

민간요법을 하지 맙시다!



이 광 우

여의도 성모병원 내분비내과 과장

당뇨병의 진단

최 근 우리나라는 당뇨병환자의 발병율이 점점 상승하는 추세에 있다. 이제 무려 전체 인구의 6~7%까지 당뇨병을 가지고 있다는 통계보고가 있으니 국민건강에 큰 문제가 아닌가 생각된다. 물론 이 6~7%는 아직 자신이 당뇨병을 가지고 있는지를 모르고 있는 경우까지 다 포함된 수치이다.

실제 필자가 근무하는 병원 금년 직원신체검사에서 공복시 혈당치가 125~135mg/dl로 나온 직원들 여러 명이 필자에게 정말 당뇨병인가?, 앞으로 어떻게 하여야 하는가 하고 문의해오고 있다.

정상인 경우에는 공복 혈당치가 110mg/

dl를 넘지 않게 신체가 조절해주고 있다. 그러나 일단 110mg/dl를 넘게 되면 신체의 당대사에 이상이 시작된다고 보면 된다. 현재 당뇨병으로 확실히 진단하는 수치는 공복시 혈당이 140mg/dl를 넘는 경우로 하고 있으나 최근에는 이 수치를 126mg/dl로 내리려고 하는 경향이 있다.

이렇게 공복혈당이 110~140mg/dl사이인 경우에는 포도당 75그램의 경구당부하검사를 하여 정말 당뇨병인지 또는 내당능장애(당을 몸에서 완전히 정상으로 조절하지 못하는 상태로 언젠가 완전한 당뇨병으로 될 가능성이 높음)를 가지고 있는지 검사해 보아야 한다. 이렇게 내당능장애인 경우에는 당뇨병의 여러 증상들을 느낄 수가 없고, 정상인 상태로 생활하게 되나 이미

몸에서는 여러 좋지 않은 많은 변화가 오게되며 이때 고혈압, 중심성 비만, 인슐린저항성, 고지질혈증 등이 동반되게 된다.

이렇게 증상이 없는 경우는 당뇨병 전 상태를 일찍 발견하여 이에 대해 철저한 관리(식사조절, 운동요법, 정상체중관리 및 기타 고혈압이나 고지질혈증 등을 조기 발견 및 치료)가 필요하며 이렇게 조기 관리하게 되면 당뇨병으로 가는 길도 막을 수가 있고 또 당뇨병에서 야기되는 여러 합병증도 억제할 수가 있다. 또한 이미 당뇨병으로 진단되어 치료받고 있는 많은 당뇨인들도 당뇨병을 잘 이해하여 인내를 가지고 정상적이고 과학적인 방법에 의존하여야 하나 가끔 치료에 소홀해지고 경우에 따라 신빙성이 없는 허황된 민간요법에 빠져들어 많은 정신적, 경제적 손실은 물론 도리어 건강을 해쳐 후회하게 되는 경우가 많다.

당뇨병 치료의 목표

당뇨병 치료의 목표는 또 가장 이상적인 방법은 당뇨병이 없는 상태로 돌려서 이전처럼 자유롭게 먹고 생활하여도 항상 정상혈당치를 유지할 수 있게 하는 것이나 아직은 당뇨병의 정확한 발병원인도 밝혀지지 않은 상태로 현재는 불가능하다. 따라서 현재의 당뇨병 치료의 목표는 정상 이상으로 올라간 혈당치를 정상 수준으로 낮추어서 고혈당 때문에 나타나는 갈증, 다뇨, 체중감소, 심한 피로감 등을 없애고 또 계속되는 고혈당이 누적되어 나타나는 혈관합병증(고혈압, 협심증, 중풍, 말초혈관질환, 망막증, 신장합병증 등등)을 예방하는 것이다.

