

한방 부인과 외래 환자를 대상으로 한 건강식품 섭취 실태 조사 연구

*자생한방병원 한방부인과, **동서한방병원 한방부인과
최순*, 유혜경*, 김철수*, 박영은*, 백승훈**

ABSTRACT

A Study on the intake of health foods by outpatients of oriental department of OB&GY

Soon Choi*, Hye-Kyung You*, Chul-Soo Kim*, Young-Eun Park*,
Seung-Hun Baek**

*Dept. of OB & GY, Jaseng Oriental Medical Hospital

**Dept. of OB & GY, DongSeo Oriental Medical Hospital

Purpose : A survey was conducted to investigate the intake pattern of health food by using questionnaire.

Methods : This study was carried out to patients visiting OB&GY clinic in Jaseng and Dongseo hospital of oriental medicine during 2005.3.4-2005.5.13.

Results :

1. Among the 114 respondents, most respondents(66.6%) were located between 3rd and 4th decade.
2. Among the respondents, 107(93.9%) persons had the experience of intake of health foods and 7(6.1%) persons not.
3. Among the health foods, the natural foods(48.0%) were most frequently taken.
4. Two major reasons for the intake of the health food were 'for relieving easy fatigability'(24.8%) and 'for the prevention of disease'(23.0%).
5. Most respondents felt that the effects of health foods were 'intermediate'(65.8%). Positive responses to the effect were 24.6%, and negative ones were 3.5%.
6. The discussion with medical personnel about taking health foods was present in fractionary population(13.2%).
7. Among 107 respondents who had taken health food, 7 respondents(6.1%) experienced side effect of health food. Side effects were gastrointestinal disturbance in 4 cases, dermatologic problems in 2 cases.

Conclusion : A study on analysis of health food in Oriental Medicine is necessary to make a guide for efficient use of that.

Key Words: health food, natural food, Oriental Medicine

I. 緒 論

여성은 생물학적 특성 및 사회적 성역할의 측면에서 많은 불건강 상황에 노출되며 특정 질병에 대해서는 남자보다 취약성이 높은 것으로 보고되고 있다¹⁾.

특히 관절염, 뇌혈관 질환, 고혈압, 소화기 질환 등의 만성질환 유병률에 있어서 남성은 54명, 여성은 58명으로 성별의 차이를 보이며, 65세 이상 여성은 100명 중 91명이 한가지 이상의 만성질환을 지니고 있는 것으로 나타났다²⁾.

최근 이러한 각종 질환의 주요 원인이 식생활에 있다는 것이 밝혀지고, 의약품의 오남용에 따른 부작용이 널리 인식됨에 따라 건강 증진 내지 질병 예방을 위한 접근 방법의 하나로 건강식품에 대한 관심이 고조되고 있다³⁾.

건강식품에 대한 정의는 분명하지 않아 일반적으로 건강에 좋다는 식품을 건강식품이라고 통칭하며, 법률적으로는 건강식품이라는 단어는 쓰지 않고 우리나라의 경우 식품공전 제4 식품별 기준 및 규격 중 "12. 특수영양식품"에 영아용 조제식 등 8종과, "13. 건강보조식품"에 정제어유가공식품 등 25종, 인삼 제품류와 다류, 기타 식품류의 추출 가공식품 등으로 정의 내리고 있다³⁾.

따라서 본 연구에서는 건강식품을 정제나 분말 형태의 무기질, 비타민, 영양제 등 영양보충제 형태, 민간약초, 인삼 및 최근 많이 이용되는 건강음료, 녹차, 벌꿀 등을 포함한 자연식품형태 및 25가지 상품화된 건강보조식품형태로 정하고, 자생한방병원 및 동서한방병원 한방 부인과에 외래로 내원한 여성 환자 114명을 대상으로 건강식품 섭취 실태를 파악하여 건강식품에 대한 한의학적 연구 자료의 기초를 마련하고자 한다.

II. 研究 對象 및 方法

1. 研究 對象

2005년 3월 4일부터 동년 5월 13일 까지 자생한방병원 및 동서한방병원 부인과에 외래로 내원한 여성 환자 126명에게 설문지 조사를 실시하여 기재가 부실한 12명을 제외한 114명을 대상으로 그 결과를 분석하였다.

2. 說問 內容

설문지는 나이, 교육정도, 직업, 가계 월 수입, 종교, 혼인상태 등 일반적 특성 6 문항과 평소 관련된 건강문제, 산과적 문제 및 월경 및 폐경에 관련한 질문 3문항, 건강식품 섭취 여부, 이용하는 건강식품의 종류 및 섭취이유, 건강식품 지식 여부, 섭취 후 효과, 의료진과의 상의 여부, 섭취 계기 등 건강식품 섭취에 관한 질문 8문항, 그리고 섭취 후 부작용 여부와 그 증상 등 부작용에 대한 질문 2문항으로 구성되어 있다.

건강식품의 범주는 정제나 분말 형태의 무기질, 비타민, 영양제 등 영양보충제 형태, 민간약초, 인삼 및 최근 많이 이용되는 건강음료, 녹차, 벌꿀 등을 포함한 자연식품형태 및 25가지 상품화된 건강보조식품형태로 나누어 구성하였고 섭취한 경험이 있거나 현재 섭취하고 있는 건강식품과 관련된 응답을 하도록 하였다.

