



음료/식품/건강

서울 프레스센터에서 열린 의사협회의 보완요법 및 치료보조제 처방근거확립 기기간담회에서 의사협회의 70여 가지의 보완요법과 치료보조제의 조사내용이 발표된 가운데 9일 서울의 한 백화점 건강식품코너에서 고객이 건강기능식품을 살펴보고 있다.

## 상당수 건강식품 의학적 근거 불확실 - 대한의학회 70개 품목 효능 자체조사결과 발표

글\_ 권영일 과학칼럼니스트 zeus@scinews.co.kr

**알**로에, 아로마, 글루코사민 등 국내에서 널리 유통되고 있는 보완요법 및 건강기능식품들의 상당수가 그 효과가 미미하거나 근거가 불충분하다는 발표가 나와 논란이 일고 있다. 반면 유산균과 태극권 등은 각각 설사와 균형감각에 도움이 되는 것으로 분석됐다. 대한의학회와 대한의사협회는 보완대체의학 실무위원회(CAM)를 구성, 국내에 널리 사용되고 있는 70가지 보완요법과 건강기능식품을 대상으로 1년간 조사한 결과 효능과 안전성을 일반화하기 어려운 것들이 많았다고 밝혔다.

### 태극권은 균형감각 향상, 골절 예방에 도움

대한의학회와 대한의사협회는 이같은 내용을 주제로 지난 5월 15일 그랜드힐튼서울호텔 컨벤션센터에서 '보완대체요법 근거 수준 결정 방법론 개발과 수용'을 주제로 심포지엄을 가졌다.

평가를 주도한 조수현 서울대 의대 교수는 이와 관련, "대한의학회는 보완요법과 건강기능식품의 효과와 안전성을 검증하기 위해 근거 중심 의학방법론에 입각해, 문제선정·검색·문헌선택·문헌평가·근거도출·권고도출·등급화 등의 단계를 밟아서 진행했다"고 밝혔다.

위원회는 보완요법과 식품 관련 업체들이 주장하고 있는 각 질환별 효능에 대해 '권고', '권고 가능', '권고 고려', '권고 여부 결정할 수 없음', '권고하지 않는 것이 현명', '비권고', '판단 근거자로 불충분' 등의 7단계로 나눠 평가했다.

우선 70가지 조사 대상 가운데 권고에 해당하는 것은 하나도 없었다. '권고 가능'에는 태극권(균형), 비타민A(홍역), 마그네슘(천식발작), 유산균(급성감염성 설사) 등 4가지가 꼽혔다. 조사된 은 노인들이 태극권 운동을 하면 균형감 향상과 낙상방지, 골절

예방 등에 도움이 되는 것으로 조사됐다고 설명했다. 또한 유산균은 소아에서 생기는 급성 감염성 설사에서 그 심각도를 줄이는데 효과가 있는 것으로 검증됐다.

다음으로 ‘권고 고려’에는 바이오피드백(고혈압), 은행잎(파행-절름발이), 쏘팔메토(전립선 비대), 아연(발육부진) 등 15가지가 선정됐다. 마늘(고 콜레스테롤), 어유-오메가3(관상동맥질환)는 ‘권고 여부를 결정할 수 없음’으로 위원회는 결정했다.

또한 위원회는 최면(비만), 카르니틴(치매), 콩 제품(고지혈증), 아로마치료(암치료) 등 9개 품목에 대해서는 ‘권고하지 않는 것이 현명’ 결정을 내렸다.

이와 함께 항산화제(암예방), 갈슘(고혈압), 비타민C(감기), 은행잎(이명), 엽산(심혈관질환) 등의 8개 품목에 대해서는 ‘비권고’ 결정을 내렸다. 알로에(상처치료), 아로마(불안), 아보카도(골관절염), DHEA(인지기능 향상) 등 34개 품목은 ‘판단근거자료 불충분’으로 분류했다.

