

민간요법! 이렇게 생각하자



최 명민

삼성서울병원 당뇨교육 생활요법
담당 사회복지사

A씨는 자신에게 당뇨병이 있다는 사실을 안지 8년째 되는 환자다. 처음에는 의사 선생님이 당뇨가 별로 심하지 않다고 하여 교육을 받으라는 선생님의 지시를 무시하고 지냈다.

술, 담배가 나쁠 것 같아 좀 줄여 보려고는 했으나 직장 생활을 하다 보니 그것도 쉬운 일은 아니었다. 그렇게 일년 반 가량을 지내고 우연한 기회에 다시 병원을 찾았을 때 이제는 상태가 더 나빠졌으니 제대로 관리를 하지 않으면 안된다는 경고를 듣게 되었다. 그때부터 교육도 받고 나름대로 신경도 쓰고 무엇보다 부인이 열심히 이것 저것 챙겨 주어서 비교적 모범적인 당뇨 관리를 시작하게 되었다.

그러나 역시 직장 생활과 당뇨 관리를 병행 하기는 참으로 힘들었고 더구나 대인 관계를

유지하려다 보니 당뇨가 걸림돌이 되었다. 부인의 잔소리 반, 배려 반으로 그럴 저럭 지내 오기는 했으나 '과연 언제까지 내가 이렇게 생활에 제약을 받아야 하나?' 하는 생각이 들면 답답하기도 하고 짜증이 나기도 했다. 주변에서는 무슨 가루를 먹으면 좋다고 하기도 하고 무슨 쓸개가 특효라고 하기도 했지만 그래도 A씨는 '내가 고등 교육을 받은 사람인데 그런 속설에 현혹될 수는 없다'고 생각하며 유혹을 물리쳐 왔다.

그러던 어느날 저녁 TV에서 방영하는 '신비의 약'이라는 방송을 본 후에는 A씨도 마음이 흔들리지 않을 수 없었다. 프로그램에 나오는 그 약의 복용자들은 하나같이 놀라운 효과를 보았다고 하고 이 약은 다른 약과는 확실히 다르다는 것이었다. '그래도 TV에서 나온

이야기니까 저건 믿을만 할꺼야' 라는 생각이 들었고 내일 당장 그 약을 구해야겠다는 생각에 잠이 다 안을 지경이었다. 물론 그 프로그램의 말미에는 그 약이 특정 질병의 치료제는 아니라고 했고, 또 임상 효과에 대해서도 상반되는 견해가 있다고 하기는 했으나 웬일이지 그런건 대수롭게 생각되지 않았다.

아니나 다를까 며칠이 지나자 너도 나도 그 약을 구한다고 하고 실제로 효과를 보았다는 말이 들려오기 시작했다. 결국 A씨는 어렵게 외국에 다녀오는 친지에게 부탁하여 그 약을 구했다. 복용하고 보니 확실히 효과가 있는 것 같았다. '아, 이제 그 지겨운 당뇨에서 해방이구나' 하는 생각에 절제하던 술도 다시 마시고 식사요법 지침도 하나, 둘씩 무시하게 되었다.

결국 1년 후 A씨는 의사 선생님의 권유로 초기 합병증 치료와 혈당 조절을 위해 병원에 입원하게 되었다.

‘완치’나 ‘특효’의 유혹

민간요법이라고 하면 비과학적이고 반의료적이라고만 생각하던 과거와는 달리 최근의 민간요법은 '일본의 어떤 병원에서 임상 효과가 입증되었다'라는 선전 문구나 '나는 이렇게 완치되었다'는 복용 사례를 통해 다가온다. 즉, 과학성과 의료성이라는 포장을 하고 우리를 현혹하는 것이다. 이런 현상은 민간요법에 접하게 되는 경로를 조사해 보더라도 알 수 있는데 예전에는 친구나 친지 등이 많았던 반면, 최근에는 신문이나 TV와 같은 매스컴을

이용한 선전이나 홍보 책자를 통해 접하게 되는 경우가 많다고 한다.

그렇다면 이렇게 유혹적으로 다가오는 민간요법에 대해 나 자신과 가족의 건강을 보호하기 위해서는 어떤 마음가짐이 필요한지 생각해 보자.

