

건강보조식품, 바로 알고 바로 먹자

승 정 자 · 숙명여대 식품영양학과

국민들이 건강을 유지하고 증진하고자 하는 욕구가 높아지면서 건강보조식품에 대한 관심이 높아지고, 많은 업체에서 다양한 제품을 판매하고 있어 이른바 건강보조식품의 시대가 열리고 있다.

그러나 약도 아니면서 일반식품과도 다른 건강보조식품의 성격상, 제품을 접하는 소비자들은 이 제품들을 언제 어떻게 무엇 때문에 먹어야 하는지, 또는 자신에게 적합한 제품인지도 모른채 과대광고나 판매자의 권유에 의해서 건강 보조식품의 선택에 혼란을 빚고 있다.

더욱이 이들 제품은 한결같이 체질개선, 항암효과, 질병퇴치 등에 효과가 있는 것으로 과대선전되는 경우가 많아 일부 소비자들은 치료약과 구분하지 못하고 남용하는 사례까지 발생하고 있어 건강식품을 바로 알고 바로 먹는 것은 매우 중요하다.

1. 건강보조식품의 정의

건강보조식품이란 건강보조를 목적으로 특정성분을 원료로 하거나 식품원료에 들어있는 특정성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조 가공한 식품이다. 우리나라에서는 일본과 마찬가지로 건강 식품만 인정하고 자연식품 및 유기식품은 건강 식품의 범주에 포함시키지 않으며, 용어 중 『보조』라는 표현을 사용하도록 규정하고 있다.

2. 건강보조식품의 유용성

1) 신체조직 기능의 일반적인 증진을 주목적으로 하는 표현은 할 수 있지만 특정 질병의 예방과 치료에 관한 사항은 직접 표현할 수 없다. 예를

들어 “건강유지, 건강증진” 등의 표현은 가능하지만 암, 당뇨병, 고혈압 등의 “질병 예방과 치료”라는 표현 등은 규제하고 있다.

2) 식품영양학적으로 공인된 사실(예 : 임신수유기, 노약자 등에 영양보급이나 영양보조 등)의 표현은 가능하다.

3) 제품에 함유된 주요 영양성분의 식품영양학적 기능, 작용에 대한 표현(예 : 비타민, 칼슘, 철, 아미노산 등의 기능 및 작용)은 가능하다.

3. 건강보조식품의 유용성에 따른 분류

건강보조식품은 약에서 사용되는 효능, 효과라는 표현을 사용하는 대신 유용성으로 표현하고 있으며 우리나라에서는 1995년 현재까지 아래와 같이 총 25가지 품목이 허가되어 있다.

식물엑기스 발효식품, 단백질 가공식품, 조류 가공식품, 칼슘 함유식품, 자라 가공식품, 호모식품, 화분 가공식품, 호소식품, 정제어유 가공식품, 로얄제리 가공식품, 스쿠알렌식품, 유산균식품, 밀배아유, 옥타코사놀, 버섯가공품, 알곡시 글리세롤, 포도씨유, 알로에식품, 매실 추출물, 감마 리놀렌산 식품, 대두 레시틴 가공식품, 엽록소 함유식품, 베타 카로틴 식품, 키토산 함유 식품, 프로폴리스 식품

4. 건강보조식품의 관리

우리나라에서 허가된 건강보조 식품은 일반 식품과는 달리 특정성분을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조하고 있으며, 영양성분이 풍부

하고 유용 성분이 농축되어 있어 제조, 저장, 판매의 조건이 나쁠 경우 변질 또는 부패되기 쉽기 때문에 위생, 안전성의 측면에서 건전성을 확보하는 일이 중요하다.

또한 건강보조의 목적으로 제조, 판매되고 있어 소비자의 경제적인 보호측면과 영양성분 및 유용성분의 확보라는 측면에서 특별 관리가 요구되고 있다.

그러므로 정부에서는 이러한 특성을 감안하여 유통전 식품전문검사 기관에서 사전 제품검사를 받아 판매하도록 특별관리하고 있다. 또한 농축에 의한 건강 장애와 특정 영양성분의 과잉 섭취에 의한 영양장애가 문제가 될 수 있으므로 위생, 안전성의 확보는 식품공전에 규격화하여 관리하고 있다.



5. 건강보조식품의 올바른 구입요령

- 1) 건강보조식품으로 허가된 제품인지를 확인하고 제품검사에 합격된 표시(합격증지 부착)와 제조일자 및 유통기한을 확인한다.
- 2) 당뇨병, 암, 고혈압 등 특정 질병 예방과 치료에 효과가 있다는 직접적인 표현을 쓰면 안되기 때문에 이와 같은 내용이 제품에 설명되어 있는지를 확인한다.
- 3) 부패, 변질 및 파손 여부를 확인한다.
- 4) 일반가공식품을 건강보조식품인 것처럼 허위 표시 광고하여 현혹시키고 있는지를 확인한다.

6. 건강보조식품의 바람직한 방향과 섭취방법

건강을 유지하고 증진시켜 나가기 위해서는 일상적으로 균형된 식생활이 가장 기본적이며 바람직하지만 건강보조식품은 이와 같은 식생활이 어려운 경우에 2차적인 보완의 의미를 갖는다. 그러나 건강보조식품은 영양성분을 일반식품보다 고농도로 함유하고 있는 것이 많아 이것을 과잉 섭취하는 경우 건강장애를 일으킬 우려가 있다. 실제

로 건강보조식품을 이용한 경험이 있는 사람이 소화불량, 구토, 메스꺼움, 체온 상승 등의 이상증세를 경험했다는 보고가 있다.

일반적으로 캡슐, 정제, 분말 등의 형태로 특정 성분이 고농도로 농축되어 있으며 용해성, 유동성, 점도, 팽창성 등이 다르고 소화 흡수정도가 다르므로 적절한 섭취 방법이 뒷받침되어야 한다. 그리고 소비자마다 건강과 영양상태, 식습관, 환경 등이 다르므로 적절한 영양보조에도 각자에 맞는 숙련된 영양지도를 필요로 한다.

독일의 경우 식생활개선 전문교육기관인 Reform Academy를 운영하여 판매자의 전문교육을 담당하고 있다. 또한 구미 여러 나라에서도 건강식품은 주로 비타민, 무기질 또는 3대 영양소의 범위내에 있고 판매시 적절한 영양지도를 실시하며 가격도 일반식품에 비하여 높지 않다. 그러나 우리나라는 가격도 고가일 뿐 아니라 일본의 영향을 많이 받아 건강식품의 기능이 확실하게 규명되지 않은 성분을 포함하는 경우가 많으며 영양학적인 면을 고려하는 것보다는 광고선전에 의해 선택되는 경우가 많다.

건강보조식품은 영양학적으로 유용한 성분과 기능이 확실히 규명되지 않은 성분이 함유되어 있으며 최대 단점은 과학적 근거가 결핍되어 있다는 점이다. 따라서, 건강식품의 섭취량 및 섭취 방법의 제품별 주의사항 등 설명서를 정확히 읽고 지침서에 따르는 것이 건강보조식품을 올바르게 섭취할 수 있는 방법이다. **72**