

건 · 강 · 식 · 품

요즘 건강식품이 큰 인기를 끌고 있다. 대도시 곳곳에 건강식품 전문상점이 눈에 띄게 늘어나고 있으며 웬만한 유명 백화점엔 아예 건강식품코너를 마련하고 있을 정도이다.

건강과 식품은 뗄래야 뗄 수 없는 밀접한 관계를 갖고 있다. '식보보다 더 좋은 보약은 없다'는 말이 있듯이 우리나라는 옛부터 식품과 건강과의 관계를 대단히 중요하게 생각해 왔다. 식품은 곧 우리가 살아 가는데 없어서는 아니될 영양의 공급원이기 때문이다. 영양학에서 임신, 수유, 유아, 이유, 미취학, 학령, 사춘과 청년, 노인기에서 운동과 노동의 강도, 직업의 종류에 따른 영양문제는 물론 질병에 따른 영양의 문제를 따로 다루고 있는 것은 이 때문이다.

세계 대부분의 나라가 국민건강 식생활지침을 마련, 이를 권장하고 있는 것도 여기에 있다. 그러나 건강식품을 자칫 병을 치료한다거나 하나의 건강 식품으로 우리의 모든 건강 문제를 해결할 수 있는 것으로 생각하는 것은 잘못된 것이다.

식품 가운데는 특별한 생체기능을 나타내는 이른바 기능성식품이 있기는 하다. 실제로 몇몇 의약품은 정밀화학공업이 발달하지 않은 옛날 이들 기능성식품으로부터 얻어냈다. 그러나 이들 약물은 기능성식품과는 전혀 다르다. 식품 속의 어느 특정성분만을 따로 뽑아냈기 때문이다.

약이 약으로써의 효력을 가지려면 일정한 기능을 나타내는 일정성분이 일정량 이상 되어야 한다. 분량을 많이 하면 한만큼 약효를 많이 나타내고 적게 하면 적은만큼 적게 나타내는 것이 아니다. 약효가 분명하다 해도 적

량을 제대로 지키지 않으면 약효를 기대할 수 없을 뿐 아니라 부작용마저 생겨날 수 있다. 정량 이하가 되면 내성을 기르고 이상이면 약화를 초래할 수 있다. 우리의 건강이 어느 하나의 식품으로 유지될 수 있다고 생각하는 것은 더더욱 잘못이다. 우리의 생체기능은 어느 하나의 특정성분에 의해 움직여 지는 것이 아니다. 적절한 양의 고른 영양공급이 필요하다. 특정성분을 지나치게 많이 섭취하면 오히려 문제를 일으킨다. 비타민 A와 같은 지용성을 많이 섭취할 때 부작용이 나타나고 기름기를 지나치게 많이 섭취할 때 유방암에 걸릴 가능성이 높아지는 것은 이미 잘 알려져 있는 일이다. 최근들어 비만과 당뇨병, 고혈압, 심장병, 암 등 성인병이 크게 늘고 있는 것은 잘못된 식생활에서 비롯되고 있다는 것이 전문가들의 의견이다. 현대 영양학에서 균형잡힌 식사와 중요성이 강조되고 있는 것은 여기에 있다.

다시 말해서 어느 특정 건강식품 한두가지로 건강을 지킨다는 것은 어리석고 있을 수도 없다는 것이다. 더욱이 건강식품도 식품인만큼 유통과정의 안전성 문제가 대단히 중요하다. 유통기간이 길면 길수록 부패의 문제가 그만큼 더 따르게 되며 이를 막기 위해 방부제 등 첨가제가 들어가기 마련이다. 따라서 수입품일수록 이같은 문제는 더욱 커지기 마련이다.

보건복지부가 무분별한 건강식품의 범람을 막기 위해 각종 건강식품을 건강보조식품으로 분류, 이의 범위와 원료의 구비조건, 첨가물, 주원료의 배합기준, 보존, 유통기간 등을 설정하고 있는 것은 여기에 있다. ①