

건강 칼럼

건강기능식품에도 유행이? 섭취 전 주의사항

기대수명의 연장으로 현대인의 건강에 대한 관심이 급증하면서, 건강 관리의 패러다임이 치료 중심에서 예방 중심으로 변화하고 있다.

2023년 식품 등의 생산실적 보고서에 따르면, 최근 5년간 건강기능식품의 연평균 성장률은 8.5%로 국내총생산(GDP) 성장률인 4.0%를 상회하는 높은 수치를 기록하고 있다. 이는 건강기능식품 시장의 지속적인 성장과 소비자들이 건강 관리에 적극적으로 접근하고 있음을 보여주는 지표로, 향후에도 성장이 지속될 것으로 예상된다.

건강기능식품은 인체에 유용한 기능을 가진 원료 및 성분을 사용해 정제, 캡슐, 액상 등 다양한 제형으로 제조한 식품이다. 즉, 기능성을 갖춘 식품 보조제이다. 그러나 일부 소비자들은 이를 질병 예방이나 치료를 위한 약품으로 오인하는 경



황혜림
대동병원 종합건강검진센터 과장

우가 있어, 건강기능식품에 대한 정확한 인식 재정립이 필요하다.

대동병원 종합건강검진센터 황혜림 과장(가정의학과 전문의)은 “최근 건강에 대한 관심이 증가하면서 건강기능식품이 특정 기능을 중심으로 인기를 끌고, 일정 시간이 지나면 다른 기능으로 대체되는 유행을 타는 경향이 있다.

그러나 유행한다고 무조건 섭취하는 것은 피해야 한다”라며, “자신에게 정말 필요한 기능인

지 정확히 알아보는 것이 기본이며, 건강기능식품은 어디까지나 보조 역할일 뿐 의약품과는 다르므로, 질환의 예방과 치료에 대해서는 반드시 의료진과 상담 후 진행해야 한다”고 조언했다.

건강한 삶을 유지하기 위해서는 보조적인 역할로서 소화기, 심혈관, 관절, 면역력, 항노화 등 어떤 기능이 필요한지 신중히 따져보아야 하며, 건강기능식품을 섭취하기로 마음먹었다면 먼저 충분히 알아보는 시간

을 가져야 한다.

제품 설명서나 식품의약품안전처 식품안전나라 홈페이지에서 기능성 내용 및 원재료 정보를 확인해 자신의 건강 상태에 맞는 성분인지 점검하고, 알레르기 유발 가능성이나 부작용 여부도 꼼꼼히 살펴봐야 한다.

식품의약품안전처에서 인증한 제품에는 인증 마크가 표시되어 있으므로 반드시 확인한 후 구입해야 한다.

섭취량, 섭취 방법, 보관 방법, 섭취 시 주의사항 등을 정확히 확인하고 지켜야 하며, 여러 건강기능식품을 함께 섭취할 경우 성분 간 충돌이나 신체에 부담이 생길 수 있으므로 혼합 섭취는 피해야 한다. 또한 의약품 복용 중인 경우, 건강기능식품과 동시 섭취 시 의약품의 효능을 저해할 수 있으므로 반드시 주치의와 상담 후 섭취 여부를 결정해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

야간 수색 작업하는 구조대



지난 31일(현지 시간) 태국 방콕의 지진으로 붕괴한 고층 건물 공사 현장에서 구조대원들이 실종자를 수색하고 있다.

우승컵에 입 맞추는 맨식



아름 맨식(54위·체코)이 지난 30일(현지 시간) 미 플로리다주 마이애미가든에서 열린 남자프로테니스(ATP) 마이애미 오픈 단식 정상에 올라 트로피를 들고 입 맞추고 있다. 올해 19세인 맨식은 결승전에서 투어 레벨 통산 100승을 노리던 노바크 조코비치(5위·세르비아)를 2-0(7-6 7-6)으로 꺾고 정상에 올랐다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사설

금융권의 신규 주담대 제한

서울·수도권 다주택자에 대한 신규 주택담보대출과 갭투자(전세를 긴 주택 매매) 관련 조건부 전세대출이 제한된다.

