기획취재

# 건강식품에 대한 맹신, 과연 올바른가

최근들어 건강에 대한 관심이 증폭되면서 이에따른 부작용들이 빈번히 발생, 이들 제품에 대한 철저한 검증과 규제가 제도적으로 강화돼야 한다는 지적이 점차 확산되고 있다.

이를 증명이라도하듯 얼마전 신문지상에는 살빼는 약을 과다복용해 급기야는 복용자가 사망에까지 이른 어처구니없는 사건이 발생, 세상을 떠들썩하게 만든 일이 있었다. 또 지난 5월8일에는 한국소비자보호원이 다이어트식품 및 의약품에 대한 실태조사 결과를 발표, 무분별한 복용으로 인한 피해상황을 구체적으로 지적하기도 했다.

이번 조사결과에 따르면 설문에 응한 다이어트식품 및 의약품 복용경험자 4백58명중 19.4%인 89명이 복용후 복통, 구토, 설사등의 각종 부작용을 겪은 것으로 나타났다.

이중 다이어트식품으로 인한 부작용은 48건으로 감비차, 비파차, 마나술 등 차류가 전체의 64.6%로 제일 많았으며 야채효소, 알로에, 구연산 등에서도 부작용 사례가 있는 것으로 드러났다.

## 건강보조식품의 무분별한 확산화

이처럼 생명유지에 가장 중요한 건강을 오히려 자신 스스로가 위험상태로 몰아넣는 지극히 비상식적인 사건·사례들이 빈번히 발생하고 있는데도 불구하고 다이어트식품 및 의약품을 비롯한 소위 건강보조식품으로 지칭되는 제품들에 대한 일반적인 관심은 더욱 증폭되는 추세다. 더욱이 건강보조식품의 판매량 및 판매액은 매년 2~3배의 획기적인 신장세를 보이고 있어 소비자는 물론 당국의 적절한 조처와 규제가 시급히 요청되고 있는 실정이다.

건강보조식품이란 식품원료에 들어있는 특정성분을 추출, 농축, 정제, 혼합해 만든 것으로 일반적으로는 미량영양소가 중단위(건강증진을 위한

보건량) 일때를 지칭한다. 따라서 당국은 질병의 예방이나 치료에 관한 사항을 표시하지 못하도록 규제하고 있다.

그러나 통상 이들 건강보조식품은 물질명, 함유량, 유용성등의 표시를 무시하거나 마치 질병치료에 효과가 있다는 식의 근거없는 허위·과대선전을 하는 경우가 허다하다. 이는 소비자로하여금 이들 제품을 단순한 건강보조식품으로서가 아닌 질병등에 직접적 효과가 있는 의약품으로 오인케 하려는 의도성을 내포하고 있다해도 과언이 아니다.

특히 무분별한 허위·과대광고는 과학적 기본지식이 부족한 일반 소비자들을 현혹, 무분별한 구매를 유도함으로써 얄팍한 상술을 유지하는데 일익을 담당하고 있다.

## 허위·과대광고로 소비자 현혹

바로 이점이 최근 계속되는 경기침체속에서도 건강보조식품이 유례없는 호경기를 유지할 수 있는 이유다. 여기에 이들 제품들에 대한 소비자의 구매형태가 자기 건강상태 점검을 통한 의료진의 권유에 의해서가 아니라 친구나 이웃의 소개 또는 신문·잡지등의 광고를 보고 선택하는 예가 대부분을 차지해 더욱 심화시키는 요인으로 꼽힌다.

때문에 건강보조식품에 대한 의료전문가들의 의견은 대체로 부정적이다.

**무분별한 허위·과대광고는 과학적 기본지식이 부족한 일반 소비자들을 현혹, 무분별한 구매를 유도함으로써 얄팍한 상술을 유지하는데 일익을 담당하고 있다.**

현대사회가 복잡해지면서 사람들이 내가 혹시 병에라도 걸린 것이 아닐까라는 건강염려증에 시달리거나 또는 여리고 마른체형을 여성의 아름다움으로 잘못 인식하면서 자연히 건강에 대한 관심과 노력이 증대되어 왔다.

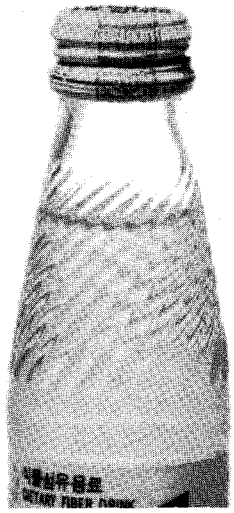
더불어 최근 경제적으로 여유가 생기면서 인생을 즐기며 살자는 사고방식은 점차 팽배해지고 있다. 건강관리도 예외는 아니어서 단시간에 최소한의 노력으로 획기적인 결과를 얻으려는 현대인 특유의 이기심과 조급성이 여실히 투영돼 나타나고 있는 셈이다.

