

# 민간요법의 실태와 문제점

염 창 환

관동대학교 의과대학 가정의학교실

## 서 론

해마다 12만명 이상이 암환자가 새롭게 발생하고, 매년 6만 5천명이 사망하고 있다. 암은 이제 흔한 질병 중 하나이며, 암으로 인한 사망은 전 세계적으로 1위를 차지할 만큼 우리에게 가장 두려운 존재 중 하나이다. 미국을 포함한 세계 모든 나라들이 암과의 전쟁을 선포하였지만 실제로 효과를 본 것은 예방과 조기진단이외에는 없다. 그러므로 암이 발생한 경우 많은 환자들은 전통의학이외에도 다른 민간요법이나 보완요법에 관심을 가지게 된다.

## 암치료의 현실

현재 인정받는 암치료는 수술, 화학요법, 방사선 치료이며, 그 외 치료 방법들이나 민간요법 등은 무시되고 인정받지 못하고 있다. 암치료에서 100% 정답은 없다. 다만 현대의학에서 제시하고 있는 이들 치료방법들이 다른 어떤 치료방법들보다 임상 경험과 치료 효과가 뛰어나기 때문에 제시되고 있는 것이다. 그럼에도 불구하고 병원 치료보다 보완의학이나 민간요법에 더 관심을 가지게 되고 더 많은 비용을 지출하고 있다. 그 이유는 다음과 같다. 첫째 의료진과 환자와의 대화의 단절이다. 진료시간이 제한되어 있어 의료진은 환자와 충분한 이야기를 나누지 못한다. 그리고 환자가 어떤 말을 건네거나 질문을 하면 한마디로 “그런 것을 할 바에는 다른 병원 가세요.” 하고 쏘아 말한다. 둘째는 암치료로 중간 중간에 겪고 있는 환자들의 고통 관리가 되지 않는다. 항암치료가 끝나면 병실 문제로 인해 조기에 퇴원을 시킨다. 그리고 환자들에게 무슨 일이 있으면 응급실로 오라고만 말한다. 그러나 응급실로 가게되면 며칠씩 입원대기로 고생하거나 대충 치료를 받고 퇴원하게 된다. 셋째는 치료결과이다. 암치료는 조기 진단이 되지 않는 한 일부 암을 제외하곤

대부분 완치가 불가능하다. 그러나 치료 과정 중에 환자의 상태에 대해서 자세히 설명을 듣지 못한 환자들과 보호자들은 치료가 실패한 경우 의료진에 대한 기대감이 실망감으로 변하고, 원망하기까지 한다. 넷째는 의료 윤리이다. 의료 윤리가 환자에게는 한치의 오차도 없이 제시되면서 의료진이나 병원에게는 너무나 너그럽게 인정된다는 사실이다. 그래서 환자들은 병원치료에 대해서 불신을 가지게 되고, 민간요법이나 일명 대체의학이라고 말하는 것에 쉽게 현혹되게 된다.

## 민간요법의 실태와 문제점

입증되지 않은 암의 치료로부터 진정요법, 부가적인 요법 등에 이르기까지 이종의 치료방법을 포괄적으로 “보완 대체 의학”이라는 용어로 말한다. 이들은 통합적으로 논의되기는 하지만 임상적이고 개념적으로는 확실히 다른 양상을 띠고 있기 때문에 구분되어야 할 필요가 있다.

대체 치료는 말 그대로 효능이 입증되지 않은 암 치료 방법이다. 만일 이러한 치료들이 임상적으로 검증이 되면 더 이상 대체의학이 아닌 주류 의학에서 인정되는 치료가 된다. 이들 치료는 때에 따라서는 환자들에게 오히려 해를 줄 수 있으며, 주류 치료를 방해할 수도 있다. 또한 이들 치료는 말기 암환자에게 감언이설로서 접근하여 헛된 희망을 심어줄 수도 있다.

이에 비해 보완 치료는 증상을 관리하고 안녕감을 증진시키는데 사용된다. 이들은 주류 치료의 보조적인 요법으로 사용되며, 암의 완치를 위해 판촉되는 것이 아니라 환자의 삶의 질을 증대시키는 방법으로 판매된다. 보완 치료는 모든 방면에서 지지적이고 완화적인 것이며 신체, 정신, 영적인 면을 겨냥하여 통증이나 증상을 조절하고 환자와 가족의 삶의 질을 최적화한다. 이러한 정의는 WHO 완화치료의 정의에도 근본적으로 부합한다.

우리는 이러한 보완대체의학을 연속선상의 양 끝으로

여겨야 한다. 환자들은 상어 연골을 산다든지, 고용량의 비타민을 사용한다든지, 대체 의학 클리닉을 찾는다든지 할 때 정확한 지식과 지지를 원한다.

