

당뇨병의 민간요법 그리고 그 부작용

안철우/영동세브란스병원 내분비내과 교수



당뇨병의 민간요법이 치료에 도움이 되지 않고 오히려 해가 될 수 있다는 사실이 이미 널리 홍보되어 있음에도 아직 상당수의 당뇨인들이 민간요법을 하고 있다. 특히 '요법'이라는 그럴싸한 말이 뒤에 붙어서인지 더욱 쉽게 빠져들게 하고, 그만두기 힘들게 한다. 약이 아님에도 약처럼 마구 홍보되고, 당뇨인들도 마치 약처럼 먹는가 하면, 하지 않으면 손해보는 듯한 생각을 갖기도 한다.

시중에서 행해지고 있는 민간요법의 종류

현재 시중에 소개되고 있는 당뇨병 민간요법을 분류하면 마지막 페이지의 표와 같다. 대부분이 식물성으로서 식물성 민간요법 중에는 수용성식이섬유소로 혈당조절에 긍정적인 면도 있으나, 과량섭취시에는 오히려 복통, 복부 불편감, 더부룩함, 설사, 구역 등의 증상과 무기질흡수에 지장을 초래할 수 있다. 단순당이 많이 들어 있는 과일류는 거의 대부분이 칼로리에 맞추어 섭취량을 제한해야 하거나 아예 금해야 하는 것들도 있고, 다량 섭취시 혈당을 악화시키게 된다.

동물성은 역시 식품이 대다수이고, 개중에는 소위 정력식품이나 혐오식품들도 포함되어 있으며, 이를 집중적으로 섭취할 경우 고단백, 고지방섭취로 인한 합병증의 발생이 우려된다. 건강식품류도 20여종 되는데, 건강식품이란 원래 보통 식품보다 적극적으로 보건, 건강증진등의 목적과 효과를 기대하는 식품으로서 의약품에 해당되지 않는다. 그러나 근래에는 이것이 마치 치료제와 같이 여겨지고 있으며, 심한 경우 마치 만병통치약처럼 선전되고 있어 문제시된다.

건강식품류 중 벌꿀이나, 벌꿀을 섞은 건강식품들은 당뇨인에게 금기식품으로, 섭취시 혈당을 급격히 상승시킨다.

행위에 의한 민간요법은 대부분 인위적인 민간요법에 해당된다.

그러나 민간요법은 절대로 약이 될 수도 없고 약처럼 취급되어서도 안된다.

다음에서는 오·남용되고 있는 민간요법을 사용한 환자들의 실제사례를 통해, 민간요법에 대한 주의를 환기하고자 한다.

민간요법의 오·남용 사례

•도토리 다량섭취

55세의 여자 당뇨인으로 경구혈당강하제로 혈당조절이 양호한 상태였다. 그런데, 주위에서 도토리가 당뇨병에 좋다는 말을 듣고, 산에서 직접 도토리를 따서 말리고 가루를 만들어서, 매일 다량 분복하다, 갑자기 전신통증과 안면홍조가 생기고 구갈이 심해져서 병원 응급실에 오게 되었다. 당시 공복혈당이 300mg/dl 이상으로 당

노병이 악화된 상태였다. 입원후 즉시, 민간요법을 중지하고, 식사요법, 운동요법 및 경구혈당강하제 투여후 1주일만에 혈당이 정상화되고, 모든 증상이 호전되어 퇴원하였다.

• **구아주카마**

비교적 혈당조절이 잘되고 있던 58세의 여자 당뇨인이 갑자기 혈당이 나빠졌다.

브라질에 사는 친지가 당뇨병에 구아주카마라고 하는 것이 좋다고 하여 보냈는데, 성의를 생각하여 한달을 먹었다 한다. 이를 끊은 후 혈당은 정상으로 조절되었다.



• **식초에 불린 검정콩**

48세의 남자 당뇨인으로 경구혈당강하제로 혈당조절이 양호한 상태였다. 이웃에서 권유하여 식초에 검정콩을 넣어 2주를 먹었는데, 설사, 복통 등이 발생하였다. 중단 후 회복되었다.

• **매일 호두 다량섭취**

65세의 남자 당뇨인으로 식사와 운동요법만으로 혈당조절이 잘되고 있었다. 그런데, 다른 당뇨인의 “간식은 나쁘나 호두는 상관없다”라는 말을 듣고 매일 호두를 한 주먹 이상 먹었다고 한다. 외래에 통원하던 중 체중이 차츰 늘고 혈당이 증가되어 이상하게 생각하였다. 환자는 고혈압과 관상동맥질환이 합병되어 입원치료를 받게 되었고, 입원시 머리맡에 호두가 한 자루 있는 것을 보고 이유를 알게되었다. 호두섭취를 중지하고 혈당은 차츰 정상으로 돌아왔으나, 고혈압과 관상동맥질환에 대해서는 지속적인 약물치료가 필요하였다.

• **야생 두꺼비**

56세의 여자 당뇨인으로 3년 전에 당뇨병을 진단받은 후 민간요법으로 간헐적인 치료를 하던 중, 당뇨병에 좋다고 하여 야생 두꺼비를 달여 먹고 10분 후 구토, 설사, 전신쇠약감, 발한, 근육통이 발생하여 응급실에 내원하였다. 검사결과,

야생 두꺼비의 독소중독에 의한 고칼륨혈증과 심방세동으로 진단되어 수액요법과 전해질요법으로 치료받고 호전되었으며, 당뇨병 조절에 대한 교육을 받은 후 퇴원하였다.

