

증거에 입각한 생약과 식품보조제의 이용

경희대학교 의과대학 가정의학과

원 장 원

알로에 겔 Aloe Gel (*Aloe vera*)

집에서 손쉽게 사용할 수 있는 가정상비약으로 애용되고 있지만, 알로에 겔이 찰과상과 화상의 치료를 증강시킬 수 있다는 객관적 증거는 많지 않다. 그럼에도 불구하고 알로에 겔의 점장성 및 폐쇄성 성분은 상처는 완화시킬 수 있다. 개방성 외과적 창상에 대한 연구 및 방사선으로 유발된 피부염·아프타성 궤양·육창 등의 예방 효과를 조사한 연구에서는 지속적인 치료 효과가 입증되지 않았다. 지루성 피부염·건선·음부 헤르페스 등에도 효과가 있다고 보고되었지만, 이 결과들은 검증이 필요하다. 에이즈 치료를 위한 경구투여는 효과적이지 않았다. 당뇨병에 효과가 있다고 보고되었지만, 어떤 경우에 알로에 겔을 경구 투여해야 하는지에 대해서는 믿을만한 대조 시험에서 확인되지 않았다.

아시아 인삼 Asian Ginseng (*Panax ginseng*)

아시아 인삼은 다양한 약리학적 효과와 임상적 효과가 있다고 주장되지만, 그런 주장의 대부분이 엄격한 대조 시험을 시행한 서구 문헌에서는 아직 입증되지 않았다. 비록 몇몇 대조 시험에서 잠재적 효과를 보고하였지만, 그 밖의 많은 연구에서는 상반되는 결과가 나왔으므로 확실한 증거는 거의 없는 실정이다. 지금까지의 전반적인 증거로는 아시아 인삼이 확실히 육체적 능력, 인지 기능 및 삶의 질을 개선시킬 수 있다고 주장할 수 없다. 극소수의 임상 시험에서 피로, 당뇨병, 바이러스성 상기도 감염 등에 효과가 있음이 입증되었지만, 아시아 인삼의 효과가 충분히

일반화시킬 수 있을 정도로 증명되지는 않았다. 부작용은 거의 없는 것으로 여겨진다.

캐모마일 Chamomile (*Matricaria recutita*)

캐모마일은 항염증, 진경, 항불안약으로 오랫동안 사용되어 왔다. 신생아의 선통을 복합제품으로 치료한 연구 1건을 제외하고는 캐모마일의 잠재적 효능을 뒷받침할만한 잘 고안된 임상 대조 시험은 거의 없다. 민간요법으로 많이 사용되었고 비교적 안전하므로 산통, 경미한 피부나 점막조직 질환, 불안 등의 치료 목적으로는 사용될 수 있다. 그러나 임상적 효과는 많지 않으며 충분한 의심할 여지없이 증명되기도 않았다.

콘드로이틴 Chondroitin

콘드로이틴 황화물을 경도와 중등도의 골관절염 증상에 사용할 수 있음을 뒷받침하는 증거는-결정적이라도 까지는 할 수 없어도-충분하다. 글루코사민과 마찬가지로, 콘드로이틴 황화물은 비스테로이드성 항염증 약물의 진통 효과와 비슷하게 증상을 감소시키며, 부작용은 훨씬 적다. 글루코사민 황화물과 콘드로이틴 황화물을 함께 사용하는 것이 단독으로 사용하는 것보다 상승효과가 클 수 있지만, 이에 대한 정보는 부족한 편이다.

악마의 발톱 Devil's Claw (*Harpagophytum procumbens*)

악마의 발톱은 전통적으로 관절통과 소화기계 질

환의 치료에 사용되어 왔으며, 비교적 잘 받아들이는 것으로 여겨진다. 약리학적 연구에 의하면 악마의 발톱은 아라키돈산의 대사 억제 이외의 기전을 통하여 항염증 및 진통 작용을 발휘할 것으로 여겨진다. 몇몇의 임상 시험에서는 악마의 발톱이 경미한 항염증 및 진통 생약으로 사용될 수 있음을 뒷받침하는 결과가 나타났지만, 보다 양질의 연구에서는 그 결과가 일정하지 않았다. 따라서 악마의 발톱이 효과적이라는 사실을 입증할만한 증거는 충분하지 않다. 기타 질환에 대한 효능에 대해서도 아직 적절히 평가되지 않았다.

달맞이꽃 종자유 Evening Primrose Oil (*Oenothera biennis*)

달맞이꽃 종자유는 수많은 실험 연구에서 그 효과가 입증되어 임상적으로 여러 가지 질환에 사용해왔던 오메가-6 지방산인 감마리놀렌산의 원료이다. 잘 고안된 임상 대조 시험에서 도출된 긍정적인 결과들은, 달맞이꽃 종자유가 당뇨병성 말초신경병증, 류마티스성 관절염, 습진 등에 효과적이라는 것을 입증하고 있지만, 임상 시험 결과가 혼재되어 있거나 제한적이기 때문에 그 효능을 잘 정립하기 어렵다. 달맞이꽃 종자유 사용에 있어서의 실질적인 문제점은 1일 요구량을 충족시키기 위해서는 너무나 많은 수의 캡슐이 필요하며, 효과가 발현하려면 수개월이 요구될 정도로 시간이 소요된다는 것이다.

마늘(*Allium sativum*)

마늘은 가장 많이 쓰이는 생약 중의 하나이며, 현재 여러 가지 다른 형태의 마늘 관련 제품들이 판매되고 있다. 자주 쓰이며 광고 또한 많지만, 마늘이 콜레스테롤과 혈압에 효과적인지에 대한 증거는 일관되지 않고 논란이 분분한 실정인데, 그 효과는 미미하거나 임상적으로 유의하지 않은 것 같다. 심혈관계의 건강을 위하여 생약 제품의 사용을 갈망하는 대부분의 환자들에게는 마늘 보충이 안전하다고 여겨지지만, 장기간의 사용에 따른 효과의 크기에 대해서는 정립된 바가 없다.

