

[세미나]

근거 있는 대체의학

최 준 영

포천중문의대 대체의학대학원

요 약

근거중심적 접근은 보완대체요법에도 편견없이 적용하여 분석이 이루어지는 것이 중요하다. 근거있는 보완대체요법에 대한 연구가 최근 의사협회와 의학회에서 이루어졌는데 이 중 에서 효과가 있어서 권고, 권고를 고려할 만한 항목, 효과가 없어서 권고를 하지 말아야 할 항목과 일상에서 많이 사용되고 있어 영향력이 있는 항목 56가지를 간추리고 최근의 자료를 검색하여 부가하여 의견을 첨부하였다. 이것은 보완대체요법의 극히 일부를 분석한 것으로 정통의학과 약간은 다른 특징을 가지고 있는 보완대체요법을 근거중심에 입각하되 가장 적절한 방법을 찾는 시도로 보아야 할 것이며 또한 보완대체요법 연구에 대한 환경조성과 연구노력이 수반될 때 그 근거를 찾는 기간을 단축할 수 있을 것이다.

서 론

어떤 의료행위든 근거에 기반하여야 한다는 이데올로기는 과거에서부터 내려왔던 의사의 기본적인 윤리이다. 다만 과거에는 그 근거의 내용이 경험과 거시적인 관찰을 통한 비교적 덜 체계적인 방법을 사용하였던 반면 현대에 들어서 좀 더 구체적이고 현대인이 받아들일 수 있는 합리적인 방법으로 접근하고 있다는 차이점이 존재할 뿐이다. 현대에는 그 어느 때보다도 근거중심의학에 대한 관심이 높다. 미국의 국립보건원내 보완대체의학센터가 정의한 보완대체요법의 정의는 근거가 부족하여 근거확보가 필요한 정통의학 이외의 의료분야를 가리키고 있으며 근거에 입각하여 요법을 분석하고 이를 임상에 활용하려는 시도는 보완대체의학분야에서도 다르지 않게 진행하여야 한다는 시각을 갖고 있다. 이러한 골격아래에서 보완대체요법을 분석하려는 여러 시도가 이미 있어왔고 최근에는 그 분석의 양이 대폭 증가되고 있다.

국내에서 보완대체요법에 대한 관심이 높아지면서 최근 보완요법을 근거중심으로 접근하려는 시도가 늘어나고 있는데 2004년과 2005년에 의사협회와 의학회에서 보완대체요법을 근거중심으로 접근하기 위한 시도가 있었다.^{1,2)} 본 글은 이 두 보고서를 종합하여 비교적 근거가 명확하다고 생각되는 몇 가지 요법과 질병에 대하여 정리해 보고자 한다.

본 론

대한의사협회 보완의학전문위원회에서 연구하여 발표한 보고서에서는 Cochrane Library에서 발표한 Systematic Review 중 Herb 및 Nutritional Supplement에 해당하는 48개 연구를 Criteria of U.S Preventive Services Task Force of Reports of Expert Committees³⁾ 와 Jadad Scale⁴⁾에 근거하여 연구를 질적으로 평가하기로 하였으며 등급화는 Cancer CAM 권고안⁵⁾에 따라 평가 하였다. 본 글은 이 중에서 좀 더 엄격한 기준을 적용하여, 연구대상 수가 50인이 넘고 JADAD score가 3점 이상 인 2개 이상의 RCT연구에서 의의가 있게 나온 연구 중에서 CAM권고안 A에 해당하는 '권고' 수준의 연구와 CAM 권고안 B에 해당하는 '권고고려', D에 해당하는 '비사용 권고' 를 모았다. 또한 근거는 불충분하지만 영향력이 있을 것으로 판단되는 요법은 '권고 보류'에 해당하는 요법도 같이 제시하여 참고를 삼도록 하였다.