3. 資料 分析

SPSS 10.0 프로그램을 이용하여 일방적 사항, 건강문제 및 건강식품 섭취 실태에 대한 결과는 빈도수, 백분율로 나타내었고, 건강문제에 따른 각각의 건강식

품 섭취율 사이의 통계적 유의성은 교차분석, 카이검정으로 하였으며, 통계학적 유의수준은 0.05로 하였다.

Ⅲ. 本 論

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자는 모두 여성 114명이었으며, 연령은 10-19세 1명(0.9%), 20-29세 38명(33.3%), 30-39세 19명(16.7%), 40-49세 19명(16.7%), 50-59세 12명(10.5%), 60-69세 6명(5.3%)의 분포를 보였다.

2. 평소 관련된 건강문제

대상자의 최근 1년 동안의 건강문제는 복수 응답을 허용하여 총 응답수(311회)를 기준으로 조사하였을 때 경행병(14.8%)이 가장 많았으며 그 다음 월경주기이상(11.6%), 두통(7.7%), 위장질환(7.0%), 변비(6.1%), 월경양이상(4.9%), 갱년기증상(4.5%), 빈혈(4.5%), 관절통(3.3%), 빈뇨(3.2%), 질염(3.2%), 골반통(2.6%), 고혈압(2.6%), 당뇨(2.6%)등의 순으로 나타났다. (Table 1.)

평소 관련된 질환 및 증상의 유무와 건강식품 섭취율과는 대부분 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 관절질환에 따른 칼슘 및 약초 섭취율이 높은 것은 통계적 유의성이 있었다. (Table 2,3.)

Table 1. Health problem of respondents

계통	항목	응답수(%)
신경계	두통	24(7.7)
소화기계	변비	19(6.1)
	위장질환	22(7.0)
	설사	7(2.3)
심혈관계	간질환	2(0.6)
	고혈압	8(2.6)
	심장질환	3(1.0)
호흡기계	뇌졸중	0(0.0)
	폐질환	1(3.2)
대사·내분비계	갑상선질환	6(2.0)
	당뇨	8(2.6)
근골격계	관절통	12(3.9)
	골다공증	9(2.9)
	골절	4(1.3)
생식기계	질염	10(3.2)
	자궁세포진이상	5(1.6)
	골반통	8(2.6)
	성병	0(0.0)
	질출혈	3(1.0)
	성교불쾌증	5(1.6)
비뇨기계	요실금	7(2.3)
	비뇨기계감염	5(1.6)
	빈뇨	10(3.2)
	신장질환	3(1.0)
빈혈		14(4.5)
불임		5(1.6)
갱년기증상		14(4.5)
월경주기이상		36(11.6)
월경양이상		15(4.9)
경행병		46(14.8)
Total		311(100.0)

Table 2. 관절 질환의 유무에 따른 칼슘섭취율 비교

		칼슘섭취		합계	x ²	P
		무	유			
관절질환	무	89(93.7) ^{b)}	6(6.3)	95(100.0)	9.179	0.002*
	유	8(66.7)	4(33.3)	12(100.0)		
합계		97(90.7)	10(9.3)	107(100.0)		

^{b)}빈도수(단위:명(%))

*Chi-square test P<0.01

Table 3. 관절질환의 유무에 따른 약초섭취율 비교

		약초섭취		합계	x ²	P
		무	유			
관절질환	무	89(93.7) ^{b)}	6(6.3)	95(100.0)	14.435	0.000*
	유	7(58.3)	5(41.7)	12(100.0)		
합계		96(89.7)	11(10.3)	107(100.0)		

^{b)}빈도수(단위:명(%)) *Chi-square test P<0.01

3. 건강식품 섭취 여부 및 이용하는 건강식품의 종류

Fig. 1. Type of health foods taken by subjects

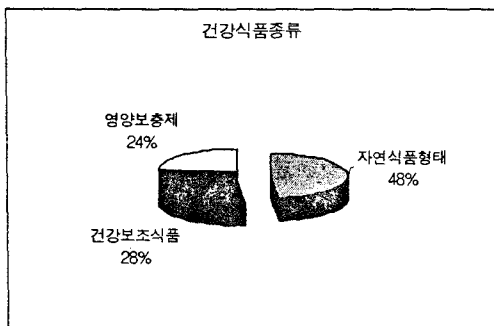


Fig.1은 최근 1년동안 건강을 위해 섭취한 경험이 있는 건강식품을 영양보충제, 자연식품형태의 건강식품과 건강보조식품의 3군으로 나누어 섭취경험을 살펴본 결과이다. 복수 응답을 허용하여 총 응답수(589회)를 기준으로 조사하였을 때, 섭취경험은 자연식품 형태의 건강식품(48.2%)이 가장 많았으며, 그 다음 건강보조식품(27.7%), 영양보충제(24.1%)로 나타났다.

