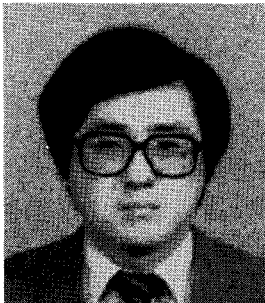


의학적 시각에서 본 건강식품 그 문제점은?



이병두

(인제대 상계백병원 · 내과)

급속한 경제발달에 따른 생활수준의 향상과 평균수명의 연장으로 일반인 및 각종 성인병 환자의 건강에 대한 관심이 증가되면서, 소위 「건강식품」에 대한 관심과 이용이 매년 증가되고 있다. 그러나 무분별한 또는 잘못된 건강식품의 섭취는 본인은 물론 환자를 진료하는 임상 의들에게까지 매우 곤혹스러운 일들을 만들게 한다.

한편 일부 현명치 못한 매스미디어의 보도, 건강식품을 제조·판매하는 일부 업자들의 비윤리적인 상업성, 일부 일반인 및 환자의 무지와 맹신 등은 이러한 상황을 더욱 부채질하고 있다.

건강식품 의약품으로 오해말아야

건강식품은 질병을 예방하거나 치료하는 의약품이 결코 아니며, 단지 식품에 불과할 뿐이다. 이와같은 건강식품은 건강을 유지하고 보존하는데 일부 도움을 줄 수 있는 (가능성이 있는) 식품으로서,

- ①특수한 영양소가 강화된 식품
- ②다이어트 식품 또는 건강증진 효과가 있다고 주장하는 약효식품
- ③화학비료, 농약, 화학첨가물 등이 사용되지 않은 유기식품 또는 자연식품 등을 들 수 있다.

1988년도 대한 주부클럽 연합회의 조사 결과를 보면 응답자의 62.7%가 건강식품 구입 후 후회를 했다고 대답을 하고있으며 1990년 한국 소비자 보호원에 접수된 식품 고발사례를 보면, 건강식품에 대한 고발이 전체의 50%에 해당하고, 이중 60%가 허위 광고, 품질 및 효능에 대한 불만을 표시하고 있다.

또한 건강식품을 섭취한 사람에게서 임상적으로 문제가 되는 사례 등이 자주 발생하여, 위와 같은 문제점을 개선하기 위해 보건사회부는 1990년 9월 식품위생법을 개정하기에 이르렀고 소위 「건강식품」을 「특수 영양식품」과 「건강보조식품」으로 구분하여 관리하게 되었다.

일반인 또는 환자들이 건강식품으로 알고 있는 식품은 「건강보조식품」으로서,

- ①정제어유제품,
- ②스쿠알렌,
- ③효소식품,
- ④효모식품,



건강보조식품은 식품중의 특정성분을 가공하거나 원료로 한 식품으로써, 건강을 보존하거나 유지하는데 도움을 줄 수 있는 식품에 불과할 뿐 질병의 예방이나 치료에 쓰이는 의약품은 결코 아니다.



- ⑤유산균 이용 식품,
- ⑥로얄제리 제품,
- ⑦화분제품,
- ⑧달맞이꽃 종자유, 알로에식품 등의 가규격 관리대상식품 등이 여기에 속한다.

건강보조식품 당뇨병치료제로 과대선전

건강보조식품은 식품중의 특정성분을 가공하거나 원료로 한 식품으로써, 건강을 보존하거나 유지하는데 도움을 줄 수 있는 식품에 불과할 뿐 질병의 예방이나 치료에 쓰이는 의약품은 결코 아니다. 특히 보건사회부에서도 건강보조식품의 섭취시에는 제품의 성분이나 용도를 정확히 알고서 적합한 제품을 선택하도록 권장하고 있으며, 구입시 판매원의 감언이설이나 과대선전에 현혹되지 않도록 홍보하고 있다.

당뇨병과 같은 만성질환을 앓고있는 환자의 경우, 그 관리가 일생동안 계속되어야 하고, 어떤 경우에는 일상생활의 제한이 필

요하게 되므로 많은 환자들이 쉽게 건강보조식품에 의지하게 되고, 또한 이로인하여 많은 손해를 보고있다.

1987년 대한당뇨병학회 약제위원회의 조사결과, 1990년 월간당뇨의 설문조사결과, 실제로 필자의 당뇨병 클리닉에서의 임상경험 결과 등을 종합해 보면, 당뇨병환자 10명중 대개 6명 정도가 각종 건강보조식품을 섭취한 경험과 이로인한 피해를 당하고 있다.

