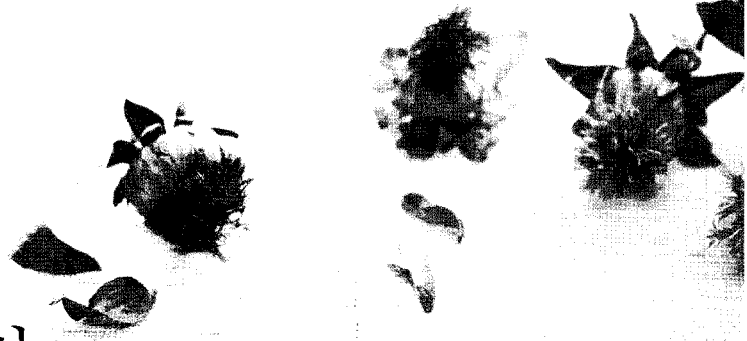




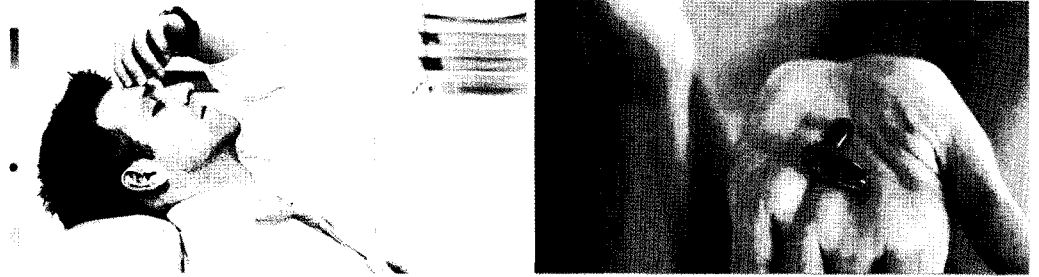
# 건강기능식품과 민간요법을 맹신하는 건 몸을 망치는 일

우리나라의 병원문턱이 그리 높지 않은데도 특정 건강식품을 즐겨먹거나, 주위 사람이 효과를 봤다는 비법(?) 들을 따라하며 몸 망치거나, 숨겨진 병을 키우며, 헛되이 돈을 쓰는 사람들이 많다. 규칙적인 운동과 식단을 조절하려는 노력은 게을리 한 채 간편하게 건강관리를 해보겠다는 사람들이 빠질 수 있는 함정이다. 당신이 만약 내 몸은 내가 잘 안다! 라는 말을 무수히 의사인양 한다면 이보다 더 큰 실수도 없다. 그 이유를 알아본다.

※정중호(한국경제신문 과학벤처중기부)



현대의학은 안전성과 유효성이 입증된 치료법을 가려 임상에 적용하는 것을 원칙으로 한다. 그러나 민간요법이나 일부 한의학적 치료는 수백~수천 년 동안 별 문제없이 친근하게 활용되어 효과가 있다고 믿기에 현존하고 있는 것이 많아 과학적으로 검증하려 들면 허점이 많은 게 사실이다. 건강기능식품도 비록 국가에서 공인하고 있지만 그 기능성(효과)은 의약품에 비해 많이 떨어지며 실제 유통과정에서 기능성이 허위·과장되어 소비자들이 피해를 보는 경우가 속출하고 있다. 이같은 민간요법이나 건강기능식품 복용을 지나치게 맹신하다 의학적 진단이나 치료를 기피하면 역효과를 볼 우려가 있다.



## 건강기능식품의 본질



경기침체에도 불구하고 건강기능식품 시장은 해마다 급성장하고 있다. 한국건강기능식품협회 집계 따르면 23개 회원사의 2009년 매출액은 2조1,427억 원으로 2008년 1조7,898억 원보다 19.7%나 증가했다.

건강기능식품은 2002년 관련 특별법이 따로 제정되고 2004년 건강기능식품공전이 만들어지면서 음식에서 양지로 나왔다. 그동안 ‘몸에 좋다고 카더라’ 믿어왔던 음식들이나 성분을 과학적인 수단을 동원해 기능성을 입증함으로써 약에 준하는 목적을 갖고 섭취도록 제도화한 게 건강기능식품이다. 주로 민간요법이나 특정 국가·지역·집안의 건강식이 건강기능식품으로 격이 올라가는 경우가 많다.

