

보조요법

Complementary therapies (Korean)

이 정보지는 관절염을 가진 사람들에게 보조요법에 대한 일반 정보를 제공하기 위해 쓰여졌습니다. 또한 관절염 보조요법에 대한 최근 증거자료 요약과 더불어, 이러한 요법들을 안전하게 사용하는 방법에 대한 조언도 제공합니다.

보조요법이란?

‘보조요법’은 질병의 일반적인 치료(의약품이나 수술) 범주에 속하지 않는 모든 치료 및 요법입니다. 보조요법은 일반 치료와 병행되며 ‘전통’ 또는 ‘대체’ 의학으로도 알려져 있습니다. 보조요법은 침술, 마사지, 아로마요법, 비타민, 미네랄 및 한약 등을 포함합니다.

보조요법은 효과가 있나요?

보조요법이 가장 큰 비판을 받는 부분은 그 효과에 대한 과학적 증거를 거의 찾을 수 없는 경우가 많다는 것입니다. 많은 경우, 이에 대한 연구가 거의 또는 전혀 없었기 때문입니다. 일부 경우에는 신뢰성이 부족한 연구만 이루어졌기 때문에 그 결과도 부정확하거나 과장되었을 수 있습니다. 이는 결코 보조요법을 시도하지 말아야 한다는 의미는 아닙니다. 다만 보조요법의 효과가 명확하게 증명되었는지를 파악하여 오해나 헛된 희망을 가지지 않도록 주의하는 것이 좋습니다. 관절염 보조요법에 대한 신빙성 있는 최근 증거자료는 다음 페이지의 도표에 요약되어 있습니다.

보조요법은 안전한가요?

이 요법들 중 다수는 철저한 실험을 거치지 않았기 때문에 안전한지 여부는 알려져 있지 않습니다. 보조 의약품도 다른 의약품과 마찬가지로 존중심을 가지고 주의깊게 다루어야 하는 것으로 알려져 있습니다. 많은 보조 의약품들은 부작용을 동반할 수 있으며 다른 의약품과 상호작용 또는 상충작용을 일으키기도 합니다. 이는 심각한 건강상의 문제를 불러오거나 다른 의약품(예를 들어 처방의약품)의 효과를 감소시킬 수 있습니다. 보조요법을 사용하기 전에 일반의, 약사 또는 인증된 보조요법사와 상담하십시오.

보조요법을 사용하기 전에

스스로를 보호할 수 있는 몇가지 방법이 있습니다:

- 일반의로부터 정확한 진단을 받으십시오.
어떤 보조요법이라도, 치료를 시작하기 전에

여러분이 가진 관절염의 정확한 유형을 아는 것이 중요합니다.

- 해당 보조요법에 대해 일반의와 상담하십시오.
해당 보조요법이 현재 받고 있는 치료와 상호작용을 일으킬 가능성이 있는지 알아보십시오. 먼저 일반의와 의논하지 않고 현재 사용중인 치료를 중단하지 마십시오.
- 해당 보조요법에 대한 정보를 얻으십시오.
해당 제품이나 요법을 권하는 사람이 제공하는 정보는 신뢰성이 부족할 수 있다는 점을 염두에 두십시오. 일반의, 약사 또는 지역 관절염 상담소와 상담하십시오.
- 해당 치료나 요법의 비용을 충당할 수 있는지 확인하십시오.(특히 해당 치료를 계속 받을 필요가 있는 경우).
- 해당 치료나 요법을 제공하는 사람의 자격요건을 확인하십시오. 아래의 일부 전문가 협회 웹사이트 목록을 참조하시면 자세한 정보나 인증된 전문가를 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

위험 신호

새로운 치료법을 고려하기 전에 다음과 같은 위험 신호에 주의하십시오.

