

올바른 건강관리

최신 의술보다 내 건강은 내가 지켜야 환경적응 자생력과 항상성 개발 중요



康在榮
(삼성서울병원 정형외과 스포츠의학실)

의료지식만으로 해결안돼

건강하게 오래 살고 싶은 욕망은 동서고금을 막론하고 우리 인간의 근본적 욕구이며, 이를 위해 지금까지도 많은 연구가 계속되고 있다. 과학의 발달은 전염병의 정체를 찾아냈고, 이를 이길 수 있는 백신을 개발하면서 인간의 평균수명을 연장시켜 주었으며, 환자들을 위한 각종 의료기구들을 만들어 그들의 생활에 큰 도움을 주고 있다. 신약의 성공은 의료계에 새로운 희망을 불어넣어 주었으며, 또다른 연구의 기틀을 마련해 주었다. 많은 사람들이 이런 의료혜택에 고마워하고 있으며, 그들중 일부는 현대의학의 맹신자가 되었다. 전염병과 기아에 의한 사망률이 감소했다는 것은 아주 획기적

인 사실이지만, 이런 의학적 발달에도 불구하고 아직까지도 질병에 의한 사망률이 급격히 줄어들지 않고 있다.

특히 새로운 질병이 끊임없이 나타나고 있다는 사실은 우리를 새로운 난관에 봉착하게 만든다. 이와 같은 질병과의 전쟁은 우리 인류가 존재하는 한 영원히 계속될 것이다. 이것은 우리에게 의료에 대한 지식 하나만으론 이 문제를 해결할 수 없다는 사실을 새삼 인식시켜 주는 것이다.

의료의 역사는 지식과 지혜의 커다란 두 갈래가 항상 공존하면서 이어져 왔다. 옛부터 건강하게 사는 방법, 혹은 지혜롭게 사는 방법이 존재해 왔으며, 이것은 의료기술이 발달했음에도 불구하고 아직까지도 강조되고 있는 부분이다. 모든 생물은 환경에 적응하는 자생력과 항상성을 갖고 있으며, 인간도 예외일 수는 없다.

따라서 이런 자생력의 개발만이 점점 악화되고 있는 우리의 자연환경 속에서 생존할 수 있는 가장 지혜로운 방법이 될 것이다. 옛부터 질병의 예방과 치료를 위한 지혜로운 삶이 균형잡힌 건강한 생활이라고 강조되어 왔다. 즉, 올바른 식

습관, 알맞은 신체활동, 충분한 수면, 청결 및 정신건강에 이르기까지 아주 구체적인 내용들이 우리 생활의 기본이 되며, 이를 위해 우리 각자는 최선의 노력을 경주해야 하는 것이다. 재활과정도 마찬가지로 질병의 증상만을 없애는 것이 아니라, 질병이 생기기 이전의 건강한 상태로 되돌아갈 때까지를 치료기간으로 생각해야만 질병의 재발을 막을 수 있다는 것이다. 이런 의식이 최신 의료기술과 약물에만 의존하여 질병을 고치려는 현대인에게 꼭 필요한 지혜가 될 것이다.

세계보건기구(WHO)는 1947년 “건강이란 질병이 없는 상태 뿐만이 아니라, 정신적 그리고 사회적으로 안녕한 상태를 의미한다”로 정의한 바있다. 이 정의에서 보듯이 건강한 삶이란 생활하는데 어려움이 없는 상태를 의미한다.

즉 피로함이 없이 주어진 업무 및 사회활동을 무리없이 수행해 나가는 것이 올바른 건강유지방법인 것이다. 우리는 스스로 우리 자신의 건강을 지켜야 하며, 이것을 위하여 신체의 항상성을 잃어서는 안된다. 우리의 생활이 풍요로워지면서 건강에 대한 관심은 점점 더 커지고 있으며, 건강에 대한 정보도 다양하게

제공되고 있다. 사람들은 저마다 자신의 건강상태를 진단하고 대응하는 스스로의 건강관리방법을 갖고 있지만, 이런 자가건강관리방법이 얼마나 정확하고 올바른 것인가에 대해서 의문점이 남게된다. 몸이 허약하다고 생각하여 보약이나 보신식품을 과용하고, 과로에 의해 피곤한 상태에서도 운동을 하여 체력을 향상시키겠다고 무리를 하고, 체중을 줄이기 위해 무리한 다이어트를 하는 등 비과학적인 방법으로 자신의 건강을 더욱 악화시키는 사람들을 우리는 우리 주변에서 많이 보게된다.

건강을 지키는 것은 우리 몸에서 나타나는 나

쁜 현상들을 제거하는 것이 우선적지만, 그것보다는 그런 현상들이 나타나게 되는 원인들을 규명하여 함께 치유하는 것이 올바른 방법인 것이다. 소화가 안되며 늘 피곤하다는 증상을 호소하며 병원을 찾는 많은 사람들 중에 대다수는 위염이나 간기능 저하를 가지고 있으며, 일부는 검사결과 아무런 이상이 없는 것으로 나타났다. 이런 환자들은 대개 부족한 수면, 바르지 못한 식습관, 과다한 음주 및 흡연, 신체활동 부족, 스트레스 등을 수년간 계속 경험하고 있었다. 대개 검사결과가 생명을 위협하는 암과 같은 무서운 질병이 아니기 때문에, 일단 안심을 하면서도 개운치 않은 느낌을 갖고 병원을 떠나게 된다. 하지만 많은 사람들이 또다시 다른 병원을 방문하거나, 스스로 판단하여 약이나 보

약을 먹게 된다. 그러나 이것이 순간의 상태를 좋게는 하지만 근본적인 치료가 되지않기 때문에 어느 정도 시간이 경과하면 대개 이전의 상태로 되돌아가게 되는 것이다. 약을 쉽게 살 수 있는 우리나라의 경우에는 약물과용에 의해 병을 키우는 경우도 쉽게 볼 수 있다. 이런 증상완치방법은 병원에서 제시하는 생활습관의 변화가 우선적이지 증상을 줄여주는 약이 아닌 것이다.

건강에 악영향을 미치는 음주나 흡연을 삼가고, 충분한 휴식을 취하

몇시간은 아주 중요할 수도 있는데, 병이 생기거나면 회복하기 위해서 수백시간까지도 자신의 건강을 위해서 할애해야 하는 것이다.

이런 면에서 볼 때, 자기자신의 건강유지를 위해 하루에 다만 한시간이라도 운동이나 취미활동을 할 수 있는 시간을 만드는 것이 아주 현명한 예방법이 될 것이다. 건강은 건강할 때 지켜야 하며, 자신의 건강은 자기 스스로 책임을 져야 하는 것이며, 치료보다는 예방에 주력해야 한다.

〈건강하게 사는 방법〉 “건강이 모든 것은 아니지만, 어떤 것도 건강없인 의미가 없다.” 이 말은 철

만병의 근원은 만성피로...충분한 휴식 필요 적절한 수면·식습관·운동 가장 좋은 보약

며, 규칙적인 운동이나 만보걷기 등의 신체활동을 늘리고 올바른 방법으로 스트레스를 해소해야 하는 것이다. 물론 요즘같이 바쁘고 스트레스 많이 받는 현실에서 위와 같은 방법을 그대로 실천한다는 것이 무척 힘든 일이라는 것을 모르는 바는 아니지만, 건강을 잃게되면 사회에서 뒤쳐지게 되는 것 또한 우리의 비정한 현실임을 생각한다면, 위의 방법들을 실천하는 것이 그렇게 힘든 일만은 아닐 것이다.

자신의 건강을 위해서 시간을 재분배하는 지혜가 필요한 것이다. 사람이 병이 들면 만사 제쳐놓고 병원을 찾게 되고, 병원에서 기다려야하는 시간은 아무리 길더라도 포기하지 않고 얌전히 기다리게 된다. 그러나, 정작 의사의 진찰시간은 10분을 넘지 않는다. 바쁜 현대인에게

학자 쇼펜하우어(Shopenha-uer)가 건강을 강조하여 한 말인데, 건강의 진정한 가치를 강조한 것이다. 건강하게 산다는 것이 쉬운 일은 아니지만 다음에 제시되는 몇가지 기본사항들을 참고하여 생활한다면, 건강유지에 큰 도움이 될 것이다.

〈수면〉 수면은 양적인 시간이 중요한 것이 아니라, 얼마나 잘 잤는가하는 질적인 면이 더 중요하다.