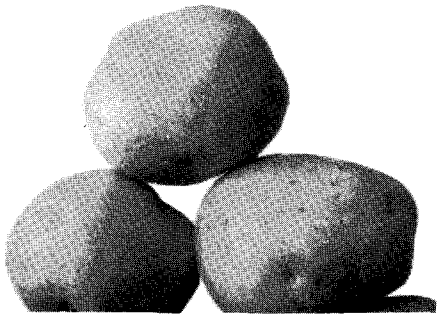
결국 이러한 요인들이 스스로의 노력없이 편하게 앉아서도 건강을 지킬 수 있다는 선전에 쉽게 빠져들어 건강보조식품을 선호할 수밖에 없는 필연성을 잉태했다고 풀이할 수 있다.

하지만 이들 제품들은 소비자가 조금만 주의깊게 살펴보아도 그 성분이나 효과·효능면에서 얼마나 많은 문제점을 농축하고 있는지 확인이 가능하다. 현재 시판중인 많은 건강보조식품들이 판매상의 선전과는 달리 과학적 근거가 부실하고 실험적 검증조차 거치지 않은채 일방적인 추측, 주장들로 가득차 있는 것이 사실이다.

## 효능·효과면에서 기대치 못미쳐

최근 몇년사이에 유행처럼 번졌던 식이섬유, 알로에, 또





올해들어 관심의 초점으로 급부상하고 있는 효소법등도 사실 과학적으로 조사해보면 터무니없는 허위·과대 선전으로 포장되어 있음을 알 수 있다.

의료전문가들은 이들 건강보조식품의 바로 이런 모호성이 소비자의 눈과 귀를 붙잡아 미련을 가지고 연연케하는 원인이 된다는 지적을 하기도 한다. 하지만 이런 지적에도 불구하고 소비자들이 건강보조식품에 쏟는 관심과 투자는 나날이 증가하는 것으로 나타나 현대사회의 맹점으로 지적되고 있다.

식이섬유음료의 경우만 해도 1백㎖병을 기준으로 살펴볼때 지난 90년에는 3천여만병이 판매된데 이어 91년에는 총 4천여만병이 거래돼 파격적인 판매액을 올리고 있다.

식이섬유소란 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 미네랄에 이어 제6의 영양소라 불려지고 있는데 몇년전까지만 해도 영양가가 없어 전혀 관심의 대상이 되지 못했던 것. 그러다 지난 89년 6월 현대약품이 「천연식물성섬유 건강음료」라는 미명아래 「미에로 화이바」라는 제품을 선보이면서 서서히 포문을 열기 시작, 이어서 동아약품이 「화이브 미니」, 일양약품이 「나폴레옹 화이바」, 태평양화학이 「뷰티 화이브」, 여기에 동아제약이 한삼디등을 상품으로 내놓으면서 치열한 판매전이 시작됐다.

이러한 식이성섬유음료는 병제품외에도 서울우유의 「Live」, 「요델리」, 남양유업의 「불가리스」, 매일유업의 「바이오거트」, 한국야쿠르트의 「슈퍼 100」등 호상 요구르트제품들도 뒤질세라 식이섬유소 첨가에 나서고 있어 일반 소비자의 건강음료에 대한 새로운 인식전환과 함께 전체음료시장에 일대 변혁을 가져왔다.

## 건강음료에 대한 바른 인식이 필요

식이성섬유소는 주로 채소류, 과일류, 곡류에 포함되어 있으며 인체의 소화효소에 의해 분해되지 않는 성분을 통칭한다. 이러한 성분을 첨가해서 만든 것이 바로 식이성섬유음

료로 이들 제품에는 폴리텍스트로스, 덱스트린, 선 화이버 등의 난소화성 섬유질이 1백㎖병당 5g정도 포함돼 있다고.

시판 초기만 해도 식이성섬유음료의 주요판매대상은 비만을 염려하는 여성들과 건강지향적 직장인들이었으나 최근 당뇨병등 질병과 관련, 식이섬유소에 대한 의학적 보고들이 잇따르면서 섬유소에 대한 인식들이 새로와지고 있다.

당뇨병에 관련된 보고에 따르면 「식이섬유소의 섭취부족이 당뇨병발병에 원인적 요소로 작용할 가능성이 있다」, 또 「식이섬유소가 많은 식사가 당뇨병환자의 혈당과 인슐린 요구량을 감소시킨다」는 것. 즉 식이섬유소의 적절한 섭취가 당뇨병의 예방과 치료에 좋은 효과를 주며, 당뇨병 뿐만 아니라 대장암, 심순환기질환 등에도 좋은 영향을 준다는 주장이다.

## 자연식품으로 건강식유도해야

하지만 그렇다고해서 제품화된 음료로 질병치료의 효과를 기대해서는 안된다는 것이 일선 영양사의 한결같은 지적이다.

영동세브란스의 박정순 영양사는 식이섬유소의 섭취량을 증량하기 위해서 열량 및 영양소의 섭취를 등한히 해서는 안되며 당뇨인의 경우 개개인마다 필요로하는 열량 및 각 영양소를 적절히 섭취하는 것과 동시에 자연식품으로 섬유소가 강조된 식사가 되도록 해야한다고 강조했다.

