대개 병원에서 장기적으로 치료가 힘든 서민층을 대상으로 한 것으로 약가(藥價)도 당시 처방이 제시하는 기간동안 복용하려면 1백만원이 넘는 고가의 것이었다. 이런 이유로 기사화를 거절했는데, 광고주를 관리해야 하는 광고국으로서 「제가 무슨 대단한 존재라고」해서 원망스러울 수 밖에 없었고, 이 문제로 한동안 불편한 관계가 유지됐었다.

한국사람의 건강에 대한 맹목적인 신앙(?)은 가히 세계적인 것이다. 몸에 좋다면 그야말로 물불을 가리지 않는 특성을 갖고 있다.

한 예로 20여년 전 일본에서 들어온 빵벌레라는 것이 있다. 딱정벌레같이 생긴 까만 벌레에 식빵덩어리를 주면 그 속에서 기하급수적으로 번식하며 빵을 먹어치우는데, 이 벌레를 키우며 한번에 20마리쯤 산 채로 한입에 털어넣는 건강법이 유행한 적이 있었다. 워낙 몬도가네같은 방법이라 곧 사그러들었지만 흥차버섯에 이어 한동안 한국 사회를 풍미했었다.

이런 이유로 신문에서의 건강식품, 특효약의 보도는 상당히 신중한 자세를 견지해야만 한다. 그렇지 않으면 예상치 못했던 부작용으로 더욱 어려운 처지를 만나게 된다.

건강에 盲信하는 국민성

작년 연말 어느 방송국이 생노병사(生老病死)에 관한 프로를 특집으로 방영하면서도 같은 현상이 일어났다. 제1편에서 과도한 운동이 노화를 촉진하고 생명을 단축시킬 수도 있다는 메시지를 전하는 내용의 방송이 나가고 나서 많은 사람들이 혼란에 빠지는 사태가 일어났다.

운동을 하면 산소의 섭취량이 늘어나고, 몸 안에 흡수된 산소 중 소비되지 않은 산소는 유해산소(Free Radical)가 되어 세포의 표면에 과산화지질을 만들어 노화를 촉진하고, 결과적으로는 생명을 단축시킬 수 있다는 내용이었다.

이런 내용이 방영되자 많은 시간과 돈을 들여 어려운 여건에서 조깅·수영 등 정기적인 운동을 하던 사람들이 「운동」의 정체에 대해 회의에 빠지게 됐다.

방송사측은 몇가지 배려를 포함, 조심스럽게 접근했는지 모르지만 이 프로에 대해 크게 두가지 문제점을 지적할 수가 있다. 첫째는 유해산소론이 노화과정을 설명하는 몇 가지 이론중의 하나라는 점을 충분히 설명치 못했다는 점이다.

노화가 왜 일어나는가에 대해서는 크게 유전자 복제시 오류가 일어나 이것이 축적된다는 에리설(說)을 비롯해, 이미 인체의 노화과정이 세포의 분열회수 등 미리 프로그램되어 있다는 프로그램설, 콜라겐설 등 여러 가지

가 있고, 그 아래 수준에서 노화과정을 추구하는 방향은 무수히 많다.

그런데 유해산소가 노화촉진→사망의 주역이라는 형식으로 너무 현상을 단순, 도식화시켰다. 이로 인해 운동을 하면 유해산소를 제거하는 효소가 많이 만들어져 오히려 노화를 지연시킨다는 학설 등이 결가지 형식으로 가볍게 처리되어 혼란을 부추겼다.

두번째는 한국사람들의 건강에 대한 민감도 및 단순성을 간과했다. 건강민감성은 앞에 설명한대로 세계에서 그 유래를 찾아보기 힘든 정도고, 건강에 관한 어떤 주장이 나오면 여러가지 전제조건은 제거하고 극히 단순화시켜 「무엇하면 어떻게 된다」는 도식을 잘 만들어내는 우리 국민성을 너무 가볍게 보았다.

그 때문에 이번 방송 이후 「운동은 노화와 사망의 지름길」이라는 우스개 소리마저 생겨났다.

건강 관련보도는 신중해야

연령, 학력, 생활환경 등을 고려할 수 없이 동시다중(同時多衆)에게 정보를 전달하는 언론은 참으로 신중해야 한다. 이미 한번 보도가 된 후의 그 파장은 가끔씩 수습의 한계를 넘기 때문이다.

언론에 종사하는 사람들은 건강에 관한 한 언제나 한국적 특수사정을 머리 속에 넣고 보도를 기획해야 하는 특수환경 하에 있다는 점에 유의해야 한다. ㉟