수면시간은 성인의 경우 연령보다는 육체적, 정신적 스트레스에 달려 있는데, 40대 이후에는 적어도 7시간 이상은 돼야 피로회복이 된다. 숙면을 하기 위해선 소화기관에 주는 부담을 최소화시켜야 하는데, 이를 위해서 늦은 저녁식사, 과식 그리고 자극적이면서 소화시간이 긴 음식들은 되도록 피하는 것이 좋다. 또한, 정신적 스트레스가 심한 사람

은 취침 전에 간단한 신체활동(산보, 체조)이나 취미활동을 통하여 과도한 스트레스 호르몬을 제거시켜 주는 것도 좋은 방법이다.

〈흡연〉 ‘담배 한 개피는 우리의 생명을 6분 정도 단축시킨다.’ ‘우리 사회의 여러 가지 사망원인중 확실하게 제거할 수 있는 것은 흡연이다.’ 연구에 따르면 흡연의 동기는 친구들 간의 호기심보다도 부모들의 흡연이다. 부모중에서 어느 한사람이라도 담배를 피우는 가정의 자녀가 그렇지 않은 자녀에 비해 청소년기에 흡연을 시작하게 되는 경우가 2배 이상 된다.

간접흡연의 위험성에 대해서도

이미 잘 알려진 상태이기 때문에 자신의 가족을 위한다면 흡연에 의한 만족감이 얼마나 이기적인 것인가에 대해 다시 한번 생각해 봐야 할 것이다.

담배연기 속에 들어있는 유독물질은 크게 니코틴, 일산화탄소 그리고 타르이다. 니코틴은 심장박동수와 혈압을 증가시켜서 심근에 무리를 주게 되며, 니코틴의 중독성 때문에 금연이 어려운 것이다. 니코틴 중독 증은 단지 담배 3갑을 피운 후부터 나타날 수 있다. 일산화탄소는 즉각적으로 혈액의 산소운반능력을 감퇴시키고 심장에 피를 공급해주는 혈관(관상동맥)의 내피에 상처를 내어 동맥경화를 촉진시키게 되며 그 결과로 협심증이나 심근경색과 같은 심장병의 원인이 된다. 담배를 피우는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해

금연에 도움이 되는 방법 8가지

1. 당신이 담배를 끊으려는 목적을 나열하고 담배가 그리울 때마다 반복적으로 그 항목들을 읽어라.
2. 절반만 피우면서 그 수를 줄여라.
3. 가족과 친구들에게 금연을 약속하고, 그 약속을 지키려고 노력하라.
4. 다른 취미를 가져라.
5. 담배를 접할 수 있는 환경을 개선하라.
6. 운동시간을 늘려라.
7. 금연으로 생긴 돈을 당신을 위해 써라.
8. 한 개피 짬은 어떠랄라는 생각을 절대로 하지 마라.

심장병으로 사망할 확률이 4배 정도 높은 이유가 여기에 있는 것이

약물 오·남용으로 병을 더 키우고 있다 술·담배 끊고 절제된 생활습관 가져야

다. 타르는 강력한 발암물질로서 폐암, 폐기종 그리고 만성 기관지염의 원인이 되며, 우리 몸에 필요한 산소가 몸 안으로 들어가는 관문인 허파짜리를 막기 때문에 지구력 감소의 원인이 되기도 한다.

이제까지 수많은 금연방법들이 공개돼 있지만, 가장 성공적인 금연의 열쇠가 되는 것은 자신의 의지력 뿐이다. 당신을 사랑하고 당신에게 의존하는 가족들을 생각하면서 흡연의 유혹과 싸워 이긴다면 금연은 성공적으로 될 것이다.

인간의 수명은 흡연의 증가에 반비례한다. 흡연기간이 길수록, 담배연기를 깊이 빨아들일수록 그리고 타르나 니코틴 함량이 몸 안에 많아질수록 사망률은 증가하게 된다. 흡연이 스트레스 해소에는 도움이 될지 모르지만, 흡연이 주는 악영향이

더 많기 때문에 무조건 금연을 하는 것이 바람직하다.

〈올바른 식습관〉 우리 몸이 건강하기 위해선 6가지 중요한 영양소가 고르게 섭취되어야 한다. 이것들은 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄 그리고 물이다. 이들 영양소는 우리 몸 속에서 에너지를 제공해주고, 조직의 생성과 재생을 도와주며 그리고 신진대사를 조절해주는 중요한 역할을 수행한다. 이들 중 탄수화물, 단백질, 지방만이 우리가 생활하는데 필요한 열량

(Kcal)을 만들어낸다. 균형잡힌 열량섭취를 위해선 이들 3가지 영양소의 특성에 대해 알아야 할 것

이다.

탄수화물 : 탄수화물은 몸 속에서 에너지 대사작용에 필요한 당으로 바뀐다. 이것은 열량 외에도 우리 몸에 필요한 비타민, 무기염류, 섬유소 등을 포함하고 있는데, 특히 녹말류 식품인 감자, 쌀, 곡류, 콩, 과일 그리고 야채 속에 많이 들어있다. 이런 당분은 다시 당노병, 지방간, 비만을 야기시키는 단순당류와 우리 몸에 이로운 복합당류로 구분된다. 설탕, 가공식품, 조미료 등은 단순당류가 많이 들어있기 때문에 특히 조심해야 한다. 복합당류는 우리 몸 속에서 당노병을 예방하고, 콜레스테롤(특히 저밀도 콜레스테롤)을 제한하며 변비를 막아주는 역할을 하는데 채소와 야채에 많이 들어있다.

단백질 : 단백질은 세포를 구성하

고 재조각하는데 꼭 필요한 영양소이며, 생체내 화학적 균형을 유지하고 그리고 호르몬, 항체, 효소의 생성을 조절해 준다. 또한 지방과 탄수화물이 부족할 경우에는 에너지원으로 이용된다. 그러나, 이렇게 우리 몸에 필요한 단백질이 과다하게 섭취되면, 단백질의 대사물질인 질소의 생성이 증가하여 신장(콩팥)에 무리를 주게된다.

일일 단백질섭취 권장량은 활동량이 적은 성인의 경우 0.8g/kg이 적당하며, 육체활동이 많은 직업에 종사하거나 운동을 많이 하는 사람은 1.0g~1.2g/kg이 적당하다. 단백질은 육류와 채소류에서 모두 얻

을 수 있는데, 콜레스테롤과 지방이 많이 함유된 육류보다는 복합탄수화물이 많이 들어있는 채소류를 선택하는 것이 더 바람직하다.

지방 : 지방은 고열량의 영양소이지만, 대사작용시 케톤체라고 불리는 유독물질이 배출되어 피로와 메스꺼움의 원인이 되고, 신장에 부담을 주며 뇌손상의 원인이 되기도 한다. 또한 과잉된 지방은 심장질환, 결장암, 유방암, 전립선암, 자궁암 등의 원인이 되기도 한다.

지방은 지방산의 형태로 체내에서 대사작용에 참여하게 되는데, 이 지방산은 다시 포화지방산과 불포화지방산으로 나뉘인다. 포화지방산은 동물성 기름에 많으며 콜레스테롤을 많이 함유하고 있고, 불포화지방산은 식물성 기름에 많으면서 콜레스테롤이 없다.

유제품	고기와 생선
과일과 야채	빵과 곡류

〈기본적인 4가지 음식군〉

따라서 콜레스테롤과 기타 다른 질병의 예방을 위해서 동물성 지방을 제한하는 것이 필요하다.

균형잡힌 식사방법 : 식사습관을 하루 아침에 바꾼다는 것은 힘든 일이지만, 좋지못한 습관 때문에 병이 생길 수 있으므로 올바른 식사습관을

40대 이후는 7시간 이상 자야한다 수면시간은 스트레스가 좌우, 양보다 질을

을 생활화하는 것은 매우 중요하다. 올바른 식사습관중 가장 대표적인 것이 하루 세끼를 균형있게 먹는 것과 음식을 골고루 섭취하는 것이다.

위의 표는 이를 위해 도움이 될 기본적인 4가지 음식군을 제시한 것이다. 각 그룹안에서 다양하게 음식을 선택해야 한다. 덧붙여 저지방, 저당, 저염분 그리고 고섬유질을 섭취하는 것이 좋다.

〈스트레스〉 스트레스란 신체 외부로부터 생긴 자극에 대한 몸과 마음의 반응이다. 스트레스는 크게 우리를 즐겁게 해주는 기능적 스트레스와 우리 몸에 해로운 역기능적 스트레스로 구분된다.

