

# “바쁜 일상 속 지친 몸·마음 간편하게 챙겨요”

봄철 환절기는 건강 관리에 더욱 신경 써야 하는 시기다. 따뜻한 봄 햇살 속의 황사, 미세먼지, 꽃가루는 건강을 위협하는 불청객이다. 또 일교차가 크고 대기가 건조해지는 날씨 영향으로 면역력이 떨어져 감기나 각종 질병에 노출되기도 쉽다. 이러한 몸의 피로와 함께 스트레스로 활력을 잃는 현대인들도 늘어나고 있다. 일상생활에서 피로를 회복하고 면역력을 높이기 위해서는 규칙적인 식

습관을 통한 영양소 섭취, 과도한 당이나 카페인 섭취 자제하기, 충분한 숙면 등이 우선되어야 한다. 주기적인 운동이나 가벼운 스트레칭 같은 생활습관을 갖추는 것도 필요하다. 국내 제약 업계는 약국에서 구입할 수 있는 일반의약품과 건강기능식품으로 건강을 챙길 수 있는 방법도 제안한다. 바쁜 사회에서 현대인들이 지친 몸과 마음을 챙기는 데 도움을 주는 제품들을 알아본다. /이세경·이청하 기자 seilee@metroseoul.co.kr

## 초고령 사회 진입... '인지기능' 관리할 때

### 중근당 브레이닝 캡슐

현대 사회가 '초고령 사회'로 진입하고 있는 가운데 중근당이 뇌건강을 관리할 수 있는 제품을 선보인다.

중근당은 최근 기억력 감퇴 개선제 '브레이닝' 캡슐을 출시했다.

브레이닝은 은행엽건조엑스 60mg과 인삼40%에탄올 건조엑스 100mg을 복합한 일반의약품이다. '인삼40%에탄올 건조엑스'는 인삼을 40% 농도의 에탄올로 추출, 여과 농축을 통해 얻은 인삼추출물이다.

중근당에 따르면 브레이닝은 임상시



험에서 집중력 및 주의력 저하, 기억력 감퇴 등과 관련된 효능을 보였다. 또 현기증 등 말초 동맥 순환장애 증상 개선에도 효과를 보였다.

브레이닝은 제조사인 스위스 SFI사가 진행한 임상에서도 약물 복용 첫날부터 인지기능 개선이 시작됐고 복용 30일 후에는 인지기능이 뚜렷하게 개

선되는 것으로 확인됐다. 2주간의 휴약 기에는 효과가 유지된 것도 특징이다.

아울러 통계청에 따르면 지난 2023년 4분기 기준 국내 합계출산율이 0.65명으로 감소하면서 국내 전체 인구의 20% 이상을 65세 이상이 차지할 것으로 예고됐다. 이러한 사회적 변화는 신체 능력과 인지 기능이 저하되는 노인성 질환에 대한 소비자 관심으로 이어지고 있다는 것이 중근당의 설명이다.

무엇보다 중근당은 65세 이상 성인 9477명을 대상으로 주관적 기억 장애의 여부를 질문했을 때 57.3%의 높은 비율로 기억력에 문제가 있는 것으로 집계됐다고 설명했다.

## 피로부터 갱년기 홍조... 이제는 안녕!

### 광동제약 경옥고



광동제약 '경옥고'가 피로 회복과 면역력 증강 효과에 이어 갱년기 장애 개선 효능을 입증하며 주목을 받고 있다.

광동제약은 최근 경옥고의 갱년기 장애 효능에 대한 새로운 연구결과를 공개했다. 국제 저널 '프론티어스(Frontiers in Nutrition)'에 게재된 논문 '팻드에서의 식물성 에스트로겐 활성 촉진을 통한 폐경 후 골다공증에 대한 경옥고와 경옥고갈근혼합물의 개선 효과'에 따르면 경옥고는 동물실험에서 여성 갱년기 대표적 증상 중 홍조, 조골세포 활성 감소, 혈중지질 증가 등에 대한 개선 효과가 있음을 확인했다.

갱년기를 유도한 랫드에 경옥고를 매일 일정량 경구투여한 결과, ▲ 꼬리 피부온도가 대조군에 비해 감소(5.5% ↓) ▲ 조골세포 활성의 대표적인 바이오마커 '혈청 오스테오칼신' 양 상승 ▲ 에스트로겐 수치 감소로 인한 혈중 지질(LDL) 증가 개선 등 유의한 수치를 확보했다.

광동제약은 그동안 항피로 효능

(2016, 생약학회지), 면역증강효과(2019, 대한 본초학회지), 갱년기 증후군(2020, 생약학회지) 등 연구를 지속해 경옥고 처방의 효능을 학술적 근거로 입증하고 있다.

2019년에는 SCI급 국제 학술지 '국제 환경 보건 연구 저널'에 게재된 '미세먼지가 유발하는 염증 반응에 대한 경옥고의 억제효과' 연구가 주목 받았다. 마우스를 대상으로 실시된 실험에서 미세먼지로 인해 높아진 혈관 투과성을 경옥고가 유의한 수준으로 감소시키는 것으로 나타났다.

광동제약 관계자는 "이번 연구는 지난 2020년 갱년기 증후군 중 인지기능 및 우울감 개선에 대한 연구 이후 추가로 확인한 효과"라며 "앞으로도 다양한 연구결과를 통해 과학적 근거로 제품력을 뒷받침할 것"이라고 말했다.

