

# 건강기능식품 무턱대고 먹지 말자!

## 건강을 플러스하는 소비자의 현명한 선택과 복용법

홍삼, 인삼, 영양보충용 식품, 알로에, 클로렐라, 글루코사민, 감마리놀렌산, EPA·DHA 함유제품, 호모, 공액리놀렌산, 유산균 함유 제품, 키토올리고당, 매실, 마늘, 가시오가피 등은 우리가 흔히 알고 있는 건강기능식품들이다. 이 외에도 건강기능식품의 종류는 무수히 많으며 건강기능식품의 시장규모가 2조 원을 넘어선 지 이미 오래이다. 그만큼 건강기능식품으로 건강을 챙기려는 사람들이 많다는 것이다. 하지만 건강기능식품을 제대로 알지 못하고 누가 좋다하니 무분별하게 선택한다면 오히려 몸을 해칠 수도 있다. 에디터 최용균



### 건강기능식품의 유혹에 흔들릴 수밖에 없는 현대인

하루하루를 바쁘게 보내는 현대인들에게 있어 건강은 마치 오래전 선반 위에 올려둔 물건처럼 잊혀지기 십상이다. 건강을 챙길 시간적·경제적 여유가 없다는 핑계로 건강 챙기기를 차일피일 미루기 때문이다. 그래서일까. 바쁜 현대인들은 건강기능식품의 유혹을 쉽게 뿌리치지 못한다. 그동안 챙기지 못한 건강을 정상으로 되돌려 놓고 싶은 심리적인 욕망 앞에서 건강기능식품은 매우 달콤한 유혹이다. 또한 사랑하는 부모님이나 자식의 건강을 챙겨주고 싶은 마음 앞에서도 건강기능식품은 매력적이다. 이런 연유로 바쁜 현대인 대부분이 건강기능식품 한 가지쯤은 복용해봤을 것이다. 과연 건강기능식품은 무엇일까? 그 정의를 빌려 표현하자면 건강기능식품은 '인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡셀, 분말, 과

립, 액상, 환 등의 형태로 제조, 가공한 식품으로서 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건 용도에 유용한 효과를 얻는 식품'이다. 한마디로 흔히 주위에서 접하는 건강을 위해서 챙겨먹는 대부분의 것들이 건강기능식품에 속하는 셈이다.

### 건강기능식품 무작정 복용하면 탈난다

건강증진을 위해 복용한 건강기능식품이 오히려 부작용을 초래해 몸을 탈나게 만들기도 한다. 여기에는 여러 가지 이유가 있다. 시판 전 안전성 평가를 거친 건강기능식품이 유통되고 있으나 소비자의 오남용, 약물 병용, 개인별로 특이한 생리적 반응 등이 대표적인 이유들이다. 이는 건강기능식품을 선택하는 소비자들이 현명해져야 하는 이유이기도 하다.

건강기능식품을 복용할 경우 반드시 적정량을 지켜야 하며, 질

병이 있어 의약품을 복용하고 있다면 의사와 상담한 후에 복용하는 것이 좋다. 특히 노년층은 간과 신장 기능이 저하되어 오히려 신체 기능에 부담을 줄 수 있으므로 더욱 조심해야 한다. 또한 건강기능식품은 한 번에 여러 종류를 복용할 경우 상호작용에 의해 시너지 효과를 내기도 하지만 반대로 역효과를 낼 수도 있으므로 건강기능식품을 선택하기 이전에 꼼꼼히 체크하는 것이 중요하다. 무엇보다 중요한 건 건강기능식품은 의약품이 아니므로 절대적인 맹신과 절대적인 효과를 기대해서는 안 된다는 점이다.

