

건강보조식품 바로 알고 바로 먹자 ①

박명윤 / 보건영양학박사 · 한국보건영양연구소장

건강식품과 자연식품

사람은 남성의 정자가 여성의 난자에 침투하여 이루어지는 수정란이라는 하나의 세포에서 시작되어 세포분열에 의해 수십조의 세포로 분화되면서 하나의 완전한 생명체로 만들어진 것이다.

이 과정에서는 음식물 속에 함유된 영양분 외에는 아무것도 개입하지 않는다. 인간의 성장도 음식물로 공급되는 영양만으로 이루어진다. 즉 식품은 생명을 낳고 기르는 필수불가결한 기본요소이다.

식품이란 음식의 재료가 되는 물품을 말한다. 우리가 먹는 식품의 종류는 기후, 풍토, 종교, 식습관, 생활수준 등에 따라서 크게 다르다.

식품중에 들어 있는 사람의 생명유지에 필수적인 성분인 영양소는 일반적으로 당질, 지방질, 단백질, 무기질, 비타민 등 5가지 성분으로 되어 있다.

식품은 인류가 이 지구상에 탄생한 이래 오랜 세월을 거치면서 사람의 몸에 유익한 것만을 취사 선택해서 얻어진 경험적 산물이다. 따라서 우리가 먹는 식품은

모두 건강에 좋으며 건강에 해로운 식품은 실제로는 없다.

따라서 학문적으로는 건강식품이란 것이 없다. 굳이 건강식품을 정의한다면 소비자가 건강에 좋다고 생각하고 적극적인 효과를 기대하고 섭취하는 의약품 이외의 것이라고 말할 수 있다.

건강식품과 흔히 같이 사용되는 용어로 자연식품이라는 것이 있다. 이것도 학문적인 용어가 아닌 일반용어이다. 일반적으로 자연식품이란 식품첨가물, 농약, 화학비료, 사료첨가물 등을 사용하지 않고 생산한 농산물 및 어패류를 가리켜 말한다.

현대인의 건강

현대인의 건강요구는 건강회복의 요구, 건강유지 요구, 건강증진 요구, 건강미에 대한 요구 등이다.

이러한 요구에 대한 배경으로서 정제된 가공식품의 증가, 식품첨가물의 사용량 증가, 농약·화학비료의 오염 증가, 환경공해 증가, 음료수 오염의 증가, 농

축산 수산식품의 질적 변화, 자연생체리듬의 파괴, 가정요리의 간략화, 외식의 증가 등이다.

식품의 영양가치를 떨어지게 하는 중요한 원인은 기계문명이 발달하면서부터였다. 자연의 곡물을 도정하여 배아와 외피를 깎아버림으로써 그 속에 들어있는 여러가지 영양소 즉 비타민, 무기질, 효소, 섬유소, 기타 유효성분을 잃게 된다. 곡물의 배아와 외피에는 생명을 유지하고 병에 대한 저항력을 갖게하는 영양소를 함유하고 있다.

산업의 발달, 사회구조의 복잡성, 인구의 도시집중, 핵가족제도의 확산, 식품공학의 발달 등은 우리들의 식생활 형태를 바꾸어 놓았다. 안이하고 운반하기 쉽고 저장성이 좋은 식품을 만들기 위해 식품산업이 만들어낸 것이 인스턴트식품이다. 저장성을 좋게하기 위하여 보존료를 넣고, 신선하게 보이려고 발색제를 넣으며, 입맛을 돋우기 위하여 감미료 및 조미료 등을 첨가한다. 이들 화학적 첨가물들은 그 양을 잘못 사용하였을 경우 발암물질로 되는 경우가 있다.

가공 인스턴트식품을 영양학적인 면에서 보면 비타민, 무기질의 결핍, 식이섬유의 결핍, 식품첨가물에 의한 영양불균형 등이다. 즉 가공·인스턴트식품은 비타민, 무기질 등을 부족하게 하여 영양의 균형을 깨뜨린다.

현대인들은 식생활의 잘못으로 인하여 성인병의 증가, 어린이 성인병의 발생, 심신증 등 정신력의 저하, 감염원에 대한 저항력의 저하, 난치병의 증가, 암발생과

“
굳이 건강식품을 정의
한다면 소비자가 건강에
좋다고 생각하고 적극적
인 효과를 기대하고 섭
취하는 의약품 이외의
것이라고 말할 수 있다.
”

기형의 증가 등을 당면하고 있다.

건강보조식품의 등장

현대인의 영양요구량은 날로 증가할 수밖에 없는 상황인데 식품은 오히려 비자연적이 되어 열악해지고 있다. 또한 식생활의 서구화는 불균형된 영양섭취나 영양결핍을 초래한다.

자연식품을 균형있게 먹는 것이 우리 인체에 가장 바람직하나 현대인의 생활에서 실천이 어렵고, 근대식 화학영농으로 잘못 다스려진 땅은 영양소가 고갈되어 무기질 등이 풍부한 농작물을 생산하지 못하고 있으며 또한 정백가공식품을 피하는 데에는 한계가 있다.

이에 그 대안으로 건강보조식품이 1950년에 미국에서 생기기 시작한 것이다. 잘못된 농사 경작법과 식품가공과정에서 잃어버린 영양소를 보충하고 영양요구량을 간편하게 충족해 줄 수 있는 식품으로

현대인의 식생활을 보완해 주자는 시도였다.