우리에게 문제가 되는 것은 바로 이 역기능적 스트레스이다. 스트레스를 받으면 우리 몸에서는 스트레스 호르몬이 갑자기 증가하여 우리

올바른 식사방법 7가지

- 다양한 음식을 섭취하라.
- 적당한 체중을 유지하기 위하여 고열량의 음식을 피하라.
- 너무 많은 육류와 고콜레스테롤이 함유된 음식을 피하라.
- 적당한 전분과 고섬유질의 음식을 섭취하라.
- 과도한 당분 섭취를 피하라.
- 과도한 소금 섭취를 피하라.
- 과도한 알코올 섭취를 피하라.

몸의 여러 장기에 자극을 주게되어 과잉반응을 보이게 되는데, 이런 과잉반응을 해소하지 못하면 우리 몸은 병이 든다.

소화불량, 불면증, 무기력증, 암, 알레르기, 심장질환, 요통 등이 대표적인 스트

레스에 의한 이상반응이다. 우리 몸은 외부의 현상에 반응하고 적응하는 생리적 면역체계를 갖고 있다.

비록 역기능적 스트레스가 우리 몸에 해롭긴 하지만, 그 강도가 짧은 시간에 너무 지나칠 정도가 아니고 장시간 계속되는 것이 아니라면, 그것은 크게 해롭지 않으며 적응에 도움을 줄 수 있기 때문에 도리어 좋은 자극이 될 수도 있다. 스트레스는 우리 삶의 일부분이기 때문에 올바르게 대응하여 내 것으로 만들 수 있어야 한다.

스트레스는 몸이 약해지면 그 강도가 높아지므로, 우선 심신이 피로하지 않도록 항상 알맞은 휴식을 취해야 한다.

대표적인 스트레스 대응방법으로는 운동, 명상, 자율훈련법 등이 있는데, 이중에서 운동이 가장 효과가

좋다.

운동은 근육의 긴장을 풀어주고, 혈액 속의 스트레스 호르몬의 양을 감소시켜 주며 체력을 향상시켜 주는 효과가 있다. 다음에 소개하는 스트레스 해소방법을 이용하여 스트레스에 능동적으로 대응한다면, 스트레스 해소에 큰 도움이 될 것이다.

〈운동〉 올바른 운동방법이란 운동을 통하여 부족한 체력을 향상시키고, 건강을 증진시키며 안전하게 운동을 수행할 수 있도록 자신의 건강 및 체력상태에 맞게끔 운동량을 설정하여 운동을 지속적으로 유지해 주는 방법을 말한다.

이를 위해서, 우선 자신의 건강상태를 점검하고, 운동목표를 설정하며 또한 운동처방사와 같은 전문가와 상담한 후에 적합한 운동량을 정하는 것이 필요하다.

운동량은 운동강도, 운동지속시간 그리고 운동빈도(횟수)에 의해 결정되는데, 운동목표와 운동종목에 따라 그 양이 달라지게 된다. 체력수준에 따라서 기초단계, 향상단계 그리고 유지단계로 나누게 되며, 단계별 기간은 현재의 운동량에 의해 변할 수 있다. 운동의 효과를 보기 위해선 쉽게 시작할 수 있으면서 지속적으로 할 수 있는 운동종목을 택하는 것이 좋다. 운동장소까지의 이동시간이 길면 길수록 지속성은 상실되기가 쉽다. 또한, 운동생리학적 측면에서 보면, 갑자기 운동을 했을 때 생기는 심장의 부담을 줄여주면

서 운동중 발생할 수 있는 상해를 예방해 주는 준비운동 그리고 본운동이 끝난 후 심장의 상태를 운동전의 상태로 되돌려주며 운동중에 생긴 근육내 피로물질을 없애줄 수 있는 정리운동을 반드시 함께 해주어야만, 운동을 건강하고 재미있게 지속적으로 할 수 있는 것이다. 피로한 상태에서 운동을 계속 하다보면, 근육파열, 곁질림, 관절탈구 등의 뜻하지 않은 상해나 심장마비와 같은 불행한 일을 당할 수도 있는 것이다.

스트레스에도 이로운 것과 해로운 것이 있다 호르몬증가시켜 과민반응 주는 것이 문제

따라서 운동 후에는 반드시 충분한 휴식이 필요하며, 휴식시간은 운동량 뿐만 아니라 운동 후의 몸상태에 따라 달라져야 한다. 건강한 성인의 경우에 격일제로 운동을 한다면, 충분한 휴식이 될 것이다. 운동이 효과적으로 잘 됐다고 스스로 판단하는 방법은 운동후 1시간 쯤

지난 다음에도 피로하지 않으면서 사회활동에 영향을 주지 않는 상태가 유지돼야 하는 것이다. 건강증진을 위한 올바른 운동방법은 성인병의 원인이 되는 체지방(신체내 축적된 지방)과 혈액 속에 과잉된 고지혈(콜레스테롤, 중성지방)을 없애줄 수 있는 운동방법이 될 것이다.

이에 적합한 운동종목으로는 지방 제거의 효율을 높일 수 있는 유산소성 지구력운동(신체의 큰 근육들이 참가하는 운동들 : 조깅, 속보, 실내자전거, 등산, 수영, 볼륨댄스, 골프 등)들이 적합하며, 지방의 신체내 에너지대사에 효과적이면서 근력발달에 도움을 줄 수 있는 중

증도의 힘들기("약간 힘들다"고 느끼는 정도)의 운동강도로 1회 운동시 40~50분 정도를 유지하면서(동일한 힘들기를 유지하는 것이 좋음) 일주일에 3~4일을 격일제로 하는 것이다.

또한 근력의 퇴행을 막기 위해서, 아령을 이용한 근력운동 외에 웨이트 트레이닝(중량운동), 팔굽혀펴기, 철봉운동(턱걸이 등), 오리걸음, 쪼그려뛰기 등의 추가적인 운동이 필요하다. 이와 같은 운동방법은 경증의 고혈압환자나 당뇨병환자에게도 적용이 되지만, 현재 치료를 받고 있는 고혈압환자, 당뇨병환자 그리고 다른 질환자들은 반드시 전문의의 권고에 따라서 운동을 해야 한다.

비만이 아주 심한 경우에는 운동강도를 좀더 낮추고 대신 운동시간

스트레스를 줄이는 올바른 방법 13가지

1. 기분을 전환하라.
2. 올바른 식이요법을 실천하라.
3. 시간을 효율적으로 관리하라.
4. 과음을 하지 마라.
5. 약물을 남용하지 마라.
6. 충분한 수면을 취해라.
7. 스트레스의 조기현상을 무시하지 마라.
8. 대화의 상대를 가져라.
9. 목욕을 해라.
10. 취미활동이나 운동을 해라.
11. 자신을 위한 시간을 가져라.
12. 전문가의 충고를 받아들여라.
13. 자기 자신에게 철저히 해라.

과 운동빈도를 더 늘려야만 체내에 축적된 지방을 더욱 효과적으로 없앨 수 있다.

또한 운동종목도 무릎관절이나 발목관절에 무리가 가지 않는 속보, 실내자전거, 수중걷기, 수영 등의 운동이 좋다. 지방의 축적은 나이가 들에 따라서 신체활동의 부족과 과다한 영양섭취에 의해 생기므로 운동 외에 올바른 식습관에 대해서도 다시 한번 주의를 해야 한다. 예를 들어서, 70kg인 사람이 중증도의 힘들기로 30분 정도 조깅을 하면 약 350Kcal의 열량을 소모하게 되지만, 지방 1kg의 열량은 7,700 Kcal나 되기 때문에, 이 사람이

체지방 1kg을 없애기 위해선 무려 22일을 매일 30분씩 조깅을 해야 하는 것이다. 결국 식사량과 간식량을 조절하지 않는다면, 체중감량은

묘연한 과제가 될 것이다.

운동을 통한 체중조절은 우리 몸에 필요한 각종 영양소와 근력을 증가시켜 주기 때문에, 다이어트에 비해 시간이 좀 더 걸린다는 단점이 있긴 하지만 건강을 유지하면서 체력도 좋아지기 때문에 더 큰 비중이 실려야 된다.

