

## 의학적 시각에서 본 민간요법의 역할

민간요법 위주의 치료는 오히려 당뇨병 관리의 악화를 불러일으킬 수도

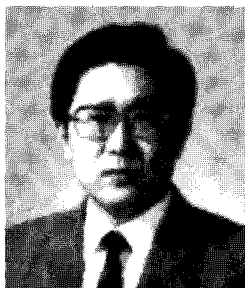
틀림없는 사실은  
이런 민간요법들이  
올바른 당뇨병치료에  
큰 걸림돌이 되고  
있다는 것이다.  
따라서 모든 당뇨인에게  
민간요법은  
절대로 하지 말라는  
부탁을 드리며...

**민**간요법이란 과거로 부터 민간에서 어느 병에는 무엇을 써보니 좋았다는 경험에서부터 혹은 생활중에 얻은 체험으로부터 비롯된 요법이라고 할 수 있으며, 대부분은 구전으로 전해지고 있다. 또한 민간요법에 대해서는 생리, 병리, 약리, 용법, 용량 및 처방, 심지어는 부작용까지도 체계적으로 정연하게 수렴되어 있지 않다.

**왜 당뇨인이 민간요법을 하게 되나?**

민간요법을 하는 사람들은 심리적으로 전통적인 당뇨병치료에 불만족하여 무언가 획기적인 방법을 통하여 당뇨병에서 아주 벗어날 수는 없을까 혹은 좀더 쉽게 당뇨조절을 할 수는 없을까 하는 기대를 가지고 있다(사실 이런 생각까지도 하게 되는 당뇨인들의 안타까움을 충분히 이해는 한다). 이런 경우 주위에서 이런 것이 좋으니 한번 해보라고 하면 솔깃해져서 그 민간요법을 하게 된다.

이런 민간요법의 시작은 대부분 의미가 뚜렷하지 않은 단순한 “당뇨병에 좋다”는 한마디로 시작이 된다. 이 “좋다”라는 말의 의미를 당뇨인들이 받아들일때는 아무런 근거없이 오직 본



김 경 래

연세대학교 의과대학  
영동세브란스병원  
내과전문의

인에게 좋은 방향으로 “당뇨병이 없어진다”, “마음대로 먹고 운동을 안해도 당뇨가 잘 조절된다”, “증세가 없어진다”, “기분이 좋아진다”, “혈당이 떨어진다”, “그냥 막연히 좋을 것이다” 등등으로 생각하는데 이것이 문제가 되는 것이다.

당뇨병은 아직까지는 한번 발병하면 현대의 학으로 어떤 치료를 하더라도 병자체가 없어지는 경우는 없다. 따라서 어떤 민간요법으로 당뇨병이 완치된다는 말을 어느 누가 하더라도 실제로 그런 일이 생길 수는 없는 것이다.

만일 어떤 민간요법이 정말 혈당을 떨어뜨리는 효과가 있는 약이라면 많이 먹었을 때 오히려 저혈당은 되지 않을까 염려가 되며, 효과는 있으나 알지 못하는 심각한 부작용을 가지고 있다면 얼마나 위험한 일인가(그런 예가 있었음). 만일 아무 효과가 없는 것이라면 쓸데없이 돈과 시간과 정력만 낭비하는 꼴이 되고 마는 것이 아닌가.

## 약의 발전과정과 민간요법

1894년 윌리엄 오슬로는 “인간은 약에 대한 선천적인 갈구를 갖고 있다”는 말을 하였다. 의학, 특히 약리학이 발달되기 전에는 사람들은 몸에 이상이 생겼을 때 무엇을 먹어 본다는 지 혹은 다른 동물들이 비슷한 이상이 생겼을 때에 하는 짓(예를들면 어떤 특정한 풀을 뜯어 먹는다든지 등)들을 관찰해 보고 이를 따라 해 봄으로서 자신의 질병을 치료하곤 하였다. 이로부터 어떤 질병에는 무엇이 효과가 있다 하는 것들이 알려지게 되었고, 그러나 어떤 것들은 과량 먹으면 독성이 강하다든지 혹은 다른

부작용이 많다든지 하기 때문에, 그 성분을 분석하고, 여러가지 성분중에 꼭 필요한 것만 추출하여, 얼마만큼을 사용했을 때 부작용 없이 안전한지, 또 부작용은 있으나 큰 해가 되지 않는 양을 결정하게 되었다. 또 성분분석 후에 조금만 구조를 바꾸면 부작용은 없으면서 훨씬 효과는 뛰어난 것을 개발하여 이를 약으로 사용하게 되었다. 대충 이러한 과정들을 연구하는 학문을 약리학이라고 하는데, 약리학의 목적은 인체의 질병에 대한 치료효과는 뛰어나면서, 부작용이 없고 안전한 약을 인체에 사용토록 하는데 있다.

