

일상 위협하는 환절기 “면역력 관리하세요”

봄철 환절기는 건강 관리에 각별한 주의가 필요한 시기다. 2025년도 4분의 1이 지나 가며 시간과 계절은 완연한 봄을 맞이했지만, 아침저녁의 큰 일교차와 급변하는 날씨는 계절성 질환에 대한 경각심을 불러일으킨다. 따뜻한 봄 햇살 속에 숨어 있는 황사, 꽃가루, 미세먼지는 물론, 실내용 건조한 공기까지 더해지면서 눈, 코, 입 등 호흡기 건강이 위협받는다. 감기, 알레르기, 피부 트러블 등 다양한 질환에 노출되기도 쉽다. 또 몸의 피로는 면역력과 일상생활 속 활력을 떨어뜨린다.

이러한 시기에는 규칙적인 식습관과 충분한 수면, 무리하지 않는 운동, 스트레칭 등을 통해 신체 리듬을 회복하는 것이 중요하다. 과도한 당분과 카페인 섭취를 줄이는 생활 습관도 면역력 유지에 도움이 된다. 국내 제약 업계는 약국에서 구입할 수 있는 일반 의약품과 건강기능식품으로 바쁜 일상에 지친 현대인들이 건강을 관리할 수 있는 방법도 제안한다. 활기찬 봄이 시작하는 이때 지친 몸과 마음을 관리하는 데 도움을 주는 제품들을 살펴본다.

/이세경·이청하 기자 seilee@metroseoul.co.kr



하루 한 알로 침향 등 18가지 약재 섭취

종근당 ‘침향환 프리미엄 60환’

합성첨가물 제로... 원기회복 도움

종근당이 건강 관리가 필요한 노년층, 체력 관리가 필요한 수험생의 원기회복에 도움을 주는 건강기능식품으로 ‘침향환 프리미엄 60환’을 선보인다.

종근당 침향환 프리미엄 60환은 하루 한 알로 18가지 약재를 간편하게 섭취할 수 있는 보

양식품이다. 주원료인 침향 22%, 녹용 10%, 마카 등을 최적의 비율로 배합했다.

침향은 침향나무가 스스로 상처를 치유하기 위해 생산하는 진액이 수입, 수백 년에 걸쳐 굳어진 약재로 기력을 보충하고 활력을 증진하며 심신의 안정 등에도 효능이 있다고 알려졌다.

또 설탕, 합성향료, 색소 등 합성첨가물을 넣지 않았으며 100% 국내산 아카시아 벌꿀을 사용해 한약재의 쓴맛을 싫어하는 사람도 부담 없이 복용할 수 있다.

마그네슘·활성비타민 함유... 피로회복 도움

동국제약 ‘센스온액티브업’

비타민B2·B6 등 8가지 성분 최적함량 배합

동국제약의 ‘진센시드캡슐’은 임상연구로 입증된 표준화된 인삼 성분만 100% 함유한 국내 유일의 인삼 단일성분 일반의약품이다.

인삼 40% 에탄올건조엑스(생규) 100mg를 성분일부로 하며, 진센시드캡슐에 함유된 인삼건조엑스의 대표적인 효능으로는 NK세포 등 면역 체계를 조절하는 항체 생성을 증가시키고, 감기, 인플루엔자(독감) 등 바이러스 감염성 질환에 대한 방어기능을 향상시키는 것으로 알려져 있다.

특히, 사포닌 함량이 높아 생리활성효과가 우수한 6년근 인삼을 사용해 육체적·정신적 피로와 허약한 체질, 병중이나 병후 회복을 위한 영양강장에 더욱 효과적이며, 캡슐 형태로 간편하게 복용할 수 있다.



‘센스온액티브업’은 마그네슘과 활성비타민을 함유한 프리미엄 영양제로, 근육 이완과 육체 피로회복에 도움을 준다. 센스온액티브업은 마그네슘 1일 권장 섭취량인 350mg 이상을 함유하였으며, 생체 이용률을 높은 활성비타민 B1(벤포티아민)을 1일 최적섭취량 수준인 138mg 포함하고 있다.

이 외에도 비타민B2, B6, B12 및 비타민D 등 총 8가지 성분이 최적함량으로 배합되어 있어 근육경련 개선부터 육체피로 회복, 에너지 생성까지 3가지 복합작용이 가능하다.

“비오틴·칼슘 등 미량영양소 채우세요”

동아제약 ‘오쏘몰’

‘바이탈 m·f’ 구성... 오메가-3 함유

동아제약은 직장인들이 하루 한 병 섭취로 간편하게 종합적인 건강을 관리할 수 있는 고급 비타민 ‘오쏘몰’을 소개한다.

