

호스피스와 보완대체의학

한호협 출판부

4. 보완대체의학의 종류

서양의학에 밀접한 보완대체의학

최면요법(催眠療法, Hypnotherapy)은 문자 그대로 최면술(催眠術)을 이용한 치료법이다. 최면요법은 많은 의학적인 또는 정신의학적인 문제들을 다루는데 사용된다. 구체적으로 예를 들면, 흡연, 과음, 과식 등을 멈추는데 도움을 주기도 하고, 스트레스, 불면증, 분노, 공포, 억울 등의 정신적인 문제를 치료하는 데도 도움을 준다.

심신의학(心身醫學, Body-Mind Therapy)은 정신과 육체의 심오한 상관관계를 인식시키고, 인체의 본래의 타고난 치료 능력과 치료 과정에서 자기 책임을 지게 함으로써 치료 효과를 노리는 방법이다. 생체 역학(生體力學), 심상요법(心象療法), 최면요법, 명상 요법, 요가 등을 포함한 광범위한 형태의 치료 방법을 동원하여 쓴다.

에너지 의학(Energy Medicine)은 인체에 전자기파를 주입하여 에너지 균형을 맞춤으로써 정상 또는 건강한 상태로 되돌아오도록 하는 치료법이다. 에너지 의학은 현재 일어나고 있는 질병의 원인이나, 앞으로 일어날 수 있는 질병들을 알아내기 위해 인체 내에 흐르는 여러 가지 전자기들을 측정하는 진단기기를 사용한다.

영양요법(Nutritional Supplement)의 이론적 배경은, "영양실조가 자주 일어나는 현대인들의 식생활 습관을 볼 때, 식이요법만으로는 신체 전반에 걸친 영양 물질을 충분히 공급할 수가 없다는 견지에서, 비타민이나 광물질 등을 함유한 영양 공급을 해야 여러 가지 질병, 외상, 수명 연장

등에 영향을 줄 수가 있고, 육체적 정신적 건강을 유지하고, 또 만성질환 예방에도 기여한다"는 것이다.

분자정형의학(分子正形醫學, Orthomolecular Medicine)이란 최적의 영양 상태를 만들어 주는 비타민, 광물질, 아미노산, 등을 사용하여 신체의 균형(몸의 분자성분)을 유지시켜 주는 방법을 말한다. 고혈압, 암, 감정저하, 정신분열증, 그 외 정신 질환 등의 치료에 도움이 된다고 주장한다.

엔자임 요법(Enzyme Therapy)은 부족한 엔자임을 보충시켜 줌으로써 치료 효과를 노리는 방법이다. 모든 화학적 반응이 신체에서 일어나며 이러한 자극에 관여하는 것들이 효소(Enzyme)인데 이러한 효소가 부족할 때 여러 가지 질환들을 유발시킬 수 있다.

환경의학(Environmental Medicine)은 건강과 질병이 식생활 규칙과 어떤 연관성이 있나를 연구하고, 먼지, 곰팡이, 화학물질, 여러 식품 등이 무슨 알레르기의 원인이 되는지 등을 탐구하여, 생물학 및 신체와 환경과의 상호작용을 철저히 이해함으로써 환자들의 육체적 정신적 건강에 도움을 주는 의학이다.

산소요법(酸素療法, Oxygen Therapy)은 산소를 이용하는 치료법으로 고압 산소 요법(Hyperbaric Oxygen Therapy), 산화 요법(Oxydation Therapy), 오존 요법(Ozone Therapy) 등의 방법이 있다. 산소 요법은 신체를 화학적으로 향상시켜 질병을 회복하고, 재활을 증진

시키며, 전반적인 기능을 증진시킨다. 바이러스, 곰팡이, 박테리아의 감염, 순환기 질환, 만성 피로 증후군, 관절염, 알레르기 등에 사용된다.

자장요법(磁場療法, Magnetic Field Therapy)이란, 전자기 에너지와 인체는 중요한 교차 관계를 가지고 있는 것을 이해하고, 전자장을 치료에 응용하는 방법이다. 자기 요법은 인체 내의 세포와 신경계의 흐름 사이에서 화학적인 반응을 일으켜서 치료를 하게 된다. 자기 치료법은 육체와 정신적인 장애를 진단하고 치료하는데 사용되며, 통증 등의 증상의 감소, 질병의 예방, 스트레스 해소 등에도 사용된다.

