

'전문가와 함께하는 건강기능식품, 그 불편한 진실'

서울의대 국민건강지식센터 '제 5회 여성건강문화포럼' 성료

- 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터(소장 노동영 교수)는 지난 28일 수요일 오전 10시 강남구 논현동 성주그룹 빌딩 대강당에서 '약물복용에 대한 진실-건강보조제'라는 주제로 제5회 여성건강문화포럼을 개최했다.
- 5회째를 맞는 이번 포럼은 서울대학교 의과대학 박민선 교수와 국립암센터 가정의학과 명승권 교수가 각각 '다이어트 건강 보조제의 득과 실', '면역력을 높이는 방법과 건강기능식품 바로알기'라는 주제로 진행했다.
- 박민선 교수는 현재 서울대병원 가정의학과에 재직 중이며 국내 일간지와 방송을 통해 가정의학은 물론 여성건강에 대한 전문정보를 활발히 전파하고 있다. 특히 10년간의 건강증진센터 진료경험을 바탕으로 환자에게 꼭 필요한 맞춤 영양 및 정상 체중 유지를 위한 건강관리 방법을 설명하는 만큼 박교수의 강연은 구체적이며 실용적인 것이 특징이다.
- 박교수는 이날 강연에서 "필수 영양소가 모두 포함된 삼시세끼를 챙겨먹는 것이 가장 중요하며 이후 자신에게 적절한 운동법과 음식 섭취를 적정 수준으로 꾸준히 유지해야한다"고 설명했다. 특히 중장년층 이상에서는 나이가 들수록 식사량이 줄고 그에 따라 활동량이 감소하면서 기초대사량이 떨어지게 되어 적게 먹고도 살이 찌는 현상이 나타날 수 있으므로 무조건 적게 먹기만 하는 것이 살을 빼는 올바른 방법이 아님을 당부했다.
- 두 번째 강의를 맡은 명승권 교수는 가정의학과 의학박사로 현재 국제암대학원대학교 암관리정책학과에서 대학원생들을 가르치고, 국립암센터 가정의학과에서 진료와 연구를 병행하고 있다. 명교수는 각종 미디어에 출현해 '메타분석'을 통한 올바른 의학 상식을 국민들에게 활발히 전달하고 있다. '메타분석'은 같은 주제로 시행된 개별 임상시험 연구

결과들을 모아 통계적으로 종합 분석해 그 결과를 수치로 제시하는 연구방법으로, 의학계에서 가장 근거수준이 높은 연구방법으로 인정받고 있는 분야다.

- 명교수는 이날 강연에서 최근 판매를 재개한 백수오를 비롯해 비타민제, 글루코사민, 오메가-3, 칼슘 보충제 등 가정에서 흔히 복용하는 건강보조식품이 ‘메타분석’ 결과 효능이 없거나, 비용대비 효과가 적다고 설명했다. 특히 신진대사에 필요한 영양소는 과일, 채소 등 음식만으로도 충분히 섭취할 수 있는 만큼 건강보조제 보단 건강한 식습관을 갖는 것이 중요하다고 설명했다.
- 이번 포럼을 주최한 국민건강지식센터 소장 노동영 교수(서울의대)는 “국민건강지식센터의 여성건강문화포럼을 통해 국민생활 곳곳에 올바른 건강정보를 전파하여 각 가정뿐만 아니라 우리사회 전반의 건강의식 변화를 유도하고 있다”고 설명했다.
- 국민건강지식센터의 ‘여성건강문화포럼’은 서울대학교 의과대학 교수들로 구성된 전문가 집단이 여성들의 생애 주기에 따른 신체변화와 그에 알맞은 건강증진법을 보다 쉽고 자세하게 대중에게 전달하기 위해 운영되고 있다. 이번에 열리는 5회 ‘약물복용에 대한 진실-건강보조제’는 지난 5월에 열린 ‘약물복용에 대한 진실-흔한 증상에 따른 가정상비약’에 이은 포럼으로 국민건강지식센터의 ‘과학적 근거에 기반한 올바른 약물 복용 알리기’를 위한 사회공헌 행사 중 하나다.
- 지난 해 ‘우리가족 정신건강 지키기’라는 주제로 세 번에 걸쳐 진행된 여성건강문화포럼은 여성뿐만 아니라 의료계와 지역사회의 주목을 받으며 문화운동 형태의 건강지식 정착과 확산에 기여했다는 긍정적 평가를 얻었다.
- 서울의대 국민건강지식센터의 ‘제 5회 여성건강문화포럼’은 강의 자료는 국민건강지식센터 홈페이지(<http://hqcenter.snu.ac.kr>)를 통해 다운 받을 수 있다.

[붙임] 국민건강지식센터 '제5회 여성건강문화포럼'

