

건강기능식품 많이 먹으면 좋다?

▷ 건강기능식품이란?

건강기능식품이란 인체에서 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용해 정제·캡슐·분말·과립·액상·환 등의 형태로 제조, 가공한 식품을 말한다. 따라서 일상적인 식사나 기호식품과는 달리 섭취목적, 섭취방법 등 여러 가지 요소를 종합적으로 고려해야 한다.

식품의약품안전청은 건강기능식품에 관한 법률 제14조 제1항의 규정에 의거, 식품의약품안전청장이 그 기준 및 규격을 정해 고시하는 건강기능식품 37가지를 지정하고 있다.

▷ 건강기능식품의 분류

건강기능식품에는 크게 고시형 건강기능식품과 개별인정형 건강기능식품이 있다.

고시형 건강기능식품이란 식약청 고시에서 정한 품목으로, 일정 자격을 갖춘 영업자라면 누구든 제조·수입할 수



각종 건강기능식품이 범람하고 있다. 건강기능식품은 각 제품의 효능과 특성을 꼼꼼히 파악해 본 뒤 섭취해야 기대하는 효과를 얻을 수 있다.

감·불면 등을 유발할 수 있고, 카페인이 다량 함유되어 있는 다른 제품을 복용하고 있을 경우 섭취에 주의해야 한다. 대두단백의 경우 대두단백에 반응하는 알레르기가 있는지 먼저 살펴야 한다.

식물스테롤함유제품은 식사와 같이 섭취하는 것이 효과적이다. 유전질환인 시토스케톨혈증, 뇌건성황백증을 가진 사람 또는 임신부·수유부는 섭취를 삼가하는 것이 좋다. 섭취 시 일일 섭취량 3000mg을 넘지 않도록 주의한다.

프락토올리고당함유제품은 과량 섭취 시 복부팽만감을 느끼거나 설사를 유발할 수 있다.

쌀을 홍국균으로 발효시킨 붉은 누룩인 홍국(紅麴)은 임신부와 수유부, 간질환 환자, 어린이, 청소년은 섭취를 삼가하는 것이 좋다. 섭취 시 복통·속쓰림·어지럼증 등이 일어날 수 있으며 특히 콜레스테롤을 조절 약품을 복용하고 있는 환자는 의사와 상담한 후 섭취해야 한다.

글=여수령 기자·사진=박재원 기자

날씨가 추워지고 몸이 허해진다 싶을 때면 생각나는 보약 한첩. 그러나 최근에는 보약 대신 건강기능식품이 인기를 끌고 있다. 글루코사민, 스피루리나, 스쿠알렌, 감마리놀렌산 등 이름도 생소한 제품들이 화려한 광고문구로 치장하고 소비자들에게 손짓을 한다. 하지만 '어디에 좋다'는 광고만 믿고 건강을 밀길 수는 없는 노릇. 가족의 건강을 '건강하게' 챙기기 위해서는 건강기능식품이 무엇이고 어떤 효능이 있는지 정확히 알아야 할 것이다. 식품의약품안전청이 운영하는 'KFDA 건강기능식품정보사이트(www.hfood.net)'의 도움으로 건강기능식품에 대해 알아본다.