대한의사협회에서 주최한 제31차 종합학술대회에서 발표한 대한의학회 연구과제 보고서는 CAM 관련 Systematic Review(SR) 나 Randomized Controlled Trial(RCT)을 검색하기 위하여 PubMed, Embase, SCI, CINAHL 등 의학/간호학 전반을 포괄하는 데이터베이스, Cochrane 관련 데이터베이스와 CAM 관련 데이터베이스를 검토하였고 연구의 질적 평가 및 등급화는 SIGN(Scottish Intercollegiate Guidelines Network) 방법론⁶⁾을 적용하여 의사협회에서 주요대상이 되었던 Herb 및 Nutritional Supplement뿐만 아니라 미국의

국립보건원산하 보완대체의학센터가 정의한 보완대체요법에 해당하는 5가지 카테고리의 보완대체요법 중에서 한의학을 제외한 분야 중 72가지 요법에 대하여 특정질환에 대한 근거 정도를 분석하였다. 이 중에서 비교적 권고의 정도가 명확한 '권고고려'와 '권고하지 않음'을 간추리고, 근거는 불충분하지만 영향력이 있을 것으로 판단되는 요법은 '근거 불충분', '권고여부 결정할 수 없음', '권고하지 않는 것이 현명'을 포함하여 기술하였다.

이를 토대로 각각의 질환군을 6가지로 나누어서 질병과 적용한 요법의 근거 정도를 표로 만들어서 제시하였다.

1. Cancer에 대한 보완대체요법의 근거 (table 1)

대장용종과 대장암의 발생예방에 대하여 칼슘의 공급이 효과가 있는 것으로 나타났으며 암에 의한 통증에 대하여 인지행동요법이 경도의 효과를 나타내는 것으로 나타났다. 또한 겨우살이 추출물인 미즐도가 암으로 인한 삶의 질 향상에 도움을 줄 가능성이 있는 것으로 나타났다. 반면 항산화제는 암 발생 예방에 대하여 아직까지 효과가 없는 것으로 나타났다. 흔히 암에 대하여 사용하고 있는 인삼, 항산화제, 마늘, 향기요법은 아직까지 그 근거가 불충분한 것으로 판단하였다.

Table 1. Evidence Based CAM of Cancer

질병	요법	분석 방법	근거문	권고 수준	참고 논문수
Cancer Pain	Cognitive Behavioral Therapy	SIGN	경도의 효과	권고 고려	
Prevention of Colon Cancer/ colon Polyp	Calcium, Dietary supplement	Cancer CAM	대부분 효과있음	권고	3/4
cancer prevention	Antioxidant	SIGN	효과없음	권고하지 않음	
Cancer	Mistletoe	SIGN	QOL개선	권고고려	
Cancer	Ginseng (Panax ginseng)	SIGN	근거 불충분		
Cancer	Aromatherapy	SIGN	근거 불충분		
cancer therapy	Antioxidant	SIGN	근거 불충분		
Colorectal & Stomach CA	Garlic (Allium sativum)	SIGN	근거 불충분		

2. 심혈관계 및 내분비계 질환에 대한 보완대체요법의 근거 (table 2)

산사나무 추출물인 Hawthorn이 중등도 이하의 만성심부전치료를 중등도의 효과를 보이는 것으로 판단하였고 고혈압에 대하여 바이오페드백이 경도의 효과를 보이는 것으로 판단하였다. 반

면 생선유는 관상동맥질환에 이득과 유해가 같아 권고여부를 결정할 수 없어 더 연구가 필요하다고 기술하였고 녹차추출물도 근거가 불충분하다고 판단하였다. 칼슘을 혈압제와 같이 투여하였을 때 혈압강화에 미미한 효과를 보였지만 단독투여시 부정적인 결과를 보여 임상적으로 의미가 없어 권고하지 않는 것이 좋을 것으로 분류하였다. 은행잎추출물은 간헐적 파행에 경도의 효과를, 마로니에 열매(Horse Chestnut)는 만성정맥부전에 중등도의 효과를 보이는 것으로 판단하였고 최근의 체계적인 연구 (Pittler MH, 2006)⁷⁾에서도 이를 지지하고 있다. 반면 비타민E는 심혈관계 사망률을 높이는 것으로 나타났고 엽산은 심혈관계 위험을 낮추지 않는 것으로 나타났다.

