

당뇨병의 유인(誘因)을 경계하세요



신재용

MBC 「라디오 동의보감」 진행자,
해성한의원 원장

■ 여러 질병에 시달렸던 세종대왕

성군 세종대왕은 갖가지 병마에 시달렸다고 <세종장헌대왕실록>에 기록되어 있다. 곁에 앉은 사람도 알아 볼 수 없을 만큼 만성적인 안질에 시달렸다고 한다. 옆구리에 난 종창, 풍질 때문에 같은 자리에 오래 앉아 있지를 못했다고 하며, 각기가 심하여 보행하는데 어려움이 있었다고 하며, 조갈증까지 심했다고 한다.

이토록 심한 병고에 시달리자 왕실과 조종은 세종대왕의 환후를 염려하여 흑염소를 다려서 드실 것을 지성으로 청하였으나, 세종대왕은 흑염소가 다른 나라에서 들여온 귀한 짐승이라 약으로 써서 멸종케 할 수 없다면서 완곡히 사양하였다고 한다.

명군 세종대왕. 그러나, 개인적으로는 질병으로 오랫동안 시달렸다고 하는데, 그 대표적인 질병이 '소갈증'이었다. 소갈증이란 요새말로 당뇨병이다. 당뇨병의 3대 증상은 다음, 다식, 다뇨이다. 즉, 갈증이 나서 물을 자꾸 마시며, 헛헛증이 나서 식사를 자꾸 하며, 소변이 잦다는 것이다. 그래서 세종대왕도 조갈증이 그토록 심했던 것이다.

■ 소갈증이란?

소갈증, 즉 당뇨병의 3대 합병증은 신장병변과 눈병변, 신경병변이다. 그래서 세종대왕도 곁에 앉은 사람도 알아 볼 수 없을 만큼의 만성 안질을 비롯해서 종창, 풍질, 각기 같은 병증으로 시달렸던 것이다.

소갈증은 춘추전국시대에 쓰여진 의서인 <황제내경>에 처음 기록되었고, 당뇨병은 이집트의 파피루스에 처음 기록되어 있다. 그만큼 오래된 질병이다. 당뇨병이 '소변이 달콤한 병'이라는 뜻으로 지어진 병명이라면

소갈증은 ‘소모성 병으로 갈증이 심한 병증’이라는 뜻을 갖고 있다.

다시 말해서 소갈증의 ‘소’란 소모를 뜻한다. 위장, 대장의 열성 변화로 소화액이나 소화기, 내분비계에 이상이 초래되어 체중이 소모되어 야위게 되고, 음식물이 소모되어 지나치게 소화가 촉진되므로 기아감이 생기며, 잦은 소변으로 체내의 수분이 소모된다는 것이다. 그래서 소갈증을 ‘만성 소모성 질환’이라고 하는 것이다.

한편 소갈증의 ‘갈’이란 체내의 수분이 감소되어 이를 보충하려는 데에서 온 증상이요, 체액 감소는 잦은 소변에도 원인이 있지만 체내에 축적된 열, 다시 말해서 ‘내열’에 의해 온 것이다.

그래서 소갈증을 ‘만성 열성 소모성 질환’이라고 하는 것이다.

활활 타고 있는 난로에 눈덩이를 뭉쳐 올려 놓으면 금방 녹아버리듯이 체내에 축적된 열이 있으면 음식이 들어가자마자 눈 녹듯 녹아버려 항상 헛헛증이 생겨 다식의 증상이 나타나고, 체액마저 열에 말라 감소하기 때문에 ‘다음’의 증상이 나타날 정도로 갈증이 심해지는 것이다.

이렇게 되면 체액 중에서도 ‘신수’라는 것이 부족된다. 신수란 ‘신장 내의 물’이라는 뜻이요, 이때의 신장이란 내분비계를 말한다. 다시 말해서 각종 호르몬의 부족 같은 것을 말한다.

이렇게 되면 심장열이 생기고, 간장에서의 ‘소설 작용’에 이상이 생긴다. 요새말로 풀이하면 간장에서의 당 대사에 문제가 생긴다는 것이다. 이렇게 해서 당뇨병이 심해지듯 소갈증도 열키설키 어려워지게 된다. 복합성을 띠고 전신성을 띠게 되는 것이다. 그래서 소갈증을 ‘전신성, 복합성, 만성 열성 소모성 질환’이라고 하는 것이다.

■ 당뇨병의 6대 유인(誘因)

소갈증은 체내에 축적된 열, 신수의 부족, 간장에서의 소설 작용 이상에만 그 원인이 있는 것은 아니다.

●첫째, 음식을 절제하지 못해서 체내의 필수영양물질인 진액을 소모시킨 경우가 첫째 유인으로 꼽히고 있다. 따라서 식이요법을 한의학에서는 매우 중요시하고 있다. 식이요법만으로도 소갈증을 예방하거나 치료하는데 큰 도움이 된다는 것이다.

●둘째, 정서적 불안정을 들고 있다. 특히 분노 따위의 격심한 스트레스는 간장의 소설 작용을 저해하여 간기능을 울체시킨다. 앞에서 얘기했듯이 요새말로 간장에서의 당 대사에 이상이 생긴다는 것이다. 까닭에 정서적 안정이 얼마나 중요한지를 알 수 있을 것이다. 지나친 기쁨에 들뜨거나, 지나친 공포나 놀람, 또는 지나친 우울과 비애에 빠지고, 사색과 고민에서 헤어나지 못하고, 특히 견잡을 수 없을 만큼 분노에 떠는 것은 당장 당 대사에 영향을 미쳐 소갈증을 악화시킨다는 것을 기억해야 한다.

●셋째, 과로나 애욕 따위로 방자하고 성적으로 과잉 문란한 것을 들고 있다. 과로, 과색을 경계해야 한다는 것이다.

●넷째, 지나친 음주와 함께 열성의 약 또는 광물성의 최음제 따위의 약물 남용을 들고 있다. 과음은 소갈증을 유발시킨다. 한의학에서는 이것을 특히 소갈증 중에서도 ‘주갈증’이라고 한다. 물론 최음제를 비롯한 어떤 약물도 소갈증을 일으키며 또 악화시키기도 한다.

●이외에도 병후 쇠약과 질병에 의한 혈액 부족 등으로 체내에 열이 축적된 경우, 기후 기상의 부조화 등을 유인으로 꼽고 있다. DAK