

<SPECIAL THEME>

영양 보조제의 복용지침: 영양제 10배 즐기기 - II

글 박종욱

6 : 적은 용량으로 시작해라 그리고 오랜 기간 동안 꾸준히 복용하라!

식품 보충제를 먹기 시작 할 때, 또는 새로운 영양제를 추가할 때, 라벨지에 명시된 것 보다 좀 더 낮은 용량으로 매일 먹는 것이 좋다. 권장량의 절반이나 1/3의 용량 같은 적은 용량으로 며칠간 유지하고 나서, 일일 권장량의 수준까지 점차적으로 증량해야 한다. 그럼에도 불구하고, 영양제의 어떤 성분들(예를 들어 비타민C 또는 마그네슘)은 일시적이지만, 몸에서 해독 과정에 관여하면서 경미한 부작용을 일으킬 수 있다. 영양 보충제 프로그램을 천천히 시작하여 점차적으로 진행시킴으로써 부작용을 최소화하거나 피할 수 있다. 역설적으로, 영양 보충제의 부적절한 사용으로 얻게 되는 부작용 중 하나는 도움을 받을 수 없다는 것이다.

신체가 영양소의 흡수와 활용을 위한 환경이 갖추어져 있을 때만이 영양제의 복용으로 효과를 볼 수 있다. 그 시기는 말하자면, 신체를 다시 재구성 하고 그것을 유지하려는 섭리가 유지될 때라는 것이다.

인간의 신체는 필수 영양소로 인해 계속 재생되고 유지된다. 이러한 필수 영양소들의 지속적인 공급은 신체기능의 작동과 유지를 위해서 필수적이다. (예를 들어 심장은 계속 규칙적으로 뛰는 것을 쉬지 못 한다.) 이것은 꾸준히(매일) 공급이 되어야 하는 것이지 계획 없이 닥치는 대로 되는 것은 아니다.

비록 사람은 몸의 생리의 상당한, 완벽한 재생을 위해서는 어느 정도의 시간(몇 개월)을 필요로 하는 변화의 연속적인 상태에 있다. 이러한 재구성은 대량원소, 미량원소 둘 다 필요로 한다.

영양제를 한번, 또는 때때로 복용하는 것은 이러한 기간의 원칙과 재생의 본능을 위반하고, 재생을 위한 신체의 의도를 방해할 수 있다.

왜냐하면 신체는 스스로를 회복하기 위한 시간, 에너지, 적절한 영양 자원들을 모두 필요로 하기 때문이다. 건강상의 이득은 하룻밤에 비약적으로 얻어지는 것이 아니다.

장기간, 지속적인 영양 보충은 건강상의 이득을 포기하는 것을 피할 수 있는 생물학적으로 건전한 접근방법이다.

연구 논문에 따르면 저용량 항산화제의 일회성 복용은 방사선 치료로부터 암 세포를 보호한다고 한다. 반면에 똑같은 항산화제를 장기간에 걸쳐 고용량으로 매일 복용하면, 방사선치료와 상승효과를 나타내서 암 세포를 파괴하고 정상 세포가 방사선으로부터 손상 받는 것을 줄일 수 있다고 하였다 (Prasad, 2004).

“2가지의 큰 거짓말: 비타민의 이익은 없다 & 영양 보충제는 매우 위험하다”를 참고하면서 암 발생과 사망률을 감소시키는 등의 비타민의 순기능을 옹호하는 수많은 연구들을 돌이켜

본다면, 영양 보충제 사용에서 다음과 같은 중요한 원칙들이 명백해진다.

- 영양 보충제는 연속적으로 복용해야 한다.(예를 들어 빠짐없이 매일)
- 영양 보충제는 장기간 복용해야 한다.(6개월 이상 때에 따라서는 5-10년 넘게)
- 보충제는 다른 것들과 같이 복용해야 한다.(오케스트라 원칙)

이런 원칙들이 영양 보충제를 복용할 때 생기는 중대한 부작용을 피할 수 있게 도와 줄 것이다.

7: 주치의에게 복용중인 영양 보충제 목록을 알려 주어야 한다.

병원을 다니고 있다면, 주치의에게 현재 복용하고 있는 영양 보충제들에 대해 전부 알려야 한다. 특히 허브나 다른 식물 영양제 같은 경우 어떤 이미 처방된 수많은 약들과 해롭게 상호 작용할 수 있다. 또 특정 성분들은 특별한 생리학적 작용 때문에, 수술하는 도중, 혹은 수술 후에 부작용을 일으킬 수 있다.(식품 보충제, 영양 보충제-약과의 상호 작용을 주의 깊게 살펴야 한다.)

