



# Phytochemicals: Nature's Gift for Modern People

파이토케미컬, 현대인을 위한 자연의 선물



## 파이토케미컬이란 무엇인가?

파이토케미컬(phytochemical)은 식물이 만드는 유익한 화학물질을 뜻하는데, 이를 그대로 '파이토(phyto)'는 식물, '케미컬(chemical)'은 화학 물질을 의미한다. 비타민이나 미네랄처럼 필수영양소는 아니지만, 파이토케미컬은 채소나 과일, 곡물, 허브 등에 미량 들어있으면서 우리 건강에 긍정적인 영향을 주는 천연 식물성 물질이다. 예를 들어 당근의 주황색, 토마토의 빨간색, 블루베리의 보라색처럼 식물의 색깔과 향을 만드는 성분이 바로 파이토케미컬인 경우가 많다. 원래 식물들이 자신을 해충이나 자외선으로부터 보호하기 위해 만들어내는 물질인데, 우리가 그 식물을 먹으면 우리 몸을 보호하는 역할도 해주고 있다. 과거에는 파이토케미컬의 존재가 크게 주목받지 않았지만, 오늘날에는 비타민, 무기질에 이어 제7의 영양소로 불릴 정도로 중요하게 여겨지고 있다. 쉽게 말해 파이토케미컬은 우리의 숨은 건강 도우미라고 할 수 있을 것이다.

## 어떤 작용을 하는가?

파이토케미컬은 종류에 따라 우리 몸에서 다양한 생물학적 작용을 한다고 알려져 있다. 가장 대표적인 것은 앞서 말한 항산화 작용인데 이는 마치 레몬즙이 쇠붙이의 녹을 방지하듯이, 파이토케미컬이 우리 세포의 산화를 막아주는 역할이라고 볼 수 있다. 이 덕분에 세포가 더 오래 건강하게 유지되고, 노화나 암 발생 위험이 줄어든다. 또한 항염증 작용을 통해 몸속 잔잔한 염증 반응을 완화하여 심혈관 질환이나 관절염 같은 만성 질환 위험도 낮추어 진다고 알려져 있다. 파이토케미컬마다 고유한 기능과 효과가 있는데, 몇 가지 예를 들어보면, 베타 카로틴이나 라이코펜 같은 카로티노이드 계열은 강력한 항산화제일 뿐 아니라 비타민 A의 역할도 해서 시력 보호와 피부 건강, 면역증진에 도움을 주고 있다. 한편 파이토케미컬의 일종인 플라보노이드는 천연 항산화제로 유명한데, 딸기나 블루베리 같은 베리류에 풍부하여 혈관 건강을 돋고 활성산소로 인한 손상을 막아준다. 마늘의 알리신 성분은 항균·해독 작용이 뛰어나 체내 독소 배출을 돋고 콜레스테롤 수치를 개선하며, 뼈 건강에도 유익하다. 이밖에도 안토시아닌(포도, 자색 고구마 등 보라색 식품)이나 설포라판(브로콜리등 십자화과 채소)같은 물질들은 우리 몸에서 세포를 보호하고 질병을 예방하는 파이토케미컬들이다.

정리하면, 파이토케미컬은 각각 조금씩 다르지만 궁극적으로 몸의 균형을 잡아주고 방어력을 높이는 조력자인데, 비유하자면 우리 몸속 세포 하나하나에 자연이 준 미니 소방관이자 수리 공이라고 할 수 있겠다. 필요한 곳에 가서 산화라는 불씨를 끄고, 염증으로 손상된 곳을 수리하면서 전반적인 건강을 지켜주는 것이다. 이런 다채로운 작용 덕분에 파이토케미컬이 충분 할수록 몸이 스스로 회복하고 병을 이겨내는 힘이 강해질 것이다.

