

결 정

2018 - 1039 신문윤리강령 위반

1. 朝鮮日報 발행인 홍 준 호
2. 東亞日報 발행인 임 채 청

주 문

朝鮮日報 2018년 1월 22일자 C5면 「심뇌혈관 질환 위험 높은 당뇨병 환자, 아스피린 복용 도움」 제목의 기사, 東亞日報 1월 24일자 C3면 「피부 거칠어지고 땅기세요?...“몸속 ‘콜라겐’ 충전하세요”」 제목의 기사에 대하여 각각 ‘주의’ 조치한다.

이 유

(朝鮮日報)=

심뇌혈관 질환 위험 높은 당뇨병 환자, 아스피린 복용 도움

심뇌혈관 질환, 예방이 중요하다

예고 없이 발병해 급사 위험
고혈압·당뇨병·비만 ‘고위험군’
가족력 있는 사람도 생활 관리할

우리 몸에서 혈관과 관련된 질환은 100가지가 넘는다. 혈관 질환 중에서 생명을 위협할 만큼 치명적인 것이 심장과 뇌에 생기는 질환이다. 심장과 뇌의 혈관 관리를 잘해야 100세 장수를 누릴 수 있다. 그러나 통계청이 발표한 2016년 사망 원인 통계에 따르면 국내 사망원인 1위는 암(癌)이지만, 2위 심장 질환, 3위 뇌혈관 질환은 모두 혈관 질환이다. 특히 심장 질환은 10년 새(2006~2016년) 사망률이 41.5%나 증가했다. 심장질환이 나 뇌혈관질환은 증상 발생 즉시 병원에 가서 응급치료를 받아야지만, 예고 없이 찾아오는 질환의 성격상 이미 발생하면 치료가 끝난 뒤엔(golden time)을 놓치기 쉽기 때문에 사전예방이 무엇보다 중요하다.

◇ 심뇌혈관 질환 발생 위험도 확인
심뇌혈관 질환 발생의 위험 정도는 개인의 건강상태, 생활습관, 유전적 요인 등에 따라 다르다. 고혈압·당뇨병·고지혈증·비만 등의 질환을 앓고 있다면 심뇌혈관 질환 발생 위험이 높고, 흡연, 운동 부족 등의 생활습관도 발생 위험을 높이는 요소다. 또한 연령, 가족력 등도 중요한 요인 중 하나이므로 자신에게 해당하는 부분이 있는지 미리 확인이 필요하다.

◇ 심뇌혈관 질환의 발병 위험 요인을 정리하면 ▲남성 50세 이상, 여성 60세 이상 ▲콜레스테롤 수치가 240mg/dL 이



상 ▲흡연자 ▲비만 ▲운동 부족(1일 30분 이상, 일주일에 3일 이상으로 운동하지 않음) ▲가족 중 뇌졸중, 협심증, 심근경색의 병력 있음 ▲조기폐경이 있거나 자궁절제술을 받은 경험 등이다. 이마 당뇨병, 고혈압, 말초혈관질환, 신장질환 등의 질환을 앓고 있다면 심뇌혈관 질환의 고위험군으로 볼 수 있다.

◇술 하루 한두 잔 이하-- 물에 좋은 지방 먹어야
심뇌혈관 질환 위험 요인을 가지고 있다면 식단 관리부터 해야 한다. 국민건강보험공단에서 발표한 심뇌혈관 질환 예방을 위한 생활 수칙에 따르면, 금연과 절주가 중요하며 술은 하루에 한두 잔 이하

로 줄어야 한다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 포화지방 및 트랜스지방이 많은 식품을 섭취할 경우 혈중 콜레스테롤 수치가 높아져 심뇌혈관 질환의 위험이 높아지므로 이들 지방이 많이 든 패스트푸드, 가공식품 등의 섭취는 줄이고, 혈관에 좋은 불포화지방이 많이 든 생선·견과류 등을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

◇이 외에도, 운동을 통해 직접 체중과 허리둘레를 유지해야 한다. 성인의 경우 1주일에 150분가량 걷거나 자전거 등 중강도의 운동을 하는 것이 적절하다. 요즘처럼 기온이 많이 떨어진 날에는 상체에 부담이 커질 수 있으므로 보온에 신경을 써야 한다.