현재까지 사용 가능한 당뇨병의 치료제는 거의 대부분 혈당강하제이다. 제일 많이 사용되는 혈당강하제는 췌포닐우레아 계통의 약물(다이아비네스, 디아마이크롱, 유구루콘, 글루레노롬 등)로 췌장을 자극하여 부족한 인슐린 분비를 촉진시켜 혈당을 낮추는 것이다. 또 멧폴민(글루코파지, 글리코민)이나 아카보스(글루코바이), 또 최근에 미국에서 사용이 시작된 트로그리타존(레줄린)이라는 약들이 작용 기전은 다르나 모두 혈당강하작용을 가지는 약물이다.

또한 당뇨병이 심해지면 몸에서 인슐린 분비가 점점 줄어들어 아주 고갈되게 되며 이때는 부족한 인슐린을 주사하게 된다. 아직까지 인슐린은 피하나 근육, 또는 정맥으로 주사하여야만 약효가 있으며, 입으로 먹으면 위장에서 다 분해되므로 효과가 없다.

현재 당뇨병 치료의 목표는 높아진 혈당을 낮추어 가능하면 정상인 수준으로 유지하는 것이다. 즉, 공복시 혈당을 120mg/dl 이하, 식후 2시간 혈당을 150~160mg/dl 이하로 유지하는 것이다. 그러나 이러한 수준으로 혈당을 낮추어 유지하는 것이 참 어려운 실정이며 부단한 노력이 필요하다. 매일 여러 종류의 음식을 먹어야 하고, 음식이 풍부해져서 절제하지 못하고 과식하게 되고 또 교통수단의 발달, 생활방법의 개선 등으로 활동량이나 운동량이 과거 보다 많이 줄었기 때문에 혈당조절이 더욱 어려워졌다. 이렇게 음식 양과의 관계, 음식 종류와의 관계, 음식 칼로리와의 관계, 활동량과의 관계는 아주 복잡하여 과학적으로 인정된 혈당강하제만으로는 환자들이 만족하지 못하고 다른 곳으로 눈을 돌리고 있다.

민간요법이 몸에 해만 되지 않는다면 그런대로 괜찮다 하겠지만,

민간요법은 당뇨병의 치료나 개선효과는 불구하고 많은 부작용과 해로운 결과를 초래한다.

민간요법의 실태

지금까지 당뇨병에는 무엇이 좋고 무엇이 효과가 있고 하는 검증되지 않은 많은 민간 약재들이 유행처럼 나왔다가는 사라지고, 장사속에 한 번 유명해졌다가는 유행처럼 사라지곤 했다. 한 번 마스크를 잘 타면 하루 아침에 유명한 치료약이 되기도 했다가는 또 슬며시 사라지곤 한다. 우리나라의 일부 마스크는 검증되지 않은 식품이나 약도 무분별하게 광고하고 선전하는 경우가 있어 도리어 국민건강에 해악이 되기도 한다.

예를 들어 달개비 풀, 쇠뜨기 풀, 해당화 뿌리, 홍삼, 죽염, 개소주, 누에, 구더기, 중국에서 들어오는 약 등등 수없이 많아 약 80가지의 많은 민간요법이 무분별하게 사용되는 것으로 조사되었다.

그러나 이러한 민간요법은 영속성이 없는 것이다. 왜 효과가 있으면 과거부터 지금까지 계속되지 못하고 잠시 나왔다가 사라지는가? 물론 이러한 민간약재 일부에는 약간의 혈당강하효과가 있는 경우가 있다고 본다. 그러나 혈당강하효과는 이미 사용하는 과학적으로 증명되고 전세계 당뇨병 전문의사가 사용하는 값싸고 좋은 여러 종류의 약이 많지 않은가?

또 이러한 민간요법을 하는 환자들이 현재 사용하는 당뇨병 치료제를 다 끊고 민간요법 한 가지만 사용하여 효과를 보았다는 경우가 있는가? 모두들 이미 증명된 당

뇨병 치료제는 치료제대로 사용하면서 무분별하게 민간요법에 매달리기도 하고 또는 당뇨병 완치라는 말에 현혹되어 오로지 민간요법에 매달리다가 자신의 상태가 악화되고 합병증으로 더 이상 손을 쓸 수 없는 상태가 되어 후회하며 병원으로 돌아오곤 한다. 민간요법으로 버려진 기간의 경제적 손실, 신체의 부작용을 누가 보상해줄 것인가? 물론 의사들이 많은 환자들이 사용하는 민간약재들을 분석 연구하여 실제 효과 유무를 판정해줄 의무가 있으나 그 수없이 많은 음식, 약초 등을 분석하여 효과의 유무나 부작용을 판정하기란 쉽지 않고 또 임상실험 등을 거치려면 몇 년 이상의 시일이 필요하며 이러한 연구는 국가적인 차원에서 시행하여야 가능할 수 있다.

