

이유없는 신체 증상 갑상선 호르몬 부족

| 일레인 홀링스워스 | 심정요 옮김 |

만성 피로와 섬유 근육통 등 불치의 쇠약 증상들이 갑상선 기능 저하나 호르몬 부족과 연관있음을 보여줍니다(편집자 주).



건강에 대한 나쁜 소식이 있다. 그러나 좋은 소식도 있다. 먼저 나쁜 소식부터.

선진국 인구의 약 40%에게 영향을 미치는 건강 문제가 있다. 이 병은 만성피로에서 심장마비까지 상당히 광범위한 증상을 일으킬 수 있다. 의사들은 대다수가 그 원인을 짐작조차 못한다. 이 문제를 진단하는 방법도 모르고, 이 문제로 야기되는 64가지의 질병도 모른다. 이 병을 호전시킬 수 있는 안전하고 효과적인 방법도 모른다. 가장 진보적인 의사조차 환자들을 불확실한 상태로 몰아넣는다.

이제는 좋은 소식 차례다. 당신 스스로 자기 몸을 진단할 수 있다. 이는 한 푼도 들지 않는다. 이 문제로 인한 64가지 질병 중 몇 가지로 지금 고생하고 있다면, 작고 안전한 알약 하나로 무기력에서 벗어나 원기왕성함을 느낄 수 있다. ‘안전’과 ‘약’은 서로 양립하기 어려운 말이다. 거기에는 합당한 이유가 있다. 약은 대부분 위험하며 사망에 이르게 하기도 한다. 그러나 내가 보증하는 약은 제외다. 이것은 자연 원료로 만들어졌으며 이것이 필요한 사람에게는 없어서는 안 될 약이다.

이 알약이 없다면 사람들은 탈진, 알레르기, 만성 바이러스 질환, 심각한 자외선 감수성(세포에 자외선을 조사할 때 치사효과나 돌연변이 유발 효과 등이 일어나는 증상-역주), 생리통, 변비, 수족 냉증, 불임, 체중 감량 실패, 두통, 편두통, 당뇨병, 끔찍한 피부병과 빈혈로 수년간 고통 받을 수 있다. 심지어 섬유근육통과 메니에르병과 근육 약화에도 시달릴 수 있다. 이 질병의 증세가 우울증으로 나타난다면 때론 그 정도가 매우 심하여, 제대로 진단받지 못하면 정신병원으로 옮겨져 정신과 약물로 몸을 망치게 될 수도 있다. 알츠하이머 병과 관절염 역시, 쉽게 치료 가능한 이 흔한 문제를 오진한 결과일 수 있다.

콜레스테롤 수치가 별다른 이유 없이 높을 때, 주의 깊은 의사라면

어떤 조치를 취하기에 앞서, 곧 소개할 이 핵심 물질이 부족한 것은 아닌지 고려해볼 것이다. 그러나 안타깝게도 수백만 명이 콜레스테롤(건강에 필수적인 물질) 수치를 낮추는 치명적인 약물을 처방받고 있다. 왜냐하면 의사들이 그 흔한 문제를 제대로 테스트할 방법에 대해서 전혀 고려하지 않기 때문이다. 당신도 희생자가 되지 않도록 조심하라.

그러면 생명을 구하는 이 물질은 과연 무엇인가? 바로 천연 갑상선 호르몬이다. 이 호르몬이 '정상'보다 극소량이라도 부족하면 당신의 건강은 곧바로 위협에 처한다.

이런 일을 겪어본 적 있는가? 앞서 소개한 증상들 중 한두 가지로 몸이 좋지 않아 병원을 찾아간다. 의사에게 증상을 설명하고 처방전을 꼭 움켜쥔 채 각종 테스트를 받으러 검사실로 간다. 굳이 마다할 이유도 없지 않은가? 어차피 비용은 메디케어Medicare나 보험회사에서 지불한다. 하지만 의사에게 돌아가면 검사 결과가 모두 '정상'이라는 말뿐이다. 당신이 항의라도 할라치면 의사는 정신과 의사를 추천할 것이다. 이때 상황대처능력이 있다면 적절한 도움을 찾아야 한다. 날 믿으라. 이 증상은 당신이 머릿속으로 지어낸 것이 아니다. 제대로 진단 받지 못한 다른 수백만 명과 마찬가지로 당신도 '심리적' 도움이 아닌 '의학적' 도움이 필요하다.