◇ 심뇌혈관 질환 위험 높으면 저용량 아스피린 복용
이미 고혈압·당뇨병·고지혈증을 앓고 있다면 해당 질환의 약을 복용하고 정기적으로 할양, 할당, 콜레스테롤을 측정해 정상 수준을 유지하고 있는 지 점검해야 한다. 심뇌혈관 질환 고위험군은 저

용량 아스피린인 ‘아스피린 프로텍트정 100mg’의 지속적인 복용을 고려해볼 필요가 있다. 저용량 아스피린을 복용하면 좋은 사람은 다음과 같다. 유림심장학회 가이드라인은 당뇨병 환자 중 10년 내 심혈관 질환 발생률이 10% 이상(남자 50세, 여자 60세 이상)이면서 흡연, 고혈압, 고지혈증, 단백뇨, 이른 나이에 심혈관 질환 앓은 가족력 중 한 가지 이상에 해당하는 사람(인) 사람은 저용량 아스피린을 복용할 것을 권고하고 있다. 다만 아스피린은 출혈의 위험을 가지고 있으므로 위궤양 등 출혈 가능성이 있는 질환이 있거나 출혈 위험이 있는 다른 약을 복용하고 있는 사람은 예외로 한다. 또한 저용량 아스피린은 심근경색, 뇌경색, 협심증 환자의 경우 혈전 생성을 억제하고 재발 방지 효과가 밝혀져 있어 이를 질병을 겪은 사람에게 흔히 처방되고 있다.

강동경희대학교병원 심장혈관내과 손익식 교수는 “심뇌혈관 질환은 예고 없이 와서 급작스러운 죽음을 이어질 수 있기 때문에 자신이 위험인자를 가졌는 지 미리 살펴보고 평소 생활습관을 개선하는 등 예방을 위한 노력이 무엇보다 중요하다”며 “특히 심뇌혈관 질환의 위험이 높은 환자의 경우는 전문의와의 상의를 통해 아스피린 복용을 고려해 볼 수 있다”고 말했다.

이금옥 헬스조선 기자

피부 거칠어지고 땅기세요?... “몸속 ‘콜라겐’ 충전하세요”

건강상식 먹는 콜라겐

나이 들면 피부 속 콜라겐 줄어
피부 재생 속도 급격히 떨어지고
부족하면 뼈 건강에도 위험
흡수 빠른 저분자 콜라겐
탄력·주름 효과적으로 개선

겨울철엔 얼굴에 닿는 차가운 바깥바람과 실내 수분을 앗아내는 파동형 난방 때문에 피부가 건조해지기 쉽다. 인체의 수분 함량을 유지하려면 피부 성질 때문에 겨울과 같이 실내와 실내의 기온차가 심해지면 피부 속 수분이 밖으로 증발하게 된다.
자신 무게의 1000배나 많은 수분을 머금어 ‘수분 스펀지’로 불리는 히알루론산은 피부보습에 중요한 성분이다. 피부 속 수분의 3분의 2는 콜라겐이다. 콜라겐은 피부를 병들게 만들면서 히알루론산이 생성·유지되도록 돕는다. 겨울철 탄력을 잃고 거칠어진 피부가 고요하면 몸속 콜라겐이 부족해진 것은 아니지 의심해 보아야 한다.

건조하면 탄력 떨어지고 주름 생겨
치고 건조한 바람은 피부 속 수분을 빼앗아 건조하게 만든다. 피부가 지속적으로 자극을 받으면 탄력이 떨어지면서 눈꺼풀이 처지고 주름은 깊어진다.