Table 4. Kinds of nutrition supplements taken by subjects

영양보충제종류	응답수 (%)
비타민C	44(31.0)
종합비타민	34(23.9)
비타민B복합체	26(18.3)
철분제	14(9.9)
복합영양제	14(9.9)
칼슘제	10(7.0)
Total	142(100.0)

Table 4는 최근 1년 동안 섭취한 경험이 있는 영양보충제의 종류를 나타낸 것이다. 복수응답을 허용하여 조사하였을 때 영양보충제를 섭취한다는 총응답수는 142회였다. 전체응답자는 비타민 C(44명)를 가장 많이 섭취하고 있었고, 그 다음 종합비타민(34명), 비타민B 복합체(26명), 철분제(14명), 종합영양제(14명), 칼슘제(10명) 순으로 섭취하고 있는 것으로 나타났다.

Table 5. Kinds of natural foods for health taken by subjects

자연식품형태	응답수 (%)
녹차	72(25.4)
식이섬유음료	40(14.1)
드링크류	36(12.7)
일반차	26(9.2)
벌꿀	25(8.8)
과채가공식품	25(8.8)
인삼제품	22(7.7)
약초	11(3.9)
흑염소	10(3.5)
동규자차	9(3.1)
죽염	4(1.4)
개소주	2(0.7)
추출가공식품	1(0.3)
녹용	1(0.3)
누에가루	1(0.3)
Total	284(100.0)

Table 5는 최근1년 동안 섭취하거나 섭취한 적이 있는 자연식품형태의 건강

식품의 종류를 나타낸 것이다. 복수 응답을 허용하여 조사하였을 때 자연식품형태의 건강식품을 섭취한다는 총 응답수는 284회였고, 전체응답자가 가장 많이 섭취하고 있는 품목은 녹차(72명), 그 다음으로는 식이섬유음료(40명), 드링크류(36명), 일반차(26명), 벌꿀(25명), 과채가공식품(25명), 인삼가공품(22명), 약초(11명)의 순으로 나타났다.

Table 6. Kinds of health supplement for health taken by subjects

건강보조식품종류	응답수(%)
유산균식품	35(21.5)
매실추출물	17(10.4)
로알젤리가공식품	12(7.4)
알로에가공식품	11(6.7)
조류식품	8(4.9)
버섯가공식품	8(4.9)
대두레시틴가공식품	7(4.3)
스쿠알렌	7(4.3)
효모, 효소, 식품추출물 발효 식품	7(4.3)
배아, 배아유	7(4.3)
알콕시글리세롤	7(4.3)
베타카로틴식품	7(4.3)
유기재배 및 무농약 유기식품	6(3.7)
단백질식품	5(3.0)
포도씨유식품	4(2.5)
정제어유가공식품	4(2.5)
달맞이꽃 종자유	3(1.8)
프로폴리스함유식품	3(1.8)
화분가공식품	2(0.6)
엽록소함유식품	2(0.6)
동물가공식품	1(0.6)
Total	163(100.0)

Table 6은 최근 1년동안 섭취했거나 현재 섭취하고 있는 건강보조식품의 종류를 나타낸 것이다. 복수 응답을 허용하여 조사하였을 때 건강보조식품을 섭취한다는 총 응답수는 163명이었다. 전체 응답자가 가장 많이 섭취한 식품으로는 유산균 제품(35명), 그 다음 매실추출물

(17명), 로알젤리(12명), 알로에(11명), 조류(8명), 버섯가공(7명), 대두레시틴 가공(7명), 스쿠알렌(7명), 효모 효소 식품추출물 발효(7명), 배아, 배아유(7명), 알콕시글리세롤(7명), 베타카로틴(7명)의 순서로 조사되었다.

4. 건강식품 섭취이유

건강식품 섭취이유는 복수응답을 허용하여 총 응답수(222회)를 기준으로 조사하였을 때, 피로 회복을 위해, 55명(24.8%), 건강하지만 예방 목적으로, 51명(23.0%), 부족한 영양소를 공급하기 위해, 27명(12.2%), 체력증진을 위해, 22명(9.9%), 미용효과를 위해, 20명(9.0%), 선물로 들어와서, 16명(7.2%), 질병 치료를 위해, 15명(6.8%), 노화방지를 위해, 15명(6.8%), 기타 1명(0.5%)이었다.

5. 건강식품 지식 여부

건강식품 섭취시 효능을 알고 먹는 경우가 68명(59.6%), 남들이 좋다고 하니까 먹는 경우가 32명(28.1%), 전혀 모르 먹는 경우가 7명(6.1%)이었다.

6. 건강식품 효과

건강식품을 섭취후 효과를 주관적으로 느꼈는지 질문한 결과 효과가 있었다는 응답이 28명 (24.6%), 효과가 없었다는 응답이 4명 (3.5%), 그저 그렇다는 응답이 75명 (65.8%)이었다.

7. 의료진과의 상의여부

건강식품 섭취시 의료진과의 상의 여부는 '안했다'가 91명(79.8%), '했다'가 15명(13.2%)이었는데, 상의 대상은 한의사, 의사, 약사, 간호사의 순이었다. 즉 대부분

분은 의료진과의 상의 없이 섭취하였다.

8. 건강식품 선택의 계기

건강식품 선택의 계기는 복수 응답을 허용하여 총 응답수(127회)를 기준으로 조사하였을 때, 배우자, 부모, 직장 동료나 친구의 권유 등 주위의 권유로 선택한 경우가 53명(41.7%), 신문·잡지·TV·인터넷 등 대중매체를 통한 경우가 25명(19.7%), 혼자 생각해서 선택한 경우가 22명(17.3%), 선물로 들어왔을 경우가 15명(11.8%), 판매원을 통해 섭취한 경우가 7명(5.5%)이었고, 의료진의 권유로는 5명(3.9%)에 불과 하였다.

