EG gut Basic

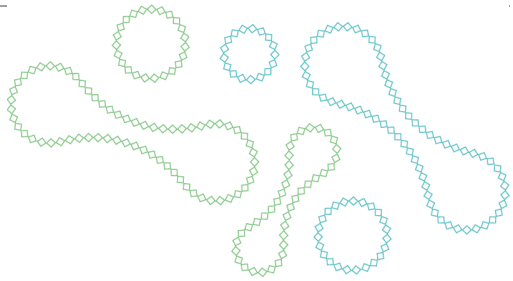
Analysis Result Report

# 장내미생물 분석 결과 보고서

| 분석 의뢰자 정보 | | |
|---|---|---|
| 고유번호 | : | EG20-GA00-PCR-063I |
| 분석신청일자 | : | 2020년 10월 16일 |
| 신청자 | : | 이지놈 |

당신의 장건강을 위한 **최고의 선택**

EG gut Basic



# Analysis Result Report

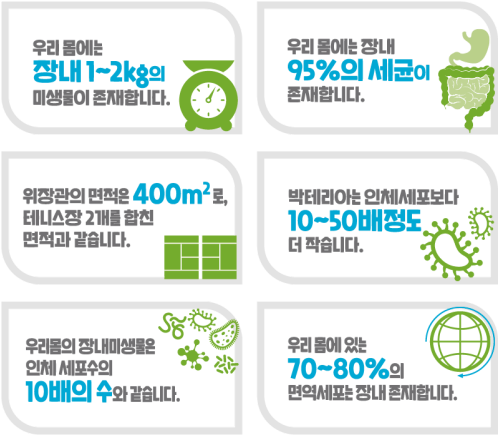
## 신청자 정보

| | |
|---|---|
| **이름** | 이지놈 |
| **생년월일** | 2011-01-20 |
| **성별** | 여자 |
| **고유식별번호** | EG20-GA00-PCR-063I |
| **분석일자** | 샘플수령일: 2020년 10월 16일 분석완료일: 2020년 10월 23일 |
| **분석차수** | 1차 |
| **분석병원** | 푸른내과의원 |

## 장내미생물분석 왜 해야 할까요?

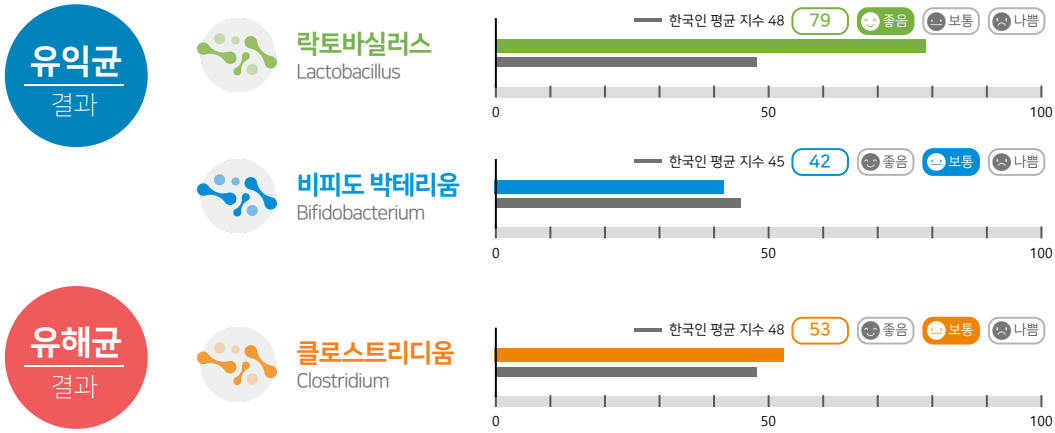
우리의 소화기관은 우리 몸의 세포수의 10배가 넘는 많은 미생물들의 보금자리입니다.
장내에 살고 있는 미생물의 양은 총 2kg에 달하며, 약 4000종의 다른 미생물들로 이루진 조성은 개인에 따라 다르고, 우리의 정신과 육체 건강에 굉장히 많은 부분을 차지하고 있습니다.

현대에 들어서면서 증가한 비만, 과민성 대장 증후군, 비염, 아토피, 당뇨, 자폐증 등은 우리 몸의 미생물들, 특히 장내 미생물의 변화와깊은 관계가 있습니다.

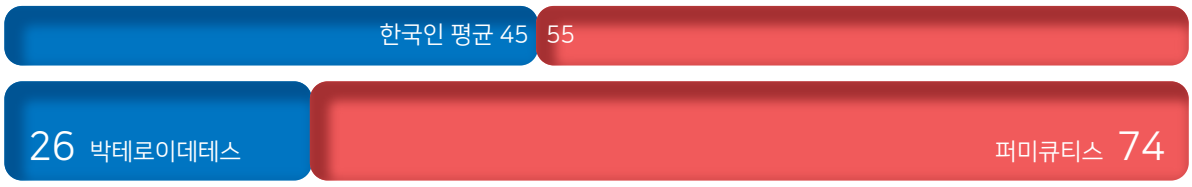


# 이지놈님의 장내 미생물 종합결과

## 유익/유해 미생물




## 체중관련 미생물




**박테로이데테스 (Bacteroidetes)**
음식 소화를 돕고, 지방 흡수를 억제하는 환경을 만들어 줍니다.

**퍼미큐티스 (Firmicutes)**
뚱보균이라고 알려진 이 균은 지방의 흡수를 촉진하는 환경을 만들어 줍니다.

### 장내미생물분석 결과확인

장내미생물 분석결과는 분석의뢰 병원에서 결과지로 받아 보실 수 있으며
http://report.egnome.co.kr/에서도 고유식별번호를 입력하시면
확인 및 출력 하실 수 있습니다.

고유식별번호 ➡ EG20-EX01-PCR-1234

# 종합점수 (장내미생물 균형도)

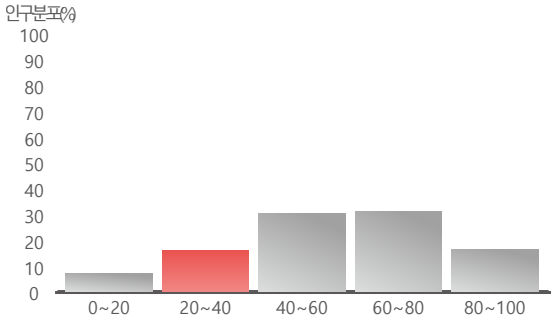
## 장내미생물 균형도 Balance of the gut microbiome

장내미생물에 대한 연구가 계속해서 진행됨에 따라 장내 미생물 불균형 (gut microbiome dysbiosis)으로 인한 질병에 대한 연구가 활발하게 이루어 지고 있습니다.