우리가 흔히 알고 있는 ‘속망집’은 피부 균열이 깨지면서 피부가 건조해지는 것을 말한다. 겨울철에 비늘처럼 하얀 각질이 곳곳에서 일어나고 심이 갈라지는 것처럼 또는 종상이나, 심한 가려움 증은 피부 수분 밖에 문제가 생겨서 발생한다.

피부에 수분 손실이 계속해서 일어나면 세포 기능이 저하되거나 정지된다. 건조한 겨울철에 보습에 특히 신경 써야 하는 이유다. 최근에는 보습액을 높이 탄력·주름을 개선하고 피부부흥 효과까지 갖게 하는 ‘저분자 콜라겐’이 주목을 받고 있다.

콜라겐 섭취하면 피부 속 수분 흡수 가능
콜라겐은 피부 진피층을 구성하는 그물 무늬의 탄력섬유다. 피부 세포들이 서로 떨어져



겨울철 피부 땅김이 심하다면 피부에 빠르게 흡수되는 저분자 콜라겐 제품을 섭취하는 것이 좋다. ‘저분자 콜라겐 펩타이드’는 에리노산 3개로 구성된 성분이다. 케티아미노산이다.

않도록 흡출하게 이어준다. 피부 조직의 결합력을 높여 피부 탄력을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 정맥가류 사이에서 ‘피부 나이는 콜라겐이 결정한다’고 말할 정도로 나이가 들면 피부 속 콜라겐의 양이 줄면서 피부 재생 속도가 급격히 떨어진다. 피부 진피층은 서서히 얇아지다가 탄력을 잃고 축 늘어진다. 피부 조직이 느슨해져 주름도 잘 생긴다.
콜라겐은 피부가 건조해지지 않도록 사전에

차단한다. 저분자 콜라겐은 피부 세포 사이의 틈을 채워줘 재인 히알루론산이 빠져나가지 못하도록 붙잡아준다. 콜라겐이 총합합수용 피부의 수분 손실을 효과적으로 막을 수 있다.
피부 속 콜라겐은 20대 중반부터 매년 1%씩 감소한다. 40대에 이르르면 20대의 절반 수준으로 떨어진다. 폐경기 여성은 여성호르몬이 줄면서 체내 콜라겐이 더 급격하게 감소한다. 폐경 5년 안에 체내 콜라겐의 30%가 사라진다. 몸속

콜라겐이 부족하면 피부 건강뿐만 아니라 뼈 건강에도 위험하다.
콜라겐이 풍부한 식품으로 알려진 돼지 껌, 닭발 같은 식품은 콜라겐 분자의 크기가 3만 달톤(Da)으로 큰 고분자 콜라겐이다. 체내에서 분해·흡수되기까지 오래 걸린다. 그만큼 빠른 효과를 기대하기 어렵다. 화장품으로 바르는 콜라겐 역시 분자 크기가 커 진피층까지 침투·흡수되기 힘들다. 또 음식으로 섭취한 콜라겐은



뉴트리(Nutri)에서 출시한 ‘에버콜라겐 인&업’은 저분자 콜라겐 성분을 15% 이상 함유했다. 에버콜라겐 인&업에 함유된 저분자 콜라겐은 머리카락 굵기 1만분의 1 크기로 피부 속 콜라겐과 동일 구조를 가지고 있어 피부 속까지 콜라겐을 효과적으로 전달한다. 문의 080-866-7000

대부분 위산과 효소에 의해 파괴되고 소장에서 에리노산 형태로 분해된다. 이 때문에 음식물 안에 있는 콜라겐을 섭취하는 것만으로는 실제 우리 피부 속 콜라겐 함유량을 늘리기는 힘들다. 콜라겐 흡수력을 높이면 분자량이 작은 펩타이드 형태의 저분자 콜라겐(평균 500달톤 이하)을 섭취하는 게 좋다. 어류에서 추출한 저분자 콜라겐 펩타이드는 피부 속 콜라겐과 동일한 구조이기 때문에 흡수가 빨라 체내 이용률이 높다. 2시간 내에 피부, 뼈, 연골 조직에 90% 이상 흡수된다. 혈장에는 96시간 동안 남아있는 것이 연구 결과 확인됐다.