당뇨병에 대하여 생선유는 TG를 미미하게 감소시키지만 LDL콜레스테롤을 상승시키므로 권고하지 않는 것이 현명하다고 판단하였고 콩추출물은 고지혈증에 대하여 미미한 효과

Table 2. Evidence Based CAM of Cardiovascular & Endocrinological Diseases

질병	요법	분석 방법	근거문	권고 수준	참고 논문수
Heart Failure	Hawthorn	SIGN	중등도 효과	권고고려	
Intermittent Claudication	Ginkgo (Ginkgo biloba)	SIGN	경도의 효과	권고고려	
Chronic Venous Insufficiency	Horse Chestnut	SIGN	중등도 효과	권고고려	
Hypertension, Essential	Biofeedback	SIGN	경도의 효과	권고고려	
Hypertension	Calcium	SIGN	매우 미미한 혈압강 하효과	권고하지 않음	
Coronary Heart Disease	Fish Oil	SIGN	이득과 유해같음	권고여부 결정할 수 없음	
Coronary Heart Disease	Green Tea Catechins	SIGN	근거 불충분		
Mortality	Vitamin E	SIGN	사망위험 증가	권고하지 않음	
Cardiovascular risk	Folate (Folic Acid)	SIGN	효과없음	권고하지 않음	
Atherosclerosis	Vitamin E	SIGN	효과없음	권고하지 않음	
DM	Fish Oil	SIGN	TG다소감 소 LDL 증가	권고하지 않는 것이 현명	
Hypercholesterolemia	Soy	SIGN	미미한 효과	권고하지 않는 것이 현명	
Obesity	Hypnosis	SIGN	효과미미	권고하지 않는 것이 현명	
Obesity	Green Tea Catechins	SIGN	근거 불충분		

가 있으나 분석 연구의 질이 높지 않아 아직까지는 권고하지 않는 것이 현명하다고 판단하였다. 비만에 대한 보완대체요법의 효과를 분석한 여러 연구가 있었는데 최면은 효과가 미미하여 임상적으로 의미 없어 아직까지 권고하지 않는 것이 현명하다고 판단하였으나 최근의 체계적인 연구 (Shaw K, 2005)⁸⁾에 의하면 행동요법과 인지행동요법은 체중감소에 효과가 있을 것으로 판단된다.

3. 비뇨생식기 및 소화기 질환에서의 보완대체요법의 근거 (table 3)

전립선 비대증에 대하여 소팔메토 추출물과 *Pygeum africanum* 추출물이 효과를 나타낸다고 보고하였으며 크렌베리 주스가 요로감염치료에는 효과가 없는 것으로 알려져있으나 예방에는 의미가 있을 가능성이 많다고 결론 내리고 있다. 최근 폐경기증후군에 대한 호르몬치료의 폐단이 알려진 이후로 대체재료에 대한 관심이 증폭되면서 승마추출물(*Cimicifuga racemosa*)의 처방이 늘어나고 있는데 질이 비교적 좋은 연구에서 효과가 있는 것으로 나와 있지만 아직까지 2 개정도만 있고 나머지 연구는 질이 낮게 나와 SIGN에 연구방법에 근거했을 때 아직까지는 근거가 불충분한 것으로 판단 내리고 있으나 Cancer CAM의 기준으로 본다면 권고를 고려해 볼 수 있을 것으로 생각한다.

소화기 질환에서 급성설사에 유산균이 효과가 있으며 과민성 대장 증후군에 수용성식이섬유가 효과를 보여 권고가 가능하다고 보고하고 있다.

Table 3. Evidence Based CAM of Genitourinary & Gastrointestinal Diseases

질병	요법	분석 방법	근거문	권고 수준	참고 논문수
Menopausal Symptom	Black Cohosh (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	SIGN	근거 불충분		
Menopausal Symptom	Soybean	SIGN	근거 불충분		
Prostate, BPH	Saw Palmetto	SIGN	경도의 효과	권고고려	
Prostate, BPH	Saw Palmetto, American (<i>Serenoa repens</i>)	Cancer CAM	대부분 효과있음	권고	13/16
Prostate, BPH	African Prune Tree (<i>Pygeum africanum</i>)	Cancer CAM	대개 효과있음	권고고려	6/9
UTI Prevention	Cranberry	Cancer CAM	효과있음	권고고려	2/2
Bowel, Acute Diarrhea	Probiotics	SIGN	효과있음	권고가능	
Irritable Bowel Syndrome	Fiber	SIGN	증세호전	수용성섬유 권고고려	