장내미생물불균형(유해미생물의 증가)으로 야기되는 질병들은 요즘 많이 알려져 있듯이 비만, 대사증후군에 큰 영향을 미치며 장염, 과민성 대장 증후군, 면역질환, 간 질환과 암에도 영향을 준다는 논문이 있을 만큼 인체 전반에 큰 영향을 끼칩니다. 그 중에는 놀랍게도 장과는 전혀 연관성이 없어 보이는 알츠하이머, 자폐증 우울증과 같은 뇌질환이 장내미생물의 균형과 상당한 연관이 있다는 사실이 밝혀지고 있습니다.

**이지놈**님의 장내미생물 균형도는 **나쁨** 입니다.

한국인 평균대비 이지놈님의 장내미생물균형도




20대 미만 장내미생물균형도 지수 분포

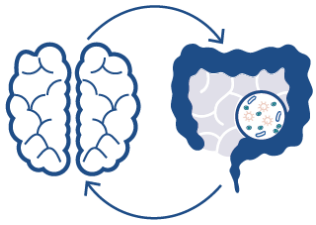
## 장내미생물균형과 뇌 질환
### 장-뇌축(Gut-brain Axis) 이론

*알츠하이머의 경우 유전적 요인과 다양한 환경적 요인의 복합적인 인과관계에 의한 병으로 장내미생물 한가지 요인으로 알츠하이머 진단에는 어려움이 있습니다. 정확한 진단은 전문의와 상담하시기 바랍니다.

스위스 제네바 대학 연구팀은 장내 유해미생물이 우세한 불균형 상태에서 유해미생물이 생성하는 물질이 증가함에 따라 치매원인 물질이 증가함을 발견하였습니다.

또한 한국에서는 장내미생물 구성이 정상 상태의 쥐와 알츠하이머를 가진 쥐의 상태가 다름(장내미생물 균형이 깨짐)을 알아내고 정상 쥐의 분변을 알츠하이머 쥐에게 이식 (fecal microbiota transplant, FMT)하여 장내미생물 균형 변화를 유도하였습니다. 이식 후 알츠하이머를 가진 쥐의 기억 및 인지기능 장애가 회복되었고 뇌 안에 특징적인 단백질 축적과 신경세포의 염증반응이 완화되는 것이 확인 되었습니다.

이로써 장내미생물 불균형을 바로잡으면 알츠하이머병 진행속도를 늦출 수 있는 가능성을 보여주었습니다.



장과 뇌가 직접적으로 연결되어 상호작용을 한다는 '장-뇌축(Gut-brain Axis) 이론'

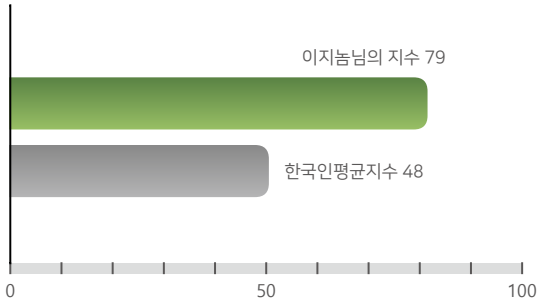
# 유익균 분석결과

## 락토바실러스 Lactobacillus

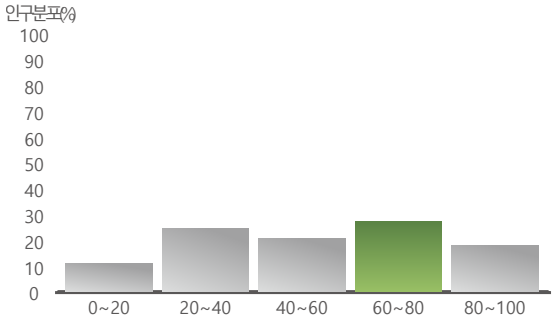
락토바실러스 (Lactobacillus)에 속하는 균들은 주로 소장에 서식하며 발효식품, 과일 채소 등을 통해 섭취할 수 있는 대표적 유익균 입니다.

락토바실러스는 당류를 분해하고 향균 물질을 생성하여 유해균의 성장을 억제합니다. 특히, 설사나 변비 해결 등에 도움을 주고 유당내불증 개선, 비타민 K생성, 알레르기 완화, 면역조절 등에 작용합니다.

**이지놈**님의 락토바실러스 지수는 **좋음** 입니다.




한국인 평균대비 이지놈의 락토바실러스 지수




20대 미만 락토바실러스 지수 분포

## 락토바실러스 이렇게 관리해 보세요

이지놈님의 경우 장내 유익균인 락토바실러스의 비율이 한국인의 평균과 비교했을 때 더 좋은 상태로 아주 좋은 장환경을 가지고 있습니다.

하지만 이렇게 좋은 장 환경이라도 여러 요인을 통해 쉽게 나빠질 수 있기 때문에 현재의 상태를 유지하는 것이 중요합니다. 따라서 식습관을 포함한 현재의 생활 패턴을 유지하되 프로바이오틱스 제품 섭취로 유익균을 보충해 주시기 바랍니다. 그리고 6개월 뒤 재분석을 통해 락토바실러스 지수가 잘 유지되고 있는지 모니터링 해 보시기 바랍니다.

# 유익균 분석결과

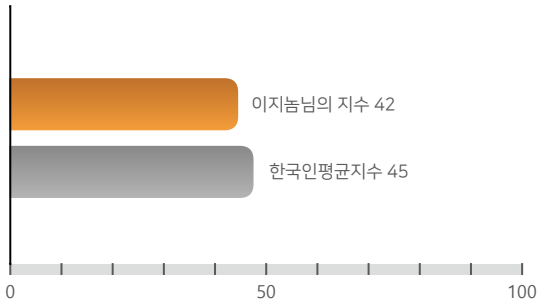
## 비피도박테리움 Bifidobacterium

비피도박테리움 (Bifidobacterium)은 대표적인 유익균 그룹으로 주로 대장에서 활동하며 오직 사람의 소화관에서만 발견됩니다.

