

잘못된 건강상식

결핵과 간염은 잘 먹고 푹 쉬는 것이 유일한 대책이다

영양과 휴식이 결핵과 간염치료에 도움이 됨은 물론이다. 그러나 이것은 단지 필요조건에 불과할 뿐 결코 영양과 휴식만으로 결핵과 간염치료가 되는 것은 아니다. 결핵의 경우 적어도 6개월이상 꾸준한 항결핵약의 매일 복용이 필수적이며, 이같은 약물복용을 전제로 휴식과 영양이 뒤따라야 하는 것이 올바른 순서다. 결핵처럼 뚜렷한 치료약이 없는 간염의 경우에는 영양과 휴식이 과대 평가되는 것이 문제다. 심지어 간염바이러스 항원양성자는 일부로 직장을 쉬거나 아예 본격적인 요양생활에 들어가는 이들도 있다. 그러나 과로를 유발하지 않는 근무조건이라면 오히려 적절한 운동과 규칙적인 직장생활이 간염치료에 도움이 됨을 알아야한다. 따라서 간염환자=절대안정은 잘못된 건강상식임을 밝혀두고 싶다.

술을 섞어 마시면 해롭고 숙취해소엔 해장술이 좋다

소주와 맥주, 또는 맥주와 양주를 서로 섞어 마시면 해롭다는 것이 일반인들의 생각이다. 이른바 폭탄주가 더욱 빨리 취하는 것도 섞어 마셨기 때문이라는 것. 그러나 술에 취하거나 술이 몸에 해로운 것은 술 속에 포함된 알콜성분때문으로 술이 인체에 미치는 작용은 마신 술의 종류보다 알콜총량에 좌우된다. 결국 아무리 섞어 마시지 않아도 알콜총량이 많으면 많이 취하는 것이며 섞어 마셔도 알콜총량이 적으면 적게 취하는 것이다. 아침에 술 깬 뒤 숙취해소에 해장술이 좋다는 것도 잘못된 상식이다. 흡수된 알콜이 다시 대뇌기능을 저하시켜 잠시 기분이 고양될 뿐 장기적으론 오히려 간에 추가로 부담을 주기 때문이다. 따라서 건강을 위해선 과음을 자제하되 술을 마셔야할 땐 술 종류 자체보다 자신이 마시는 알콜의 총량이 어느 정도인지 먼저 생각해야 하며 숙취해소엔 해장술보다 알콜대사를 도와줄 수 있는 휴식과 수분섭취에 신경을 써야 한다.

피로에 시달리고 항상 졸릴 땐 시판중인 드링크류가 그만이다.

과로와 스트레스에 시달리는 현대인에게 드링크제 복용만큼 손쉬운 해결책도 없는 듯하다. 실제 드링크류 복용으로 어느 정도 도움을 받을 수 있는 것도 사실이다. 이들 드링크제 속엔 활성비타민제 등 약간의 영양분과 중추신경각성효과를 지닌 카페인등이 함유돼 있기 때문이다. 그러나 만성피로의 진정한 해결책은 휴식과 영양뿐임을 기억해야한다. 드링크류는 일시적 효과만을 나타낼 뿐 피로의 원인은 그대로 둔 채 드링크류 복용에만 매달리다 보면 자칫 만성피로의 악순환이 거듭될 우려가 있기 때문이다. 피로해소를 위해 권장할 만한 휴식법으론 과도하게 수축된 근육을 풀어줄 수 있는 목욕과 체조, 충분한 수면 등을 들 수 있다. 현

대인의 피로가 대부분 육체적 원인보다 정신적 원인에서 비롯됨을 감안할 때 지친 대뇌를 도와 줄 수 있는 맑은 공기(산소)와 당분(포도당)의 충분한 섭취도 권장할 만한 피로해소책이다.

헌혈혈액검사에서 C형 간염판정을 받은 사람은 모두 C형간염 환자다.

최근 헌혈시 받게 되는 혈액검사에서 C형 간염판정을 받고 걱정하는 이들이 많다. 헌혈 때 받게 되는 C형 간염검사는 효소면역법. 그러나 효소면역법 양성자가 곧 혈액속에 C형 간염바이러스 존재를 의미하는 것은 아니다. 바꿔 말하면 간염검사 양성자일지라도 실제 체내에 C형 간염 바이러스가 없는 경우도 많다는 것이다. 조사자에 따라 결과는 서로 다르지만 전체 검사 양성자의 절반 가까이에서 실제 간염바이러스는 없는 것으로 보고되고 있다. 이는 헌혈혈액검사에서 사용하는 효소면역법이 대중을 대상으로 값싸고 손쉽게 실시할 수 있는 반면 거짓 양성자가 많다는 단점이 있기 때문이다. 따라서 헌혈혈액검사에서 C형 간염양성판정을 받았다고 해서 바로 자신이 간염환자인 것으로 속단해선 곤란하다. 확진을 위해선 Immunoblot 검사와 PCR검사라는 두가지 검사가 추가로 필요하다. 이 검사들에서도 양성으로 나와야 C형 간염바이러스 감염여부를 확실히 알 수 있는 것이다. 지금도 자신이 C형 간염환자로 잘못 알고 있는 이들이 많으므로 정말 감염되었는지 여부를 알기 위해선 병원을 찾아 의사와 상담 후 확진용 임상병리검사 Immunoblot검사와 PCR검사를 받도록 한다.

B 형 간염보균자와는 식사를 같이 해선 안 된다

많게는 전인구의 8%가 B형 바이러스에 감염된 보균자란 연구보고가 있을 정도로 B형 간염은 우리나라에 흔한 국민병이다. 그러나 B형 간염은 술잔을 돌리거나 국물을 같이 떠먹는 등 식사를 함께 하는 것만으로 전염될 확률이 극히 낮다. 오히려 간염보균자 산모에게서 태어난 아기나 면도기와 주사기, 불결한 성접촉 등이 주된 감염경로로 알려져 있다. 물론 보균자의 타액속에 간염바이러스가 발견되는 것은 사실이다. 그러나 전염을 위해선 바이러스의 양과 침투경로가 중요하다. 술잔이나 음식을 통한 전염이 어려운 것은 혹 이들에 묻어 있을 수 있는 타액속 바이러스의 양이 전염시키기에 역부족이기 때문이다. 반면 면도기나 주사기, 침, 보균자 산모로부터의 수직감염은 혈액을 통해 직접 전염되기 때문에 음식을 통한 감염보다 훨씬 위험하다. 따라서 주위에 B형 간염보균자가 있다 할지라도 이들과 식사 자체를 꺼려할 이유는 없다. 다만 면도기와 칫솔만큼은 따로 사용해야하는 것이 원칙이다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)