

생활의학^{生活醫學}의 참된 가치

이승미

건강전문작가. 똑똑한 헬스북시리즈 기획자

2001년도의 일이다. 어머니의 목에 작은 발진이 나기 시작한 것이...

계속 긁고 있는 어머니를 보면서 서둘러 병원에 가서 치료를 받으시라고 했다. 그 작은 발진이 우리 집을 온통 흔들어놓을 것이라고는 전혀 예감하지 못한 채!

당시 여행서적을 만드는 일에 주력했던 나는 여행지를 다니며 취재를 하고 글을 쓰는 라 분주한 나날을 보냈고, 출장이 잦아 어머니의 가려움증이 심해지는 것도 알아채지 못했다. 일 년쯤 시간이 흐른 뒤에야 비로소 온 몸으로 퍼져 어머니의 가려움증이 심각하다는 것을 알게 되었다.

그 때도 나는 '실력이 없는 병원에서 치료한 탓' 이라고 여기며 어머니를 모시고 더 큰 병원으로 갔고, 결국 대학병원까지 가면서 치료를 받았지만 증상은 점점 더 심해져갔다. 어머니는 참을 수 없는 가려움으로 밤잠도 제대로 주무시지 못했고, 정상적인 생활이 불가능한 상황까지 갔다.

병원에서 주는 약을 먹으면 금방 가라앉았는데, 약을 먹지 않으면 순식간에 심해지는 어머니를 보면서 '뭔가 잘못된 치료가 아닐까' 하는 회의가 들었고, 결국 나는 하던 일을 모두 접고, 그 고약한 가려움증에 대해 공부를 하지 않을 수 없었다. 인터넷과 책자를 뒤적이며 자료를 찾았고, 병원에서 '만성 습진' 이라고 말한 어머니의 병이 '아토피' 라고 불리는 난치병이라는 것을 알게 되었다. 현대의학으로 치료법이 없다는 사실도...

나를 더욱 당황하게 만든 것은, 병원에서 처방하는 약이 병을 더욱 키우고 있다는 사실이었다. 아토피는 현재 분명한 치료약이 없다. 요즘 아토피 치료에 쓰이는 약은 피부의 가려움이나 염증을 잠시 억누르는 증상완화제이다. 오늘날 만성병에 쓰이는 대부분의 약이 그렇듯이 말이다. 완치가 가능한 약이 아니라 증상만 잠시 억누르는 약이기 때문에 계속 사용할 수 밖에 없다. 문제는 증상완화제를 오래 사용할 경우 심각한 부작용이 따른다는 것이다.

어머니 역시 병원에서 주는 아토피 약을 2년 가까이 복용하면서 몸이 붓고, 얼굴이 검어지고, 저항력이 약해지는 등의 부작용을 겪었다. 아토피를 치료하기는커녕 여러 부작용만 초래하는 약을 병원에서는 너무 쉽게 처방하고 있고, 많은 아토피 환자들이 치료약이라고 잘못 알고 이용하고 있는 것이다.

오늘날 아토피가 만성화되는데 약의 남용이 큰 몫을 하고 있다. 초기 단계에서 적절한 식이요법과 생활 관리를 하면 나올 수 있는 병인데도, 몸 전반을 교란시키는 증상완화제를 먹으면서 병을 더욱 키우고 있는 셈이다. 이런 뼈아픈 경험을 하면서 나는 절대적으로 믿었던 기존 의학의 한계를 분명히 알게 되었고, 우리 사회의 심각한 약품공해 현실을 제대로 볼 수 있었다. 우리의 잠재의식이 된 '아프면 병원에 가야하고, 약을 먹어야 한다.'는 고정관념이 결국 우리 사회를 더욱 병들게 하고 있다는 무서운 진실에 눈뜨게 된 것이다.

○ 아토피 약의 심각한 부작용을 경험하며

우리가 생명과 건강을 지켜주는 과수꾼으로 믿고 있는 약. 그 약의 유용성을 부정하지는 것이 아니다. 우리에게 요긴한 물질이라는 것도, 인류의 질병퇴치에 기여했다는 것도 분명히 인정한다. 문제는 약의 부작용 위험성을 모른 채, 약을 오히려 독이 되게 쓰고 있다는 데 있다. 세상에 부작용의 위험성이 없는 약은 없다. '양날의 칼' 처럼 유용성과 위험성을 동시에 가진 것이 바로 약이다. 약이 우리 몸의 세균이나 종양 세포, 기능을 잃어가는 장기에 강력하게 작용하면서 인체 전반에 전혀 부작용이 없기를 기대하는 것은 모순이다. 치료 작용이 있으면 그에 상응하는 부작용이 있는 것이 약의 속성이다.

