건강 칼럼

영양제도 구독하는 요즘, 한방에도 종합비타민 있을까?

김 영 익
일산자생한방병원 병원장

젊은 세대들은 나 자신에 대한 관심이 많다고 알려져 있다. 미이즘(Meism)이라는 신조어가 이를 잘 설명한다. '나'(me)와 '주의'(ism)의 합성어로 자신에게 맞는 라이프스타일을 추구하고 소비하며 개성을 표출하는 특성을 뜻한다.

이런 태도는 '건강'을 보는 관점에도 영향을 준다. 자신의 몸에 좋은 것들을 수소문해 먹는 모습은 보통 중장년층들에게서 찾을 수 있었지만 최근 MZ세대들에게도 확장된 것이다. 실제로 MZ세대 중 94%가 영양제를 복용하고 있다고 답한 설문조사 결과도 있다.

이들은 단순히 비타민C와 같은 영양제를 구매하는 것을 넘어 적극적으로 자신의 건강 상태를 알아보고 이에 맞는 상품을 구매하려는 경향을 보이고 있다.

'영양제 구독' 서비스를 이용해 자신에게 맞는 영양제를 정기적으로 구매하는 모습이 대표적이다.

이런 영양제 섭취를 통해 얻고자 하는 것은 결국 면역력 향상 등 건강증진이다. 실제로 지난해 한국건강식품협회의 조사에 따르면 사람들은 면역력 증진과 피로회복, 항노화 등에 관심이 많았다. 처음으로 섭취한 품목으로는 비타민C에 이어 홍삼이 2위를 기록해 한방 관련 제품도 많이 경험하는 것으로 조사됐다.

홍삼은 녹용과 더불어 면역력 향상에 도움을 줄 수 있는 한약재로 대중적 인지도가 높다. 특히 홍삼에는 사포닌의 일종인 진세노사이드(Ginsenoside)가 피로 개선과 항산화 등의 효과를 보인다. 녹용 또한 강글리오사이드(Ganglioside) 성분을 가지고 있어 면역력 향상 및 조혈작용 등에 도움을 준다.

건강기능식품의 적절한 섭취는 인체의 정상적 기능 유지와 생리기능 활성화에 도움이 될 수 있다.

하지만 이는 질병을 치료하거나 예방할 수 있는 '의약품'과는 명백한 차이가 있다.

식약처 포털사이트인 식품안전나라는 건강기능식품을 '일상식사에서 결핍되기 쉬운 영양소 또는 인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조한 식품으로, 건강을 유지하는데 도움을 준다'고 정의하고 있다. 즉, 건강기능식품은 약이 아닌 일종의 식품인 것이다.

특히 건강기능식품은 개개인에게 맞춤 처방을 할 수 없기 때문에 부작용 방지 차원에서 녹용과 같은 한약재 등 주요 성분들을 다량 포함하기 어렵다.

또 사용하는 한약재도 엄격한 품질관리를 거치는 '의약품용 한약재'가 아닌 '식품용 한약재'라는 점에서도 차이가 있다. 따라서 자신의 증상과 체질에 맞는 맞춤 처방을 원한다면 전문적인 의료진의 상담을 통해 의약품 처방을 받는 것도 좋은 방법이다.

한의학에서는 만성피로와 면역력 저하 상태에 있는 환자에게 공진단을 처방한다. 공진단은 녹용과 당귀, 산수유 등을 기본으로 다른 한약재를 배합해 동그란 환 형태로 빚은 약이다. 동의보감에 따르면 '체질이 선천적으로 허약하더라도 원기(元氣)를 강건하게 만드는 공진단을 처방해 온갖 병을 예방한다'고 적혀있다.

겨울 칼바람과 낮은 기온으로 면역력 또한 위협받는 요즘이다. 영양제를 먹고 있음에도 예전 같지 않은 몸 상태가 지속되고 있다면 혹시 나에게 맞지 않는 제품을 섭취하고 있지는 않았는지 점검하는 등 세심한 관심을 기울여볼 시점이다.

사설

전북특별자치도 출범 이후

전북의 대변환을 이끌 전북특별자치도가 지난 6일 출범했다.

새로운 도약의 계기가 될 것으로 기대를 모으는 가운데 특별자치도 시대가 시작되면 무엇이 달라지는지 주목된다.

128년 만에 새 이름으로 출범하는 전북특별자치도는 도청과 도의회 등 전라북도를 대표하는 행정기관의 명칭과 각종 표지판, 주민등록 주소 등이 전북특별자치도로 변경된다.

기존에 전라북도로 표기됐던 도로 표지판, 각종 관광 안내 표지판 등 1만 4천여 개에 달하는 하드웨어 정비도 전북 특별자치도로 변경이 이뤄져야 한다.

바뀌는 것은 이름뿐만이 아니다. 전북은 특별자치도 특별법이 보장하는 3백33개 특례를 활용해 자율적 정책 결정 범위가 넓어졌다.

특히 국내에서 처음 시도하는 이른바 '프론티어 특례'들이 주목받고 있다.

정부 정책의 최종 시험장 역할을 하는 대신 상당한 자치권을 부여받았기 때문이다. 여기에 농생명과 문화 관광, 고령친화, 미래 첨단, 민생 특화 등 5대 핵심 산업을 본격적으로 추진할 수 있는 근거도 마련됐다.

농생명산업특구, 문화관광특구, 산악관광특구, 그리고 노령친화산업특구 등 4개의 특구를 만들고 특구 내에서 여러 가지 권한을 도지사가 직접 행사할 수 있다.

