

당뇨병 치유는 우리 몸 스스로

김 용 서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉 원장

www.youthclinic.co.kr

당뇨병이란?

□ 당뇨병의 원인

당분(Glucose)이라 함은 우리 몸을 움직이는 에너지를 말하며 힘의 원천이 되고 식사를 통해 얻어진다. 건강한 사람은 아침 식사 전 혈당이 100mg/dl (혈액 100ml 속에 당분이 100mg함유) 이며 식사를 하게 되면 혈당은 올라간다. 혈당이 150mg/dl을 넘게 되면 췌장에서 감독인 인슐린(Insulin) 호르몬이 배출되어 적정선

을 넘는 당분을 간이나 근육에 저장한다.

그러나 췌장에서 감독인 인슐린이 어떤 이유에서인지 늦게 나오거나 적게 나오거나 또는 아주 나오지 않으면 당분은 간이나 근육에 저장되지 못하고 독을 넘어 소변으로 배출되어 버리는데 이 현상이 바로 당뇨병이다.

당뇨병에 걸릴 수 있는 요소는 유전, 비만, 운동부족, 식사 무절제, 스트레스 등을 들 수 있는데 아무래도 현대생활의 스트레스는 가장 직접적인 원인이 될 수가 있

다. 당뇨병의 예방은 이 스트레스를 해소할 적당한 운동과 식사의 균형, 리듬 있는 생활 그리고 정신적 건강을 누리는 취미 생활과 건전한 오락이 이병을 예방하는데 크게 도움을 주리라 생각된다.

□ 당뇨병의 증상과 진단

- 당뇨병의 초기 증상은 피곤하며, 피부가 건조해지고 가려울 때가 많다.
- 시력이 떨어지며 시야가 흐려진다.
- 상처가 천천히 낫게 되며 손발의 감각이 둔해지고 가끔 침에 쏘인 듯한 느낌이 올 때가 있다.
- 점차 증세가 나빠지면 염증이 자주 생기며, 성욕감퇴, 그리고 부인병이 자주 발생한다.
- 체중이 감소하며 점차 갈증, 잦은 배뇨, 배고픈 증세로 물과 음식을 무제한으로 먹게 된다.

당뇨병의 진단은 간단한 소변검사에 의해 색깔의 유무로 판정 하는 게 기존의 방법이었으나 지금은 혈당검사에 점차 의존해 가는 경향이다. 왜냐면 공복에는 당

노환자인데도 소변에 아무변화를 나타내지 않는 경우가 많기 때문이다. 위의 당뇨병 증상과 함께 아무 때나 혈당을 재었을 때 200이 넘으면 당뇨병으로 간주한다.

□ 당뇨병의 타입

당뇨병의 타입은 선천성(인슈린 의존형)인 Type I 이 있고 후천성(인슈린 비 의존형)인 Type II 가 있다. 전자는 대개 30세 이전에 발병하며 인슈린 주사를 평생 사용해야 할 경우가 많고 후자는 40세 이후에 발병하며 식이요법이나 먹는 약 또는 주사를 맞아야 하는 경우도 있다(후자의 경우 인슈린 주사를 실시해도 Type II 당뇨로 본다.) 임신했을 경우에만 발병하는 임신부 당뇨가 있다. 이 그룹은 분만 후 당뇨가 보이지 않게 되나 조심하지 않을 경우 5년쯤 지난 후 타입 II 당뇨가 될 확률이 많다.

□ 조절의 의미

모든 병에는 치료하는 방법이 있다. 예로 팔목이 부러지면 기부스를 하고 기다려야 된다는가, 또는 폐염에는 항생제 사용으

	공복 혈당	식후 2시간	비고
정상 혈당치	115	140	건강인
조절양호 허용치	140	200	계속 관찰, 혈당유지
조절 불량	200	235	원인 찾아 조절 필요

로 병균을 죽여야 된다고 하는 것이다. 그러나 당뇨병은 아직 치료법이 없다. 가장 좋은 방법은 혈당이 정상치에 가깝도록 되게 하는 일이기 때문이다. 건강한 사람은 자동으로 혈당이 정상치에 가깝지만 당뇨병이 있는 사람은 노력으로 정상 치에 가깝도록 해야 건강을 유지하기 때문이다.

□ 왜 조절해야 하는가

당뇨병을 조절하는 것은 쉬운 일은 아니다. 그러나 당뇨병을 며칠 잘 조절하면 아주 기분이 상쾌하고 좋다. 그러나 고혈당이 며칠 계속되면 몸은 피곤하고 갈증 나고 아프며 정말 괴로워진다.

당뇨병을 잘 조절하면 더 건강한 생활로 오래 살 수 있다.