‘오쏘몰’은 정확한 양의 미량영양소를 알맞은 제형으로 보충함으로써 잠든 세포 하나하나의 기능을 깨워주는 기능을 갖췄다.

오쏘몰 바이탈 m은 남성 건강을 위한 비오틴, 정상적인 세포분열에 필요한 아연, 단백질 이용에 중요한 비타민 B6를 강화한 제품이다.

여성용 바이탈 f에는 뼈와 치아 형성 및 골다공증 발생 위험 감소에 도움을 주는 칼슘, 혈액 생성에 필요한 철을 더했다. 두 제품 모두 오메가-3(EPA 및 DHA 함유유지)를 함께 담은 것도 특징이다.

햇빛을 보지 않고 일하기 바쁜 현대인들은



피로감, 무기력증으로 스트레스를 받기 쉽다. 특히 봄에는 춘곤증까지 불청객으로 찾아온다. 동아제약은 이러한 나른함과 집중력 저하를 일시적인 환경 부적응으로만 치부해선 안 된다고 강조한다. 두통이나 식욕부진, 소화불량으로까지 이어질 수 있어서다.

동아제약은 오쏘몰이 미량영양소 특성에 따라 흡수율 높은 최적의 제형을 제공해 현대인을 위한 멀티비타민으로 적합할 것으로 기대하고 있다.

유렉스 프로바이오틱스로 여성을 건강하게

유한양행 ‘엘레나’

퀵·스틱·테아닌 등 맞춤형 제품 확장

유한양행은 프리미엄 여성 유산균 브랜드 ‘엘레나’를 제안한다. 엘레나는 여성의 질과 장내 환경 개선에 도움을 주는 유렉스 프로바이오틱스를 주원료로 하는 것이 특징이다. 해당 성분은 국내 최초로 식품의약품안전처에서 기능성과 안전성을 입증한 개별인정형 원료다.

유한양행은 엘레나를 시작으로 유산균 증식과 면역 건강을 고려한 ‘엘레나 퀵’, 아이부터 어른까지 간편하게 섭취할 수 있는 ‘엘레나 스틱’, 여성건강과 함께 정서적 긴장 완화 및 숙면을

돕는 ‘엘레나 테아닌’ 등을 지속 선보이며 여성 건강 주기에 맞춘 맞춤형 제품을 확장하고 있다.

유한양행이 지난 2015년 출시한 엘레나는 ‘여성의 건강한 아름다움’이라는 브랜드 철학을 바탕으로 국내 대표 프리미엄 여성 유산균 브랜드로 성장해 왔다. 장 건강 중심이었던 국내 유산균 시장에서 유한양행은 ‘여성 유산균’, ‘질 건강 유산균’이라는 새로운 영역을 구축하는 데 집중하고 있다.

최근에는 신제품으로 스트레스 완화와 심리적 안정 효과를 주는 테아닌 성분을 더한 ‘엘레나 테아닌’을 출시해 현대 여성들의 질 건강, 장 건강, 그리고 마음 건강까지 동시에 관리할 수 있도록 했다.



건조하고 불편한 눈에 간편 수분 충전

광동제약 ‘아이특점안액’

트레할로스 주성분 함유... 보습력 뛰어나

광동제약의 일회용 인공눈물 ‘아이특점안액’은 선인장에 풍부하게 들어있는 ‘트레할로스’를 주성분으로 함유해 보습력이 뛰어나다. 공해, 먼지, 건조한 열, 항공여행 및 장시간 컴퓨터 사용 등에 노출된 눈의 불쾌감·찌르는 듯한 통증·피로 등의 완화에 효능이 있다.

봄철에는 꽃가루와 건조한 대기까지 더해 눈의 불편함을 호소하는 사람들이 늘어난다. 특히 안구건조증 등 관련 질환이 있는 사람은 증상 악화될 수 있으므로 적절히 관리해야

한다. 아이특점안액은 무방부제 일회용 제품으로 히알루론산이 첨가되어 있다. 콘택트렌즈 착용 시에도 사용할 수 있어 편리하고, 눈의 윤택막 형성을 더욱 원활하게 해 사용감이 좋다는 장점이 있다.

또 2015년 30관으로 첫 출시한 후 2022년 60관을 새롭게 선보였다. 1관당 용량도 기존 0.8mL서 0.5mL로 줄였다. 소비자들의 목소리를 반영한 제품 개선이다.

광동제약 관계자는 “최근 꽃가루와 각종 미세먼지로 인한 각종 증상을 해결하기 위해 약국을 찾는 사람들이 늘어나는 추세”라며, “아이특점안액은 봄철 느껴지는 눈의 불편함을 해소하는데 만족스러운 제품”이라고 말했다.