흡수 빠른 저분자 콜라겐
저분자 콜라겐은 흡수가 빨라 피부세포 재생을 촉진한다. 탄력·주름을 효과적으로 개선한다. 콜라겐 히알루론산·엘라스틴 같은 세포외 피부 조직을 생성하는 삼유아세포를 자극해 자연스럽게 피부 재생을 유도한다. 저분자 콜라겐 펩타이드는 피부 콜라겐과 동일한 구조를 가지고 있다. 분자량이 작아 보습하면 콜라겐 피부 재생에 필요한 원리로 사용할 수 있다. 식품의약품안전처에서도 저분자 콜라겐 펩타이드는 건강 기능식품 기능성 원료로 인정했다. 저분자 콜라겐 펩타이드는 콜라겐의 최종 분해 구조로 더 이상 분해가 일어나지 않고 바로 흡수된다.
홍성심 기자 hongsunim@donga.com

朝鮮日報과 東亞日報은 건강을 주제로 특정 심혈관 예방 의약품과 ‘콜라겐’ 건강기능식품을 소개하고 있다.

朝鮮日報은 심뇌혈관 질환 발병 원인을 소개하면서 예방방법도 상세히 소개하고 있다. 기사는 이와함께 심뇌혈관 질환 고위험군은 저용량 아스피린인 ‘아스피린 프로텍트정 100mg’의 지속적인 복용을 고려해볼 필요가 있다며 이 제품 복용을 권장하고 있다. 또 큰 제목을 ‘심뇌혈관 질환 위험 높은 당뇨병 환자, 아스피린 복용 도움’으로 달고 해당 제품 사진도 게재했다.

東亞日報은 먹는 콜라겐을 소개했다. 어류에서 추출한 저분자 콜라겐은 피부 속 콜라겐과 동일한 구조이기 때문에 흡수가 빨라 피부세포 재생을 촉진한다고 선전했다. 그러면서 이 성분으로 만든 ‘에버콜라겐 인&업’이라는 제품을 사진과 함께 소개했다. 제품 문의 전화번호도 첨부했다.

이 같은 보도는 자사와 해당 기업의 영업에 도움을 주기 위한 상업적 지면 제작이라는 의심을 피하기 어렵고, 신문의 공신력과 신뢰성을 훼손할 수 있으므로

신문윤리실천요강 제1조 「언론의 자유·책임·독립」 ②(사회·경제 세력으로부터의 독립), 제3조 「보도준칙」 ⑦(보도자료의 검증)을 위반했다고 인정하여 주문과 같이 결정한다.

2018년 2월 7일

한 국 신 문 윤 리 위 원 회

위원장	김 용 담	김용담
위원	정 승 호	정승호
	장 명 국	장명국
	이 동 현	이동현
	장 인 철	장인철
	김 규 식	김규식
	강 희	강희
	하 윤 수	하윤수
	김 영 모	김영모
	박 현 갑	박현갑
	박 미 경	박미경

○ 적용 조항

신문윤리실천요강 제1조 「언론의 자유·책임·독립」 ②(사회·경제 세력으로부터의 독립) 언론인은 어떠한 단체, 종교, 종파 등 사회세력과 그리고 기업 등 어떠한 경제세력의 부당한 압력, 또는 금전적 유혹이나 청탁을 거부해야 한다.

제3조 「보도준칙」 ⑦(보도자료의 검증) 취재원이 제공하는 구두발표와 홍보성 보도자료는 사실의 검증을 통해 확인보도하는 것을 원칙으로 한다.