

# 당뇨병 환자와 민간요법

## 식사요법을 대행하는 민간요법은 결국 과다혈당치를 나타내

식생활도  
 하나의 습관이므로  
 무조건 여러가지들  
 제약받는다고 생각하기보다는  
 생활 습관,  
 식사 습관을  
 바꾸어 본다고 생각하자.  
 물론 당뇨병의 식사요법이  
 쉽지는 않다. 따라서  
 환자들이 민간요법에 많이  
 의존하려고 할 수도 있다.  
 그러나 민간요법을 시행하는  
 데에도 식사요법만큼  
 많은 정성과 노력, 비용이  
 소모되므로, 민간요법에  
 투자했던 노력을  
 이제는 식사요법으로 돌려보자.

“어떤 음식이 당뇨병에 좋습니까?”,  
 “당뇨병 환자가 먹으면 안되는  
 음식은 무엇입니까?”

당뇨병으로 진단받아 처음 영양상담실을 찾는 환자들이 자리에 앉기도 전에 제일 먼저 꺼내는 말이다. 상당한 수의 당뇨병 환자는 당뇨병에 대해서, 그리고 식사요법에 대해서 구체적으로 알고 시행하려고 하기 보다는 주위로부터 들어서 막연하게 알고 있는 지식을 총동원해서 당뇨병을 치료 하길 원한다. 영양상담실이나 당뇨병 교실에서 교육자들이 당뇨병에 대한 전반적 내용과 함께 올바른 식사요법을 교육하면 많은 사람들이 ‘이렇게 어렵고 귀찮은 것을 어떻게 하나’, ‘얼마나 오랫동안 하여야 하나’ 하는 반응을 보인다. 그러면서 빠뜨리지 않고 묻는 것이 “내가 아는 ○○는 △△를 먹고 나서 당뇨병이 깨끗이 없어졌다는데 정말 △△이 당뇨병에 좋은가 보지요?” “○○책, ○○신문에서 보니까 △△을 먹으면 효과가 있다는데 먹어보면 어떨까요?”이다. 환자 1인당 최소한 2·3가지의 민간요법은 상식적(?)으로 알고 있는 것 같다. 여러가지 질병에 대한 민간요법이 존재하고 사람이 어느 정도는 이를 선호하는 경향을 보이니, 당뇨병과 같이 완치

가 안되는 만성적 질환의 경우 이에 대한 의존도가 더욱 높아지는 것 같다. 실제로 영양상담을 하면서 민간요법의 경험이 있는 환자에게 효과를 물어보면 많은 사람들이 자신의 경우는 효과가 없다고 하면서도, 본인이 실행해보지 않은 민간요법이나 다른 환자들이 효과가 있었다고 하는 말은 굳게 믿는 경향이 있었다. 일부 환자들은 효과가 있다고 응답하나 실제 혈당수치를 확인하여 보면 전혀 조절 되고 있지 않은 상태인 경우가 많다. 또한 환자중에는 병원의 여러가지 치료를 통해 혈당이 잘 조절될 때 민간요법을 사용하고는 이를 민간요법의 효과로 여기는 환자들도 있다. 그리고 환자들이 실행했던 민간요법중에는 상식적으로도 이해가 가지 않는 것도 많다.

당뇨병 환자에게 민간요법이 매력적으로 비친다는 것을 알고 있지만 식사요법을 교육하면서 민간요법이나 1-2가지 음식에 의존한다고 해서 당뇨병이 완치되지 않는다는 이야기를 한 후에 “그래도 △△이 효과가 있지요? 좀 사용해 보면 어떨까요?” 하는 반응을 보이면 당뇨병 교육자들은 민간요법이란 거대한(?) 벽 앞에서 허탈하다 못해 무력감까지 느끼게 된다. 병원에서 교육하는 당뇨병 조절방법, 즉 식사요법이나 운동요법 등이 실행하기 쉽지 않고 많은 노력을 필요로 하는 것이 사실이다. 특히 평소에 무절제하고, 불규칙하게 생활을 한 사람일수록 더 어렵게 느낄 것이다. 현재까지는 의사나 영양사들이 환자들에게 본인의 노력을 강조하긴 하지만 정말로 쉽고 효과가 있는 민간요법이 있다면 모두 쌍수를 들어 환영 할 것이다. 효과가 있는 민간요법이 있으면 그 방법을 알려주면 되지 구태여 어렵고 힘든 방법을 오

랜시간을 소모해가면서, 또 환자가 힘들어하는 것을 보면서 식사요법을 교육할 필요가 없다. 환상적인 당뇨병 완치법을 기대하는 것은 환자나 교육자 모두일 것이다.

