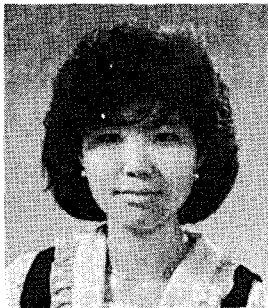


건강식품에 대한 소비자 고발

한국 소비자 보호원은 지난해의 경우 접수된 사례중 일명 건강식품(건강보조식품)이라는 유행식품에 대한 고발이 568건으로서 전체의 50%에 해당된다고 밝혔다.

고발되는 건강식품의 종류로는 로얄제리, 벌꿀, 알로에, 상어엑기스, 영지 이외에도 인삼제품, 해조류가공품, 스피루리나, 꽃가루가공품, 비타민, 구연산 등이었으며 고발

유행식품, 유해식품, 민간·한방요법의 실제



허계영

(영동세브란스 병원·영양사)

내용은 허위표시 광고, 품질및 기능에 대한 불만이 가장 두드러진 것이어서 해약을 원하는 소비자가 전체 고발지중에 무려 60%를 차지했다고 한다.

또한 대한 주부클럽 연합회가 1988년 서울에 거주하는 20세 이상의 성인 925명을 대상으로 건강식품에 대한 실태조사를 실시한 결과, 건강식품을 먹어본 경험이 있다고 응답한 사람은 응답자의 74.5%였고 복용 후 효과에 대한 질문에는 19.5%가 직접적인 효과가 없다고 했으며 72.8%가 그저 그렇다고 응답했다. 또한 62.7%의 응답자는 건강식품 구입 후 후회를 했다고 대답했다.

그런데 그 대부분의 상품이 주장하는 효능대상에서 당뇨병이 빠지지 않고 등장한다는 게 또한 재미있다. 이는 현재 우리나라의 당뇨병 유병율이 3.5%로서 적어도 140만명 이상의 당뇨인들이 그들 상품에 대해서 큰 시장을 형성할 수 있기 때문인 것으로 풀이된다.

유행식품에 대한 근본적인 착각

우리 주위에서 당뇨병에 좋다는 식품들을 선전하는 문구들을 들여다보고 있노라면 그걸 사서 먹으면 당장이라도 당뇨병이 씻은 듯이 나올 것만 같다. 그러나 대부분의 유행식품이 주장하는 내용은 다음과 같은 공통 방향이 있다.

- 1) 특정 식품이 특정 상태-당뇨병-을 치료한다.
- 2) 특정 식품은 건강에 해로우므로 먹어서는 안된다.
- 3) 오직 자연식품만이 신체의 요구에 부합되고 질병을 막아주며 부작용이 없다.

여기서 우리는 모든 주장들이 「식품」에 초점을 맞추고 있지, 「영양소」엔 관심을 두지 않는다는 점을 짚고 넘어가야 할 것이다. 실제 생명과 건강에 생리적으로 활약하는 인자들은 식품이 아닌, 영양소이다. 물론, 어떤 이들은 특정식품에 알려지가 있어 그것을 피해야 하며 또한 어떤 식품이 특정 영양소를 유난히 많이 갖고있는 것도 사실이다.

그러나 인체내에서 실제 기능을 수행하는 이 갖가지 「영양소」들은 수많은 식품들에 널리 흩어져 있으며 한가지 식품에 그 모든



영양소가 집중적으로 함유될 수는 없는 일이다. 그러므로 어떤 식품은 질병을 치료하고 어떤식품은 먹어서는 안되고... 운운하는 것은 식품과 영양에 대한 근본적인 착각이라 할 수 있는 것이다.

유행식품에 넘어가기 쉬운 집단

유행식품은 역시 특별한 요구나 관심이 있는 사람들에게 호소력이 있다. 중노년층, 비만인, 만성질환자이외에도 육체적인 면에 관심이 비상한 청소년층, 운동선수, 연예인들이 유행식품 판매의 주된 표적이 된다.

