

## 잘못 알려진 건강 상식

본 내용은 중앙일보 11월 24일자(32면)와 12월 9일자(30면)에 2회에 걸쳐 연재된 '잘못 알려진 건강 상식'을 요약 소개하는 것이다.

### (1) 콜레스테롤은 무조건 몸에 나쁘다.

콜레스테롤하면 성인병의 원인이라는 인식이 강하게 자리잡고 있으나, 콜레스테롤은 성호르몬을 만드는 원료로 인체에 없어서는 안되는 필수 영양소이다.

콜레스테롤은 간에서 합성되기도 하나 충분량을 확보 하려면 식사에서 공급돼야 한다. 이때 지나친 콜레스테롤의 섭취는 동맥경화 등 성인병의 원인이 된다. 우리나라 사람들은 콜레스테롤을 너무 많이 먹어 문제가 되는 경우도 있으나 부족한 경우가 더 많다.

야채와 콜레스테롤을 함께 먹으면 야채의 섬유소가 콜레스테롤을 흡착해 함께 배설되므로 흡수량이 줄어든다.

### (2) 커피·술·고추·마늘은 위궤양을 일으킨다.

매운 맛이 강한 향신료와 커피·술 등의 기호품이 위궤양을 일으킨다는 것은 정설이 아니다. 위는 생각외로 강해 위에서 분비되는 위산만 해도 염산과 같은 정도의 강산이다. 그래도 위는 그 표면에 항상 점액이 흘러 점막을 형성하고 있어 자극성이 강한 음식의 자극이 그대로 전달되지는 않는다.



### (3) 담배를 피우면 마음이 가라앉고 진정된다.

담배의 주성분인 니코틴은 소량에서는 진정 작용을 하지만 대량에서는 오히려 흥분 작용을 일으켜 긴장·초조·불안이 증폭된다. 따라서 담배의 진정 효과는 한두 대 피울 때 나타나고, 계속 피우면 신경만 날카로워진다.

### (4) 맥주를 많이 마시면 살이 찐다.

맥주의 원료인 호프에는 소변량을 늘리는 이뇨 성분이 많아 소변량이 늘어 아미노산, 무기질 등 쓸모있는 성분을 비뇨기관에서 재흡수하는 것까지 막아 약간의 영양 성분까지 손실될 수 있다. 맥주 마신다고 살이 찌는 것은 안주가 원인이다.

### (5) 정력제는 많이 먹을수록 정력이 좋아진다.

정력제를 지나치게 선호하다보면 균형잡힌 식단을 통한 다양한 영양 섭취, 규칙적인 생활 습관 등을 소홀히 할 수 있어 오히려 정력을 떨어뜨릴 수 있다.

특정 물질에 의한 물리적인 힘의 발산은 있을 수 없다는 것이 정설이다.

### (6) 제산제를 먹으면 위산이 덜 나온다.

제산제는 꼭 필요할 때 정해진 양과 방법으로 써야 효과적이다. 쓸데없이 먹거나, 너무 많이 먹으면 오히려 위산이 더 나오는 '산반동'이 일어날 수 있다.

위는 원래 강산성을 유지하나 제산제를 너무 먹으면 위가 약산성

이나 증상으로 바뀌어 위의 산성도를 원래 수준으로 만들기 위한 위산을 다시 내는 위의 '산반동'이 일어난다.

**(7) 감기약은 감기를 치료한다.**

감기 증상은 몸에 들어온 바이러스에 인체가 저항하는 바람에 나타난다. 감기를 일으키는 바이러스를 죽이는 효과적인 약은 없으며, 인체가 항체를 만들어 바이러스에 저항하며 건강상태가 전반적으로 호전돼 바이러스의 독작용이 중지되거나 없어지게 된다.

따라서 감기를 낮게 하려면 원료가 되는 단백질을 충분히 공급 해주면서 푹 쉬는게 좋으며, 몸을 깨끗이 하여 신체 저항력을 높여 주어야 한다.

**(8) 간장약은 간을 좋게 한다.**

간장약으로 쓰는 약은 간장에서 만들어진 담즙을 잘 분비하게 하는 담즙 배출 촉진제이거나, 담즙의 성분 그 자체로서 간이 나빠 제대로 기능을 못하는 경우 그 기능을 대신해 주는 것이 많다. 그러나 약이라고 하면 무엇이든지 일단 간에서 특수한 과정을 거쳐 분해되고 배설되기 때문에 어느 정도는 간에 부담을 줄 수도 있다.

**(9) 영양제는 식사를 대신할 수 있다.**

모든 영양제는 식품을 통해 섭취하여야 한다. 영양제는 우리가 하루에 필요로 하는 필요한 영양분이 다 들어 있는 것은 아니다. 어디까지나 영양제는 인체가 필요로 하는 비타민과 무기질 등 극히 일부분에 국한되는 영양 보조제일 뿐이다.