### 알로에, 아로마, 글루코사민 효과 검증 안돼

이번 연구결과에 따르면 세간에서 상처를 빨리 치유시키는 것으로 알려진 알로에의 경우, 치유 효과를 입증하는 근거 수준은 낮은 것으로 분석됐다. 연구를 담당 한 관계자는 “상처치료를 알로에 제품이 많이 판매되고 있고 상처치료를 효과가 있는 것으로 홍보되고 있으나, 전세계적으로 이를 입증할 만한 연구 결과는 별로 없다”고 밝혔다. 또 이번 검증 과정에서 알로에를 바른 비교 집단에서 오히려 상처가 낫는 속도가 더 느리게 나타났다는 연구 결과도 있었다. 불안증 치료에 효과가 있는 것으로 알려진 아로마 오일도 검증결과는 비슷했다. CAM실무위원회 연구팀은 이에 대해 상당히 많은 연구가 진행되었으나 아직까지 효과는 입증되지 못했다고 밝혔다. 게다가 아로마가 아니라 향기가 나는 다른 물질을 흡입해도 비슷한 불안감소 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 불안감소를 목적으로 아로마 오일을 통한 마사지나 흡입 요법만을 고집한다면 현명한 선택이 아닐 수도 있다는 것이 연구진의 판단이다.

국내에서 많이 유통되고 있는 글루코사민은 퇴행성관절염의 기능 개선에 효과가 있는 것으로 제조업체에서는 광고하고 있다. 그러나 이런 긍정적인 결과는 글루코사민 제조업체의 후원으로 진행된 초기 연구에서 나온 것으로, 제조업체 후원과 무관하게

### 권고 가능한 것

소분류	문제	근거문
유산균	급성 감염성 설사	효과 있음
비타민 A	홍역	"
마그네슘	천식	"
태극권	균형	"

### 권고 고려

소분류	문제	근거문
바이오피드백	고혈압	경도의 효과
인지행동요법	암통증	"
은행잎	간헐적 파행	"
쏘팔메토(약초)	전립선비대	"
아연	성장	"
콘드로이틴	골관절염	"
글루코사민	골관절염	"
피버퓨(약초)	심부전	"
마로니에	정맥부전	"
이완요법	두통	"
성요한풀	우울증	"
섬유질	과민성대장증후군	효과 있음
약마의 발톱(약초)	만성통증	"
도수요법	요통	"
미줄토	암치료(삶의 질)	"

### 권고 여부 결정할 수 없음

소분류	문제	근거문
마늘	고콜레스테롤	효과 미미
어유(오메가3)	관상동맥질환	효과 유해 비슷

### 권고하지 않는 것이 현명

소분류	문제	근거문
최면	비만	효과 미미
카르니틴	치매	"
자기장	우울증	"
콩	고 콜레스테롤	"
아로마치료	암치료	효과 없음
에키나시아	감기	"
아연	감기	"
어유(오메가3)	당뇨	효과 있으나 안전성
커바	불안	효과 있으나 안전성

상당수 건강식품 의학적 근거 불확실

진행된 최근의 연구들에서는 글루코사민의 관절염 치료 효과에 대해 부정적인 결과를 발표하고 있다.

CAM 실무위원회 한 관계자는 “글루코사민은 현재까지 발표된 연구 결과만으로는 효과가 있다고 할 수는 있지만, 그 효과의 근거 수준은 중등도 이하인 것으로 보인다”며 “앞으로 연구 결과가 더 축적된다면, 치료 효과의 근거 수준은 더욱 낮아질 가능성도 있는 치료보조제”라고 평가했다. 여기서 판단 근거자료 불충분은 실제 효능이 없다기보다는 효능을 입증할 수 있는 문헌상의 근거가 부족한 것을 의미한다고 위원회는 설명했다.