특히 젊음과 활력을 상실하게 되는 「변화」에 대한 두려움이 큰 중노년층들에게 당뇨병으로 인한 고통과 불편함까지 겹치게 된다면 이 모든 문제를 한꺼번에 해결해 준다는 만병통치식의 주장에 대개는 필사적인 희망을 품기 쉬운 것이다.

유행식품에 대한 과학적인 평가

「당뇨병의 획기적인 치료제」로서 판매되



유행식품은 특별한
요구나 관심이 있는 사람들에게
호소력이 있다. 「당뇨병의 획기적인 치료제」로서 판매되고
있는 유행식품들. 과연 그들의 주장은 어디까지
믿을 수 있는 것일까 그들 식품들의 이면에
숨겨져 있는 또 다른 특성들을
과학적으로 재평가 해보자



고 있는 유행식품들- . 과연 그들의 주장은 어디까지 믿을 수 있는 것일까? 그들 식품 중에서 몇가지만 예로 들어 그 이면에 숨겨져 있는 또 다른 특성들을 과학적으로 재평가해 봄으로써 당뇨병 식사요법의 참된 길을 함께 찾아보도록 하자.

1) 동물성 유지류(어유, 상어간유, 스쿠알렌 등)

『EPA를 함유하여 당뇨병성 합병증인 협심증, 심근경색, 뇌경색 등을 예방할 수 있다』는 주장..

그러나 어유를 과잉섭취할 경우엔 혈소판이 감소되어 출혈경향을 나타내므로 EPA를 극단적으로 과량 복용하는 것은 좋지 않다. 또한 어유중에는 모노엔(monoene)산이 다량 함유되어 고도의 기술로 정제되지 않는 한, 오히려 심근경색의 원인이 될 수 있고 주성분인 고도불포화지방산은 냉암소에 잘 보관하지 않으면 산화, 변패되기 쉬운 특성을 가지고 있다.

2) 해조가공품(클로렐라, 스피루리나)

『풍부한 단백질, 비타민류를 함유하여 당

뇨병, 간경변, 피부암, 소화기계암을 예방, 치료하는 효과가 있다』는 주장....

그러나 이 제품들을 밀봉용기에 저온 보관하지 않는다면 클로로필(엽록소)의 분해산물이 페오포바이드(Pheophorbide)가 생성, 함유될 가능성이 있는데 이 물질은 모세혈관중에 과산화지질을 생성하거나 광과민성 피부장해를 일으킬 수 있다.

3) 섬유소

『당대사를 개선하여 당뇨병을 예방하고 혈중 콜레스테롤치를 저하시키며 변비, 대장암, 충수암 등을 예방한다』는 주장...

섬유소가 물론 당뇨병에 도움이 되는 것은 사실이나 필요이상으로 과량 복용했을 경우에는 인체에 유익한 무기질인 칼슘, 철분, 아연 등이 체내 흡수되는 것을 방해하므로 주의해야 한다.

4) 식물성 유지류(소맥배아, 현미배아, 울무, 홍화유 등)

『토코페롤(비타민E)과 리놀산을 함유하여 당뇨병성 합병증인 심장병, 관상동맥질환, 혈액순환장애, 혈중 콜레스테롤치 상승

등에 효과가 있다』는 주장...

그러나 이들 식물성 유지류도 과량 섭취하면 하이드록시콜린산(Hydroxy cholin acid)이라는 물질이 생성되어 대장암을 유발할 수 있는 것으로 알려져 있으며 **중·노년층의 성인병을 오히려 악화시킬 우려가 있다**는 연구논문도 있다.

5) 골분(우골, 우골분, 어골분 및 굴껍질 등)

『칼슘을 다량 함유하여 인슐린 생산에 도움을 주고 체질을 알칼리성으로 변화시켜 준다』는 주장...

그러나 골분에서 얻어지는 칼슘은 인산칼슘으로서 지극히 난용성이기 때문에 **체내에 흡수되기가 어려워 생체내 실제 효과에 대해서는 보장할 수 없는 게 사실이다.**

6) 구연산

『체내에서 연소하여 알칼리성으로 육식을 주로 하는 현대인의 산성체질을 알칼리성으로 만들어 준다』는 주장...