이제는 한의원에 가도 혈압을 재고, 청진기를 사용하고, 혈액검사도 하고, 간기능검사, 방사선 촬영을 의뢰하고, 경우에 따라 컴퓨터 단층촬영 등도 하지 않는가? 왜 한 의사들이 이러한 과학적인 검사를 하는가? 만일 민간요법을 주장하는 사람들이 자신이 당뇨병일 때 정말 자신들의 민간요법만으로 치료하는 경우가 과연 얼마나 될까?

21세기를 눈 앞에 두고 눈부신 과학세계에 살고 있다. 확실치 않은, 입에서 입으로 전해지는, 또는 장사속에 날뛰는 민간요법에, 효과도 확실치 않고 잠깐 유행했다가 사라지는 민간요법에 무조건 자기 몸을 내맡길 수가 있는가? 민간요법으로 당뇨병이

정말 완치되었다는 경우를 보았는가?

필자가 의사로서 당뇨병 치료에 종사한 지 20년이 넘었지만 민간요법으로 당뇨병이 완치되었거나 호전되었다는 경우를 본 적이 절대 없다. 물론 경우에 따라 약간의 혈당강하효과를 보인 경우가 있다고 하나 이러한 혈당강하효과는 현재 우리가 처방하는 여러 약들로 충분하다.

이러한 민간요법이 몸에 해만 되지 않는다면 그런대로 괜찮다고 본다. 그러나 일부 민간요법들은 당뇨병의 치료나 개선효과를 불구하고 도리어 많은 부작용이나 해로운 결과를 초래한다.

현대의 의학이 아직까지 당뇨병을 완치시킬 수는 없으나 여러 치료약들은 혈당을 낮추고 부족한 인슐린은 인슐린주사로 공

급할 수 있다. 1921년 인슐린이 발견된 이래 많은 당뇨병환자들이 생명을 구하고 수명이 연장되고, 많은 급성, 만성 당뇨병의 합병증이 치료되었다. 또 당뇨병과 연관되어 나타나는 고혈압, 고지질혈증, 협심증 등을 치료할 수 있는 많은 약들이 사용가능하지 않은가? 확실치 않고 검증되지 않은, 단순히 입으로 전해지고, 장삿속으로 판매되는 허황된 민간요법에 귀중한 건강을 맡기겠는가?

우리는 과거 미신이 판치고, 요행을 바라는 시대에 있지 않다. 당뇨병 완치의 날까지 지금까지 전세계의 당뇨병 전문의가 인정하는 치료약으로 과학적인 방법에 의존하여 식사요법, 운동요법을 병행하면서 건강한 삶이 이루어지도록 노력해야 한다. **DAK**

사 고

1997년도 제 4회 「당뇨병 예방과 치료」 무료공개강좌를 개최합니다.

사단법인 한국당뇨협회는 당뇨인에게 당뇨관련 정보와 올바른 당뇨관리의 길을 제시하고,
일반인에게는 당뇨병의 실상을 알려 국민의 건강을 증진하고자
아래와 같이 혈당측정과 공개강좌를 개최합니다.

참가비는 없으며 당뇨관련 책자도 드립니다. 많은 참여와 성원을 부탁드립니다.

- 일 시 : 1997년 11월 10일(월) 오후 1시
- 장 소 : 세종문화회관 대회의장
- 대 상 : 당뇨인 및 일반인
- 문 의 : (사)한국당뇨협회 사무국 • 전화 : 743-9482/3 • 팩스 : 745-0349