9. 섭취 후 부작용 여부 및 그 증상 그리고 원인을 제공한 건강식품 조사

부작용은 6명이 있었다고 응답하였으며, 설사, 복통, 위경련의 소화기 이상이 4명인데 원인 식품은 개소주가 1명, 흑염소가 2명, 알로에가 1명이었다. 피부 발진은 2명이 경험하였는데 원인으로는 클로렐라와 스쿠알렌이었다.

IV. 考 察

국민 소득의 향상, 핵가족화, 여성의 사회참여가 높아짐에 따라 우리 고유의 식생활은 영양식, 위생식, 간식 등 서구식 식생활을 부분적으로 수용하면서 식품의 소비구조도 점차 다양화, 고급화 및 편의화 방향으로 바뀌어 가고 있다. 따라서 우리의 식생활은 기아와 영양부족이 주된 관심 대상이던 건강관리의 문제가 최근에는 과잉섭취로 인한 성인병 문제로 초점이 이동되었으며 각종 성인병의 치료 역사 약물이나 의료적인 치료

보다는 식생활의 조절에 의한 질병예방 차원에 더욱 비중을 두게 되었다⁴⁾. 또한 보건환경 및 의료 서비스의 개선 및 국민들의 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라서 평균수명과 노인 인구의 비율이 증가하고 이에 따라 암, 고혈압 및 당뇨병 등 질병의 양상도 과거와는 달라지고 있다. 따라서 성인병의 발병률이 매년 증가하고 있으며 발병의 주요 원인은 식생활, 유전적 요인, 운동부족, 스트레스 및 환경공해 등이 중요한 요인으로 지적되며 이들 중 우리가 가장 쉽게 조절할 수 있는 것이 식생활로 생각되고 있다⁴⁾.

음식을 통한 건강관리를 영양인류학적으로 접근한 정⁵⁾의 연구에 의하면 1990년대 접어들면서 눈에 띄게 '전통 한방'의 인기가 증가되었는데 이는 그 동안 한국사회에서 '서양의학'이 가지는 실질적 한계가 특히 만성질환의 치료영역에서 일반인들의 경험 속에 확연히 드러나면서 '전통한방'이 그 하나의 대안으로 급속히 부상하고 있다고 지적하였다.

이와 관련하여 최근 건강 보조 식품이나 자연식, 생식에 대한 관심과 소비가 매우 증가하였는데 건강식품의 종류는 다양하며 식품 자체의 특성에 기준하여 보면 매우 전통적인 면에서부터 매우 비전통적인 면까지 나타난다. 본 설문 조사에서 전통적인 면에 가까운 것은 자연식품 형태의 건강식품으로 대상자의 48.2%가 최근 1년동안 섭취한 경험이 있었다.

그렇다면 여기서는 전통적인 음식양생법을 알아봄으로써 자연 식품 형태의 건강식품을 이해하고, 또한 유효성분들을 가공 농축하여 만든 건강 보조식품의 효능에 대한 연구 결과를 살펴봄으로써 건

강식품이 불필요하게 남용되거나 잘못 이용되지 않도록 한다.

전통적 음식양생의 주요내용을 서양의 음식양생과의 차이점에 근거해 볼 때 다음과 같은 관점으로 대별해 볼 수 있다.

첫째, 전통적 양생법은 음식을 주로 사물과의 관계의 적합성에 따라 이해한다는 것이다⁶⁾. 그것은 음식과 자연, 음식과 사람, 그리고 음식들 간의 관계에서 찾아볼 수 있는데 같은 음식이라도 자연의 시·공간에 따라 사람에게 미치는 영향이 달라질 수 있어 그 음식이 어디에서 산출된 것이며 어떤 계절에 먹는가에 따라 몸에 이로운 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다는 것이다. 또한 체질이나 몸의 불편감과 같이 그 사람의 몸의 필요와 요구에 따라 그 음식이 좋을 수도 있고 그렇지 못할 수도 있으며, '음식궁합'에서처럼 어떠한 음식재료끼리 조리하느냐에 따라서도 다른 결과를 초래할 수 있다. 반면 서양인은 사물을 참과 거짓의 이분법에 따라 '...인 것'과 '...아닌 것'으로 명확하게 구분해 준다⁶⁾. 즉 음식은 관계 맺고 있는 사물과는 무관하게 보약은 언제나 보약으로 존재하고, 독약은 언제나 독약으로 존재한다는 것이다. 인체와 물질의 상호작용에서 발생할 수 있는 특수성은 판단에 영향을 미치지 못한다. 이에 대해 Harper⁷⁾는 미국인의 식생활개선 정책이, 일정한 형태의 식사는 국민개인의 건강에 동일한 영향을 끼치리라는 잘못된 가정 하에 만들어졌다는 것을 지적한 바 있다. 또한 Pelto et al⁸⁾은 지금까지의 개별식품연구에서 탈피할 것을 지적하고 그 이상의 단위를 연구할 때, 다양한 재료들과 음식들 그리고 식사 양식들 간의 관계에 대한 어떤 규칙들을

발견해 낼 수 있다고 하였다.