## 어떻게 섭취해야 하나?

파이토케미컬을 섭취하는 가장 좋은 방법은 다양한 색의 채소·과일을 골고루 먹는 것이다. 쉽게 말해 임시에 무지개 색을 담으라는 뜻인데, 각 색깔의 식품마다 서로 다른 파이토케미컬이 들어 있어 그 효능도 다르기 때문이다. 예를 들어 여러가지 색이 들어있는 식품을 매일 균형 있게 섭취한다면 다양한 파이토케미컬을 빠짐없이 얻을 수 있을 것이다. 구체적으로 하루 채소 3~4회, 과일 1~2회 이상 섭취하는 것이 좋고, 샐러드, 나물, 쌈채소 등으로 식사 때마다 채소를 곁들이고, 간식으로 과일이나 견과류를 섭취하며, 곡류는 흰쌀보다는 통곡물(현미, 귀리 등)로, 음료는 설탕 든 탄산음료 보다 녹차나 허브차처럼 파이토케미컬이 풍부한 자연 음료로 대체하면 섭취량을 늘릴 수 있을 것이다. 가능하다면 날 것과 익힌 것을 균형 있게 먹는 것도 방법인데 어떤 파이토케미컬은 익혀야 체내 흡수가 잘 되고(예: 토마토의 라이코펜), 어떤 것은 신선하게 생으로 먹어야 효능이 높다(예: 비타민 C나 일부 플라보노이드). 따라서 생채소도 먹고 때로는 살짝 짜서도 먹는 조리법의 다양성이 도움이 될것이다. 물론 현실적으로 매일 이렇게 이상적으로 먹기는 쉽지 않다. 바쁜 일상에서는 패스트푸드나 인스턴트 식품 위주로 식사하게 되고, 그러다 보면 파이토케미컬 섭취가 턱없이 부족해질 수밖에 없을 것이다. 이럴 때는 건강기능식품이나 보충제의 도움을 받는 것도 고려해볼 만한데, 천연 식품을 따라갈 순 있지만, 그래도 영양 격차를 메워주는 교두보가 되어줄 수 있기 때문이다. 여러 건강기능식품들이 시중에 출시되었지만, 이번에 도테라에서 출시된 도테라 VMV+(브이엠비플러스)는 현대인의 영양 균형을 돋기 위해 나온 올인원 멀티비타민 · 파이토케미컬 보충제이다. 특히 이 제품은 4가지

기능성 성분으로 파이토케미칼인 베타카로틴을 포함하여, 비타민 D, 비타민 B12, 요오드를 함유하고 있으며, 국내 식약처로부터 그 기능성을 인증받았다. 특히 주성분 외에도 매우 다양한 식물 추출물과 과일/채소 농축분말, 프로바이오틱스들이 포함되어 있다. 이러한 성분들은 각각의 기능을 단정적으로 주장하기보다는, 서로 다른 색과 기원의 식물영양소를 폭넓게 제공함으로써 파이토케미컬 섭취 스펙트럼을 확장해 준다는 점에서 의미를 갖는다. 즉, 특정 성분 하나의 고용량이 아니라, 다양성과 조합이라는 파이토케미컬 섭취의 기본 원칙을 보완해주는 구성이라 생각된다. 또한 생체이용률 증진 블렌드(Bioavailability Boosting Blend)로써 생강, 라벤더, 페퍼민트, 와일드오렌지등 에센셜 오일등이 포함되어 있어 영양소의 흡수와 이용을 극대화 하고 있다.

### 맺음말

바쁜 일상 속에서 균형 잡힌 식단을 유지하기란 쉽지 않다. 하지만 파이토케미컬은 우리의 몸을 보호하고 활력을 되찾는데 꼭 필요한 자연의 지혜이다. 다양한 색의 채소와 과일을 식탁에 올리는 작은 습관이 면역력 향상, 노화 예방, 질병 저항력 강화로 이어질 수 있기 때문이다. 여기에 VMV+처럼 과학적 설계와 고품질 원료를 기반으로 한 제품을 함께 활용한다면, 현대인의 건강 관리에 훌륭한 보완책이 되어 줄것이다. 자연에서 온 건강 성분으로 매일을 더 건강하고 활기차게 채워보자.



SMEC MEMBER  
서울대학교 백승준 박사

dōTERRA®  
**Wellness Made Simple**

※본 컨텐츠는 성분에 관한 논문 자료에 근거한 건강 정보이며, 제품 정보와 관련 없는 내용입니다.