■ 내 몸에 딱 맞는 '건강기능식품' 선택하려면

인증마크 꼭~꼭~ 눈으로 먼저 드세요

5일 오후 광주신세계백화점 지하 1층 식품매장에서 한 여성고객이 건강식품을 살펴보고 있다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

건강에 대한 관심이 높아지면서 몸에 좋다는 각종 식품들이 쏟아지고 있다. 하지만 내 몸에 맞지 않다면 아무리 좋은 식품이라 해도 무용지물이다. 또 기능성인 인정된 건강기능식품인지도 확인해야 한다.

'건강기능식품'을 만병통치약으로 생각하는 것도 금물이다. 또 '건강기능식품'은 병을 고치는 약이 아니라 몸의 부족한 영양소나 생리활성물질을 보충해줘 인체기능을 돕는 식품일 뿐이다.

부족한 영양소 보충… 만병통치약 이라는 생각은 절대 금물

건강상태 먼저 체크, 특정 질병 있을땐 전문가 상담 후 복용

◇'건강기능식품'과 건강식품의 차이= '건강기능식품'과 건강식품은 다르다. '건강기능식품'이란 식약청으로부터 철저한 인증과정을 통해 기능성과 안전성을 인증받은 식품을 말한다.

식약청의 인정을 받아 유통·판매되는 건강기능식품은 제품 뒷면에 식약청으로부터 인정받은 기능성 내용을 반드시 표기하도록 되어있으며, 식약청 건강기능식품 정보 사이트(hfoodi.kfda.go.kr)에서도 기능성 내용은 물론 섭취시 주의사항 등 필요한 정보를 확인할 수 있다.

또 국내에 시판되는 건강기능식품을 광고할 때는 한국건강기능식품협회로부터 사전 심의를 받도록 되어 있기 때문에 광고에 표시·광고 사전 심의필 마크가 있다.

반면 건강보조식품 등 일반 건강식품은 전통적으로 건강에 좋다고 여겨져 널리 섭취되어온 식품으로 식약청의 과학적 검증 과정을 거친 제품이 아니다. 실제 최근 면역력 관련 제품으로 알려지고 있는 마늘류나 감초, 가시오가피, 당귀, 동충하초 등은 우리에게 익숙한 건강식품일 뿐 식약청의 인증 과정을 통과한 건강기능식품이 아니다.

◇'건강기능식품'의 효능=식약청에서 공식적으로 효과를 인정한 식품은 통귀리, 콩단백질, 식물성 스타놀, 자일리톨과 같은 천연감미료, 오메가-3, 마늘, 칼슘, 인삼과 홍삼, 알로에겔, 알콕시글리세롤 외에 종합비타민, 프로폴리스, 클로렐라 등이다.

인삼과 홍삼에는 사포닌이 풍부하게 함유돼 있다. 사포닌은 인체구성인자 기능을 활성화시키는 작용에서부터 면역기능, 피로회복 등의 기능성을 인정받고 있다.

알로에는 동서양에서 널리 약재로 몸 속 면역력을 높여줄 뿐만 아니라 수분과 섬유질이 풍부해 불규칙한 식습관으로 나빠진 위와 장을 보호하고 변비해소에도 도움을 준다.

대중적인 건강기능식품으로 자리 잡은 종합비타민은 균형 잡힌 영양보충으로 몸을 유지시켜주는 동시에 신진대사 작용을 원활하게 돕는다. 특히 종합비타민제를 규칙적으로 섭취할 경우 면역력 저하에 따른 감기와 피로누적 예방에 도움을 준다.

꿀벌이 벌집 입구에 만드는 천연항생제인 프로폴리스도 호흡기 항균효과뿐만 아니라 면역증진과 항산화 등 최근 다양한 기능성이 확인되고 있다.

녹조류 단세포 조류인 클로렐라는 항산화 작용에 도움을 주는 기능성을 인정받은 원료다. 단백질을 60% 이상 함유하고 있는 고영양성 기능식품으로 칼슘·마그네슘·철 등과 같은 무기질을 비롯해 탄수화물·지방·아미노산 등을 포함하고 있다.

◇기능성을 꼼꼼히 따져라=건강기능식품 여부가 확인됐다면 제품에 표시돼 있는 뒷면의 영양·기능정보와 섭취량, 섭취 방법, 섭취 시 주의사항 등을 살펴본 후 구입하는 것이 좋다. 제품을 전달할 때 포장지에 표시된 섭취량과 섭취 방법을 알려줘 제대로 지키도록 한다면 이로 인해 발생하는 부작용을 예방할 수 있다. 단, '특효'나 '100% 기능향상' 같은 문구로 기능성을 지나치게 장담하거나 특정 질병 치료 효과까지 있다고 선전하는 제품은 피하는 게 좋다.

식약청으로부터 인증받은 건강기능식품은 기능성별로 나눠져 있다. 장 건강, 건강한 콜레스테롤 유지, 건강한 혈액의 흐름, 건강한 혈압유지, 건강한 체지방 유지, 건강한 혈당유지, 인체에 유해한 활성산소 제거, 건강한 면역기능 유지, 뼈와 관절건강, 인지능력, 치아건강 등이 있다.