둘째, 음식양생의 원리적 관점에서 본다면 '주식과 부식의 균형 있는 섭취', '五味의 조화로운 섭취', '음식물의 寒熱을 조절하여 섭취함', '체질에 따른 섭취', '사철변화의 기운에 따른 섭취' 등의 개념이 이에 속한다고 볼 수 있다. 전통적 음식 양생법의 경우는 음식의 성질을 중시하여 寒熱, 溫涼 또는 陰陽의 기운과 개인의 체질적 특성 그리고 자연의 변화와의 상관관계를 고려하여 적합한 음식을 선택한다. 반면 서양인의 경우는 음식의 성분분석에 토대를 두고 있기 때문에 인체에 필요한 영양소의 종류와 양을 고려하여 개인이 섭취할 음식물의 종류와 양을 결정하게 된다. 따라서 한국에서는 체질에 따른 음식과 계절음식이 발달하게 되고⁹⁾ 서구에서는 섭취할 음식물의 종류와 양에 근거한 음식 피라미드(식품구성탑)가 식생활의 지침으로 널리 활용되고 있다¹⁰⁾.

셋째, 음식내용에 대한 구체적 관점에는 '자연식과 담백한 음식의 섭취'등이 이에 속한다고 볼 수 있다. 즉 자연의 氣가 얼마나 충만한 음식인지를 중요시한다는 것이다. 모든 음식물을 과학의 기술로 합성되는 것이 아니라 근본적으로 흙과 태양과 공기에 의해 생산된다. 아무리 농업기술과 식품 제조술이 발달되었다 할지라도 결국 몸에 좋은 음식은 자연의 기운을 흡수함으로써 자연의 힘에 의해 만들어진 것이다. 오늘날 가공식품이 범람함에 따라 영양소나 칼로리는 지나칠 정도로 풍부하나 그러한 음식은 제 생명력을 잃은 다시 말해 氣가 빠진 음식이라는 것이다. 반면 서양인은 영양소와 칼로리가 얼마나 적절한 음식인지를 중요시한다.

정⁵⁾의 연구에 의하면 저장식품의 형태도 동양에서는 몸에 이로운 미생물은 선택적으로 자라게 하고 부패 미생물의 생육은 억제시킨 발효음식이 주를 이루지만, 서구에서는 모든 미생물을 완전히 사멸시키고 내용물의 영양적 가치와 칼로리가 명시된 통조림 음식이 저장식품의 주를 이룬다고 하였다.

이러한 점들은 향후 전통적인 음식양생에 대한 연구가 보다 활발히 이루어져 대상자별로 개별적인 접근이 이루어질 수 있는 지침의 마련이 절실히 요청되는 부분이라고 생각된다.

건강보조식품은 유효성분들을 가공 농축하여 좀 더 먹기 쉬운 상태로 만든 식품이며, 건강보조식품과 관련된 피해 사례로 복용후의 부작용, 허위 · 과대광고, 현혹하여 강매하는 행위 등등 다양하므로, 소비자들은 자신에게 필요한 성분이 무엇이며 어떤 제품에 그 성분이 많이 들어 있는지 판단해야 한다. 현재 우리나라에서 생산 및 유통되는 건강보조식품은 특정 성분을 추출, 농축, 정제, 혼합하여 제조한 정제어유, 로얄 제리, 효모 등 식품공전에 등재된 25종의 건강보조식품 군이 있다¹¹⁾.

건강보조식품의 효능에 대한 연구는 일본을 중심으로 활발히 이루어지고 있는데, 건강보조식품에 대한 연구 결과를 살펴보면 다음과 같다¹²⁾.

알로에는 상처를 빨리 아물게 하며, 항염증 작용, 피부 노화 방지 작용, 위, 십이지장 궤양 치료 작용, 항암 작용, 항당뇨 작용¹³⁾이 있다는 연구가 있다. 상처치유력의 증진은 Thromboxan A₂의 혈관수축 작용에 의해서 생기는 조직 허혈성 변화를 방지하기 때문이라고 하며, 항염

작용은 Carboxypeptidase가 화상 등에 의해 생성되는 Bradykinin을 수화시켜 혈관 투과력이 높아지는 것을 방지하기 때문이라고 한다¹⁴⁾. 간경화 환자에 대한 치유력도 있다고 하지만 환자대조군 연구가 아니어서 신빙성이 떨어진다고¹⁵⁾. 또한 스테로이드를 포함하는 용매로서의 작용이 좋아서 항염증 효과를 증대시킨다고¹⁶⁾ 한다. 하지만 오히려 상처치유 기간이 늘었다는 연구 결과도 있다¹⁷⁾. 부작용으로는 피부 찰상법을 시행한 환자에게 알로에 액즙을 발라서 심한 피부염을 일으켰다는 보고가 있고, 설사를 일으킨다는 보고도 있다¹⁸⁾.

정제어유 속에 들어있는 EPA(Eicosapentanoic acid)성분은 홍조류와 갈조류 및 이들을 섭취한 어류 즉 멸치 등에 많이 함유되어 있는데 콜레스테롤 성분 개선에 도움이 되고, 뼈 형성에 도움이 되며 항 혈전 작용이 있다고 한다. 관상동맥 성형수술 후 협착증 재발방지에 도움이 된다는 보고도 있고¹⁹⁾ 이와 상반된 보고도 있다²⁰⁾.