당뇨병은 만성 질환이다. 바로 이 점 때문에 다른 질병 보다도 민간요법에 유혹받기가 쉽다.

만성 질환이란 완치가 거의 불가능하며 꾸준한 관리로 조절해 가는 것이 최선의 치료법인 질병이다. 위의 사례에서 본 것처럼 나름대로 교육을 받고 관리를 해 나가다가도 지치고 힘들 때가 있으며, 이런 시기에는 더욱 '완치'나 '특효'라는 단어에 빠지기 쉽다. 그러나 이런 유혹에 더 쉽게 빠지는 경우는 A씨 보다는 아예 당뇨 관리의 필요성을 무시하고 관리 지침을 따르지 않은 환자의 경우이다. 이러한 환자는 자신의 건강에 대한 불안감을 떨치지 못하기 때문에 좀 더 쉽게 효과를 볼 수 있다는 민간요법의 속설을 따라가기가 쉽다.

민간요법으로부터 자유롭기 위해

이런 심리를 '부정' 또는 '부인'의 심리라고 할 수 있다. 나에게 당뇨병이 있다는 사실, 당뇨병은 꾸준히 관리해 가야 한다는 것, 이를 위해서는 식습관을 비롯한 이전의 내 생활 방식을 바꿀 필요가 있다는 것, 그리고 그런 노력이 지속되어야 한다는 것을 마음으로 받아들이지 못하는 것이 '부정'의 심리이다.

당뇨가 있다는 사실을 알고 3년, 5년이 흘렀

만성 질환이란 완치가 거의 불가능하며 꾸준한 관리로
조절해 가는 것이 최선의 치료법인 질병이다.
나름대로 교육을 받고 관리를 해 나가다가도
지치고 힘들 때가 있으며, 이런 시기에는
더욱 '완치'나 '특효'라는 단어에 빠지기 쉽다.

는데도 이전의 생활 습관에서 달라진 것이 별로 없다면 아직도 부정의 단계에 머무르고 있는 것은 아닌지 생각해 봐야 한다. 그러나 부정은 개인의 의지에 관련된 문제만이 아닌 경우도 있다.

제때에 적절한 교육을 받지 못하여 몰라서 못하는 경우도 있고 알면서도 너무 어려워서 포기해 버리는 경우도 있다. 또한 당뇨 관리 지침을 잘 따르다가도 상태가 악화되거나 지치게 되면 다시 이 부정의 심리가 고개를 들 수도 있다. 이런 부정의 심리를 극복하고 꾸준한 관리의 중요성을 알아 가는 것이 민간요법의 유혹으로부터 자유로워지는 방법이다.

따라서 민간요법에 현명하게 대처하기 위해서는 제대로 된 교육을 통해 올바른 지식을 갖는 것이 필요하며 담당 치료진과의 신뢰성 있는 관계 형성을 통하여 당뇨 관리 과정에서 생기는 의문점이나 문제들을 의논하고 방향을 제시받는 것이 중요하다.

내가 민간요법 약효의 실험대상?

마지막으로 '민간요법이 반드시 다 나쁜 것만은 아니지 않은가?' 라고 말씀하시는 분이 있다. 이런 질문에는 다음과 같은 답변을 드리

고 싶다. 물론 그럴 수도 있다. 그러나 민간요법이란 아직 그 약효나 부작용이 증명되지 않은 치료법을 뜻한다. 그런데 소중한 나 자신을 그런 효과나 부작용의 실험 대상으로 사용해서야 되겠는가? 스스로 시도해 보고 효과가 없음을 깨닫고 부작용을 경험하는 사이에 우리의 심신은 더 악화될 가능성이 있다.

당뇨 관리에 왕도는 없다. 아니, 있다. 꾸준한 관리가 바로 그것이다. 한걸음, 한걸음이 작아 보일지라도 그 한걸음이 모여 성공적인 당뇨 관리가 되는 것이다.

걸어야 하는데 갑자기 뛰거나 다른 길로 빨리 앞질러 가려다 보면 부작용이 생기기 마련이다. 꾸준한 노력이 당뇨 관리 뿐 아니라 자신의 전반적인 건강에 도움이 된다는 사실을 다시 한번 기억하자. **DAK**