

민간요법을 대하는 당뇨인의 마음가짐

민간요법을 이용 적절한 치료의 시기를 놓쳐 더욱 어려워질 수 있다.

당뇨에 대한 체계적인 교육은
의료 기관의 몫이지만
당뇨인에게
당부하고 싶은 말은
무분별한 권유 또는
유혹에 의해
순간적으로 판단하지 말고
항상 의사와 상의해서
신중하게 결정하라는 것이다.



김 운 자

현대내과 전문의

월 간 당뇨에서 민간요법에 대한 원고를 부탁받고 무슨 내용을 쓸까 잠시 망설이지 않을 수 없었다.

그 이유는 민간요법의 종류, 방법 등에 대한 내용은 진료하는 의사보다 오히려 당뇨환자들이 더 많이 알고 있을 것이기 때문이다.

그래서 이번에는 민간요법의 종류나 내용보다는 당뇨 환자들이 민간요법을 하는 이유, 민간요법의 문제점 등을 지적하고 민간요법을 대하는 당뇨인의 자세와 마음가짐에 대해서 주로 쓰려고 한다.

진료실에서 당뇨환자와 대화하다 보면 주로 민간요법에 대해 궁금하다며 묻는 경우가 많고 실제로 한 두 가지 민간요법을 경험해본 환자도 많았다.

그렇다면 왜 이렇게 많은 당뇨환자들이 민간요법을 해보는지 그 이유를 살펴보기로 하자.

첫째, 좀더 좋고 빠른 치료법을 찾으려는 마음이 앞서기 때문이다.

당뇨 환자들은 병원에서 당뇨병도 완치될 수 있다고 속 시원하게 얘기해 주기를 바라나 그런 대답은 듣지를 못하기 때문에 스스로 빠른 완치법을 찾아 헤매이다 민간요법을 접하게 된다. 환자라면 누구나 병을 완치하고 싶은 것은

당연한데 치료기간이 그 어떤 병보다도 긴 당뇨병환자들의 경우에는 그 마음이 신앙과 같음을 볼 수 있다. 이러한 당뇨병환자들의 약점을 이용, '당뇨 증상이 좋아진다', '당뇨가 없어진다', '완치될 수 있다', '완치된 사례도 있다'며 아주 시원스럽고 확실한 듯이 책자나 신문, 매스컴 등을 통해 과대 선전한다. 그러나 일시적인 증상호전은 된 예도 있으나 완전히 완치되었는지 지속적인 추적을 한 예는 없다. 병원에서의 치료는 완치가 아닌 조절이며 당뇨 환자 본인의 절제심, 실천력, 꾸준한 노력과 장기간의 시간이 요구되나 민간요법은 쉽게 여겨지므로 많은 당뇨인이 한번씩은 실시해보게 된다. 항상 느끼는 바지만 당뇨병에는 박사가 많다. 만약 당뇨를 완치시킬 수 있는 약이 나온다면 노벨상 수상감이겠지만 애석하게도 아직은 그런 약이 개발되었다는 소식은 없다.

둘째, 우리나라는 식문화가 발달하여서인지 민간요법 중에서도 특히 먹는 방법이 제일 성행하고 있음을 볼 수 있는데 그것은 현대 의학이 눈부시게 발달하였다고는 하나 그래도 당뇨병은 절제가 필요한 식사조절이 기본이기 때문에 당뇨 앓기 이전처럼 마음껏 먹고 즐기지 못하는 것에서 오는 심리적인 불만이 클 수밖에 없다. 때문에 절제가 필요한 식사 조절 보다는 민간요법을 선택하여 마음껏 먹으면서 치료를 해보겠다는 유혹에 쉽게 빠져들게 된다. 하지만 이 방법 저 방법을 전전하는 동안 식사조절과 당 조절이 소홀해지고 무절제한 투병생활이 되어 낭패를 보게 되는 안타까운 경우가 많다.

셋째, 당뇨병환자와 가족, 주위 사람들의 당뇨에 대한 인식이 부족하여 당뇨병은 잘 조절만 하면 건강해질 수 있다는 사실에 대한 확신을

갖지 못하기 때문에 주위 사람들의 권유에 쉽게 빠져들어 민간 요법에 의지하려는 경우도 많이 볼 수 있다.

위의 세 가지 점으로 미루어 우리 당뇨인의 조급하고 답답한 심정은 이해하나 그렇다고 무분별하게 민간요법을 찾아 전전해하지 말고 한 박자 쉬는 느긋한 마음과 정상적인 삶을 살 수 있다는 확고한 신념을 가지고 과학적이고 합리적인 방법이 어떤 것인가를 분별하여 현명한 판단을 하시기를 재삼 당부드린다.

다음으로 민간요법 중에서 많이 유행하는 것 몇 가지만 조사해 보기로 하자.