이를 토대로 지방 소멸 위기를 극복하고, 경제적으로 강한 전북을 만들겠다는 게 전북 특별자치도의 청사진이다.

성공의 열쇠는 제주와 강원, 세종에 이어 국내 4번째 특별광역자치단체인 전북이 어떻게 차별화를 꾀하느냐에 달렸다. 전북 특별법 개정안은 1년간의 준비 기간을 거쳐 올해 말부터 본격적으로 시행될 예정이다. 힘찬 도약을 시작한 전북 특별자치도가 앞으로 새로운 지방시대의 장을 열 수 있을지 주목된다.

고령화 사회 노인일자리 도전

갈수록 노인일자리에 대한 관심이 커지고 있다. 실제로 경쟁력도 해를 거듭할수록 높아지고 있다. 정부는 해마다 연말이면 '노인일자리 및 사회활동 지원사업' 참여자를 모집한다.

2024년 노인일자리 사업은 초고령 사회와 신노년 세대 등 다양한 수요에 대응하기 위해 역대 최대 폭인 14만7000개를 확대한 103만개가 제공된다.

이번에 모집하는 사업은 공익활동형, 사회서비스형, 시장형 사업단이다. 공익활동형은 65세 이상 어르신이면 신청 가능하고, 사회서비스형 및 시장형 사업단은 60세 이상 일자리가 필요한 어르신이면 신청 가능하다.

세부 자격 조건 및 활동 내용은 노인일자리 및 사회활동 지원 사업 유형별과 지자체 여건에 따라 기간 중 모집 시기 등이 다를 수 있다. 노인일자리 사업은 방문 또는 온라인 신청, 수행기관에 전화로 상세한 안내를 받을 수 있다.

방문 신청은 주소지 시·군·구 내의 가까운 행정복지센터, 노인복지관, 대한노인회, 시니어클럽 등 노인일자리 사업 수행기관에서 가능하다. 온라인 신청은 노인일자리 '여기, 복지로, 정부24' 각 홈페이지를 통해 가능하다.

참여자 선정은 소득 수준, 활동 역량 및 경력 등 선발 기준에 따라 고득점자 순으로 선발된다. 최종 선발 여부는 접수한 기관이 개별 통보한다.

노인일자리는 어르신들의 노년기 소득에 큰 보탬이 될 뿐만 아니다. 삶의 만족도 증가, 우울감 개선, 의료비 절감 등 측면에서 성과가 있어 사회적으로도 의미 있는 역할을 하고 있다.

더 많은 어르신들의 건강하고 행복한 노후 생활을 지원하는 일은 고령사회를 대비하는 중요한 일이다. 노인들이 노인일자리 사업에 적극 참여하길 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

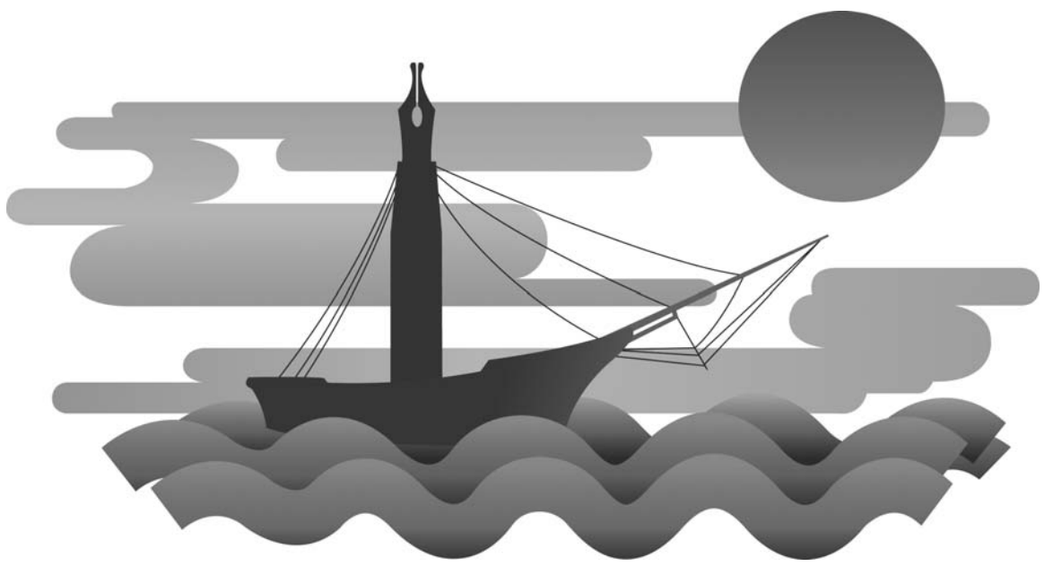
사진으로 보는 지구촌 소식

뉴햄프셔주 지지자들과 인사하는 트럼프 전 대통령

미 공화당 대선 예비후보 도널드 트럼프 전 대통령이 23일(현지시각) 뉴햄프셔주 런던데리의 한 유세장에 도착해 지지자들에게 인사하고 있다. 이날 뉴햄프셔주에서 미국 대선의 유권자 민심 척도인 첫 예비경선이 치러졌다.

파업으로 멈춰 선 프랑크푸르트 중앙역 열차들

23일(현지시각) 독일 프랑크푸르트 중앙역에 열차들이 멈춰 서 있다. 독일 철도기관사노조(GDL)는 노동시간 단축과 임금인상을 요구하며 6일간의 파업에 돌입했다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일