

완치되는 당뇨병 약은 없다



이 관우

이주 대학교 병원 내분비내과 전문의

당뇨병 치료의 목적은 혈당을 잘 조절하고, 당뇨병으로 인하여 생길 수 있는 여러 가지 합병증을 예방하는 데 있다. 혈당을 거의 정상에 가깝게 잘 조절하면 당뇨병으로 인한 합병증의 발생은 매우 줄어들게 된다.

현재 당뇨병의 기본적인 치료법으로는 식사요법과 운동요법이 있으며, 필요시에는 경구용 혈당강하제 혹은 인슐린을 이용한 약물요법을 병행하여 혈당을 적절하게 조절할 수 있다. 혈당을 철저히 조절함으로써 당뇨병에서 흔히 올 수 있는 급성 합병증을 예방하고, 만성 합병증도 예방하거나 또는 지연시킬 수 있는 것이다.

당뇨병은 현재로서는 완치가 불가능한 질환이기 때문에 식사, 운동, 약물요법을 이용하여 일시적이 아닌 평생 동안 당뇨병을 잘 관리하는 것이 매우 중요하다고 하겠다.

그러나 보통의 만성 질환이 그렇듯이 꾸준한 관리를 통한 치료가 눈에 보이는 효과를 가져오는 것이 아니므로 빠른 시일 내에 당뇨병을 완치시킬 수 있는 특효 방법이 있을 것으로 믿는 사람들이 많다. 즉, 식사나 운동요법, 약물요법을 통하지 않고도 당뇨병을 조절할 수 있는 어떠한 방법이 있으리라는 막연한 생각으로 건강 보조 식품이나 유행하는 민간요법의 유혹에 쉽게 빠져드는 것을 보게 된다.

민간요법이란 어떤 질환의 치료 조절을 하기 위해 어느 나라나 민족에서 그 나라나 그 민족만이 독특하게 사용해 온 고유의 치료법을 말한다. 즉, 어느 병에는 무엇을 써보니 좋았다는 생활의 경험에서부터 비롯된 요법으로 구전 또는 기록으로 전해져 내려온 것을 말한다.

실제로 당뇨병 치료를 하기 위해 임상에서도 문진시 상당수의 환자들이 건강 보조 식품을

자체 조사 환자 중 새로운 민간요법이 있다면
사용해 보겠다는 응답이 74.4%로,
앞서 효과 조사시 10명 중 8명이 효과가 많지 않다고 알거나
느끼고 있음에도 불구하고 민간요법에 대한 미련을
버리지 못하고 있음을 알 수 있었다.

사용하거나 민간요법을 하고 있다고 답하는 것을 볼 수가 있으며, 당뇨병의 민간요법에 관한 한 보고에 의하면 그 종류 또한 매우 다양하여 160여종에 이르고 있고 그외 알려지지 않은 것도 더 있을 것으로 보고 있다. 이중에서도 최근 들어 당뇨병환자들이 가장 많이 믿고 따라서 유행하고 있는 실례를 보면 달개비풀, 알로에, 울무, 날콩, 홍삼요법 등이 있다.

효과가 없다는 것을 알면서도

최근 아주대학교병원에서는 병원에 내원한 150명의 당뇨병환자를 대상으로 민간요법에 관한 설문 조사를 시행한 바 있는데, 그 결과는 많은 것을 시사해 준다.

대상 환자 150여명 중 민간요법을 해 보았다고 답한 사람은 42% 정도로, 몇년 전 다른 병원에서의 설문 조사 결과인 74% 보다는 낮았지만 아직도 환자들이 민간요법을 선호하고 있음을 잘 나타내고 있다. 민간요법을 접하는 경로는 주변 친지의 소개로 시작하는 사람이 대부분으로 71.4%를 차지하였다. 또한 매스컴, 신문을 통하여 (12.8%), 한의원 등의 소개 (8.9%)로 민간요법을 하게 되었다고 얘기하는 사람이 많았다.

환자가 사용했던 또는 현재 사용하고 있는 약제로는 누에 가루가 제일 많았고 이외에도 알로에, 영지, 당귀, 인삼, 달팽이, 곡류, 솔잎, 스쿠알렌, 녹즙, 쑥 등으로 매우 다양하였다.