건강기능식품은 의약품과 식품의 경계선상에 있다. 그래도 굳이 따지자면 용어 그대로 식품이지 의약품은 아니다. 건강기능식품도 동물과 사람을 대상으로 한 임상시험을 통해 의약품 못지않은 기능성을 인정받아야 하지만 그 효과라는 것은 대개 단순하고 지엽발단적인 경우가 많다. 일반적으로 오래 전부터 인류가 복용해오던 건강식품을 건강기능식품으로 개발할 경우 장기간 복용해도 부작용이 없고 미미하나마 몸에 유익한 효과를 발휘하므로 비교적 쉽게 일반 대중에 다가갈 수 있다.

건강기능식품은 한국인 10명 중 7~8명이 섭취한 경험이 있을 정도로 영양공급과 질병예방을 위한 생활필수품 중 하나로 자리잡았다. 복용이 간편하고 구입이 용이한데다 관련 업체의 마케팅 활동이 왕성해 과거에 한약이 차지하던 위상을 거의 대체하다시피 하고 있다. 그러나 건강기능식품은 유행을 타고 효과에 대한 과학적 검증이 미진하며 개인의 체질이나 질환에 따라 다양한 순기능 또는 역효과를 내므로 합리적으로 복용하는 게 좋다. 개인별로 좋아하는 건강식이나 꾸준히 시행하는 민간요법도 마찬가지다. 무턱대고 한 가지 건강기능식품이나 민간요법을 고집하다보면 자기도 모르게 병이 악화되고, 뒤늦게 질병을 발견할 수 있어 약이 아닌 독이 될 수도 있다.

건강기능식품의  
오남용 사례



●●● 홍삼

홍삼은 최근 5년새 가장 많이 팔리고 있는 베스트셀러 건강기능식품이다. 홍삼은 면역력 증진, 피로회복, 혈소판 응집 억제 등을 통한 혈액흐름 원활, 기억력 개선 등의 기능성을 식품의약품안전청으로부터 인정받았다.

홍삼하면 제일 먼저 떠올리는 게 면역력 향상이다. 면역세포를 증가시키거나 외부 이물질 또는 병원체에 대한 저항 수준을 적절하게 유지해 면역력을 높인다. 또 시상하부·뇌하수체·부신피질에서 분비되는 에너지 생성 촉진 호르몬(아드레날린, 코티솔 등)의 기능을 알맞게 조정해 피로회복 및 운동능력을 증진시킨다. 면역력 증진 기능성 때문에 노년층이나 유·소아가 많이 찾는다. 특히 지난해 신종플루가 대유행할 때 홍삼이 불타나게 팔렸다. 그러나 건강기능식품 스테디셀러 1위 제품의 명성에 걸맞지 않게 인삼 종주국이라는 위상과는 판관으로 인체에 적용한 연구데이터는 부족한 실정이다. 대개 동물이나 세포를 이용한 실험이거나 사람을 대상으로 해도 소수이거나 간단한 항목만 테스트했다는 얘기다. 하지만 최근에는 홍삼이 전립선비대증 완화에도 좋다는 등 만병통치약 수준으로 과장돼 판매되고 있다.

인삼(홍삼)은 혈압, 혈당, 출혈성 경향(피가 잘 굳지 않게 하는 성질)을 높일 수 있다. 물론 반대로 혈압, 혈당, 출혈성 경향을 낮춘다는 연구도 소수 존재한다. 식약청은 2009년 10월 건강기능식품 관련 개정고시안(예고안)에서 홍삼과 관련, '어린이, 임산부, 수유부, 혈압이 높은 사람은 섭취에 주의', '당뇨 치료제, 고혈압 치료제, 혈액항응고제 등

의 의약품 복용 시 의사와 상의할 것' 등 2가지 주의사항을 표기토록 하려다가 이를 대

폭 축소했다. 홍삼의 고혈압 유발효과에 대해 '홍삼이 혈압을 높이는 경우가 많다'는 지적에도 불구하고 혈압을 떨어뜨린다는 반대 연구결과가 존재하는 등 과학적 근거가 부족하다는 판단과 산업계가 반발한다는 여론에 따라 혈압 관련 주의사항을 삭제했다.