**(10) 소화제를 많이 먹을수록 소화력이 강해진다.**

소화제의 과용은 만성 소화불량을 일으킬 수 있다. 위와 장을 자극해 소화 운동을 촉진시키는 건

**<표> 인도주의 실천 의사협의회가 뽑은 잘못된 건강 상식**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 큰 병원이 좋은 병원이다.</li> <li>• 일반의보다 전문의가 실력있다.</li> <li>• 예방주사 맞으면 그 병에 안걸린다.</li> <li>• 독감은 반드시 예방주사를 맞아야 한다.</li> <li>• 순한 담배는 덜 해롭다.</li> <li>• 술도 잘 먹으면 약이 된다.</li> <li>• 물만 먹어도 살이 쪼다.</li> <li>• 산성 체질은 알칼리로 고쳐야 한다.</li> <li>• 콜레스테롤은 낮을수록 좋다.</li> <li>• 건강 식품이 해로운 것은 없다.</li> <li>• 술을 짹짹하면 더 취한다.</li> <li>• 단것 많이 먹으면 당뇨병 생긴다.</li> <li>• 나이 먹으면 협압이 높아진다.</li> <li>• 혈압은 높을 때만 약을 먹으면 괜찮다.</li> <li>• 뒷목이 뻐뻐한 것은 고혈압 때문이다.</li> <li>• 결핵환자와 접촉하지 말라.</li> <li>• 간염은 잘먹고 푹 쉬어야 낫는다.</li> <li>• 간염 보균자와는 식사도 같이하지 말아야 한다.</li> <li>• 젊은 사람의 피를 수혈하면 젊어진다.</li> <li>• 아이가 푸른 똥을 싸면 장에 문제가 있다.</li> <li>• 어릴 때 똥똥한 것은 성인 비만과 무관하다.</li> <li>• 홍역 치료는 열 내는 것이 최고이다.</li> <li>• 가슴기는 호흡기 질환에 좋다.</li> <li>• 임신중에 양약은 무조건 피해야 한다.</li> <li>• 임신하면 빈혈약은 먹어야 한다.</li> <li>• 불임은 대부분 여자 책임이다.</li> <li>• 담석은 반드시 수술해야 한다.</li> <li>• 치질은 수술해야 완치된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 허리가 부실하면 성생활에 지장이 있다.</li> <li>• 팔이 저린 것은 목디스크 때문이다.</li> <li>• 아이들의 뼈 수술은 금물이다.</li> <li>• 흔들리는 차안이나 어두운데서 책을 보면 눈이 나빠진다.</li> <li>• 안경을 쓰면 눈이 나빠진다.</li> <li>• 근시 치료는 수술을 받아라.</li> <li>• 편도선이 크면 수술을 받아라.</li> <li>• 코피가 나면 콧장등을 누른다.</li> <li>• 축농증이 심하면 머리가 나빠진다.</li> <li>• CT촬영으로 모든 병을 찾아 낼수 있다.</li> <li>• 간질은 유전병이다.</li> <li>• 얼굴 마비는 중풍의 초기 증상이다.</li> <li>• 여드름은 사춘기의 병이다.</li> <li>• 피부병에는 나병 치료약이 최고이다.</li> <li>• 머리 안감으면 비듬 생긴다.</li> <li>• 대머리도 약으로 치료된다.</li> <li>• 정신병은 유전된다.</li> <li>• 미친 사람이 범죄 가능성 크다.</li> <li>• 신경 많이 쓰면 노이로제 된다.</li> <li>• 정신병 치료는 조용한 곳에서 한다.</li> <li>• 양약은 많이 먹으면 속빠진다.</li> <li>• 약은 오래 먹으면 해롭다.</li> <li>• 기력없을 땐 링거 한병</li> <li>• 한약과 생약은 부작용이 없다</li> <li>• 술먹기 전에 간장약 한 알</li> <li>• 피로할 때는 드링크 한 병</li> <li>• 기절하면 우황청심환이 즉효이다.</li> <li>• 손이 저릴 때는 혈액 순환제를 먹어야 한다.</li> </ul>
--	--

위 소화제는 고추·생강 등 자극적인 성분이 위나 장을 자극해 운동을 촉진한다. 그런데 자극이 자주 있을수록 운동 촉진이 더 잘 안된다. 건위 소화제의 잦은 복용은 자극에 대한 소화 기관의 무감각을 유발하기 때문이다. 소화제는 건위 소화제 이외에도 장에서 음식물을 분해 소화시키는 소화 효소로 이뤄진 효소 소화제와 담즙의 분비를 촉진해 간접적으로 소화를 돕는 이담 소화제가 있다.

**(11) 날씬해야 건강하다.**

사람마다 신체에 맞는 체중이 있다. 불편하지 않고 건강에 별

문제가 없으면, 그 상태가 정상이다. 평균 체중을 넘는다고 무조건 건강에 이상이 있는 것도 아니며, 날씬하다고 다 건강한 것이 아니다. 체중이 넘는다고 갑자기 살을 빼는 것보다는 더 늘지않게 건강 습관을 들이는 것이 중요하다.

