

건강기능식품의 올바른 선택



한국식품연구원 분자기능연구팀
이경애

최근 소득의 향상과 건강에 대한 욕구증대, 노령인구의 증가 등 건강의 유지와 증진에 대한 국민의 기대와 식습관에 의한 영양불균형과 불규칙한 식사 등으로 인한 고혈압, 심장질환, 비만 등의 만성퇴행성질환이 증가하면서 건강 지향적인 식품들이 다양하게 개발되어 유통·판매되고 있다. 이러한 틈을 타서 기능이 없는 유사건강식품 또는 소위 건강식품들이 범람하게 되고 기능이 있는 것처럼 허위·과대광고를 하여 소비자들이 이에 현혹되어 무분별하게 구입함으로써 막대한 경제적 손실은 물론 부작용 등으로 오히려 건강을 해치는 등 사회적인 문제도 수반되고 있다. 지난 8월 ‘건강기능성식품법’ 시행에 따라 본격적인 시장형성에 대한 기대감이 높아지고 짧은 연령대까지 시장이 확대되고 있는 상황에서 소비자가 제품에 대하여 오인·혼동할 우려가 없이 건강 기능성 식품을 올바르게 선택하고 사용할 수 있는 몇 가지 방법을 제시 하고자 한다.

1. 건강기능식품이란?

건강기능식품은 식품위생법상 「건강보조의 목적으로 특성식품

을 원료로 하거나 식품 원료에 들어 있는 특정 식품을 추출, 농축, 정제, 혼합 등의 방법으로 제조·가공한 식품」이라고 정의되어 있다. 세계 여러 나라에서 식품의 기능성에 대해 관심을 가지게 된 것은 그리 오래되지 않았다. 일본은 80년대 초에 와서야 기능성 식품이란 용어가 본격적으로 사용되었으며, 미국·유럽에서는 허브(herb)를 이용한 질병의 예방·치료 등은 이미 오래 전부터 사용되어 왔으나 90년대에 들어서 기능성 식품에 대한 관심이 높아지면서 용어에 대한 정의와 식품의 기능성에 대한 연구가 시작되었다. 국내에서도 80년대 초부터 건강식품이 '건강보조식품'으로 불리우다가 최근에 '건강기능식품'으로 명칭되었다.

국내 한 연구 보고서에 의하면 건강기능식품(Food/dietary supplement)은 영양소와 기타 성분이 단독 또는 혼합되어 있는 식품으로 섭취량이 정해진 형태로 판매되고 건강유지 목적으로 소비되는 것으로서 '효능이 과학적으로 명확하게 입증되지는 않았으나 일부 수요자들이 그 효능을 믿고 주로 질병의 예방이나 치료를 위하여 섭취하는 식품(건강보조식품, 특수영양식품, 인삼 제품류, 다류, 기타 식품류)'이라고 정의하였다. 식품중의 많은 성분들이 건강에 도움을 준다는 점에서 일반식품과 '건강기능식품'은 근본적으로 다른 점이 없다고 보고 있다. 즉, 개인적 차원에서 생기는 영양의 불균형 혹은 영양소의 섭취부족을 충당하기 위해 매일의 식생활 중에서 부족 영양소를 일반식품보다 약간 많이 함유하고 있는 식품을 통해 영양보조 혹은 보급식품으로서의 기능을 갖는 것으로 해석되고 있는 것이다.

식품의약품안전청은 '건강기능식품법'이 지난 8월 정식 발효되면서 기능성 식품 범주를 기존 '건강보조식품'과 '영양등식품'을 비롯 인삼제품 등을 한데 묶어 건강기능성식품이라 하였다. 즉 새로운 '건강기능식품법'에서는 '건강기능식품'을 현재의 정제어유, 감마리놀렌산, 엽록소, 로알젤리, 알로에, 화분, 매실추출물, 스쿠알렌, 효소, 키토산, 유산균, 프로폴리스, 조류 등 25종의 건강보조식품과 조제유류, 영양보충용식품, 식사대용식품 등 특수영양식품, 인삼제품 등에 대하여 열거식으로 인정하여 오던 것을 '인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건용도에 유용한 효과를 얻기 위하여 정제·캡셀·분말·과립·액상·환 등의 형태로 제조·가공한 식품'이라고 정의함으로써 그 범위를 포괄적으로 정하여 기능성, 유용성에 대한 과학적, 객관적인 평가를 걸쳐 기능성, 유용성이 충분히 인정되는 식품과 성분을 점차 '건강기능식품'으로 확대할 수 있도록 하고, 그 품목을 공전에 규격화하되 공전에 미수제된 품목의 경우에는 자가기준·규격제도를 도입하여 범위를 넓혀나갈 계획으로 있다.

