

'다이어트 보조제'.. 제대로 알고 드시나요

장인선 기자 | 승인 2021.05.14 15:50

가르시니아, 탄수화물 100% 사라지진 않아
성분 효능 숙지 후 개인 목표 따라 선택해야
간·심장질환 환자, 임산부 등은 섭취 주의
건강한 사람도 부작용 시 섭취 중단해야



다이어트 보조제는 약이 아닌 식품으로 드라마틱한 체중감량 효과를 기대해선 안 된다. 체중관리는 다이어트 보조제에 의존하는 것보다 전반적인 생활습관을 고치는 것이 우선이다(사진=클립아트코리아).

갈수록 커지는 건강기능식품 시장 속 다이어트 보조제 인기가 매섭다. 하지만 다이어트 보조제는 말 그대로 보조제일 뿐. 전문가들은 제품 효과를 100% 믿고 의존했다간 건강마저 잃을 수 있다고 한목소리로 강조한다. 다이어트 보조제의 올바른 활용방법을 살펴봤다.

■ 약 아닌 식품... 식약처 인증원료·마크 확인해야

일단 **다이어트 보조제로 불리는 제품들은 약이 아닌 건강기능식품(이하 건기식)**이라는 점을 명심해야 한다. 건기식은 약처럼 질병을 예방·치료하는 것이 아닌 단지 건강 유지에 도움을 주는 목적으로 필요 시 섭취하는 것이다.

현재 식품의약품안전처(이하 식약처)가 '체중관리에 도움을 줄 수 있다'고 인정한 건기식 원료는 ▲가르시니아 캄보지아 추출물(HCA, 이하 가르시니아) ▲공액리놀렌산(CLA) ▲녹차추출물 ▲키토산(이상 고시형 기능성원료) ▲L-카르니틴 타르트레이트 ▲보이차추출물 ▲레몬밤추출물혼합분말 ▲와일드망고 종자추출물 ▲그린커피빈추출물 ▲풋사과추출물 애플페논 ▲히비스커스등복합추출물 등(이상 개별인정형 기능성원료)이다.

따라서 다이어트 보조제는 **식약처가 기능성을 인정한 원료들을 함유했는지, 제품 겉면에 식약처의 건기식 인증마크가 있는지 확인** 후 구매해야 한다.

■탄수화물 컷팅 100%? 가르시니아 효과 맹신 금물

SNS만 봐도 알 수 있듯 요즘 대세는 소위 탄수화물 컷팅제로 불리는 가르시니아다. 식약처에 따르면 가르시니아는 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제해 체지방감소에 도움을 준다.

이러한 효과 때문에 가르시니아만 섭취하면 탄수화물 과다섭취도 문제 없다는 인식이 퍼졌지만 **탄수화물 컷팅효과가 100% 나타나는 건 절대 아니다.**

부산365mc병원 박초롱 영양사는 "가르시니아를 섭취한다고 해서 이미 먹은 정제 탄수화물이 사라지는 건 아니다"라며 "식품은 절대 약과 같은 치료 효과를 일으킬 수 없다"고 말했다.

효과를 높이려고 가르시니아를 과다 복용하면 심각한 부작용도 뒤따른다. 실제로 한국보건연구원이 국내외 연구문헌 80편을 분석한 결과에 따르면 가르시니아 섭취 후에는 횡문근융해증, 황달, 위장관통증, 설사, 수면장애 등을 부작용으로 겪을 수 있다. 또 급성간염, 간부전, 급성심근염, 심장빈맥 등도 나타날 수 있어 **심장과 간이 약한 사람은 더욱 주의**해야 한다.

■목표에 맞는 성분 선택...부작용 고려해 적정섭취량 지켜야

만일 체중관리 차원에서 다이어트 보조제를 적당히 활용하고 싶다면 **자신의 목표에 따라 조금씩 다른 성분을 고르는 것이 유리하다.**

▲공액리놀렌산=과체중 성인의 체지방감소에 도움을 줄 수 있어 자신이 **과체중에 해당한다면 고려**해볼 수 있다. 1일 섭취량은 1.4~4.2g으로 돼 있지만 개인에 따라 위장장애, 설사, 구역, 피로감 등이 나타날 수 있다. 섭취 후 이상반응이 나타나면 복용을 중단하는 것이 좋다.

▲**가르시니아**=탄수화물 흡수를 어느 정도 억제하고 싶다면 고려해볼 수 있다. 가르시니아는 잉여 탄수화물을 글리코겐으로 바꾸고 탄수화물이 지방으로 전환되는 데 필요한 지방전환효소를 억제해 체지방 감소 효과를 낸다. 하지만 **100% 효과가 나타나는 건 아니기 때문에 이것에만 의존해선 안 되며** 1일 섭취량은 가르시니아캄보지아추출물 기준으로 750~2800mg이다.

▲**녹차추출물**=체지방감소는 물론 콜레스테롤 개선에도 도움을 받고 싶다면 소위 카테킨으로 불리는 녹차추출물 섭취를 고려해볼 수 있다. 단 녹차추출물이 건기식으로 인정받기 위해서는 1g당 카테킨이 200mg 이상 함유돼야 하고 에피갈로카테킨·에피갈로카테킨갈레이트·에피카테킨·에피카테킨갈레이트 등 4가지 카테킨이 모두 확인돼야 한다. 카테킨은 하루에 0.3~1g을 섭취하면 된다. 다만 섭취 중에는 초조감, 불면 등이 동반될 수 있어 카페인 함유식품을 과다 섭취하지 않아야 하며 식후 섭취하는 것이 좋다.

▲**키토산·키토올리고당**=이 성분도 혈중 콜레스테롤 개선과 체지방감소에 도움을 줄 수 있다. 혈중 콜레스테롤 개선이 목표라면 키토산 또는 키토올리고당을 하루 1.2~4.5g을 섭취하면 되고 체지방 감소 효과를 기대한다면 이보다 더 많은 3.0~4.5g의 키토산을 먹으면 된다. 단 **게나 새우 등 갑각류 알레르기가 있다면 이 성분들의 제품은 피해야 한다.**

박초롱 영양사는 “다이어트 보조제는 약이 아닌 식품으로 구분돼 불특정 다수에게 적용되는 만큼 **드라마틱한 체중감량효과를 기대해선 안 된다**”며 “보조제는 말 그대로 ‘보조제’일 뿐 체지방 감소 기능성을 인정받은 성분이라도 이미 쌓여 있는 지방을 눈에 떨 정도로 배출하지 못한다”고 강조했다.

이어 “특히 1일 적정량을 섭취한다고 해도 **간이나 심장 등에 이상이 있거나 알레르기·천식환자, 임산부와 수유부, 어린이 등은 섭취해선 안 된다**”며 일반 건강한 사람도 섭취 후 조금이라도 이상증상이 나타나면 섭취를 중단하고 전문가와 상담하는 것이 좋다고 덧붙였다.

저작권자 © 헬스경향 무단전재 및 재배포 금지



장인선 기자