**(12) 자주 굶으면 살이 빠진다.**

끼니를 걸러 배가 고프면 신경이 흥분돼 날카로워지며, 다음 끼니에 폭식을 하게 된다. 한꺼번에 많이 먹는 것은 체중 증가의 가장 흔한 원인이다. 또한 무턱대고 굶으면 몸의 단백질이 분해되면서 케톤체라는 독소가 만들어져 간이

상한다. 따라서 한기 끓었다고 살이 빠지지 않는다는 것이다.

**(13) 운동하면 무조건 살이 빠진다.**

운동은 기분으로 하고 음식을 조절하는 것이 중요하다. 음식 조절을 전제로 하지 않고 운동만 한다면 오히려 식욕 증진으로 살이 더 쪼을 수도 있다. 건강 유지를 위해 운동 한다면 땀이 날 때까지 꾸준히 습관적으로 해야 한다.

**(14) 운동을 많이 해야만 건강해진다.**

대부분의 운동은 하기에 따라서 신체 손상을 일으킬 가능성도 있다. 자주 운동하면 심장병을 예방하는데 도움이 주지만 운동한다고 무조건 다 건강해지는 것은 아니다.

**(15) 스트레스는 절대 피해야 한다.**

지나친 스트레스는 신경이 예민해지면서 신경흥분 물질의 분비가 많아져 장기적으로 심장과 뇌혈관 질환을 유발, 과로사의 가장 큰 원인이 된다. 하지만 평소 약간의 스트레스를 받고 산 사람은 어느 정도 강한 스트레스에도 잘 견디거나 비교적 적응을 잘 한다. 오히려 스트레스를 덜 받고 살던 사람이 갑자기 큰 스트레스를 받으면 적응력이 약해 쓰러지기 쉽다. 따라서 약간의 스트레스는 신체에 자극을 주어 신체 리듬을 적절히 바꾸어 몸에 생기가 넘치고 건강하게 되는 것이다.

**(16) 자주 아프면 장수 못한다.**

아픈 일이 많은 사람은 그 만큼 쉴 기회가 많다. 과로사의 최대 원인이 되고 있는 심장병이나 뇌혈관 질환 등은 휴식이 최상의 예방책이며, 치료법이기도 하다. 휴식은 건강을 지키는 기본이다. 피로가 어느 수준을 넘으면 웬만큼 쉬어도 건강이 회복되기가 쉽지 않다. 따라서 쓸데없이 무리하지

말고 쉴 수 있을 때는 확실하게 쉬어야 한다.

**(17) TV를 많이 보면 반드시 눈이 나빠진다.**

근시는 원래 근시가 될 사람이 그 나이가 되어 나타나는 것일 뿐 TV를 봤기 때문에 근시가 안될 사람이 됐거나, 반대로 근시가 될 사람이 근시가 예방되는 것은 아니다. TV를 볼 때 눈이 피로하다든지, 눈물이 마른 다든지 하는 증세는 눈의 안정 피로일뿐 시력 약화는 아니다. TV를 볼 때 가까이 보지 않는 것이 좋다는 것은 눈의 안정 피로를 막기 위해서이다.

**(18) 발암 물질을 먹으면 무조건 암에 걸린다.**

발암 물질은 어느 정도의 양이 몸안으로 들어와야 암을 일으킬 1차 조건이 된다. 그 다음에는 인체의 반응 등 여러 조건이 합쳐져야 비로소 암이 생긴다. 무서운 발암 물질이라 하더라도 양이 문제이지 무조건 암을 일으키는 것은 아니며, 어느 정도까지는 암

을 일으키기 전에 배설돼 버릴 수도 있다.

**(19) 이만 잘 닦으면 충치가 예방된다.**

이 사이에 잘 끼는 찌꺼기가 충치의 원인이 되기도 하지만 주원인은 설탕류이다. 입을 물로 부서에 사탕이 달라 붙어 있지 못하게 하면, 충치균의 주 영양분이 없어 자라지 못하고 충치의 발생을 줄일 수 있다.

**(20) 당뇨는 꼭 치료된다.**

당뇨는 치료되지 않는다. 단지병을 가지고도 정상인과 마찬가지로 생활하고 수명을 누릴 수 있도록 병을 관리할 수 있을 뿐이다. 당뇨병은 식이요법, 운동요법, 인슐린이나 혈당 저하제의 지속적인 복용 등으로 관리하면 정상인의 생활과 차이가 나지 않는 것은 당뇨에서 관리가 중요하다는 것이다. 평생 당뇨병을 가지고도 각종 합병증으로의 진행을 막는 당뇨관리의 지혜가 강조되는 이유가 바로 이것이다. ●