4. 근골격계와 통증관련 질환에서의 보완대체요법의 근거 (table 4)

퇴행성관절염은 보완대체요법을 찾는 가장 많은 질환인데 이에 대하여 역시 많은 보완대체요법이 연구되었는데, 가장 많이 사용하고 있는 글루코사민은 중등도 이하의 퇴행성 관절염에 권고를 고려하거나 권고할 수 있다고 보고하고 있다. Chondroitin sulfate는 그 기전은 불분명하지만 중등도 효과를 인정하고 있으며 대개 glucosamine과 같이 복용하고 있다. 그밖에 SKI 306X라는 허브 복합체가 효과 있을 것으로 고려되고 있으며 남미에서 즐겨먹는 아보카도와 콩추출물을 1:3으로 배합한 ASU는 cancer CAM에서는 3개의 질 좋은 연구 중 2개에서 효과를 보고하고 있어 권고를 고려하고 있으나 SIGN에 의한 분석을 실시한 의학회에서는 앞의 두 연구가 한 연구자에 의한 것이고 1년간 장기연구에서 효과가 없어서 근거불충분으로 분류하였다. 그러나 Ernst E(2003)⁹⁾의

Table 4. Evidence Based CAM of Musculoskeletal & Pain related Disease

질병	요법	분석 방법	근거문	권고 수준	참고 논문수
OA	Avocado/Soybean Unsaponifiables(ASU)	Cancer CAM	대개 효과있음	권고고려	2/3
OA	Avocado	SIGN	근거 불충분		
OA	Chondroitin Sulfate	SIGN	중등도 효과	권고고려	
OA	Glucosamine	SIGN	중등도 이하 효과	권고고려	
OA	Glucosamine	Cancer CAM	대부분 효과있음	권고	6/7
OA	SKI 306X (<i>Clematis mandshurica</i> , <i>Trichosanthes kirilowii</i> , <i>Prunella vulgaris</i>)	Cancer CAM	효과있음	권고고려	2/2
Pain, Chronic Muscular	Devil's Claw	SIGN	효과있음	권고고려	
Pain, Headache and Migraine	Homeopathy	SIGN	효과 없음	권고하지 않음	
idiopathic Headache	Relaxation Techniques	SIGN	중등도 효과	권고고려	
Low Back pain	Manipulation (chiropractic,spinal)	SIGN	효과있음	권고고려	
Low Back pain	Massage	SIGN	근거 불충분		
Low Back Pain	Prolotherapy	SIGN	근거 불충분		
Neck Pain	IMS	SIGN	근거 불충분		

연구에서 4개의 연구의 질이 높은 RCT를 분석하였을 때 3개월에서 6개월의 사용은 효과의 가능성이 있음을 시사한다고 할 수 있다.

통증과 관련하여 만성 근육통증에 악마의 발톱(Devil's Claw), 특발성 두통에 이완요법, 요통에 카이로프랙틱이 효과를 발휘하여 '권고고려'로 분류하고 있으나 요통에 마사지, 증식요법(prolotherapy), 경부통증에IMS(intramuscular stimulation)은 아직까지 근거 불충분으로 분류하였으나 두통과 편두통의 예방에 대하여 동종요법은 효과를 발휘하지 않는 것으로 결론내렸다.

5. 정신신경계 질환에서의 보완대체요법의 근거 (table 5)

중등도의 우울증에 대하여 성요한 풀(St John's Wort)은 중등도의 효과를 보여 양 연구에서 권고를 고려하거나 권고하고 있으며 최근의 체계적인 연구(Linde K, 2005)¹⁰에서도 기존약물과 효과에서 유의한 차이가 없다는 보고하여 효과를 뒷받침하였다. 엽산도 효과가 있는 것으로 보고 하였다. 그러나 magnetic field 치료는 체계적인 연구에서 미미한 효과를 보여주었지만 임상적 이득이 없고 이후의 RCT에서도 일관성이 없거나 미미한 효과를 보여 권고하지 않는 것이 현명하다고 판단하였다. 불안증에 대하여 Kava가 효과가 있는 것으로 분석되었으나 간독성과 관련한 치명적인 부작용이 보고되어 권고하지 않는 것이 현명한 것으로 분류하였고 아로마 오일 치료도 효과가 없는 것으로 분류하였다. 인지능력향상에 엽산이 도움이 되는지에 대하여는 아직까지 근거가 불충분한 것으로 결론지었다.