권고하지 않음

소분류	문제	근거문
항산화제	암예방	효과 없음
칼슘	고혈압	효과 미미
비타민 E	사망	사망위험 증가
비타민 C	감기	효과 미미
은행잎	이명	효과 없음
엽산	심혈관질환	"
동종요법	두통	"
비타민 E	동맥경화	"

그러나 이번 조사결과에 대해 모 대학의 교수는 “위원회가 각 보조식품의 효능에 대해 임상실험 등을 통해 과학적 분석 작업을 했다면 모르겠지만 이해관계가 각기 다른 의사 몇몇이 그 동안 출판된 논문을 단순히 평가하는 방식으로 분석했다면 신뢰성에 논란이 있을 수 있다”고 지적했다.

효과·안전성 등 과학적 입증 필요

실제 이날 침 바늘에 의한 근육내 자극치료인 IMS 시술에 관심을 보이는 의사들이 대거 참석해, 발표 자료의 과학적 근거에 대해 조목조목 반박하기도 했다.

이영진 포천중문의대 교수는 “IMS의 효과에 대한 근거자료와 논문이 충분히 나왔고, 실제적으로 임상실험을 통해 증명됐다”며 “위원회가 IMS의 효능에 대해 과학적 분석작업도 하지 않은 것 같고, 또 국내 논문은 도외시한채 그 동안 출판된 외국논문들만 참조한 것은 문제가 있다.”고 지적했다. 한편, 최근 한의학계는 이 시술이 침술의 일종이기 때문에 의학계에서 사용하는 것은 업무범위를 넘어선 것이라는 지적이 나오기도 했다.

현재 국내에는 건강 기능 식품이나 영양 보조제 등을 포함해 수백 종의 보완대체요법이 사용되고 있는 것으로 추정되나, 이

근거를 확인할 자료불충분, 추가 근거 필요

소분류	문제	근거문
알로에	상처치유	근거불충분
항산화제	암치료	"
아로마치료	불안	"
아보카도	골관절염	"
승마	폐경기증상	"
인지행동요법	배변장애	"
호르몬이름	인지기능	"
아이비	천식	"
피버류	편두통	"
어유(오메가3)	천식	"
엽산	인지기능	"
마늘	암예방	"
은행잎	치매	"
인삼	암예방	"
녹차	관상동맥질환	"
녹차	비만	"

소분류	문제	근거문
동종요법	천식	"
아이엠에스	경부통증	근거불충분
카르니틴	피로	"
마그네슘	자폐증	"
자기장	욕창	"
도수요법	두통	"
마사지	요통	"
태반	상처치유	"
증식요법	요통	"
이완요법	급성통증	"
셀레늄	암예방	"
콩	폐경기증상	"
태극권	고혈압	"
비타민 A	임신	"
비타민 C	천식	"
아연	암	"

가운데 대부분은 과학적 입증 없이 시장에서 유통되고 있고, 일부만 효과와 안전성이 검증된 실정이다.

이에 따라 현재 우리 나라에서 시행되고 있는 보완대체요법 가운데 어떤 것이 과학적 검증을 거쳤는지, 어떤 것은 근거가 모호하거나 사용해서는 안 되는 것인지에 대해 옥석을 가리는 것은 국민건강을 위해 반드시 필요한 부분이다.

조수현 교수는 또 “이번 연구는 국내에 넘쳐나는 건강보조식품의 효과를 객관화하는 일종의 시범사업”이라며 “건강보조식품

에 대한 정부 차원의 대안이 제시돼야 할 시점”이라고 말했다.

김건상 대한의학회 부회장도 “방대한 보완요법 및 건강기능식품이 무분별하게 만연하고 있는 실정을 감안하면 선진국에서 하고 있는 것처럼 정부의 상설기구에서 이 사안을 지속적으로 다루는 것이 필요하다고 밝혔다. ㉔



글쓰는 한국외국어대 불어과를 졸업하고 연세대 언론홍보대학원에서 석사학위를 받았다. 내외경제신문(현 헤럴드경제신문)에서 논설위원, 편집위원 등을 역임했으며, 현재 한국과학기술자협회 사무총장으로 재임중이다.

