

광고대로 효과 있을까?

크릴오일, 새싹보리, 노니

크릴오일

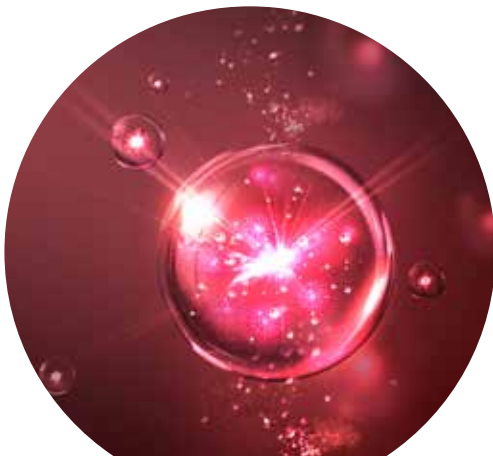
건강에 관심이 커지면서 건강기능식품에 관한 궁금증도 늘어나고 있습니다. 몇 시간 동안 설명이 필요할 정도로 제품이 많지만 이번에는 최근 유행하는 크릴오일, 새싹보리, 노니의 효과를 집중적으로 말씀드립니다.

우선 알고 넘어가야 할 부분이 있습니다. 이들 제품은 식품의약품안전처가 인증한 건강기능식품이 아니라는 것입니다. 그냥 ‘식품’입니다. 또 다른 한 가지는 ‘미국 FDA(식품의약국)’를 운운하는 광고입니다. 마치 미국 FDA가 인증한 제품처럼 보입니다. 자세히 보면 GRAS(Generally Recognized As Safe) 즉, ‘일반적으로 안전하다고 인정하는 물질’로 인증받은 것에 불과합니다. 김태민 식품 전문 변호사는 “이 인증은 먹어도 안전하다는 것이지 특정 질병의 예방이나 치료 또는 건강에 좋다는 의미는 아닙니다”라고 설명합니다.

동물성 플랑크톤인 크릴새우에서 얻은 크릴오일의 가장 큰 장점은 오메가-3 지방산을 간편하게 섭취할 수 있다는 것입니다. 오메가-3 지방산은 중성지방 수치를 낮춰 궁극적으로 심혈관질환을 예방합니다.

과연 크릴오일에도 그런 효과가 있을까요? 2017년 학회지 <영양리뷰>에 관련 임상시험 논문 7편을 분석한 결과가 실렸습니다. 크릴오일 복용군은 LDL(나쁜 콜레스테롤) 15mg/dL과 중성지방 14mg/dL이 감소했다는 내용입니다. 그런데 한계가 드러났습니다. 각 연구에 참여한 대상자가 100명도 안 돼 신뢰 수준이 떨어집니다. 중성지방 감소도 크릴오일을 12주 이상 복용해야 관찰된다는 내용입니다.

이를 두고 명승권 교수(국제암대학원대학교 암의생명과학과)는 “중성지방이 높더라도 술을 마시지 않거나 음식을 조절하면 1주 만에 100mg/dL 단위로 대폭 감소합니다. 작은 생활습관 변화만으로도 크릴오일이나 생선오일 제품보다 더 크고 빠른 효과를 볼 수 있다는 얘기입니다. 근거 중심 의학적 관점에서 볼 때 그런 제품을 먹기보다 일주일에 2번 정도 생선 먹기를 권장합니다”라고 조언합니다.





새싹보리

당뇨나 고지혈증 예방에 효과적이라는 새싹보리 제품 광고가 넘칩니다. 업체들이 강조하는 새싹보리의 성분은 폴리코사놀입니다. 이것이 콜레스테롤 수치를 낮춰 고지혈증을 예방한다는 것입니다. 국내 한 대학병원에서 이에 관한 연구를 했는데 그런 결과가 나오지 않았습니다. 연구를 진행했던 교수는 “콜레스테롤 개선 효과를 기대하고 연구했으나 결과는 그렇게 나오지 않았습니다. 쿠바산 사탕수수의 폴리코사놀은 콜레스테롤 개선 효과가 있을지 몰라도 새싹보리의 폴리코사놀은 성격이 다른 성분입니다”라고 설명합니다.

새싹보리 제품은 질병 예방이나 치료 효과가 없다는 게 현재까지 의학계에서 밝혀 낸 사실입니다. 고지혈증 치료를 위해 치료제 복용을 중단하고 새싹보리 제품에 의존하는 것은 위험하며 식품으로 콜레스테롤 수치를 조절할 수 없다는 게 전문의들의 권고입니다. 그래서 식약처도 ‘해독작용’이나 ‘중성지방 생성 억제’와 같이 질병 예방과 치료를 표방하는 새싹보리 제품을 적발했습니다.

노니

면역력 증진, 피로 해소, 성인병 예방, 콜레스테롤 분해, 혈액 순환, 항산화 등등. 이 같은 광고만 보면 열대식물 노니는 거의 만병통치약 수준입니다. 그러나 노니 제품 효과를 놓고 세계 의학계가 내린 결론은 “과학적 연구가 더 필요하다”입니다. 건강에 도움이 된다는 확실하고 일관된 연구 결과가 없기 때문입니다. 이에 따라 미국 FDA는 노니 제품의 성분이 생물학적 활동에 주는 영향은 밝혀지지 않았다고 발표했습니다. 우리나라 식약처에서도 건강 증진에 효과가 있다는 명확한 증거가 없다고 밝힌 바 있습니다.

식약처는 지난해 일부 노니 제품에서 쇳가루 등 금속성 이물질이 기준치 이상으로 검출됐다고 발표하면서 허위·과대광고를 한 업체 104곳을 적발했습니다. 허위·과대광고의 유형은 항염, 항암 등 질병의 예방과 치료에 효능·효과(152건), 항산화 효과 등 건강기능식품 오인·혼동(15건), 소비자 오인·혼동 등 기타 부당한 표시·광고(29건) 등입니다.



글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com