■ 건강기능식품 종류·효능

기능식품명	효과
1. 영양보충용제품	단백질, 비타민, 무기질, 아미노산, 지방산, 식이섬유 보충
2. 인삼	원기회복, 면역력증진, 자양강장
3. 홍삼	원기회복, 면역력증진, 자양강장
4. 뱀장어유	건강증진, 영양보급
5. EPA/DHA	콜레스테롤 개선, 혈행 원활/ 두뇌·망막 구성성분, 두뇌영양공급
6. 로열젤리	영양공급, 건강증진, 고단백
7. 효모	영양 불균형 개선, 신진대사
8. 화분	영양공급, 피부건강
9. 스쿠알렌	산소공급 원활, 피부건강
10. 호소	신진대사, 연동작용 및 배변에 도움
11. 유산균	유익한 유산균 증식, 정장작용
12. 글로텔라	단백질 공급, 체질개선
13. 스피루리나	필수아미노산공급, 생리활성성분 함유
14. 감마리놀렌산	필수지방산 공급, 콜레스테롤 개선
15. 베이유	영양보급
16. 배아	항산화 작용, 영양보급
17. 레시틴	콜레스테롤 개선, 두뇌영양공급, 항산화작용
18. 옥타코사놀	건강증진, 지극력 증진
19. 알록시글리세롤	유아성장애에 도움, 생리활성 성분
20. 포도씨유	항산화작용, 필수지방산 공급
21. 식물추출물발효	건강증진, 체질개선, 영양공급
22. 유코다당·단백	연골 구성성분, 건강증진
23. 엽록소	유해산소 예방, 피부건강
24. 버섯	혈행 원활, 생리활성물질 함유
25. 알로에	장운동, 면역력증강, 피부건강
26. 매실추출물	유해균 번식억제, 피로해소
27. 자라	단백질 공급원, 체력증진
28. 베타카로틴	항산화, 유해산소 예방, 피부건강
29. 키토산	콜레스테롤 개선에 도움, 항균작용
30. 키토올리고당	콜레스테롤 개선에 도움, 항균작용
31. 글루코사민	관절 및 연골을 튼튼히 하는데 도움
32. 프로폴리스	항균작용, 항산화작용
33. 녹차추출물	항산화작용
34. 대두단백	혈중 콜레스테롤 수치 개선에 도움
35. 식물스테롤	혈중 콜레스테롤 수치 개선에 도움
36. 프락토올리고당	장내 비피도균 증식, 유해균 성장 억제, 칼슘흡수와 배변에 도움
37. 홍국	혈중 콜레스테롤 수치 개선에 도움

5000원으로 만드는 사찰음식 <40>

우영단호박 샐러드와 단호박 두부죽

날씨가 쌀쌀해지기 시작하자 보살님들은 고기를 먹지 않고도 단백질 섭취할 수 있는 방법과 피부를 환하게 만드는 법이 무엇인지를 자주 물어보십니다. 저는 사찰음식을 배우기 시작하고부터는 고기를 먹지 않습니다. 그러나 직장생활을 하다 보면 회식도 자주 있고, 가끔씩 삼겹살 몇 점에 소주 한 두 잔 정도는 먹게 되지요. 그 외에는 제 식생활은 90%가 채식 위주로 이뤄지고 있습니다. 밥은 잡곡밥으로 먹지요.



육류를 먹지 않는 상태에서 영양을 고르게 섭취할 수 있는 방법은 어떤 음식으로 식탁을 꾸미는지가 중요합니다. 고기로 채워야 하는 단백질은 콩으로 대체하고, 불필요하게 많이 섭취하게 되는 탄수화물은 현미 등의 잡곡과 다양한 콩을 이용해 밥을 지음으로써 줄일 수 있습니다.

또한 밀가루를 사용해야 하는 음식에는 우리밀, 그것도 통밀가루를 이용해 영양소를 극대화시켜 줍니다. 지방 섭취 역시 참깨나 들깨, 흑임자 등을 이용하면 몸에 좋은 지방을 섭취할 수 있습니다. 이런 식물성 지방은 피부를 윤택하게 만들어 주니 금상첨화가 아닐 수 없지요.

오늘 소개할 음식은 바로 우영과 단호박 요리입니다.

우영은 몸의 독소를 배출해주고, 단호박은 노화를 예방해주는 효과가 있습니다. 이런 좋은 재료에 콩단백질인 된장으로 소스를 만들어 근사한 요리로 완성하는 것이지요. 더구나 단호박에 두부를 넣어 호박죽을 만든다면 썰가루가 들어간 죽보다는 단백질 함량이 높고 궁합도 잘 맞으니 더욱 우리 몸에 좋은 음식이 될 것입니다.

물론 오늘 소개하는 음식들은 '전통 사찰음식'은 아닙니다. 하지만 공양간에 늘 있는 두부나 된장, 호박을 이용해 색다른 요리를 만들어 보는 것도 새로운 사찰음식을 개발하는 과정이 아니겠지요.