홍삼은 사람에 따라 혈당이나 출혈성 경향을 높일 수 있다. 만약 심장질환이나 뇌혈관질환으로 항응고제를 복용하는 사람이 인삼(홍삼)을 같이 복용하면 내부 출혈이 생겨 위험에 빠질 수 있다. 따라서 설령 모든 사람에게 해당하지 않는다 하더라도 고혈압, 당뇨병, 비만을 갖고 있는 사람은 충분히 주의할 필요가 있다.



어린이의 경우 감기에 잘 걸리는 등 잔병치레를 하면 부모가 홍삼을 먹이는 경우가 많은데 일각에서는 홍삼이 어린이에게 성조숙증, 비만 등의 부작용을 초래할 수 있어 주의해야 한다고 지적하고 있다. 더욱이 일부 홍삼 농축액에는 꿀엿같은 당분이 다량 들어가 문제의 원인이 되기도 한다. 한편 건강기능식품이 아닌 일반 홍삼음료나 홍삼가공식품은 홍삼의 유효성분인 진세노사이드 함량에 대한 기준치가 설정되지 않아 회박하게 들어가 있는 경우가 많으므로 소비자들은 홍삼음료에도 기능성이 있을 것이라고 믿지 않는 게 좋다.



●●○ 글루코사민

갑각류와 상어연골 등에서 추출한 관절 및 연골의 구성 성분으로 관절과 연골의 영양공급에 도움을 준다. 유럽류마티즘학회(EULAR)의 2003년 연구결과 글루코사민의 효과에 대한 신뢰도는 1A(5단계 중 최고등급), 구입 추천 의향은 A(3단계 중 최고등급)로 관절염 개선효과를 인정받았다. 경증 또는 중등도의 퇴행성 무릎관절염에 사용하면 통증완화 관절기능개선, 관절염의 진행속도 억제 등의 효과를 얻을 수 있다. 세계적 의학잡지인 '란셋' 에도 글루코사민이 관절의 구조적 개선을 유도할 수 있다고 입증한 논문이 실리기도 했다.

그러나 이후에는 류마티스관절염이나 손가락에 생긴 퇴행성 관절염의 호전이나 관절염 예방에는 효과가 거의 없다는 연구결과가 몇 차례 나왔다. 개인적인 편차도 크다. 따라서 최소 1개월간 꾸준히 복용해 본 후 효과가 있는지 파악해 봐야 한다. 최대 3개월간 복용해도 호전이 없다면 다른 방법을 고려하는 게 필요하다. 국내 한 전문가는 "글루코사민은 하루 1500mg을 황산염 상태로 복용해야 효과가 제대로 날 수 있고 이는 황 성분이 관절연골 형성에 어떤 영향을 미치는 것으로 생각된다"며 "상당수 염산염 상태의 글루코사민은 이런 효과가 입증되지 않았다"고 지적했다. 일각에서는 상어연골에서 추출한 천연 글루코사민 제품 정도만 효과를 내고 나머지는 미미하다고 주장하기도 한다.

이를 요약하면 글루코사민은 퇴행성 무릎 관절염 환자 가운데서도 이에 대한 흡수력이 높고 원료성분도 좋아야 효과를 볼 수 있는 것이다. 글루코사민의 기능성이 일부 인정됨에도 불구하고 수술 등 본격적인 치료를 받아야 하는 관절염 환자가 글루코사민 건강기능식품을 치료제처럼 섭취하며 치료를 미루는 것은 바람직하지 않다는 것이다. 관절염 예방 차원에서 미리 글루코사민을 복용하는 것도 효과가 없는 것으로 알려져 있다.

### ●●○ 알로에

장운동에 도움, 면역력 증강, 위와 장건강에 도움, 피부건강에 도움(알로에 베라), 배변활동에 도움(알로에 아보레센스) 등이 건강기능식품 공전에 기재된 알로에 제품의 기능성이다.