서울 집값이 들쭉이자 대출 규제 수위를 한층 높인 것이다.

우선 서울·수도권에서 다주택자에 대한 신규 주담대가 제한된다.

실거주 목적이 아닌 갭투자나 이용될 우려가 있는 조건부 전세대출도 제한한다. 토지거래허가구역이 해제된 후 수도권을 중심으로 집값이 오르고 대출이 급증하자 역제에 나선 것이다.

SC제일은행은 다주택자에게 생활안정자금 목적 주담대를 내주지 않기로 했다. 우리은행은 강남구와 서초구, 송파구, 용산구의 유주택자 주담대를 막는다. 하나은행 역시 대출 제한을 검토하고 있다.

금융위는 다주택자나 갭투자 등 투기적 수요에 대해 금융권이 스스로 차단할 것을 요청했다. 서울 일부 지역의 가

계대출은 ‘구 단위’로 관리한다. 강남 3구를 중심으로 집값 상승세가 가파른 만큼 더욱 꼼꼼히 대출 증감을 보겠다는 것이다.

정부는 수도권 내 신규 취급 주택 관련 대출이 기존 대출 상환분 이상으로 크게 증가하는지 점검한다. 올 7월로 예정됐던 주택도시보증공사(HUG) 전세대출 보증 비율 하향 조정은 5월로 앞당긴다.

HUG 보증을 받는 은행권 전세대출의 보증 비율이 현행 100%에서 90%로 낮아진다. 임차인이 돈을 못 갚을 경우 그동안 HUG가 대신 은행에 돈을 전부 갚아줬지만 앞으로는 은행이 10%의 위험 부담을 지게 됐다.

자력이 미달한 사람은 전세 대출을 받기 어려워질 것으로 보인다.

정책대출이 서울과 수도권 주택 시장을 과열시키는 요인으로 작용할 경우 대출 금리를 추가 인상하며 즉각적으로 조치를 취할 방침이다.

노인일자리 고고고 활동

전북 노인일자리센터에서 벌이고 있는 ‘고고고 활동’에 관심이 쏠리고 있다. ‘고고고 활동’이란 ‘걷고, 줌고, 건강을 리고’란 말에서 ‘고’자를 따다가 만든 신조어이다.

어르신들은 전주시 지역 내 동산 및 산책로 환경 정리와 인근 공공시설 관리를 통한 안전하고 쾌적한 환경을 만든다. 근무 장소는 인후동, 동서학동, 서서학동, 중노송동, 평화동, 진북동 등 산책로 일대다.

같은 동에 거주하는 어르신들과 한 팀을 이루어 산책로를 걸으며 떨어진 쓰레기과 나염을 줌 등 환경정리를 통해 지역사회의 발전에 기여하는 것이다.

산책로를 이용하는 주민은 많지만, 관리할 수 있는 인력은 부족하기에 어르신들의 노동력을 통해 쾌적한 환경을 조성하여 사회에 공헌한다.

전북을 다지며 일상의 지루함을 덜어내기도 한다. 소통하

면서 대인관계를 쌓는 등 삶에 활력을 찾을 수 있다. 나이가 들수록 활동력이 낮아지고 건강에 적신호가 온다.

간단한 봉사활동 수준의 활동을 하면서 활동력을 올리고 체력을 기르는 등 건강을 챙겨야 한다.

활동시간을 잘 지키고 안전 장비 및 조끼 착용은 필수다. 노인공익 활동이란 어르신들의 지속적인 사회 참여 활동을 지원하는 일이다.

건강 개선은 물론 사회적 관계 증진 및 소득 보충 등 건강하고 활기찬 노후생활에 기여하는 사업이다. 65세 이상 기초연금수급자, 직역연금수급자(배우자 포함)가 해당된다.

운영 기간은 11개월이다. 참여자 활동 기간 동안 월 30시간 이상, 10회 활동(1일 3시간 이내)한다. 활동 시간은 오전 9시부터 12시까지 3시간이며 활동비는 1인당 만근 시 290,000원이다. 활동 인원은 60명이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