## 미량영양소·멀티비타민으로 춘곤증 극복

### 동아제약 오소몰 바이탈 m·f

봄바람이 살랑이는 때면 나른한 기분에 온종일 몸을 가누지 못한다는 사람들이 많아진다. 이러한 춘곤증은 새로운 환경에 우리 몸이 대처하고 있다는 신호지만 자칫 피로감, 집중력 저하, 무기력증에 그치지 않고 소화불량, 식욕부진, 두통 등으로까지 이어질 수 있다.

그렇다고 춘곤증을 이겨내기 위해 카페인 음료를 과도하게 섭취하는 것은 오히려 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 사람마다 다르지만 카페인의 각성



효과는 4~8시간 정도다. 오후에 커피를 마시면 밤에 잠이 오지 않아 다음날 더 많은 피로를 느낄 수 있다.

이와 관련 동아제약은 춘곤증 예방에는 미량영양소를 충분히 섭취해 생체 리듬을 바로잡는 것이 중요하다고 설명한다. 봄이면 냉이, 두릅, 달래, 씩 등의 나물 섭취를 늘리는 것도 같은 이

유다. 또 비타민, 미네랄 등을 한 번에 보충할 수 있는 멀티비타민 제품을 활용하는 것도 도움이 된다.

아울러 동아제약은 멀티비타민 개발에는 미량영양소의 특성에 따라 흡수율을 높이는 최적의 제형 설계가 필요하다고 강조한다.

특히 동아제약 고급 비타민 '오소몰'은 정확한 양의 미량영양소를 알맞은 제형으로 보충함으로써 잠든 세포 하나하나의 기능을 깨우는 것으로 한다.

오소몰 신작 바이탈 m, 바이탈 f는 성별에 따른 필요 영양을 담아 일상 속 생동하는 에너지를 지원한다.

## 나른한 봄, '아르기닌'으로 무기력증 타파

### 유한양행 라라올라액



유한양행이 판매하는 고품량 아르기닌 제품 '라라올라액'이 나른한 봄, 무기력증 증상 개선 효과로 주목을 받고 있다.

라라올라액 20mg은 1일 1회 용법으로 피로 회복에 도움을 주는 L-아스파르트산-L-아르기닌 5000mg(L-아스파르트산-L-아르기닌 수화물로 5290mg) 함유했다.

정신적·신체적 무기력 증상과 야미노산 결핍상태 회복의 보조요법에 효능을 가지며, 현대인들의 에너지 생성, 혈액순환 개선, 심혈관질환 예방, 피로물질 배출 등에 도움을 준다.

라라올라의 주 성분인 아르기닌은 우리 몸의 대사와 해독에 작용하는 주요 아미노산 중 하나로, 간기능 개선과 혈관 기능 향상 및 운동 수행력 향상, 근육 회복을 돕는 것으로 알려진 성분이다. 아르기닌은 체내 암모니아에 의한 독성을 제거하여 우리 몸의 노폐물을 배출시키고, 산화질소의 전구체로

서 혈관을 확장시키는 작용을 한다.

또 아스파르트산은 체내에서 에너지를 만들어내는 구연산 회로에 작용하고 피로물질이라 불리는 젖산이 축적되지 않게 하여 피로회복과 체력을 향상시켜준다. 아르기닌과 함께 처방되어 정신적, 신체적 피로를 회복하는데 도움을 줄 수 있다.

유한양행 관계자는 "라라올라는 고품량 아르기닌 함유량과 탁월한 성능으로 건강과 활력을 추구하는 소비자들에게 적합한 제품"이라며 "매일 피로를 느끼는 직장인, 운동을 좋아하는 분, 학생 및 수험생, 근력이 필요한 시니어 등 남녀노소가 복용해도 좋다"고 설명했다.

## 수면·혈당·다이어트... 나에게 필요한 제품은?

### 동국제약 마이핏

동국제약은 봄을 맞아 겨우내 운동량 감소로 저하된 면역력을 높이고 늘어난 체지방을 관리하는 데 앞장선다. 무엇보다 동국제약은 다양한 소비자 라이프 스타일에 따른 맞춤형 제품을 선보이고 있다.

우선 동국제약은 수험생과 직장인을 포함해 온 가족 건강을 챙길 수 있는 제품으로 '마이핏V' 제품군을 추천한다.

'마이핏V 멀티비타민128'은 12종의 비타민과 8종의 미네랄 성분을 담고 있다. 액상 비타민과 정제 캡슐을 동시



에 복용해 체내 흡수가 빠른 것도 특징이다.

'마이핏V 비오틴 판토텐산 플러스'는 비오틴과 판토텐산을 1일 영양성분 기준치 대비 1000% 이상 함유해 머리부터 발끝까지의 활력에 도움을 준다.

'마이핏V 수면리듬 락티움'은 수면의 질을 개선하는 데 효과적이다.

또 '마이핏B 혈당 앤 유산균'은 식후 혈당 상승을 억제하고 장의 활동을 돕는 등 이중 기능을 갖췄다. 1캡슐에 유산균 증식 및 유해균 억제, 배변활동 원활 기능까지 더했다.

이와 함께 '마이핏S 혈당&핑크핏 다이어트'는 식후 하루 1정씩 간편한 복용으로 건강한 다이어트와 라인 유지를 원하는 소비자를 위한 제품이다.

이밖에 동국제약은 '내 건강을 위한 핏(fit)한 영양설계'라는 의미를 담아 마이핏S 4종, 마이핏B 4종, 마이핏V 9종 등 총 17종의 제품을 보유하고 있다.