동시에 환자들은 이러한 지지적인 보완 치료 방법들로부터 편안함을 얻고자 한다. 이러한 치료법들은 그 수가 매우 증가하고 있으며 환자 개인들에게 직접적으로 다가갈 뿐 아니라 암이나 말기 질환을 가진 환자에서 병원이나 클리닉, 가정 등에서도 환자의 육체적, 정신사회적, 영적 고통을 줄이고자 하는 노력들의 일부로 사용되기도 한다.

현재 미국에서 보완대체의학으로 인정하고 연구하는 분야는 7가지이다. 첫째는 식이와 영양, 둘째는 대사 치료 및 해독, 셋째는 메가 비타민 및 분자교정 치료, 넷째는 심신요법, 다섯째는 약물 생물학적 치료, 여섯째는 도수 치유법, 일곱째는 약초 치료법이다. 이들 치료법들은 대부분 이론적 근거를 가지고 있다. 그러나 우리가 실제로 염려하는 것은 일부 근거없는 민간요법일 것이다.

“무엇을 먹었더니 나왔더라..”

“이것 먹어보면 면역력이 올라갈 것이다..”

그로 인해서 병원에 사용되는 의료비는 아까워하면서 보조식품에 사용되는 돈은 무진장 많이 사용하는 어처구니없는 일이 발생하고 있다.

환자와 가족들이 근거없는 민간요법에 접근하는 이유에 대해서 설명하겠다. 첫째는 이들 민간요법을 하는 사람들은 환자와 보호자들의 이야기를 잘 들어준다. 그로 인해 마음이 약한 환자와 가족들은 쉽게 현혹된다. 둘째는 일부 건강보조식품들은 대학병원에서 추천하는 것처럼 홍보를 한다. 이들은 광고를 통해서 실제 항암제처럼 선전을 하는 경향이 있다. 셋째는 일부병원이나 의원에서 권유하거나 처방한다. 넷째는 언론의 조장이다. 아직 임상실험도 끝나지 않은 약에 대해서 효과가 많은 것처럼 선전하여 많은 환자들이 암암리에 그 약을 부적절하게 사먹고 있다. 이런저런 이유 때문에 환자와 보호자들은 지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 접근하게 되고 사용하게 된다.

### 해결책

이들 피해가 많은데도 어떤 해결책은 없을까? 물론 해결책은 있다. 첫째는 환자를 담당하는 의사가 환자의 말에 귀를 기울여주는 것이다. 무조건적인 반대는 반발만

가져오기 때문이다. 둘째는 민간요법이나 보완대체요법에 대해서 국가차원에서 임상실험을 해주어야 한다. 지금까지 임상실험은 제약회사가 자신의 약을 팔기 위해서 실험하는 것이지 환자 입장에서 의사 입장에서 실제적으로 하는 연구는 드물다. 그리고 셋째는 언론의 역할이다. 언론이 검증이 되지 않은 것 임상실험 중인 것에 대해서 너무 빨리 움직이게 되면 환자와 가족들은 병이 완치된다고 생각하게 된다. 넷째는 환자에게 사용하고 있는 약물과 다른 민간요법과의 상호관계에 대해서 알려 주어야 한다. 예를 들면 방사선 치료 중인 환자가 일부 약초를 먹다가 광과민성 반응을 보일 수 있다. 그러므로 그것을 유발시킬 수 있는 약제에 대해서 환자와 가족들에게 설명해주어야 한다. 또한 아스피린을 복용하는 환자들은 항응고효과가 있는 feverfew, 마늘, 생강, 은행 등은 피해야 한다. 특히 신장, 간에 장애가 있는 환자들은 각별히 주의해야 한다.

결론적으로 의료진들이 좀 더 환자 곁으로 접근하게 되면 올바른 민간요법만 하고, 잘못된 민간요법들을 피할 수 있게 된다.

## 암환자의 보완대체의학(CAM)

### 1. 식이 및 영양(Diet and nutrition)

암에 대한 영양 치료를 지지하는 사람들은 과일, 야채, 섬유소의 섭취, 지나친 식이 지방 섭취 삼가 등이 암의 위험을 줄여 준다는 가정을 음식과 비타민이 암을 치료할 수 있다는 생각까지 확대시키고 있다.

