

# 해외의약뉴스

## 칼로리가 낮은 감미료는 유용한가? 위험한가?

### 개요

감미료가 건강에 유용하거나 유해한지에 관한 다양한 연구가 있으나, 아직 근거가 확실한 연구 결과는 없다.

### 키워드

sweeteners, risk, 감미료, 칼로리

고밀도 감미료는 극히 적은 칼로리를 제공하면서 단맛을 내는 요리할 때 사용되는 첨가물이다. 사실, 감미료는 화학적 관점에서는 매우 다양한 물질이다. 감미료의 보편적 특징은 매우 높은 단맛을 낸다는 것인데, 예를 들어 30mg의 아스파탐(aspartame)으로 5g 설탕과 동일한 단맛을 낼 수 있다.

### 최근 유럽 연구의 결론

최근 몇 해 동안, 몇몇 저명한 연구들에서 임산부가 고밀도 감미료를 섭취하면 조산아 출산의 위험을 초래한다는 결과가 제시되었다. 미시 생물학 연구들에서 암이 다량의 감미료 섭취와 관련이 있다는 것과 인공 감미료의 영향으로 잠재적인 당뇨병을 유발한다는 것이 강조되었다. 인공 감미료가 당뇨병을 유발한다는 주장은 임상시험 실시 전이고, 그래서 결론으로서는 부족하다.

이러한 염려와 관련하여, 유럽 식품안전국(European Food Safety Authority)은 감미료 재평가 프로그램을 시작했다. 이 프로그램은 현재 시작 되어 진행 중이고, 아스파탐의 결과는 2013년도까지 확보했다. 결과는 명확했다 : 보고서는 아스파탐을 매일 40mg/kg 이하로 섭취하면 안전하다고 결론지었다. 예를 들어, 40mg/kg는 일주일에 매일 12캔의 다이어트 소다를 마시는 것과 동일한 양이다.

이 유럽의 연구와 함께, 프랑스 식품환경노동위생부(Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety, [이하 ANSES])는 고밀도 감미료의 편익과 영양상의 위험을 조사하는 소위원회를 소집했다. 이 소위원회의 결과는 2015년 1월 발표되었고, 요약은 아래와 같다:

- 지금까지 감미료 소비가 궁극적으로 단맛을 습관화하고 단맛 나는 식품의 식욕을 증가시킨다는 근거는 없다. 이 개념은 아이들이 오늘날 감미료를 섭취하는 것이 단기적 또는 중단기적으로 단맛 나는 음식을 먹고 싶게 할 것이라는 것은 현재로서는 근거 없는 것이다.
- 체중 조절을 위해 사용되는 감미료에 관해서 현재 구할 수 있는 자료는 상반된다. 몇몇 연구들은 감미

료 소비가 체중 증가와 연관성 있음을 보여주고, 이런 연구들에 중요한 발견 요소가 있다 해도, 감미료가 체중 증가와 관련해 현재 확실한 인과관계 및 결론을 내릴 수는 없다. 역으로, 감미료와 더불어 대체 설탕이 체중 감소를 이끈다는 결론을 내릴 수도 없다. 그러므로, 체중 증가 위험이 없을 것이고, 역시 체중 감소와 관련한 편익도 없을 것이다.

· 감미료 소비가 혈액 내 포도당 수치를 높이기 때문에, 인슐린 분비의 원인이 된다는 추측이 있다. 많은 다수의 연구들에서도 감미료가 인슐린 또는 혈액 내 포도당 수치에 영향을 준다는 결과는 없다. 덧붙여서, 관찰연구에서도 감미료가 당뇨병 위험을 증가시킨다고 나타나지 않았다.

· 임신에 관해서, 자료는 조산아 출산의 위험 또는 산모와 아이의 건강상 위험이 사실임을 보여주기에 불충분하다.

· 암과 관련해서, ANSES는 감미료 소비와 암 위험이 관련된 근거가 없다고 결론지었다. 한 연구에서 감미료가 포함된 음료 소비와 림프종 발생 관련성을 제시했지만, 그러나 이 연구는 감미료의 발암성 위험 근거를 제공하지 못하고, 계속된 조사 및 상호보완적인 결과가 포함되는 것이 필요하다.

요약하면, 만일 ANSES 연구가 고밀도 감미료 사용의 위험과 관련해 안전하다는 의견을 내놓는다면, 감미료 소비로부터 입증된 편익의 부족 역시 강조될 것이다.

#### ■ 원문정보 ■

<http://www.medscape.com/viewarticle/839455>