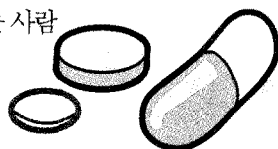
### 비타민 등의 영양제의 효과적인 복용법

비타민류를 제외한 다른 영양제와 건강기능식품은 동시에 복용해도 큰 문제가 없다. 오메가3지방산, 클로렐라, 글루코사민 등의 건강기능식품은 성분이 다르고 몸에 흡수되어도 각각의 다른 부위에서 전혀 다른 작용을 하기 때문이다. 그러나 비타민이나 무기질 등의 영양성분은 복용에 유의해야 한다. 칼슘제제와 철분제제는 건강기능식품과 함께 복용했을 때 역효과를 내는 대표적인 영양성분이다. 단백질 보충용으로 복용하는 클로렐라, 스피루리나(녹색 플랑크톤 식물), 아미노산 제제 등은 칼슘의 흡수를 방해하기 때문에 칼슘 제제와 함께 복용하지 않는 것이 좋다.

또한 종합비타민제를 복용하면서 1,000~2,000mg의 고용량의 비타민 C를 복용하는 경우도 있는데 비타민 C의 하루 기준 최대 허용치인 2,000mg 이상을 복용하면 설사, 속쓰림 등의 부작용이 발생할 수도 있다.


관절염 치료효과 때문에 많은 사람들이 찾는 글루코사민은 당뇨병 환자가 피해야 할 영양제이다. 글루코사민 자체가 당 구조를 가지고 있어 혈당 조절에 악영향을 미칠 수 있기 때문이다.

반면 함께 복용하면 시너지 효과를 내는 경우도 있다. 철분이나 비타민 E의 흡수율을 높이려면 비타민 C를, 칼슘의 흡수율을 높이려면 비타민 D를 함께 복용하면 좋다. 오메가3지방산은 기름에 잘 녹는 비타민 E와 함께 복용하면 흡수율이 높아지므로 비타민 E가 포함된 제품을 선택하는 것도 좋은 방법이다. 단 오메가3 제품은 당노가 있거나 아스피린을 복용하는 사람이라면 피해야 한다. 혈액을 묽게 만들 수 있기 때문이다.



### 홍삼, 누구에게나 좋은 건 아니다

지난해 신종플루가 기승을 부리면서 면역력 증강에 도움이 되는 홍삼이 대표적인 건강기능식품으로 자리매김했다. 비교적 부작용이 적다고 알려진 홍삼이라 해도 누구에게나 좋은 것은 아니다. 홍삼에서 가장 중요한 성분인 사포닌의 흡수 능력이 사람마다 다르기 때문이다. 홍삼을 복용하기 전에 사포닌 대사 능력을 체크해 보는 것이 좋다.

또 수삼을 찌는 과정을 통해 인삼의 성질을 부드럽게 만들었지만 열성체질인 사람은 주의해야 하며, 뇌출혈을 경험했거나 항암치료를 받고 있다면 피하는 것이 좋다. 에스트로겐이나 스테로이드제제, 신장계통 약물, 혈전 용해제도 홍삼과의 상호작용으로 예기치 않은 출혈을 일으킬 수 있다. 혈압이 높거나 잦은 두통이 있는 경우에도 홍삼제품은 삼가는 것이 좋다. 혈압이 높은 경우에는 녹용이나 동충하초, 가시오가피도 삼가는 것이 좋다. 

### 건강기능식품 선택 시 체크사항

건강을 챙기기 위해 먹는 건강기능식품을 현명하게 선택하기 위해서는 다음 사항에 유의할 것

- ① 제품 앞면의 '건강기능식품'이라는 표시 확인
- ② 영양·기능정보 확인
- ③ 섭취 시 주의사항 확인
- ④ 제품의 원재료명 및 함량이 광고문구와 동일한지 확인
- ⑤ 제품보관방법 확인
- ⑥ 제조원과 판매원 확인
- ⑦ 유통기한 표시 확인
- ⑧ 포장의 파손 및 제품상태 확인
- ⑨ 반품과 교환장소 명기 확인