
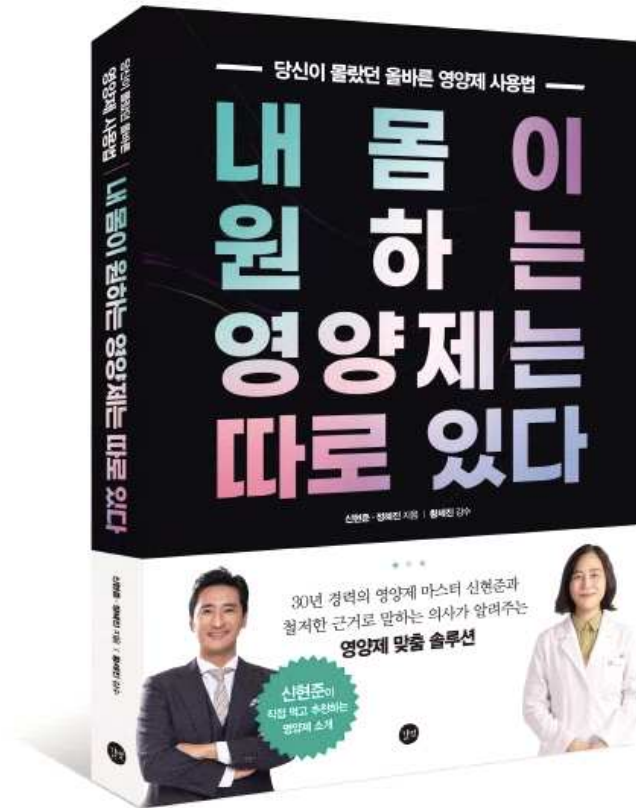


【신간 소개】.....

독자의 1초를 아껴주는 정성   
주소 서울시 마포구 월드컵로 10길 56  
대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)338-0388  
홈페이지 [www.gilbut.co.kr](http://www.gilbut.co.kr)  
담당자 방혜수 02-330-9746 [hyesu@gilbut.co.kr](mailto:hyesu@gilbut.co.kr)

# 내 몸이 원하는 영양제는 따로 있다



신현준이 직접 먹고 추천하는 영양제 소개

지은이 | 신현준 · 정혜진 감수 | 황세진 발행일 | 2021.7.14  
분류 | 건강에세이 판형 | 150\*225 형태 | 무선제본, 280쪽  
정가 | 15,000원 ISBN | 979-11-6521-599-6 (03510)

## ◆ 책 소개 ◆

### 광고와 유행에 흔들리지 않고

### 현명하게 영양제를 선택할 수 있는 나만의 가치관 찾기!

영양제에 대한 효과를 직접 체험하고 자신의 주관적인 경험을 기준으로 이야기하는 신현준과 철저한 근거를 바탕으로 객관적으로 이야기하는 의사가 만나 대화를 나눴다. 그만큼 영양제에 대해 ‘효과가 있다’, ‘효과가 없다’라고 단정 짓기가 어려운 것이 사실이다. 하지만 이렇게 입장이 다른 그들의 대화 속에서도 공통되는 이야기가 있다. 바로 영양제 선택에 있어 나만의 ‘가치관’이 꼭 필요하다는 것이다. 영양제 시장은 패션처럼 유행이 빠르게 변하고 소비자는 그 유행에 쉽게 현혹된다. 유행에 따라 별생각 없이 먹었던 영양제가 내 몸에는 굳이 필요 없거나 오히려 해가 되는 경우도 많다. 그래서 더더욱 광고와 유행에 흔들리지 않는 나만의 가치관과 기준이 꼭 필요하다는 점을 강조한다.

두 저자는 영양제를 꼭 먹으라고 권유하거나 영양제를 끊고 무조건 음식만 잘 챙겨 먹으라고 하지 않는다. 내 몸과 생활습관에 대해 충분히 알아보고 그 후에 필요하다면 나만의 가치관에 맞는 영양제를 현명하게 구입하기를 바라는 것이다. 그래서 이 책에서는 영양제에 대한 올바른 정보와 함께 자신만의 가치관과 몸 상태에 따라 영양제를 선택할 수 있도록 도우려고 한다.