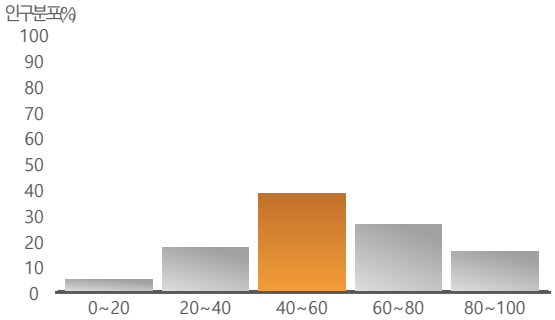
비피도박테리움은 포도당을 분해하고 여러 유기산을 생산하는데 특히 아세트산은 강력한 살균효과를 가지고 있어서 유해균 번식을 억제하고 장점막을 보호합니다. 또한 엽산과 같은 비타민B를 생산하고 영양분 흡수를 도와줍니다.
비피도박테리움에 속하는 몇몇 균주는 병원성 세균으로부터 질병예방 효과를 가지고 있으며 면역 조절 등 다양한 작용을 합니다.

하지만 나이가 들수록 점점 감소하고 음식물을 통해 보충하기 힘들기 때문에 프로바이오틱스 제품을 통한 보충이 필요합니다.

### 이지놈님의 비피도박테리움 지수는 보통 입니다.




한국인 평균대비 이지놈의 비피도박테리움 지수




20대 미만 비피도박테리움 지수 분포

### 비피도박테리움 이렇게 관리해 보세요

이지놈님의 경우 현재 장내 비피도박테리움의 분포가 한국인 평균 수치와 비슷한 상태입니다.

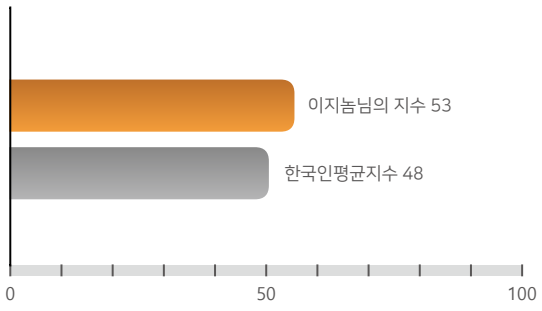
하지만 비피도 박테리움의 경우 나이가 들면서 계속 줄어드는 경향이 있기 때문에 비피도박테리움이 많이 들어간 프로바이오 틱스 제품으로 계속적인 보충을 하시는 것을 권장합니다. 6개월 뒤 재분석을 통해 비피도박테리움 지수가 유지 또는 개선되고 있는 지 확인하시기 바랍니다.

## 클로스트리디움 Clostridium

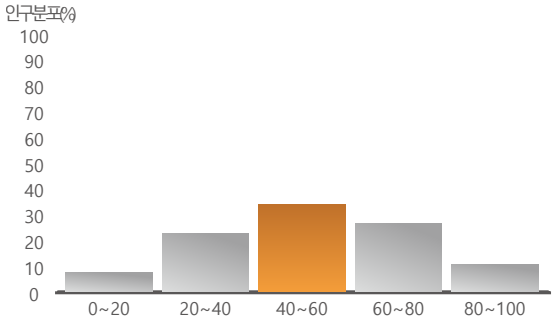
클로스트리디움(Clostridium)은 대표적인 유해균 그룹으로 균자체가 아니라 균이 생성해내는 독소가 장건강에 상당한 영향을 줍니다.

클로스트리디움에 속하는 균이 모두 유해균은 아니라 식중독균이 포함한 상당히 많은 병원성 균들이 포함되어 있는 그룹입니다. 대표적으로 Clostridium diffisile의 경우 항생제 치료후에 결장염과 설사를 유발하는 원인균이며 Clostridium perfringens의 경우 대표적인 독소형 식중독균입니다. 특히 날 고기나 덜 익은 고기 또는 어류, 채소, 과일 등 가리지 않고 사람에게 옮겨질 수 있습니다.

### 이지놈님의 클로스트리디움 지수는 보통 입니다.




한국인 평균대비 이지놈의 클로스트리디움 지수




20대 미만 클로스트리디움 지수 분포

## 클로스트리디움 이렇게 관리해 보세요

이지놈님의 경우 장내 클로스트리디움의 비율이 한국인 평균과 비슷하여 대체적으로 양호해 보입니다.

하지만 스트레스, 항생제 복용, 건강하지 못한 식단 등으로 클로스트리디움의 비율이 언제든 높아질 수 있기 때문에 관리가 필요합니다. 평소 식단에서 식이섬유의 비율을 높이고 미네랄이 포함된 영양제로 유익균이 살기 좋은 환경을 만드는 것이 중요합니다. 또한 프로바이오틱스 제품의 섭취로 유익균 보충을 계속해서 해주시기 바랍니다.

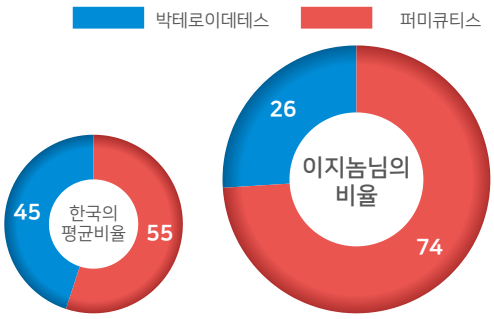
## 퍼미큐티스 & 박테로이데테스

Firmicutes & Bacteroidetes

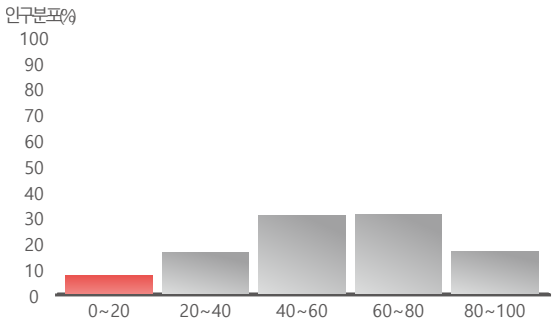
퍼미큐티스(Firmicutes)와 박테로이데테스(Bacteroidetes)는 한국인의 장내미생물 그룹 중 가장 큰 미생물 그룹(phylum)들로 개인적 차이가 있으나 서로 비슷한 비율을 유지하며 면역 등 장건강에 영향을 미칩니다.