생강 Ginger (*Zingiber officinale*)

비록 대조 시험에서의 결과가 항상 긍정적이진 않지만, 생강뿌리는 오심과 현운의 예방이나 치료에 있어서, 정통의학에서 진토제로 사용되는 항-히스타민 계열의 약물과 비슷한 효능이 있으리라는 것을 입증하는 증거가 있다. 그러나 대부분의 진토제와 달리, 생강은 진정작용도 없고 기타 특별한 부작용도 없다. 따라서 생강을 경미한 생약 진토제나 현운 치료 목적으로 사용하기를 시도하는 환자들에게는 어느 정도의 의미가 있다. 이외에 항-염증작용 및 기타 임상 증상에 사용할 수 있다는 주장에 대해서는 잘 입증되지 않았다.

감초 Licorice (*Glycyrrhiza glabra*)

감초는 전통중국의료에 특히 많이 사용되는 고전적인 약물이다. 많은 국가에서 거담제(祛痰劑)와 진해제(鎮咳劑)로 사용되어 왔으나, 증명된 것은 없다. 글리시리진은 코티솔의 효과를 증가시킴으로써 소염작용을 나타낼 수 있으나, 임상적으로 잘 연구된 것은 없었다. 그러나, 감초제제의 과용은 고알도스테론혈증을 유발할 수 있다. 감초와 그 유도체는 몇몇 국가에서 소화성 궤양의 치료에 승인을 받았으나, 현재는 정통 치료로는 덜 인정되고 있다. 여러 가지 다른 용도에 대해 기술되어 왔으나 제시되고 있는 이득이 임상적으로 적절한가에 대해서는 의문이 있다. 바이러스 감염, 후천성 면역 결핍증, 암 등의 심각한 질환에서의 가치에 대한 주장들이 적절하게 확립된 것은 없다. 감초가 많이 사용되고 있음에도 불구하고, 전반적으로 약물로서 처방할 만한 이득이 별로 없는 것 같다. 그럼에도 불구하고, 감염에서 효과가 있다는 연구결과들이 있으므로 이에 대한 추가적인 임상연구가 필요하다고 생각된다.

잉글리쉬 아이비 Ivy (*Hedera helix*)

잉글리쉬 아이비를 함유한 제제는 기침, 부비동 질환, 그리고 기관지염이 있는 환자에게 효과적일 수

있는 많은 약제 중의 하나이다. 독일에서 시행된 여러 대조 임상시험에서 효과가 있을 것으로 밝혀져 있지만(다른 객담 용해제와 마찬가지로) 해소효과로서의 가치는 입증하기가 쉽지 않다.

St. John's Wort (*Hypericum perforatum*)

단기간의 연구에서 St. John's wort는 경도내지 중등도의 우울증에 사용되는 표준 약물과 유사한 항우울효과를 갖고 있으며 부작용은 적은 것으로 생각된다. St. John's wort는 또한 많은 중요한 약물 상호작용이 있어서 이 약초를 사용하는 환자들은 많은 주의가 필요하다. 그 안전성에 대한 염려 때문에 미국 이외의 국가에서는 다양하게 처방을 제한하고 있다.

소팔메토 Saw Palmetto (*Serenoa repens*)

Saw palmetto 추출물은 유럽국가에서 광범위하게 연구되어 왔으며, 대부분의 무작위 대조시험에서 안전하고 효과적인 것으로 밝혀졌다. 미국의 유일한 대조시험에서는 임상적인 이득을 발견하지 못했지만 대상수가 너무 적어서 그 효과를 찾아내지 못한 것일 수 있다. 그러나 미국의 이 연구결과는 saw palmetto의 이득이 작거나 다른 제제가 더 신뢰할 만한 것이라든가를 시사한다. 그럼에도 불구하고 현재까지의 증거에 근거할 때, saw palmetto는 양성 전립선비대증 환자에서 안전한 대체제로 혹은 표준 의학 치료에 보조제로 추천될 수 있다. 이 약초는 효과가 빠르며

finasteride만큼 효과적이지만, 알파-차단제만큼은 효과적이지는 않을 수 있다.

오가피, 시베리아 인삼 (*Eleutherococcus senticosus*)

오가피(시베리아 인삼)는 흔히 스트레스에 대한 반응을 조절하는데 도움을 주고 정신적, 육체적 원기와 지구력을 향상시키는 '순응원'으로 사용된다. 이러한 주장은 주로 러시아 과학자들에 의한 동물실험과 초기의 임상시험에 기초한 것이다. 그러나 더 최근의 잘 설계된 임상시험에서는 오가피가 지구력을 향상시키지 못했다. 일부 연구에서 오가피(시베리아 인삼)가 백혈구 활성을 향상시키고 콜레스테롤과 혈당을 줄이고 기억을 향상시키며 대상포진 감염환자에게 이로운 줄 수도 있다고 시사하고 있지만 이러한 연구들은 확인이 필요하며, 오가피(시베리아 인삼)의 효과는 그 어느 용도로도 의심의 여지 없이 확립된 것은 없다. 자료가 제한적이긴 하지만, 오가피(시베리아 인삼)는 제대로 검증된 부작용이 없이 안전할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

1. Rotblatt M, Ziment I. Evidence-based herbal medicine. 1st ed. Philadelphia: Hanley & Belfus; 2002.
2. 원장원, 안세영. 증거에 입각한 생약의학(편역). 서울: 도서출판 한우리; 2002(인쇄중).