◇내게 맞는 건강기능식품은 따로 있다= 건강검진을 통해 건강상태를 먼저 살펴야 한다. 알레르기를 비롯해 특정 질병을 갖고 있거나 약을 장기 복용하고 있는 사람이라면 전문가와 상담한 후 구입하는 것이 바람직하다.

예컨대 오메가-3는 고혈압 예방에는 좋지만 혈전을 녹여 피를 멈추지 않게 하는 기능이 있어 뇌졸중 환자는 가급적 섭취하지 않는 게 좋다.

알로에도 위장 장애나 장 질환, 궤양성 대장염 등을 앓는 환자에게 맞지 않다. 관절염에 좋은 글루코사민은 당뇨병 환자에게 혈당 변화를 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. 로열젤리는 피로회복과 면역기능을 높여주는 효과가 있지만 천식이나 아토피 환자는 피하는 게 좋다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

〈도움말 : 식품의약품안전청〉

◇ 건강기능식품 구입시 체크해야 할 사항

1. '건강기능식품'이라는 표시가 있는지 확인한다.
2. 영양·기능정보 및 섭취시 주의사항을 살펴본다.
3. 제품의 원재료명 및 함량이 광고문구와 동일한지도 찾아본다.
4. 제품보관방법과 유통기한 표시도 확인한다.
5. 제조원, 판매원을 비롯해 반품과 교환장소도 명기돼 있는지 살펴본다.

구입 후 문제 발생하면? ☎ 국번없이 1399

대형마트나 약국 등 건강기능식품 코너에서 구입했을 경우 개봉하기 전이면 해당 판매처에서 구입한 영수증을 가지고 가서 반품 요청하면 된다. 개봉 후에는 반품이 쉽지 않다.

홈쇼핑이나 인터넷쇼핑몰에서 구입했다면 해당 홈쇼핑이나 인터넷 쇼핑몰의 고객센터로 반품 기일 내(통상 7~14일) 반품하면 된다. 그러나 소비자로 인한 상품의 멸실 또는 훼손된 경우에는 반품이 어렵다.

방문 판매나 다단계 판매, 또 전화 권유나 선심성 관광, 공연장 등에서 건강기능식품을 구입했다면 물품을 받은 날로부터(계약서를 받지 못해서 물품의 반품처 주소를 모른다면 주소를 안 날로부터) 14일 이내에 서면으로 해지 요청해 반품 의사를 밝힌 후 반품하도록 한다.

'건강기능식품' 구입 후 문제가 발생하면 ▲식품안전소비자신고센터(국번없이 1399) ▲녹색소비자연대(1577-9895) ▲소비자시민모임(02-739-5441) ▲대한주부클럽연합회(1588-0050) ▲전국주부교실중앙회(02-2266-5870) ▲YWCA(02-3705-6060) ▲한국소비자연맹(02-795-1042) ▲한국YMCA전국연맹(02-754-7894) ▲한국소비자교육원(02-579-3331) ▲한국소비자원(02-3460-3000) 등으로 연락하면 된다.

■ 장터 소식

'굿샷 골프웨어 대전'

광주신세계백화점은 7일까지 1층 이벤트 홀에서 '굿샷 골프웨어 대전'을 열고 보그너 티셔츠(7만9천원), 엘로드 조끼(10만4천원), 핑골프 비자(9만9천원) 등을 판매한다.

7층 남성매장에는 지난 5일부터 '폴스튜어트' '다반' '듀퐁타이'가 신규 오픈해 영업을 한다.

혼수·가전·가구 웨딩페어

광주신세계 이마트는 2층에서 7일까지 '혼수 가전·가구 웨딩페어'를 열고, 혼수용품 200~1천만원 이상 구매 고객에게 신세계 상품권 10만~50만원권을 증정한다.

유명 아웃도어 인기상품전

롯데백화점 광주점은 7일까지 '제일모직 패션 Week'전을 진행, 갤럭시 정장(25만원), 로가디스 캐주얼 점퍼(9만9천원), 엠비오 남방(4만9천원) 등을 판매한다. 이와 함께 '제일모직 경품대축제'를 열어 제일모직 제품 구매 고객에 한 해 추첨을 통해 스마트폰, 에버랜드 회원권, 카자니아 이용권을 증정한다.

6층 스포츠 매장에서는 'Out of Outdoor! 유명 아웃도어 인기 상품 특별기획'전을 연다. 컬럼비아, 코오롱 스포츠, 노스페이스 등 아웃도어 인기 브랜드들이 대거 참여해 티셔츠(4만8천원), 바지(9만원) 등을 저렴하게 판매한다.

새봄맞이 비타민 대축제

현대백화점 광주점은 7일까지 2층 영캐주얼 매장을 방문하는 고객에게 솜사탕, 팝콘을 증정한다.

스포츠 브랜드 아디다스에서는 'new start 특별 이벤트'를 열고 의류·신발 등을 20% 할인판매한다. 또 5만원 이상 구매 고객에게는 보조백을 증정한다.

