



약을 끊어라

원 장 김용서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉
www.youthclinic.co.kr

병원에 다니는 많은 환자들(특히 노인)에게 10종류 이상의 약이 처방되는 일이 비일비재 합니다. 현대의 약물의 과잉투여라는 말을 들어도 할 수 없는 상황입니다. 많은 사람들은 돈만 벌려는 꾀심한 의사나 약사가 많아서 이익을 올리려고 약을 많이 처방하기 때문에 약물과잉투여 의료가 되었다고 생각할 수도 있겠습니다. 그러나 이런 생각은 대부분 그렇지 않다고 볼 수 있습니다. 의사는 적어도 환자의 여러 가지 호소에 대하여 어떻게 하든 대응하려고 증상에 맞추어 약을 계속해서 처방하는 것입니다.

대체로 노인들이 호소하는 증상들은 다양하기 때문에 정확한 면역학의 지식이 없는 경우에는 증상이나 호소하는 바의 하나하나에 대응하는 약물을 처방하게 됩니다. 그런데 노인들의 다양한 호소를 만들어내는 원인 중에 가장 큰 요인이 바로 진통제의 복용입니다.

노화의 초기 증상으로 근력이 떨어져 근육의 피로가 생기고 이 때문에 그 부위에 혈액순환장애가 일어나게 됩니다. 이 혈액순환장애는 관절과 뼈 등의 변형을 일으키고 동시에 혈류가 회복되어 허혈 후의 재관류가 일어날 때에는 통증이 유발 됩니다. 이 통증은 사실 치유반응인데 통증의 발생 메커니즘을 모르기 때문에 진통제를 처방하는 경우가 많습니다. 진통제는 통증을 일시적으로 없애고 동시에 교감신경의 긴장상태를 가져옵니다.

진통제의 지속적인 투여로 교감신경의 긴장은 다음과 같은 온갖 증상과 병태를 만들어내

게 됩니다.

빈맥, 고혈압, 말초순환의 부전, 과립구의 증가, 점막의 파괴(특히 위장), 관절과 뼈의 심한 변형, 소변 배뇨량의 저하, 신장장애, 변비, 구갈, 동맥경화, 협심증, 심근경색, 뇌졸중, 발암, 다장기부전 등입니다.

이처럼 진통제는 교감신경을 자극하여 노화의 축진을 유발하게 되므로 연속적으로 다른 약들을 추가하게 됩니다. 진통제를 처방받은 환자가 반드시 혈압강하제, 순환개선제, 수면제, 설사약, 위장약 등을 같이 처방받는 이유이기도 합니다.

만약 다른 치료를 목적으로 다른 의료기관에 내원하게 되면 치료과목마다 약물은 계속 추가됩니다. 이런 환자를 구하는 방법은 단 한가지입니다. 약의 복용을 최대한 중단하는 것입니다.

식욕이 생기고 쉽게 피로하던 것이 소실되고 기운이 나고 산책을 할수 있게 됩니다. 점차 혈류가 개선되므로 뼈와 관절의 변형이 알맞은 상태로 회복될 수도 있습니다.

잠시 미국에서 정평이 나있는 의사의 교재인 Doctors Rules에 실린 글하나를 소개하겠습니다.

- * 가능하면 모든 약을 중지하라. 불가능하다면 가능한 약을 중지하라.
- * 약의 수가 증가하면 부작용의 가능성은 기하급수적으로 증가한다.
- * 4종류 이상의 약을 복용중인 환자는 의학지식이 미치지 못하는 위험한 영역에 있다.

* 대다수의 고령자는 약을 중단하면 몸 상태가 좋아진다.

질병이 생기는 구조를 알게 되면 치유의 길도 보입니다.

현대사회에서 감염이나 외상을 제외하고는 스트레스로 흐트러진 자율신경의 기능을 정상적인 상태로 회복시키면 치유되는 질병이 너무 많습니다. 제일 먼저 약을 끊고 마음의 스트레스에서 벗어나도록 노력하는 것이 중요합니다.

과로하지 말고 매일매일 충분한 휴식을 취해야 합니다. 특히 적당한 활동과 휴식의 균형을 조절하는 일은 자율신경의 작동에 반영됩니다.

마지막으로 면역력을 적극적으로 높이는 치료를 소개하겠습니다. 자율신경의 기능을 조정하는 작용에 강점이 있는 것이 바로 대체의료입니다. 대체의료란 서양의학 이외의 모든 요법을 말하는 것으로 침구요법이나 한방약물요법 등의 전통의학, 기공, 아로마요법, 식이요법, 온천요법 등 다양한 요법이 포함됩니다.

이러한 요법은 어느것이나 자율신경의 균형을 조절하는 작용이 있기 때문에 몸의 교감신경 긴장상태로 치우쳐 있으면 부교감신경을 우위에 서게 합니다. 몸이 스스로 병을 치료하도록 치유반응을 끌어내고 환자의 몸에 고통을 주지 않고 면역력을 높이는 장점이 있습니다. 다만 이런 요법이 강점이 있다 하더라도 강력한 소염진통제나 스테로이드제와 병행해서 사용하면 좋은 효과를 보기 어렵습니다. 치료할 담당자를 선택할 때에는 이점을 유의해야 합니다.