

라이프 & 컬처

| 위대하고 위험한 약 이야기 |

슈퍼푸드, 건강기능식품 그리고 약

정진호

서울대학교 약학과

슈퍼푸드

▶ 생리 기능 조절, 조직 재생, 성장 촉진 등의 기능을 하는 영양소를 함유한 모든 음식물

건강기능식품

▶ 뼈 건강 유지, 체지방 유지 등 건강에 도움을 주는 원료나 성분을 캡슐, 알약, 시럽 형태로 만든 제품

약

▶ 보다 적극적으로 질병을 치료하거나 예방하기 위하여 사용

비타민C

슈퍼푸드

건강기능식품

약

- ▶ 야채나 과일 같은 식품으로 섭취 가능
- ▶ 비타민C를 포함한 건강기능식품으로 섭취 가능
- ▶ 곤혈병 치료 등을 목적으로 다량의 비타민C로 만든 약을 투여

일부 건강기능식품은 질병 치료를 위해
약 대신 사용되는 경우를 종종 살펴볼 수 있음



슈퍼푸드가 ‘기적의 식품’은 아니다

건강기능식품이 아닌 ‘순수한 식품’을 통해
영양소와 성분을 얻고자 하는 경향이 증가



오메가3 영양제

생선



프로바이오틱스



요구르트

이러한 경향이 슈퍼푸드 열풍으로 이어짐

2011년 미국의 CNBC에서 '전 세계에서 가장 많이 팔리는 10대 슈퍼푸드' 발표

아몬드



블루베리



브로콜리



아보카도



케일



석류



열대과일



... . . .

영향력 높은 대중매체가 슈퍼푸드 관련 내용 보도 시
포털사이트 상위권에 들 정도로 관심이 높음

슈퍼푸드

특정 영양소, 항산화 성분이 많이 포함돼
질병을 예방할 수 있는 식품

일반 식품과 건강기능식품의
중간 정도의 효능

슈퍼푸드의 효과가 임상적으로
증명된 것은 거의 없음

질병 예방 효과가 있다고 해도
필요 섭취량을 먹기는 무리가 있음

미국 의사
Mehmet Oz

슈퍼푸드 열풍을 이끌었던
대표적 식품인 아사히베리를 소개

“아사히베리에는 항산화제가 많아
건강에 좋고,
다이어트에도 효과가 있다”

미국을 넘어 유럽과 한국에까지 퍼진 아사히베리 열풍

- 전문학술지 연구 결과,
주목할 만한 영양소나 항산화 성분이 밝혀지지 않음
- 임상적으로 건강유지나 질병 예방에 좋다는
과학적 근거가 전혀 없음

슈퍼푸드를 어떻게 생각하고 바라봐야 할까?



- ‘건강에 좋다’는 식품산업계의 주장을 입증할만한 과학적 증거가 매우 미약
- 특정 식품만을 섭취하는 식습관이 생길 경우, 오히려 영양소 결핍으로 건강을 해칠 수 있음