## ◆ 책 속으로 ◆

영양제는 직접 잘 찾아 공부해보시고 맞는 걸 선택해야 돼요. 약국에 가서 무작정 좋은 영양제를 달라고 하면 나에게 잘 맞는 것을 찾기가 어려워져요. 본인이 찾아서 공부해보고 내 몸에 필요한 것을 드시는 게 제일 좋아요. 그래야 나에게 효과적인 제품을 찾으실 수 있습니다. 남들이 추천해서 먹는 제품으로는 느낄 수 없는 효과이기도 합니다.

- 비타민A, B, C, D 중에서

영양제 시장도 항상 빠르게 변하고 유행이 있잖아요. 어떤 영양제에 확 몰렸다가 어느새 다 사라져요. 그런 흐름을 신경 쓰지 말고 개인의 경험과 주변 분들의 경험을 참조하면 좋겠어요.

- 비타민A, B, C, D 중에서

마그네슘이 부족하면 근육 경련이 여기저기 생길 수 있고 눈 주위 작은 근육이 떨리는 게 그 초기 증상일 수도 있다고 해요. 그래서 지금은 ‘눈 떨림 = 마그네슘 부족’이라는 공식이 생겨버렸죠. 하지만 대부분의 사람들이 겪는 눈 떨림은 마그네슘이 부족해서 생기는 게 아니에요.

- 미네랄 중에서

예전에는 생선에서 오일을 직접 추출해서 정제하는 방식으로 만들었는데 최근에는 추출한 오일을 다시 가공해서 오메가3의 순도나 생체이용률을 더 높였다는 식으로 마케팅합니다. 가공 과정이 더해질수록 가격도 점점 비싸지고요. 하지만 그런 과정을 거친다고 해도 실제 효과에서 큰 차이를 기대할 수 없기 때문에 가성비를 생각하면 너무 비싼 제품을 권하고 싶지는 않

아요.

- 오메가3 중에서

최근에는 오메가3에 엽산, 마그네슘, 비타민B, 비타민E 등 뭔가를 조합하기도 해요. 하지만 그것은 뭔가 더 특별하고 차별화된 제품처럼 보이기 위한 마케팅 전략일 뿐이에요. 그런 유행에 현혹되지 말고 신뢰할 수 있는 회사의 제품, 내 몸에 맞는 것, 먹기 불편하지 않은 것을 사면 돼요. 영양제는 약이 아닙니다. 목 넘김이 싫고 비린데 억지로 먹을 필요는 없다는 점을 다시 강조하고 싶습니다.

- 오메가3 중에서

광고만 보면 유산균이 만병통치약인가 싶을 정도예요. 시장이 커질수록 유산균 연구와 마케팅에 투자하는 자본도 늘어날 겁니다. 그 영향으로 점점 더 많은 사람들이 유산균을 먹게 될 거라고 생각합니다.

- 유산균 중에서

그래도 CM송 덕분에 온 국민이 간 건강을 잘 살피게 된 것은 다행이에요. 하지만 조금만 피곤해도 피로의 원인이 간 때문이라고 생각하면서 혹시 모르는 다른 원인을 찾아보지도 않는 점이 문제입니다. 사실 피로의 가장 흔한 원인은 수면 부족, 과도한 업무량, 스트레스, 과도한 다이어트, 음주, 흡연, 불규칙한 생활 등이고 다른 질환도 원인이 될 수 있죠. 그런데 사람들은 피로의 진짜 원인을 찾으려고 하지 않고 간에 좋은 음식이나 영양제로만 해결하려고 해요. 하지만 안타깝게도 간에 나쁜 음식이나 약은 많지만 간에 좋은 음식이나 약은 딱히 없습니다.

- 간 : 밀크씨슬 중에서

이론적으로 숙취를 없애려면 숙취의 원인이 되는 아세트알데하이드를 없애야 하는데 아직까지 그런 기능을 하는 숙취 해소제나 영양제는 없어요.

