

잘못된 건강상식

잘못된 건강상식

지능지수만 정상이면 학업성적이 떨어져도 걱정할 필요가 없다.

물론 대부분의 경우 맞는 말이다. 그러나 자녀가 유난히 부산하고 한 곳에 오래 집중하지 못한다면 지능지수가 괜찮아도 병원을 찾아야 할 경우가 있다. 주의력결핍 과잉운동증후군이란 정신질환일 수 있기 때문이다.

이들은 돌이 지날 무렵부터 걷자마자 바로 뛰려하며 한가지 일에 오래 몰두하지 못한다. 길 거리에서도 차도로 불쑥 뛰어들며 질문을 해놓곤 대답도 듣기 전에 다른 질문을 해댄다. 물론 유치원이나 학교에서도 급우들과 원만한 사회생활을 할 수 없고 지능지수는 정상이지만 학업 성적은 형편없이 떨어지게 된다. 이런 아동들은 자라서 성인이 되어서도 여기저기 일을 잔뜩 벌여놓고 마무리를 못하는 무능력자가 되기 쉽다. 아이들이 다소 부산하고 여기저기 다른 일에 관심이 많은 것은 당연한 일이지만 오랜 기간 정도가 심하다면 반드시 소아정신과 의사를 찾아 주의력결핍 과잉운동증후군이 아닌지 진찰받아야한다. 다행히 약물치료를 받게 되면 90% 이상의 아동에게서 좋은 효과가 나타나므로 주의력이 산만한 어린이를 철없는 것 쯤으로 안이하게 생각해 방치하는 일이 있어선 안되겠다.

콜레스테롤은 낮을수록 좋다.

콜레스테롤만큼 건강에 해로운 것으로 억울하게 오인받고 있는 것도 드물다. 마스크등에 의해 고혈압과 동맥경화, 뇌졸중, 심장병 등 각종 성인병의 원흉 쯤으로 인식되고 있는 것이다. 그러나 실제 콜레스테롤은 우리 몸의 세포를 구성하는 중요성분이며 인체의 정상적 기능과 성장발휘를 위해 꼭 필요한 영양소이다. 실제 간경화등 간의 기능이 나쁜 사람들은 혈액중 콜레스테롤 수치가 현저하게 떨어져 문제를 일으키기도 한다. 특히 콜레스테롤의 원료가 되는 지방섭취가 많고 심혈관질환이 흔한 서양사람들에겐 콜레스테롤 과다가 많은 문제가 되지만 지방섭취가 적은 우리나라 사람들에겐 음식물중에서 콜레스테롤이 많이 든 계란 노른자나 오징어, 새우 등을 일부로 피할 필요는 없다. 따라서 혈액검사상 콜레스테롤 수치가 아주 높은 일부 사람을 제외하곤 콜레스테롤에 대해 지나치게 겁을 먹지 말아야 하며 의사의 처방없이 함부로 콜레스테롤을 낮추는 약제를 복용해선 안되겠다.

TV를 가까이서 자주 보면 눈이 나빠진다.

TV를 가까이서 자주 보면 눈이 나빠지는 것이 아니라 눈이 나빠져 잘 안 보이기 때문에 TV를 가까이서 보는 것이다. 따라서 TV를 가까이서 보는 어린이들은 야단을 치기보다 안과 의사를 찾아 시력검사를 받도록 하는 것이 올바른 순서다. 멀리 있는 것이 잘 안 보이는 근시는 흔히 알고 있는 것처럼 TV를 보거나 어두운 곳에서 책을 오래 읽는 것때문에 생기는 것이 아니라 상당부분 체질이나 유전때문에 생긴다. 즉 안구의 전후길이에 해당하는 망막과 수정체사이의 거리가 선천적으로 길수록 물체의 상이 망막앞에 맺혀 근시가 되는 것이다. TV를 가까이서 오래 볼 때 눈이 침침한 것은 눈이 나빠진 근시라기보다 눈의 근육이 과도하게 수축해 생긴 일종의 피로현상에 불과함을 알아야한다. 따라서 이를 위해선 시력측정후 알맞은 도수의 안경을 쓰거나 콘택트렌즈를 착용하는 것만이 유일한 해결책이다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)