당뇨병 교육자들이 왜 민간요법에 대하여 부정적인 태도를 보이는 지 알아보기 전에, 당뇨병 환자들의 민간요법 시행 실태(?)를 살펴보기로 하자. 민간요법이란 과연 무엇이며 당뇨병 환자들이 많이 사용하는 민간요법에는 어떠한 것이 있을까? 민간요법이란 사람들이 어떤 질병에는 무엇을 먹거나 써보았더니 좋았다는 경험에서 비롯된 것으로, 대부분 생리적, 병리적, 약리적 특성 및 사용법, 사용량, 처방, 부작용에 대해 체계적으로 정리되어 있지 않다. 당뇨병 환자들이 사용하는 민간요법은 달걀비, 해당초와 같은 풀 종류, 당두충, 해당화 뿌리 같은 나무나 잎 종류, 날콩, 선식, 현미 등의 곡류나 콩류, 살구씨, 해바라기씨 등의 종실류, 각종 채소류, 각종 과일류, 버섯류, 곤충이나 동물 내장 등의 동물성 식품, 각종 건강식품이나 한약재류, 기타 죽염, 식초, 심지어는 자신의 소변에 이르기까지 헤아릴 수 없을 정도로 다양하며 대부분 먹는 것이다.

얼마나 많은 당뇨병 환자들이 민간요법을 하며, 민간요법을 하는 사람들이 특성은 어떠한가? 한 설문조사에 의하면 응답한 당뇨병 환자의 74% 정도가 민간요법을 해 본 경험이 있으며, 1인당 평균 5종류로 많게는 19종류 정도의 민간요법을 시도해 본 것으로 나타났다.

민간요법을 사용한 기간은 평균 24년인 것으로 나타났다. 민간요법의 효과에 대한 설문에 80%가 효과가 없었다고 응답하였고 5.6%는 더 나빠졌고 14.5%는 효과가 있었다고 응답하였

다. 또한 민간요법을 시행한 환자의 특성을 보면 당뇨병에 걸린 지 오래 될수록, 식사조절을 잘하지 못하는 사람일수록, 혈당이 잘 조절되지 않은 사람일수록 민간요법을 선호하는 것으로 나타났다.

당뇨병 환자의 민간요법 사용 실태를 보면 상식적으로도 민간요법의 효과에 대한 몇가지 의문이 생긴다.

1. 민간요법이 효과가 있다면 왜 당뇨병이 현재로서는 완치가 안되고 평생 조절하여야 하는 질환이라고 하는가? 당뇨병 환자들에게 치료비를 받기 위해서, 또는 당뇨병 환자들에게 교육하는 것이 너무나 즐거워서 당뇨병을 완치가 안된다고 주장하는가?

상식적으로 말도 안되는 답이지만 만약 그렇다면 왜 많은 사람들이 민간요법을 하는데도 여전히 많은 사람들이 당뇨병으로 고생하고 있으며, 왜 당뇨병 환자들은 여러가지 민간요법을 찾아 헤메는가? 효과가 있다면 민간요법을 시행한 사람들은 당뇨병으로부터 해방되었어야 한다.

2. 당뇨병의 완치나 혈당조절에 효과가 있는 민간요법이 있다고 하면, 왜 우리 주위에 셀 수도 없을 만큼 많은 민간요법이 활개를 치고 있는가? 조사 결과에서 나타나듯 1인당 평균 5종류, 심지어는 19종류 이상의 민간요법을 사용하게 된 원인이 무엇일까? 1가지 방법의 민간요법을 써 보았더니 너무 효과가 좋아서, 여러가지 방법을 자신에게 실험해 보고 다른 당뇨병 환자에게 추천해주기 위해서일까? 이 역시 상식적으로 이해되지 않는 답이다. 틀림없이 주위에서 추천받은 한가지 방법을 써보았는데 효과가 없으니까 다른 방법, 또 다른 방법

을 찾아서 헤맨 결과 여러가지 방법을 사용하게 되었을 것이다. 수 많은 당뇨병의 민간요법이 활개를 치는 이유도 아마 이 때문일 것이다.

3. 유행되는 민간요법의 특성을 잘 살펴보면 ‘과연 이 방법들이 효과가 있을까’ 하는 의문이 생긴다. 민간요법에 사용되는 것들은 섬유소가 많은 식품, 당질함량이 높은 식품, 단순당이 높은 식품, 단백질이 많은 식품, 단백질이 많은 식품, 지방이 많은 식품, 한약재로 사용되는 식품에 이르기까지 다양하며 몇몇 가지는 우리가 일상적으로 사용하는 식품이다. 민간요법이 효과가 있다면 최소한 그 특성에는 일관성이 있어야 하지 않을까?

