호스피스와 보완대체의학

한호협_출판부

4.보완대체의학의 종류

동양의학에 밀접한 보완대체의학

아유르베다 의학(Ayurvedic Medicine)은 인도에서 5천년 이상 동안 일상생활에서 활용되어 온 의학 체계이다. 아유르베다(Ayurveda)라는 말은 '생활의 과학'이라는 뜻의 산스크리트어이다. 인도에서 수 십 세기 동안 시행되어 온 삶의 지침들 중에는 요가와 탄트라와 아유르베다가 있는데, 요가가 신성(神性) 즉 진리와의 결합을 가르친다면, 탄트라는 진리와의 궁극적인 결합을 가능케 하는 에너지 조절에 대한 가장 직접적인 방법을 제시하는 것이고, 아유르베다는 생활의 과학이라고 볼 수 있다.

자연의학(自然醫學, Naturopathic Medicine)은, 약으로서 알려진 약을 쓰지 않고 공기, 광선, 물, 열, 마사지 등의 자연의 힘을 빌어 치료한다는 체계이다.

명상요법(冥想療法, Transcendental Meditation)은, 명상을 통하여 육체적, 정신적, 감정적 상태의 균형을 맞추어 줌으로써 치료 효과를 노리는 방법이다. 스트레스, 통증, 고혈압, 심장 질환 의 치료에 사용된다.

요가(Yoga) 인도에서 수 십 세기 동안 시행되어 온 방법으로, 자세와 호흡 그리고 명상을 통하여 스트레스 및 혈압 강하 효과, 심장 박동을 고르게 하는 효과, 노쇠를 막는 효과가 있다고 알려져 있다.

기공치료(氣功治療, Qigong Therapy)는 수 십 세기 동안 동양 문명권에서 주로 사용해 오던 건강법인데, 호흡 조절과 정신 집중 과 육체 운동을 어떤 형식에 다라 반복함으로써 기혈(氣血)을 고르게 하고 몸을 튼튼하게 하고 병도 낫게 하는 방법이다. 혈액순환을 향상시키고 면역 기능을 증가시킨다고 알려져 있으며, 훌륭한 건강 유지법으로 널리 사용되고 있다.

생약요법(生藥療法, Herbal Medicine)은 식물의 잎이나 뿌리나 열매를 적당히 섞어 먹음으로써 치료 효과를 얻는 요법이다. 동양에서는 한약재(韓藥材)로서 주로 의료인들이 다루지마는 구미 여러 나라에서는 자연 식품(自然食品)으로 취급되고 있다. 전 세계적으로 약 250;000 - 500,000 가지의 식물이 알려져 있는데 이중에서 약 5,000 가지 정도만 생약으로서 다루어지고 있는 실정이다.

꽃요법(Flower Remedies)은 꽃을 이용하여 치료 효과를 얻으려는 방법인데, 직접적으로 신체 및 정신의 양면으로 감정의 상태를 호전시키려는 것이다.

향기요법(香氣療法, Aromatherapy)은 향기를 이용한 치료법으로, 식물이나 생약으로부터 추출한 정유를 사용한다. 호흡기 계통의 박테리아 성 감염, 면역 결핍, 피부 질환, 방광염, 단순성 헤르페스 등과 같은 감염성 질환에 사용된다.

소리요법(Sound Therapy)은 소리 치료와 음악 치료는 스트레스를 감소시키기 위한 효과적인 방법으로서 정신과학적 치료 과정, 저혈압이나 지속적 통증의 치료, 학습 능력 저하의 치료 과정에 사용되며, 운동감각 과 균형 감각 그리고 인내력 등을 향상시키는데 사용된다.

