골다공증의 한방치료①

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

사람들은 나이 들면서 노후 대책을 위해 저축을 열심히 한다.

그러나 매일 부려먹는 육체라는 기계는 점점 쇠약해져가도 나이 탓이려니 당연하게 여기며 밥 세 끼 먹여주고는 잘 보살피지 못한다.

중년에 건강하지 못한 사람이 어떻게 60,80대 씩씩한 노년의 삶을 누릴 수 있겠는가? 특히 여성의 생명시계는 가임기간 동안은 남자보다 천천히 돌아가서 잘 늙지 않는다.

그것은 조물주가 보시기에 출산이라는 중요한 의무가 있는 시기이므로 노화를 막아주는 신비한 조화가 있다.

여성 호르몬이 바로 그 보호수단인 것이다.

그러나 폐경이 되어 임신 의무에서 해방되면 보호수단도 끊어져 빠르게 노화의 길로 접어들게 되는 것이다.

그러나 한편으로 갱년기란 생명탄생의 막중한 의무를 마치고 고단한 생리출혈로부터 벗어나 노년을 갈무리하라는 뜻이 있다.

폐경의 아쉬움보다는 자신을 돌보며 활기차고 건강한 노년을 준비해야 할 중요한 시기라고 생각한다.

골다공증의 증상은 온몸의 뼈마다 특히 어깨뼈, 팔꿈치, 손목, 무릎, 허리 등이 쑤시거나 차고 시린 통증으로 심해지면 얼굴까지 조여들며 심하면 골절까지 일으킬 수 있다.

갑상선기능 항진, 무월경, 신기능 부전증, 스테로이드 장기복용환자나 지나치게 마른 사람들은 발생빈도가 높기 때문에 세심한 주의가 필요하다.

흥미로운 것은 우유 대량소비국인 미국도 골다공증이 많다는 점이다. 미국 머시재단 암센터 부원장인 이규학 박사는 미국 국립보건원(NIH)의 발표를 국내에 소개했다.

미국 국립보건원(NIH)은 골다공증 치료에 인공 에스트로겐 요법보다 '콩'을 먹는 것이 가장 효과가 좋았다고 발표했다.

그리고 골다공증 치료에 다섯 가지 필수조건을 제시했다.

● 뼈에 자극을 주는 운동 또는 노동을 한다. ● 하루 두 시간 정도 햇빛 속에서 운동을 한다. ● 천연 에스트로겐과 칼슘, 섬유질 단백질이 풍부한 대두콩과 완두콩을 매일 한 끼씩 섭취한다. ● 칼슘과 마그네슘, 포타슘이 같이 든 음식을 섭취한다(무, 깻잎, 더덕류). ● 커피, 콜라, 홍차 짠 음식은 삼가한다.

이것을 읽다보면 미국 연구원들이 우리 나라에 유학와서 한식만 먹다간 것이 아닐까하는 착각을 일으키게 한다.

그리고 이 조건은 한국인의 전통적인 기본식단이라는 것을 알게 된다.

여기에 이규학 박사는 음식요건으로 '들깨'와 '무말랭이'를 추가하였다.

무말랭이는 우유보다 칼슘 함유량이 5~10배가 높고 들깨의 식물섬유가 에스크로겐 조정작용이 있기 때문이다.

이렇게 우리가 식품마저도 사대주의에 눈이 멀어 우리 것을 비하하고 우유 치즈만 꼭 먹어야 되는 것으로 알고 있던 것이 얼마나 모순이었는지 느끼게 될 것이다.

내 집안의 귀한 보물을 놔두고 남의 집 곳간만 기웃거린다고 할까.

여태껏 우리 선조들은 밭의 쇠고기라 일컫는 콩으로 된장을 담가 먹고, 콩나물과 두부를 만들고 또는 콩밥을 해 먹으면서 나물과 장아찌로 뼈 부러뜨리지 않고 꿋꿋하게 살아오지 않았던가?

다음호에 이어집니다.