나이가 들수록 소화관의 운동성과 소화기능이 떨어지기 때문에 변비 등 소화기질 환에 시달리는 경우가 많다. 그러나 알로에는 한의학적 관점에서 차가운 성질을 가진 생약이다. 알로에 자체가 섬유소이자 경미한 설사를 일으키는 성분이기도 하다. 다수의 변비약에 알로에가 들어있는 것도 이 때문이다. 한의학적으로 열성 양적인 체질인 사람에게는 알로에가 식약청이 인정한 기능성을 발휘할 수 있으나 냉하고 음적인 체질인 사람에게는 그 반대의 효과를 낼 수 있다. 즉 속이 냉하고 음적 체질인 사람에게는 알로에 추출물이 잦은 설사를 유발하고 소화기능이 떨어뜨리며 손발을 더욱 차갑게 하고 피부를 건조하게 만들 수 있으므로 삼가는 것이 좋다.

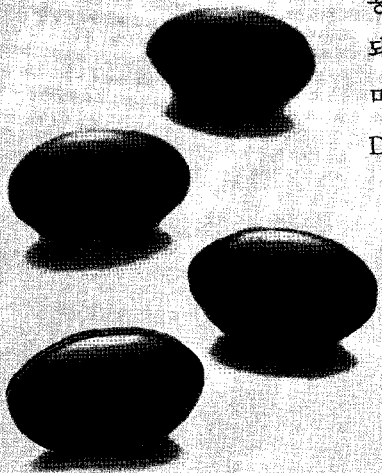


### ●●○ EPA와 DHA

건강한 혈액흐름에 도움을 주는 오메가-3 지방산 성분으로 어류, 수서동물, 조류(藻類)에서 추출한다. EPA는 콜레스테롤 개선, 혈행을 원활히 하는데 도움을 주는 기능성을 인정받고 있다. DHA는 두뇌·망막의 구성성분으로 두뇌 영양공급에 도움을 준다.

EPA는 한마디로 정제된 생선기름(어유)이라 할 수 있다. EPA는 한국인보다 심장병이 5배나 많고 생선을 많이 먹지 않는 대신 육류를 주로 섭취하는 미국인에게 유용한 성분이다. 보통의 한국인처럼 이 마주 2회 생선을 섭취하는 경우라면 오메가-3 지방산을 통해 부가되는 효과를 기대하기 힘들다. 또 복용할 필요성이 인정될 경우 기왕 섭취하려면 한 캡슐에 900mg 이상의 오메가-3 지방산이 함유돼야 효과적인 것으로 알려져 있다. 시중에 나온 대부분의 제품처럼 300mg 이하면 효용이 미달할 수 있다.

DHA는 중요한 두뇌 구성 성분으로 뇌세포와 뇌세포막 증식에 도움을 줄 수 있다. 다만 뇌는 근본적으로 학습을 통한 훈련과정에서 뇌의 크기가 커지고 뇌신경세포들이 서로 가지를 쳐서 인지체계를 고도화해 나가므로 단지 뇌 구성물질을 듬뿍 먹는다고 해서 머리가 좋아질 것이라고 기대하는 것은 지나치다. EPA와 DHA는 공기에 노출돼 과산화물이 될 경우 오히려 설사를 유발하거나 몸을 산화시킬 수 있으므로 캡슐에 쌓여 잘 보관된 신선한 제품을 복용해야 한다. ⑤