민간요법으로부터 훌륭한 약이 개발된 예 중 하나를 들어본다면, 디지타리스를 들 수 있다. 영국 한 지방의 노부인이 심부전증에 디지타리스잎을 치료로 썼더니 효험이 있었다는 말을 윌리엄 위터링이라는 의사가 듣고 이를 치료에 사용하기 시작하였으며, 디지타리스잎으로부터 디지신이라는 약을 순수하게 추출하여 현재는 많은 심장질환의 치료에 이 약이 필수적으로 사용되고 있는 것이다. 그러나 이 약은 사용이 까다로워서 과량 장기간 사용시는 위험한 부작용을 초래할 수도 있기 때문에, 만일 심장병이 있는 사람이 민간요법으로 디지타리스잎을 함부로 삶아 아먹는다면 대단히 위험한 일이다.

민간요법으로부터 개발된 것은 아니지만 현재 당뇨병치료에 많이 사용되고 있는 설포닐 요소계통의 경구용 혈당강하제 역시 우연히 발견된 것이다. 1942년 프랑스의 한 의사는 세균을 죽이기 위하여 개발된 설폰아마이드라는 항생제를 장티프스환자에 투여하였을 때 저혈당의 증상이 나타남을 우연히 발견하였고, 여기에서 착안하여 많은 연구자들이 오랜 연구를

거듭하고 화학구조를 수없이 바꾸어서야 비로소 오늘날에 사용되고 있는 안전한 당뇨병약이 개발된 것이다

한가지 약이 개발되어 실제로 환자에게 사용되려면 수없이 많은 동물실험이 선행되어야 하며, 또 인체에 투여하여 뚜렷한 효과가 있어야 하고, 심각한 부작용이 있어서는 안된다. 아무리 효과가 좋아도 심각한 부작용을 일으킨다면 약으로 사용하는 것은 재고되어야 한다. 과거에 다리도마이드라는 항생제가 개발되어 임산부에 사용하였다가 기형아를 출산하는 큰 문제가 생겨서 그대로 사장이 된 예도 있는 것이다.

여기서 우리가 생각을 해 보아야 하는 것은 민간요법을 약이라고 할 수 있으나 하는 것이다. 만일 어떤 민간요법이 전혀 효과가 없는 것이라고 한다면 그것에 대해서는 언급할 필요조차도 없다고 보며, 만일 민간요법이 당뇨병 치료에 효과가 있는 것이라면 이에 대해 약리학적으로 조사를 하여 정말 약으로 사용이 가능한지를 검토해 보아야 할 것이고, 얼마만큼 사용해야 할지, 혹시 과량 사용시 오히려 부작용은 없는지, 장기간 사용해도 괜찮은지, 특히 모르는 부작용이 없는지 충분히 조사해 보아야 할 것이다.

근래에 피를 맑게 한다고 하여 은행잎으로부터 추출하여 약으로 사용되고 있는 징코플라본그리코사이드라고 하는 약이 얼마나 복잡한 과정을 거쳐서 추출이 되는지 아는 사람은 매우 드물다. 왜냐하면 은행잎엑기스에는 징코플라본글리코사이드외에도 여러가지 독성물질이 있어서 이를 완전히 제거한 후 추출해야만 약으로 사용할 수 있기 때문이다. 따라서 만일

민간요법으로 은행잎을 그대로 삶아 먹는다면 심각한 문제가 생길 수도 있는 것이다.