Table 5. Evidence Based CAM of Psycho Neurological Diseases

질병	요법	분석 방법	근거문	권고 수준	참고 논문수
Depression	St.John's Wort	SIGN	중등도 효과	권고고려	
Depression	St. John's wort (Hypericum perforatum L.)	Cancer CAM	대부분 효과있음	권고	16/20
Depression	Folic acid	Cancer CAM	효과있음	권고고려	2/2
Depression	Magnetic Field Therapy	SIGN	효과미미	권고 하지 않는 것이 현명	
Anxiety	Kava	Cancer CAM	대개 효과있음	권고고려	7/11
Anxiety	Kava Kava	SIGN	중등도 효과, 안정성 문제	권고하지 않는 것이 현명	
Anxiety	Aromatherapy	SIGN	효과없음	권고하지 않는 것이 현명	
Cognition	Folate (Folic Acid)	SIGN	근거 불충분		

6. 호흡기 및 소아 질환에서의 보완대체요법의 근거 (table 6)

천식에 대하여 마그네슘이 효과가 있는 것으로 권고 고려로 판단하였으나 ivy leaf 추출물에 대해서는 어느 정도 경미한 효과를 보여주었으나 무작위와 비교한 직접연구가 한 개에 불과하고 참여숫자도 적어 효과여부를 확정하기에는 자료가 불충분하다고 판정하였고 생선유는 대개 부정적인 결과를 보였지만 연구가 소규모였고 연구 질도 높지 않아 아직까지 결정을 내리기는 근거가 불충분하다고 판단하였다.

감기에 대하여 대부분 효과가 없거나 불분명한 것으로 나타나거나 미미하여 권고하지 않는 것이 현명하거나 보류로 분류하였다. 그러나 Echinacea의 경우 기존 의사협회에서 분석한 연구에서 JADAD 3이상이고 연구대상 수가 50인 이상

Table 6. Evidence Based CAM of Respiratory & Pediatric Diseases

질병	요법	분석 방법	근거문	권고 수준	참고 논문수
Asthma	Magnesium	Cancer CAM	대개 효과있음	권고고려	3/5
Acute Bronchospasm	Magnesium	SIGN	효과있음	권고가능	
Asthma	Ivy, English ivy	SIGN	근거 불충분		
Asthma	Fish Oil	SIGN	근거 불충분		
Common Cold	Vitamin C	SIGN	효과미미	권고하지 않음	
common cold	Zinc	Cancer CAM	효과 불분명	권고보류	5/10
Common Cold	Zinc	SIGN	효과없음	권고하지 않는 것이 현명	
Common Cold	Echinacea Angustifolia	SIGN	효과없음	권고하지 않는 것이 현명	
common cold	Echinasea	Cancer CAM	효과 불분명	권고보류	5/9
common cold, Prevention	Echinasea	Cancer CAM	대개 효과없음	권고보류	1/4
Tinnitus	Ginkgo biloba	Cancer CAM	효과없음	비사용 권고	0/3
Tinnitus	Ginkgo (Ginkgo biloba)	SIGN	효과없다	권고하지 않음	
Measles	Vitamin A	Cancer CAM	효과 불분명	권고보류	3/6
Child, Measles	Vitamin A	SIGN	효과있음	권고가능	
Child, Children's Growth	Zinc	SIGN	경도효과	권고고려	

의 감기치료효과 연구 10개중 8개가 E. purpurea로 행해진 연구인데 이중에서 50%인 4개가 효과를 나타내었고 최근의 체계적인 연구(Linde K, 2006)¹¹⁾에서도 E. purpurea는 초기감기치료에 효과를 나타낼 가능성이 있다고 보고한 점을 볼 때 Echinacea 중 E. purpurea는 초기감기치료에 효과가 있을 지에 대하여 지켜볼 필요가 있다고 본다.