퍼미큐티스와 박테로이데테스의 비율은 비만과 밀접한 관련이 있습니다. 체중이 많이 나가는 사람의 경우 퍼미큐티스의 비율이 박테로이데테스의 비율보다 높은 경향을 보이며 체중이 작게 나가는 사람의 경우 반대의 경향이 보입니다.
퍼미큐티스가 소위 뚱보균으로 불리며 무조건 낮춰야 한다고들 하지만 퍼미큐티스 그룹안에는 다양한 유익균들이 속해 있기 때문에 퍼미큐티스의 비율을 아주 낮추는 것보다 박테로이데테스보다 낮게 유지하는 것을 추천 드립니다.

**이지놈**님의 퍼미큐티스/박테로이데테스 지수는 **나쁨** 입니다.




한국인 평균대비 이지놈님의 장내미생물군집 결과




20대 미만 퍼미큐티스/박테로이데테스 지수 분포

### 퍼미큐티스/박테로이데테스 이렇게 관리해 보세요

이지놈님의 경우 퍼미큐티스의 비율이 높아 비만의 위험이 있습니다.

퍼미큐티스는 지방과 당을 분해하여 사람이 영양분을 흡수하기 쉽게 만들어 줍니다. 지방과 당을 많이 섭취할 경우 장내 퍼미큐티스의 비율을 높이게 되고 많아진 퍼미큐티스는 더욱 많은 지방과 당을 섭취하도록 사람의 식단 선택에 영향을 줍니다. 따라서 섬유질, 저지방/저탄수화물 식단을 섭취하여 박테로이데테스의 비율을 높이고 퍼미큐티스의 비율을 줄이도록 노력해야 합니다.

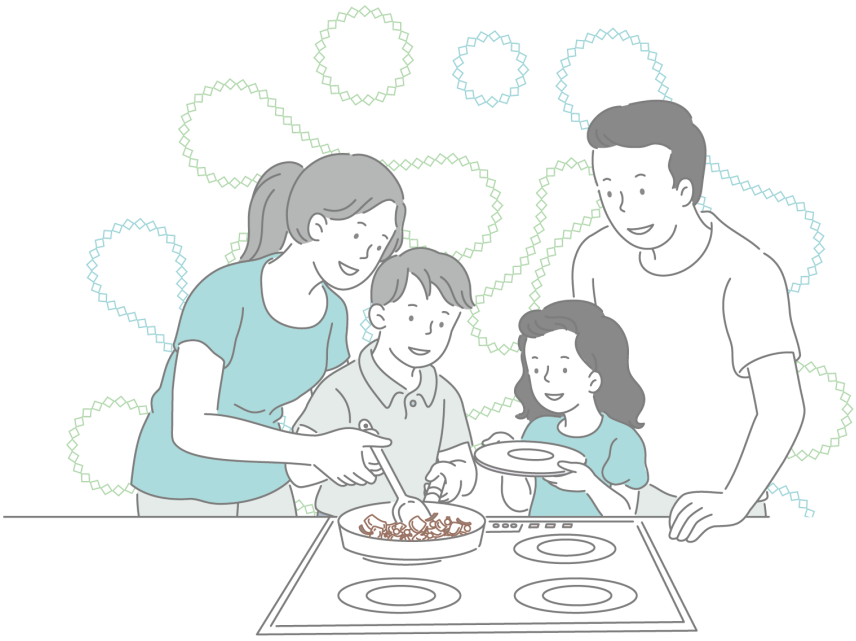
# **이지놈** 님의 종합 분석 결과

**이지놈님의 락토바실러스 지수**는 79으로 한국인 평균지수 48 보다 높습니다.
식습관을 포함한 현재의 생활패턴을 잘 유지하시면서 계속적으로 높은 지수를 유지하도록 해주시기 바랍니다.

**이지놈님의 비피도박테리움 지수**는 42으로 한국인 평균지수 45 와 비슷합니다.
하지만 언제든지 지수가 낮아질 수 있기 때문에 식습관을 포함한 현 생활패턴을 조금 더 균형 있게 변화를 주시면 유익균인 비피도박테리움이 더 많이 분포할 수 있을 것입니다. 또한 비피도박테리움 함량이 높은 프로바이오틱스 제품으로 보충해 주시는 것도 좋은 방법입니다.

**이지놈님의 클로스트리디움 지수**는 으로 한국인 평균지수 와 비교하여 많이 높습니다.
이는 이지놈님의 장건강이 좋지 않으며 여러 가지 장 관련 질병에 노출되어 있다고 볼 수 있습니다. 식습관을 포함한 지금의 생활패턴의 전체적인 변화가 필요합니다. 그리고 프로바이오틱스 함량이 높은 제품 섭취를 통하여 유해균 지수를 낮추려는 노력이 필요합니다.

비만은 여러가지 요소가 복합적으로 원인이 될 수 있지만 대체로 체중이 많이 나가는 사람의 경우 퍼미큐티스의 비율이 박테로이데테스의 비율보다 높은 경향이 있습니다.
이지놈님은 장내에 퍼미큐티스의 비율이 높아 비만의 가능성이 있습니다. 식습관에서 식이섬유 비율을 높이고 저지방/저탄수물 식단을 유지하시기 바랍니다. 또한 정기적인 장내미생물 모니터링을 통해 두 미생물의 비율 변화를 체크하시는 것이 좋습니다.



EG gut Basic

eGnome은

# 국내 최고의 미생물 분석 연구소입니다.

## 장내미생물 분석, 왜 eGnome일까요?

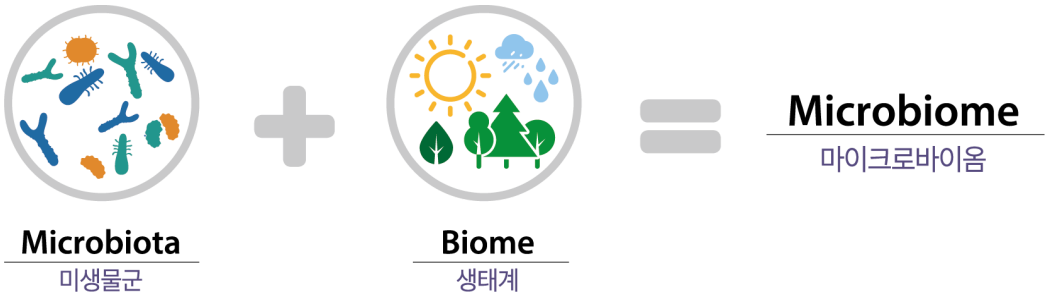
- 국내 최대규모 한국인 장내미생물 데이터 보유
- 방대한 한국인 미생물 데이터 베이스를 바탕으로 만들어진 한국인 맞춤형 결과보고서
- 결과 맞춤형 장 건강관리 가이드
- 대형 건강검진기관, 병원을 통해 검증된 서비스

eGnome

# 미생물? 마이크로바이옴? 장내미생물?

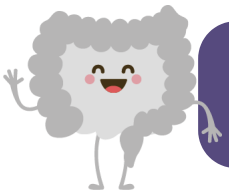
## 우리는 늘 미생물과 함께 살고 있습니다!