2. 건강기능식품별 우수성분

지난 3월 서울대병원에서 열렸던 '영양치료와 건강기능식품'이라는 전문강좌에서 서울대병원 가정의학과 유태우 교수는 37개 질병 또는 증상에 효과가 있다고 선전되는 200여 건강보조식품 등의 효과를 조사해 발표했다. 유 교수는 국내외에 발표된 학술논문 2000여편과 제조업체서 제출받은 자료 등의 검토 작업을 거쳐 건강식품 업체 등이 선전하는 효과를 5개 등급으로 분류했다. 조사팀은 권장할 만한 확실한 과학적 근거가 있는 경우 'A', 권장할 만한 근거가 있는 경우 'B', 효과에 대한 상반된 견해가 존재할 경우 'C', 권하지 말아야 할(확실한) 증거가 있는 경우 'D', 과학적 근거가 아예 없거나 있다 해도 아주 초보적인 동물실험

(2) 식생활과 조화를 이루며 사용 할 것

우리 국민들은 계절별로 겨울에 가장 많이 먹고, 봄에 가장 적게 먹는 것으로 나타났다. 또 칼슘 등 일부 영양소의 경우 섭취 부족으로 후유증이 있을 것으로 조사됐다. 보건복지부가 2003년 6월 16일 발표한 데 따르면 계절별로 1인 1일 평균 식품 섭취량은 겨울이 1,314.7g으로 가장 많았고, 다음이 여름 1,235g, 가을 1,213.8g, 봄 1,104.6g이었다. 겨울과 여름에 식품 섭취량이 많은 이유는 채소류와 과일류의 소비 증가에 따른 것으로 나타났다.

비타민 C의 경우 채소와 과일 섭취량이 풍부, 권장치의 120~130% 정도까지 된 반면 칼슘 섭취량은 4계절 모두 권장치의 65% 정도 수준에 그쳐 성장발육 저해나 골다공증 등의 우려가 큰 것으로 지적됐다. 이렇듯 각 계절별로 섭취하는 식품이 다른 상황에서 영양보충제(dietary supplement)의 형태로 '건강기능성식품'을 섭취할 때 무엇보다도 식생활과 조화를 이룬 섭취가 중요하다고 볼 수 있다. 과량으로 섭취할 경우에는 심각한 부작용들이 우려되기 때문이다.

한가지 예로, 영양제, '건강기능성식품' 등의 영양보충제(dietary supplement)를 통해 비타민을 섭취할 경우 전반적인 영양상태가 좋지 않은 노인층은 영양개선 효과를 기대할 수 있으나 자칫 지용성비타민의 과량섭취가 우려된다는 지적이 나왔다. 수용성비타민의 경우에는 필요량 이상을 섭취해도 대부분이 소변등에 의해 체외로 배설되나, 과량 섭취한 지용성비타민은 체내에 축적되어 독성을 유발할 가능성이 높다. 그 예로서, 비타민A는 성장·시력·생식·면역계의 건강유지 등에 도움을 주지만, 매일 2만5,000~50,000IU에 달하는 과잉량을 장기간에 걸쳐 복용할 경우 오히려 골절·식욕감퇴·구역·구토·체중감소 등을 유발할 수 있다는 것이다. 그러므로 영양보충제를 통한 비타민의 과량섭취는 주의해야 한다.

건강 유지에 필요한 비타민을 섭취하는 가장 바람직한 방법은 여러 가지 식품을 골고루 적당량 섭취하는 것이다. '건강기능성식품'을 섭취하는 것은 좋지 못한 식습관으로 인해 유발되는 영양소결핍증으로부터의 회복을 도와줄 수 있으나, 부실한 식사를 계속하면서 보조식품을 섭취한다고 해서 양질의 식사를 하는 것과 같은 효과를 기대하기는 어렵다.