우리나라는 1980년대 초에 식품 산업의 한 분야로서 알려지기 시작한 건강보조식품의 역사는 이제 십여년에 이른다.

1970년대 경제개발에 따른 고도성장기를 거치는 동안 성장의 그늘에 가려져 있던 환경 공해에 대한 문제가 새로운 사회적 관심사로 부상하면서 오염된 식생활에 대한 지각과 건강에 대한 관심이 증폭되는 사회 분위기가 조성되고 이에 편승하여 초기에 소위 건강식품이란 이름으로 현미효소, 울무효소 등 효소제품이 등장한 후 건강보조식품은 급속한 성장을 하여왔다.

건강보조식품이란 말 그대로 건강을 유지하도록 보조해 주는 식품으로, 법적인 정의는 '건강보존의 목적으로 특정 성분을 원료로 하거나 식품원료에 들어있는 특정성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조한 식품'을 일컫는다.

건강식품의 종류

우리나라에서 생산 및 유통되고 있는 건강식품류의 유형을 대변하면 특정성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 가공한 식품류(건강보조식품), 특정 용도에 제공할 목적으로 제조가공한 식품류(특수영양식품), 인삼에다 전통적 식생활관습에 이용되던 동·식물재료를 혼합하여 만든 식품류(인삼제품류), 전통적 식습관에 관련한 다류 등 네 가지로 분류할 수 있다.

“건강보조식품은 결코 만병통치약이 아니며 단지 건강한 신체를 유지하기 위해 부족되기 쉬운 성분들을 보충해주는 식품이다.”

현재 건강보조식품으로 정부가 허가한 식품들은 22종류가 있으며 그 내용은 다음과 같다.

① 정제어유가공식품(백장어유가공식품, 에어코사펜타엔산(EPA) 및 도코사헥사엔산(DHA) 함유식품) ② 로얄제리 가공식품 ③ 효모식품 ④ 화분가공식품 ⑤ 스쿠알렌식품 ⑥ 효소식품 ⑦ 유산균식품 ⑧ 조류식품(클로렐라식품, 스피루리나식품) ⑨ 달맞이꽃종자유식품 ⑩ 배아유가공식품(소맥배아유) ⑪ 대두레시틴가공식품 ⑫ 옥타코사놀식품 ⑬ 알코시글리세롤식품 ⑭ 포도씨유식품 ⑮ 식물추출물발효식품 ⑯ 단백질식품 ⑰ 엽록소함유식품 ⑱ 버섯가공식품 ⑲ 알로에식품 ⑳ 매실추출물식품 ㉑ 낫솔함유식품 ㉒ 자라가공식품 등이다.

특수영양식품에는 이유식, 식이섬유가공식품, 조제유류 등 세 종류가 있다.

1994년 6월 현재 건강보조식품 생산업체수는 144개이며 허가된 품목수는 1,349

개에 달한다. 이 가운데 효소식품(346개 품목), 알로에 가공식품(201개 품목), 스쿠알렌식품(140개 품목), 정제이유가공식품(102개 품목), 효모식품(98개 품목), 칼슘함유식품(77개 품목), 화분가공식품(72개 품목)등 일곱 가지 품목이 전체 허가품목의 80% 가량 차지하고 있다.

건강보조식품 생산업체에서 생산하는 품목중 시장점유율이 가장 높은 제품은 알로에이며, 다음으로 스쿠알렌, 야채효소, 효소식품 순이다.

바로 알고 바로 먹자

건강보조식품은 결코 만병통치약이 아니며 단지 건강한 신체를 유지하기 위해 부족되기 쉬운 성분들을 보충해주는 식품이기 때문에 어떤 질병의 치료를 목적으로 하기보다는 예방을 목적으로 먹는 것을 원칙으로 생각해야 한다.

그러나 식품이면서 유용성·기능성을 판매 무기로 하는 건강보조식품의 특성이 의약품과의 구분, 구별 문제를 놓고 허위표시 및 과대광고 행위는 소비자의 건강보조식품에 대한 인식부족 및 유통구조의 취약성 등의 악조건하에서 심각한 문제로 대두되고 있다.

식품 및 식품중에 함유된 특정성분이 질병의 예방 및 경감에 효능이 있다는 것이 많이 밝혀지고 있다. 그러나 식품과 의약품은 정의상에서는 확연히 구별이 되나, 일반 국민은 그 개념과 영역에서 혼동하는 사례가 많다.

보사부와 한국식품연구소가 1990년에

실시한 건강보조식품의 제조 및 유통 실태조사 결과에 따르면 유통경로와 과정은 대단히 복잡 다양하다. 즉 국내 제조업체 및 수입업체가 제조·수입한 건강보조식품은 지사·총판→특약점·대리점→건강식품 전문점·백화점·슈퍼마켓·약국→소비자에 이르는 유통 채널을 밟는 것은 절반 정도이고, 오히려 판매원들에 의한 방문 판매가 주종을 이루고 있다.

건강보조식품을 특정한 영양소나 영양·생리학적으로 작용하는 물질의 공급을 주목적으로 하는 식품으로 보았을 때 건강보조식품중 특정성분의 농도가 고농도로 농축된 경우가 많고 이에 따라 직·간접적인 부작용 뿐만 아니라 유통과정중 변질에 따른 위해발생 가능성이 다른 식품에 비해 높다.

따라서 건강보조식품은 소비자들이 올바르게 인식하고 사용하여야 소기의 목적을 달성할 수 있다. †

