



# 건강보조식품, 바로 알고 바로 먹자

## 현대인의 건강

건강하게 장수하여 천수를 다하는 무병장수에 대한 인간의 염원은 인류 역사가 시작된 이후 소멸될 줄 모르는 영원한 꿈이다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 건강은 만인이 갖는 기본 권리의 하나이고 인류의 평화와 안전을 달성하는 기초라고 하였다. 건강을 논할 때 육체적인 면 뿐만 아니라, 정신적인 면도 생각해야 하며, 또한 인간은 사회적 역할을 수행하면서 생활하므로 건강의 사회적 측면이 강조되고 있다.

현대인의 건강에 관한 욕구는 건강회복, 건강유지, 건강증진, 건강미에 대한 욕구 등이다. 이러한 욕구에 대한 배경으로 정제된 가공식품의 증가, 식품 첨가물의 사용량 증가, 농약·화학비료의 오염 증가, 환경공해 증가 등 여러가지 요인들이 있다.

산업의 발달, 사회구조의 복잡성, 인구의 도시집중, 핵가족제도의 확산, 식품공학의 발달 등은 우리들의 식생활 형태를 바꾸어 놓았다. 현대인이 즐겨 먹는 가공·인스턴트 식품을 영양학적인 면에서 보면 비타민 및 무기질의 결핍, 식이 섬유 결핍, 식품첨가물 등에 의한 영양의 불균형이다.

현대인들은 식생활의 잘못으로 인하여 각종 성인병의 증가, 암 발생의 증가, 감염원에 대한 저항력의 저하, 심신증 등 정신력의 저하 등을 당면하고 있다.

## 건강식품과 자연식품

지구상에서 인간이 먹을 수 있는 식품의 종류는 수천종이 되며 우리나라 사람들이 상용하는 식품의 종류도 천종이 넘는다.

식품에는 인간의 생명 유지에 필수적인 영양소가 들어

있으며, 영양소는 당질, 지방질, 단백질, 무기질, 비타민 등 다섯 가지 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 없다고 말할 수 있다.

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 일반 용어이다. 일반적으로 자연식품이란 농약, 화학비료, 사료첨가물 등을 사용하지 않고 생산한 농산물 및 어패류를 가리켜 말한다.

건강식품(health foods)에는 비타민·무기질·단백질 등 영양보급식품, 로얄젤리·EPA 등 엑기스식품, 섬유식품, 엽록소식품, 효소식품, 약초차 등이 있다.

자연식품(natural foods)에는 무첨가식품, 저정제·저가공도식품, 천연양조식품, 유기식품을 원료로 한 식품, 미네랄워터 등이 있으며, 유기식품(organic foods)에는 유기재배식품, 무농약식품, 저농약식품 등이 있다.

일본은 건강식품을 「영양성분을 보충하거나 특별용도에 적합한 것으로서 판매되는 식품」으로 정의하고 있다.

우리나라에서 생산·유통되는 건강식품류의 유형을 분류하면 특정성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조·가공한 「건강보조식」, 특정 용도에 제공할 목적으로 제조·가공한 「특수영양식품」, 인삼에 전통적 동·식물 생약 원료를 혼합한 「인삼제품류」, 식물성 물질을 주원료로 하여 음용을 목적으로 제조·가공한 「다류」, 그의 단순가공하여 만든 건강을 표방한 「기타 식품류」 등으로 나눌 수 있다.

## 건강보조식품이란

우리나라 식품위생법에서 건강보조식품의 업종 분류에 대한 편의적인 정의를 보면 '건강보조의 목적으로 특정 성분을 원료로 하거나 식품 원료에 들어 있는 특정 성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조하는 영업'으로 하고 있다.

즉 건강보조식품은 일반식품과는 달리 특정 유용성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조하고 있어 위생안전성의 측면에서 건전성을 확보하는 일과 건강보조의 목적으로 제조·판매하도록 하고 있어 소비자의 보호 측면에서 영양성분 및 유용성분의 확보라는 점이 강조되는 특별관리 식품이다.

