

# 당뇨병 과연 민간요법으로 고칠 수 있는가



장은진(약사)

최근의 당뇨병 관리는 식사요법 및 운동요법과 필요하다면 약물요법을 통해 전반적인 생활관리를 철저히 하는 것이다.

그러나 당뇨병과 같은 만성질환을 앓고있는 환자들은 평생동안 질병관리를 계속해야 하기 때문에 쉽게 건강보조식품에 의지해 많은 정신적·경제적 손해를 보기 일쑤다.

이들은 건강보조식품, 민간요법까지도 당뇨병 치료제로 생각하고 있는 경우가 많으며 심한 경우 당뇨병을 완치시키는 명약으로 생각하고 있는 경우도 있다. 이런 생각이 잘못된 것임을 당뇨전문의들은 진료나 당뇨교실을 통하여 건강보조식품의 오용 및 민간요법의 피해를 줄이고자 꾸준히 노력을 해오고 있는 데도 불구하고 아직도 많은 환자들이 피해를 보고 있다.

어떤 소수 특정인에게 건강보조식품이나 민

간요법 등이 효과가 있다고 하여 모든 당뇨병 환자에게 효과가 있는 것은 결코 아니며 더군다나 치료제는 결코 될 수 없다.

어떤 제품이 치료제로 인정을 받으려면, 적어도 체계적인 연구가 10~15년 간에 걸쳐서 시행된 후 판정되는 것이다. 그렇기 때문에 짧은 기간에 몇 사람이 효과를 보았다고 하여 그 방법이 모든 환자에게 효과가 있다고는 생각할 수 없다.

당뇨인에게서 특정 민간요법의 식품 및 건강보조식품의 섭취에 의한 효과 및 부작용의 판정은 매우 많은 종류의 음식물을 동시에 섭취하고 있기 때문에 굉장히 어렵다. 이런 이유로 당뇨인들은 이들 제품의 효과를 오인 또는 맹신하게끔 된다. 어떤 특정 건강보조식품을 섭취하고 특히 장시간 또는 과량 섭취하는 경우, 부작용과 제도 및 가공상의 문제점, 첨가

물의 문제점 등에 대해서 무관심하거나 무시하는 경우가 많이 있다.

## 당뇨병 치료제 오랜기간 객관적 분석 있어야

앞에서도 언급하였듯이 당뇨병치료에서 가장 강조되고, 필수적인 것이 음식섭취와 하루 활동량을 포함한 생활습관이다. 올바른 생활습관을 가지지 못한 당뇨병 환자에게는 아무리 좋은 약이라도 효과가 없을 뿐아니라 오히려 해로울 수 있다는 사실을 알아야 한다. 따라서 특별하게 신통한, 더욱이 한번에 먹어 금새 효과가 나는 것을 찾는 것은 어리석은 일이다.

현재 사용되고 있는 당뇨병 치료제들은 꾸준한 노력과 연구로 많은 단점들이 보완된 상태이며 오늘날 치료제로 사용되기까지는 철저한 분석과 객관성이 있었음을 알아야 한다. 과거에 많은 약들중에는 혈당강하 효과는 뚜렷하게 인정되었지만 부작용 때문에 더 이상 사용되지 못하고 폐기된 경우가 많이 있었다.

많은 환자들이 특정 건강보조식품 등을 섭취한 후에 당뇨병의 증상이 개선 또는 소실되고 소변 검사에서 당이 검출되지 않으면 당뇨병이 좋아지거나 완치되었다고 생각하고 그 건강보조식품이 매우 효과적인 것으로 흔히 생각을 한다.

당뇨병은 혈당 상승외에도 지질대사 및 단백질 대사를 일으키며 또한 만성적인 혈관 합병증을 일으키는 질환이므로 당뇨병이 좋아졌다는 것은 이 모든 것이 개선 또는 교정된 상태인 것이다.

실제로 당뇨병의 증상 소실과 소변에서 당이 나오지 않는 것은 공복시 혈당이 180mg/dl 이하로 떨어졌음을 의미하는데 당뇨병에서 나타나는 각종 대사장애의 치료 및 혈관 합병증의 예방은 이 정도의 혈당조절로는 불가능하고 공복시 혈당이 110~120mg/dl 이하로 유지되어야만 가능하다.

그러므로 당뇨병의 증상 및 요당 손실만으로 당뇨병이 좋아졌다고 말할 수는 없는 것이다. 즉, 단지 증상 및 요당의 소실을 근거로 특정 건강보조식품이 효과가 있다고 판정하여서는 안되며 혈당을 포함한 각종 대사 및 합병증 장애에 대한 효과를 동시에 검토하여야 한다.

## 건강보조식품의 재검토

현재 남용되고 있는 건강보조식품을 여러가지 예를 들어 재검토 해보자.

### 동물성 유지류(어유, 상어간유, 스쿠알렌)

판매 업체들은 시판중인 동물성 유지류가 'EPA(Ecosa Pentanoic Acid)를 함유하여

당뇨병성 합병증인 협심증, 심근경색, 뇌경색 등을 예방할 수 있다'고 주장한다.

