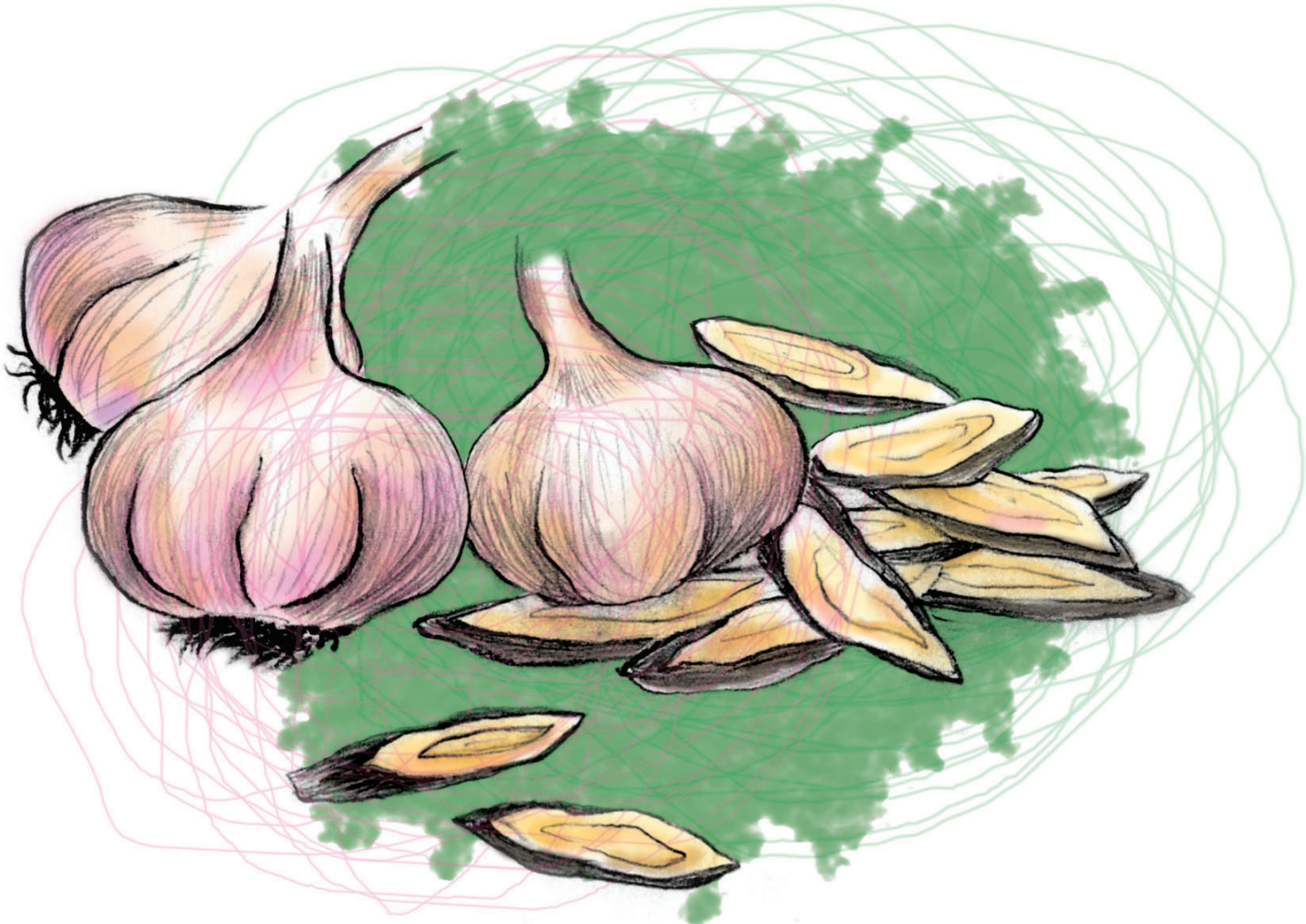


마늘주사, 감초주사에는 마늘과 감초가 없다?

마늘과 감초. 둘 다 약성(藥性)이 뛰어난 식품이다. 마늘은 항암 식품의 대표격으로, 중국에서 최근 실시된 역학조사 결과에 따르면 연간 1.5kg씩 마늘을 먹는 사람이 암에 걸릴 위험은 거의 안 먹는 사람에 비해 50%나 낮았다. 정자의 수를 늘리고 발기를 돕는다는 동물 실험 결과도 있다. 혈액순환을 돕고 혈압을 내려주는 효과도 있다. 감초는 ‘약방에 감초’라는 말이 있을 정도로 한약재에 두루 쓰이는 약초다. 한방에선 대개 여러 약 성분을 조화시키고 약의 독성을 완화시키기 위해 사용한다.