8: 처방된 약을 복용 시, 고품질의 종합 비타민 보충제를 사용하라.

이 특별한 지침은 ‘영양 보충제의 부작용을 피하는 법’이라기보다는 처방된 약의 부작용을 예방하는 법’이라고 이름 지어 져야 한다. 하지만 많은 사람들이 처방된 약과 함께 일반 의 약품을 정기적으로 복용하는 경우가 흔하면서도 그 위험성에는 둔감한 경우가 많기 때문에 여기에 포함시켰다.

약국의 약은 원래, 다량으로 인간에게 독성이 있다. 왜냐하면 생물학적으로 천연재료가 아니기 때문이다. 즉 이 약들은 비타민, 미네랄, 아미노산과 달리 우리 몸의 건강이나 삶에 필수적으로 요구하는 성분들이 아니라는 말이다.

W건강의 손실은 그런 약들이 몸에서 순환하지 않는다거나 부족해서 생기는 것이 아니다. 오히려 약은 필수 영양소를 걸핍시키거나 파괴하는 경향이 있으며 안 좋은 영향이나 부작용을 초래하는 영양 결핍이 생기게 한다.

반면에 대부분의 영양소들은 근본적으로 안전하다. 이것들은 우리 신체를 건강하고 생존하게 하기 위해 필수적인 천연 재료들이기 때문이다.

건강의 손실, 특히 만성 질환의 고통은 필수 영양소들의 손실이나 부족 때문에만 생기는 것이 더욱 아니다.

약에 의해서 생긴 손상은 빈도나 심각성 모두에 있어서, 약국의 약에 영양 보충제를 함께 복용해서 생긴 피해 보다 몇 배나 크다.

그러므로 이 연구에서 제시하는 것 중 가장 핵심은(더 구체적인 정보를 원한다면 ‘영양 보충제들에 관한 사실들: 영양 보충제-약과의 상호 작용들’ 참조) 약국의 약이나 일반 약들을 복용할 때 어떤 특정한 영양제들을 함께 복용해야 한다는 것이다. 특별히, 그런 보충제들의 유형에서 필수 천연 원소인 비타민, 미네랄, 아미노산 등을 공급해 주어야 한다.

이들은 약에 의해 생긴 부작용을 최소화 하거나 예방하며 다른 건강 문제들로부터의 회복까지 동시에 도움을 줄 수 있다. 이런 일련의 기전은 입원을 필요로 할 때 특히 더 중요하다.

그러나 일반의 의사가 이런 의견에 동의하지 않는다 하더라도 놀랄 일은 아니다.

‘영양 보충제들은 무엇인가? 여러분이 반드시 알아야 할 정보’라는 논문에서는 통상의 의사들은 영양 보충제들에 대해서 거의 교육 받지 못했다고 저술하였다. 그리고 사람들은 우리에게 친숙하지 않거나 모르는 것에 대해 거부하려는 경향이 있다.

영양소 섭취를 부정적으로 말하는 그룹들이 제시한 논문에 사용된 영양소는 저품질이거나 복용하면 문제가 되는 성분들이 포함된 제품으로 실험을 한 경우가 대부분이다. 또한 예전 논문들은 인체의 대사나 유전체학이 발전되기 전에 출간되어 제대로 이해하지 않고 실험가설을 세우고 진행한 경우도 많다. 단순히 유기산검사 하나만 보더라도 methylmalonic acid가 증가되면 코발라민이 부족하다는 것은 상식이고, FIGLU가 증가되어 있으면 일차적으로 엽산부족을 의심 하는 게 당연한데도 불구하고 영양소의 역할을 왜곡하거나 너무 과소평가한다는 것이 답답할 뿐이다.

그렇다고 합성약물이 이런 영양소의 역할을 대신해 줄 수 있는 것은 더욱 아니다. 이런 경우는 약물 부족보다는 다른 약물과의 상호작용에 의한 부작용이 문제인 사례가 많다.

9: 유아들의 손이 닿지 않는 곳에 영양제를 놔두어라.