응용운동학(應用運動學, Applied Kinesiology)은, 골격의 기형이나 만곡이 근력의 약화와 관계가 있고 또 근력의 약화는 심지어 내장의 기능장애와도 관련이 있다는 점에 착안하여, 포괄적인 근육 검사를 통하여 다양한 건강 문제를 진단하고 이 잘못된 근 골격 계통의 관리를 해 줌으로써 결과적으로 환자의 관절 운동 범위, 면역이나 소화 기능, 신경 기능, 호르몬의 분비, 또는 다른 내장의 기능을 호전시켜 주는 치료 방법이 응용 운동학이라고 할 수 있다.

바디워크 요법(Bodywork)은 국소나 전신 마사지, 심부조직 수기법(Dep Tissue Manipulation), 의식적인 운동(Conscious Exercise), 에너지 균형 조절(Energy Balancing) 등을 통하여, 긴장을 완화하고 이완을 증진시켜 통증을 감소시키며 손상된 근육을 회복시켜 주고, 혈액 순환을 자극시켜 줌으로써, 궁극적으로 인체의 구조나 기능을 향상시켜 주고 전신 건강을 증진시킨다는 이론의 치료법이라고 할 수 있다.

롤핑 요법(Rolfing)은 창시자인 롤프(Ida P. Rolf)박사의 이름을 그대로 따서 치료법을 명명했는데, 치료 방법이나 기술이 획기적이거나 기발한 것은 아니다. 인간은 직립 등

물이기 때문에 "수직적 중력(垂直的 重力, Vertical Gravity)"을 잘 다스려야 건강을 유지할 수 있다는 이론이다. 중력을 이용해서 인체를 수직 축으로 늘려(Stretch)주고 근 골격을 좌우 대칭적으로 균형을 잡아 줌으로써, 근 골격 계통과 전신의 건강을 증진시킨다는 치료법이다.

꿈 치료법(Dream Therapy)이란, "꿈은 자기 인식(自己認識, Self Realization)의 한 형태"이기 때문에 이 꿈의 내용을 잘 기억하고, 이것을 깨어 있는 의식 세계와 연결시켜 행동하고 훈련함으로써 건강 증진에 연결시킨다"는 치료법이다.

오락치료(娛樂治療, Recreation Therapy)는 오락성 있는 동작이나 운동이나 행위를 통하여 치료 효과를 도모하는 요법인데 그 일부 기술은 재활 의학 분야에서 이미 많이 사용하고 있다. '억지로'라던가 '마지못해서' 라는 기분이 아니라 '즐겁고 스스로 하고 싶은' 마음으로 치료 행위에 동참하도록 하는 요법이다. 각 환자의 소질이나 취미를 따라서 미술, 서예, 도예, 음악, 무용, 운동, 꽃꽂이, 마술, 원예 등의 방법을 이용할 수 있다.

마술요법(魔術療法, Magic Therapy)은 환자가 재미있고 신기한 마술을 배우으로써, 자발적으로 즐거운 마음으로 특정한 동작을 자꾸 되풀이하는 결과로 자연스럽게 소정의 치료 효과가 생길 수 있다는 것이다.

신경치료(神經治療, Neural Therapy)는 마취제의 주입을 통하여 인체의 에너지의 흐름을 자유롭게 하고 세포의 기능을 정상화시킨다는 이론을 바탕으로 한 요법이다.

재건요법(再建療法, Reconstructive Therapy)은 경화 물질을 주입하여 결합조직의 성장을 자극해 줌으로써 약한 부위를 강하게 하거나, 손상된 인대(Ligament)나 건(Tendon)을 강하게 하는 치료 방법이다.

4. 보완대체의학의 종류

세포치료법(細胞治療法, Cell Therapy)은 동물의 기관(器官, Organ), 태아(胎兒, Fetus), 배(胚, Embryo) 등으로부터 떼어 낸 세포질을 주입하여 여러 가지 퇴행성 질환을 치료하는데 사용하는 요법이다. 관절염이나 파킨슨씨 병(Parkinson's Disease)과 같은 퇴행성 질환에 흔히 시도되고 있다.