- 간 : 밀크씨슬 중에서

근본적으로 얘기하자면 면역 기능이 정상적으로 작동하는 상태에서 굳이 면역력이라는 것을 점수화해서 측정할 필요가 없는 거죠. 의학적으로는 면역 기능에 이상이 생겼을 때 어디에 문제가 생겼는지, 왜 생겼는지를 파악하고 대책을 세우기 위한 평가 기준은 있지만 면역 기능이 정상인 경우에 단계를 나누어서 강하고 약함을 구별하는 방법이나 기준은 없습니다.

- 면역 : 홍삼, 프로폴리스, 아연 중에서

간을 위한 최고의 영양제는 스트레스를 풀고 쉬는 시간을 가지면서 술을 줄이는 것이라고 생각합니다. 힘들고 바쁜 생활 속에서 여유를 찾는 것이 정말 중요하죠. 여유를 찾는다고 하면 경제적인 여유가 있어야만 가능하다고 생각하는 경우가 많은데 그렇지 않습니다. 아무리 바쁘고 힘들어도 잠깐의 휴식 시간을 갖는 게 중요합니다. 그 시간을 자신에게 선물하세요. 술도 제발 줄이세요. 끊을 수 없다면 평소보다 덜 마시도록 조금의 노력이라도 해야 합니다. 앞서 간 영양제 편에서 말씀드렸듯이 간에는 좋은 음식도 없어요. 영양제 과복용으로 인한 간 손상을 걱정하기보다는 술을 훨씬 더 조심해야 한다는 점을 다시 한 번 강조하고 싶습니다.

- 영양제에 대한 궁금증 중에서

먹는 영양제도 조금만 더 민감하게 관리해주세요. 유통기한이 지나면 제발 버리세요. 오래된 약이나 영양제를 먹는 건 정말 좋지 않습니다. 거둬 말씀드리지만 대용량으로 사지 말고요. 가능한 빠르게 먹을 수 있는 용량의 제품을 사세요. 저는 오히려 작은 용량의 제품을

이것저것 먹어보면서 저한테 맞는 영양제를 찾기도 해요. 내 입에 들어가는 영양제인데 돈이 아깝다고 생각하지 마세요. 제대로 보관되지 않은 영양제는 오히려 건강을 해칩니다.  
- 영양제에 대한 궁금증 중에서

## ◆ 상세 이미지 ◆

### 영양제, 필수가 아닌 선택

모양은 어떤 사람이든 선택하는 것은 자유입니다. 그러나 선택하는 영양제에 따라 건강이 달라질 수 있습니다. 영양제 선택 시 주의할 점을 소개합니다.

1. 영양제 선택 시 주의할 점  
영양제 선택 시 주의할 점은 크게 두 가지입니다. 첫째는 영양제 선택 시 주의할 점입니다. 둘째는 영양제 선택 시 주의할 점입니다.

2. 영양제 선택 시 주의할 점  
영양제 선택 시 주의할 점은 크게 두 가지입니다. 첫째는 영양제 선택 시 주의할 점입니다. 둘째는 영양제 선택 시 주의할 점입니다.

### 01 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 02 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 누구나 간편함을 먹어왔을 대표 영양제

영양제 선택 시 주의할 점

영양제 선택 시 주의할 점은 크게 두 가지입니다. 첫째는 영양제 선택 시 주의할 점입니다. 둘째는 영양제 선택 시 주의할 점입니다.

### 03 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 04 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 05 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 06 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 07 :: 콜라겐타민

콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 콜라겐은 인체의 구조를 유지하고 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

콜라겐타민은 콜라겐과 타민을 함유한 영양제입니다. 콜라겐은 피부, 뼈, 관절, 근육 등 인체의 다양한 부분에 분포되어 있습니다. 타민은 인체의 기능을 향상시키고 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.