그러나 인체의 산도는 식품에 의해 좌지우지되지 않는다. 호흡기계와 신장에서 산성물질과 알칼리성 물질의 배출량을 끊임없이 조절함으로써 체액은 pH 7.4정도로 항상 유지된다.

물론 산성염(염화암모늄, 염화칼륨등)이나 알칼리성염(염화소다 등)을 실수로 다량 먹게되면 산-알칼리 균형이 깨져서 응급처치가 요구되는 급박한 상황이 되지만 그것은 일상생활에서 찾아보기 힘든 특이한 경우이다.

그러므로 **구연산으로 체질을 개선한다는**

것은 **과학적 근거가 희박한 이야기**이며, 설사 그렇게 해서 알칼리성체질로 변한다 하더라도 그것 역시 건강상 비정상적 상태를 알아야 할 것이다.

유행식품과 당뇨병의 식사요법

당뇨병 식사요법의 원칙은

- 1) **체중, 성별, 나이, 활동량, 운동량, 혈당, 합병증의 유무에 따라 적절한 식사량(열량, 칼로리)을 섭취하고**
- 2) **그 열량을 구성하는 3대 영양소(당질, 단백질, 지질)의 비율이 적절히 배분되도록 하며**
- 3) **비타민과 무기질의 섭취도 균형을 이루어**

『혈당을 정상범위로 유지함으로써 합병증을 예방하고, 신체의 전반적인 영양상태를 개선시키자』는 것이다.

이러한 **당뇨식사는 우리의 일상생활에서 균형식으로써 얼마든지 지켜질 수 있어 실로 그 「균형식」이란 남지도 모자라지도 않는 최적의 처방**이라 할 수 있다. 그러나 최근 범람하고 있는 유행식품들에 의존해서 당뇨병을 치료해보겠다는 생각은 다음과 같은 이유에서 크게 위험하다 할 것이다.

1) 자가진단과 자가처방의 위험

사람의 건강을 다룬다는 것은 근본적인 책임이 따르는 일이다. 그런데 자기 스스로 병을 진단하고 스스로 처방하는 것은 위험하기 짝이 없는 것이다.

“

이러한 유행식품에
의존하여 쉽고 편하게 당뇨병을 관리해
보겠다는 생각에 맞들이다보면 어느정도의 자제력이
필요하고 다소 복잡하게 느껴질
수도 있는 「정통 식사요법」에 대해서는 그
중요성을 잊고 소홀히 여기게 될
위험성이 있다.

”

더욱이 「불확실한 것」을 대상으로 처방할 때에는 그 위험성이 배가된다. 그런 과정을 통해 당뇨병을 앓고 있는 사람이 적절한 의료지원을 받지못하게 되며 이는 치료 및 소생의 기회를 영영 박탈해 버릴 수도 있는 심각한 문제이다.

2) 과량섭취의 위험

우리의 일상식품은 많이 먹으면 포만감을 느끼게 되고 식욕증추의 작용으로 더 이상의 음식을 거부하게 되므로 인하여 「독성」이 일어날 만큼의 과잉섭취는 자연스럽게 피할 수가 있다.

그러나 **건강식품이라는 유행식품들은 영양성분이 농축되어 있고 대개가 캡슐, 정제, 분말 등의 형태로 판매되기 때문에 보통식품과는 용해성, 유동성, 점도, 팽창성, 소화흡수형태 등이 다를 뿐만 아니라 식욕에 의해서 보다는 머리로 계산해서 먹게 되기 때문에 자칫 과량을 섭취하기가 쉽고 그로인하여 독성이 나타날 위험성이**

있다.

3) 제조, 가공 공정상의 위험

유행식품은 식용경험이 없는 원료를 사용하거나 미량의 천연 유해성분을 함유한 경우가 많을뿐더러 미생물이나 이물에 의한 오염, 변패의 가능성이 있지만, 신선도나 섭취정량에 대한 판정이 곤란하다는 문제점들이 제기된다.

