



# 健康食品과 自然食品

編輯室

健康食品(Health Food), 有機食品(Organic Food), 또는 自然食品(Natural Foods)이라는 말은 때때로 혼동하여 쓰는 수가 많으며 新聞 등에서도 잘못 傳達하는 수가 흔히 있다. 부가해서 말하자면 위와 같은 낱말을 引用하여 쓴 글의 大部分이 適當한 資料나 定義도 없이 멋대로 쓰고 있는 경향이 짙다. 그럼으로 이와같은 食品에 대한 混亂을 排除해줄 必要가 있다고 믿어진다.

즉 現在로서는 全體 食品市場에서 이러한 食品들은 不過얼마 안되는 部分만을 차지하고 있을 뿐이지만 이들 食品은 着實히 販賣量은 增加趨勢에 있으며 점차 消費者의 눈에 띄기 始作하고 있다.

Wolnak(1972) 등이 報告한 資料에 의하면 美國에서는 1971年度에 2億5千~3億弗의 賣上 實績을 올리고 있다고 한다. 더욱 1972年度에는 5億弗에까지 到達되고 있어 만약 이러한 成長率이 持續된다면 1975년에는 10億弗, 1980년에 가서는 30億弗에까지 伸張될 것으로 推測되고 있다. 이 數字는 美國全體의 食品市場에서 1年間에 1,000億弗이라는 販賣 數字에 比하면 작다고 할 수도 있겠으나 결코 無視할 수는 없는 額數인 것이다.

賣上額의 增加에 따라 店舖의 數字도 增加-路에 있고 이와 같은 食品들이 各其 特色을

나타내기 始作하였다. 1965년에는 全美國에 500個所 程度의 店舖가 있었을 程度였으나 1972년까지에는 3,000個所로 增加하였고 여기 에다 슈퍼마켓과 百貨店에서의 이런 食品을 取扱하는 部署를 設置한 곳이 增加되어가고 있다. 이와같은 現象이 歐羅巴에서도 볼 수 있으며 특히 英國에서는 顯著하며, 多少 微弱 하지만 프랑스와 독일에서도 엿볼수가 있다.

이 글을 쓰게 된 目的은 健康食品, 有機食品, 自然食品이라는 말의 定義를 明確히 하고 이와같은 食品이 특히 왜 消費者에게 魅力的인 人가를 明示함에 있는 것이다.

## 1. 定義

1) 健康食品(Health Foods)은 健康을 保持하고 疾病에 걸리지 않도록 身體에 抵抗性을 부여하는데 有益하다고 믿어지는 食品 또는 食品의 成分을 意味한다. 肝臟, 酵母, 알파라과, 米糠, 요구르트, 小麥胚芽油 등은 이들 食品의 전형적인 좋은 例이며 소위 健康食品이란 말로 잘 表現되고 있는 것들이다.

健康食品의 効果는 여러가지 實驗條件下에서 動物과 人間에게 시험되어 왔지만 健康食品이라는 어휘가 어떤 營養學的으로 特殊한 카테고리 안에서 쓰이게 된다면 必須的인 비타민, 鑛物質(미네랄) 및 기타의 營養素를 包含

되는 것이다.

이런 製品에 대한 主張은 廣告媒體를 通하여 이루어지는 일은 없지만 新聞등에서는 科學者들에 의한 個人的인 見解라는 形式으로 引用되기도 한다. 그러나 소위 말하는 健康食品의 태반은 最近 美國에서 製造生産되고 있는 加工食品등에는 缺乏되어 있는 것 같은 未固定中の 營養素를 豊富하게 含有한 源泉인 것 처럼 믿어지고 있다. (Engels, 1952, Ershoff 1972, Silver-stone, 1952). 이같은 要因을 부여함으로써 해서 缺點이 補完되어 存在하게 되는 셈이다. 이러한 意味로해서 이런 食品이나 營養成分들은 健康食品이라는 이름이 붙게 되는 것이다. 그러나 이러한 개념과 代替할 수 있는 明確한 實驗은 아직 이루어지지 않고 있는 것이다.