통증이란 신체내의 과부하를 막기 위해 우리 몸에서 나타나는 자연적 보호반응이기 때문에 운동중에 통증을 느끼게 되면, 즉시 운동을 중지하고 휴식을 취해야 한다. 가벼운

운동은 자신의 체력에 맞게 계속해야 건강상태 점검, 목표설정후 처방받아야

통증(특히, 운동 후에 경험하는 근육통)이 당장 몸에 이상을 주는 것은 아니지만, 이런 통증이 같은 부위에서 계속 반복되어 나타나고 그

정도가 점점 심해진다면 언젠가는 상해를 입게 된다. 특히 관절부위의 통증은 더욱 세심한 주의가 요구된다. 운동을 오랫동안 하게되면 당연히 근육통이 생기게 마련이지만 충분한 준비운동과 정리운동을 하게 되면 그 정도를 많이 줄일 수 있으며, 상해예방도 된다. 운동중에 상해가 발생하면, 응급처치로 RICE 요법(Rest Ice Compression Elevation)을 실시하면 아주 효과적이다. 즉, 다친 부위를 일단 안정시키고, 15분 정도 냉찜질을 한 후,

붕대로 손상부위를 압박시켜 주고 심장보다 높게 올려놓게 한다. 그리고 나서 의사에게 보여주어야 더

큰 상해를 예방할 수 있다.

현대인은 바쁜 사회활동 때문에 운동을 하고 싶은 마음은 있으나 시간이 부족하여 실천을 못하게 되는 경우가 많다. 그러나, 건강을 지킨다는 것이 보다 나은 생활을 위한 자신의 노력이자 투자라고 생각한다면, 자신의 24시간을 잘 관리하여 운동을 생활화한다는 것이 불가능한 일만은 아닐 것이다. 사회가 복잡해질수록 신체에 가해지는 스트레스는 더욱 더 커지게 되며, 이런 스트레스의 누적은 결국 우리의 건강을 해치게 만든다.

우리에게 필요한 기본적 신체활동량을 알고, 적어도 이 정도만이라도 지키려고 노력한다면, 지금보다 더 건강하게 살 수 있을 것이다. 1일 기본신체활동량은 300Kcal 정도이며, 이것은 가볍게 1시간 정도 걷는

〈신체활동량표〉

신체활동	1시간에 소모되는 열량(Kcal)	신체활동	1시간에 소모되는 열량(Kcal)
야구/소프트볼		스케이팅	
투수	280	피겨	420
투수의외	450	롤	700
농구	360~660	테니스	360~480
실내자전거		Running machine	
5mph	240	6mph	750
8mph	300	7mph	870
10mph	420	8mph	1,020
11mph	480	9mph	1,130
12mph	600	10mph	1,285
골프	300~360	배구	300~480
노젓기운동	840	스키	500~600
수영		걷기	
자유형	360~500	산보	120~300
평영	260~750	속보	360~420
배영	360~750	언덕	430
절영	840	등산	600~1,080

※ 70 kg인 성인을 기준으로 한 표이며, ±7kg에 따라서 열량소모도 약 ±10% 있음

※ 위의 운동종목들은 아마추어 수준의 경기를 뜻함

운동량에 해당된다.

따라서, 매일 이용하는 자가용의 사용횟수를 줄이고, 점심식사는 왕복 30분 정도 걸을 수 있는 거리의 식당을 이용하며, 가능한 한 계단을 이용하여 걸어다니는 등의 일상생활 속에서의 사고전환이 있다면 우리의 건강과 허리둘레는 개선될 것이다. 신체활동량표를 이용하여 건강을 지키도록 노력해야 할 것이다.

〈건강진단〉 자기관리의 한 부분이 건강진단이다. 사람이 나이가 들면서 신체의 기능이 약해지는 것은 자연의 이치이며,

그 누구도 이런 노화를 막을 수는 없다. 그러나 노화와 함께 찾아오는 질병을

미리 예방할 수 있는 방법이 있다면, 그것을 마다할 사람은 아무도 없을 것이다.

이를 위한 최상의 방법이 건강진단인 것이다. 단순히 자신의 건강상태를 점검하기 위하여 받았던 건강진단에서 암을 발견하여 고쳤다는 이야기를 우리는 주위에서 가끔 듣게된다. 누구에게나 생길 수 있는 암과 같은 무서운 질환은 아직까지 예방이 최선의 치료로 되어 있다. 사람의 평균수명은 점점 더 연장되고 있지만, 만약 건강하지 못한 채 오래 살게 된다면, 그것은 너무도 고통스러운 일이 될 것이다.

또한 열심히 일을 할 40, 50대에 심장병이나 암과 같은 병을 얻어 정신적·육체적으로 고통을 받게 된다면 그것처럼 억울하고 불쌍한 일도 없을 것이다. 따라서 앞에서 얘기했

던 건강한 생활과 함께 건강진단을 정기적으로 받는 길만이 생명을 위협하는 무서운 질병에서 벗어날 수 있는 유일한 방법이다.

건강진단은 성별과 연령에 따라서 건진기간이 다르긴 하지만, 일반적으로 건강한 사람의 경우 40대까지는 2~3년에 1번, 50대 이후에는 1년에 1번이 적당하다. 검사항목도 생활상태에 따라 달라지게 되는데, 술·담배를 많이 하는 사람의 경우에는 흉부 X-RAY, 직장내시경, 위내시경을, 스트레스를 많이 받고,

건강진단은 질병 예방의 최선책 40대까지 3년·50대이후엔 매년받아야

혈압이 높고 가슴에 통증을 느끼면서 술·담배를 많이 하는 사람은 운동부하검사를 정기적으로 받아보는 것이 좋다. 여성의 경우에는 여성전문검사를 받는 것이 좋으며, 남·녀 관계없이 35세가 넘으면 암검사를 추가하는 것이 좋다. 최근에는 발병률이 높은 질병(예를 들면, 뇌졸중, 소화기암, 유방암, 부인암, 비만 등)에 초점을 맞춘 특화프로그램들도 일부 건진센터에서 실시하고 있는 추세이다.

또한, 암과 같은 질병을 찾아내는 검사는 아니지만, 건강증진 및 성인병 치료에 반드시 필요한 운동적성 및 체력을 점검하여 주는 스포츠의학검사도 있다.

의료장비의 발달은 좀 더 정확한 질병의 진단에 도움이 된다. 의료선진국인 독일, 미국, 일본같은 나라

들은 일찍이 이 분야에 많은 투자를 했으며, 그 결과로 해마다 점점 더 발달된 장비들을 계속 개발해 내고 있다. 한국은 이 분야에서 아직 초보단계에 있는 상태이기 때문에, 지금까지는 주로 선진국의 장비들을 수입하여 사용하고 있는 형편이다.

일부 중소기업에서 기초의료검사장비(혈압기, 체온계, 맥박기, 혈당측정기, 체중계 등)와 고급기술을 요하는 일부 대형의료장비(MRI, CT, 초음파 등)를 생산하고 있지만, 기능면에서는 아직도

의료선진국들의 기술을 모방하고 있는 수준이며 그 조차도 양산단계에 들어가 있는 것들은 몇개 되지

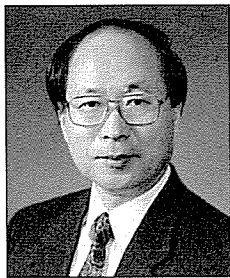
않는다.

컴퓨터와 같은 하이테크놀러지의 수출강국인 한국이 의료장비분야에서 낙후되어 있는 이유는 사용자들의 장비에 대한 신뢰도 부족과 경제적 지원 부족 등이다. 의료기기산업에 대한 대기업들의 관심이 더해 가면서, 대형의료장비의 개발에 더 많은 투자가 있을 것이고, 앞으로 몇 년 내에 일부 대형 의료장비의 국산화도 가능하게 될 것이다.

이런 장비의 개발은 결국 의료비용의 절감이라는 효과가 생기게 될 것이고, 현재는 비보험인 건강진단 비용도 의료보험의 적용대상이 될 것이다. 그렇게 된다면 더 많은 사람들이 건강진단을 통한 질병예방의 혜택을 받을 수 있고 더 많은 사람들이 질병의 공포에서 벗어나게 될 것이다.

잘못된 건강관리

질병형태 변화 등 의료정보 무지 건강에 좋다면 남아나는 것 없다



李光榮
(과학평론가)

새벽부터 봄비는 약수터와 산

생활수준이 높아지면서 건강에 대한 관심이 날이 갈수록 커지고 있다. 요즘 우리나라 사람들이 어느 정도로 건강에 대해 관심이 큰지는 새벽 산과 약수터를 가보면 실감한다. 남산과 도봉산엔 새벽 4시께부터 사람들의 숨결로 열기가 달아오른다. 약수터엔 어디서나 이른 새벽부터 물통을 든 사람들로 붐빈다.