## 식품인가 약인가?

현재까지 알려져 있는 민간요법은 먹는 것이 160여종, 행위요법이 7종정도가 있다. 특히 먹는 민간요법중에 100여종은 식품이라고 할 수 있는 것으로, 먹는 음식은 음식으로 그쳐야지, 그것을 마치 약처럼 생각을 하여 편식을 하게 되면 오히려 건강에 지장을 초래하고, 어떤 것들(단과일 등등)은 과량 섭취시 오히려 혈당을 악화시키는 부작용을 가지고 있어서 문제가 된다. 여름만 되면 혈당이 상당히 나빠져서 오는 당뇨인들을 상당수 보게 되는데, 이렇게 되는 큰 이유중의 하나가 단과일을 많이 먹기 때문이다. 특히 수박이나 참외 등을 오히려 당뇨에 좋다하여 마구 먹어서 혈당이 갑자기 나빠지는 경우를 보게 되는데, 이때 환자분께 왜 과일을 많이 드셨는지 물어보면 “다른 사람들 말이 당뇨병에 과일이 좋다고 하여 많이 먹었다” 하고 대답하는 것을 듣게 된다. 식사요법교육을 받은 사람들은 잘 알겠지만 수박의 경우 큰 것 한쪽이 50칼로리, 참외는 중짜리 반개가 50칼로리를 가지고 있기 때문에 제한해서 섭취해야 하며, 특히 당분이 많은 과일은 혈당을 급격히 올려서 혈당조절에 악영향을 주므로 가급적 피하도록 교육을 하고 있는 실정이다. 따라서 이런 경우 “좋다”는 말을 도대체 어떻게 해석을 해야 할지 갈피를 잡기 어렵다.

일부의 민간요법중에는 그 속에 들어 있는 수용성 식이 섬유소로 인하여 당의 흡수를 지연시켜 혈당조절에 긍정적인 면도 있으나, 과

량 섭취시에는 오히려 복통, 복부 불편감, 더부룩함, 설사, 구역과 같은 증상과 무기질흡수에 지장을 초래할 수 있는 문제를 가지고 있다.

민간요법속에는 소위 건강보조식품 혹은 건강양식품도 상당수 포함이 되어 있는데, 건강보조식품이란 원래 보통 식품보다 적극적으로 보건, 건강증진 등의 목적을 가지고 또 그러한 효과를 기대하는 식품의 의미를 가지고 있으나 근래에는 이것을 마치 치료제와 같이 여겨서 마구 섭취하고 있어서 문제이다. 일례로 해조류를 재료로 한 요오드함량이 많은 건강보조식품이 있는데, 만일 이것을 장기적으로 다량을 먹는다면 오히려 갑상선기능에 지장을 초래하거나 갑상선종을 유발할 수도 있다는 것이다.

### 눈이 나쁘면 동태눈을 먹는다?

어렸을때 기억으로 동네어른들이 자녀들의 시력이 나빠지면, 식사시 동태찌개를 함께 먹을때 동태눈을 먹으면 눈에 좋다고 하여 일부러 동태눈은 자녀를 먹게 했던 기억이 있다. 과거로부터 전래된 관념속에 우리 신체의 어느 부분이 나빠지면 가족의 그 부분을 집중적으로 섭취하면 그 병이 좋아 질것이라는 생각이 있다. 그래서 골절로 수술한 사람에게는 뼈다귀를 삶아서 곰국을 장복하게 하고, 간이 나쁜 사람은 간을 삶아 먹이는 습관이 지금도 남아 있다.

그런데 당뇨병은 어떤가, 당뇨병의 원인이 췌장에 있다고 하여 소나 돼지의 췌장 심지어는 개췌장까지도 삶아 먹는 민간요법이 있는 것이다. 당뇨병의 치료에 소나 돼지의 췌장에

서 순수 추출한 인슐린 주사가 현재 치료에 이용되고 있으며, 이 인슐린도 만족스럽지 못하다고 하여 현재는 그보다 한 단계 나아가 인체의 췌장에서 분비되는 인슐린과 똑같은 구조를 갖는 거의 부작용이 없는 사람인슐린이 개발되어 오래전부터 사용되고 있는 것이다. 이미 훨씬 진보된 치료방법이 있는데 가장 원시적인 방법으로 또 위험할지도 모르는 방법으로 돌아가는 것은 어리석다고 밖에는 볼 수가 없다.