## 건강기능식품 구입 시 주의사항

1. 건강기능식품 제조·판매업 신고를 제대로 한 업체인지 확인한다.
2. '건강기능식품'이라는 표시사항과 관련 인증 로고가 표기돼 있는지 체크한다.
3. 유통기한, 보관방법, 영양정보, 기능정보, 섭취량, 섭취방법, 주의사항, 원재료명 및 함량 등이 제대로 표시돼 있는지 살펴본다.
4. 허위과대 광고가 아닌지 확인한다.
  - 질병을 예방, 치료한다거나 의약품을 대체한다는 등의 내용
  - 정부로부터 수상 또는 인증받았다는 식의 내용
  - 의사나 단체가 추천했다거나 감사장 또는 체험기를 첨부한 것
5. 두통, 복통, 설사, 발열, 두드러기, 현기증, 목마름 등의 부작용이 나타날 수 있으므로 주의사항을 반드시 숙지한다.
6. 영업사원의 사기·현혹에 주의한다. 계약서를 꼼꼼히 살피고 구매를 결정한다.
  - 공짜를 빙자해 상품을 판매한 후 대금을 청구한다. 인적사항 및 카드번호를 알려줘선 안 된다.
  - 비싼 사은품을 내걸거나 효도관광, 건강강좌, 경로잔치를 빌미로 제품을 떠넘긴다.
  - 정식 매장이 아닌 곳에서 노인만 대상으로 이벤트성 판매행사를 갖는다.
  - 반품하지 못하도록 판매원이 막무가내로 제품의 포장을 뜯어 섭취를 권한다.

자료: 식품의약품안전청



## Tip 비타민 · 생식 만능주의 ● 무엇이 문제인가?



### ● 메가비타민 요법

불규칙한 식사습관, 과로, 스트레스, 과음, 흡연에 시달리는 현대인에게 비타민은 큰 도움이 된다. 부족한 영양소를 보충해 신진대사를 촉진해주기 때문이다. 다만 적정 용량보다 10~100배 섭취하는 메가비타민요법(고용량 섭취)은 주의할 필요가 있다. 비타민C의 경우 과량 복용하면 오히려 DNA를 손상시킬 수 있고 속쓰림, 구토, 설사를 유발할 수 있다. 비타민E는 하루 400단위 이상 섭취할 경우 사망위험이 올라가고 심혈관계 질환의 발병을 초래할 수 있고 치매 예방에도 도움이 되지 않는다는 연구 결과가 계속 나오고 있음에도 불구하고 주의를 기울이지 않고 있다. 또한 비타민D를 과량 복용하면 설사, 메스꺼움이 초래될 수 있다. 비타민B와 C는 수용성 비타민이라 과잉 복용해도 필요량 이상은 자연 배출되므로 상관이 없다는 주장도 설득력을 갖기에 부족하다.

또 최근 천연원료 비타민이 등장해 기존 합성비타민과 다르다는 주장을 하고 있다. 천연원료를 썼으면 정확한 성분별 함량을 기재하고 합성비타민과 달리 어떤 이점이 있다고 규명해야 하는데 이런 노력을 게을리하고 상술에만 밝은 것 같아 씁쓸하다. 현재로서는 천연원료 비타민이나 합성비타민이나 효과에선 큰 차이가 없는 것으로 알려져 있다.



### ● 생식이면 다 좋은가

생식이나 선식(禪食)에 빠진 사람이 제법 많다. 생식은 말 그대로 전혀 열을 가하지 않은 음식이고, 선식은 최소한의 조리과정을 거친 것이다. 음식에 열을 가해 조리함으로써 소화력의 낭비를 줄이고 몸에 해로운 독을 약화시킬 수 있지만 열을 가해 조리하면 비타민, 효소, 호르몬 등이 손실되는 것도 사실이다.

생식이나 선식을 옹호하는 사람들은 처음에는 먹기에 불편해도 인내하고 계속 실천하면 몸의 각종 염증이 빠져나가고 비만, 변비 등이 개선되고 신장, 간장, 췌장 등의 기능이 개선된다고 주장한다. 면역력이 강화돼 질병치레도 준다고 말한다. 하지만 생식이나 선식은 식물성이 대부분이라 동물성 단백질을 섭취할 기회를 얻기 어렵다. 조리 시 열을 가하지 않으면 소화흡수율이 크게 떨어진다. 생식이나 선식을 오래하면 영양 섭취의 불균형, 소화기능의 저하가 올 수 있는 이유이다. 피로, 졸음, 설사, 어지럼증, 콧물 등의 부작용도 나타난다. 특히 마르고 키가 크며 핏기있는 사람들에게 이런 부작용이 심하므로 주의해야 한다.