

기능성식품, 바로 알고 바로 먹자

기능성식품의 허와 실

건강기능식품

인간이 생명을 유지하고 건강증진을 목표로 질병을 예방·치료하기 위하여 섭취하는 물질을 식품과 의약품으로 크게 나눌 수 있다. 이에 한국을 포함한 여러 나라는 식품을 의약품과 구분하여 정의하고 있다. 즉 식품이란 모든 음식물을 말한다. 다만, 의약으로 섭취하는 것은 제외한다. 한편 의약품이란 「대한약전」에 수재된 것으로 사람 또는 동물에 발생하는 질병의 진단·치료·경감·처치 또는 예방의 목적으로 사용되는 것으로 사람 또는 동물의 구조기능에 약리학적 영향을 주기 위한 목적으로 사용된다.

우리 나라 식품의약품안전청(식약청)에서 발행한 「식품공전(食品公典)」에는 총 20개의 식품군(과자류, 당류, 아이스크림 제제품류, 유가공품, 식육제품, 어육제품, 두부류, 식용유지, 면류, 다류, 청량음료, 특수영양식품, 건강보조식품, 조미식품, 얼음, 인삼제품류, 김치·절임식품, 주류, 건포류, 기타 식품류)으로 분류하고 있다.

이들 식품군 가운데 건강보조식품, 특수영양식품, 인삼제품류 등 3개 식품군을 건강기능식품군으로 분류할 수 있다. 즉 종래 식품위생법의 규율체제 하에서는 건강기능식품은 24개 품목군으로 이루어진 건강보조식품, 특수영양식품 중 영양보충용식품, 인삼제품류 등으로 한정되어 있었다.

새로이 마련된 건강기능식품법(「건강기능식품에 관한 법률」 2002년 8월 26일 법률 제6727호로 제정·공포, 2003년 8월 시행)에서는 건강기능식품의 품목을 대폭 확대하여 공전규격화하고 공전에 미수재된 품목의 경우 자가기준·규격제도를 도입하여 건강기능식품의 범위를 넓혀 나갈 여지를 마련하였다.

건강식품법은 건강기능식품의 안전성 확보 및 품질향

상과 건전한 유통·판매를 도모함으로써 국민의 건강증진과 소비자보호에 이바지함을 목적으로 한다. 이 법에서 「건강기능식품」이라 함은 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제·캡슐·분말·과립·액상·환 등의 형태로 제조·가공한 식품을 말한다. '기능성'이라 함은 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말한다.

외국의 경우 국민건강증진과 건강기능식품산업의 발전을 위하여 미국은 건강기능식품 건강 및 교육법(Dietary Supplement Health and Education Act), 일본은 보건기능식품법, 중국은 보건식품법 등의 별도 법률을 제정하였다. 건강기능식품 산업은 바이오기술의 발전과 더불어 21세기 고부가가치 식품산업으로 발전될 것이다.

기능성식품

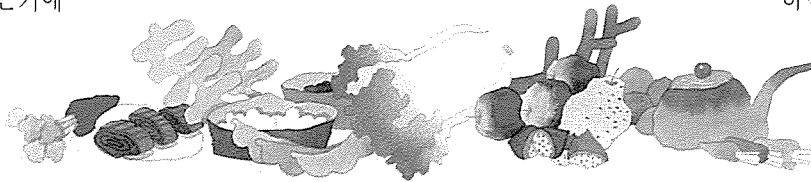
기능성식품(機能性食品, functional food)이라는 용어는 일본에서 처음으로 사용되었다. 일본 문부성 특정 연구과제로 “식품기능의 계통적 해석과 응용”을 오차노미즈 여자대학 후지마키 교수팀이 1984년부터 3년 동안 지속적으로 연구를 추진한 데서 비롯되었다. 후생성은 1988년 관련학자들 중심으로 기능성식품간담회를 개설하였다.

일반적으로 기능성식품의 탄생지라고 일컬어지는 일본은 독자적인 법률을 통해 건강강조표시를 관리하는 유일한 나라이다. 1991년에는 특정보건용식품(foods for specified health use)이라고 불리는 관리제도가 도입되었다.

식품에 관한 연구는 식품의 영양적 특성에 관한 연구와 식품의 기호적 특성에 관한 연구가 식품연구의 2대

분야를 형성하고 오랫동안 지속되었다. 최근에 이르러 식품에는 이들 두가지 특성과는 다른 제3의 특성이 존재함이 발견되었다. 새롭게 발견된 식품의 특성은 생리기능조절 특성으로 우리 신체의 면역계, 내분비계, 신경계 등 여러 가지 생리기능에 영향을 끼치고, 건강의 관리와 유지에 중요한 역할을 담당하는 것으로 사료된다.