원예요법(園藝療法, Horticulture Therapy)은 꽃을 피우고 채소를 가꾸고 식물을 키우는 원예 행위(園藝行爲)를 통하여 환자에게 자신감(自信感, Confidence)과 자존심(自尊心, Self-esteem)을 길러 줄 수 있으며, 정신박약자나 정서가 불안정한 사람이나 정신적 장해가 있는 사람에게 적용을 하면 양호한 치료 효과가 있을 수 있다.

반사요법(反射療法, Reflexolgy)은 "인체의 특정한 부위에는 외부 자극에 특별히 예민하고 그 부위를 자극하면 체내의 다른 부위에 반사 반응을 일으킨다는 전제 하에, 마사지나 지압술 또는 열 자극을 가함으로써, 그 국소 뿐만 아니라 전신의 건강까지도 증진시킨다"는 이론을 바탕으로 한 요법이다. 발 반사 요법(Foot Reflexology)이 가장 많이 사용되고 있는 반사 요법이다.

봉침요법(蜂鍼療法, Bee Venom Therapy)은 문자 그대로 벌에게 쏘임으로서 치료 효과를 얻는 치료법이다. 많은 경우에 경혈의 자리를 택하지마는 반드시 그런 것은 아니고 몇 군데 피부 부위를 선택하여 인위적으로 벌침을 꽂아 줌으로서 통증의 감소, 관절염의 호전, 전신 건강의 증진 효과를 얻는 치료법이다.

접촉요법(接觸 療法, Touching)은 아주 간단하거나 또는 아주 복잡한 접촉(接觸, Touching, 만져 주는 것)법을 이용해서 치료적 효과를 노리는 방법이다. 영유아의 건강한 성장에도 접촉 자극은 반드시 필요한 것이며, 성인의 경우에도 치료적 접촉은 정신적 안정도 제공하고 병 증세의 호전도 제공하고 있다.

심령치료법(心靈治療法, Psychic Healing)은 환자 자신이 스스로 무엇을 하는 것이 아니고, 보통 사람들 이상의 능력을 가졌다는 소위 초능력자가 특수한 심령적 시술을 환자에게 행해 줌으로서 질병이 치료된다는 방법이다.

동서의학 접목형의 보완대체의학

동종요법(同種療法, Homeopathic Medicine)은 이열치열(以熱治熱)과 비슷한 철학을 바탕으로 삼고 있다. 건강한 사람에게 어떤 물질(약물)을 투여했을 때, 어떤 질병에서 생기는 증상과 비슷한 증상이 발생한다면, 그 "같은 종류의 물질(同種)"을 사용하여 그 병도 치료할 수 있다는 이론이다. 독일 의사 하네만(Samuel Hahneman, 1755-1843)이 1810년에 인술의 원칙(仁術의 原則, Organon of the Art of Healing)이라는 책을 펴냄으로써 확산되기 시작한 의술이다. 매우 흥미롭기도 하고 심지어 신비롭기까지 한 사실은, 그 약을 희석하면 희석할수록 약효는 더 강하게(potent) 나타난다는 것이다.

식이요법(食餌療法, Diet Therapy)은 음식을 약처럼 먹으면서 치료 효과를 얻는 것이다. "내가 먹은 것이 바로 나다(I am what I eat)"란 말이 있다. 내 몸의 구성은 바로 내가 먹은 것에 의해 만들어진다는 뜻이다.

절식요법(絶食療法, Fasting)이란 일정 기간 먹지 않는 절식(絶食)으로 치료 효과를 얻는 방법이다. 정수나 주스 등을 이용하는 절식 요법이 있는데, 절식 요법 시행자들은 고혈압, 두통, 알레르기 등에 치료 효과가 있으며, 전반적인 건강 상태(General Condition)의 향상에도 도움이 되고, 면역 체계에도 영향을 미친다고 주장하고 있다.

쥬스요법(Juice Therapy)은 과일 및 채소로부터 얻은 신선하고 생생한 주스를 이용하여 신체를 자양시키고 충전시키는 방법이다. 이 주스 치료 시행자들은 면역 체계를 자극시키고, 혈압을 낮추고, 독소를 제거하며, 환경적 요인에 의한 질병이나 음식 알레르기나 소화기 장해를 치료하는데도 도움이 된다고 주장하고 있다.