(3) 건강기능식품의 평가와 비판 능력 양성

건강기능식품은 제품에 대한 정확한 정보에 의하여 소비자가 자기에 맞는 제품을 스스로 선택할 수 있어야 한다. 그러므로 보다 정확한 정보가 소비자에게 전달되어야 하고 소비자가 이를 선택할 수 있는 능력이 있어야 한다. 소비자가 건강기능식품을 고를 때 가장 쉽게 얻을 수 있는 정보는 제품에 쓰여 있는 표시다. 제품의 표시에는 '건강기능식품'이라는 문구와 주요 원료, 성분, 기능정보, 영양정보 등을 포함하고 있고, '의약품이 아닙니다'라는 문구도 의무적으로 표시하게 돼 있다. 기능정보에서는 식의약청장이 인정하는 기능성 내용에 한해 표시하도록 하고 있고, 기능성에 대한 표시나 광고내용에 대해 사전에 적정하지 심의를 받도록 해 허위나 사실보다 과장해 광고하지 못하도록 하고 있다. 그러나 영양표시를 이해하고 활용하기란 그리 쉽지 않다. 일일이 영양표시를 읽고 제품을 구입하는 것이 쉬운 일은 아니다. 이럴 때는 자신이나 가족의 건강에 가장 중요한 한 두가지 영양소의 함량을 확인하면 된다. 이를테면 체중에 관심이 있다면 열량, 고혈압이 걱정이라면 나트륨 함량, 골다공증이라면 칼슘

을 중점적으로 확인한다. 영양표시의 수치를 읽을 때도 표시된 함량이 제품 100g/ml당 함량인지, 1회 분량당 함량인지 확인해야 한다. 그러나 수치에 너무 민감할 필요는 없으며 전체적으로 균형을 맞추는 것이 중요하다. 영양소 함량 읽기가 번거로우면 수치대신 용어를 보고 선택할 수도 있다. 00무00, 00저00, 00감소00, 00강화00, 00첨가00등의 용어는 일정 기준에 적합한 경우에만 사용하도록 관리하고 있다. 표지 뒷면에 조그마하게 적힌 수치를 찾는 대신 제품 앞면에 크게 적힌 00저열량00, 00저염00등의 용어만으로 선택하더라도 열량이나 나트륨의 섭취를 줄이는 방법이 된다. 영양표시는 특정제품의 영양성분을 아는 데 사용할 뿐만 아니라 제품을 비교하는 데에도 사용한다. 햄을 선택할 경우 각기 다른 회사에서 생산한 제품을 비교해 나트륨 함량이 낮은 제품을 선택하는 것이 현명한 소비자세이다.

수치의 해석이나 성분의 기능 등 궁금한 사항을 제조업체에 물어보는 것도 좋은 선택방법의 하나이다. 소비자가 제품에 관심을 갖는 것은 기업이 건강제품을 생산하는 힘이 되기 때문이다. 또한 식약청 식품안전국 기능식품과(☎380-1311~4)에 문의해도 선택을 위한 조언을 들 수 있다. 미 식품의약국(FDA)는 건강기능성식품 선택 요령으로 '사실로 믿기에는 너무 좋은 것이 아닌가?' '복지부, 학계, 저명한 의료기관 또는 건강 관련단체가 제공하는 정보인가?' 등의 질문을 스스로에게 할 것을 권장하고 있다.

결론

건강기능식품의 국내 시장 규모는 올해 1조 8000억원에 이를 전망이므로 무엇보다도 소비자들이 이들 제품의 올바른 선택을 위한 소비자 정보·교육에 대한 정부 차원의 대책 마련이 필요하다. '건강기능식품법'은 제품의 안전성 확보와 건전한 유통을 통해 국민 건강 증진을 최종 목적으로 하고 있다. 그러나 이 같은 법 취지에도 불구하고 지금까지 마련된 법(안)은 제품에 대한 안전성, 기능성, 규격·표시 등을 담고 있을 뿐 소비자 교육에 대한 논의는 빠져 있다. 제품을 정확히 평가하고 이를 식생활 활동에 반영하기 위한 소비자 정보 제공은 전 세계적인 추세이나 국내의 이 분야 산업은 제품의 개발 측면에 치우쳐 있는 실정이다. 새 법안의 경우에도 제품의 기능성과 안전성 규격, 표시 등을 명시하고 있을 뿐이다.

안전하고 유용성 있는 제품을 만들고, 이들의 장단점을 정확하게 알리는 것이 제조 업체의 의무이고, 시장이 건전해질 수 있도록 지속적으로 감시하고, 합리적으로 제도화하는 것이 정부의 책임이라면 소비자는 올바른 제품을 선택할 수 있는 권리를 행사해야 하며 합리적으로 제품을 이용하여야 할 것이다.

결론적으로 아무리 좋은 제도가 마련되어도 모두의 노력과 협력이 없이는 목적을 달성하기가 어렵다. 우리의 건강기능식품이 세계시장에서 인정받고 국민건강증진과 소비자보호라는 목적이 달성될 수 있기 위해서는 정부와 제조업자 그리고 소비자 모두의 노력이 함께 해야 할 것이다.

참고자료

1. 인터넷 신문, 2004
2. 식약청 홈페이지(www.kfda.go.kr)