

명절선물 ‘건강기능식품’



김래영 원장의
건강관리

민족 대명절 추석을 앞두고 백화점이나 재래시장, 대형마트는 명절선물을 구매하려는 사람들의 발길로 인산인해를 이룬다. 오랜만에 가족과 친지를 만날 생각에 기쁘기도 하지만 한편으로 어떤 선물을 준비해야 할지 몰라 고민일 것이다. 최근에는 건강에 대한 관심이 높아지면서 홍삼이나 녹용, 공진단, 경옥고 등과 같은 건강기능식품의 수요가 꾸준히 증가하고 있는데, 아무리 좋은 보약일지라도 받는 사람의 체질이나 건강상태에 따라 약효가 다르게 작용할 수 있기 때문에 제대로 알고 구매하는 것이 중요하다. 예를 들어 건강기능식품 가운데 가장 높은 판매고를 기록하고 있는 홍삼 가공식품의 경우 홍삼 자체가 열(熱)이 많은 약재여서 몸이 찬 소음인(少陰人)에게는 효과가 뛰어나지만, 소양인(少陽人)이나 태양인(太陽人), 태음인(太陰人)에게는 적합하지 않을 수 있다.

또 시중에서 판매되고 있는 홍삼절편이나 홍삼액 등과 같은 일부 홍삼 가공식품은 홍삼의 함유량이 표준함량보다 낮은 경우가 많고, 성분을 알 수 없는 불법재료를 사용해 제조 판매하고 있는 경우도 많아 구매 전 반드시 성분, 함량, 제조사, 판매처 등을 꼼꼼하게 살펴봐야 한다.

반면 몸에 열이 많은 소양인이나 태양인이라면 경옥고를 선물하는 것이 가장 적합하다. 질병의 치료제로도 좋은 효과가 있는 경옥고는 한의학에서 정(精)이 부족한 것을 보충하여 골수를 돕고 근골(筋骨)을 튼튼하게 하며 모든 병을 예방하는 데 사용하는 처방으로 알려져 있다. 최근 발표된 실험 논문에서도 결핵균에 대한 효과가 확인된 바 있으며, 심장질환, 폐암, 피로회복, 항산화 효과가 있는 것으로 드러났다.

마지막으로 체질에 관계없이 누구나 복용할 수 있는 선물을 원한다면 공진단이 적합하다. 예로부터 황실에 바쳐졌던 명약인 공진단은 기혈보충과 원기회복, 보혈작용 등의 효능이 있으며, 타고난 원기를 든든히 해 신수와 심화가 잘 오르내리게 하면서 오장이 조화되고 병이 생기지 않게 하는 효과가 있다.

공진단의 주원료인 사향은 사향노루의 사향선을 건조시켜 얻는 약재로써 강심작용을 하고, 막힌 기혈을 뚫어줘 약의 효능이 전신으로 강하게 퍼지게 하는 작용을 한다. 또한 녹용은 선천적인 허약체질을 보강하면서 면역력을 올려주고, 당귀는 혈액을 보충하고 혈액순환을 촉진시키며, 산수유는 신장을 보강하고 골수를 튼튼하게 해주는 효능이 있다.

공진단을 제한할 때 가장 중요한 약재는 바로 ‘사향’인데 사향 자체가 워낙 고가인데다 의약품으로 분류되기 때문에 불법 유통업체에서는 사향대신 식품용 첨향이나 목향을 사용하는 것이 대부분이다. 또 저질 사향에 대체물질인 ‘엘 무스콘’을 섞는 경우도 많아 가격이 터무니없이 저렴하거나 공진단이 아닌 유사 상표인 경우 한 번쯤 의심해볼 필요가 있다.

이처럼 공진단이나 경옥고와 같은 고가의 건강기능식품을 구매할 때 불량제품으로 인한 피해를 입지 않으려면 한의사 면허증을 소지한 전문한의사가 직접 제한한 것인지, 식품의약품안전처의 수입인증과 관리를 받은 제품을 사용한 것인지 반드시 확인해야 한다.

/압구정 대자인 한의원



수출입은행, 서울역 인근 무료급식소 배식 봉사

한국수출입은행은 추석 명절을 맞아 18일 서울역 인근 무료급식소 ‘따스한 채움터’에서 배식 봉사활동을 실시했다고 밝혔다. 이날 봉사활동에 참가한 ‘수은 희망씨앗 나눔 봉사단’ 40명은 300여 명의 노숙인들에게 밥과 반찬 등을 배식하고, 설거지, 청소 등 추석을 앞둔 급식소의 분주한 일손을 도왔다. 은성수 수출입은행장(오른쪽 첫번째)이 18일 서울역 인근 무료급식소 ‘따스한 채움터’에서 배식 봉사활동을 하고 있다.