- 완치를 보장한다. 현재 관절염 유형들의 대부분은 치유할 수 없으므로, 완치를 보장하는 제품이나 치료는 주의해야 합니다.
- 치유책, 치료제 또는 요법 등이 비밀이라고 표현한다. 합법적인 의료인들은 자신이 발견한 지식을 나눔으로써 동료들이 검토할 수 있게 합니다.
- 치료효과의 증거가 오로지 증언으로만 이루어져 있다(개인적 경험담). 이는 해당 치료가 과학적인 실험을 거치지 않았다는 신호일 수 있습니다.

지역 관절염 상담소

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis
AUSTRALIA



**Australian
Rheumatology
Association**

- 현재 사용중인 효과적인 치료를 중단하라고 하거나 일반의의 치료를 받는 것을 막으려고 한다.
- 치료 비용이 비싸고 어떤 의료보험으로도 커버되지 않는다.

의료진과 협력하기

여러분은 일반의나 의료진의 다른 구성원들이 보조요법에 대해 비판적일까봐 걱정하실 수 있습니다. 설사 그렇다 해도 사용중인 보조요법을 의료진에게

알리는 것은 중요합니다. 여러분을 돌보는 의료진은, 그 중 특히 일반의와 약사는 여러분이 받고 있는 모든 치료에 대해 알지 못하면 전문가로서 최상의 의견을 제시할 수 없게 됩니다. 여기에는 비타민 보조제, 한약 및 기타 다른 요법도 포함됩니다.

관절염에 대한 더 자세한 정보지가 필요하시면 인근 지역 관절염 상담소에 연락하십시오.

	골관절염(OA)	류마티스 관절염(RA)
증거자료 충분		<ul style="list-style-type: none"> • 생선 오일
증거자료 보통*	<ul style="list-style-type: none"> • 침술 (무릎 OA) • 생강 • 초록잎 홍합 • 인디안 프랭킨센스 (보스웰리아 세라타) • 파이토돌로르 • 소나무 껍질 추출물 • 로즈힙 • S-아데노실 메티오닌 (SAME) 	<ul style="list-style-type: none"> • 감마리놀렌산 (달맞이꽃 오일, 서양지치/해바라기씨 기름 및 블랙커런트씨 기름에 함유)
증거자료 불충분#	<ul style="list-style-type: none"> • 침술 (고관절 골관절염) • 아보카도-콩 불검화물 (ASU) • FNZG나 SJG 를 포함하는 중국 한약 패치 • 콘드로이틴 • 악마의 발톱 • 생선 오일 • 글루코사민 황산염 • 크릴 오일 • SJG • SKI 306X • 튜메릭 • 비타민 A, C, E • 비타민 B 복합제 • 월 나무껍질 추출물 	<ul style="list-style-type: none"> • 침술 • 크릴 오일 • 파이토돌로르

* 다수의 연구결과는 긍정적이나 효과에 대한 일부 의혹이 여전히 존재.

단독 연구결과는 긍정적이나 효과 여부에 대해 심각한 의혹이 존재.

(참고: 기타 다른 요법들도 있으나 이들의 안전 및/또는 효과는 증명되지 않았습니다. 보조요법들이 다른 모든 유형의 관절염에 효과적이라는 신빙성 있는 증거는 없습니다.)

모든 치료제는, 심지어 ‘자연’ 치료제 까지도 부작용을 낳을 수 있습니다. 여러분이 무슨 치료를 받고 있는지 항상 의료진에게 알려주세요.

© 2014 Arthritis Australia 2014년 2월. 2015년 5월 검토. **참고문헌:** 이 정보지 작성에 사용된 참고문헌들의 총 목록은 지역 관절염 상담소에서 구하실 수 있습니다. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia 및 Royal Australian College of General Practitioners 가 이 정보지 발행에 도움을 주셨습니다. 본 프로젝트는 호주 보건부의 재정지원을 받습니다.

지역 관절염 상담소는 관절염을 가진 사람들을 위한 정보, 교육 및 지원을 제공합니다.
도움전화 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

면책사항: 이 정보지는 오로지 정보제공의 목적으로 Arthritis Australia가 발행하였으며 의료 조언 대신 사용될 수 없습니다.