우리가 사는 환경에는 보이지 않지만 수많은 미생물들이 우리와 함께 살아가고 있습니다. 미생물들은 어디에나 존재하고 사람의 피부나 심지어는 몸속 위장관 속에도 존재합니다. 미생물은 너무 작아 보이지는 않지만 살아있는 생명체로 자기들만 의 작은 생태계를 이루며 살아가고 있습니다.




마이크로바이옴이라는 용어는 작은 미생물들이 이루고 있는 미생물 군집을 뜻하는 마이크로바이오타 (Micobiota) 와 생물 군집이 접한 (물리적, 화학적) 환경인 생태계를 뜻하는 단어 '바이옴(biome)의 합성어로 노벨 생리의학상 수상자인 컬럼비아 대학의 레더버그(Lederberg) 교수와 하버드의대의 맥크레이(McCray) 교수의 2001년 "The Scientist"지 기고를 통해 최초 로 정의 되었습니다.

마이크로바이옴 중 인체에 서식하는 미생물을 총칭하여 휴먼 마이크로바이옴(Human microbiome)이라고 하며 피부, 구강, 생식기 심지어는 인체의 장속에도 마이크로바이옴이 존재하고 있습니다.



**휴먼 마이크로바이옴의 95%는**
**장에서 서식하는 장내미생물 (Gut microbiome) 입니다!**

장내미생물은 과거 연구가 진행되기 전 단순히 음식물을 소화를 도와주거나 몇몇 영양소를 제공하는 것으로만 알려졌습니다. 하지만 최근 연구가 진행되면서 다양한 기능을 가지고 인체의 대사, 영양, 면역, 신경에까지 영향을 주고 아토피 피부염, 비만, 당뇨 심지어는 우울증과 같은 정신적 질환과도 상당한 관련이 있는 것으로 밝혀졌습니다.

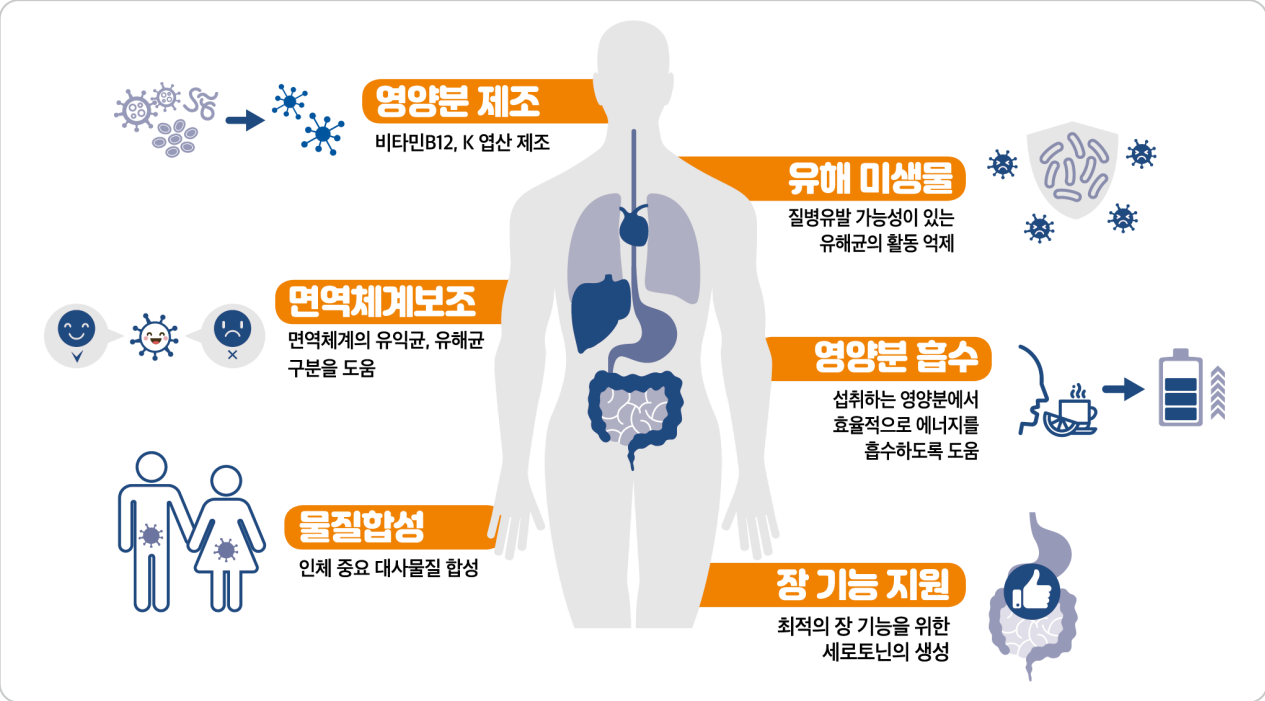
**장내미생물 팩트 체크**

- 우리 몸에는 **장내 1~2kg**의 미생물이 존재합니다.
- 우리 몸의 미생물 중 **95%**가 장내에 존재합니다.
- 위장관의 면적은 **400m²**로 테니스장 2개를 합친 면적과 같습니다.
- 박테리아는 인체세포보다 **10~50배** 정도 더 작습니다.
- 우리 몸의 장내미생물 수는 인체 세포수의 **10배**입니다.
- 우리 몸에 있는 **70~80%**의 면역세포는 장에 존재합니다.