/수출입은행



KB국민은행, 추석맞이 전통시장 사랑나눔 행사

KB국민은행은 지난 17일 국제구호단체 기아대책과 함께 추석 명절을 앞두고 전통시장활성화와 어려운 이웃에게 사랑을 전하기 위해 서울 양천구에 위치한 신영시장에서 ‘전통시장 사랑나눔’ 행사를 가졌다고 18일 밝혔다. 이번 행사에서 KB국민은행은 전국 전통시장에서 다양한 식료품 및 생필품을 운누리상품권으로 구매해 어려운 이웃 총 4300여 가구를 지원한다. 허인 KB국민은행장(왼쪽 두번째)이 어려운 이웃에게 전달할 선물을 고르고 있다.

/KB국민은행

추석 장보기 대란



박인웅
(유통&라이프부)

민족 대명절 추석을 앞두고 장보기 대란을 우려하는 목소리가 커지고 있다. 이유는 추석 하루 전날(23일)의 의무휴업일과 겹쳤기 때문이다. 지난 2012년 의무휴업 도입이후 처음으로 대형마트 대부분이 문을 닫는다. 이마트를 비롯해 홈플러스, 롯데마트 등 마트 3사는 총 406개 점포 중 276곳으로 약 67.9%에 달한다. 법 개정으로 이후 대형마트가 추석 전날 쉬게 된 것은 이번이 처음이다. 대형마트 입장에서는 대목을 앞두고 약재에 직면하게됐다. 이마트에 따르면

추석 명절에는 3일전부터 하루 평균 100만명 이상의 고객이 방문한다. 통상적으로 명절 전날에는 평소보다 50%이상 고객이 찾는다. 이에 각 사마다 할인 행사를 앞당기고 추석 당일 영업을 하는 등 대책 마련에 돌입했다.

추석 전날 휴무가 대형마트에만 피해를 주는것은 아니다. 맞벌이 부부 등 대다수 소비자들은 평일에 마트에서 장볼 수 있는 시간이 없다. 결국명절 전대형마트를 갈 수 있는 날은 22일 하루다. 한 주부는 “올해 추석에 금요일까지 일하고 토요일에 고향에 내려가는 데, 일요일이 대형마트 휴무라 미리 장을 봐야한다”며 “전통시장을 살리는 것도 중요하지만 소비자 편의도 생각해야하는게 아닌가 한다”라고 말했다. 이어 “그렇다고 일요일에 전통시장을 방문하지 않을 계획”이라고 덧붙였다.

대형마트에 상품을 납품하는 농·수·축 산업계도 걱정이다. 보통 신선식품의 경우 명절 바로 전날 구매율이 가장 높는데, 의무휴업으로 인해 평소 대형마트를 이용하던 소비자들이 당일 다른 채널로 이탈할 가능성이 높아 계획했던 출하 물량을 모두 소진하지 못할 가능성이 높기 때문이다.

이같은 이유로 대형마트 의무휴업을 융통성 있게 조절해야 한다는 목소리도 나온다. 소상공인을 살리는 범취지는 공감하지만 대부분의 소비자들의 피해가 예상되면서 특수성을 감안해야한다는 것이다. 동반 성장과 상생을 핑계로 대형마트를 규제하는 것은 전통시장의 상황까지 악화시키는 것이다. 대형마트와 전통시장, 소비자를 아우를 수 있는 그런 정책을 기대해본다.

/parkiu7854@metroseoul.co.kr



코스콤, 저소득층 명절음식 나눔활동

코스콤은 지난 17일 경기도 안양시 코스콤 안양센터에서 저소득층 350여명을 대상으로 추석맞이 명절음식 나눔활동을 진행했다고 18일 밝혔다. 이날 정지석 사장 등 임직원 20여 명은 안양시 자원봉사센터와 만안종합사회복지관 관계자들과 함께 음식을 만들고 마련해온 한과세트를 안양시 저소득 가정에 전달했다.

/코스콤



호텔신라, 일본 팬심 잡기 나서

호텔신라가 오는 20일부터 23일까지 일본 도쿄에서 열리는 ‘투어리즘 엑스포 재팬 2018(Tourism Expo Japan 2018)’에 참가해 현지 ‘팬심’ 잡기에 적극 나선다. 호텔신라는 한국을 넘어 아시아 3대 허브공항 면세점 운영이자 화장품·향수 카테고리 세계 최대 면세점 사업자로서 세계 곳곳에서 일본인 해외 관광객들을 만나기 위해 홍보의 장을 마련했다.