이들의 경우, 건강보조식품을 당뇨병 치료제로 생각하고 있는 경우가 대부분이며, 심한경우 당뇨병을 완치시키는 명약으로 착각하고 있는 경우도 있다. 특히 이와같은 건강보조식품은 소위 민간요법과 함께 천연물이라는 생각과 일종의 신비성이 가미되어 더욱 말썽을 일으키고 있다.

잘못사용으로 부작용만 속출돼

실제로 작년 가을 모방송국에서 「○○제품이 당뇨병에 좋다.」라는 방송이 나간 이후 상계백병원 당뇨병클리닉에 다니던 환자 30명 정도가 이를 섭취하여 잘 조절되던 혈당이 100~150mg/dl씩 상승하기도 하였으며, 한 환자는 독성간염으로 입원하기도 하였다.

최근에는 쇠뜨기풀이 유행하여 이를 복용한 환자중 혈당상승은 물론 전해질불균형 등 각종 부작용으로 고생한 환자들도 있었다. 당뇨병을 전공하는 임상 의들은 당뇨병 클리닉에서의 진료 또는 당뇨병교육 등을 통하여 건강보조식품의 피해를 줄이고자 꾸준히 노력을 해오고 있는데도 불구하고 아직도 많은 환자들이 피해를 보고있어, 당뇨

병환자와 보호자들의 올바른 인식에 도움을 주고자 몇가지 점을 기술하려 한다.

당뇨병은 당뇨병에 걸리는 체질(유전인자)을 갖고있는 사람중 일부에서 발생하는 질환이다. 따라서 당뇨병이 발생한 경우 현재까지의 치료방법으로는 당뇨병의 증상 또는 합병증은 관리가 가능하나 그 체질관리는 불가능하기 때문에 결국 평생동안 당뇨병에 대한 관리가 필요한 것이다. 이러한 관리상의 어려움 때문에 많은 환자들이 체질을 바꿀 수 있는 또는 당뇨병을 완치시킬 수 있다고 주장하는 소위 민간요법 또는 건강보조식품의 유혹에 쉽게 빠져드는데, 이는 전혀 근거가 없는 잘못된 생각이다.

최선의 당뇨병 치료는 철저한 자기 관리

아직까지 어떤 약제, 식품, 치료방법도 당뇨병의 유전적 소인을 환자로부터 제거하지 못하며, 현재 학자들은 앞으로 개발될 유전자치료법에 일부 기대를 걸고있는 실정이다. 아직까지 최선의 당뇨병관리는 철저하고도 꾸준한 식사요법, 운동요법, 필요시 약물요법, 생활관리 등이다.

특정인 또는 실험동물에서 어떤 건강보조식품이 효과가 있다고 하여, 모든 당뇨병환자에서 효과가 있는 것은 결코 아니며, 더군다나 치료제는 될 수 없다. 특정식품, 약제 치료방법이 보편화된 치료방법의 일부가 되기 위해서는 실험실에서의(생체의외) 효과, 실험동물에서의 효과, 사람(정상인 및 환자)에서의 효과, 부작용, 독성 등에 대한 체계적인 연구가 적어도 10~15년간에 걸



쳐 시행되어서 판정되는 것이지 결코 짧은 기간에 몇사람에게서 효과가 있다고 하여, 그 방법이 모든 환자에게 효과가 있는 것으로는 생각할 수 없다.

1976년 어유를 다량 섭취하는 에스키모인은 당뇨병 및 당뇨병 합병증이 적게 발생된다는 연구결과가 나온 이래, 정제어유제품이 당뇨병환자에게 매우 좋을 것이라는 많은 연구가 나오고, 미국의 경우 유행처럼 그 섭취가 증가되었다.

그러나 15년이 지난 지금, **정제어유제품은 건강한 사람에서는 일부 도움이 되기는 하나, 실제로 당뇨병 환자에서는 오히려 혈당을 상승시키고, 고지혈증을 일으키며 오히려 혈관합병증을 촉진 또는 악화시킬 수 있음이 알려져, 현재 미국의학협회에서는 정제어유제품의 섭취보다는 일주일에 2~3회 정도 신선한 생선을 섭취하도록 권장하고 있다.** 한편 정제어유제품의 과다한 섭취는 오히려 각종 출혈성 질환을 일으키고 제조, 가공, 유통시 또는 첨가물에 의한 변질된 제품인 경우 많은 부작용을 일으킬 수 있음을 경고하고 있다.

건강식섭취시 문제점은 도외시

사람에서 특정 건강보조식품의 섭취에 의한 효과 및 부작용의 판정은 매일 많은 종류의 음식물을 동시에 섭취하고 있기 때문에 과연 효과가 있는지를 판정하기가 어렵다는 속성이 있다. 실제로 이러한 이유 때문에 많은 사람들이 특정 건강보조식품의 효과를 오인 또는 맹신하게끔 하는 경우도 많이 있다.