■ 만드는 법

<우영단호박 샐러드> 재료: 우영 30cm, 단호박 1/8 통, 드레싱(맛민장 2큰술, 시럽 1큰술, 사찰마요네즈 4큰술)

① 우영은 3-4cm길이로 채 썰 뒤 찬물에 담가 놓는다. ② 단호박은 채 썰는다. ③ 뜨거운 물에 우영과 단호박을 데쳐낸 후 식혀준다. ④ 분량의 재료로 드레싱을 만든 후 버무려준다.



<단호박 두부죽>

재료: 단호박 1/2쪽, 두부 1/2모, 밤 5개, 두유 1/2컵, 우유 1/2컵, 소금, 흰 후추 약간, 고명(두부 1/5쪽, 식용유 약간, 호박씨 약간)

① 두부는 물기를 완전히 제거해준다. ② 단호박은 껍질을 벗긴 후 채수를 넣고 삶아준다. ③ 밤을 삶아서 속을 파낸다. ④ 믹서에 단호박, 두부, 밤, 두유를 넣고 곱게 간다. ⑤ 고명으로 올린 두부를 지져내어 작은 사각형 모양으로 잘라준다. ⑥ 냄비에 ④를 넣고 후유를 부어가며 소금과 후추로 간을 맞추며 끓여준다. ⑦ 고명을 올려 완성한다.



▶ 다음 주에는 더덕김치와 더덕잡채를 만들어 봅시다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

있는 건강기능식품을 말한다. 현재 영양보충용제품, 인삼제품, 로열젤리제품 등 37가지 품목이 있다.

개별인정형 건강기능식품이란 영업자가 제조·수입하고자 하는 제품이 고시형 건강기능식품에 해당되지 않는 경우, 해당 원료의 안전성과 기능성에 관한 자료를 제출해 기능성 원료로서 인정받고 그 원료로 만든 제품의 기준 규격을 인정받아야 하는 제품을 말한다.

▷ 어떻게 선택할까?

식품의약품안전청이 지정·고시한 건강기능식품은 모두 37종이다. 표 참조) 이 중 특별한 주의를 갖고 섭취해야 하는 제품은 녹차추출물과 대두단백, 식물스테롤함유제품, 프락토올리고당 함유제품이 있다.

녹차추출물의 경우 식품 자체에 특별한 이상은 없지만 과량 섭취 시 초조

현대불교신문사연수원

새작불자창작 “등(燈)” 제작 체험교실

귀의삼보 하얏고,

비바람이 거세어 걸어놓은 모든 등이 꺼졌는데 유일하게 남은 작은 등이 있었습니다. 부처님께서 그것은 가난한 부인이 진실한 신심을 담아 만들었기 때문에 강한 비바람에도 꺼지지 않은 것이라 말씀하시어 진실한 신심을 담아 만든 등의 공덕을 칭찬 해 주실 만큼 제작 등의 공덕은 큼니다. 창작 등은 공장에서 대량생산된 등이 아니라 창작자 스스로 설계하고 제작한 세상에서 하나밖에 없는 진실한 신심을 담아 만드는 아름다운 등입니다. 미래는 창의력이 국가경쟁력을 좌우합니다. 현대불교신문사 부설연수원에서는 (사)신교연과 공동으로 이번 겨울방학동안 어린이들이 스스로 디자인을 설정하고 설계하고 스스로 제작하여 불심을 담아 불을 밝히는 창작 등 제작체험교실을 마련하여 운영합니다. 생기발달한 어린이들의 무한한 불심과 창의력이 넘치는 창작체험 마당에 동참하시어 부처님의 자비광명을 함께 나누시기를 기원합니다.

어머니들의 동참은 창작 도우미로서 동참은 환영합니다.

