

웰빙열풍 탄 '비타민제' 보다 음식 속 '천연 비타민' 더 좋아

최근 웰빙열풍이 불면서 비타민 섭취에 대한 관심이 높고 있다. 건강에 있어서 먹을 것을 중요시 여기는 문화가 가진 데 대해 친근하고 손쉽게 구할 수 있다는 점까지 겹쳐서 비타민 영양제를 복용하는 사람들이 늘고 있지만 정작 자기 몸이 부족하고 있는 비타민의 종류와 효능에 대해 정확히 알고 있는 경우는 많지 않다. 더욱이 항노화를 위해 일부 비타민의 경우 고용량 요법까지 유행하며 비타민 과량복용에 대한 위험성은 커졌지만 부작용과 주의사항에 대한 교육과 모니터링은 제대로 이루어지지 않는 것이 사실이다.

올바른 비타민 복용·부작용

◇비타민이란
비타민은 체내에 극히 소량이 존재하지만 우리 몸의 대사작용을 위해 꼭 필요한 영양소다. 비타민은 그 자체로 에너지를 내는 것은 아니지만 독자적으로 혹은 다른 비타민과 함께 탄수화물, 단백질, 지방으로부터 에너지를 얻는데 보조역할을 담당한다.

비타민은 크게 수용성 비타민과 지용성 비타민으로 나눌 수 있다. 비타민 B와 C는 수용성 비타민으로 물에 녹은 상태로 흡수되어 필요량만큼 이용되며 나머지는 소변을 통해 배출된다.

비타민 A, D, E, K는 지용성 비타민으로 기름과 함께 흡수되어 이용되지만 배설이 힘들어 과량 섭취시 간독성, 출혈 등 부작용을 일으키기 쉽다.

◇비타민은 무조건 몸에 좋다?

항산화는 노화의 주범으로 알려진 활성 산소를 제거하는 수백가지 물질들을 포함한 것이므로 그 중 비타민 E, C, 베타카로틴 등 항산화 비타민



김영호 화순전남대병원 가정의학과교수가 비타민 복용 관련 상담을 하고 있다.

'과유불급' 원칙 지키고 한 종만 복용해야 만성 스트레스·흡연엔 비타민C 보충 도움

이 가장 유효하다. 이러한 항산화 물질들은 주로 과일과 채소에 많이 들어 있으며, 인체의 산화과정을 억제해 알과 심장병 및 신장병을 막아준다는 사실이 잘 알려져 있다.

비타민 E는 식물성 기름에 풍부하며 항산화효과로 인해 심장질환에 도움이 되지만 과량 섭취할 경우 비타민 K가 담당하는 혈액응고 기능을 저해, 수술 후 출혈을 초래할 가능성이 있다. 특히 아스피린을 복용중인 사람은 주의가 필요하다.

비타민 C는 감귤류 등의 과일과 채소에 풍부하며 상처 입은 조직의 치유 및 피부미용에 도움이 된다.

비타민 C는 물에 녹기 때문에 하루 권장 소비량의 10배 이상인 1,000mg 정도까지는 체내에서 처리할 수 있지만 그보다 더 많은 양을 섭취 시 설사, 복통, 신장결석, 부정맥 등의 독성효과가 나타날 수 있다.

베타카로틴은 녹황색 채소에 풍부하며 흡연자나 무거운 일에서 비타민 A로 전환된다.

비타민 A의 과도한 섭취는 구역, 구토, 가려움증 등의 증상을 일으키고 임신부의 경우 기형아를 출산할 수 있으므로 비타민제 복용 시 주의할 것을 기억해야 한다.

엽산(비타민 B9), 페리독신(비타민 B6), 비타민 B12 등 비타민 B 군은 혈관벽을 파괴시키는 호모시스테인이라는 물질의 농도를 낮춰 심혈관 질환에 도움이 되나 과량 복용 시 환각거림, 가려움증, 손발 저림, 감각이상 등의 특이 증상이 나타날 수 있다.

비타민 D를 복용하고 있는데 식욕이 떨어지거나 오심, 구토가 있는 경우 복용을 의심할 수 있다.

◇건강한비타민 복용법

비타민 보충의 가장 좋은 방법은 비타민이 풍부한 음식을 섭취하는 것이다.

우리 몸에 필요한 대부분의 비타민은 균형 잡힌 식사를 통해 섭취가 가능하며 우리가 알고 있는 비타민의 좋은 효과는 천연상태의 비타민 섭취 시 효과적이다. 아무리 좋은 비타민 보충제도 천연비타민의 효과를 내지는 못한다.

둘째, 비타민 섭취 시 '과유불급'의 원칙을 지켜야 한다.