스쿠알렌(Hexamethyltetracosahexane, C₃₀H₅₀)은 깊은 바다에서 사는 Centrophorus atromarginatus 등 상어의 간장에 다량 함유되어 있고 올리브유, 홍화유, 옥수수유 중에도 미량으로 함유되어 있다. 이들 상어는 거의 태양 광선이 없는 수심 500~1000미터에 살면서 해초류, 플랑크톤, 광물질을 먹고 산다고 한다. 이들 상어의 산소 공급을 원활히 해주는 것이 간 속에 포함되어 있는 스쿠알렌으로써 이는 쉽게 산소 이온과 결합하여 산소가 부족한 조직에 산소 분자를 공급해 준다. 따라서 세포의 신진대사를 활발하게 하여 피로회복, 식욕증진의 효과가 있다고 한다. 또한 관상동맥 성형수

술 후 협착의 재발을 방지한다는 연구도 있다²¹⁾. 스쿠알렌을 많이 먹는 지중해 연안 사람들의 콜레스테롤 혈중농도가 낮다는 예를 들어 콜레스테롤을 낮춘다는 주장이 있지만 아직 확인되지는 않았고, 오히려 콜레스테롤 치를 증가시키고 대신 그 분해효소(Cholesterol acyltransferase)가 동시에 증가하여 콜레스테롤치를 유지시키는 것이라는 연구도 있다²²⁾. 한편 스쿠알렌 섭취 후 생체 분포와 배설에 대한 동물실험 결과를 보면 주로 피부와 모낭을 통해 배설됨을 알 수 있고, 간장에도 상당량이 침착이 되지만 간기능 이상을 가져오지는 않았다고 한다²³⁾.

영지버섯(담자균류, *Ganoderma lucidum*)은 항염증 효과가 있고, 항고혈압, 항당뇨, 항암(D-Glucan에 의하여 또는 인터페론 증가로 설명)작용, 콜레스테롤 억제작용, 항천식 작용이 있다고 한다²⁴⁾.

효소식품은 배추, 양배추, 무 등의 각종 야채와 사과, 귤, 매실 등의 과실, 해조류 및 버섯류등의 식품을 주 원료로 하여 효모 등의 각종 식용 종균을 접종하여 발효, 숙성, 살균등의 공정을 거쳐서 제조되며, 효소, 미네랄, Gruthathion, -d-glucan, 비타민 등의 공급원이 된다.

효모식품은 비타민 B군, 미네랄, 글루타치온, 만난등 다당류로서의 식이섬유, 단백질이 풍부하다.

그리고 로얄제리는 여왕벌의 먹이로 어린 일벌의 두부에 있는 인두선등에서 분비되는 유백색의 물질인데, 단백질, 지질, 당질, 비타민류와 미지의 R물질이 있어서 노화방지, 동맥경화 예방에 좋다고 한다. 한편 상처 치유를 가속화시키는 효과가 있지만 항당뇨 효과는 없다는 연구도 있다. 항균작용을 하는 단백질인 로얄

리신(Royalisin)이 있다고도 하며, 항암효과가 있다는 주장도 있다²⁵⁾.

화분(Pollen)은 비타민 A1, B1, C, 엽산 등 18종의 비타민과 K, Mg, Ca, Fe, Si 등 15종의 미네랄 및 11종의 효소가 들어있는 영양식이다. 하지만 외피에는 아무 영양이 없고 내피에만 영양이 들어 있으니 외피의 제거 여부를 확인하여 섭취해야 한다. 또한 화분은 알레르기 반응과 밀접한 관계가 있으므로 주의가 요망된다²⁶⁾.

대두레시틴은 대두에서 추출된 것으로 지용성과 수용성의 특징이 있어 피부 보습과 신진대사 활성화, 콜레스테롤 저하 효과가 있다고 한다.

유산균이용식품은 장내 세균총의 균형에 도움이 되는 여러 유산균(유산간균, 유산구균, 비피더스균)이 많이 들어 있어서, 비타민 B합성에 도움이 되고, 항생물질에 의한 장내 세균총 파괴를 방지한다.

소맥배아유에는 리놀레산, 리놀레닉산, 옥타코사놀이 많이 포함되어 있다. 리놀레산(Linoleic acid) 리놀레닉산(Linolenic acid) 등에 항콜레스테롤 효과가 있다는 보고도 있지만, 콜레스테롤 개선에 도움이 안된다는 보고도 있다. 리놀레산은 항당뇨효과가 있다고 한다. 리놀레산과 리놀레닉산의 항고혈압 효과는 없었다²⁷⁾.

달맞이꽃 종자유는 감마 리놀레닉산이 많은데 이는 항혈전 효과, 항염증 효과, 항위염 효과, 항암 효과²⁸⁾ 등이 있다고 한다.

스피루리나도 감마 리놀레닉 산을 많이 포함하고 있다. 동물실험결과 고지혈증을 감소시킨다는 보고도 있고²⁹⁾, 방사능 방지 효과가 있다는 보고도 있다³⁰⁾.