4) 참된 식사요법의 경시 위험

이러한 유행식품에 의존하여 쉽고 편하게 당뇨병을 관리해 보겠다는 생각에 맞들이다 보면 어느정도의 자제력이 필요하고 다소 복잡하게 느껴질 수도 있는 「정통 식사요법」에 대해서는 그 중요성을 잊고 소홀히 여기게 될 위험성이 있다.

5) 경제적 손실의 위험

유행식품들이 때때로 무해하다 하더라도 대부분이 매우 비싼 것이 사실이다. 이는

원재료의 희귀성에 의한 것이라기 보다는 「비싼약이 명약」이라 생각하는 심리를 이용한 것일 수도 있다. 그러나 이렇게 돈을 낭비하는 만큼, 「보장된 치료」를 누릴 혜택은 상대적으로 잃게되는 것이다.

6) 과학적 진보에 대한 역행 위험

비합리적이고 그릇된 정보들은 정통과학의 발전을 저해한다. 과거 우리나라의 개화기때, 많은 사람들이 미신에 사로잡혀 새로운 문물을 받아들이는 데 막무가내로 거부했던 것을 기억한다면 지금도 내가 똑같은 시행착오를 저지르고 있는 것은 아닌지 재고해 보지 않을 수 없다.

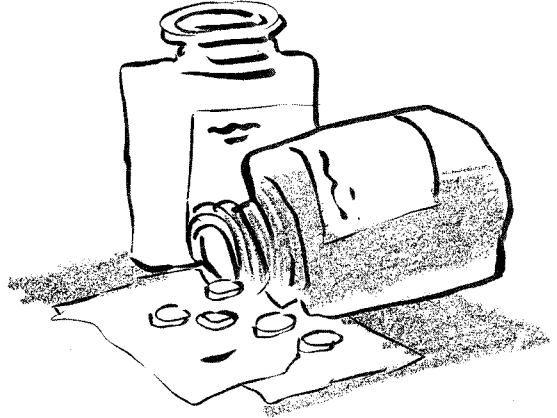
우리가 직접 과학자는 아니더라도 과학의 발전을 가로막는 행동을 한다는 것은 인류에게 피해를 주는 것이 아닐까?

7) 식품시장에 대한 불신 고조

특정식품만이 좋은 것처럼 광고하는 것은 일반대중으로 하여금 식품을 선택하는 데 마치 무슨 공식이 있는 것처럼 생각하게 만든다. 즉, 다른 모든 식품과 식품업, 농축수산업에 대해서 의구심과 불신을 갖도록 조장할 수가 있다.

하지만 하나님께서 창조하신 지구상의 모든 식품에 대해서 전인류는 영양적, 미적, 경제적 측면에서 그 고유한 장점이 평가되어야 할 기회를 골고루 주는 것이 마땅한 일일 것이다.

최근 보건사회부에서도 「건강식품」에 의한 피해사례가 증가되는 것을 우려하여 이를 바로 이해하자는 대국민 홍보활동을 벌이고 있다. 그래서 「건강식품이란, 특정 영



양분이 부족한 사람에게 보조식품으로서 필요한 것이지, 질병을 예방하거나 치료하는데 쓰는 의약품은 결코 아니다. 정부의 허가를 받았다는 것도 식품으로서의 위생적인 측면과 안전성을 확인한 것일 뿐, 질병의 예방이나 치료에 효과가 있다는 뜻은 아니다.」라고 명백히 밝히고 있다.

또한 이들 유행식품의 선전용 책자에 빠짐없이 게재되는 「복용사례, 체험수기」 등을 읽어보면 「이렇게 산증인들이 많은데 설마 거짓말일려구..」라고 생각하기가 쉬우나 그 성공사례수는 전체 복용인구수에 비하면 극소수에 불과하며 그 치유효과의 지속성에 대해서는 전혀 언급이 안된다는 점을 또한 간과해서는 안될 것이다.

이러한 유행식품들에 대해 「과학적으로 효과가 수없이 입증된 정통식사요법」을 대신할 만큼의 의미를 부여한다는 것이 과연 현명한 판단일까는 당뇨인 여러분들 스스로가 생각해보시기 바란다. ☺