많은 사람들이 건강에 좋다면 못 먹는 것이 없고 못하는 일이 없다. 뱀탕을 먹기 위해 동남아 여행을 하고 사슴 뿔이 좋다해서 알라스카 여행을 하기까지 한다. 호랑이 뼈는 물론 남아프리카 코뿔소의 뿔마저 한국인들의 정력제로 사랑받고 있어 세계 동물애호가들로부터 비난을 받

고 있다.

일반인들의 건강에 관한 관심이 이토록 크다. 요즘 신문이 건강란을 늘리고 TV와 라디오가 건강 관련 보도와 특집을 많이 내 보내고 있는 것도 여기에 있다. 그러나 우리의 건강관리형태는 국민의 건강에 대한 관심에 부응하지 못하고 있다. 비과학적인 보건의료정보가 도처에서 판을 치고 있기 때문이다. 비과학적인 보건의료정보가 우리 사회에서 판을 치는 이유는 무엇일까. 여기에는 크게 다섯가지 요인을 꼽을 수 있다.

첫번째는 일반국민들의 질병형태의 변화와 치료술의 발전 등 최신 보건의료정보에 대한 무지이다. 60년대 까지만 해도 우리나라의 3대 사망원인은 폐렴, 결핵, 장염이었다. 전염 또는 감염증이 주를 이루었다. 사망자의 가장 많은 수는 영아와 어린이였다. 이들의 가장 큰 사망원인은 비위생과 영양 부족이었다. 그러나 80년대로 접어들며 우리의 주요 사망원인은 뇌혈관계 질환과 악성종양으로 바뀌었다.

뇌혈관계 질환중 으뜸을 차지하는 것은 뇌졸중이다. 뇌졸중은 10년 전만 해도 뇌출혈이 주류를 이루었다. 그러나 최근 뇌경색이 크게 늘고 있다. 뇌출혈을 일으키는 가장

큰 위험 요인으로 고혈압, 저단백과 고염식이 꼽힌다. 뇌경색은 고지방식과 관계가 있다. 지방과 단백질 섭취량이 점차 늘고 있는 우리의 생활 변화추세로 볼 때 뇌경색은 일본의 예에서 보듯 앞으로 급격히 늘어날 전망이다. 악성종양은 남자에서 위암·폐암·간암, 여자에서 위암·자궁경부암·간암이 각각 3대 사인이 되고 있다.

최근들어 관상동맥성 심근경색과 당뇨병에 의한 사망률이 크게 늘고 있다. 퇴행성관절염과 골다공증, 통풍도 늘고 있다. 60년대 전염과 감염성 질환으로부터 80년대 만성퇴행성 질환으로 질병양상이 바뀐 것이다. 이같은 질병양상의 변화는 국민보건을 위한 교육의 내용과 방법을 근본적으로 바꾸지 않으면 안되게 하고 있다. 만성퇴행성 질환은 일단 병이 나타나면 근치가 어렵다. 반면 이들 만성퇴행성 질환은 어려서부터 바른 건강습성을 몸에 익혀 생활할 때 대부분 예방할 수 있는 특징을 갖고 있다.

20세기 인류의 건강을 위협하는 최대의 적(敵)으로 지목되고 있는 암은 75~85%가 잘못된 식생활과 생활환경에서 비롯되고 있다. 따라서 암도 식생활과 생활환경을 개선

해 줌으로써 예방이 가능하다.

전염과 감염병이 주된 사망원인이었던 시대에는 건강이 자신이 아닌 다른 사람에 의해 얻어지는 경우가 많았다. 전염병은 병을 일으키는 원인이 분명해서 예방은 물론 치료법이 비교적 간명했다. 전염병은 병원체가 병을 옮기기 때문에 예방접종을 한다든지 위생을 잘 하면 예방이 가능했다. 뿐만 아니라 병의 진단이 어렵지 않고 치료법도 분명해서 전문의를 찾아 가기만 하면 어렵지 않게 해결할 수 있었다. 따라서 20~30년 전만 해도 상당수의 병은 본인의 특별한 노력없이도 해결할 수 있었다.

그러나 지금은 본인의 노력없이 건강을 얻을 수 없다. 성인병은 어느날 갑자기 나타나는 것이 아니다. 성인병은 적어도 10년 이상의 오랜기간 잘못된 습성이 축적되어 나타난다. 그리고 이렇게 해서 얻어진 병은 전문의의 도움을 받아도 좀처럼 낫지 않는다.

그런데도 자신은 아무런 노력을 하지 않고 건강을 60년대식으로 거저 얻으려는 사람들이 의외로 많다. 성인의 71%가 흡연(미국은 33%)을 하고 있고 하루 세끼 규칙적으로 식사를 하지 않는 사람이 35%에 달하며 짜게 먹는 사람이 23%, 맵게 먹는 사람이 39%, 달게 먹는 사람이 16%에 이른다. 폭음을 창피한 줄 모르고 무용담 말하듯 하는 사람이 아직도 있다.

건강을 보약이나 영양제 등 특수 성분으로부터 얻을 수 있다고 생각

하는 사람이 아직도 우리 사회엔 많다. 실제로 30%에 달하는 사람이 영양제를 특별한 이유없이 장복하고 있다. 각종 건강보조식품이 큰 인기를 끌고 있는가 하면 까마귀가 정력에 좋다해서 씨를 말리고 있다. 만성 질환을 조기에 알아내 치료받기 위해 정기적으로 검사하는 사람은 극히 드물다. 이것이 오늘의 현실이다.

암은 좋은 본보기이다. 암의 3분의 1은 식생활과 생활환경을 개선(1차 예방)함으로써 막을 수 있고 3분의 1은 조기검진(2차 예방)을

암의 85%, 잘못된 식생활·생활환경서 비롯 성인병은 10년 이상의 오랜 습성이 만든다

통해 완치가 가능하다. 나머지 3분의 1도 서둘러 전문의의 도움을 받으면 상당 수에서 치료 또는 상당기간의 수명 연장이 가능하다. 그런데도 우리나라는 매해 암으로 해서 5만여명에 이르는 사람들이 생명을 앗기고 있다. 암을 아직도 불치의 병으로 알고 처음부터 운명에 맡기는가 하면 포기해 버리기 때문이다. 또한 본인은 암 예방을 위해 평소에 아무런 노력을 하지 않고 암이 발견된 다음 그것도 암이 상당히 진전되어 완치할 시기를 떨군 후에 이런 저런 방법을 찾느라 애를 쓴다. 그리고 이들의 상당수는 확립된 현대 의료를 외면하고 민간요법과 표방을 찾아 이곳 저곳을 헤매다 많은 돈을 버리고 생명마저 잃게 된다.

명의에 대한 일반인들의 잘못된 인식도 문제이다. 매스컴에 자주 등

장한 의사가 명의로 둔갑한다든가 특정질병에 알려진 의사가 그 분야의 모든 질병에 명의로 알려져 환자가 밀려들고 있다. 선진국에서는 전문의인지를 확인하는 정도로 환자를 믿고 맞기고 있다. 현대 최신 의료장비의 도움으로 진단과 치료에서 명의의 개념은 사라지고 있다.

그런데도 우리는 아직도 명의를 크게 선호하고 있다. 사람들이 많이 몰리면 그만큼 환자에 할애할 시간이 적을 수 밖에 없고 따라서 진료의 질적인 면에서도 문제가 있을 수

있다는 사실을 모르고 있다. 이같은 일들은 모두 국민들이 질병형태의 변화와 이에 대처하는 지식을

갖고 있지 못한 무지에서 비롯되고 있다.

두번째는 비과학적 보건의료정보가 장사속(商術)으로 이용되고 있다는 것이다. 그 대표적인 예가 건강식품이다. 많은 사람들이 알칼리성 식품은 몸에 좋고 산성식품은 몸에 나쁜 것으로 알고 있다. 흑설탕은 알칼리성 식품이기 때문에 백설탕보다 좋고 와인은 알칼리성 식품이므로 몸에 좋다는 식이다.

식품을 산과 알칼리성으로 나누는 이론은 1889년 스위스 바젤대학의 생리학자이던 분게교수에 의해서 제안되었다. 분게교수는 육류의 단백질에 들어있는 황(S)은 몸 안에서 산화되면서 황산이 되므로 체조직을 산성으로 만든다. 그러므로 이를 중화하기 위해서는 알칼리성 식품을 섭취할 필요가 있다고 했다.

