

전립선비대증에서 쏘팔메토 추출물은 효과가 있고 안전할까?



Q. 쏘팔메토 추출물이란?

쏘팔메토 추출물(*Serenoa repens*)은 톱야자나무의 열매 추출물로 전립선 세포의 증식속도를 둔화시켜 전립선 건강유지에 도움을 줄 수 있어 식약처에서 건강기능식품으로 허가를 받았습니다. 쏘팔메토 추출물은 매일 320mg씩 1회 또는 2회 복용하고 일반약국 및 홈쇼핑 등을 통해 손쉽게 구매할 수 있는 제품이기 때문에 오남용 우려가 존재하고, 인구 고령화로 전립선비대증 환자가 증가하고 있어 쏘팔메토 추출물의 안전성과 효과를 확인해봤습니다.

Q. 전립선비대증이란?

전립선은 방광 아래에 요도를 감싸고 있는 남성에게만 있는 호르몬 기관으로, 성인의 정상 전립선 크기는 약 20그램 정도의 밤톨 크기입니다. 전립선이 커져 요도를 압박하고 방광을 자극하는 것을 '전립선비대증'이라고 하며, 50세 이상 남성의 약 50%가 전립선비대증이 나타난다고 합니다.

전립선비대증의 증상으로는 소변을 시원하게 보지 못함, 소변을 본 후 잔뇨감, 소변 줄기가 끊기거나 약함, 소변을 볼 때 힘듦 같은 배뇨 시 증상과 소변이 자주 마려움, 소변을 참기 힘들, 자다가 소변을 보기 위해 자주 깨는 증상 등이 있습니다.

전립선비대증 증상이 심하지 않으면 약물로 치료합니다. 대표적으로는 전립선이 감싸고 있는 요도와 방광경부의 긴장을 감소시켜 소변 배출을 향상시키는 약물(예: 알파차단제 성분의 탐스로신)과 전립선 크기를 감소시켜주는 약물(예: 5-알파 환원효소 차단제 성분의 피나스테라이드, 두타스테라이드)이 있습니다. 약물치료로도 충분한 증상 개선이 없는 경우 여러 방식의 전립선비대증 수술을 고려할 수 있습니다.

Q. 전립선비대증에서 쏘팔메토 추출물은 효과가 있나요?

쏘팔메토 추출물 복용 시 복용하지 않는 것과 비교했을 때 최대 소변 속도와 밤에 소변을 보는 횟수에서 일부 개선 효과가 확인되었습니다. 하지만 임상적으로 중요한 전립선 증상 점수, 전립선 크기, 잔뇨량 개선 등 대부분의 결과에서 효과가 없었습니다.

일반적인 전립선비대증 치료 약물인 알파차단제와 5-알파 환원효소 차단제들과 비교한 결과에서도 알파차단제가 쏘팔메토 보다 밤에 소변을 보는 횟수 개선에서 더 효과적이었고, 5-알파 환원효소 차단제가 쏘팔메토 보다 전립선 크기 감소에 더 효과적이었습니다.

전립선 증상 점수 개선, 최대 소변 속도 증가, 잔뇨량 감소 등에서는 기존의 전립선비대증 치료 약물들이 쏘팔메토보다 더 효과적이라는 결과와 효과의 차이가 없다는 결과들이 다양하게 확인되었습니다.

전립선비대증에 쏘팔메토 추출물이 효과가 있는지 알아보는 연구 결과들을 종합했을 때 현재 쏘팔메토 추출물이 전립선비대증의 증상을 완화시킨다는 결론을 뒷받침할만한 과학적 근거가 없는 실정입니다.

Q. 전립선비대증에서 쏘팔메토 추출물은 안전한가요?

쏘팔메토 추출물에 대한 부작용은 사정 장애, 발기부전 등 성기능 관련 부작용과 두통, 어지럼증 및 설사, 위장 장애 등 위장관련 부작용 등이 있었습니다. 쏘팔메토 추출물의 부작용 발생은 쏘팔메토를 복용하지 않거나 기존의 전립선 치료약물을 복용하는 것과 비교해 높지 않았습니다. 대부분 경미한 부작용으로 회복 가능하고, 심각한 부작용 발생이 없다고 보고되었습니다.

쏘팔메토 추출물을 사용하기 전에 꼭 확인하세요!

전립선비대증의 원인과 증상은 여러 가지입니다. 또한 전립선비대증 외에도 다양한 원인으로 인해 배뇨 장애가 발생할 수 있습니다. 하지만, 자가진단을 통해 전립선비대증 치료 목적으로 또는 증상의 개선을 기대하며 쏘팔메토를 복용할 경우 질환에 대한 정확한 원인 및 진단이 늦어지고, 증상이 악화된 후 치료를 시작하게 될 위험이 있습니다. 따라서, 배뇨의 어려움이 있거나, 쏘팔메토 복용을 고려할 경우, 먼저 해당 분야 전문의의 진료를 통해 상담을 받으시길 권합니다.

‘전립선비대증에서 쏘팔메토 추출물의 효과 및 안전성’에 대한 연구는 한국보건의료연구원 의료기술재평가사업(NR21-001-51)으로 진행하였습니다. 본 연구 결과는 전 세계에서 출판된 체계적 문헌 고찰 문헌을 전문가와 함께 검토하고, 결론에 대해 의료기술재평가위원회에서 최종 심의한 내용입니다.

본 대국민 정보안내문 제작에는 국민 눈높이에 맞는 정보를 제공하기 위하여 한국보건의료연구원 의료기술평가(HTA) 국민참여단*에서 직접 참여하였습니다.

* 의료기술평가(HTA) 국민참여단은 국민체감형 의료기술평가 연구를 수행하기 위해 2018년부터 운영되고 있는 한국보건의료연구원 내 공식 자문기구입니다. 보건의료분야에 관심 있는 일반시민, 환자·소비자 단체 회원으로 구성된 국민참여단은 연구 기획, 수행, 확산 과정에 적극적으로 참여하고 있습니다.