민간요법을 해 본 사람이 느끼는 민간요법의 효과에 대한 평가는 의외로 매우 부정적이었다. 즉, 효과가 없거나 나쁘다고 말한 사람이 78.6%였고, 반면에 효과가 있다고 말한 사람은 21.4%에 불과하였다. 효과가 있었다고 말한 환자들의 그 효과에 대한 판정도 정확하거나 객관적인 것은 아니어서 직접 혈당을 측정하여 환자 본인이 스스로 효과를 판정했던 경우는 42%에 불과하였다.

더욱 주목할 만한 점은 민간요법을 할 때 기존 치료를 지속했는지 여부 조사에서 기존 치료를 지속한 사람이 66%였고, 기존 치료를 중단한 사람이 18%나 되었다. 또한 새로운 민간요법의 기회가 주어진다면 어떻게 하겠느냐는 질문에 주치의와 상의한 후 사용하겠다는 43.2%, 본인이 임의로 사용하겠다는 31.2%로 자체 조사 환자 중 새로운 민간요법이 있다면 사용해 보겠다는 응답이 74.4%로, 앞서 효과 조사시 10명 중 8명이 효과가 많지 않다고 알거나 느끼고 있음에도 불구하고 민간요법에

대한 미련을 버리지 못하고 있음을 알 수 있었다.

만병통치약 건강 보조 식품의 부작용

환자들이 행하는 민간요법 속에는 소위 건강 식품 혹은 건강 지향 식품도 상당수 포함되어 있다. 건강 식품이란 보통 식품 보다 적극적으로 보건, 건강 증진 등의 목적을 가지고 그러한 효과를 기대하는 식품의 의미를 가지고 있으나 근래에는 이것이 마치 치료제와 같이 여겨지고 있는 실정이다. 또한 이러한 식품의 상당수는 과학적 근거도 희박하고 신비성을 이용한 상업적 광고 효과로 마치 특효약으로 건강 보조 식품이 취급되기도 한다.

아직까지 민간요법 차원의 식품들이 소량의 약효가 있다 하더라도 정확한 치료 효과 및 부작용의 판정이 안되어 있는 상태에서 무분별하게 과량을 섭취할 경우는 오히려 당뇨병을 악화시키거나 예상치 못한 부작용이 유발될 수 있다.

현재로서는 이러한 약물들이 정말 효과가 있는지, 부작용으로는 어떠한 것이 있는지 과학적인 검증은 없는 실정이고, 설문 조사를 통해서 알 수 있듯이 대부분의 환자들은 민간요법이 당뇨병에서 효과가 없는 것으로 알고 있다. 그럼에도 민간요법이 문제가 되는 것은 당뇨병환자들이 건강 보조 식품 또는 민간요법에 대한 미련을 버리지 못하고 그동안에 하던 치료를 모두 저버리고 민간요법에만 몰두하여 잘해오던 식사요법이나 운동요법을 포기하거나 약물요법마저도 소홀히 하

기 때문이다.

꾸준히 시행해 나가기가 비교적 힘든 식사, 운동, 약물요법을 통해 잘 지켜오던 절제된 습관을 한순간에 버리고 마음대로 먹고 즐기는 생활로 돌아감으로써 당뇨병을 더 악화시키는 것이다.

과학적으로 검증되지 않은 민간요법

현재까지는 건강 보조 식품 또는 민간요법의 효과에 대한 과학적인 접근을 통하여 실제 치료제로써 사용할 수 있는 약물과 그렇지 못한 약물을 구별하고자 하는 객관적 연구는 빈약한 실정이며, 앞으로 오랜시간 동안 여러 부분에서 안정성 및 약효성에 대해 많은 연구가 진행되어 믿고 쓸 수 있도록 효과가 검증되어야 할 것이다.

따라서 이렇게 여러 가지 과학적인 접근을 통하여 건강 보조 식품이 실제로 당뇨병에 어떤 영향을 미치는지 즉, 혈당 조절에 도움을 주는 식품이 있는지, 당뇨 조절에 도움을 준다면 어떠한 기전으로 혈당을 떨어뜨리는지, 또한 이러한 식품 사용으로 부작용은 어떠한 것이 있는지를 파악함으로써 당뇨병환자들에게 건강 보조 식품에 대한 정확한 지식을 알려줄 수 있을 뿐 아니라 새로운 약제 개발의 가능성을 열어 줄 것으로 기대된다.

다시 한번 강조하고 싶은 것은 아직까지는 민간요법에 관하여 권고해도 좋을 만한 정리된 결과가 없으므로 과학적 근거에 바탕을 두고 있는 현대 의학에 비길 만한 치료법은 없다는 것이다. DAK