

# 민간요법 제대로 압시다!

**주** 위에서 들어보면 누에가루가 당뇨에 좋다? 아니다? 논란이 많다. '난치병에는 약방문도 많다'라는 옛말이 전해 내려오고 있다. 무엇이랴도 해보자는 식으로 잘 낫지 않는 병에 걸린 사람은 주위에서 좋다고 하는 약을 이것저것 모두 써보기 마련이다. 이런 심리를 이용해 비용도 만만치 않은 여러 생약제 등을 생산해 팔고 있는 게 지금 민간요법의 현실이다.

민간요법이란 구전이나 생활의 체험을 바탕으로 한 치료법이다. 아직 체계적인 효능이나 부작용, 약리작용 등이 규명되지 않은 상태다. 또 과량 섭취할 경우 독성에 시달릴 위험이 있으며, 제조공정상의 오염, 변질 등의 가능성도 크다.

## 우리 나라에서 종횡하는 민간요법

우리 나라에서는 '소갈병'으로 이미 천여 년 전부터 알려진 당뇨병의 역사는 매우 길다. 따라서 수많은 약방문과 치료법이 시행되었다. 그러나 별반 효험을 볼 수 없었기 때문에 무서운 난치병의 하나로 여겨왔다. 당뇨병에 관한 민간요법도 헤아릴 수 없을 정도로 많다.

종횡하고 있는 민간요법을 들어보면

- 생약 : 해당화 뿌리, 클로렐라, 드릅나무, 알로에, 질경이, 영지버섯, 버드나무, 당두중, 선인장, 인삼, 당근 등.
- 식품 : 연미식초, 초란, 미나리, 녹즙, 개소주, 알카리식품
- 가식품 : 번데기, 독사, 뱀술, 호박씨, 날콩물, 녹

용, 생수, 케일

- 그밖의 것 : 지압, 침술, 뜸, 누에똥, 리놀비, 단식 등 170여종에 이른다.

당뇨병에 걸려 오래된 사람치고 이들 중 한가지는 안해 본 사람이 거의 없다고 하는데, 요행을 바랄 뿐이지 정말로 당뇨병을 낫게 할 수 있다고 믿는 사람은 별로 없을 것이다. 사실, 이들 중의 어느 것이나 의학적 근거가 없는 치료법이다. 오로지 경험에 의한 것이다. 그러나 그 경험이란 것이 매우 애매하다. 당뇨병은 일진일퇴하는 경과를 밟는다. 내버려두더라도 가끔 호전된다. 이 호전되는 때에 어떤 치료법을 썼다면 마치 이 치료법이 특효라고 생각하는 것은 어쩔 당연하다고 할 수 있다. 허나 간혹 한방요법 시행 중에 혈당의 변동을 볼 수 있는 경우가 있으나 이것은 한방요법보다는 오히려 식사의 영향이나 호르몬의 변화에 따른 것이라고 보아야 할 것이다. 성인에게서 흔히 볼 수 있는, 이른바 인슐린비의존형 당뇨병 때에는 한방요법을 쓰거나 말거나 운동요법과 식사요법만으로도 병세가 호전되는 증례를 많이 경험하고 있다고 의료진은 말한다.

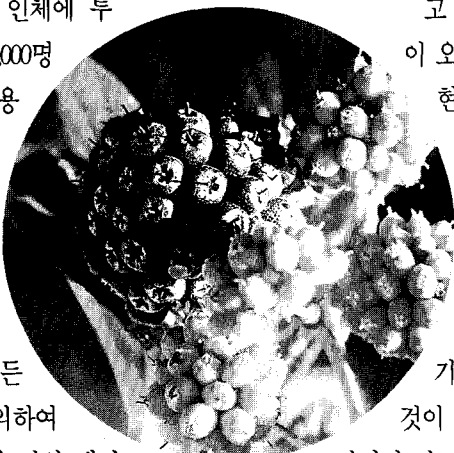
또 올바른 당뇨병 식사요법은 어느 한두 가지 식품에 매달리는 게 아니다. 골고루 알맞게, 제때에 먹는 것이다. "당질 60%, 단백질 30%, 지방질 10%의 비율에 맞춰 자신의 표준체중에 맞는 열량 섭취"를 꾸준히 실천하는 것이 당뇨병에 대한 식사요법의 기본 원칙이며 특정식품만을 고집하는 민간요법에 선불리 매달리는 것은 옳바르지 못하다.

### 검증되지 않은 민간요법

하나의 약이 시판되기까지는 10여 년이 소요된다고 한다. 혈당강화제 하나를 만들기 위해서는 혈당을 떨어뜨리는 그 성분을 화학적으로 찾아내어 먼저 동물에 먹었을 때 실제 혈당이 떨어져야만 하고 또 그 성분만을 동물에 투여하여 독성시험을 해야 한다. 독성이 없다고 확인되면 인체에 투여하여 시험하게 되는데 약 1,000명 정도에 임상시험을 거쳐 부작용이 없을 때, 재차 정부 연구기관이 확인 실험한다. 그런 후에 부작용이 없을 경우에만 약으로 인정받게 되고 시판되는 것이다.

당뇨병에 관한 연구는 세계 모든 선진국에서 수천의 학자들에 의하여 끊임없이 실시되고 있는 동시에 거의 해마다 각 나라 당뇨병학회에서 그 성과에 대하여 진지하게 토론이 행하여지고 있다. 또 많은 임상실험도 진행중이다. 또한 현대의 당뇨병 치료의 주역인 인슐린에 견줄만한 한방약은 아직 존재하지 않다는 것은 몹시 중요한 사실이다. 이에 반해 민간요법은 임상실험의 증거나 노력이 없다.

그런데도 많은 당뇨인들이 당뇨병을 완치시켜 보겠다는 마음과 쉽게 치료하겠다는 생각 때문에 민간요법을 하고 있다고 한다. 성인 당뇨인의 약 74% 정도가 한 차례 이상 민간요법을 했던 것으로 조사되었는데, 특히 당뇨병에 시달린 기간이 길고 식사 및 운동요법만으로 조절이 안 되는 경우 더 많이 의존하



는 것으로 알려져 있다. 이들

중의 약 80%는 효과가 없었고 고 말하고 12%정도에서는 당뇨병이 오히려 악화되었다고 말하고 있다. 현재 알려져 있는 민간요법은 거의 170여종에 이르고 있는데, 각 민간요법이 당뇨병을 호전시킨다는 객관적인 자료도 없는 것이 현실이다.

특히 민간요법 시행 시에 갑자기 몸에 어떤 이상이 나타나면 이것이 민간요법으로 인한 부작용인지 아니면 당뇨병에 병발된 합병증인지를 감별하여 치료하는데 어려움이 있다고 의료진은 말한다. 민간요법은 잘 치료하고 있는 당뇨인에게 당뇨병 자체에는 별 도움없이 정신적, 물질적인 손해만을 끼치므로 본인도 하지 말고 다른 사람에게도 절대로 권하지 말아야 한다고 말한다.

‘들다리도 두드려보고 건너라’라는 옛말이 있다. 조금 편하게 빨리 가려 애쓰는 것은 당뇨병 관리에 치명적이다. 무얼 먹으면 당뇨병을 치유할 수 있다는 풍문에 솔깃하지 말아야 한다. 당뇨병은 한 번에 치유될 수 없는 병이다. 인생의 반려자라고 생각하고 꾸준히 관리해야만 한다. >