적당한 비타민 보충은 건강에 도움이 되지만 그 양이 과해지면 효과가 없거나 오히려 부작용이 생기기 때문에 적절한 비타민을 적절한 양만큼 복용하는 것이 무엇보다 중요하다.

특히 흡연자인 비타민 보충을 필요로 하는 경우 노인, 알콜자, 다이어트 중인 경우와 같이 식사를 제대로 할 수 없는 경우 및 임신이나 수유 중인 경우, 수술을 받은 후와 같이 영양요구량이 증가된 경우, 위장이나 간질환 등으로 소화장애가 있는 경우를 들 수 있다.

또 만성적으로 스트레스를 받는 사람이거나 흡연자인 경우 비타민 C보충이 도움이 된다.

셋째, 비타민 섭취에도 다이어트가 필요하다. 시중에 판매되는 대부분의 비타민 제제는 여러 성분의 비타민을 하루 필요량 정도로 포함하고 있으므로 여러 제품을 함께 먹을 경우 과량을 섭취하기 쉽다.

비타민제를 한 종 이상 복용하고 있는 경우 그 중 한가지 만 복용하거나 가까운 병원에 부의하는 것이 좋다.

/고태우 기자

/도움말=화순전남대병원 가정의학과김영호 교수

E E 성인 눈꺼플 처짐(안검하수)

미용상 '보기 좋게' 생활에 '편안하게'

눈꺼플이 처져 있는 경우(안검하수), 소이는 약시의 발생 예방과 정상적인 시력의 발달을 위하여는 것이 일차 목표지만, 성인의 경우에는 미용상 및 정신적 문제로 수술이 필요하며 눈꺼플 처짐 정도와 눈꺼플 율입근육의 기능 정도에 따라 다양한 수술방법이 이용된다.

눈의 자극감, 이물감, 그리고 충혈과 같은 증상이 있으면 건선이나 눈꺼플 처짐이 생겼다고 생각할 수 있다. 눈꺼플 처짐 수술을 시행했을 때 눈꺼플이 감기지 않으면 이로 인한 자극 증상이 심해 질 수 있으므로 안과 진찰이 필수적이다.

눈꺼플 처짐 교정 수술의 이상적인 목표는 한쪽 혹은 양쪽 눈의 처진 눈꺼플을 올리는 눈이 만큼 만들어 주어, 안쪽 위 눈꺼플의 위치가 대칭을 이루며 미용적으로 보기에 좋아야 하고 한쪽 눈의 눈꺼플이 처진 경우에는 정상 쪽과 모양이 같아서 외관상 표지기가 나지 않아야 한다.

눈꺼플 처짐 교정 수술의 미용적 목표는 한쪽 혹은 양쪽 눈의 처진 눈꺼플을 올리는 눈이 만큼 만들어 주어, 안쪽 위 눈꺼플의 위치가 대칭을 이루며 미용적으로 보기에 좋아야 하고 한쪽 눈의 눈꺼플이 처진 경우에는 정상 쪽과 모양이 같아서 외관상 표지기가 나지 않아야 한다.

그뿐만 아니라 미용적인 면에서 얼굴 중앙에 위치하고 있는 눈은 아름다운 관점에서 눈꺼플의 위치가 중요하게 여겨지고 있다.

이러한 눈꺼플 처짐은 물론이고 심리적으로도 고통을 줄 수 있어 의료 교정이 절실한 요구되지만 필연적으로 나타나는 눈이 안감기에 현상으로서 인한 문제점과 재발 및 재수술의 가능성을 인지하고 수술을 받는 질환에 대한 이해가 선행되어야 한다.

눈꺼플이 처져 있는 경우 어떤 경우에는 눈꺼플을 올리는 근육의 기능을 정상으로 삼게 눈꺼플 처짐이 없지 않더라도 눈꺼플 처짐처럼 보이는 경우가 있는데 이것을 가상 눈꺼플 처짐이라고 한다.

반측안면 경련, 안면신경 마비를 앓은 후 안면신경이 잘못 재생된 경우에는 눈주근육의 긴장도가 증가하여 생기기나 쌍꺼플이 비정상적으로 높고 비대칭인 경우 눈꺼플 처짐처럼 보이게 되는 경우도 있다.

하서시, 안구 돌출, 눈꺼플부종, 눈꺼플 증장, 눈꺼플 피부가 늘어져 가리는 경우, 갑상선기능 항진증으로 인한 합병증으로 눈꺼플을 올리는 근육이 늘어지는 경우, 반측안면 경련이 없지 않더라도 눈꺼플 처짐처럼 보이기도 하므로 전문가의 진단을 받도록 한다.