## 보완대체의학, 세계 의료 형태 60% 차지

### - 부작용 적지만 과학적 근거는 부족

최근 암을 비롯한 만성·퇴행성 질환 유병률이 지속적으로 늘고 있는데도 정통의학을 통한 치료에 한계를 보이자, 기존 치료 방법과 전혀 다른 새로운 의학 조류가 형성되고 있다. 의학계가 금기시해왔던 동양의학의 접목이 바로 그것이다. 이른바 ‘보완대체의학’이라 불리는 새로운 의학 조류에 의학계를 비롯한 환자와 가족들의 관심이 집중되고 있다.

보완대체의학의 치료방법은 세계적으로 200가지가 넘는 것으로 알려져 있다. 이 가운데 50여 가지가 활발히 연구·활용되고 있고, 국내에는 이 가운데 20가지 정도가 비교적 널리 알려져 있다.

보완대체의학은 인간의 신체는 스스로 치유능력이 있게 마련인데, 치료란 이를 조율하고 확장시키는 역할이면 족하다는 관점이다. 인체의 면역기능과 회복 능력을 증강시켜주는 여러 가지 방법을 활용한다. 따라서 신체적인 증상 부위에만 치중하기 보다는 정신적·사회적인 부분까지 조화를 이루도록 치료를 하게 된다.

구체적인 방법으로는 허브약용식물요법(생물학적 산물 이용), 메가비타민 요법(식생활과 식이에 중점), 마사지요법(골격과 근육을 손동작으로 교정), 물 이용 치료법, 동종요법(성분을 희석해 물질의 성질만을 이용), 기공요법, 음악치료 등 다양하다.

보완대체의학의 가장 중요한 특징은 화학약품이나 수술요법의 합병증 위험으로부터 자유롭다는 점이다. 다시 말해 장기적이고 지속적인 치료를 받아도 부작용 걱정이 적다. 적은 양에도 민감한 영향을 받는 어린이나 산모들에게 유리하다는 것이다. 항암제나 스테로이드제제가 가지고 있는 부작용 위험성을 벗어날 수 있는 것은 보완대체의학이 신체의 자연치유력을 중시하는 관점에 서있기 때문이다.

이러한 장점에도 불구하고 상당수의 보완대체의학은 치료의 과학성이 아직까지 검증되지 않았다. 일부 요법이 몇 가지 성인성 질환과 난치병에 대한 임상 치료효과가 나타나고 있으나, 확실한 치료효과가 어느 환자에게나 발현되는지 검증이 쉽지

않다. 검진에 의해 치료효과가 확인되기보다 환자의 주관적 만족도에 의존하고 있다. 의료인보다는 비의료인에 의해 시행되는 경우도 많아 무책임하고 비과학적이라는 비난도 줄지 않고 있는 게 현실이다.

현대의학은 수술적 방법이나 항생제 치료 등 일부 부분에서는 탁월한 질환치료 효과를 얻고 있다. 그러나 고혈압이나 퇴행성관절염 등 만성·성인병 질환에 대해서는 뚜렷한 치료 개선 효과도 없이 지속적인 약물 복용 등으로 도리어 부작용만 심해지고 있다. 또한 의료비용은 급증하고 삶의 질을 중시하는 녹색 생명운동 등의 영향도 정통의학만의 치료에 의문을 제기하게 된 것이다.

WHO(세계보건기구) 자료에 따르면 세계의료형태의 30~40%만이 현대 정통의학을 따르고 나머지는 보완대체의학이 차지하고 있다. 대한의학회는 우리나라 암환자 53%, 당뇨병환자 65%, 류머티스성 질환 34%가 보완대체요법을 받은 적이 있는 것으로 분석했다. 이처럼 보완대체의학의 강점이 부각되고 있으나, 아직까지 기존정통의학을 보완하는 의미가 강하다는 데 전문가들은 대체로 동의하고 있다.