우리나라의 건강식품류는 1982~83에는 현미효소, 울무효소, 맥미두효소, 알과효소 등 효소류 제품이 전부였다.

1984년에 송엽류가 제조되었으며 85년에는 곡류 가공품들이 주종을 이루었다. 1986년에 스쿠알렌, 만유, 맥자 효모 등이 추가되었으며 87년에는 소맥배아유, 알로에, 달맞이꽃종자유 등이 추가 되었다.

1989년 식품위생법에 건강보조식품 제조업의 영업을 신설되면서 건강보조식품은 21개 품목군이 형성되었다. 1991년 자라가공식품이 추가되었으며, 95년에는 베타카로틴식품, 키토산함유식품, 프로폴리스 식품 등이 추가되어 현재 총 25개 품목군 별 제품이 있다.

즉 건강보조식품의 25개 품목군은 ① 정제어유 가공식품(뱀장어유 가공식품, EPA 및 DHA 함유식품), ② 로알젤리 가공식품, ③ 효모식품, ④ 화분 가공식품, ⑤ 스쿠알렌식품, ⑥ 효소식품, ⑦ 유산균식품, ⑧ 조류식품(클로렐라식품, 스피루리나식품), ⑨ 감마리놀렌산식품, ⑩ 배아 가공식품(배아유식품, 배아식품), ⑪ 레시틴 가공식품, ⑫ 옥타코사놀식품, ⑬ 알곡시클리세롤식품, ⑭ 포도씨유식품, ⑮ 식물추출물발효식품, ⑯ 단백질식품류(단백질식품, 단백질분해식품, 뮤코다당, 단백질식품), ⑰ 엽록소함유식품, ⑱ 버섯가공식품, ⑳ 알로에식품, ㉑ 매실추출물식품, ㉒ 갈습함유식품, ㉓ 자

라가공식품, ㉔ 베타카로틴식품, ㉕ 키토산가공식품, ㉖ 프로폴리스식품 등이다.

## 건강보조식품의 선택

미국건강협회의 자료에 따르면 미국에는 3만종이 넘는 건강보조제가 판매되고 있으며 한해 미국인들이 건강보조



제나 건강식품에 쓴 돈만도 157억달러에 달한다고 한다. 최근 5년간 미국에서 건강보조제 오, 남용으로 인한 2600여건의 부작용이 보고됐고, 이로 인해 생명을 잃은 사람도 184명이나 된다.

우리나라 건강보조식품의 시장 규모는 90년대 초 연 2천억원 대에서 최근에는 1조원에 이를 만큼 급성장하고 있

다. 한국건강보조·특수영양식품협회는 현재 시, 군, 구 허가를 받은 건강보조 식품은 1500여 제품이 있으며, 이 중 50% 정도가 실제 제조, 유통되는 것으로 추정하고 있다.

건강보조식품 전체 유통량의 70%정도가 다단계 판매 등 무점포 판매로 이뤄져 소비자의 비교선택권이 박탈되고 있으며, 또한 소비자들이 자신의 건강상태를 정확히 모른채 건강보조식품의 남용으로 피해를 보는 경우도 흔하다

인제대학교 의과대학 연구팀의 조사에 의하면 건강보조식품을 의사와 상의한 뒤 섭취한 경우는 15.3%에 불과했다. 섭취 경험자 중 "효과를 봤다"는 사람은 14.2%에 불과했으며, 78.9%는 "그저 그렇다"고 응답했다.

소화장애, 피부이상, 어지럼증 등 부작용이 나타난 사람도 4.2%에 달했다. 건강보조식품은 소비자들이 올바르게 인식하고 섭취할 경우 질병 예방 측면에서 건강관리에 큰 역할을 해낼 수 있다. 즉 식사를 통해서 충분한 영양을 섭취하지 못하거나 또는 어떤 이유로 특정 영양소 부족으로 인한 문제점이 발생할 경우 이들 영양분을 섭취하고 보강해 나가는 것이 건강보조식품의 역할이다. 건강보조식품은 의약품이 아니며 결코 만병통치약도 아니다. 7

박명운(한국보건영양연구소 이사장·보건학 박사)