



가르시니아 캄보지아 추출물

요약

가르시니아 캄보지아 추출물은 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 주는 건강기능식품의 원료이다. 가르시니아 캄보지아 추출물 중 일명 HCA로 불리는 하이드록시 시트릭산이 지표성분으로서 일정량 이상 함유되어 있어야 기능성을 나타낸다. 운동을 병행하는 것이 체지방 감소에 효과적이다.

외국어 표기	Garcinia cambogia extract(영어)
CAS 등록번호	6205-14-7
ATC 코드	-
분자식	C ₆ H ₈ O ₈
분자량	208.12 g/mol

동의어: 하이드록시시트릭산, 하이트록시시트르산, 하이드록시시트릭애시드, HCA, hydroxycitric acid, hydroxyl citrate, G. cambogia

유의어·관련어: 가르시니아 캄보지니아, 카르시니아 캄보지아

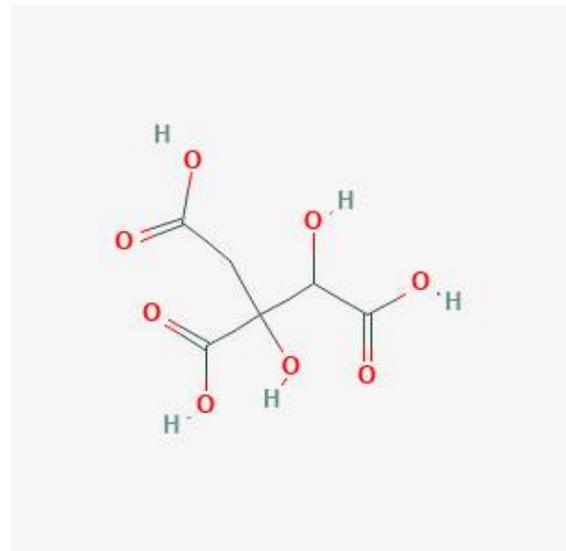


그림 1. 테오브로민의 구조식

작용기전

가르시니아 캄보지아(*Garcinia cambogia*, *G. cambogia*) 추출물은 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 준다. 가르시니아 캄보지아 열매의 껍질에 들어있는 활성성분인 하이드록시시트릭산(hydroxycitric acid, HCA)은 지방을 만드는데 사용되는 ATP-시트르산 분해효소(ATP-citrate lyase)를 차단하여 탄수화물로부터 지방산 합성을 억제하는 것으로 여겨진다. 또한 뇌에서 세로토닌 수치를 높여서 배고픔을 덜 느끼게 한다고 알려져 있다.

가르시니아 캄보지아의 체중감소 효과에 대해서는 서로 반대되는 연구결과가 다수 보고되어 있고, 가르시니아 캄보지아의 체중감소 효과를 과학적으로 타당하게 입증한 임상연구가 부족하다. 또한 일부 연구에서 가르시니아 캄보지아를 섭취한 경우의 체중감소 효과를 언급하기도 하나 식이요법과 운동요법이 영향을 미쳤을 수 있으므로 체중감소 효과가 가르시니아 캄보지아 때문만이라고 단정하기는 어렵다.

기능성

가르시니아 캄보지아 추출물은 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 주는 건강기능식품의 원료이다. 가르시니아 캄보지아 열매 껍질을 원재료로 하며, 껍질에 들어 있는 여러 성분 중에 HCA가 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하는 지표성분(기능성을 인정받은 기능성분)이다. HCA가 가르시니아 캄보지아 추출물 단위 g 당 600 mg 이상 함유되어 있어야 기능성을 나타낼 수 있다.

일일섭취량

체지방 감소에 도움을 받기 위한 목적으로 건강기능식품으로 섭취할 경우, 하루에 총 하이드록시시트릭산(HCA)으로서 750 ~ 2,800 mg을 권장한다.

주의사항

- 어린이, 임산부 및 수유부는 안전성에 대한 정보가 충분하지 않으므로 섭취를 피하도록 한다.

- 간·신장·심장 질환, 알레르기 및 천식이 있는 환자는 복용 시 전문가와 상담하도록 한다.
- 가르시니아 캄보지아 추출물 섭취 중 어지러움, 입 마름, 두통, 배탈이나 설사가 나타날 수 있다. 그 외에도 섭취 중 이상사례가 발생하면 섭취를 중단하고 전문가와 상담하도록 한다.
- 가르시니아 캄보지아 섭취와 함께 식사조절, 운동을 병행하는 것이 체지방 감소에 효과적이다.
- 고콜레스테롤혈증, 당뇨, 우울증, 심장 및 간질환 등이 있는 환자는 가르시니아 캄보지아 섭취 시 주의가 필요하다.
- 세로토닌 수치를 증가시킬 수도 있으므로, 항우울제, 세인트존스워트, 텍스트로메토르판(기침약) 등 세로토닌 활성을 증가시키는 약을 복용 중이라면 가르시니아 캄보지아 추출물을 복용하지 않도록 한다.
- 당뇨약을 복용 중이라면, 가르시니아 캄보지아 섭취 중 저혈당이 올 수도 있으므로 특히 주의가 필요하다. 저혈당에 대비하여 당을 보충할 수 있는 사탕이나 주스 등을 준비하도록 한다.
- 콜레스테롤 수치를 낮추는 약을 복용 중이라면, 가르시니아 캄보지아 섭취에 특히 주의가 필요하다.
- HCA가 혈소판 응집에 영향을 줄 수 있으므로 수술을 받는 환자는 수술 최소 2주 전에 섭취를 중단하도록 한다.
- 류코트리엔 수용체 길항제(몬테루카스트 등)를 복용하는 천식 환자의 경우 가르시니아 캄보지아 추출물 섭취 시 간독성이 나타나는지를 살펴보는 것이 좋다.

상호작용

가르시니아 캄보지아 추출물 섭취 시 상호작용을 나타낼 수 있는 약물은 다음과 같다.

Table 1. 가르시니아 캄보지아의 약물상호작용

상호작용	약물
가르시니아 캄보지아 섭취로 인해 부작용이 증가하는 약물	당뇨약(글리피지드, 아카보스, 메트포르민, 로시글리타존, 인슐린 등), 고지혈증약(심바스타틴, 프라바스타틴, 아토르바스타틴 등), 세인트존스워트, 텍스트로메토르판, SSRI (플루옥세틴, 시탈로프람 등 항우울제), MAOI (모크롤베미드 등 항우울제), 와파린 (항혈액 응고제) 등

소아, 청소년 사용

어린이에서 가르시니아 캄보지아 추출물 섭취에 대한 안전성 정보가 충분하지 않으므로 섭취를 피하도록 한다.

임부·수유부 사용

임부 및 수유부에서 가르시니아 캄보지아 추출물 섭취에 대한 안전성 정보가 충분하지 않으므로 섭취를 피하도록 한다.