일부 식품은 과다하게 먹을 경우 열량 섭취량이 많아져 당뇨병 조절을 어렵게 하고 혈당상태를 악화시키는 것들이다.

4. 민간요법을 살펴보면 일부 식품은 만병통치약식으로 이런 질병, 저런 질병에 모두 효과가 있다고 주장하는 것들이다. 질병마다 특성이 있고, 경우에 따라 상반된 치료작용이 필요할 수 있는데 과연 만병통치약이라는 것이 존재할 수 있으며, 이를 믿을 수 있는가?

5. 일부 민간요법들은 수백년 전부터 전해지는 것들이 있으며, ○○문헌에 효과가 있다고 기록되어 있다고 주장하고 굳게 믿는 사람들이 있다. 그러나 한번 이러한 의문을 가져보아야 할 것이다. 바로 ‘수백년 전과 오늘날은 전혀 생활양식이나 환경이 다른데, 과연 그 방법이 과거와 같은 효과를 낼 수 있을까?’ 하는 의문이다. 그전과는 너무나도 다른 음식을 먹고, 다른 환경에서 생활하며, 영양상태에도 차이가 있다. 이러한 상황에서 과거부터 전래되는 민간요법을 그대로 시행하는 것은 문제가 될 수

있다.

위에서 살펴본 바에 의하면 다음과 같은 결론이 내려진다. 즉 현재 유행하고 있는 민간요법으로는 당뇨병이 완치되지 못하며 대부분의 사람들이 한가지 방법으로 효과를 얻지 못하거나 상태가 오히려 나빠져 다른 방법들을 찾아 전전긍긍하고 있는 실정이다. 물론 이에 따르는 비용과 노력 또한 간과할 수 없다.

이제는 민간요법에 어떤 문제가 있길래 이를 경계하는지 알아보자.

1. 대부분의 환자들이 일단 민간요법을 시작하면 이에만 의존하고 올바른 식사요법이나 운동요법을 시행하지 않아 상태가 악화될 위험이 있다. 영양상담시 민간요법을 사용하면서 혈당이 잘 조절되는 환자들을 분석해보면 대체로 식사, 운동 및 약물 치료 방법을 꾸준히 실시하고 있거나, 민간요법을 시행하면서 전체적인 음식물 섭취량이 감소하여 있는 것을 알아야 한다.

2. 민간요법을 시작한 초기에는 식사조절, 운동과 더불어 상태를 알아보기 위하여 꾸준히 혈당을 점검하다가 잠시 효과가 있는 것 같으면 완치되었다고 생각하고 진료도 받지 않다가 상태가 급격히 악화되는 경우를 흔히 보게 된다. 이런 환자 중에는 처음에 효과가 있다고 생각되었던 방법을 적극적으로 시행하거나, 주위에서 권장하는 다른 방법을 택하는 사람이 많다.

3. 일부 약리적 작용이 있을 것으로 생각되는 식품을 사용할 때 따르는 문제가 있다.

이들은 체내에서 어떤 경로로 작용하여 어떤 효과를 내는지에 대한 것이 제대로 확인되지 않고 단지 경험적인 효과에만 의존하고 있는

상태이다. 특히 장기복용이나 과다섭취시 어떠한 부작용이 있는지 규명되지 않아서 이에 대한 예측이 불가능하며, 체내에 이상한 증후가 나타났을 때 이를 제대로 파악할 수 없어 치료에 많은 어려움을 주게 된다. 마스크에서 '△△이 혈당조절에 효과가 있음이 ○○의 연구를 통해 밝혀졌다'고 나오는 경우가 가끔 있다. 현재 몇가지 민간요법의 효능에 대한 연구가 이루어지고 있기는 하나 아직 성분이나 장기적 효과, 안정성에 대한 것이 충분히 밝혀지지 않은 상태이라는 것을 알아야 한다.

4. 민간요법에 일단 발을 들여 놓으면 다람쥐가 쳇바퀴 돌 듯 민간요법에서 벗어나지 못하는 경우가 많아서 올바른 치료를 시행하기 어렵게 한다.

다음으로 민간요법으로 사용되는 몇가지 것들의 특성에 대해 알아보자.