**현재 시판중인 많은 건강보조식품들이 판매상의 선전과는 달리 과학적 근거가 부실하고 실험적 검증조차 거치지 않은채 일방적인 추측, 주장들로 가득차 있는 것이 사실이다.**
**식이섬유소의 경우 대략 1천Cal당 약 10g정도가 인체에 필요한데 너무 과잉섭취했을때는 위장장애 또는 칼슘, 철분, 아연등의 체내흡수를 방해하는 심각한 부작용을 초래하므로 주의해야 한다.**

다시말해 같은 식품일지라도 섬유소의 함유율이 많은 식품으로 대체해 먹는 것이 가장 좋은 방법이며 현재 당뇨병환자를 위한 식사지침이 그러한 의도에 맞춰 제정돼 있다.

결국 자연식품에서 얻을 수 있는 섬유소의 효과를 구태여 공업적 처리를 거쳐 제품화된 것으로 공급해줄 필요가 없다는 것이다.

더욱이 식이섬유소의 경우 대략 1천Cal당 약 10g정도가 인체에 필요한데 너무 과잉섭취했을 때는 위장장애 또는 칼슘, 철분, 아연등의 체내흡수를 방해하는 심각한 부작용을 초래하므로 주의해야 한다.

## 건강식품의 맹신경향 지양해야

식이성섬유 뿐만아니라 백합과에 속하는 알로에 역시 질병치료에 효과적이라는 주장과 소문들이 일반인들에게 긍정적으로 받아들여지면서 판매량이 꾸준히 증가하고 있는 것으로 알려졌다. 현재 시판중인 알로에 제품들은 알로에 베라, 알로에 이보렛센스에서 추출 또는 정제한 것으로 아직 구체적인 효과와 작용기전은 밝혀지지 않고있다.

**최근들어 급작스럽게 불붙기 시작한 효소절식법은 마치 과학적 입증이나하듯 체험사례들이 매스컴등을 통해 수차례 발표되면서 또 한번의 일대 효소신드롬을 일으킬 조짐을 보이고 있다.**

특히 최근들어 급작스럽게 불붙기 시작한 효소절식법은 마치 과학적 입증이나하듯 체험사례들이 매스컴등을 통해 수차례 발표되면서 또 한번의 일대 효소신드롬을 일으킬 조짐을 보이고 있다. 이는 일간지등에 실리는 효소법 관련광고들이 점차 수치상으로 증가추세인 것만 봐서도 쉽게 알 수 있다.

이들 광고가 일제히 효과를 주장하는 야채효소란 야채, 과일, 해조류등 40여가지의 자연산 원료를 발효, 숙성시켜 추출한 효소원액으로서 주효소인 단백질과 비타민, 미네랄과 같은 보조효소가 풍부하게 들어있는 일종의 건강음료라는 것.

반면 명지대 이양희박사에 따르면 모든 생체에는 여러가지 효소가 함유돼 있는데 우리가 식품을 생식할 경우는 항상 이들 효소가 우리 소화기관내에 유입되어 인체에서 분비하는 소화효소와 복합적인 소화작용을 진행시킨다는 것. 따라서 육회, 생선회, 생과채류를 먹었을 경우 쉽게 소화가 이루어짐을 느낄 수 있으며 식품에 존재하는 효소의 종류에 따라서 분해산물도 여러가지로 다를 수 있다고.

그러나 아직까지 식품에 함유된 효소가 인체생리에 미치는 영향에 대해서는 구체적으로 연구된 바가 없다고 밝혔다.

## 편식없는 고른 식사법이 건강의 지름길

이처럼 건강보조식품은 광고내용과 달리 그 신체적 효율성면에서 큰 기대를 할 수 없다는 결론이다. 그럼에도 불구하고, 번번히 유행의 불길처럼 휩쓸고 있는 이 건강보조식품의 열병은 무분별한 소비자 스스로 자초하고 있다는 지적을 피할 수 없다.

여기다 관련당국의 마치 강건너 불보듯 적당히 규제하고 적당히 눈감는 행정처리도 시급히 개선해야될 문제점임에 틀림없다.

최근에 일어나고 있는 이러한 사회적 이상현상들을 짚어보며서 국립의료원 송오금 수석영양사가 말한 지극히 평범한 지적은 혼란스런 우리에게 시사하는 바가 자못 크다. 그에 따르면 비만은 물론 당뇨병과 같은 질환자들이 식사요법에 실패하는 가장 큰 이유는 단기간에 고쳐보려는 성급함 때문이라는 것. 식습관은 하루이틀에 만들어지는게 아니고 몇년 아니 몇십년에 걸쳐 습관으로 굳어진 생활이기 때문에 단기간에 걸친 무리한 방법, 즉 단식, 건강보조식품등의 방법으로는 식사요법에 성공했다 하더라도 또다시 단기간에 본래의 상태로 되돌아가는 역순환이 되풀이 될 뿐이라고.

따라서 자신에게 알맞는 식사법을 개발, 편식하지 않고 골고루 먹는 것 이상으로 좋은 식사요법, 건강유지법은 없다는 얘기다.〈仁〉