일본은 기능성식품의 정의를 식품성분이 갖는 생체방어, 생체리듬의 조절, 질병의 예방과 회복 등 생체조절기능을 인체에서 충분히 발휘할 수 있도록 가공된 식품으로 내렸다. 또한 기능성식품의 범위를 식품으로서 통상 이용되는 소재나 성분으로 구성되며 동시에 통상의 형태 및 방법에 의하여 섭취되는 것이며 식품으로서 일상적으로 섭취되는 것으로 한정하고 있다. 그리고 생체조절기능에 관한 표시의 적정화를 기하기 위하여 「영양개선법」의 규정에 기초한 특별한 용도에 적합한 식품으로서 과학적 근거에 기초하여



표시를 허가하고 규제해 갈 필요가 있다고 제시하였다.

식품의 기능성표시(health claims)는 미국, 일본 등 선진국의 국제적인 조화 및 협조가 필요하며, 현재 식품의 국제기준을 결정하는 코덱스(CODEX: FAO/WHO 합동 식품규격위원회)의 결의 역시 중요하다. 기능표시란 식품 또는 그 식품의 성분이 건강(건강한 상태 또는 질병에 걸린 상태)과 관련된 사항을 나타내는 모든 표시로, 식품 또는 그 식품의 성분이 건강에 효과가 있음을 시사하는 모든 표시를 말한다.

CODEX상의 기능성표시에는 영양소기능강조표시(nutrient function claim), 고도기능강조표시(enhanced function claim), 질병위험감소표시(reduction of disease risk claim) 등이 있다. 영양소기능강조표시는 신체의 성장, 발달, 정상적인 기능에 있어서 영양소의 생리적인 역할 표시이며, 고도기능강조표시는 식생활에서 식품 또는 그 식품의 성분을 섭취함으로써 생리적기능 및 생물학적 활동에 미치는 특정한 효과(건강기능 개선, 조절,

유지)에 관한 표시이다. 질병위험감소표시는 식생활에서 식품 또는 그 식품성분의 섭취와 질병(건강상태)의 위험감소와 이에 관한 관계를 나타낸 표시이다.

우리 나라에서 최초로 기능성식품으로 생산된 것은 해태제과가 지난 80년 중반에 시판한 '허브큐'를 들 수 있으며, 이어 등장한 것이 롯데제과의 '목캔디'와 '인삼껌' 등으로 껌과 캔디류의 제품들이 주류를 이뤘다.

국내에 기능성식품 바람을 일으킨 것은 89년 현대약품의 식이섬유 음료인 '미에로화이버'가 시판되면서부터이다. 이 음료는 다이어트와 변비로 고생하는 여성들에게 인기를 모았다. 화이버 음료로 불리는 식이섬유 음료의 경우, 주로 폴리덱스트로스나 텍스트린을 주원료로 배합해 생산하는데 이들 제품에 대한 올바른 인식 없이 무분별하게 오남용할 때에는 인체에 해를 끼칠 수도 있다.

기능성식품을 통하여 식이성 섬유를 너무 많이 섭취하면 위장을 지나치게

자극해 복통, 복부 불쾌감, 더부룩함, 설사, 구역질 등을 유발할 수 있으므로 위장이 약한 사람은 주의하여야 한다. 식이성 섬유는 동물성 식품에는 없지만 식물성 식품에는 풍부하므로 곡류와 채소를 주로 먹는 우리 식생활에는 굳이 식이성 섬유음료를 따로 마실 필요가 없다. 또한 의식동원(醫食同源)이라는 말과 같이 의약품과 음식은 그 뿌리가 같으므로 평소 예 편식을 하지 않고 균형된 식사를 하면 건강하게 생활할 수 있다.

기능성식품의 신소재로 허브(Herb), 아가리쿠스(Agaricus), 블루베리(Blueberry), 김네마 실베스터(Gymnema Sylvestre), 동충하초(冬蟲夏草), 가르시니아 캄보지아(Garsinia Cambogia), 올리고당(Oligosaccharide), 핵산(DNA, RNA), 디하이드로에피안드로스테론(DHEA), 타우린(Taurine), 세사민(Sesamin), 글루코사민(Glucosamine) 등이 있다. **72**

박명윤(한국보건영양연구소 이사장·보건학 박사)