이명에 대하여 ginkgo biloba는 두 단체의 연구 모두에서 효과가 없다고 결론지었다. 비타민A는 소아 홍역에서 비타민 A가 부족한 지역에 한해서 효과가 있어 권고가 가능하다고 결론지을 수 있으며 소아의 성장에 Zinc가 정도의 효과를 보여 권고를 고려할 만하다고 권고하고 있다.

결론

의사협회와 의학회에서 행해진 연구는 보완대체요법의 극히 일부분에 대한 분석을 시도한 것으로서 그 결과에 초점을 두기보다는 향후 보완대체요법의 근거를 찾아가는데 적절한 방법이 무엇인가를 찾는 모델을 제시한 연구에 가깝다고 할 수 있다. 두 연구에서 각기 다른 분석방법을 사용하였는데 가장 적절한 것이 무엇인가는 보완대체요법의 특성을 고려하여 찾아보아야 할 것이다. 한 예로 무작위, 이중맹검 연구가 연구의 질을 결정하는데 아주 중요한 요소가 되는 점을 감안할 때 상당한 보완대체요법은 이러한 방법의 적용이 어렵거나 연구대상의 특징이 효과에 영향을 주는 요법이 적지 않기 때문에 같은 기준의 적용이 보완대체요법의 효과를 가리는 부작용을 낳을 가능성이 있다는 점을 고려해야 한다.

어떤 이유든 근거를 찾고 근거가 분명한 요법을 적용하는 것이 의사로서의 기본 윤리라는 점을 고려할 때 보완대체요법도 이러한 냉철한 분석을 통해 임상에 활용되어야 한다는 데 명제를 벗어날 수는 없다. 그러기 위해서는 관련 요법에 대한 연구가 더 많이 더 활발하게 이루어져야 할 것이다. 이를 위해서 보다 포용적인 자세에서 보완대체요법의 연구환경을 마련하는 것이 중요하다. 즉, 감자가 화상치료에 좋다는 여러 경험이 있지만 이에 대하여 연구를 하려는 사람이 있고 잘 디자인된 연구가 이루어질 수 있도록 관련 전문가들과 정부의 협조가 필요하고 이 연구 결과를 기꺼이 그리고 면밀하게 검토하고자 하는 학계의 포용자세가 절실히 요청된다는 것이다. 연구환경이 점차 긍정적으로 조성되고 있고 관련연구

구에 관심을 갖는 전문가가 조금씩 늘어나고 있지만 좀 더 애정을 갖기를 희망한다.

참고 문헌

1. 대한의사협회 보완의학전문위원회 보고서
2. 대한의사협회 제 31차 종합학술대회 자료집
3. Houston TP, Elster AB, Davis RM, Deitchman SD. The U.S. Preventive Services Task Force Guide to Clinical Preventive Services, Second Edition. AMA Council on Scientific Affairs. Am J Prev Med. 1998 May;14(4):374-6.
4. Clark HD, Wells GA, Huet C, McAlister FA, Salmi LR, Fergusson D, Laupacis A. Assessing the quality of randomized trials: reliability of the Jadad scale. Control Clin Trials. 1999 Oct;20(5):448-52.
5. Weiger WA, Smith M, Boon H, Richardson MA, Kaptchuk TJ, Eisenberg DM. Advising patients who seek complementary and alternative medical therapies for cancer. Ann Intern Med. 2002 Dec 3;137(11):889-903.
6. Harbour R, Miller J. A new system for grading recommendations in evidence based guidelines. BMJ. 2001 Aug 11;323(7308):334-6.
7. Pittler MH, Ernst E. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jan 25;(1):CD003230.
8. Shaw K, O'Rourke P, Del Mar C, Kenardy J. Psychological interventions for overweight or obesity. Cochrane Database Syst Rev. 2005 Apr 18;(2):CD003818.
9. Ernst E. Avocado-soybean unsaponifiables (ASU) for osteoarthritis - a systematic review. Clin Rheumatol. 2003 Oct;22(4-5):285-8. Review.
10. Linde K, Mulrow CD, Berner M, Egger M. St John's Wort for depression. Cochrane Database Syst Rev. 2005 Apr 18;(2):CD000448.
11. Linde K, Barrett B, Wölkart K, Bauer R, Melchart D. Echinacea for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jan 25;(1):CD000530.