이러한 이유로 과학적 근거가 희박한 구연산과 같은 건강보조식품 등도 버젓이 판매되기도 있다. 이외에도 교묘한 과학적 근거를 이용하거나 신비성을 이용한 건강보조식품도 현재 많이 시판되고 있다. 한편 특정 건강보조식품을 장기간 또는 과량 섭취하는 경우 발생하는 부작용 또는 제조·가공상의 문제점, 첨가물의 문제점 등에 대해서는 많은 사람들이 무관심하거나 무시하고 있다.

꿀이나 로얄제리인 경우 포도당 보다 과당이 많기 때문에 혈당을 올리지않을 것이므로 좋은 것으로 흔히 생각하나, **과당은 포도당에 비해 당뇨병의 만성합병증을 일으키는 혈관손상을 7.5배 정도 잘 일으킬 수 있음은 전혀 도외시 되고있고, 지나친 섬유소의 섭취는 우리몸에 필요한 많은 영양소 또는 무기물 섭취를 방해하여 오히려 해가**

될 수 있음도 별로 알려져있지 않다.

일시적 당뇨증상 소실은 무익한것

많은 환자들이 특정 건강보조식품 섭취후에 당뇨병의 증상이 개선 또는 소실되고, 소변검사에서 당이 검출되지 않으면 당뇨병이 좋아지거나 완치되었다고 생각하고 그 건강보조식품은 매우 효과적인 것으로 흔히 착각을 한다. 그러나 당뇨병은 혈당상승외에도 지질대사 및 단백질대사를 일으키며, 또한 만성적인 혈관합병증을 일으키는 질환이므로 당뇨병이 좋아졌다는 것은 이 모든 것이 개선 또는 교정됨을 말한다.

실제로 당뇨병의 증상소실과 소변에서 당이 나오지 않는 것은 공복시 혈당이 180mg/dl이하로 떨어졌음을 의미하는데, 당뇨병에서 나타나는 각종 대사장애의 교정 및 혈관합병증의 예방은 이 정도의 혈당조절로는 불가능하고, 공복시 혈당이 적어도 110~120mg/dl이하로 유지되어야만 겨우 가능하다.

따라서 당뇨병의 증상 및 요당 소실만으로 당뇨병이 좋아졌다고는 말할 수 없다. 즉, 단지 증상 및 요당의 소실을 근거로 특정 건강보조식품이 효과가 있다고 판정하여서는 안되며, 혈당을 포함한 각종 대사장애의 교정 및 합병증에 대한 효과를 동시에 검토하여야 하는 것이다.

많은 환자들이 당뇨병으로 진단받은 후 특정식품을 기피하거나, 또는 꼭 섭취하여야만 효과적으로 당뇨병을 관리하는 것으로 착각하고 있다.

당뇨병에서의 식사의요법은 자기몸에 맞는 열량을 계산하여, 그 열량내에서 3대 영양소 및 각종 영양소를 균형있게 섭취하는 것이다. 흔히들 특정식품을 기피하거나 꼭 섭취해야하는, 즉 식이요법이 필요한 것으로 생각하는데, 이와같은 식이요법은 대사 질환등에 의해 체내의 영양소가 결핍된 경우에 필요한 치료법이며, 당뇨병에서는 아무런 효과가 없으므로, 종종 부작용만을 일으킨다.

건강보조식품에 대한 환상에서 깨어날 때

특정 건강보조식품을 섭취하는 환자들의 경우 정통적인 관리방법 즉 식사의요법, 운동요법, 약물요법 등을 일시 중단하거나 아예 무시하는 경우가 많다. 그러나 이는 매우 잘못된 생각으로 정통적인 관리방법을 철저히 시행하면서, 본인이 원하는 경우 담당 의사와 상의하여 건강보조식품의 섭취를 「보조적으로」이용할 것인지를 결정하도록 하여야 한다.

앞에서도 지적한 바와 같이 당뇨병의 식사의요법은 결코 식이요법이 아니며, 일부 건강보조식품은 열량섭취의 증가, 단순당 섭취의 증가를 초래하고 사용하고 있는 경구 혈당강하제 또는 인슐린의 효과를 변화시키는 등 혈당조절을 어렵게 할 뿐이다.

소위 몸에 좋다는 「건강식품」은 결코 치료약제(의약품)가 아니며 어디까지나 「건강보조식품」임을 모든 당뇨병환자는 확실하게 인식하도록 하여야 할것이다. ㉞