### 민간요법의 부작용 사례

1)55세의 여자 당뇨병인으로 경구용 혈당강하제로 혈당조절이 양호한 상태였는데 주위에서도 토리가 당뇨병에 좋다는 말을 듣고 매일 도토리가루를 다량 분복하다가 갑자기 전신통증과 안명홍조가 생기고 입마름이 심하여져서 병원에 오게 되었다. 당시 식전 혈당이 300mg% 이상으로 당뇨병이 악화되어 있었다. 입원후에 정상적인 식사요법과 약물요법으로 1주일만에 혈당이 정상화되고 모든 증상이 소실되어 퇴원하였다.

2)65세 남자 당뇨병인으로 식사와 운동요법만으로 혈당조절이 잘 되고 있었다. 다른 당뇨병인들에게서 호두가 괜찮다는 말을 듣고 호두를 매일 한 주먹 이상 먹었다. 외래로 통원하던중 원인없이 체중이 차츰 늘면서 혈당이 증가되고 고혈압이 생기고 관상동맥질환이 생겨서 입원 치료를 받게 되었는데, 입원시 머리맡에 호두가 있는 것을 보고 비로서 원인을 알게 되었다. 호두를 중지하고 혈당은 차츰 정상으로 돌아왔으나 고혈압과 관상동맥질환에 대해서는 계속적인 약물치료가 필요하였다.

3)56세 여자 당뇨인으로 그 동안도 여러종류의 민간요법을 간헐적으로 해오던 중 좋다고 하여 야생 두꺼비를 달여 먹고 10분후 구토, 설사, 발한, 근육통 등이 발생하여 사경을 헤매며 응급실로 내원하였다. 검사시 야생 두꺼비의 독소에 의한 중독에 의한 고칼륨혈증과 심방세동으로 진단되어 집중적인 치료를 받고 있다.

### 민간요법의 역할과 문제점

민간요법의 긍정적인 면을 굳이 말하라고 한다면 신약개발의 가능성을 들 수 있다. 즉 어떤 민간요법이 혈당강하의 효과를 가지고 있다면 그것을 과학적으로 연구하여 정말 혈당강하의 효과가 있는지를 확인하여 보고, 효과를 내는 주성분만을 정밀 추출하여 과학적으로 그 효과를 규명하고, 동물실험을 통해 또 인체투여에 의해 부작용여부를 확인하고 용량에 따른 혈당강하정도를 분석함으로써 신약을 만들 수 있다는 점이다. 물론 이런 연구는 전세계에서 지금도 지속적으로 이루어지고 있다.

그러나 민간요법을 할때의 가장 큰 문제는 그 동안에 쌓았던 치료를 모두 버리고 민간요법에만 몰두하는 것이나, 잘 해오던 식사요법이나 운동요법을 소홀히 하고, 심지어는 약물요법까지도 소홀히 하는 것 등이다. 또 하기 힘든 절제된 습관을 버리고 마음대로 먹고 즐기는 생활로 돌아가는 것도 문제이다. 또한 민간요법의 전래가 개인적인 경험에 의한 것이고 어떤 과학적인 근거가 전혀없는 것이 거의 대부분이기 때문에 효과의 유무는 물론 자체의 부작용에 대해서도 전혀 알려진 바가 없어서 치료도중 갑자기 몸에 이상이 발생하였을 때

이것이 당뇨병자체에 의한 것인지 혹은 민간요법에 의한 것인지 (민간요법에 대하여 숨기고 이는 경우) 구별하기가 어려운 경우도 생겨서 치료에 큰 지장을 주기도 한다.

민간요법중에는 당뇨병의 치료에 아예 금기가 되거나 (예:꿀), 혹은 그속의 탄수화물함유량때문에 섭취량을 제한해야 하는 식품들(예:감자등의 곡류)도 포함되어 있어 많이 섭취시에는 당뇨병을 악화시킬 수 있는 문제점도 가지고 있다.

어쨌든 틀림없는 사실은 이런 민간요법들이 올바른 당뇨병치료에 큰 걸림돌이 되고 있다는 것이다. 따라서 모든 당뇨인에게 민간요법은 절대로 하지 말라는 부탁을 드리며, 또한 민간요법을 전파시키는 사람들에게 대하여는 그러지 말라는 충고를 해주시기를 부탁드립니다, 오직 본인이 다니는 병원이나 의원에서 교육받고 진료받은 것은 충실히 이행하고, 엄격한 자기관리를 통하여 당뇨조절을 잘 하기를 부탁드립니다.

사단법인 한국당뇨협회

회원가입 신청 문의

743-9482~3