그러나 어유류를 과잉 섭취할 경우엔 혈소판이 감소되어 출혈 경향을 나타내므로 EPA를 과량 복용하면 좋지 않다. 오히려 모노엔(Monoene)산이 다량 함유되어 고도의 기술로 정제되지 않는 한 심근경색의 원인이 될 수 있고 주성분인 고도불포화 지방산은 냉암소에

에 과산화지질을 생성하거나 광과민성 피부 장애를 일으킬 수 있다.

### 섬유소

'섬유소가 당 대사를 개선하여 당뇨병을 예방하고 혈중 콜레스테롤치를 저하시키며 변비, 대장암, 충수암 등을 예방한다'는 주장을 하고 있다.

---

사람의 건강을 다룬다는 것은 근본적인 책임이 따르는 일인데, 자기 스스로 병을 진단하고 스스로 처방하는 것은 매우 위험한 일이다. 특히 「불확실한 것」을 대상으로 처방할 때는 그 위험성이 배가 된다. 그러므로 적절한 치료법을 전문의와 상의해야 한다.

---

잘 보관되지 않으면 산화, 변패되기 쉬운 특성을 가지고 있다.

### 해조 가공품(클로렐라, 스피두리나)

'풍부한 단백질, 비타민류를 함유하여 당뇨병, 간경변, 피부암, 소화기계 암을 예방, 치료하는 효과가 있다'는 주장이 있다.

그러나 이 제품들은 밀봉용기에 저온 보관하지 않으면 클로로필(엽록소)의 분해 산물인 페오포바이드(Pheophorbide)가 생성, 함유될 가능성이 있는데, 이 물질은 모세혈관중

섬유소가 물론 당뇨병에 도움이 되는 것은 사실이나 필요이상으로 과량 복용했을 경우에는 인체에 유익한 무기질인 칼슘, 철분, 아연 등이 체내 흡수되는 것을 방해하므로 주의해야 한다.

### 식물성 유지류(소맥배아, 현미배아, 울무, 홍화유 등)

'토코페롤(비타민 E)과 리놀산을 함유하여 당뇨병성 합병증인 심장병, 관상동맥질환, 혈액순환 장애, 혈중 콜레스테롤치 상승 등에 효

과가 있다’는 주장을 한다.

그러나 이들 식물성 유지류도 과량 섭취하면 하이드록시 콜린산(Hydroxy cholin acid)이라는 물질이 생성되어 대장암을 유발할 수 있는 것으로 알려져 있으며 중·노년층의 성인병을 오히려 악화시킬 우려가 있다는 연구논문도 있다.

#### **꿀분(우꿀, 우꿀분, 어꿀분 및 꿀껍질 등)**

‘꿀분은 칼슘을 다량 함유하여 인슐린 생산에 도움을 주고 체질을 알칼리성으로 변화시켜 준다’는 주장이다.

그러나 꿀분에서 얻어지는 칼슘은 인산칼슘으로서 지극히 난용성이기 때문에 체내에 흡수되기가 어려워 생체내 실제 효과에 대해서는 보장할 수 없는게 사실이다.

#### **구연산**

‘체내에서 연소하면 알칼리성으로 되며 육식을 주로 하는 현대인의 산성체질을 알칼리성으로 만들어 준다’는 주장이 있다.

그러나 인체의 산도는 식품에 의해 좌지우지 되지 않는다. 호흡기계와 신장에서는 산성 물질과 알칼리성 물질의 배출량을 끊임없이 조절함으로써 체액이 늘상 PH 7.4 정도로 유지 된다. 그러므로 구연산이 체질을 개선한다는 것은 과학적 근거가 희박한 이야기이며, 설사 그렇게해서 알칼리성 체질로 변한다 하더라도

그것 역시 건강상 비정상적 상태임을 알아야 한다.

#### **식뜨기플**

이를 복용한 환자중 혈당 상승은 물론 전해질 불균형 등 각종 부작용으로 고생한 환자들이 많이 있다.

#### **꿀, 로알제리**

포도당 보다 과당이 많기 때문에 혈당을 올리지 않을 것이므로 좋은 것으로 흔히 생각하지만 과당은 포도당에 비해 당뇨병의 만성 합병증을 일으키는 혈관 손상률이 7.5배 정도 더 높다는 것을 알아야 한다.

#### **한방의 역할**

한방에서는 실제 몸안에서 일어나고 있는 여러 복잡한 생리적 변화의 과정을 직접 검사를 통하여 검토하는 것이 아니라 그 결과로 나타난 신체의 여러 증상을 관찰하고 경험적으로 얻은 지식에 입각하여 증상의 호전이 있으면 약효가 있는 것으로 판단한다.

그러나 실제로 한약을 사용하여 많은 효험을 보았다는 환자들의 혈당을 측정하여 보면 오히려 상당히 높은 경우가 많다.