2) 有機食品(Organic Foods)은 農藥을 使用하지 않고 生育된 食品이며 또한 食品添加物이나 化學藥品을 使用하지 않고 加工된 食品이라고 말할 수가 있다. 嚴密히 말하자면 모든 食品은 蛋白質, 脂肪, 含水炭素, 비타민 등의 有機物로 構成되었으므로 소위 化學者들의 定義에 따른 炭素를 含有하고 있는 것들인 것이다. 이 食品에 대한 支持者는 「有機的으로 生育된 食品」이라고 呼稱하고 있으며 有機肥料를 써서 가꾸어진 土壤에서 生育한 食品이나 化學的인 殺虫劑등을 使用치 않는 食品이라는 식으로 表現하고 있는 것이다. 生産者側에서나 消費者들도 이와같이 有機的으로 生育된 食品에 대하여서는 特別히 營養的이라는 印象을 認定치는 않고 있는 것이다.

有機食品에 대하여는 보통 두가지의 主張을 하고 있다. 그것은 有機的으로 栽培시키고 있다는 것과 農藥의 殘存量이 許容된 量의 5% 以下라는 事實이다. 食品店舖등에서는 「有機物」이라고는 表示하지 않고 다만 許容量의 5%

內外라는 數字를 표시하고 있는 것이다.

3) 自然食品(Natural Foods)은 自然에 의하여 만들어진 物質인 것이다. 成分은 分離한 뒤 加工되었지만 化學的인 意味로서는 修飾되지 않는 것을 말한다. 예를 들자면 澱粉은 自然食品의 代表格이지만 一旦 메록시化된 澱粉은 그렇다고 말할수는 없는 것이다. 즉 되풀이되지만 自然食品의 成分은 工程上의 効率化를 위하여 化學的으로 修飾되어 있어서는 안된다는 것이다(브롬化된 파우더와 알카리處理된 코코아).

自然食品의 定義는 食品으로서 認識되고 있는 成分에서만 만들어진 것이다. 예를 들자면 구연酸이라든가 프말酸을 써서 만들어진 果實飲料는 이 定義와는 別途이고 한편 레몬濃縮物의 使用은 이 定義에 屬하게 된다. 비타민이라든가 미네럴에 의한 食品強化는 法律에 의하여 必要하다고 判斷될 경우에 限하여 許容되어야 할 것이다.

製品이 加工되는 程度는 自然食品 또는 그 成分을 나타내는데 있어서 重要的 要因이 된다. 精製糖은 加工도가 낮은 部分을 갖고 있는 加工된 成分의 좋은 예인 것이다.

이것은 한 마디로 말해서 加工도가 낮은 食品편이 受容성이 높다고도 말할 수 있는 것이다. 스페인語로 「turbinado」라는 語句는 精製는 되어 있지만 結晶化는 되어있지 않는 것을 意味한다. 이런것은 낱사탕범주에는 속하지 않고 精製糖이라 말할 수 있겠으나 그 속에는 약 1%의 미네럴을 含有하고 있으므로 해서 實質的으로는 精製糖과 區別되어야 할 것으로 본다. 이들의 미네럴含有量은 거의 같은 정도이므로 差異라고는 찾아볼 수 없으나 糖蜜含有量이 크게 다른뿐 아니라 吸濕性에도 약간의 差異가 있다. 맛을 爲始해서 그의 機能的인 要因은 食品工學者에게는 興味있는 事實이

며 모든 食品과 區別할 수가 없게 될 것이다.

「健康食品」 「有機食品」 「自然食品」은 서로 混同해서 使用할 것이 아니고 各各 定義를 부쳐서 使用하여야 할 것으로 믿는 바이다.

定義는 반드시 오바릴하지 않았지만 서로 같은 意味로 取扱할 일은 못된다고 본다.