건강식품의 효과에 대한 연구는 학계보다는 주로 사업적 동기에 의해 이루어

졌기 때문에 나쁜 면 보다 좋은 면이 강조된 듯하다. 또한 아직 임상실험 결과가 충분히 입증되지 않았기 때문에 더 많은 연구가 있어야 정확한 효과와 부작용이 밝혀질 것이다.

건강식품은 약품이 아니므로 부작용이 없을 것이라고 생각되지만, 건강식품도 고농도로 정제된 식품이기 때문에 부작용이 있을 수 있다. 일반적으로 부작용은 서서히 일어나고 원인 증명이 현실적으로 어렵고, 식품에는 부작용이 없다는 인식 때문에, 부작용에 대한 자료는 얻기가 어렵다. 획득 가능한 자료를 보면, 일본의 경우 총무청의 행정감찰결과(1988년 11월) 1984년부터 1986년까지 취급한 건강식품 상담 사례 중 건강피해 내용을 보면 총 622건이었고, 몸을 날씬하게 하는 식품 177건 중 설사 등의 중독증상(79건), 비타민류 54건 중 피부장해(23건) 및 중독증상(7건), 클로렐라 가공품 98건 중 중독증상(39건) 및 피부장해(27건)가 있었다고 한다. 따라서 본 설문 조사에서는 소화기 이상, 피부발진 등의 부작용이 6례에 불과했지만 부작용이 서서히 일어나거나, 증상은 없지만 검사 상 이상이 발견되는 경우 등이 외에도 실제 부작용의 건수는 더 많으리라 추정된다.

또한 건강식품 선택의 계기는 주위의 권유와 신문, 잡지, TV, 인터넷 등 대중매체를 통한 경우가 많았다. 하지만 높은 이용률에 비해, 건강식품의 효과에 대해서는 그저 그렇다는 응답이 가장 많은 것은 건강식품의 이용이 건강에 대한 심리적인 기대효과를 얻기 위함인 것으로 추정되며, 앞으로 건강식품에 대한 보다 객관적이고 정확한 정보의 홍보가 필요하리라 사료되었다.

건강식품의 섭취이유는 피로 회복을 위해서 그리고 건강하지만 예방 목적으로가 대부분이었고, 실제 본 설문조사에서도 평소 관련된 질환과 건강식품 섭취와는 통계적 유의성이 없었다. 그러나 관절질환의 유무와 칼슘 및 약초 섭취율은 통계적으로 유의한 차이(table 2,3)를 보였는데, 이러한 부분은 앞으로 더욱 자세한 연구 조사가 필요한 부분이라고 생각된다.

본 설문 조사에서 섭취한 건강식품의 형태 중 자연식품의 형태의 섭취율이 가장 높았는데, 이는 구³¹⁾의 연구 결과와 같으며, 또한 의료진과의 상의 여부에서 한의사와 상의하는 경우가 가장 많은 것으로 볼 때, 한의사들이 체계화된 이론에 근거한 효과적인 상담을 제공하기 위해서 건강식품에 대한 한의학적인 연구가 선행되어야 한다고 판단되었다.

V. 結 論

일부 건강식품의 섭취 실태를 파악하여, 건강식품에 대한 한의학적 연구 자료의 기초를 마련하고자 2005년 3월 4일부터 동년 5월 13일 까지 자생한방병원 및 동서한방병원 한방 부인과에 외래로 내원한 여성 환자 126명에게 설문지 조사를 실시하여 기재가 부실한 12명을 제외한 114명을 분석하여 다음과 같은 소견을 얻었다.

1. 총 대상자 114명중 최근 1년 동안 건강식품 섭취 경험이 있는 사람은 107명(93.9%)이었다.
2. 건강식품을 영양보충제, 자연식품형태의 건강식품과 건강보조식품의 3군으로 나누어 섭취경험을 살펴본 결과,

자연식품 형태의 건강식품(48.2%)이 가장 많았으며, 그 다음 건강보조식품(27.7%), 영양보충제(24.1%)로 나타났다.

3. 평소 관련된 질환 및 증상의 유무와 건강식품 섭취율과는 대부분 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.
4. 건강식품 섭취이유는 '피로 회복을 위해서'가 55명(24.8%)으로 많았고, '건강하지만 예방 목적'으로 섭취한 경우는 51명(23.0%), '부족한 영양소를 공급하기 위해서'는 27명(12.2%), '체력증진을 위해' 섭취한 경우는 22명(9.9%), '미용효과를 위해서'는 20명(9.0%) 등이 있었다.
5. 건강식품 섭취 시 효능을 알고 먹는 경우가 68명(59.6%), 남들이 좋다고 하니까 먹는 경우가 32명(28.1%), 전혀 모르 먹는 경우가 7명(6.1%)이었다.
6. 건강식품을 섭취 후 효과를 주관적으로 느꼈는지 질문한 결과 효과가 있었다는 응답이 28명 (24.6%), 효과가 없었다는 응답이 4명 (3.5%), 그저 그렇다는 응답이 75명 (65.8%)이었다.
7. 건강식품 섭취시 의료진과의 상의 여부는 '안했다'가 91명(79.8%), '했다'가 15명(13.2%)이었는데, 한의사, 의사, 약사, 간호사의 순으로 상의하였다.
8. 건강식품 선택의 계기는 배우자, 부모, 직장 동료나 친구의 권유 등 주위의 권유에 의한 것이 53명(41.7%), 신문, 잡지, TV, 인터넷 등 대중매체를 통한 경우가 25명(19.7%), 혼자 생각으로 선택한 경우가 22명(17.3%)이었다.
9. 부작용은 6명이 있었다고 응답하였으

며, 설사, 복통, 위경련의 소화기 이상이 4명이었으며 원인 식품은 개소주가 1명, 흑염소가 2명, 알로에가 1명이었다. 피부 발진은 2명이 경험하였는데 원인으로는 클로렐라와 스쿠알렌이 있었다.