식물성으로는 달개비풀, 홍삼, 해당화, 치커리차, 마, 쇠뜨기, 영지버섯 등이며 동물성으로는 누에, 번데기, 동물의 췌장 등이 있다. 그 외에 건강식품으로 스쿠알렌, 죽염 등이 있으며 침, 뜸, 지압, 입욕법 등의 행위 요법이 있다. 이러한 것들은 몇 년에 한번씩 재등장하며 한번 시작하면 유행을 타고 이 방법, 저 방법 하다보면 헤어나지 못하게 되기도 한다.

그러면 민간요법은 어떻게 접하게 되는가?

우선은 환자 주위의 친지나 친구들로부터 소개를 받게 되는 경우가 많고 의외로 당뇨 지식이 전혀 없는 주위 사람들에 의해 더 권유되고 있음을 보게 된다.

이외에 서적을 통해 접하게 되는데 이는 서점의 건강코너에 가 보면 ○○요법, ○○완치요법, 당뇨완치…… 등 민간 요법에 관한 책들로 메꾸어 놓고 있는 것을 보게 되는 것으로 쉽게 설명이 된다. 또 신문을 비롯한 매스컴도 한몫 하게 되는데 대중매체를 통해 한번 보도되면 쉽게 믿어버리게 되어 민간요법에 더 매달리게 되는 경향이 있다. 무분별하게 난무하

는 민간요법, 이것은 확실히 당뇨병 치료에 걸림돌이 되고 있다. 이러한 민간요법에 현혹되지 말고 당뇨 환자 스스로 올바른 교육을 받고 민간요법의 문제점을 파악하여 절제하여야 하며 더구나 다른 당뇨인에게 권유하는 일이 있어서는 안되겠다.

그러면 민간요법에는 어떤 문제가 있는지 알아보기로 하자. 현재 민간요법을 하고 있거나 하려고 생각중인 사람이 있다면 문제점을 잘 음미해 보고난 후 다시 결정해 보아야 할 것이다.

1) 그 효능이 정확히 입증되어 있지 않다. 단지 만병 통치약으로 선전되는 경우가 대부분이다.

2) 환자가 가진 질병을 이용하여 병원치료대신 단기간에 치료할 수 있다 하여 받고 있던 치료를 중단하여 적절한 치료의 시기를 놓쳐 심각한 상태에 이르러서야 병원에 오는 경우가 많다.

3) 민간요법 건 보조식품 등은 성분의 분석표가 정확히 나온 자료가 없으므로 부작용에 대한 대응책이 없다.

4) 민간요법 중 특히 건강 보조식품은 의약품으로 잘못 알려져 남용하게 되는 경우가 많다.

5) 제조과정이나 유통과정 중 청결, 안정성에 대한 확실성이 보장되어 있지 않다. 이물질, 화학물질 첨가, 세균번식 등의 문제를 배제할 수 없다.

6) 우리 몸을 대상으로 시험하게 된다. 건강해지고자 하는 소망은 이해하나 우리 몸에 피해가 발생했을 경우에는 그 무엇으로도 보상받을 수 없다.

7) 비용이 많이 든다.

8) 서민층이나 질병자에게 많이 권유되어져서 저항력이 약한 환자에게 치명적인 위해를 가하거나 서민들의 호주머니를 노리는 경우가 있다.

이상과 같이 검증되지 않은 민간요법의 문제점과 왜 민간요법을 선택하게 되는가를 알아보았다. 여기서 결론을 말하자면 예전과는 달리 요 근래들어 당뇨 인구의 급격한 증가와 함께 올바른 당뇨교육의 중요성을 인식, 많은 병·의원들이 의사·간호사·영양사·사회사업가 등으로 의료팀을 이루어 당뇨교실을 운영하는 등 당뇨교육에 힘쓰고 있으나 그럼에도 불구하고 진료실이나 당뇨교실을 운영하면서 만나게 되는 당뇨인들과 대화하다 보면 아직도 이러한 민간요법이 널리 성행하고 있는 것과 당뇨에 대한 올바른 교육이 부족하고, 민간요법의 허와 실에 대해 제대로 알려지지 않고 있음을 알게 된다.

당뇨에 대한 체계적인 교육은 의료 기관의 몫이지만 당뇨인에게 당부하고 싶은 말은 무분별한 권유 또는 유혹에 의해 순간적으로 판단하지 말고 항상 의사와 상의해서 신중하게 결정하라는 것이다. 끝으로 언급하고 싶은 것은 그 파급 효과가 엄청난만큼 마스크에서는 검증되지 않은 민간요법에 대해서는 보도를 자제하여 언론기관을 신뢰하는 환자들에게 본의아닌 피해를 주지 말아 주었으면 하는 것이다.