1. 민간요법으로 사용되고 있는 방법 중에서 많은 것들이 채소류이며, 섬유소 함량이 많고 섭취 열량이 적은 것들이다. 당뇨병의 식사요법 교육을 받은 사람이라면, 채소류가 열량이 적어 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품이라는 것을 기억 할 것이다. 따라서 민간요법으로 사용되고 있는 식품중 채소류를 적정량 섭취하는 것은 식사요법을 제대로 실행하는 것과 큰 차이가 없다. 그러나 지나치게 많이 섭취할 경우(특히 자극이 심한 날 채소)에는 영양소의 흡수불량을 야기시킬 수 있고, 사람에게 따라서는 위장 장애를 호소하기도 한다. 또한 약리적 작용이 있는 식물의 경우 과다사용에 따르는 부작용이 아직 규명되어 있지 않으므로 상당한 주의가 필요하다.

2. 민간요법으로 제시되는 식품중에서 과일류와 종실류가 있다. 당뇨병환자의 경우 1일 적정량의 과일군과 지방군을 섭취할 수 있으므로 허용량 이내에서 먹는 것은 별 문제가 되지 않는다. 그러나 허용량 이상 섭취시에는 열량 과잉에 따르는 문제가 있으므로 피해야 한다.

3. 인기(?)있는 민간요법중 현미와 콩이 있다. 현미를 주식 대신 사용할 경우 섬유질 및 다른 영양소 함량이 백미에 비해 많으므로 영양적으로 우수한 면이 있다. 그러나 결국 현미도 당질을 주로 함유하고 있는 식품이므로 양을 제한하지 않고 많이 먹으면 오히려 혈당을 상승시키게 된다. 콩도 당뇨병 식품교환표상 어육류군에 속하는 식품으로 콜레스테롤이나 동물성 지방은 없으면서 단백질, 섬유소 등을 함유하므로 허용량 이내에서 먹을 수 있는 식품이다. 그러나 날콩에는 인체에 유해한 물질이 함유되어 있으므로 과량 사용시 위험하다.

4. 주로 식물성 식품이 이용되거나 가끔 동물성 식품을 사용하는 경우도 있다. 과거와 같이 양질의 동물성 식품을 섭취할 기회가 거의 없는 경우라면 영양학적으로 도움이 될 수도 있을 것이다. 그러나 요즈음은 영양불량보다 영양과잉이나 영양소의 불균형으로 인한 문제가 많은 실정이므로 과량 섭취시 오히려 혈당을 상승시키는 경우를 흔히 보게 된다. 특히 민간요법으로 사용되고 있는 동물성 식품은 가루형태로 만들거나 농축된 것이 많으므로 소량만 먹어도 열량 함유량이 많아짐을 명심하여야 한다.

5. 일부 사람들은 동물의 채장을 사용하는 데 이는 아마도 채장세포에서 인슐린이 분비되므로 다른 동물들의 채장을 먹음으로써 인슐린

분비효과를 기대하기 때문인 것 같다. 그러나 채장을 먹었을 때 단백질을 섭취하는 것 외에는 별다른 효과가 없고, 특히 채장세포가 인체 내에서 작용을 하여 인슐린을 생산해내는 것이 아니라는 것을 알아야 한다.

6. 요즈음 많이 사용하는 것 중의 하나가 죽염제품인데, 과다한 염분 섭취는 고혈압의 위험요인으로 알려져 있으므로 심장 순환계 질환의 예방을 위해서도 가능한 짜게 먹지 않도록 하여야 한다.

위에서 보듯이 민간요법에 사용되는 것 중에서 우리가 일상적으로 사용하고 있는 식품은 자신의 처방 열량에 맞추어 적절히 사용한다면 식사요법을 교육받은 대로 실행하는 것과 여러 면에서 큰 차이는 없을 것이다. 앞서서도 말해듯이 민간요법 사용시 문제가 되는 점은 좋다는 것 한두가지에만 의존하고 전혀 식사조절을 하지 않을 때, 또 과량을 사용할 때 특히 약리적 효과가 불분명한 것을 사용할 때가 문제가 된다.

물론 당뇨병의 식사요법이 쉽지는 않다. 따라서 환자들이 민간요법에 많이 의존하려고 할 수도 있다. 그러나 민간요법을 시행하는 데에도 식사요법만큼 많은 정성과 노력, 비용이 소모되므로, 민간요법에 투자했던 노력을 이제는 식사요법으로 돌려보자. 식생활도 하나의 습관이므로 무조건 여러가지를 제약받는다고 생각하기보다는 생활 습관, 식사 습관을 바꾸어 본다고 생각하자. 효과가 불분명한 민간요법에 의존하여 자신의 건강을 해쳐서는 안될 것이다.