글 박태균(중앙일보 식품전문위원) 일러스트 이은주



이 두 식품이 최근 유명세를 톡톡히 치르고 있다. 바로 마늘주사와 감초주사 탓이다. 그런데 재미있게도 마늘주사에는 마늘이 들어있지 않다. 정식 제품명도 아니다. 이 주사의 주성분은 활성형 비타민B1(푸르셀티아민). 비타민 B1이 마늘의 냄새 성분인 알리신과 결합된 것이 활성형이다. 활성형으로 만든 것은 비타민 B1을 체내에 더 오래 남겨두기 위해서다. 일반(비활성형) 비타민 B1은 물에 녹는 수용성 비타민이어서 몸 밖으로 금세 배출된다.

알리신 성분이 들어있다 보니 마늘주사에선 마늘 특유의 냄새가 난다. 그래서 마늘주사란 이름이 붙게 됐다. 마늘주사는 주사제여서 비타민 B1 보충제나 아로나민골드(푸르셀티아민이 주성분으로 복용시 마늘 냄새가 난다)를 입으로 복용할 때보다 효과가 훨씬 빠르다. 마늘주사를 맞은 뒤 바로 피로가 풀리는 것처럼 느껴지는 것은 이런 이유에서이다.

정상적인 식사를 하고 있다면 체내에 비타민 B1이 결핍되기는 쉽지 않다. 그러나 만성 음주·영양실조·임신·모유 수유·갑상선기능항진증 등은 B1의 결핍을 부를 수 있다. 이 경우 돼지고기나 장어구이 등 비타민 B1이 풍부한 음식을 먹는 것이 최선이다. 효과가 빠른 활성형 비타민 B1을 주사 대신 음식으로 섭취하는 손쉬운 방법도 있다. 비타민 B1이 풍부한 돼지고기를 먹을 때 마늘(알리신 풍부)을 곁들이는 것이다.

요즘 일부 개원가에서는 노화 억제 및 정력 증강, 피로 회복 등에 도움이 된다고 마늘주사를 추천하고 있다. 그러나 아직까지 이런 효과를 증명한 구체적인 연구 결과는 없다. 물론 마늘주사는 주성분이 체외 배설이 잘 되는 수용성 비타민이어서인지 큰 부작용이 보고되지는 않고 있다.

감초주사에도 역시 감초는 없다. 이 주사약의 맛은 설탕보다도

달다. 감초주사는 감초의 약효성분인 글리시리진을 주원료로 해서 만든다. 글리시리진은 일본 학자들이 50여년 이상 연구해온 성분으로 알레르기 및 염증 치료에 효과적인 것으로 알려져 있다. 2003년 일본 생화학 연구 잡지에 실린 연구논문엔 따르면 만성 B형·C형 간염환자 80명에게 글리시리진을 3개월간 하루 120mg씩 주사했더니 간수치가 평균 68%나 떨어졌다. 이는 기존의 만성 간염치료제보다 우수한 치료 성적이다.

또한 아토피나 건선 등 피부질환에도 효과가 있다는 연구결과가 있다. 하지만 이 연구들은 감초주사가 아닌 '감초연고'로 수행한 것이어서 "감초주사가 아토피 치료에 좋다"고 말하기는 아직 어려운 실정이다.

식품의약품안전청은 감초주사를 간 기능 개선과 두드러기 및 습진, 알레르기성 피부질환의 치료를 위해 사용하도록 허가했다. 일부 의사들은 "노화 억제와 피로 회복, 피부 미용에도 효과가 있다"고 주장하고 있다. 그러나 이런 효과를 객관적으로 확인한 의학 연구는 거의 없다.

감초주사를 과량 또는 장기간 주사하는 것은 금물이다. 글리시리진이 스트레스 호르몬인 코티솔의 분비를 증가시키기 때문이다. 특히 노인이 감초주사를 매일 맞을 경우 저칼륨혈증이나 두통, 고혈압 등 글리시리진 과다 증상이 나타날 수 있으니 주의해야 한다.

한편 식약청은 1월 7일, "마늘주사와 감초주사에 실제 마늘과 감초가 들어 있지 않은데도 함유하고 있는 것처럼 오인될 가능성이 있다"며 제약협회·의사협회·약사협회 등에 공문을 보낸바 있다. 식약청은 또 이들 주사에 피로 회복이나 정력증강 효과가 있다고 표현하는 것은 명백한 과대과장 광고라고 밝혔다. 🌐

감초주사를 과량 또는 장기간 주사하는 것은 금물이다. 글리시리진이 스트레스 호르몬인 코티솔의 분비를 증가시키기 때문이다. 특히 노인이 감초주사를 매일 맞을 경우 저칼륨혈증이나 두통, 고혈압 등 글리시리진 과다 증상이 나타날 수 있으니 주의해야 한다.