일본에서 발표된 결과도 갖가지 한약제를 실험하여 본 결과, 혈당을 낮추는 작용은 미미하여 한방치료 단독으로 당뇨를 조절한다는

것은 힘들다는 결론이 내려진 적도 있다.

비록 한방 치료가 당뇨의 근본원인인 당 대사장애를 조절하여 혈당을 완전히 치료하지는 못할지라도 환자의 자각 증상을 현저히 호전시키는 경우는 있을 수 있다.

간혹 한방요법 또는 민간요법으로 혈당이 낮아지는 환자들이 있으나 이들의 대부분은 설사를 하는 경우가 많다. 즉 먹은 음식의 대부분이 대변으로 배설되어 결과적으로는 영양분 섭취가 줄어 식사요법을 철저히 한 효과를 가져오는 것이다.

또한 꼭 알아두어야 할 것은 몸이 쇠약하다고 하여 보약으로 녹용을 사용하면 당뇨 조절도 나빠지고 동맥경화나 고혈압도 올 수 있으므로 유의하여야 한다.

그러므로 한방에만 의존하여 당뇨를 치료하는 것은 다시한번 생각해봐야 할 것이다.

### 민간요법이 위험한 이유는?

유행식품이나 건강보조식품 등에 의존해서 당뇨병을 치료해 보겠다는 생각은 크게 위험한데 그 이유를 살펴보면,

1. 사람의 건강을 다룬다는 것은 근본적인 책임이 따르는 일인데, 자기 스스로 병을 진단하고 스스로 처방하는 것은 매우 위험한 일이다. 특히 「불확실한 것」을 대상으로 처방할 때는 그 위험성이 배가 된다. 그러

므로 적절한 치료법을 전문의와 상의해야 한다.

2. 우리 식사법은 음식을 많이 먹으면 포만감을 느끼고 식욕증추의 작용으로 더 많이 먹는 것을 거부하여 과잉섭취는 자연스럽게 피할 수 있다. 그러나 건강보조식품은 주 영양성분이 농축되어 여러 형태로 판매되기 때문에 자칫하면 과량으로 섭취하기 쉽고 그로 인한 독성이 나타날 위험성이 크다.
3. 유행하는 건강보조식품은 식용 경험이 없는 원료를 사용하거나 미량의 천연 유해 성분을 함유한 경우가 많이 있으므로 미생물이나 이물질에 의한 오염·변패의 가능성이 있고 복용량 결정도 곤란하다.
4. 이런 식품들에 의존하여 쉽고 편하게 당뇨병을 관리해 보겠다는 생각때문에 정상적인 식사요법은 복잡하게 생각되어 그 중요성을 잊고 소홀히 여기게 될 위험성이 있다.
5. 만약 이런 식품들이 때로는 효과가 있다 하더라도 대부분이 매우 비싼 것이 사실이다. 이는 원 재료의 희귀성에 의한 것이라기 보다는 비싼약이 명약이라는 사람의 심리를 이용한 것이므로 큰 효과 없이 비싼 값을 치루는 것은 경제적인 손실을 가져오기 마련이다.
6. 그 식품들의 작용도 과학적으로 정확히 밝

혀지지 않았고, 그 식품복용시 올 수 있는 부작용에 대한 처치를 위한 성분의 분석도 정확히 나오게 없으므로 이런점을 고려해 신중히 복용을 결정해야 한다.

### 과학적 관리요법이 안전해

결론적으로 건강보조식품이란 특정 영양분이 부족한 사람에게 보조식품으로서 필요한 것이지, 질병을 예방하거나 치료하는데 쓰는 의약품은 결코 아니다. 정부의 허가를 받은 것도 식품으로서의 위생적인 측면과 안전성을 확인한 것일뿐이다.

유행하는 건강보조식품의 선전용 책자에 빠짐없이 게재되는 복용사례나 체험수기 등을 읽고 난후 “이렇게 산 증인들이 많은데 설마 거짓말 일려구……”라고 생각하기 쉬우나 그 성공 사례수는 전체 복용 인구수에 비하면 극소수에 불과하며 그 치유효과의 지속성에 대해서도 전혀 언급이 없다는 점 또한 중시해야 한다.

이러한 민간요법에 대해 ‘과학적으로 효과가 수없이 입증된 정통 치료요법’을 대신할 만큼의 의미를 두어야 하는 것인지 당뇨병이나 보호자 모두가 스스로 생각해 보았으면 한다.



(주)정식품이 국내 최초로 당섭취를 제한해야 되는 사람을 위해 특수영양식 그린비아-디엠을 개발, 시판에 나섰다. 그린비아 디엠은 단백질 20%, 지방 20%, 탄수화물 60%에 맞춘 균형식으로 생물가가 높은 분리유단백과 분리대두단백을 균형있게 배합하여 아미노산 조성이 우수하고 200ml 한 캔당 식이섬유가 2.26g 함유돼 있다. 특히 엄격한 식이요법을 행해야 하는 환자, 혼수상태의 경관급식 환자, 수술 전후의 환자, 영양상태가 불량하여 개선이 요구되는 당섭취 제한자 등에게 유용하다.