有機食品은 自然食品이기도 하지만 自然食品은 定義를 내리지 않는 限은 有機的인 것은 아니므로 區別되어야 하고 健康食品은 「自然」이면서 「有機的」이라고 말할 수 있을는지도 모르겠다.

## 2. 消費者의 要求

第2次世界大戰以前에도 規模는 작았지만 安定된 健康食品의 市場이 存在하고 있었는 것이다. 疾病의 豫防을 主張하면서 이런 主張이 記事로 되어 傳達되거나 책에 실려서 消費者에게 傳達되었는 것이다.

이와같이 증가는 하지만 健康食品의 市場이 疾病이나 죽임에 對하여 豫防藥을 희구하고 있었는 그 當時의 消費者들에게 어필하였는 것이다. 오늘날 消費者들의 거의는 이들 食品이야말로 疾病을 豫防하기 위한 天然的인 豫防藥의 役割를 滿足시켜주는 것으로서 비타민, 미네랄과 같은 意味로 간주하고 있는 實情이다.

有機食品의 動向은 1940年代에 發端하였지만 現在와 같은 規模로 크게 된것은 1960年代부터인 것이다. 環境汚染과 殺虫劑의 毒性으로부터 保護하기 위하여 두가지의 要因이 이들 消費者구들에게 動機를 부여한 셈이 된다.

第3의 消費者구들은 自然食品을 희구하는 구들이며 이들은 3가지의 慾求에 의해서 動機가 부여되어 왔다. 첫째 慾求는 日常生活이 單純하면서 보다 意味深長하고 家族中心이었던 낡은 美國人의 生活時代로의 心理的인 復

歸였는 것이다.

이들 消費者는 日常活動을 通하여 興味가 깊어가고 調理나 製빵過程과 같이 생각하기에 이르렀는 것이다. 그들은 즐겁게 주방에서 便利性이 풍부한 食品을 즐겨 交換하기에 이르렀는 것이다. 둘째면 自然食品구들의 動機는 食品添加物에 대한 공포감인 것이다. 그들의 두려움은 食品添加物이 FDA(食品醫藥品局)의 GRAS리스트(安全하다는 品目目錄表)에서 하나 하나씩 削除되어감에 따라서 漸次增大되어갔는 것이다.

技術用語로 L.D.50이라든가 食用色素赤色第2號등의 말만 들어도 그들 消費者의 공포감은 더욱 커졌는 것이다. 全美國의 消費者調査에 따르면 모든 購買를 擔當한 主婦들의 約25%는 食品中에 含有된 添加物에 非常한 關心을 갖고있다고 發表하고 있으며 이런 數字는 해마다 增大되어 가고있는 實情이다. 이 카테고리가 모름지기 動機로서는 가장 큰 比重을 차지하고 있는 것으로 보인다.

自然食品구들은 環境에 대해서도 大端한 興味를 갖고있으며 添加物에 대한 공포에 부가해서 食品科學이나 技術에 대하여도 疑心을 품게 되었다. 모든 食品添加物은 정말로 必要한 것들인가 라는 質問을 때때로 해오는 消費者가 늘어나고 있음을 볼때 消費者들은 化學工業이 食品工業中에서 너무 큰 比重을 차지하고 있다는 點을 걱정하고 있다는 증거인 것이다.

食品保存을 위한 近代化된 加工技術에 대하여도 그들 消費者는 「食品속에 반드시 化學藥品을 添加해야만 되겠는가」라는 議論을 交換할 것이며 自然食品의 消費者들은 食品添加物과 便宜食品과의 機能上의 關係를 올바르게 評價하려고 하지는 않는다. 그들은 教育水準도 平均以上이며 收入도 거의 같은 높은 水準

인테다가 그들의 시간을 어떤 일에 많이 소비하고 있는지 또는 보다 고급品質을 갖는製品으로 그들의 가족을 위하여 무엇인가 餘分の 일을 하여 滿足感을 얻을수 있는 일에 소비할수가 있는가를 저울질할 것이다. (初期의 美國人으로서의 心理的인 歸還參照).