또한 당뇨병을 잘 조절하는 길만이 심각한 합병증을 예방하거나 나중에 오게 할 수 있는 합병증이기 때문이다. 우리는 우리가 당뇨병을 조절하게 해야지 당뇨병이 우리를 조절하게 해서는 안 된다.

당뇨병 조절순서

□ 건강생활을 위한 5가지 지켜야 할 일

1. 식이요법

이 부분은 당뇨병 교육의 가장 중요한

부분이므로 영양사의 도움을 받아 쉽고 적절한 식이요법의 훈련에 임한다.

2. 운동

꾸준하고도 규칙적인 운동이 필요하며 운동은 본인에 맞고 재미있게 선택되어야 한다.

3. 검사

노당 검사와 혈당검사를 병용 실시해 자신의 혈당이 잘 조절되고 있는지 살펴야 한다.

4. 약물

약은 검사에 의해 필요 시 필요한 만큼만 투약한다.

5. 발 관리

발을 깨끗이 하고 상처가 있는지 살펴며 로손을 항상 발라 준다.

당뇨병 초기 환자는 이 과정을 통해 당뇨병의 실체를 알고 실수하거나 걱정하지 않고 잘 조절해 나갈 수 있다. 어느 정도 당 조절에 소홀히 한 환자는 시간을 놓친 것을 후회하면서 앞으로 잘해서 몸이 더 나빠지는 것을 방지하는 노력을 해야 할 것이다. 당뇨교육은 일찍 그리고 정확하게 받는 일이 너무도 중요하다.

자신의 교육 실력을 평가하고 싶으면 환자 페이지 끝의 문제나 교육자 페이지의 끝에 있는 문제들을 검토해 보시길 권한다.

어떻게 치유할 것인가?

아직도 많은 사람들은 당뇨병을 치료할 수 없고, 평생 짊어지고 가야하는 무서운 병으로 여기고 있다. 어떻게 하면 당뇨병을 효과적으로 치료할 수 있을까? 만일 현재 당뇨병으로 고생하고 있어 그것을 치유하고 싶다면 우선 치유에 방해가 되는 장애물이 무엇인지 생각해 보는 것이 좋다고 본다. 치유를 방해하는 일반적인 문제들을 이해하게 된다면 취할 수 있는 예방과 치료방법에 대해서도 알 수 있을 것이기 때문이다.

치유를 방해하는 요소들로는 에너지 부족, 혈액순환장애, 호흡의 제약, 면역기능의 손상, 독소의 유입, 정신상태 등이 있다.

□ 에너지 부족

병을 치료하기 위해서는 에너지가 필요한데, 에너지는 신진대사를 통해 공급된다. 신진대사란 식품 속에 들어 있는 칼로리라는 에너지를 신체가 여러 기능에 이용할 수 있도록 화학적인 에너지로 전환하는 과정이다. 영양이 부족하거나 충분한 식사를 하지 못하는 사람들은 치료를 할 수 없다. 그러므로 혈당치를 염려하여 충분한 식사를 하지 못하게 하는 식이요법

으로는 병이 치료될 수 없다. 단, 지나치게 많이 먹는 것은 에너지 과잉이 될 수 있으므로 적당한 식사 조절이 필요하다. 적절한 식사법이란 충분한 칼로리의 공급을 의미할 뿐만 아니라 효과적인 신진대사에 필요한 모든 영양소를 공급하는 것을 의미한다.

또한 혈당치를 내리기 위해 지나친 운동을 하거나, 휴식과 수면의 부족, 경구할당강하제와 같은 자극적인 약물의 복용 등에 의해서도 에너지가 부족하게 된다.

□ 혈액순환 장애

우리 몸의 치유체계는 혈액 순환을 통해 기능이 잘 되지 않고 있거나 손상된 부위로 에너지와 물질을 실어 나른다. 변형된 신진대사의 결과로 조기에 동맥경화가 발생하여 급속히 나빠져 가는 당뇨병 환자들의 경우에서 혈액순환장애가 치료체계를 악화시킨다는 사실을 알 수 있다.

당뇨병 환자들의 경우에는 피부에 조금만 상처가 나도 커다란 난치성 궤양으로 발전할 수 있기 때문에 발을 다치거나 베지 않도록 주의해야 한다. 불충분한 혈액순환으로 인해 충분한 영양과 산소, 면역 활동을 상처 부위까지 제공할 수 없기 때문이다. 혈액순환이 원활하게 되기 위해서는 금연해야 하며 적절한 식사와 운동이 필요하다.