장수식(자연식)은 지속적으로 유행하고 있다. 이는 미국 농무부에서 권장하고 있는 건강한 식사의 피라미드와 낙농식품과 고기에 대한 권장을 생략하고 있는 것만 빼고는 거의 유사하다. 이러한 식사는 현미로부터 50~60%의 칼로리를, 야채로부터 25~30%을 얻고 나머지는 콩, 해조류, 스포로부터 얻으라고 권장한다. 모든 육류와 어떠한 야채, 가공 식품은 피해야 하며 대두 섭취는 증진시킨다. 이러한 출판과 웹사이트의 주장에도 불구하고 이러한 장수식이 암을 가진 환자에서 치유효과나 이득이 있다는 증거는 없다. 더구나 이러한 식이는 영양 불균형을 일으킬 수 있고, 문제 있는 체중 감소를 유발할 수 있다.

### 2. 대사 치료 및 해독(Metabolic therapies and detoxification)

대사 치료는 북미에서 멕시코 Tijuana의 많은 클리닉으

로 환자들을 끌어 모으고 있다. 이 치료들은 치료자 특유의 혼합으로 식이, 비타민, 미네랄, 효소 및 “해독”을 사용한다.

대사 치료로 가장 잘 알려진 곳 중 하나는 거슨 클리닉으로 치료는 암세포의 독성 물질이 간에 축적되어 결국 간부전으로 사망한다는 믿음에 기초한다. 거슨 치료는 저염, 고칼륨식, 커피 관장, 과일 야채 주스 등을 통해 간 손상을 치료하겠다는 데 목표를 둔다.

어떤 클리닉에서는 개별화된 음식 및 해독 요법을 사용한다. 대사 요법은 “해독”-신체가 저절로 치유되기 위해 필수적인- 이 중요하다는 신념에 기초를 두고 있다. 치료자들은 암이나 다른 질병을 독성 물질의 축적 때문이라고 본다. 이는 비 생리적이고 고전적인 개념으로 고대 이집트, Ayurvedic 등의 질병과 죽음을 대장 내 음식의 부패에서 기인한다고 믿는 것에서 기인한다.

부패와 정화는 고대 문화의 치료요법에서 주요 주제였다. 독소의 존재도 대장 정화의 이득도 입증된 적은 없었다. 내부 정화를 위한 과거의 접근 방법에 대한 현대적 변이는 신체를 해독하고 회복시킨다고 말하는 음료 정화 formula이다.

많은 변형된 상품이 건강식품 판매소, 책, 인터넷을 통해 판매 중이다. 액체 진흙, 실리움, 과일 주스 등이 해로운 음식 화학물과 공해를 제거한다고 한다. 이들은 주로 완화제로 사용되나, 정규적으로 오랫동안 사용될 경우 위험할 수도 있고 특히 암환자에서는 주의해야 한다.

### 3. 메가 비타민 및 분자교정 치료(Megavitamin and orthomolecular therapy)

어떤 환자나 대체 요법자들은 메가 비타민(하루에 몇 백알 이상)이나 고용량 비타민 C 정주가 질병을 치유할 수 있다고 믿었다. 1968년 Pauling 등은 “orthomolecular”라는 용어를 고용량의 영양소를 가지고 질병을 치유하는 것을 기술하는데 사용하였다. 임상 연구에서 비타민 C 고용량 요법이 암을 치유한다는 사실을 입증하는데 실패했지만, 메가 비타민이나 orthomolecular 치료는 여전히 암 환자에서 인기이다.

### 4. 심신요법(Mind-body technique)

정신 건강이 인생에 영향을 미친다는 가능성은 미국에서 매우 매력적으로 받아들여지고 있는 개념이다. 이는 미국 문화 내부의 믿음인 개개인의 힘을 단언하고 있다. 어떤 심신 요법은 대체 요법의 영역에서 보완 지지요법의 주류로 전환되고 있다. 예를 들면, 명상, 바이오피드

백, 요가가 스트레스 감소와 생리 반응 조절에 효과적이라는 것들이 증명되어 있다. 정신적인 속성이나 심신 요법을 이용하는 것이 암을 치유한다는 논쟁은 이치에 맞지 않는다. 암 환자에서 정신적 건강을 지키는 것은 기초적인 부분이다. 지지군, 좋은 환자-의사관계, 가족과 친구의 감정적인 도움은 중요하다. 그러나 환자가 정신적, 감정적 과정을 통해 질병의 경과에 영향을 줄 수 있다는 사실은 실증되지 못하였고, 만일 질병이 환자의 영적, 정신적 노력에도 불구하고 지속적으로 진행될 경우 죄책감을 유발시킬 수 있다.

### 5. 생전기자기학(Bioelectromagnetics)

생전기자기학은 생물과 전자기장과의 관계에 대한 학문이다. 제안자들에 따르면, 자기장은 신체를 통과하여 암을 비롯한 손상된 조직을 치유시킨다고 한다. 이러한 것에 대한 증명된 논문이나 연구는 없으며, 자료도 부족하지만, 제안자들은 지속적으로 암치유나 다른 질환 치료에 전자기 치료를 판매하고 있다.