自然食品구름의 세제번 要因은 營養素의 損失에 대한 消費者들의 공포감이며, 그들의 便宜性 때문에 營養이 無視되고 健康에 必須的이라고 생각되는 自然食品에 存在하는 營養을 製品生産過程에서 除去되거나 減하는 強한 疑心을 갖고 있는 것이다.

이 구름에게는 便宜食品이라든가 強化食品에 대한 強力的 不信感이 存在하고 있어 그들이 推獎하고 있는 自然食品보다도 營養的이 못된다고 생각하고 있는 것이다.

強化시킨 흰 밀가루로 빵을 生産하는 경우에 이러한 思考方式은 잘 나타나고 있다. 흰 빵을 調製하는 경우에는 胚芽와 겨(糠)는 除外된다. 強化는 빵에 대하여 元來의 水準까지 올라가도록 하고 있는 것이다. 表 1은 長期間 販賣되고 있는 自然食品 보레드믹스와 watt등에 의하여 報告되고 있는 店舖에서 사들인 빵과의 營養素를 比較하고 있는 것이다.

보면 알 수 있드시 自然食品 보레드믹스는 칼슘의 例外的인 除外하고는 250~600%의 비타민을 含有하고 있었다.

自然食品구름側으로서의 便宜性을 부여하기 위하여 營養價를 희생시켜 賤價만 아니라 모름지기 未固定的인 疾病豫防效果를 갖도록 하기 위한 成分까지도 加工中에 削앗기는 것 같이 믿고 있는 것 같다. 즉 文獻(Engel, 1952, Ershoff, 1972, Silverstone 1952)에 의하면 營養的으로 같은 값으로 精製한 食餌보다도 自然食을 供給하는 편이 毒物에 대한 抵抗性은 試驗物의 경우에 컸다고 報告되고 있다.

不幸히도 自然食品구름의 작은 要因은 個個의 自然食品(즉 보라운라이스)는 모든 必須營養素를 供給하지 않는다는 事實을 빠뜨릴 것같이 보인다. 自然食品은 健康食品이나 有機食品의 카테고리보다도 높은 位置를 계속 차지할 것으로 보인다.

食品添加物이나 營養에 대한 關心의 表現은 食品工業이 기대하고 있는 것처럼 의미심각한 소비자운동의 형태를 취하여야 한다는 것이다. 自然食品의 프레이바는 人工的으로 合成한 프레이바에 比하여 2~3배나 價格이 비싼 것이 普通이다. 化學藥品을 사용하지 않은 加工은 效率面에서 떨어지기가 일수이며 效率을 높이고자 하면 原價高가 수반하게 된다. 만일 末端價格이 適正線이 아니면 食品工業分野에서 큰 比重을 차지할 수 있는데까지 伸張되어 가기가 不可能할 것이다. 食品市場에서의 地位가 얼마나 커질 것인가 하는 문제는 消費者가 어떻게 주방에나 便宜性을 끌어드리는가 하는 程度와 自然食品에 얼마나 돈을 支拂하느냐에 크게 左右될 것이다.

또 한가지는 食品工學者들이 어떻게 自然食品의 成分을 잘 調和시켜 가면서 近代的인 食品을 만들어 낼수 있겠는지에도 달려있는 것이다.

표 1  
NATURAL VS. STORE-BOUGHT BREAD\*

	White bread (80Z)		Rye bread (80Z)	
	Natural mix <sup>a</sup>	USDA aver <sup>b</sup>	Natural mix <sup>a</sup>	USDA aver <sup>b</sup>
Thiamin	1.83mg	0.61mg	2.8mg	0.41mg
Refoflavin	1.18 "	0.45 "	1.1 "	0.16 "
Niacin	14.7 "	5.5 "	18.7 "	3.2 "
Calcium	162.0 "	218.0 "	132.0 "	170.0 "
Iron	6.7 "	5.7 "	8.0 "	3.6 "
Calories	860.0 "	620.0 "	815.0 "	550.0 "

\* Data from analyses Conducted by an independent testing laboratory for Archon pure products corp.