영양 보충제와 부작용에 관한 중요 사실들 중 하나는 사건의 경중을 떠나 대부분의 불미스러운 일들이 의도하진 않았지만 여섯 살 이하의 어린 아이들과 유아들에게 제품이 과도 노출된 결과로 생긴다는 사실이다.(American Association of Poison Control Centers, 1983-2008; Bronstein, 2009 & 2010)

크게 문제 되는 경우는 거의 없다하더라도(American Association of Poison Control Centers, 1983-2008; Bronstein, 2009 & 2010), 영양 보충제를 유아들의 손에 닿지 않게 보관하는 것이 위험 요소를 완전히 실질적으로 제거할 수 있는 방법이다.

10: 영양 보충제를 복용한다고 다른 건강 증진을 위한 노력과 행동을 무시해서는 안 된다.

건강을 유지하는 것은 의무이다. 그것이 신체적 도덕성이라고 인식하는 사람은 거의 없다. (Herbert Spencer, 1820-1903, Scientist)

많은 과학 논문들이 사람들은 자기 자신을 정당화, 합리화시키고, 또는 좋은 일을 한 뒤에 나쁜 일을 하는 것에 대해 스스로에게 면죄부를 준다고 하였다. 사람들은 이것을 ‘면허효과’라고 부른다.

비타민이나 건강 보조제를 복용하는 사람은 자기 자신을 매우 건강하다고 인식하며, 역설적으로, 다른 건강을 증진시키는 행동을 무시하게 된다.(Chiou, et al., 2011). 예를 들자면, 건강 보조제를 복용하는 사람들이 거의 운동을 하지 않거나 안 좋은 음식을 먹는 경우를 들 수 있다.

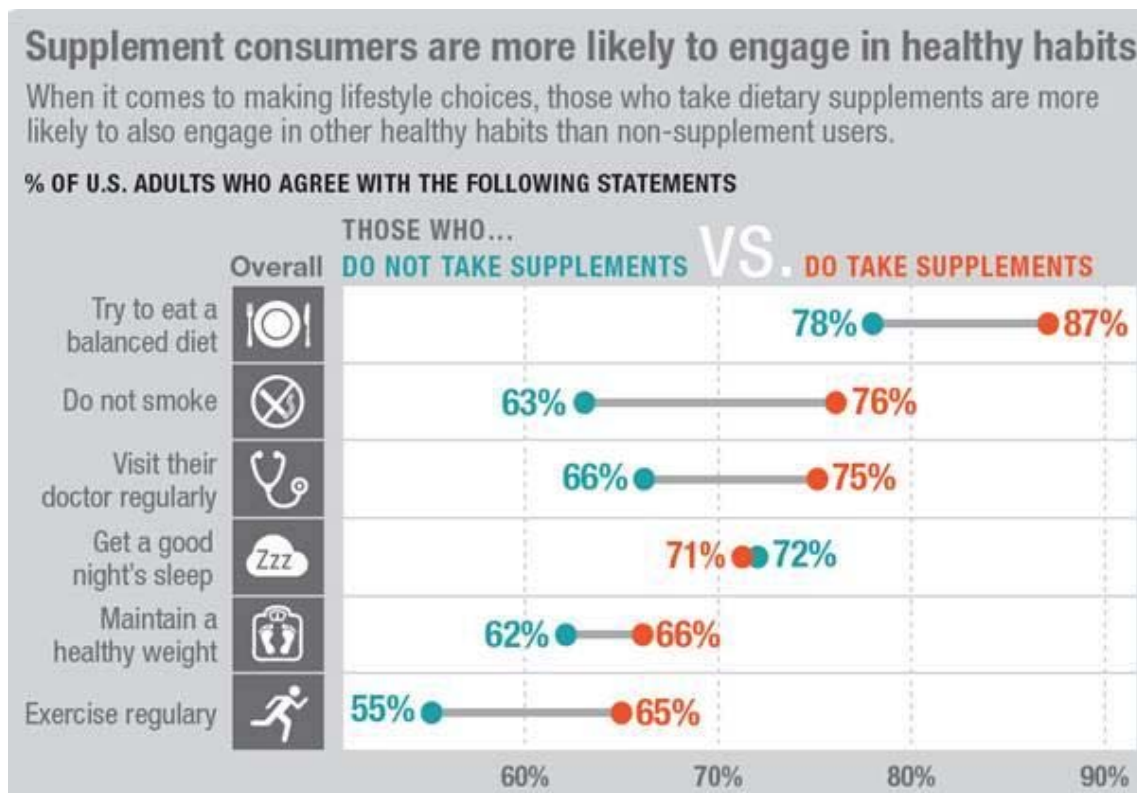
이런 면허효과는 처방된 약을 복용하는 사람들에 있어서도 마찬가지로 나타난다. 예를 들면, 고지혈증 치료제를 복용하는 일부 사람들은 케이크를 더 자주 먹는다. 그 고지혈증 치료제가 ‘금지된’ 음식의 해로운 부분을 상쇄하거나 무시할 수 있다고 생각하면서 말이다.