□ 호흡의 제약

호흡의 제약이 신진대사에 영향을 미쳐 치유체계의 효율성을 감소시키며, 이밖에도 여러 방식으로 영향을 미친다. 두뇌와 신경계의 작용은 심장과 순환계 외에 신체의 모든 기관과 마찬가지로 산소와 이산화탄소의 적절한 교환에 의존한다. 호흡은 신체의 다른 모든 기능에 영향을 미치는 가장 중요한 기능이다.

□ 면역기능의 손상

신체의 면역기능이 약해지면 치료를 기대할 수 없다. 면역체계는 '나'와 '내가 아닌 것'을 구분하여 '내가 아닌 것'에 대항하는 조치를 취한다. 그런데 면역력이 모호한 방식으로 약해졌을 때는 치유력의 감퇴가 잘 드러나지 않을 수 있다.

면역기능의 약화를 야기하는 요인은 크게 세 가지로 나눌 수 있는데, 고질적이거나 심한 감염, 특정한 형태의 독성 물질이나 에너지로 인한 충격, 그리고 건강하지 못한 정신의 상태가 그것이다. 따라서 이런 요인들로부터 자신을 보호하고, 식사조절과 운동, 효능이 있는 약재를 사용하여 면역력을 향상시켜야 한다.

□ 독소의 유입

몸에 과다한 독소가 유입되면 치료가

어려워진다. 독소는 흔히 사용하는 약물이나 섭취하는 음식물, 마시는 물, 호흡하는 공기를 통해서 우리 몸에 흡수된다. 독소는 어떤 것이라도 치료체계의 기반이 되는 생물학적 통제력을 와해시키고, 면역기능을 저하시킨다. 그리고 어떤 증세가 나타났을 때는 이미 치료가 불가능한 질병의 발달을 촉진한다.

□ 정신의 상태

어떠한 정신을 가졌느냐에 따라 치료를 촉진할 수도 있고, 자연치료를 가로막을 수도 있다. 건강하지 못한 정신은 면역체계의 기능을 떨어뜨릴 수 있으며, 자율신경계의 균형을 깨뜨려 소화기, 순환기, 그밖에 다른 기관들의 기능에 장애를 일으킬 수 있다.

□ 치유는 우리 몸 스스로

우리 몸은 건강한 상태를 요구한다. 건강이란 인체 모든 조직이 균형 상태에 있는 것으로 모든 기관이 유연하게 작용하고 에너지가 자유롭게 순환하는 것을 일컫는다. 이것은 최소한의 노력만이 요구되는 자연 상태로서 균형을 잃어버린 육체는 건강한 상태로 다시 돌아가고 싶어 한다. 병에 대한 치료는 건강한 상태로 복귀하려는 이 몸의 자연현상을 이용해야 하

고, 이것을 이용한다면 충분히 치료될 수 있다.

병을 치료하기 위해서는 마음을 편하게 갖고 우리 몸 스스로의 자연현상에 맡겨야 한다. 그런데 서양의학에서는 이 개념이 실종되었다. 몸에 질병이 생겼기 때문에 의사가 그 질병을 없애야 한다는 것이다. 바로 이 점이 서양의학이 안고 있는 중대한 결함이라고 할 수 있다. 이것은 병의 치료에 있어 쉽고 간단한 해결책을 발견하지 못하는 근거가 되기 때문에, 이 결함은 실제로 엄청난 의미를 지닌다고 할 수 있다. 우리 몸에는 스스로 치유할 수 있는 타고난 능력이 있다. 그것이 바로 우리 몸의 치유체계이다.

- 치유체계는 쉼 없이 작용하며, 언제든지 작동할 준비가 되어 있다.
- 치유체계는 자가진단 능력이 있어 자신이 입은 손상을 인식할 수 있다.

- 치유체계는 손상된 조직을 제거하고 그 자리에 정상적인 조직을 만들어 놓을 수 있다.

- 치유체계는 심각한 손상을 중화하는 작용을 할뿐만 아니라 매순간 일상적인 교정을 명령하여 우리 몸이 정상적인 구조와 기능을 유지하도록 한다.

치유는 자연적으로 발생한다. 그것은 우리 몸이 갖고 있는 자연스러운 경향이다. 병이 발생하면 우리 몸은 그것을 치유하기 위해 자동적으로 치료과정을 작동시킨다. 이렇게 볼 때 병을 치료할 수 있는 것은 의사도 아니고, 약물이나 주사가 아니라, 바로 자기 자신이라고 생각한다. 자신이 스스로 병을 치료하기 위해서는 자만심과 그동안의 고정관념을 버리고 단지 우리 몸이 스스로를 치료할 수 있도록 돕는 것이다. 우리 몸은 그 방법을 알고 있으며 우리가 몸의 치유체계를 믿는다면 그 믿음을 저버리지 않을 것이다. 🏡