김영호 (이안과과장)

■ 지역 의료계

전남지역암센터, 국가암관리 평가 '우수상'

전남지역암센터(소장 정이주)는 지난 2일 부터 이틀 간 경북 경주 연대호텔에서 열린 '2010년 국가암관리사업 평가대회'에서 "암 환자 및 지역주민을 위한 통합교육 프로그램"을 주제로 지역암센터부분 우수상을 수상했다고 6일 밝혔다.

정이주 소장은 "암환자와 지역주민을 위한 통합교육"은 암환자의 삶의 질 향상을 목표로 크게 ▲암종별 치료에 대한 이해 ▲증상에 대한 이해 ▲심리·사회적 지지서비스 ▲치료 레크리에이션 ▲정서함양 등으로 나뉘어 있고, 치료중인 환자, 치료종결자, 암환자와 보호자 등 대상자에 따라 차별별 실시되고 있다.

건보공단, 우수요양보호사 초청·격려

15일까지 269명 대상

국민건강보험공단 광주지역본부는 노인장기요양보호제도의 안정적 운영을 위해 그간 일선 현장에서 장기간 양 서비스를 직접 제공하고 있는 우수요양보호사들을 초청, 격려 행사를 갖는다고 6일 밝혔다.

센터별로 우수 요양보호사 269명을 초청, 포상하고 격려할 예정이다. 또 우수 요양보호사와 자유로운 대화를 통해 그간의 노고에 대한 위로와 애로사항을 청취하고, 서비스 현장의 의견을 수렴함으로써 요양보호사의 처우개선과 제도 발전 방향도 함께 모색한다.

/고태우 기자

www.jndn.com 전남매일 지역번호 안내: 중앙지국 011-635-1195, 진월지국 019-662-7449, 두림지국 310-5436-0325, 김수지시 011-625-4813, 영암지시 011-603-4563, 무안지시 010-4719-8000, 함안지시 011-640-2454, 월산지국 010-4275-7942, 북부지국 310-7804-3239, 순천시시 010-2999-1401, 고흥지시 011-626-1041, 신안지시 017-627-1472, 광천지국 016-9602-2565, 남부지국 010-2943-8016, 일곡지국 310-9273-0105, 함양지시 010-2553-7303, 장성지시 010-3666-1300, 영암지시 017-624-8409, 상초지국 010-663F-2775, 중앙지국 016-4298-2790, 철원지국 310-6772-4055, 구례지시 015-618-2580, 곡성지시 010-4605-3413, 보성지시 010-6790-5300, 장성지시 011-613-6114, 화정지국 010-3656-6751, 통동지국 010-2638-4102, 일곡지국 311-6112-1687, 북포지시 010-3272-2765, 진천지시 011-630-1075, 삼우지국 011-350-7406, 양산지국 010-2646-3205, 신창지시 311-640-7701, 곡성지시 010-4605-3413, 함양지시 010-3666-1300, 해남지시 010-8181-2627, 통일지국 010-6740-8577, 양산지국 011-629-3146, 수원지국 310-3532-4248, 광양지시 017-622-8277, 함도지시 010-3648-2222, 완도지시 019-619-7320, 봉산지국 011-9474-0212, 호치지국 010-2501-4480, 화순지시 011-666-5888, 광안지시 011-624-4777, 봉산지시 011-00-1102, 함양지시 011-600-0500

전남매일이 독자와 함께 합니다!

주부신문 및 배달광고 대표전화: 062-720-1000 / 구독문의: 062-720-1098-9

3D디지털 상영! www.joycbc.com 1번 첫미안/더전서브, 2번 더전서브/두아다/페스티벌, 3번 불관남/이철태의대원, 4번 이철태의대원, 5번 인스모퍼블/쓰우3D, 6번 듀타이브, 7번 스카타이브, 8번 소셜트루트/초능력자, 9번 부당거래, 10번 초능력자 ARS 1588-7941 블루박스시네마 상영부

매일 상영 상영종! www.cinusa.co.kr 1번 이철태의대원, 2번 초능력자, 3번 첫미안/페스티벌, 4번 소셜트루트/쓰우3D, 5번 부당거래, 6번 듀타이브, 7번 스카타이브 - 이동통신 3사 합인가능 - 3D 4K 디지털상영 ARS 전화예약 1544-0070 씨너스 전매

매일 상영 상영종! www.joycbc.com 1번 스카타이브, 2번 이철태의대원, 3번 초능력자, 4번 소셜트루트/쓰우3D, 5번 페스티벌/두아다, 6번 첫미안/불관남, 7번 인스모퍼블/부당거래, 8번 듀타이브, 9번 더전서브, 10번 초능력자/이철태의대원 ARS 1588-7941 블루박스시네마 상영부