그럼에도 우리는 약의 위험성을 제대로 인식하지 못하고, 약물의 노예가 되기를 자초하고 있다. 자연치유가 될 수 있는 병에도 약을 과잉 처방하고, 치료도 되지 않는 증상완화제를 치료약으로 인식시키고, 위험천만한 약을 무슨 식품처럼 광고하고, 생활습관의 교정보다 당장 약으로 증상에서 벗어나려는 이들로 인해 세상은 약으로 병들고 있다. 약으로 인해 오히려 병을 얻는 약원병(藥原病) 환자들이 늘고 있는 것이다. 결국 오늘날 문제가 되는 것은 '약 그 자체라기보다는 약을 잘못 쓰고 있는 우리의 그릇된 자세'가 문제이다. 환경오염처럼 문명이 낳은 또 하나의 심각한 부작용이 바로 약품공해이다.

우리 몸은 스스로를 보호하고 병을 치료하는 능력인 자연치유력을 선천적으로 갖추고 있다. 흔히 '면역력'이라고 부르는 자연치유력은 인류가 생명을 시작한 이래 아득히 오랜 세월동안 터득한 생존의 기술이자 스스로를 지키는 방어 시스템이다. 별달리 치료를 하지 않아도 상처가 아물고 감기가 낫는 것이 모두 내 몸에 자연치유력이 있기 때문이다. 의성 히포크라테스도 인체의 자연치유력을 '몸 안의 의사'라고 했다. 그러나 약에 대한 의존도가 높아지면 자연치유력을 혼란에 빠뜨리고 결국 무력하게 만든다. 그러다 보니 더욱 병에 걸리게 되고 다시 약을 찾는 악순환을 반복하게 된다. 약의 의존도가 클수록 우리 몸의 자연치유력은 약해지고 건강을 잃게 된다. 그럼에도 우리는 약의 위험성을 제대로 보지 못하고 있다. '아프면 약을 먹어야 한다.'는 편견에만 갇혀 있는 것이다.

아토피 약의 무서운 부작용을 경험한 어머니는 그 후 중독이 된 병원 약을 끊는데 많

은 시간이 걸렸고, 의식주 전반에서 유해물질을 밀어내고 자연주의 생활요법 등으로 아토피에서 벗어날 수 있었다. 어리석게 고생을 하기는 했지만, 뒤늦게나마 약을 끊고 자연치유력을 강화해 병을 이겨낼 수 있었던 것을 다행으로 여기고 있다.

아토피에 걸린 어머니를 간병하면서 나는 병원으로부터 적잖게 마음의 상처를 받았다. 동네병원에서 시작해 대학병원까지 가면서 2년 가까이 먹은 약이 치료약이 아니라 증상만 잠시 억제하는 약이라는 것을 알았을 때, 그 약으로 인해 부작용을 겪고 있다는 것을 뒤늦게 알았을 때 내가 느낀 절망감은 정말 말로 다 표현할 수가 없다. 그 어떤 설명도 없었던 병원 측을 얼마나 원망했는지 모른다.

히포크라테스나 허준은 아니어도, 의술에 종사하는 분들에게는 조금은 남다른 직업윤리가 있을 것이라는 믿음은 무너져 내렸다. 의료윤리 역시 경제논리 앞에서는 무력하고, 병원 역시 이윤추구를 해야 하는 기업이라는 사실을 뼈저리게 느껴야 했다. 경제논리로 움직이는 세상에서 병원도 예외일 수 없다는 것은 어찌 보면 당연한 일이다. 요즘 같은 세상에서 의료계에만 '윤리'를 기대하는 것도 억지일 것이다. 단지 내가 바라는 것은 최소한의 직업정신이다. 병을 근본적으로 치료할 수 없는 약이라면 그것을 설명하고, 부작용을 일으킬 수 있다면 그 부분에 대해서도 미리 설명하는 자세 말이다.

적어도 약으로 인해 새로운 병을 얻는 '약원병'이나 병원 치료로 인해 새로운 병을 얻는 '의원병(醫原病)' 환자를 만들지 않는 최소한의 직업정신을 바라는 것이다. '병원에 맹목적으로 의지할 것이 아니라 우리 스스로 똑똑해지는 길 밖에는 없겠구나'라는 것이 약해(藥害)에 휘둘리면서 내가 얻은 결론이다.

환자는 '병든 죄'로 병원에서 한없이 주눅이 들어야 한다. 자신의 병에 대해 제대로 알지 못할 때가 많고, 무슨 약을 어떻게 쓰는지도 모르고, 그 약으로 인해 부작용 피해를 겪고도 모를 때가 많다. 이렇게 환자를 소외시키는 세상을 변화시키기 위해서는 의료를 소비하는 우리 모두가 먼저 눈을 떠야 한다.