두개천골자극요법(頭蓋 薦骨 療法, Craniosacral Therapy)은 자율신경 중에 부교감 신경은 뇌신경(Cranial Nerve)과 천골신경(Sacral Nerve)에서 나오므로 이 부위 즉 두개골(頭蓋骨, Cranial Bone)이나 천골(薦骨, Sacral Bone)에 자극을 주어 부 교감신경의 기능을 향상시켜 결과적으로 자율신경 전반의 균형을 잡아 준다는 치료이다.

홍채진료법(虹彩 診療法, Iridology)은 지난 100여 년간 하나의 독특한 진단 방법으로 정립되어 왔다. 사람 눈의 검은자위는 그 구조나, 색채, 밀도가 시시각각으로 변하는데, 이것이 내장(內臟)이나 인체 다른 부위의 변화가 홍채에 반영되는 형식으로 변하기 때문에, 이 변화를 관찰함으로써 어떤 장기나 조직에 문제가 있는지를 알아낼 수 있는 것이다.

자발요법(自發療法, Autogenic Therapy)은 독일의 의사 슈츠(Johannes Schultz)가 1930년대에 창시한 치료법으로, 이것은 환자 자신의 마음의 창의력에 의식을 집중시켜 스스로의 이완과 자각(自覺, Awareness) 상태를 강화시킴으로써 전반적 건강 증진 효과를 얻으려는 일종의 심리적인 요법이다.

라이히안 요법(Reichian Therapy)은 1897년에 오스트리아에서 태어나 1939년부터는 미국에서 활약한 정신분석학자인 라이히(Wilhelm Reich)박사가 창시한 이 방법은, 주로 성기능 장애의 치료에 많이 사용되었다. 비정상적으로 억제되었던 성적 정서적 에너지를 효율적으로 분출시킴으로써 치료 효과를 도모하였다.

신경언어학적 프로그램 요법(Neuro-Linguistic

Programming)은 회복이 어려운 질병을 갖고 있는 환자가 자신의 회복에 대해 부정적인 생각에 빠진 것을 가능성이 많은데, 이런 환자에게 "나는 꼭 나을 수가 있다"라던가 "분명히 희망이 있다"라던가 "노력할 가치가 있다"라던가 하는 식의 말을 되풀이하면서 긍정적인 사고를 하도록 프로그램의 재편성에 주는 것이다.

도인상상요법(導引想像療法, Guided Imagery)은, 마음의 힘을 빌어 마치 질병이 몸에서 빠져나가는 것을 상상함으로써 실제로 병이 없어지는 것을 노리는 치료 방법이다. 구체적인 예를 들면, 몸속에 자리 잡고 있는 통증이나 궤양이나 어떤 질병이 몸 바깥으로 빠져나가는 것을 상상함으로써 실제로 병이 없어지는 효과가 생길 수 있다는 것이다. 생체되먹임요법(Biofeedback Therapy)은 특수한 기기를 이용하여 심신의 반응을 측정하고, 이 측정된 정보를 소리나 광선이나 그래프의 형태로 환자에게 "감각적으로 되먹여(feedback)" 알려줌으로써, 환자가 자신의 이완이나 긴장 상태를 스스로 조절하도록 훈련시켜서 통증의 감소, 스트레스 해소, 정신적 안정감, 전반적 건강 증진을 도모하는 치료법이다.

무도요법(舞蹈療法, Dance Therapy)은 육체적 심리적 반응을 유도하기 위하여 몸의 움직임에 초점을 맞추어 신체 장애와 정신장애의 치료 효과를 얻는 방법이다.

생물학적치과치료법(生物學的 齒科治療法, Biological Dentistry)이란, 치아 건강은 몸 전체의 건강에 큰 영향을 미치고, 만성적인 퇴행성 질환들은 직접 간접적으로 치아의 문제와 관련이 있다는 관찰을 토대로 하여, 치아 주위를 마취시키거나, 근육의 저항 검사를 시행하거나, 경락을 이용하거나 하는 방법을 써서 충치, 감염, 중독 물질, 알레르기 유발 물질 등을 제거하고, 치근 관이나 치아나 턱의 비정열(Malalignment)을 교정해 줌으로써 전신의 질병을 치료하고 예방해 준다는 치료 방법이다.

-다음호에 계속-