인체는 항상 산·알칼리 균형 유지

현대 생리학과 영양학은 그러나 이를 부인하고 있다. 사람의 몸은 항상 산과 알칼리의 균형을 유지하는 기능이 있음이 밝혀진 것이다. 몸이 가지고 있는 중화 또는 완충을 위한 물질은 먹는 음식물로부터 만들어지는 것이 아니다. 건강한 사람이 균형있는 식사를 해도 몸 안에서는 알칼리의 약 10배나 되는 산이 만들어지게 된다. 그러나 이런 대량의 산은 산-염기(알카리)평형의 조절기능에 의해서 처리되므로 대량의 알칼리성 식품을 먹을 필요가 없다. 산성이나 알칼리성 식품이

몸 안의 산성과 알칼리성의 균형을 잡는데 전혀 관계가 없다.

그런데도 분계교수의 산과 알칼리성 식품설이 우리나라에서 당연한 진리인양 받아들여지고 있다. 분계교수의 산·알칼리성 식품설이 일본에서 크게 빛을 본 것은 1910년대이다. 일본은 이를 2차대전중 부족한 육류 소비를 막는 정책의 일환으로 이용했고 쌀이 모자라던 전후에는 쌀 소비를 억제하려고 ‘쌀은 산성식품이니 몸에 나쁘다’고 했다. 밥대신 빵을 장려하기 위해서였다.

산·알칼리성 식품이 우리나라에서 관심을 불러일으킨 것은 1970년대이다. 대중매체가 흥미본위의 일본 책들을 비판없이 번역해서 보도함으로써 널리 알려졌다. 그러다가 식생활개선 일환으로 혼식을 장려하며 ‘쌀은 산성식품’이란 낙인을 찍은

것이다. 그러나 요즘은 쌀 소비를 늘리기 위해 쌀이 몸에 좋다는 또 다른 단편적인 오도된 정보를 만들고 있다. 우리나라 사람같이 ‘신비의 영양’이란 말에 현혹되는 국민도 없는 것 같다. 1970년대 초 컴퓨터가 신비의 풀로 알려지면서 컴퓨터 전문점이 도처에 생겨날 정도로 인기를 누린 일이 있다. 그러나 컴퓨터 전문점은 2년을 못 버티고 문을 닫았다.

컴퓨터차 같이 ‘신비의 영양’이란 이름을 빌어 일약 유명해진 식품은

있다. 값도 원가의 수배에서 수십배까지 비싸게 팔아 폭리를 취하고 있다. 그래서 매해 소비자보호원엔 이들 건강보조식품의 오·남용에 따른 부작용에 대한 소비자 고발이 쏟아져 들어오고 있다. 건강보조식품의 인기는 대단해 90년 국내에서만도 2백88개 품목이 생산돼 4백31억7천만원어치가 팔렸다. 이는 89년 2백28개 품목 3백46억5천만원에 비해 총 매출액면에서 24.6% 성장한 셈이다.

건강보조식품 수입도 양이 매년 늘어 89년 백42개 품목 2백58만 2천달러(약 18억 8천만원)어치에서 90년 백98개 품목 7백21만달러

건강은 보약같은 특정성분서 얻을 수 없다 폭음·폭식·짜고·맵고·달게먹는 습관버려야

무척 많다. 치커리, 케일, 감잎차, 칩차, 덩굴차, 달걀비플, 맥문동차, 영지버섯, 달맞이꽃, 식초에 절인 콩, 클로렐라, 식이섬유 등도 그중의 하나이다.

요즘까지도 상어간 기름인 스쿠알렌, 등푸른 생선기름인 EPA를 비롯한 정제어유, 배아유, 조류(藻類), 로열젤리, 화분류, 발효식품, 효모식품, 버섯가공식품, 매실가공식품, 유해산소분해효소(SOD: Super Oxide Dismutase), 죽염, 갈슘 함유식품, 알로에, 유산균 함유식품, 비피더스균 함유식품, 식물추출물 등 이른바 건강보조식품이 마치 만병통치약인 것처럼 잘못 알려져 인기를 누리고 있다.

이들 건강보조식품들은 임상자료도 없이 만병통치의 약처럼 과대·허위선전돼 많은 소비자들을 울리고

(약 52억6천만원)어치로 무려 2.8배 늘어났다. 전체 건강보조식품의 시장은 1982년 10억원대 규모에서 93년 4천억원대를 넘어 올해 6천억원대 규모로 급성장했다. 이때문에 대기업이 뛰어들어 조직적인 홍보전을 펴고 있다. 일반인들은 이로 해서 건강식품이 기능성식품의 일종이 아니라 신비의 약으로 생각하게끔 됐다. 건강보조식품은 이름 그대로 건강을 보조적으로 돕는 식품에 불과하다. 그런데도 건강보조식품이 능숙한 상술로 마치 많은 병을 예방하고 치료하는 신비의 영양처럼 일반인들에게 잘못 알려져 날개돋친듯 팔려 나가고 있다.

식품 가운데는 특별한 생체기능을 나타내는 이른바 기능성식품이 있기는 하다. 실제로 몇몇 의약품은 정밀 화학공업이 발달하지 않은 옛날 이

들 기능성식품으로부터 얻어냈다. 그러나 이들 약물은 기능성식품과는 전연 다르다. 식품 속의 어느 특정성분만을 따로 뽑아냈기 때문이다.

약이 약으로써의 효력을 가지려면 일정한 기능을 나타내는 일정성분이 일정량 이상 있어야 한다. 분량을 많이 하면 한 만큼 약효를 많이 나타내고 적게 하면 적은 만큼 적게 나타나는 것이 아니다. 약효가 분명하다 해도 적량을 제대로 지키지 않으면 부작용이 더 문제되는 일이 있다. 적량 이하가 되면 약효를 기대하기 보다 내성을 기르고, 이상이 되면 약화(藥禍)로 고생하게 된다. 한마디로 어느 특정 건강

보조식품으로 건강을 지킨다는 것은 어리석고 있을 수 없는 일이다.

우리의 건강이 어느 하나의 식품으로 유지될 수 있다고 생각하는 것은 더더욱 잘못이다. 우리의 몸은 어느 하나의 특정성분을 지나치게 많이 섭취하면 오히려 문제를 일으킨다. 비타민 A와 같은 지용성을 많이 섭취할 때 부작용이 나타나고 동물성 기름기를 지나치게 많이 섭취할 때 유방암에 걸릴 위험성이 높아지는 것은 이미 잘 알려져 있는 일이다. 비방(秘方)도 큰 문제이다. 과학적 근거가 없거나 희박한 각종 비방들이 장사속으로 의학지식이 없는 일반대중들을 유혹하고 있다.

중국의술 과장포장 큰 문제

요즘 중국으로부터 각종 약제가 쏟아져 들어오고 있다. 그러나 중국으

로부터 유입되는 약제의 약효평가는 믿을만한 것이 못된다. 중국은 지금 돈을 버는 일이면 국가가 운영하는 기관에서도 적절한 자료를 뒷받침해 주고 있다. 몇해 전 큰 인기를 끌었던 대머리 치료제가 좋은 예이다. 간장약과 암약도 예외가 아니다.

중국의 의술에 대한 과장된 포장에 걸리지 않고 그대로 일반인들에게 전해지는 것은 큰 문제이다. 의외로 많은 사람들이 중국의 의술을 믿고 건너가 우리나라에서 보다실에 있어서 훨씬 못미치는 진료를

받느라 많은 돈을 허비하고 있다.

말기암 환자 등 불치의 병엔 초능력자도 치료사로 한 몫 보고 있다. 많은 돈을 들여 초청하는 초능력자는 의외로 돈있는 지식인들에게서 많이 찾아 볼 수 있다. 모두가 장사속에 넘어간 웃지 못할 현실이다.

세번째는 보건의료인들이 발표하는 내용과 방법의 문제이다. 보건의료인들은 자신이 발표하는 내용이 일반인들에게 어떻게 비춰질지 생각하지 않는 경향이 있다. 그래서 자신의 치료성적이나 연구결과에 집착하는 경향이 있다. 이 때문에 보건의료인들이 발표하는 치료성과 연구결과는 일반인들에게 자칫 예기치 않은 엉뚱한 결과를 빚는 일이 있다. 암이나 간경화 등 불치의 병으로 알려진 질병일수록 부작용은 크다.

1960년대 우리나라 국립 S대학교

J교수는 인체에서 뽑아낸 항암인자가 세계 학계에서도 높은 관심을 보이고 있다는 코멘트와 함께 연구결과를 발표한 일이 있다. 이 발표는 곧 언론이 1면과 사회면 머리기사로 다루었다. 그러자 국내의 많은 암환자들은 구세주를 찾기라도 한듯 이 교수를 만나보려 무척이나 애썼다.