항생제를 남용해 세계 최고 수준의 항생제 내성률을 보이는 우리 국민이 의학과 병원에 대한 지나친 의지와 맹목적인 믿음을 거두고 스스로 건강을 지키기 위해 나서야 한다. 그렇다고 의사나 약사를 불신하자는 것은 결코 아니다. 불신해서는 치료가 제대로 될 리가 없다. 단지 병원이나 약에 무턱대고 의지할 것이 아니라, 환자 스스로 자신의 병에 대해 제대로 알고 치료의 주체가 되어야 한다는 사실을 강조하는 것이다.

하나의 물건을 살 때도 꼼꼼히 점검하고, 비교하고, 리콜까지 해서 보상을 받는 소비자의 자세가 의료 소비를 할 때도 예외일 수 없다. 물론 엄청난 전문성을 가지고 이미 신격화된 세계를 구축하고 있기에 쉽지는 않을 것이다. 그럼에도 포기할 수 없는 것은 바로 우리의 생명과 건강에 직결된 문제이기 때문이다. 우리의 생명은 잘못 산 물건처럼 다시 살 수 있는 것이 결코 아니다. 내 생명과 건강을 지키는 주체는 바로 '나' 자신이라

는 사실을 깨닫고, 똑똑한 의료 소비자가 되기 위해 우리 모두 적극적으로 노력해야 할 것이다.

○ 병을 근본적으로 치유하는 길

난치병에 걸린 어머니를 간병하면서 지낸 힘겨웠던 세월은 내게 큰 가르침을 주었다. 어떤 첨단 의학도 능가하는 것이 바로 우리의 생활습관이라는 것을 깨달았다. 환자의 '마음' 과 '생활' 은 병을 근본적으로 치유할 수 있는 가장 중요한 치유법이라는 사실을 알게 된 것이다. '반드시 나올 수 있다' 는 환자의 긍정적인 생각과 의지는 병을 이겨낼 더없이 좋은 약이다. 세상에는 도저히 의학적으로 설명할 수 없는 기적 같은 치유 사례가 얼마든지 있다. 그런 기적은 병에 대한 환자의 의지와 마음이 만든 것이다.

마음은 몸의 주인이다. 어떤 마음을 갖느냐에 따라 우리 몸의 호르몬 분비가 달라지고, 기혈(氣血) 순환이 달라지며, 면역력에 엄청난 영향을 미친다. '우리 모두는 우리가 생각한 것의 결과' 라는 부처님의 말씀과 '내가 믿는 대로 이루어진다' 는 예수님의 말씀은 오늘날 의과학적 연구를 통해 속속히 증명되고 있다. 어떤 불치병도 희망을 버리지 말고, '반드시 낫는다' 는 긍정적인 마음을 가질 때 완치될 수도 있다는 사실을 모든 환자들이 깨닫게 되기를 바란다.

질병 치유에서 환자의 마음과 더불어 중요한 것이 일상생활이다. 오늘날 우리의 발목을 잡고 있는 대부분의 병은 잘못된 생활습관에서 비롯된 것이다. 무절제한 생활, 나쁜 식습관, 과로, 심신의 스트레스, 운동 부족 등 나쁜 생활습관 속에서 병이 자라고 있다. 그래서 철학자 세네카는 '인간은 제 명(命)에 죽는 존재가 아니라 모두 자살해서 죽는 존재' 라고까지 했다.

병을 부르는 생활을 바로 잡지 않는 한 우리는 영원히 병의 굴레에서 자유로울 수 없다. 나쁜 생활습관을 바로 잡는 것이 발병의 원인을 제거하고 완치를 가능케 하는 가장 좋은 치유법이다. 약원병이나 의원병의 위험성도 없는 가장 안전하고 훌륭한 치료법이다.

병든 나를 치유해줄 수 있는 것은 '의사' 가 아니라 바로 '나' 자신이고, '의학' 이 아니라 병을 부르는 '생활' 을 바로 잡는 것이 병을 낫게 하는 근본적인 치유법이라는 사실을 잊어서는 안된다. 병원의 지시에만 의지하고 약물에 노예가 되기를 자초하는 수동적인 환자가 되어 자신의 건강 문제에서 스스로 소외될 것인가? 아니면 환자가 치료의 중심에 서서 '반드시 낫는다' 는 긍정적인 생각과 '내 병은 내가 고친다' 는 적극적인 의지로 병을 부르는 생활습관을 바로 잡을 것인가? 하늘과 땅만큼의 다른 결과를 낳을 갈림길에서 선택은 온전히 여러분의 몫이다.