건강기능식품은
'만병통치약'이
아니다

건강기능식품

영양소를 다양 함유한 제품 혹은
기능성 원료가 들어간 제품



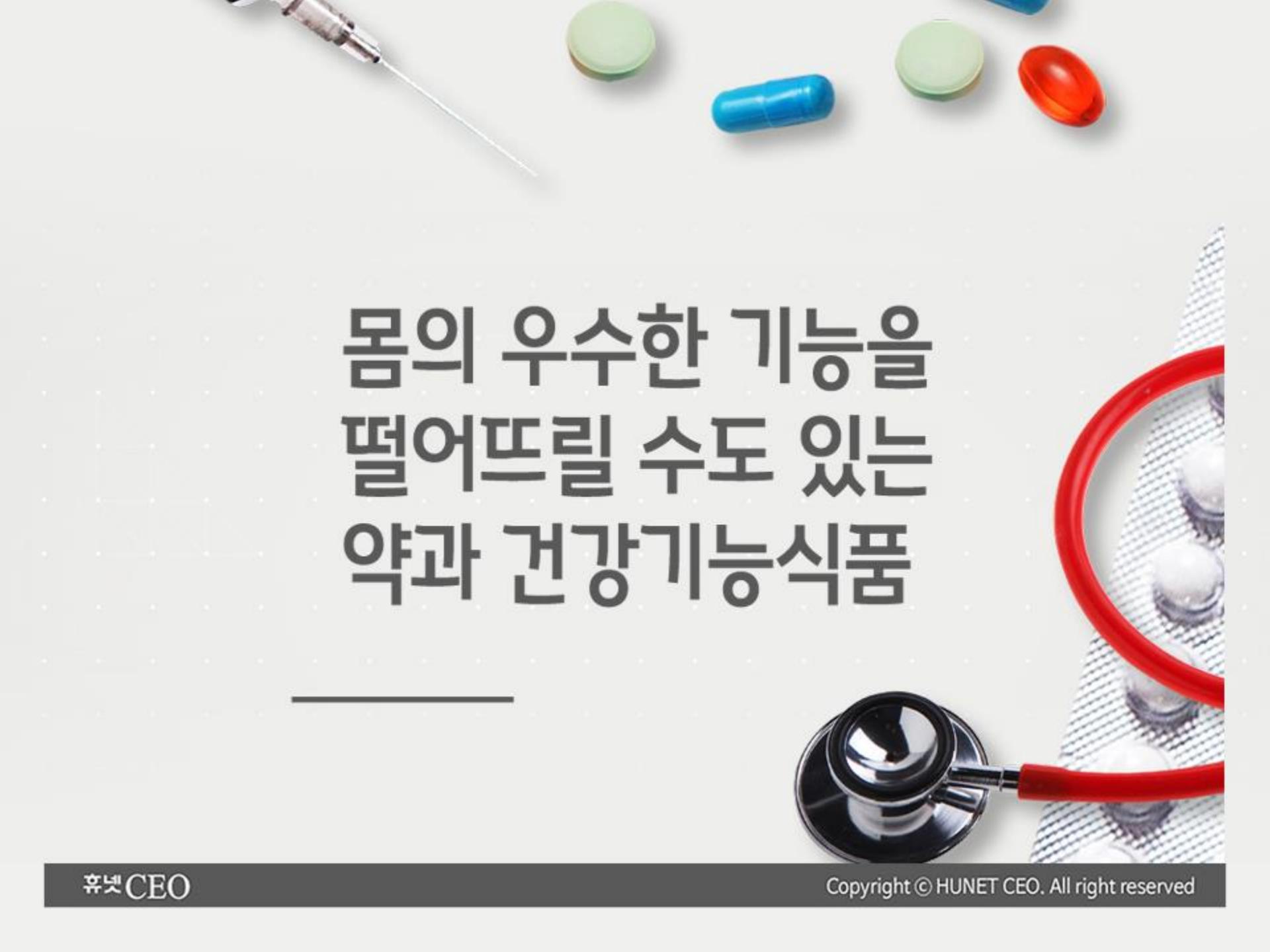
효능과 안전성을 정부가 심사하지 않고
신고만 하면 판매가 가능

하지만, 부작용 발생 시 즉시 판매 중지

**한국은 식품의약품안전처가
효능, 품질, 안전성 심사한 뒤 판매**

식약처에서 건강기능식품의 효능을
보증하는 게 올바른 것일까요?

**인체 실험에서는 뚜렷한 건강 개선 효과가
나타나지 않기 때문**



몸의 우수한 기능을 떨어뜨릴 수도 있는 약과 건강기능식품



인체는 질병이 발생해도 자발적으로 회복하고
재생하는 자연치유력이 매우 뛰어나다

운동 시작 시
처음에는
매우 힘듦

지속적 연습 시
근육량, 골밀도,
폐활량 상승

스테로이드 성분을 오랜 기간 복용했을 경우

천식, 관절염,
알레르기 등에
치료 효과가 있음



**장기간 복용 시
부작용 발생**
호르몬 조절 기능이
저하



정상 호르몬
분비 균형이 깨지며
스테로이드
금단 현상 발생

오해

‘우리 몸은 자연치유력이 뛰어나니
약을 먹을 필요가 없어’

증세가 심한 질병의 경우에는
항생제나 항암제를 복용하는
근본 치료가 반드시 필요

과학적 근거가 매우 부족

플라시보 효과가
일부 작용할 수는 있음

감사합니다