# 장내미생물의 기능과 관리

## 장내미생물은 정말 다양한 일을 하고 있습니다!

장내미생물은 우리 눈에 보이지 않지만 '인체의 제3의 장기'라고 불리며 정말 다양하고 중요한 기능을 수행합니다.
우리가 섭취한 영양분이 효율적으로 잘 흡수될 수 있도록 도와줄 뿐만 아니라 인체가 만들지 못하지만 꼭 필요한 영양분을 만들기도 하고 바이러스, 세균과 같은 병원성 미생물들이 우리 몸에 침투하지 못하도록 방어하기도 합니다.




## 이렇게 다양한 일을 하는 장내미생물, 그 균형이 중요합니다!

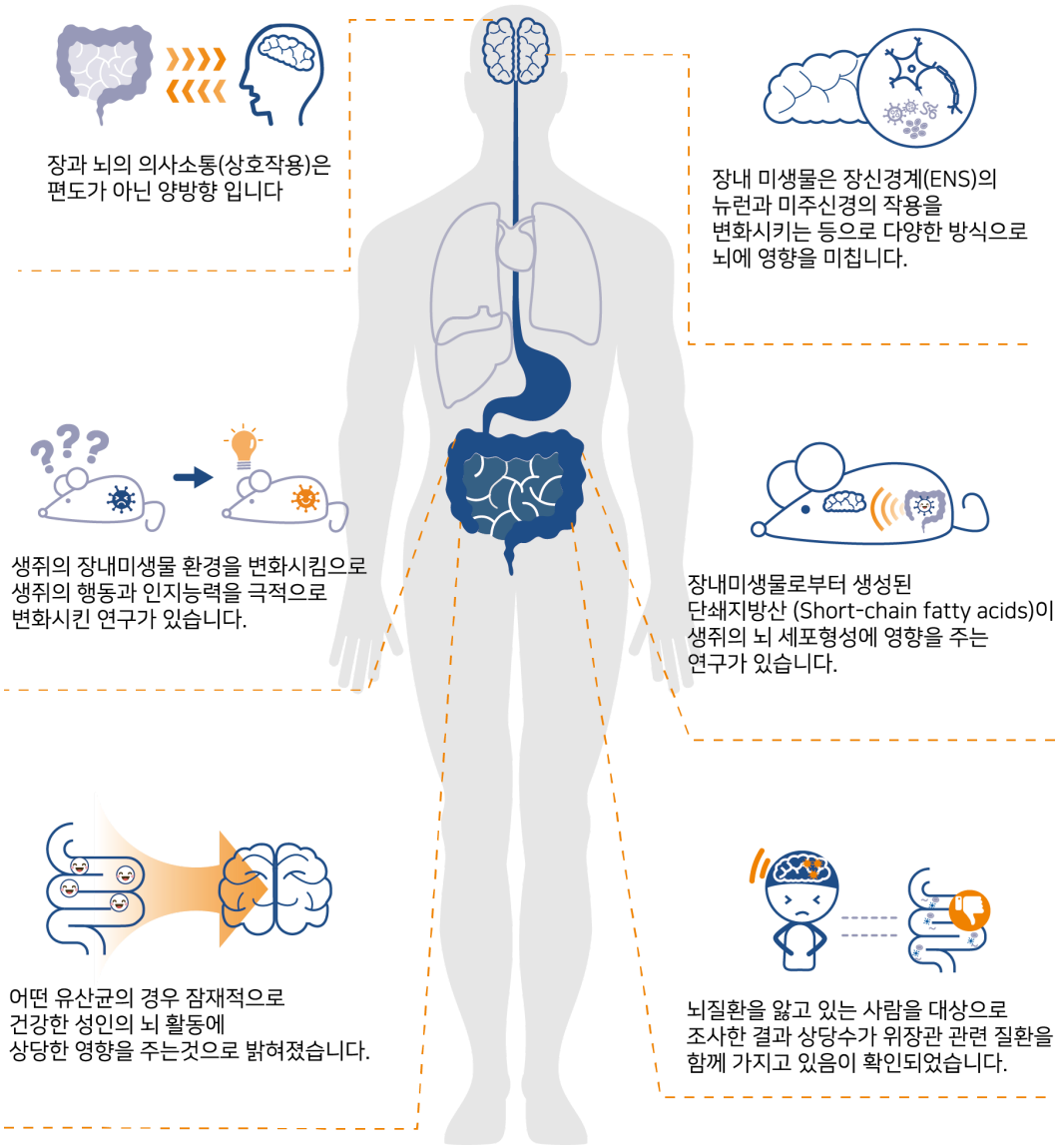
성인의 대장속에는 약 100조개 이상의 장내미생물이 서식하고 있으며 몇몇 종이 아니라 수많은 종들이 있습니다. 이런 장내 미생물들을 크게 3가지로 나누면 유익균, 유해균, 그리고 기회를 엿보는 중간균으로 나눌 수 있는데 유익균과 유해균 중 어느 균이 우세하냐에 따라 중간균이 유익균이 되어 인체에 도움을 줄 수도, 유해균이 되어 몸에 해를 줄 수도 있습니다. 즉 유익균이 우세한 환경속에서 유해균의 균형을 유지하는 상태가 가장 이상적입니다. 이러한 균형은 항생제, 각종 인스턴트 식품, 스트레스 등으로 인하여 쉽게 불균형해 질 수 있는데 이렇게 불균형해진 장내미생물 환경은 대사증후군, 비만, 알레르기 당뇨 등을 유발할 수 있습니다.

# 장-뇌축 이론

우리 몸의 장과 뇌는 상당히 정교한 신호 시스템을 이용하여 지속적으로 의사소통을 하고 있으며 장내미생물 구성이 뇌건강에 상당히 중요하다는 것이 밝혀지고 있습니다. 여러분이 알아야 할 장-뇌축 이론 연구로서 밝혀진 다양한 사실을 확인해보세요.

## 장-뇌축 이론

**Gut-Brain Axis Theory**



## 장내미생물 관리 이렇게 시작하시면 됩니다!

장내미생물에게 균형 잡히고 튼튼한 장내 환경을 만들어 주기위한 방법은 다양하지만 기본적으로 식습관을 포함한 생활습관 전체를 관리하는 것으로 시작되어야 합니다. 개인마다 다른 장내미생물 생태계를 가지고 있고 생활하는 환경이 다르기 때문에 자신에게 가장 알맞은 방법을 찾는 것이 중요합니다. 아래의 가이드를 바탕으로 자신만의 관리 방법을 만들어 보시기 바랍니다.