지하1층 식품 매장에서는 7일까지 '전라북도 향토 물산전'과 '새봄맞이 비타민 대축제'를 진행한다

결산공고 접수안내
광고접수 및 문의
직통전화 : 227-9600
FAX : 227-9500
e-mail : dd8111@hanmail.net

조직변경공고문정정공고
본 회사 2009년 10월 29일 조직변경공고문중 본 회사의 '2009년 10월 28일 임시사원총회'로 표기된 것을 '2009년 10월 28일 임시사원총회'로 정정합니다.
2010년 3월 6일
유한회사 삼성무등 특판
광주 광역시 남구 송화동 135-1
대표이사 양승경

상속한정승인공고
광주지방법원 가정지원
사건번호 : 2010느단 192
사 망 자 : 정정임(210430-2641417)
최후주소 : 전남 화순군 화순읍 교리 70-1 공간아파트 101-1208
등록기준지 : 전남 화순군 화순읍 이십곡리 613
위 망 정정임의 상속에 대하여 상속인은 민법 제 1028조에따라 한정승인 하였으므로 민법 제 1032조(채권자에 대한 공고,최고)의 규정에 의거하여 다음과 같이 공고함. 신고기한(공고일로부터 2개월)내에 채권 또는 수증을 신고하지 아니하면 청산에서 제외함.
2010년 3월 6일
▪공 고 인 : 김충선
▪한정승인수리일 : 2010년 3월 2일
▪공고기간 : 2010.03.06~2010.05.05
▪신 고 처 : 전남화순군 화순읍 교리 70-1 공간아파트 101-1208 김충선(017-657-1516)

상속한정승인공고
광주지방법원 목포지원
사건번호 : 2010느단 13
사 망 자 : 김종례(450408-2567117)
최후주소 : 목포시 옥암동 1174 푸르지오 아파트 103-602호
위 망 김종례의 상속에 대한 한정승인에 따른 채권자에 대한공고, 한정승인(채권자에 대한공고, 최고)에 관한 민법 제1032조에 의거하여 다음과 같이 공고함. 공고일로부터 2개월내에 채권또는 수증을 신고하지 아니하면 청산에서 제외함
2010년 3월 6일
▪공 고 인 : 박정동, 박선미, 박금녀,박주홍
▪한정승인수리일 : 2010년 2월 25일
▪공고기간 : 2010.03.06~2010.05.05
▪신 고 처 : 목포시 옥암동 1174 푸르지오 아파트 103-602호 박금녀(011-625-2668)

판결공시
사건번호 : 광주지방법원 목포지원 2010고단97, 98, 100, 101 도로법위반
피 고 인 : 유한회사 풍남특수
위 피고인은 도로법위반죄로 기소되었으나 죄가 되지 아니함을 이유로 무죄의 판결이 선고, 확정되었음을 공시함
2010년 3월 3일
광주지방법원목포지원
판사 안상원

판결공시
사건번호 : 광주지방법원 목포지원 2010고단50 청소년보호법위반
피 고 인 : 정경용
위 피고인은 청소년보호법위반죄로 기소되었으나 죄가 되지 아니함을 이유로 무죄의 판결이 선고, 확정되었음을 공시함
2010년 3월 3일
광주지방법원목포지원
판사 안상원

부동산매각공고
◆ 대상부동산

위 치	여수시 중앙동
면 적	4,077㎡(1,233평)
용도지역	상업지역
이용현황	나대지
개발용도	의료시설, 휴양시설, 관광호텔..
도 로	4차선대로 접
매각가격	57억

◆ 특 장점
• 2012년 여수세계박람회 개최지 인근.
• 바다조망(돌산대교 등)이 가능한 해안가 도로변에 위치.
• 본 부지 주변 개발호재(엑스포)로 투자가치 및 의료시설 등 개발 최적 입지!!!
• 파격적인 急賣 價格!!!
문의 : 016-757-7700

(계좌제·재직자)
국비교육생모집
JS퀴진 노동부지정 국비 훈련기관 — 요리학원
방문상담 대 환영 합니다!
◎개 강 2월 1일 ◎

훈련종류	훈련과정	훈련대상
계좌제	◦ 한식과정 ◦ 일식과정	주부, 실업자 미취업자 대학졸업 예정자
재직자	◦ 한식과정 ◦ 양식과정 ◦ 일식과정 ◦ 중식과정 ◦ 제과·제빵과정	고용보험 가입 재직자 (정규직·비정규직)

* 계좌제과정은 광주고용센터(609-8500)에서 카드발급 신청을 해야 합니다.
◎ 상담전화 ◎ 226-5500

전통주 제조 연수생 모집

우리 전통주를 이제는 집에서 직접 만들어 드세요.
막걸리, 약주, 증류주 과일주, 리큐르, 기타주
(창업도 가능함)
모집기간
조선대학교 : 3월 3일까지 접수
호남대학교 : 3월 5일까지 접수
수업기간(4개월 15주)
조선대학교 : 3월 8일 ~ 6월 말
호남대학교 : 3월 10일 ~ 6월 말
문의전화
조선대학교 평생교육원 :062) 230-7700~3
호남대학교 평생교육원 :062) 370-8211~3
강사 : 010-4568-0700