- 투 고 일 : 2005년 06월 08일
- 심 사 일 : 2005년 08월 01일
- 심사완료일 : 2005년 08월 10일

參考文獻

1. 양진향. 여성건강과 음식양생. 여성건강. 2001; 2(2): 1-24.
2. 보건복지부. 보건복지통계연보. 서울: 보건복지부발행. 1999.
3. 손은수. 한약재를 이용한 기능성식품의 개발동향. 한국과학기술정보연구원. 2003; 1-24.
4. 김현구. 건강기능식품의 현황 및 전망. 식품산업과 영양. 2004; 9(1): 1-14.
5. 정혜경, 이정혜, 조미숙. 서울 주민의 음식을 통한 건강관리 연구-영양인류학적 접근. 한국음식문화연구원 논문집. 1997; 525-566.
6. 최봉영. 주체와 욕망. 서울: 사계절. 2000; 136-141.
7. Harper, A. Killer French Fries the Misguided Drive to Improve the American Diet. Sciences. 1988; 28(1): 21-27.
8. Pelto, G. P., Pelto, E. M. Research Methods in Nutritional Anthropology. Tokyo. The United Nations University. 1989.
9. 정원 등. 영양판정. 서울: 교문사.

- 1999.
10. American Dietetic Association. Nutrition Trends Survey; Key Finding. 1997.
 11. 구난숙, 박지연. 건강보조식품 시장현황과 소비 실태. Living Science (Taejon Univ.). 1999; Vol. 5.
 12. 양윤준, 서홍관. 일부 건강식품 섭취 실태 조사 연구. 인제의학. 1992; 13(2): 221-232.
 13. Ajabnoor MA. Effect of aloes on blood glucose levels in normal and alloxan diabetic mice. J-Ethnopharmacol 1990; 28(2): 200-215
 14. Masafumi Obata et al. Mechanisms of anti-inflammatory and anti-thermal buran action of Aloe arborescens mill var. natalensis berger. I.C.P. 1991; 30.
 15. You jin Oh. Effect of aloe vera and aloe arborescens mixture on cirrhosis pationets. I.C.P. 1991; 42.
 16. Davis RH et al. Aloe vera as a biologically active vehicle for hydrocortisone acetate. J-Am-Podiatra-Med-Assoc. 1991; 81(1): 1-9.
 17. Schmidt JM, Greenspoon JS. Aloe vera dermal wound gel is associated with a delay in wound healing. Obstet-Gynecol. 1991; 78(1): 115-117.
 18. Ishii Y et al. Studies of aloe III. Mechanism of carthatic effet.(2). Chem-Pharm-Bull-(Tokyo). 1990; 38(1): 197-200.
 19. Budiarmo IT. Fosh oil versus olive oil. Lancet. 1990; 336(8726): 1313-1314.
 20. Bowles MH et al. EPA in prevention of restenosis post PTCA. Angiology. 1991; 42(3): 187-194.
 21. Budiarmo IT. Fish oil versus olive oil. Lancet. 1990; 336(8726): 1313-1314.
 22. Stanberg TE. Metabolic variables of cholesterol during squalene feeding in humans, comparison with cholestyramine treatment. T-Lipid-res. 1990; 31(9): 1637-1647.
 23. Kamimura H. et al. Studies on distribution, excretion and subacute toxicity of squalene in dogs. Fukuoka-Igaku-Zasshi. 1990; 80(5): 269-280.
 24. Byong kak Kim. Useful component of mushrooms. I.C.P. 1991; 43.
 25. Tamura T. Antitumor effect of royal jelly. Nippon Yakurigaku Zasshi. 1987; 89(2): 73-80.
 26. Chaussende C. Severe allergic reaction after pollen ingestion. Presse-Med. 1990; 19(21): 1009.
 27. Olaf A. Effects of linoleic acid and alpha linolenic acids intake on blood pressure in man. Prog-Clin-Biol-Res. 1989; 301: 523-528.
 28. Fujiwara F. Antitumor effect of gamma-linolenic acid on cultured human neuroblastoma cells. Prostaglandines, Leukotriens med. 1986; 23: 311-320.
 29. Iwata K. Effect of spirulina platensis on plasma lipoprotein lipase activity in fructose-induced hyper-lipidemic rats. J-Nutr-Sci-Vitaminol(Tokyo). 1990; 165-171.
 30. Qishen P. Radioprotective effect of

extract from *Spirulina patensis* in mouse bone marrow cells studied by using the micronucleus test. *Toxicol-Lett.* 1989; 48(2): 165-169.

31. 구난숙, 박지연. 대전지역 성인 남·녀의 건강보조제 및 건강식품 섭취실태. *한국생활과학회지.* 2001; 10(2): 205-213.