## ◆ 목차 ◆

### 저자의 말

- 영양제, 내 몸을 위한 즐거운 취미 · 4
- 영양제, 의료인 입장에서의 문화 충격 · 8

### 들어가며

- 영양제, 필수가 아닌 선택 · 12

### **PART 1. 누구나 한번쯤은 먹어봤을 대표 영양제**

- 01. 종합비타민 · 20

- 02. 비타민A, B, C, D · 28

- 03. 미네랄 · 43

- 04. 오메가3 · 64

- 05. 유산균 · 76

### **PART 2. 목적에 따라 골라 먹는 영양제**

- 01. 눈 : 루테인, 아레즈2 · 90

- 02. 관절 : 글루코사민, 콘드로이친, MSM(식이유황) · 101

- 03. 뼈 : 칼슘, 비타민D, 마그네슘 · 111

- 04. 간 : 밀크씨슬 · 120

- 05. 만성피로, 우울증 : 비타민B, 홍경천, 코엔자임Q10, L-카르니틴 · 131

- 06. 피부 : 콜라겐, 히알루론산 · 145

- 07. 항산화 : 비타민C, E, 코엔자임Q10, 글루타치온, 스피루리나 · 157

- 08. 불면증 : 멜라토닌, 가바GABA · 168

- 09. 면역 : 홍삼, 프로폴리스, 아연 · 175

- 10. 탈모, 모발 : 맥주효모, 비오틴 · 187

- 11. 인지 기능, 기억력 : 커큐민, 은행잎 추출물, 오메가3 · 200

- 12. 혈액순환 : 은행잎 추출물, 아르기닌, 아스피린 · 209

### **PART 3. 영양제에 대한 궁금증**

- 01. 영양제 부작용은 없나요? · 222

- 02. 특정 질환이 있을 때 먹으면 안 되는 영양제가 있나요? · 224

- 03. 영양제를 많이 먹으면 간에 안 좋나요? · 227

- 04. 영양제 복용 시간과 방법이 있나요? · 230

- 05. 유통기한이 조금 남은 영양제를 먹어도 될까요? · 231

- 06. 영양제를 현명하게 선택하는 방법이 있나요? · 236

- 07. 영양제도 내성이 생기나요? · 240

- 08. 꾸준히 장복해야 효과가 있나요? · 242

- 09. 영양제의 형태는 캡슐이 좋을까요, 알약이 좋을까요? · 243

- 10. 감기에 걸리면 먹던 영양제를 끊고 감기약만 먹어야 하나요? · 244

### **PART 4. 나에게 꼭 맞는 영양제 조합법**

- 01. 영양제 초보자를 위한 영양제 조합 · 248

- 02. 중년을 위한 영양제 조합 · 250

- 03. 임산부가 꼭 먹어야 하는 영양제 조합 · 252

- 04. 영유아 및 청소년을 위한 영양제 조합 · 254

- 05. 운동, 다이어트 중에 알맞은 영양제 조합 · 257

### 마치며

- 영양제 섭취 전에 꼭 지켜야 할 생활 습관 · 266

- 영양제 광고와 유행에 흔들리지 않는 나만의 기준 · 269

- 참고자료 · 272

- 참고문헌 · 279

## ◆ 저자 소개 ◆

### 저자 신현준

영양제를 진심으로 사랑하는 배우. 영양제는 건강을 위한 즐거운 취미라고 생각한다. 자신이 30년 동안 쌓아 온 영양제에 대한 경험과 지식을 통해 많은 사람들이 올바르게 영양제를 먹기를 희망한다. 배우이면서도 현재 영화사 HJ.FILM 대표로 영화 기획과 제작에 참여하고 있으며, MC 등 다양한 분야에서 활동하고 있다. 후진 양성에도 관심을 두어 인덕대학교 방송연예과 전임교수로 재직 중이다.

### 저자 정혜진

고지식한 의사. 사는 건 대충대충인데 진료는 매우 고지식하게 본다. 환자 한 명당 15분, 30분씩을 보면서 환자 얘기를 많이 듣고 본인도 하고 싶은 이야기를 다 해야 직성이 풀리는 의사. 마포에서 '우리 동네 30분 의원'을 운영 중이며 국내 최초 치매 전문 유튜브 채널 '똑똑'에서 치매에 관련된 모든 것을 알려주고 있다.

### 감수 황세진

저자 정혜진과 함께 의약품에 관한 팟캐스트를 진행한 것으로 책을 펴낸 인연이 있다. 서울대 약대 출신으로 한국에서는 종합병원 약제팀장으로 지내다가 현재는 캐나다에서 약사로 일하며 갓 태어난 아이와 함께 바쁜 시간을 보내고 있다.