<sup>b</sup> Watt and Merrill, 1963.

### 3. 未 來

대체로 새로운 食品의 概念은 消費者의 慾求를 잘 받아들여서 技術的으로 또는 市場에 있어서의 마케팅의 進歩에 따라서 創出되는 것이다. 그러면서도 消費者에 의하여 始作된 것이 이 自然食品愛用の 運動이었으며 이는 새로운 구름이라고 하기보다는 第2次世界大戰時에 일에 종사했던 婦人들에 의하여 創出된 콤버니언스푸드(便宜食品)의 慾求에 洽似한 點이 많다. 모름지기 앞으로는 自然食品의 動向은 營養學者和 食品開發者間의 分極化로까지 進展될것으로 본다.

만일 食品添加物 없이도 加工食品을 만들어 낼수 있다면 그와 同等하거나 그 以上으로 營養을 供給할수가 있다면 食品科學이나 技術은 어떻게 發展해나갈 수 있겠는지 모를 일이다.

잘 알려진 크고 작은 많은 食品會社들이 많은 品種의 自然食品의 市場調査와 消費者의 受容性調査를 點檢實施中에 있다. 그들이 生産코저하는 製品에 대한 消費者들의 受容性은 이들 食品市場의 潛在的市場性을 決定하기 위하여 注意깊게 點檢되어야 할 것이다. 以上 記述한 여러가지 考察를 바탕으로 3가지 食品

에 대한 定意를 다음과 같이 내릴 수 있을 것이다.

#### 1) 健康食品((Health Foods)

特殊한 健康上的의 크레임을 包含한 食品으로서 消費者는 疾病의 豫防에 効果가 있다고 믿고있는 食品이다.

#### 2) 有機食品(Organic Foods)

化學肥料라든가 農藥을 使用치 않고 生育된 食品으로서 消費者는 不必要한 成分이 들어있지 않고 또한 添加된 化學的毒性的의 不吉한 징조가 없이 食品을 攝取할 수 있다고 믿어지는 食品.

#### 3) 自然食品(Natural Foods)

加工品과 新鮮品을 包含한다. 最高의 營養素를 含有하고 있으나 合成添加物이나 化學處理된 成分을 含有치 않은 것이다. 즉 消費者들은 最高의 品質과 1900年代으로의 復歸를 要求하고 있다.

즉 自然食品의 움직임은 점차 커지고 있으며, 더욱 營養, 食品添加物, 環境 및 生活에 있어서 보다 意味 깊은것에 대한 探究등으로 關心이 쏠리고 있다고 보인다.

(Food, Technology ② 50, 74에서  
김석근 역)



○ 生肉食 : 생  
것 또는 調理  
하지 않은 食  
品을 먹는 것  
을 말한다.  
○ 糖蛋白質 :  
복합 단백질의  
일종이다 단백질과 糖이 결합된 것이며 糖으로선 尿酸, 글루코사민 등의 糖誘導體가 많다.

○ 바트잡 : 돼지의 鬃과 턱  
뼈를 소금에 질여 燻製한 것인  
데 영국의 Bath 지방에서 시  
작된 것이다.

○ 알칼리尿 : 알칼리성을 나  
타내는오줌. 식물성 食物의 다  
량 섭취, 알칼리성 약제의 복용,  
위액의 다량배출, 세균성  
분해등의 경우에 나온다. 인산  
염을 많이 검출하나 탄산염,  
수산, 유기성염분등도 검출된

다.

○ 애플 버터 : 사과를 開放  
술 중에서 질은 농도로 졸인  
것이다. 사과 소오스와 비슷한  
것이나 장시간 졸이기 때문에  
색이 질다.

○ 지이크산틴 : 옥수수, 卵  
黃, Physalis족에 존재하는 카  
로틴 노이드의 일종이다. 비타  
민 A활성이 없고 着色料로서  
사용된다.