### 프로바이오틱스 섭취 생활화

프로바이오틱스제품 또는 발효식품으로 계속해서 장내에 유익균을 공급해 주세요.

### 꾸준하고 규칙적인 운동

적절한 운동으로 장내미생물관리 뿐만 아니라 전반적인 건강을 관리해 주세요.

### 고섬유질 위주의 식단

야채와 과일에 함유된 섬유질은 장내미생물이 서식하는데 큰 도움이 됩니다.

### 항생제 복용 및 설탕 섭취 줄이기

항생제는 장내미생물을 죽여 장내미생물 불균형을 일으킵니다. 설탕은 유익미생물의 성장을 억제하고 장내미생물 구성을 단순하게 만듭니다.

## 우리가 먹는 음식은 우리만 먹는 것이 아니라 장내미생물도 함께 먹습니다!

앞에서도 이야기 했듯이 장내미생물은 우리가 먹는 음식에 큰 영향을 받습니다. 소장에서 흡수되지 않은 영양분은 대장까지 가서 장내미생물의 먹이가 됩니다. 이때 유익균이 선호하는 영양분이 전달된다면 유익균이 번성하여 건강한 장내 환경을 만들지만 그렇지 않은 경우 유익균을 굶기게 되고 유해균이 번성하게 되어 건강하지 못한 장내 환경을 만들게 됩니다.

산업화와 과학기술의 발전으로 현대인의 밥상에 가공식품이 많이 오르는데, 가공식품의 경우 원재료가 가지고 있는 식물의 세포벽과 같은 미세구조가 다 제거된 상태로 음식물을 섭취하게 만들어 인체에서 더욱 쉽게 소화하게 만듭니다. 결과적으로 장내 미생물에게 먹이가 줄고 잘 전달되지 못해 장내미생물이 번성하게 힘들게 만듭니다. 그럼 어떤 음식을 먹어야 우리의 몸과 장내 미생물에게도 좋을까요?

# 프로바이오틱스

## 프로바이오틱스 (Probiotics)?

프로바이오틱스는 WHO(세계보건기구)에 정의하길 '적절한 양이 투여되었을 때 숙주(인체)의 건강에 큰 도움이 되는 살아있는 미생물'이라고 합니다. 장내미생물은 크게 유익균, 유해균, 중간균으로 나눌 수 있는데 유익균 중에서도 연구를 통해서 확실하게 그 작용과 정체가 밝혀진 균주가 바로 프리바이오틱스 입니다. 다양한 균주가 있지만 국내에서는 식약처를 통하여 19종의 균주가 프리바이오틱스라고 인정되어 유통되고 있습니다.

**식품의약품안전처 인증 프로바이오틱스(유산균) 목록**

| 구 분 | 종 류 |
|---|---|
| ***Lactobacillus*** | *L. acidophilus, L. casei, L. gasseri, L. delbrueckii ssp. bulgaricus, L. helveticus, L. fermentum, L. paracasei, L. plantarum, L. reuteri, L. rhamnosus, L. salivarius* |
| ***Lactococcus*** | *L. lactis* |
| ***Enterococcus*** | *E.faecium, E.faecalis* |
| ***Streptococcus*** | *S.thermophilus* |
| ***Bifidobacterium*** | *B.bifidum, B.breve, B.longum, B.animalis ssp. lactis* |

## 프리바이오틱스(Prebiotics)?

프리바이오틱스는 프로바이오틱스의 먹이가 되는 성분을 의미 하는데 주로 식이섬유를 뜻합니다. 식이섬유는 인체의 소화효소로 분해되지 않는 고분자 물질로 포도당으로 분해되지 않는 올리고당 같은 탄수화물이 주로 식이섬유가 됩니다. 식이섬유는 소장에서 흡수되지 않는 대신에 대장까지 내려가서 장내미생물의 먹이, 프리바이오틱스가 됩니다. 요즘에는 프로바이오틱스와 프리바이오틱스를 한데 섞은 제품을 신바이오틱스(Synbiotics)라고 이름붙여 판매하고 있습니다.

Prebiotics

# 프로바이오틱스 제품 선택 가이드

## 수많은 프로바이오틱스 건강식품, 어떤 것이 좋을까요?

'프로바이오틱스를 섭취하겠다.'라고 결정을 하고 난 다음에도 어떤 제품이 나에게 맞는지 몰라 그저 브랜드 이름을 따라가는 경우가 많습니다. 그렇게 유명한 브랜드 제품을 사더라도 정말 좋은 제품인가? 나에게 정말 도움이 되는 제품인가? 하는 질문을 많이 하게 됩니다. 따라서 프로바이오틱스 제품을 사기전 고르는 방법에 대하여 알아보고 자신에게 맞는 제품을 구매하는 것이 중요합니다.

### Step1. 프로바이오틱스 제품의 기능성과 섭취목적을 확인하세요!

대한민국 식품의약품안전처에 따르면 프로바이오틱스의 기능성은 다음과 같이 정의되어 있습니다.

**'유산균 증식 및 유해균 억제· 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있음'**

만약 프로바이오틱스 제품이 다른 기능성을 광고 한다면 식약처로부터 '개별인정형원료' 인증을 받았는지 확인해야합니다. 식약처에서는 건강식품원료가 고시된 기능성 이외 다른 기능성을 가지고 있음이 임상적으로 확인된 원료에 대하여 '개별인정형원료' 인증을 주고 있는데 요즘 프로바이오틱스 제품 중 질 건강 유산균 , 다이어트 유산균등으로 판매되고 있는 제품들이 이런 인증을 받은 프로바이오틱스 균주를 함유한 제품입니다. 이런 제품의 경우 보통의 프로바이오틱스 제품보다 고가이기에 자신에게 필요한 기능성이 아니면 섭취 목적에 맞게 다른 프로바이오틱스 제품을 구매하는 것이 좋습니다.

### Step2. 프로바이오틱스 제품 정보확인

**❶ 건강기능식품 인증마크**

인증마크가 없다면 식약처에서 인증한 건강기능식품이 아닙니다.
식약처를 통하여 정식 수입품에도 마찬가지로 이러한 인증 마크가 붙습니다.