문제점

이와 같이 민간요법의 가장 큰 문제점은 도대체 민간요법이 당뇨병에 어떤 악영향을 미칠지 예측할 수 없다는 것이다. 즉, 생각지도 않은 부작용이 갑자기 나타나서 그 원인을 찾으라고 애를 먹는가 하면, 혈당이 악화되기도 하고, 때로는 저혈당이 생기기도 하는 등의 문제가 생긴다.

일부에서는 기존의 당뇨병 치료를 아주 중단하고 민간요법에만 전념하여 당뇨병이 크게 악화되는 일도 있다. 또한, 상당수의 인위적인 민간요법의 경우, 고가인 경우가 많아서 경제적으로도 큰 손실을 끼치며, 이는 국민보건 뿐만 아니라 국가경제적인 차원에서도 바람직하지 않다.

올바른 이해가 필요

결론적으로 현대의학으로 아직 당뇨병이 완전히 소실되는 치료는 없으나 열심히 치료에 임하면 얼마든지 건강한 사람과 같은 삶을 누릴 수 있다. 다만 병이기 때문에 음식에 많은 주의를

기울여야 되고, 운동도 꾸준히 하고, 필요하다면 약물치료도 받아야 한다. 정상적인 치료방법을 따르는 사람들을 마치 우둔한 사람처럼 생각하는 사람도 있으나, 앞을 길게 내다보고, 올바르게

게 해 나아갈 때만이 좋은 결과를 얻을 수 있다. 따라서 모든 당뇨인들은 민간요법을 제대로 이해하고, 특히 올바른 당뇨병 치료법을 잘 터득하여 치료에 임해야 한다. ✖

현재 시중에서 행해지고 있는 민간요법의 종류

● 먹는 민간요법 (자연발생적)

플종류	잎, 줄기	달개비(닭의 장풀), 해당초(살당초), 신선초(명일원), 메꽃, 개구리밥(부평초), 연전초(적설초), 질경이, 목화, 들국화, 쇠뜨기, 쑥, 참취, 선인장, 구약나물(곤약), 나팔꽃, 연잎, 난초, 썩기풀, 쇠비름, 봉선화(열매)
	뿌리	영우
나무류	잎	당두충, 원두충, 느릅나무, 주목나무, 소나무, 감나무, 대나무, 감차나무, 노가리나무
	껍질	느릅나무
	뿌리	해당화, 버드나무, 뽕나무, 하늘타리, 철, 까마중나무, 두릅나무, 구기자, 머레뿌리
	열매	자구자나무
곡류	보리(잎), 어린 벼(잎), 옥수수(수염), 해바라기(뿌리), 들깨(잎), 현미, 울무, 보리, 마, 구아주카마, 날콩, 검은 콩, 팥, 도토리, 들깨, 돼지감자, 날감자, 토란, 검정깨, 원두콩, 녹두, 아콩, 귀리, 메밀	
채소류	돌미나리, 미나리, 톨나물, 마늘, 양배추, 늙은 호박, 시금치, 무(생즙), 강낭콩꼬투리, 당근, 양파, 우엉	
애조류	미역, 다시마, 녹미채, 퓌부기	
과일류	사과, 살구, 배, 대추, 포도, 수박, 딸기, 산딸기, 꽃감, 호두, 무화과, 은행, 매실, 백년초, 아보카도	
씨앗류	살구씨, 복숭아씨, 시금치씨, 질경이씨, 연씨, 호박씨	
버섯류	홍치버섯, 영지버섯, 송이버섯, 표고버섯균사체, 아가리쿠스버섯, 동충하초	
곤충류/연체류	누에, 누에 번데기, 공방이/달팽이, 지렁이	
가축류	소של개, 소채장, 소눈, 개고기, 개소주, 개של개, 토끼고기, 토끼간, 돼지채장	
민물고기/해산물류	미꾸라지, 붕어 / 해삼, 모시조개, 전복, 피문어	
조류/파충류/양서류	까마귀, 닭, 달걀(초란) / 뱀 / 두꺼비	
배설물/기타	누에똥, 사람오줌/태반	

● 먹는 민간요법 (인위적)

건강식품/효소식품류	케일, 컴프리, 치커리, 홍삼, 인삼, 알로에, 벌꿀, 토종벌꿀, 스쿠알렌, 구기자, 오미자, 산수유, 로얄젤리, 클로렐라, 타이보차, 달맞이꽃 종자유, 수국(차), 녹차, 등굴레차, 목초액, 대두발효식품, 키토산, 화분, 결명자, 고로수/아재효소, 현미효소, 맥아효소
한약재/기타	녹용, 황기, 감초 / 죽염, 생소금, 숯가루, 식초, 감식초, 현미식초, 게르마늄, 구연산, 광천수, 석고, 논두렁의 말뚝

● 기타 민간요법 (행위적 외)

자석(팔찌, 요), 옥(베개, 매트), 지압, 단식, 뜸, 씨앗요법, 입욕(무우잎), 광천욕, 전자캡슐, 바이오세라믹(베개)
