



게르마늄 팔찌 효과 있을까?

의사·화학자 “의학적 근거 없어”

1990년대 게르마늄을 이용한 냉면 그릇, 베개, 수족 온욕기, 침대, 비누, 냄비, 화장지, 매트, 생수 등이 인기를 끌었습니다. ‘마셔도 기적, 씻어도 기적’이라는 표현을 써 가며 당뇨병과 피부병에 특효라는 게르마늄 온천도 생겼습니다. 지금도 게르마늄 제품은 건강에 좋다며 소비자의 시선을 끄니다. 광고에서는 팔찌나 목걸이 등 게르마늄 제품이 알레르기, 관절염, 골다공증, 통증은 물론이고 암과 치매까지 억제한다고 합니다. 암 예방은 어렵다고 하더라도 건강에 이롭기는 할까요?

통증이 사라진 것은 ‘기분’ 때문

전문가의 의견을 종합한 결론부터 말씀드리면 이렇습니다. ‘게르마늄 장신구를 몸에 착용

해도 해는 없지만 수십만 원의 가치가 있을 정도로 건강에 도움이 된다는 의학적 근거는 없습니다’입니다.

강희철 교수(세브란스병원 가정의학과)는 “환자 중에 게르마늄 목걸이나 팔찌를 차고 와서 효능을 물어보는 사람이 있습니다. 그래서 국제 연구논문을 찾아본 결과 게르마늄이 건강에 도움이 된다는 의학적 증거는 없었습니다. 건강에 좋다면 의료용으로 이미 사용했을 텐데 의료용으로 게르마늄을 사용하지 않습니다. 게르마늄 장신구를 사용한 후 통증이 사라졌다면 순전히 기분 때문입니다”라고 강조합니다.

‘기분’ 때문이라는 것을 전문적으로 표현하면 ‘가짜 약 효과(플라시보)’입니다. 맹물도 약으로 알고 먹으면 환자의 20%는 증상이 좋아집니다.

그래서 의학계에서는 특정 물질이 건강에 좋다는 근거를 제시하려면 플라시보를 뛰어넘는 효과를 입증해야 합니다. 그것도 여러 편의 연구 논문을 통해 일관된 결과가 나와야 인정받을 수 있습니다.

가짜 학술지의 게르마늄 광고

몇 해 전 게르마늄 제품의 효능을 과학적으로 입증했다는 한 논문이 TV 홈쇼핑과 온라인 쇼핑몰 등에서 소개됐습니다. 한 교수가 그 논문을 입수해 같이 분석해 봤습니다. 논문의 출처는 2017년 ‘약학연구세계학술지(WJPR)’라는 곳이었습니 다. 그런데 이 학술지는 학자들이 이용하는 공식 학술지 목록에 없습니다. 결국 돈을 받고 논문을 실어 주는 이른바 ‘유령 학술지’라는 것이 전문가들의 판단이었습니 다.

제목도 정교하지 않았습니 다. ‘완벽한 건강법(The perfect health solution)’이라는 제목의 문건은 겨우 5쪽짜리였습니 다. 문건에 적힌 국가명도 ‘German’이라고 돼 있지만 독일의 영어 국가명은 ‘Germany’입니 다. 게다가 저자는 성요셉병원의 게르마늄연구소 루카스 본 박사인데 이 사람은 과학 분야에서 학술논문을 게재한 흔적도 없었습니 다.

피험자가 몇 명인지, 어떻게 연구를 진행했다는 설명도 없이 그저 설문조사 결과를 소개하는 정도에 그쳤습니 다. 이 문건은 ‘(특정 회사명을 표기하며) 가장 효과적인 게르마늄을 제조한다. 그 회사 제품은 면역, 집중력, 통증 완화, 피부와 운동능력 개선에 큰 도움을 준다’라고 결론을 내렸습니 다. 한마디로 학술지, 저자, 연구 내용 등이 모호한 가짜 논문인 셈입니 다.

이덕환 명예교수(서강대 화학과)는 “그 논문은 특정 회사의 게르마늄 팔찌를 사용했더니 일주일 만에 관절염, 통증, 백혈병, 백내장, 간 기능 장애가 신속하고 극적으로 해결된다고 주장합니다. 이런 결과는 논문이라기보다는 광고에 가깝습니 다. 이것이 게르마늄 팔찌나 목걸이를 판매하기 위한 근거로 이용되고 있습니 다. 이해 상충을 철저하게 경계하는 정식 과학 논문에서는 절대 용납될 수 없는 결론입니 다. 소비자를 속이는 정도를 넘어 과학에 대한 사회적 신뢰까지 무너뜨리는 짓입니 다”라고 지적합니 다.

순도 99.9% 상술은 경계

게르마늄 제품의 또 다른 상술은 ‘순도’입니 다. 순도가 99.9%라며 ‘순수한’ 게르마늄이라고 광고합니 다. 또 자석에 붙지 않아야 불순물이 없는 게르마늄이라거나 망치로 내려쳐서 깨져야 순도가 높은 게르마늄이라고 주장합니 다.

그러나 순도가 높을수록 건강에 좋다는 증명이나 설명은 어디에도 없습니 다. ‘순도가 높은 제품은 건강에 좋은 것’이라고 소비자에게 최면을 거는 것과 다르지 않다는 게 전문가의 지적입니 다. 이덕환 교수는 “일반 돌도 자석에 붙지 않으며 망치로 치면 깨집니 다. 업체의 주장은 일반인에게 뭔가를 보여 주려는 판매 이벤트일 뿐입니 다. 무엇보다 광석은 여러 물질이 섞여 있으므로 순도를 따지는 것 자체가 무의미합니 다. 또 순수한 게르마늄이라면 매우 비싸고 희귀해서 장신구 따위에 사용할 수 없습니 다”라고 설명합니 다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com