70년대 마루야마(丸山)백신 소동도 좋은 예이다. 일본에서 시작된 마루야마백신요법을 서울의 K 유명병원의 H박사가 임상실험결과를 발표하자 이를 구하려는 사람들로 붐볐다. 70년대 암치료제인 한방비방에 대한 국립 S대학 K교수의 임상실험 발표와 일본에서 활동하던

P박사의 동맥경화치료제 발표도 같은 예에 속한다. 암치료제 한방비방에 대한 임상실험 결과는 곧바로 실험 의뢰인이 대대적인 광고를 통해 상술로 이용함으로써 사회적인 물의를 빚었는가 하면, 동맥경화치료제는 한동안 서울 한복판에 버젓이 사무실을 차리고 연구보조비란 명목으로 많은 돈을 챙긴 후 미국으로 달아났다.

70년대 H씨의 의뢰로 S대학에서 행한 당뇨병치료제인 한방비방에 대한 임상실험도 그중의 하나이다. 당뇨병 한방비방은 그후 실험의뢰인과 실험인 사이에 다툼이 일어나 물의를 빚었다. 70년대 K대학의 동서의 학연구소장을 지낸 Y의사는 당뇨병을 치료하는 한방생약을 개발했다고 발표해서 많은 환자들이 몰려들었다. 이 의사는 그후 고발되어 의원

비과학적 의료정보가 상술로 이용, 큰 물의 그 대표적인 것이 알칼리와 산성식품 논쟁

문을 닫았다. 70년대 W병원이 암 치료에 튜버신을 항암요법과 방사선 요법에 병행해서 치료를 할 때 획기적인 효과가 있다해서 역시 많은 환자들이 이 병원을 찾았다.

80년대에도 K대학병원에서 인터페론에 대한 암치료 결과를 발표했고 얼마후 다른 [대학병원에서 K교수가 항암치료의 복합화학요법에 대한 높은 치료결과를 발표한 일이 있다. 이로 해서 많은 환자들이 그 병원으로 몰렸다. 80년대 D대학교 K교수가 생약항암제에 대한 동물실험 결과에 대한 발표

가 있었고 이어 지방의 국립 K대학병원에서 말기 암환자에 대한 인터루킨 2(IL2)의

암치료효과가 발표돼 암환자와 가족들의 문의가 쇄도했다. 96년 J대학의 M교수의 P53 유전자 치료법 발표도 그중의 하나였다.

보건의료인들의 임상실험과 연구결과 발표가 일반인들의 의료정보를 혼돈에 빠뜨리는 것은 특히 한방에서 많이 찾아 볼 수 있다. 한방학술 논문중에는 현대의학적으로 이해할 수 없는 임상실험과 연구결과가 발표되는 일이 종종 있다. 그중의 하나가 침으로 색맹을 치료했다는 것이다. 한방요법으로 말기암 환자를 비롯해서 현대의학에서 난치병으로 분류돼 있는 각종 질병을 치료했다는 임상실험 보고도 있다. 이같은 발표가 비록 순수한 학문적인 목적에 있었다 하더라도 환자와 그 가족은 결과를 전적으로 믿고 발표자를 찾지 마련이다. 보건의료인들의 정

상적인 임상실험과 연구결과 발표가 일반인들에게 다른 차원에서 받아들여 질 수 있다. 그래서 자칫 일반인들에게 오도된 정보로 확산될 수 있다는 것이다.

최신 의료장비 과대선전도 문제

최신 의료기기에 대한 광고도 문제이다. 새로운 병원을 개원한다든지 큰 병원에서 최신장비를 들여올 때 좋은 점만을 지나치게 부각시켜 일반인들의 판단을 흐리게 한다. 경우에 따라서는 검증이 안된 최신장

민간요법·묘방찾다 병고칠 시기 잃어 환자 몰릴수록 진료허점·노출가능성 커

비의 효용성이 크게 PR되는 일도 있다.

네번째는 언론의 단편적이면서도 흥미 본위의 보도가 만들어내는 비과학적 보건의료정보의 확산이다. 대표적인 것이 쇠뜨기풀사건이다. 쇠뜨기풀 소동이 일어난 것은 1991년 3월. 모 TV가 쇠뜨기풀을 신비의 약초로 보도하자 한때 한근에 3만원을 쥐도 못사는 촌극을 빚기도 했다. 신문과 방송은 독자와 시청자들의 건강에 대한 관심이 높아지면서 많은 지면과 시간을 건강관련 보도와 특집을 다루고 있다. 그러나 신문과 방송이 다루는 건강관련 보도와 특집의 내용은 대부분 단편적이고 흥미 위주이다. 언론의 보도는 지면과 시간에 제약을 받기 마련이다. 그래서 내용을 충분히 설명할 수 없다. 그러다 보니 언론의 보도

는 결과를 중요시하게 된다. 또 일반인들의 가독성과 청취율을 생각해서 흥미본위로 치우치기 쉽다.

뿐만 아니라 보건의료를 담당하는 기자와 제작자들이 전문성이 모자라 이로부터 여러 가지 문제가 파생되고 있다. 전문성의 결여(缺如)는 과장보도와 오보를 낳게 된다. 다음은 1994년 8월 KBS2의 '건강하게 삽시다' 프로에 나타난 일부 내용의 요지이다.

“머리가 좋아지려면 오른쪽 뇌를 개발해야 한다. 사람의 오른쪽 뇌는 종합적이고 예술적이며 감성적인 기능을 갖고 있다. 이에 비해 왼쪽 뇌는 수학적 기능을 갖고 있다. 우

리는 오랫동안 왼쪽 뇌만 개발해 왔기 때문에 오른쪽 뇌가 개발이 되지 않아 문제를 일으키고 있다. 노벨상이 제정된 후 유태인이 32%를 가져갔다. 이는 우수한 혈통이 아니라 탈무드가 오른쪽 뇌를 개발하는데 도움을 준 덕분이었다. 오른쪽 뇌를 개발하려면 왼쪽 뇌를 잠시 쉬게해야 한다. 이를 위해서 먼저 앞으로 일어날 일을 상상하면서 집중력을 길러주어야 한다.

뇌의 기능을 높이려면 산소공급을 많이 해야 한다. 뇌에는 보통 피부에 비해 모세혈관이 2백배 많이 분포되어 있다. 단전호흡을 통해 이 곳에 많은 양의 산소를 공급함으로써 두뇌 개발을 할 수 있다.”(94년 8월 7일-즐거운 기공 건강한 기(氣)생활프로 중에서)

“40일 금식한 후 바짝 말라 5년만

에 디스크에 걸려 1년간 누워 지냈다. 성경에서 사람의 몸은 흙으로 빚어졌다는 말씀을 통해 물과 소금의 중요성을 알게됐다. 그 후 하루에 2,000cc의 소금물을 매일 마시고 있다. 소금은 2,000cc 물에 한 스푼을 탄다. 소금물을 머리에 붓고 머리와 얼굴을 맞사지를 하면 여드름과 죽은꺼가 없어진다.

사람은 몸이 말라가며 고장 잘 나는 음성체질과 체중이 불어 나면서 고장 잘 나는 양성체질로 대별된다. 체질은 소음과 태음, 소양과 태양 등 네가지로 나뉜다. 어떤 체질을 타고

나는지는 어머니의 건강이 중요하다. 빈혈이 있는 어머니의 몸에서

태어나면 소양과 소음체질이 되고 비만한 몸에서 태어나면 태양과 태음체질이 된다. 소음체질은 빈혈, 소양체질은 고혈압, 태양체질은 관절염, 태음체질은 당뇨병에 걸릴 위험이 크다. 건강관리는 주식보다 부식이 문제된다. 마른 사람은 단 것과 매운 것, 뚱뚱한 사람은 쓴 것, 다리가 잘 붓는 사람은 신 것이 좋다. 소금은 4가지 맛을 조정해서 중화시키는 작용을 한다.

