

# 탈감기, 休 감기에 관한 잘못된 건강 상식



불과 100년 전만 해도 라뭉을 화장품과 스타킹, 치약 등의 원료로 사용했습니다. 방사능 위험성 개념이 없었기 때문입니다. 라뭉의 위험성을 깨닫기까지는 20년이 걸렸습니다. 하지만 잘못된 정보도 누군가의 뇌에 파리를 틀면 상식을 넘어 신념으로 자리 잡기 때문에 고치기 어렵습니다. 심지어 의사 말도 믿지 않습니다. 의사, 식품학자, 약사 등 전문가의 말을 빌려 항간에 떠도는 감기와 관련된 건강 상식을 의학적으로 따져 보겠습니다.



## 비타민C로 감기를 예방한다?

비타민C의 감기 예방 효과는 의학계에서 70년 이상 지속된 쟁점입니다. 노벨 화학상·평화상 수상자인 미국의 물리학자 라이너스 폴링 교수는 1970년 <비타민C와 감기>라는 책을 내놓으면서 비타민C를 고용량 먹는 것만으로도 감기를 예방할 수 있다고 주장했습니다.

이후 비타민C 열풍이 불었습니다. 그와 동시에 비타민C와 감기 예방의 연관성을 찾기 위한 수많은 연구가 진행됐습니다. 2004년 관련 연

구 29편을 종합해서 분석한 결과가 나왔습니다. 비타민C는 마라토너나 스키 선수처럼 격렬한 신체활동을 하는 사람에게는 감기를 50% 정도 예방합니다. 그러나 일반인에게는 그런 효과가 없습니다.

특정인에게 비타민C가 효과가 있다고 해서 일반화할 수 없다는 게 의학계의 정론입니다. 오히려 비타민C를 과용하면 결석이 생길 수 있고 메스꺼움, 복부팽만 같은 부작용이 나타날 수 있습니다.

비타민과 관련해서 천연비타민과 합성비타민 논란도 분분합니다. 결론부터 말씀드리면 천연비타민이든 합성비타민이든 화학 구조가 같아서 어떤 게 ‘좋다’ 또는 ‘나쁘다’라고 할 수 없습니다.

오히려 ‘천연비타민’이 ‘합성비타민’보다 못할 때도 있습니다. 예컨대 엽산은 선천성 기형아 예방에 필요한 성분이어서 임신부에게 복용을 권하는 성분입니다. 음식으로 섭취할 수 있지만 합성엽산과 비교하면 체내 흡수율이 60%로 낮은 편입니다.



#### 감기에는 고춧가루 푼 소주?

요즘 감기가 기승을 부립니다. 감기에 걸리면 몸이 힘들어지는 게 문제입니다. 따라서 되도록 일을 줄이고 쉬는 게 감기 치료의 기본입니다. 감기약을 먹는 것도 열을 내리고 콧물이 멎게 해서 힘든 몸을 조금이라도 쉬게 해 주려는 조치일 뿐입니다. 안 그래도 몸이 지쳐 있는데 소주에 고춧가루를 타서 마신다면 간은 알코올을 분해하느라 더 힘들어질 것입니다. 몸을 따뜻하

게 하는 반신욕도 감기 증상 완화에 좋을 것 같지만 반드시 그런 것은 아닙니다. 반신욕은 보기보다 체력 소모가 많아 몸을 더 혹사하는 일이 될 수 있습니다.



#### 감기에는 약보다 주사가 빠르다?

감기에 걸리면 약보다 주사 처방을 요구하는 환자가 많습니다. 하루라도 빨리 감기가 낫길 바라는 마음 때문입니다. 감기 주사란 해열진통소염제여서 고열이 난다면 주사로 열을 떨어뜨릴 필요가 있습니다만 고열이 아니라면 먹는 약으로도 충분합니다.



#### 항생제는 식후에 먹어야 한다?

항생제 복용은 밥을 먹었는지 안 먹었는지보다 복용 간격이 중요합니다. 항생제를 한 번 먹었다고 해서 세균이 깨끗이 사라지는 것은 아니기 때문입니다. 따라서 몸속 항생제 농도를 일정하게 유지하기 위해서는 규칙적인 간격으로 항생제를 복용하는 것이 중요합니다. 예를 들어 오전 9시에 항생제를 먹고 6시간 후인 오후 3시에 다시 복용했다면 밤 9시에는 먹어야 합니다.

또 약 복용은 ‘식후 30분’이란 공식도 반드시 지켜야 할 근거는 없습니다. 물론 식전 또는 식사와 함께 먹어야 하는 약도 있지만 대부분은 식후에 먹어야 효과가 큼니다. 약이 음식물과 함께 위장에 오래 머무르는 만큼 흡수율도 높아지기 때문입니다. ‘식후 30분’은 식사 후 약 먹는 것을 쉽게 잊어버리기 때문에 만든 공식입니다. 30분에 엄매일 필요는 없습니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com