/호텔신라

인사

- ◆건강보험심사평가원 △개발상임이사 송재동
- ◆과천시 ◇신규 임용 △시민사회소통관 신희준 △정책자문관 최성범 (전보) △지역화폐TF팀장 차미경
- ◆충남대학교 ◇4급 △교무과장 정성훈
- ◆디지털타임스 △비즈니스본부장 정병휘
- ◆ABL생명보험 ◇승진 △경기지역단장 이채일 △대전지역단장 유영빈

부음

- ▲ 이정갑씨 별세, 이한웅(전 경북일보 경제부장)·해규(한국도로공사 차장)씨 부친상 = 17일, 대구의료원 국화원장례식장 302호, 발인 20일 오전 7시 30분. ☎ 053-560-9581
- ▲ 서항경씨 별세, 강항용(BNK경남은행 자금증권부 기관영업지점장)씨 장모상 = 17일, 창원 파티마장례식장 VIP 1호, 발인 20일 오전 8시 ☎ 055-270-1900
- ▲ 최복남씨 별세, 임상진(전 울산시 상수도사업본부장)·임정숙씨 모친상, 백한기(전 서울신문 국장)씨 장모상 = 17일, 세민애장례식장 백합원 VIP 1호실, 발인 19일 오전 7시 ☎ 010-8516-6640
- ▲ 임병도씨 별세, 임송학(前 교보증권 리서치센터장)씨 부친상 = 17일 12시 24분, 중앙보훈병원 3층 3호실, 발인 20일 오전 10시 ☎ 02-2225-1033
- ▲ 정직옥씨 별세, 방기열(글로벌이코노믹 뉴미디어부 영상팀장)씨 모친상 = 17일, 서울 강남성모병원 장례식장 8호실, 발인 20일 오전 8시 30분. ☎ 02-2258-5940

넥슨

모바일 신작 스피릿위시 CBT 참가자 모집 시작

넥슨은 자사의 모바일 신작 ‘스피릿위시(SPIRITWISH)’의 테스트 참가자 모집을 시작했다고 18일 밝혔다.

스피릿위시는 파스텔 톤의 그래픽과 캐릭터 3개를 동시에 조작하는 멀티 전투 방식, 세밀한 전략 설정 시스템, 레이드 매칭 등을 내세운 모바일 대규모 다중접속 역할수행게임(MMORPG)이다. 내달 2일부터 8일까지 진행되는 비공개 시범테스트(CBT)를 앞두고 참가자모집을 위한 이벤트 페이지가 열렸다. 이용자는 페이지를 통해 사전예약 신청과 함께 게임 체계, 티징 영상 등을 확인할 수 있다.

넥슨은 이번 테스트를 통해 사용자환경(UI)을 비롯해 캐릭터 성장 구조, 퀘스트 난이도 등 이용자 플레이 패턴을 중점적으로 점검할 계획이다. /김나인 기자 silkni@

롯데홈쇼핑 정보취약계층에 PC 1000대 기증

롯데홈쇼핑은 18일 정보취약계층의 정보격차 해소를 위해 서울시아동복지협회와 구세군자선냄비본부 등 2곳에 약 1000여 대의 중고PC를 기증했다.

서울시마포구에 위치한 아동복지협회에서 열린 기증식에는 롯데홈쇼핑 전성욱 커뮤니케이션부부장, 노은경 서울시 아동복지협회 사무국장 등 관계자들이 참석했다. 기증식 후에는 국내 정보취약계층 현황과 추후 지원 방안에 대해서 공



유하는 시간도 가졌다. 롯데홈쇼핑은 지난 2013년부터 소외계층의 정보격차 해소를 지원하기 위해 지속적으로 PC를 기증해 오고 있다. 기증된 PC는 업무용 컴퓨터로, 정보검색 및 문서작성용으로 사용하기에 적합한 우수한 성능의 제품이다. /신현진 기자 tree6834@

metr 메트로미디어	
서울시 종로구 자하문로17길 18 TEL: 02721-9800, FAX: 02730-1551	
발행·편집인	이장규
편집국장	김교준
인쇄인	중앙일보(주) 김교준
광고문의	02721-9851, 9826
독자센터	02721-9861
일간 메트로	서울 가100206 2002년5월28일 제4044호
일간 메트로경제	서울 가150111 2017년3월09일 제0148호