### 6. 대체 의학 시스템(Alternative system)

이 영역은 인간의 생리가 현대 서구 과학에서 받아들여지는 것과는 다르다는 개념에 기초하고 있는 고대 치유 시스템이다. 가장 유명한 것 중 2개는 고대 중국의 학과 Ayurvedic 의학이다.

“Ayurveda”는 “ayur (삶, life)”와 “veda (지식, knowledge)”라는 산스크리트어에서 비롯하였다. Ayurvedic의 고대 치유법은 사람을 세 가지 주요 유형 중의 하나로 분류한다. 세 가지 신체 유형마다 질병에 특유한 치유가 있고, 건강을 증진시키는 요법이 있다. 요가나 명상요법도 이런 것을 이용한다. Ayurvedic는 또한 정규적 해독과 정화를 강조한다.

전통적인 중국 의학은 신체를 환경과 우주와의 관계로 설명한다. 인간 생리와 질병의 개념은 고대 중국의 지리적 특징과 자연의 힘과 합쳐 섞였다.

Life force 즉 기는 자연을 통해 존재하는데, 신체의 수직 에너지 채널 즉 meridian 자오선을 통해 인체에 흐른다고 한다. 12개의 meridian이 acupoint 경혈에 찍혀 있다고 믿는다. 특유의 장거나 시스템과 일치하는데, 특유 점을 누르면 특정 장기 내에 문제를 일으키는 기의 부조화를 교정한다고 한다. 이러한 기가 막힘의 기원을 밝혀내기 위해 치료자들은 피를 진단하는 방법을 사용한다.

이러한 기, 즉 “생명에너지”의 존재는 입증되지 못하였지만, 타이 기(tai chi)는 노인에서 낙상을 예방하는데 유용

한 운동요법으로 잘 증명되었다.

중국 의학은 한약 요법을 포함한다. 이는 암 환자에서 이완 요법을 가진 보완 치료로 사용된다. 미국 등지에서 항암효과에 대한 연구가 지속되고 있다.

**7. 약물 생물학적 치료(Pharmacological & biological treatments)**

약물 및 생물학적 대체 요법은 침습적이고 생물학적으로 활성적이기 때문에 논란이 많다. 가장 잘 알려진 것은 Stainslaw Burzynski 박사에 의해 발표된 “antineoplaston”이며, 그 외 Lawrence Bruton 박사의 면역 증강 치료, Willam Lane 박사의 상어 연골 등이 있지만 효과가 입증되지는 못하였다.

**8. 도수 치유법(Manual healing methods)**

Osteopathic (정골) 요법 및 카이로프랙틱 의사들은 가장 최초로 도수 치료법을 사용하였다. 현대에는 접촉과 조작법, 손 마사지 등을 포함한 많은 접근들이 있다. 요통에서 카이로 프랙틱 치료의 효과는 NIH consensus conference에서 지원을 받았지만, 주류 의사들은 아직도 이에 대하여 논쟁을 하고 있다.

가장 유명한 도수 치유법 중 하나는 치료적 접촉으로, 그 이름에도 불구하고 이는 직접적인 접촉은 없다. 치유

자들은 환자의 신체 몇 인치 떨어진 곳에 손을 움직여 환자의 에너지 영역에 장애물을 날려버린다. 치료자들이 이러한 에너지 영역을 감지하지는 못하였고 주류 의사들이 받아들이지는 못했지만 북미 지역 간호사들은 교육을 받아 시행하고 있다.

**9. 약초 치료법(Herbal treatment for cancer)**

약초는 긴 역사를 가지고 전통적인 치료법으로 사용되어 왔다. 약초 의학은 전 세계적으로 발견되고 있으며 모든 문화에서 사용되어 왔다. 비록 많은 약초들이 항암 효과를 가지고 있는 것으로 주장하고 있지만, 몇 가지만이 대체 항암 치료로 널리 사용되고 있다.

Essiac은 북미 지역에서 유명한 암 대체 치료제이다. 이는 우엉, 칠면조 대황, 팽이밥, 미끄러운 느릅나무 등으로 구성되어 있었으나 국립 암 연구소에서는 항암 효과가 없는 것으로 밝혔다. 캐나다에서는 불법적이거나 미국에서는 널리 사용되고 있다.

Iscador는 mistletoe (겨우살이초)에서 나온 것으로 유럽에서 유명한 암 치료제이다. 이는 주류 유럽 암 클리닉에서도 사용되고 있으며 항암 치료제와 병합되어 사용된다. 여러 연구에도 불구하고 이의 유용성은 그리 입증되지 못하였다.