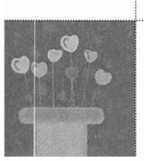
장요법(腸療法, Colon Therapy)은 "건강한 장(腸)은 일부 필수 영양분을 흡수하며, 기본적인 신체의 배설물과 독소를 제거하는 역할을 하는 것임으로, 이 장을 세척하여 건강한 장으로서의 기능을 증진시킨다"는 치료법이다.

광선요법(光線療法, Light Therapy)은 빛과 색을 이용한 치료법이다. 인체는 24시간 동안 주기를 가지고 돌아가는 생체 시계인데, 이 리듬에 장해가 생기게 되면 감정 저하나 수면 장해 등이 생기는데 이때 자연 광선이나 다양한 형태의 빛을 조사해 주게 되면 인체의 자연 리듬을 되찾고 건강을 유지케 할 수 있다는 이론이다.

수치료(水治療, Hydrotherapy)라고 하는 것은 물리 치료실에서 사용하는 수 치료뿐만 아니라, 어떤 형태로든 체내에 투여하거나 체 표면에 적용하는 등 외부에서 질환의 치료 목적으로 물을 사용하는 방법을 통틀어서 일컫는 광범위한 의미에서의 수 치료를 말한다. 물뿐만 아니라 얼음, 수증기 등으로 뜨겁거나 차가운 온도를 유지케 하여 건강을 증진시키는 방법을 포함한다.

고열요법(高熱療法, Hyperthermia)이라고 하는 것은 우리 몸은 감염이나 염증에 대항하기 위해 자연적으로 열이 생기게 되어 있는데, 열이 생기지 않을 때 인위적으로 발열시켜 국소 질환이나 전신 질환을 치료하려는 모든 방법을 일컫는 말이다. 열은 질병에 대해 가장 힘 있게 대항할 수 있는 것 중에 하나이다.

양자의학(陽子醫學, Quantum Medicine)이란 분자 생물학차원을 넘어서 원자 차원으로 접근하는 치료법인데, 원자에서 방사하는 양자 에너지를 전자군에서 나오는 에너지와 그 주위의 소립자군 에서 나오는 에너지를 구별하여 분석함으로서 우리 몸의 정상적인 상태와 비정상적인 상태를 가려내고, 병적인 에너지의 발원지를 미세 전자파로 자극함으로서, 정상적인 상태로 되돌려 놓는다는 이론을 바탕으로 하는 치료법이 양자 의학이다.



5. 토의 및 결론

전 세계적으로 보완대체의학에 대한 관심이 높은 의학자의 수도 늘어가고 보완대체의학적 치료를 찾아다니는 환자군도 나날이 늘어가고 있는 추세에 있다. 대체의학은 나라마다 문화권마다 산재해 있는 다소 다른 전통적 의술과 이론을 하나의 범주 안에 넣어 놓았을 뿐, 횡적으로 연결시켜 하나의 의학으로 체계화 된 것도 아니요, 기존의 의학보다 앞선 것도 아니요, 더 우수한 의학이라는 증거가 있는 것도 아니며, 새로운 의학도 아닌 것이다. 대부분의 경우 "묵은 의술의 새로운 관심"이라고 할 수 있을 것이다. 보완대체의학의 범주에 포함시킬 수 있는 항목이 200가지 정도에 이르지마는, 비교적 잘 알려져 있는 요법의 종류는 50개 내외에 이른다. 보완대체의학은 의학자들에겐 연구의 대상으로 각광을 받고 있고, 정통적 의학에 한계를 느낀 환자들에겐 '확실한 실패보다는 불확실한 희망에 의존해 보려는 마음'때문에 각광을 받고 있다.