**❷ GMP 마크**

GMP (Good Manufacturing Practice)는 우수건강기능 식품제조기준으로 이 마크가 있다는 것은 제품이 제조 및 품질관리가 식약처에서 고시한 관리기준을 준수하는 생산처에서 생산되었다는 뜻입니다.

**❸ 보장 균 수, 투입 균 수**

투입 균 수 보다는 보장 균 수가 중요합니다. 보장 균 수는 유통기한의 끝에서 최종적으로 얼마나 많은 프로바이오틱스를 제공 받을 수 있는 지를 알려 줍니다.
(식약처 권장 복용량: 1억~ 100억 마리/일)

**❹ 기능정보**

프로바이오틱스 제품의 기능을 확인하시고 찾으시는 기능에 부합하는 프로바이오틱스를 포함하고 있는지 확인 하시기 바랍니다.

**❺ 코팅의 유무**

프로바이오틱스는 위장관을 통과하면서 위산등에 의하여 거의 다 죽어버리고 아주 소량만 장에 전달 됩니다. 따라서 조금이라도 더 많은 프로바이오틱스가 장에 전달되기 위해서는 코팅이 되어있는 프로바이오틱스 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

## Step3. 프로바이오틱스 균주 정보확인

프로바이오틱스 제품의 라벨을 살펴보면 어떤 프로바이오틱스가 함유되어 있는지 라벨에 상세히 표시되어 있습니다. 프로바이오틱스의 이름은 속(Genus)이름, 종(Species)이름, 고유의 이름(Strain)으로 구성되어 있습니다. 속이름과 종이름이 같더라도 고유의 이름이 다른 경우에는 전혀 다른 프로바이오틱스로 분류됩니다.

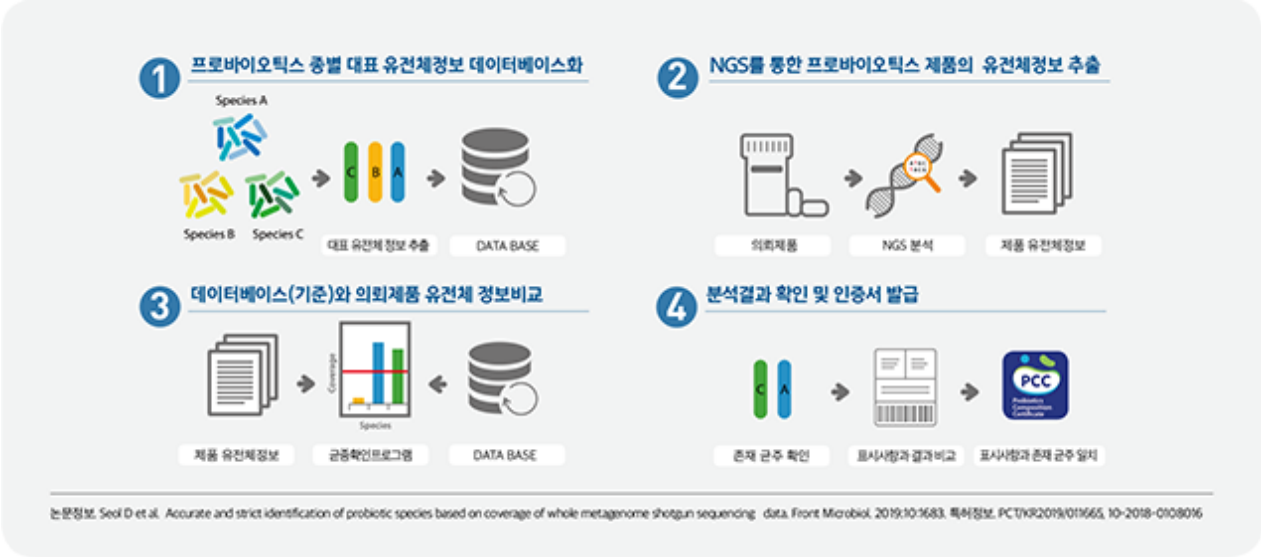
| 속(Genus) | 종(Species) | 고유이름(Strain) |
|---|---|---|
| *Lactobacillus* | *rhamnosus* | GG |

예를 들면 '*Lactobacillus rhamnosus* GG' 는 세계에서 가장 많이 연구된 프로바이오틱스이며 면역력 향상, 호흡기 문제 감소 등 다양한 효능이 연구를 통해서 밝혀졌고 논문 자료가 많습니다. 반면 일반 *Lactobacillus rhamnosus* 의 경우 아예 효능이 없는 것이 아니지만 다른 효능을 가졌거나 *Lactobacillus rhamnosus* GG가 가진 효능을 가지고 있지 않는 경우가 많습니다. 따라서 특정 기능성을 가진 프리바이오틱스 제품을 고를 때는 속(Genus)이름과 종(Species)이름을 보고 구분하지 말고 꼭 고유이름을 기억해서 구분하시기 바랍니다.

## Step4. 프로바이오틱스 함량 정보확인

시중에 나와 있는 프로바이오틱스 제품을 보면 17종 함유, 9종 함유 등 여러가지 프로바이오틱스 종이 혼합되어 있습니다. 하지만 실제로 이 제품이 표시광고 처럼 모든 종을 함유하고 있는지 어떤 종을 얼만큼 보유하고 있는지 소비자들에게 그 정보가 전달되기 어렵습니다.

**유산균 종 확인 메타게놈 분석 프로그램 (PCC) 프로세스**




그래서 2019년 식품의약품 안전처는 이러한 이슈에 대응하기 위하여 ㈜이지놈과 함께 '유산균 종 확인 메타게놈 분석 프로그램 (PCC)'을 개발하여 제품 라벨에 표시사항과 실제 함유 균주간에 차이가 있는지를 검사하고 있습니다.
프로바이오틱스 제품의 포장에 오른쪽과 같은 마크가 있다면 해당 제품의 경우 제품 라벨의 표시 정보와 실제로 함유된 프로바이오틱스가 일치 한다는 뜻으로, 신뢰할 수 있는 제품입니다.

PCC Probiotics Composition Certificate

PCC Probiotics Composition Certificate

**PCC인증로고**
※로고색상은 제품의 색상에 따라 조정가능

Analysis Result Report

# 장내미생물
# 분석 결과 보고서

서울특별시 송파구 법원로 9길 26, C동 1007호, 1008호 (문정동, 에이치비즈니스파크)
TEL. 02)876-8820 FAX. 02)876-8827 E-mail. help@egnome.co.kr