면허효과는 착각의 덫을 만든다. 건강한 행위를 한 가지 한다고 해서 건강의 문제들에 대해서 방탄차를 타는 것은 아니다. 그리고 건강을 증진시키는 습관들을 간과해도 되고 건강을 파괴하는 행동들에 집중해도 별로 문제가 되지 않는 것이 아니다. 이런 망상은 전반적인 건

강 상태의 저하를 가져올 수 있으며 식이 보충제의 심리적 부작용이 될 수 있다. 그러므로 영양 보충제의 복용과는 별개로, 바람직한 건강 상태를 유지하기 위한 다른 행동들을 무시하지 않으려는 의식적인 노력을 기울여야 한다.(스펜서가 말한 것처럼 건강 유지는 의무이다.)

좋은 건강을 유지하느냐 마느냐에 심각하게 영향을 미치는 많은 요인들이 있으며 영양 보충제의 복용은 그 중 한 가지 방법일 뿐이고, 매우 중요한 기초이다.

다행스럽게도 아래 그래프(The CRN Consumer Survey on Dietary Supplements,2013)를 보면 건강기능식품보충제를 복용하는 사람은 그렇지 않는 사람보다 일반적으로 건강에 관해 바람직한 습관을 보인다고 보고하고 있다.



참고문헌은 생략하고 건강 보조 식품 등 홈페이지에서 참고 하였음을 밝혀둔다.

종합비타민, 영양보충제등은 신뢰할 만한 제품을 추천해야 한다. 단순히 식약청 인허가를 획득했다고 해서 다단계나 백화점에 진열된 제품이 모두 믿고 복용할 만한 것은 아니다. 적절한 효과를 바란다면, 통합기능의학을 연구한 의사의 검증과 권고에 따라 제품을 선택하고 복용하는 것이 도움이 될 것이다. 물론 특별한 처방 없이 통용되는 영양제들을 2-3개월 정도 단기간 복용한다고 큰 부작용은 없겠지만 3개월이 넘는다면 주의를 기울여야 한다. 자동차에 비유하자면, 일상적인 식사는 휘발유에 해당되고 비타민, 미네랄 등은 엔진오일, 브레이크오일의 역할을 한다고 볼 수 있다. 자동차의 원활한 운영을 위해서는 엔진오일의 시기 적절한 보충과 양이 유지 돼야 하는 것처럼, 일반적인 음식과 달리 비타민이나 미네랄을 과

용하거나 너무 적게 쓰면 되레 부작용을 유발할 수 있다.

특히 질환이 없이 단순히 건강목적으로 응용한다면 더더욱 주의를 기울여야 한다.

진단되는 문제가 없거나, 종합건강검진에 이상이 없는데도 본인이 특정증상을 느낀다면 신중하게 개인별 맞춤치료를 적용해야 한다. 유전체학과 생리학적 대사과정의 입증은 빠른 속도로 발전하고 있으며 각각의 환자들에게 적합한 생화학적 독창성을 제시할 수 있다. 21세기의 치료는 이런 정보를 기반으로 맞춤 처방이 가능해야 하며 실제로 통합기능의학은 이를 활용하여 최선의 치료결과를 증명하고 있다. 기본적으로 통합기능의학은 첨단의학이기 때문에 2~30년 전의 텍스트에 근거하는 기존의 의료관행에서는 도전이자 논란(debate, controversy)거리 일 수 밖에 없다. 하지만 통합기능의학적 패러다임은 치료 결과로써 분명한 성과를 보이고 있으며 결국은 기존 현대의학과 공존, 협조 체계로 위치를 잡으리라 예상된다. 영양소 선택과 적용 역시 통합기능의학의 프레임으로 접근할 때 가장 효과적이고 바람직한 효과를 기대할 수 있을 것이다.

박중욱 신경외과

HN호남병원 통합기능의학센터

대한통합기능의학회

국제기능의학전문가과정이사(AFMCP)

Functional Medicine University (FMCP 3.0)