보완대체의학을 연구하는 일부 학자들이 염려하고 경고하는 사항은 다음과 같다.

첫째, 보완대체의학이 서양의학과 동양의학의 한계점을 뛰어넘어 해결사 역할을 하는 우수한 의학이라고 오해할 수 있다. 대부분의 경우 아직 그 효능성에 대한 객관적 평가가 이루어지지 않은 채로 있다. 둘째, 보완대체의학이 만병통치의 요법이라고 착각하는 시술자가 있다. 셋째, 환자에게 정통의학을 경시하는 마음을 조장시킬 수 있다. 양호한 치료효과가 기대되는 기회마저 놓쳐버리는 우를 범할 수 있다. 넷째, 보완대체의학이 비윤리적 상술에 악용될 수 있다. 다섯째, 적정한 자격과 경험을 갖지 못한 치료사(요법사)에 의한 시술이 소비자(환자)들에게 해를 끼칠 수 있다는 점이다.

건강의 정의가 "건강한 몸"에서 "몸과 마음이 건강한 것"으로 되고, 여기에서 "몸과 마음뿐만 아니라 사회적으로도 건강해야 건강"이라고 했다가 드디어 "육체적으로, 정신적으로, 사회적으로, 그리고 영적으로 건강한 것이 진정 건강한 것이다"로 변천해 왔다. 따라서 전인건강의 개념도 변했고 전인치유의 개념도 바뀌었다. 의학에는 속칭 서양의학, 동양의학, 그리고 보완대체의학이 있다. 의료가 일원화되어 있는 대부분의 외국에서는 서양의학 이외의 모든 의학을 보완대체의학으로 간주하기 때문에 동양의학을 보완대체의학 속에 포함시키지만, 의료제도가 이원화되어 있는 우리나라에서는 서양의학과 동양의학을 제외한 다른 의학들 만 보완대체의학으로 간주한다. 보완대체의학의 상당히 많은 부분이 심리적인 것과 영적인 것을 다루는 경향이 있어서, 이 보완대체의학의 파급이 건강의 영적 요인에 관심을 북돋우는 계기가 된 이유 중의 하나가 되었다.

의학계에 새로운 관심의 대상이 되고 있는 보완대체의학과 5000년 역사를 지닌 전통의학은 21세기를 맞는 현대의학에 계속 도전하고 있다. 적어도 임상적인 측면에 있어서는 그렇다. 우리나라의 전통의학인 한의학과 보완대체의학 속에는, 한계점에 부딪쳐 좌절하고 있는 의학전반에 돌파구를 제시할 잠재력을 지니고 있다. 한의학의 세(勢)가 세계에서 제일 강한 우리나라가 동서의학의 접목을 통한 새로운 총체적(總體的), 종합(綜合的), 전일적(全一的)의학을 창출해 낼 가장 좋은 여건을 조성해 놓고 있다.

서양 의학적 치료법으로 치료가 잘 안되는 성인병, 난치병, 불치병을 동양의학이나 보완대체의학으로 거뜬히 완치시킨다는 연구결과나 임상결과에 대해서는, 객관성이 다소 결여된 일회성보고는 미미한 정도로 있긴 하지만, 의학자들에게 널리 인정받는 소견이 아직 없다.

그러나 서양 의학적 치료뿐만 아니라 동양의학이나 보완대체의학적 요법을 보완적으로 같이 사용하였을 경우 약물치료에 의한 부작용을 감소시켜 주고, 환자의 전신 건강상태를 호전시켜 주며, 병과 싸우는 투병능력을 강하게 해 준다는 연구 결과는 계속 보고 되고 있다. 치료하기에 힘든 병일수록 서양의학, 동양의학, 보완대체의학의 지혜를 총동원하여 치료에 임하는 것이 가장 현명하다 할 것이다. 단 "제대로"하는 사람에게서만 좋은 결과를 기대할 수 있다.