- 장 소 : 서울특별시 종로구 청운동 현대불교신문사 연수원
- 대 상 : 초등학생 반, 중학생 반
- 공개강좌일시 : 2006년 12월 23일(토요일) 오후 2시 - 4시(2시간)
- 본 강좌일시 : ○ 1차 : 2006년 12, 25 (월) - 12, 29 (금) 1주일간. 오후 1시 - 오후 4시
○ 2차 : 2007년 1, 1 (월) - 1, 5 (금) 1주일간. 오후 1시 - 오후 4시
○ 3차 : 2007년 1, 8 (월) - 1, 13 (금) 1주일간. 오후 1시 - 오후 4시
○ 4차 : 2007년 1, 15 (월) - 1, 19 (금) 1주일간. 오후 1시 - 오후 4시
○ 5차 : 2007년 1, 22 (월) - 1, 26 (금) 1주일간. 오후 1시 - 오후 4시
- 수 강 료 : 공개강좌 무료 ■ 1주일 전 과정 : 5만원(제작교재비포함)
- * 본 강좌에서 제작한 창작 등은 전시회에서 수상작을 정해 수상합니다.
- 문 의 전 화 : 02)735-3034, 핸드폰 011-9765-6999
- 교 통 편 : 지하철 3호선 경복궁역 3번출구 → 버스 7016, 1711 경기상고 앞 하차 길 건너 청운초등학교 뒷골목 도로로 200미터 ■ 자가용 20대 까지 주차 가능합니다.
- 주최 : 현대불교신문사 부설연수원 ■ 주관 : (사)신교연

편자유법 건강 공개강좌

귀의삼보하얏고,

배달편자유법은 불자인 문광 이홍재박사가 발명한 획기적인 새로운 의술로 침이나 뜸을 사용하지 않고 작은 편자를 붙여 아무런 통증도 없이 경락을 조절하여 질병을 다스려 부작용이 없고 효과가 뛰어나며 쉽게 배워 사용할 수 있어 대단히 편리합니다. 산사에서는 도시의 병원이 가기도 어렵고 전문인에게 치료받기도 쉽지 않아 아파도 참거나 방치해 고생하는 일이 많았습니다. 노 보살님들은 늘 몸 여기 저기 아프기 마련인데 스님이나 법사님 보살님 등이 편자유법을 배우신다면 통증이 전혀 없이 동료 스님은 물론이고 나이 많은 신도들부터 아기들 까지 모든 환자의 고통을 보살펴 주실 수 있어 편리합니다.

편자유법을 발명한 문광 이홍재박사가 직접 강의하는 공개강좌와 본 강좌를 마련하오니 원자시술과 의술봉사에 관심 있는 분들의 동참 바랍니다.

- 장 소 : 서울특별시 종로구 청운동 현대불교신문사 연수원
- 공개강좌일시 : 2006년 11월 23일(목) 오전 10 - 12시, 오후 1시 - 3시(2차례)
- 본 강좌일시 : 2006년 11월 24일부터 12월 22일까지 1개월
○ 오전반 : 매일 오전 10시부터 12시(2시간) 매주 수, 목, 금 주 3일
○ 오후반 : 매일 오전 1시부터 3시(2시간) 매주 수, 목, 금 주 3일
- 수 강 료 : 공개강좌 무료
- 1개월 전 과정 : 30만원(교재 10만원상당제공) * 본 강좌 수료자는 수료증을 수여합니다.
- 문 의 전 화 : 02)735-3034, 핸드폰 011-9765-6999
- 편자유법으로 치료 잘되는 증상 : 전두통, 편두통, 후두통, 감기기침, 콧물, 코피, 경항통, 아깨결림, 담결림, 등줄기결림, 견통(오십견), 팔뚝아픔, 손목아픔, 손가락관절통, 요통, 환도심, 좌골신경통, 무릎관절통, 발목염좌, 눈 피로, 갑상선염, 심통, 협심증, 고혈압, 당뇨, 소화불량, 속취, 간장질환, 생리통, 생리불순, 멀미,
- 교 통 편 : 지하철 3호선 경복궁역 3번출구 → 버스 7016, 1711 경기상고 앞 하차 길 건너 청운초등학교 뒷골목 도로로 200미터 ■ 자가용 20대 까지 주차 가능합니다.