위염·소장염·십이지장염·대장염에 소금물이 좋다. 생수와 소금이 염증을 치료해준다. 소금물은 서서 마셔야 한다. 앉아서 마시면 가스가 차서 폭발하기 쉽다. 당뇨병으로 발을 잘라야 할 판정이 나왔을 때 소금물에 발을 담그는 요법을 한번 해보기를 권하고 싶다. 당뇨와 관절염의 경우 소금물에 1~2시간 넣고 있으면 부

종이 빠진다. 소금물에 독이 빠져 나가기 때문이다.”(94년 8월 14일-나의 건강비결 프로중에서)

“임파선암이라는 사형선고를 받고 현대의학적인 치료를 했으나 효과를 보지 못했다. 그러다가 게르마늄요법에 관심을 갖게 됐다. 게르마늄이란 산소란 뜻을 갖고 있다. 사람은 산소가 단 몇분만이라도 없으면 생명을 잃는다. 게르마늄요법은 바로 산소를 공급하는 것이다. 우리 몸 안에는 유해산소라는 것이 있다. 게르마늄요법은 우리 몸 안의 유해산소

는 우리 몸 안에 쌓이지 않게 된다. 암을 일으키는 요인은 우리 몸 안에 독소가 쌓이는 것이 문제이다. 게르마늄은 이를 꺼내주는 역할을 한다. 현대인은 암 초기환자라 생각한다. 게르마늄은 복잡한 거리에서 순경이 교통정리를 해주듯 암치료를 돕는 교통순경이다. 유해농산물도 게르마늄 술에 넣어두면 독소가 없어진다. 건강을 지키는 일은 우선 약을 버려야 한다. 내가 스스로 의사가 되어야 한다.”(94년 8월 21일-암을 이긴 게르마늄요법중에서)

대중매체를 통해 이같은 내용이 널리 알려지는 것은 국민보건을 위해 큰 문제가 아닐 수 없다. 또한

건강보조식품이 만병통치약 둔갑해 말성 「신비의 영약」선전하면 날개돋친듯 팔린다

를 SOD(Super Oxide Dismutase)로 몰아내는 것이다.

사람은 누구나 몸 안에 암세포를 조금씩은 갖고 있다. 문제는 이들 암세포가 화내지 않고 나하고 평생을 순조롭게 지내다가 중요하다. 이것이 게르마늄 원석인데 이것을 물에 넣어두면 이 곳에서 산소가 생겨난다. 이 물을 마시면 된다. 게르마늄은 열을 좋아한다. 가열하면 산소를 훨씬 많이 방출한다. 우리 몸의 암세포가 가장 싫어하는 온도는 39~40도이다. 온도를 여기에 맞추고 잠을 자면 암세포가 꿈쩍 못한다.

암치료에는 금식이 중요하다. 우리 몸은 독소를 배출한다. 하루 세끼를 먹으면 독소 배출이 100% 미만인데 두끼 먹으면 125% 이상의 독소를 배출한다. 한끼 먹으면 180% 배출한다. 적게 먹으면 먹을 수록 독소

돈만 있으면 누구나 광고를 할 수 있다고 하는 것이다. 그래서 일반대중의 판단을 흐리게 하는 각종 보건 의료 광고가 대중매체를 통해 확산되고 있다.

‘비만을 단 보름만에 해결한다’, ‘차(茶)로 담석과 결석을 녹인다’, ‘당뇨병을 완치시킬 수 있다’ 등 과대광고가 주간지는 물론이고 일간지에도 버젓이 고개를 들고 있다. 비싼 광고를 서슴없이 하는 것은 그만큼 효과가 있다는 것을 반증하는 것이다. 다시 말해서 광고에 속아 이미 확립된 현대의술을 외면하고 이들 요법에 빠져드는 사람이 꽤 많다는 이야기이다.

다섯번째는 비과학적인 보건의료정보가 여러 가지 형태로 일반국민에게 널리 확산되어 여러 가지 문제를 일으키고 있는데도 이에 대한 대책

이 없다는 것이다. 이 때문에 비과학적인 보건의료정보는 쉽게 확산되고 있다. 중요한 일은 이들 다섯가지 요인들이 모두 직간접으로 언론의 역할과 관련을 맺고 있다는 것이다. 따라서 비과학적 보건의료정보의 확산을 막는 일에 언론의 책임은 막중하다. 비과학적인 보건의료정보의 확산을 막기 위해서는 언론이 해야 할 일이 많다. 먼저 언론계에 종사하는 보건의료 전문인력을 길러야 한다. 이렇게 될 때 최소한 장사속으로 만들어 낸 엉터리 보건의료정보를 가려낼 수

있다. 또 기사를 쓸 때에도 상황판단을 제대로 해서 과장보도나 지나치게 앞선 보도를

하지 않게 될 것이다. 아울러 언론계에 종사하는 보건의료 전문인력을 재교육할 필요가 있다. 보건의료분야도 다른 과학기술계에 못지 않게 빠른 발전을 거듭하고 있다. 따라서 변해가는 최신 보건의료에 대한 올바른 지식을 갖출 필요가 있다.

뿐만 아니라 보건의료 담당 언론인은 새로운 보건의료의 발전이 앞으로 우리 사회에 어떤 형태로 접근해올 것인지에 대해 분석하고 감시할 능력을 갖출 필요가 있다. 또 이같은 역할은 정확한 보건의료정보의 유통은 물론 사회의 건전한 발전을 위해서도 중요하다. 일반적으로 전문가는 자신의 연구가 장차 사회에 어떤 영향과 충격을 가져다 줄 것인지에 대해 심각하게 생각하지 않는 경향이 있다. 단지 자신에게 주어진 과제를 어떻게 풀 것인가에 전념한다.

보건의료담당 언론인은 전문가들의 연구결과가 앞으로 사회에 어떤 영향을 줄 것인지를 생각해야 한다.

우리는 그동안 장기이식시대가 열렸을 때 흥분했다. 이로 해서 야기될 윤리와 법적인 문제에 대해서 소홀했다. 체외수정에 의한 인공수태도 같은 보도태도였다. 이에 따른 윤리와 법 및 사회적 문제는 보건의료보도의 대상에서 밀려난 것이 지금까지의 관행처럼 되어 있었다. 요즘 분자생물학 나아가서 유전공학의 발달로 인간의 유전자를 해독해서

대학 임상리포트도 의료정보 혼돈케한다 현대의학 이해안되는 한방논문도 큰 문제

병을 치료하려는 노력이 활발하다. 그러나 이같은 일련의 일들이 앞으로 우리의 삶에 과연 어떤 혜택과 해를 가져다 줄 것인지에 대해 연구자들은 심각히 생각하지 않는 경향이 있다. 이같은 일은 비과학적인 보건의료정보의 확산으로 해서 오는 문제보다 더 큰 문제를 가져올 가능성이 있다. 따라서 보건의료 담당 언론인은 모름지기 이같은 문제에 까지 관심을 기울여야 할 것이다.

언론은 보도에 있어서 자체 심의 기능을 높여야 할 뿐 아니라 광고의 심의규정을 강화할 필요가 있다.

비과학적인 보건의료정보의 확산을 막기 위해서는 언론인들만의 노력으론 불가능하다. 보건의료종사자들의 노력과 협조가 절대적으로 필요하다. 보건의료종사자들은 자신의 임상실험과 연구발표가 일반인들에

게 어떻게 받아들여질 것인지에 대해 한번쯤 생각할 필요가 있다. 또한 언론이 관심갖고 취재를 할 때엔 설명을 정확하게 해 주어야 한다. 취재를 하는 기자는 마감시간에 쫓겨 오보와 과장보도할 가능성이 있다. 이 점을 항상 유의하여 정확한 내용이 전달될 수 있도록 사전에 충분한 준비를 할 필요가 있다. 미국과 같은 나라에서는 연구결과를 발표할 때 관련 내용을 유인물은 물론이고 TV를 위해 영상도 제작해서 제공하고 있다. 이는 번잡스런 일이긴

해도 내용을 일반인들에게 정확히 전달할 수 있게 하는 데 대단히 중요하다.

또한 소비자단

체와 일반국민들도 비과학적 보건의료정보의 확산을 막기 위해 힘써야 한다. 보건의료정보야말로 소비자인 국민의 이해(利害)와 직결되는 문제이기 때문이다. 비과학적 보건의료정보의 확산을 막기 위해 전문가와 소비자 관련인들로 이루어지는 위원회를 만들어 운영할 필요가 있다. 이 위원회는 보사부장관 직속의 자문기구형태로 운영할 수 있을 것이다. 전문위원회는 잘못된 보건의료정보를 그때 그때 바로 잡아주어 일반인들이 오도(誤導)된 정보에 현혹되지 않도록 해야 한다.

정부의 역할 또한 중요하다. 정부는 무분별한 보건의료정보가 확산되지 못하도록 규제할 필요가 있다. 잘못된 보건의료정보의 유통이 국민보건에 가져다 주는 유해성을 생각할 때 입법을 해서라도 막아야 한다. 67