끊임없는 과대 선전

그러나 오해는 말라. 모든 문제의 원인이 갑상선호르몬 부족으로 밝혀질 거라고 주장할 의도는 없다. 다만 이유 없는 신체 증상 중에는 갑상선 호르몬 부족을 의심해봐야 한다는 뜻이다. 갑상선 호르몬 부

족은 혈액 검사를 해도 나타나지 않을 확률이 높다. 이러한 검사는 오래전에 처음 도입됐을 때부터 이미 부정확하다고 알려져 있을 만큼 형편없다.

갑상선 질환은 오랫동안 여러 가지 이유로 급속히 확산되었다. 환경오염, 특히 담배 연기, 플라스틱, 물 속에 든 위험 물질이 갑상선을 손상시킨다. 끊임없는 과대 선전 덕분에 사람들은 콜레스테롤에 기겁을 하고는 식단에서 안전한 지방을 빼 버렸다. 콜레스테롤이 있어야 몸에서 갑상선 호르몬과 그 밖에 중요한 호르몬을 만들어낼 수 있다는 사실을 깨닫지 못한 것이다. 수많은 여성들이 따로 복용하는 에스트로젠은 갑상선 호르몬을 억제한다. 많은 지역 관계당국이 상수도에 투입하여 우리가 어쩔 수 없이 마시게 되는 불화나트륨은 갑상선을 잠재적으로 억제한다.

비타민C 혹은 합성캡사이신PABA을 다량 섭취하는 것 또한 아스피린이나 다른 약물처럼 갑상선을 억제한다는 강력한 증거가 있다. 정크 푸드를 즐겨먹는 사람들과 완전채식인들도 영양 결핍으로 갑상선이 손상될 위험이 높다. 채식주의자나 오늘날 다른 많은 이들이 그러하듯, 지나친 곡물 섭취도 갑상선을 억제한다. 내륙에서 살고 있다면 공기 속 아이오딘의 부족으로 조만간 갑상선에 위기가 닥칠 것이다. 콩을 다량 섭취하면 치명적인 갑상선 질환으로 직행하게 된다.

그렇기 때문에 인구의 절반가량이 크고 작은 갑상선 문제를 겪는 것은 당연하다. 그러면 어떤 조치를 취해야 할까? 먼저 아래 방법으로 자가테스트를 해본다.

밤에 체온계를 침대 옆에 둔다. 아침에 일어나기 전, 체온계를 겨드랑이에 편안하게 끼운 뒤 10분 정도 누워 있다. 그런 뒤 체온계의 온도를 확인한 뒤 적어둔다. 3일 연속 아침에 실시하는 것이 좋다. 정

확한 결과를 얻으려면 생리 중에는 실시하지 않는 것이 좋다. 체온이 36.4℃~36.8℃ 혹은 97.8°F~98.2°F라면 갑상선이 정상이다. 만일 온도가 이보다 낮다면 즉각 체온을 높이기 위한 조치를 취해야 한다.

반스 바젤 체온 테스트

당신이 첫 번째로 해야 할 일은 이 유서 깊은 자가 테스트를 인정하고 당신을 역겨운(rat-bag) 카테고리 안으로 분류하지 않을 의사를 찾는 것이다. 사실, 역겨운 것은 의사다. 이 테스트는 미국 의사 처방 연람 서적Physician's Desk Reference(의사가 약물에 대한 정보를 참조할 때 보는 책)에 실린 것으로 반스 바젤 체온 테스트라 한다. 이 테스트는 갑상선 상태에 대해 혈액 검사를 하기 훨씬 전부터 의사들이 실시하던 테스트로서 환자들의 증상을 모아놓은 것이다. 담당 의사가 의학박사 브로다 반스Broda Barnes를 모른다면 반드시 알아두어야 한다. 그는 50년간 갑상선 분야에서 최고 연구자로 정평을 받은 권위자다. 스티븐 E. 랑거 박사는 갑상선에 관한 명저 『해결-질병의 수수께끼Solved-The Riddle of Illness』의 저자로서 감사의 글에서 다음과 같이 썼다. “의사, 작가, 강연자이자 토크쇼 게스트로 활약하며 질병의 숨겨진 원인을 많은 이들에게 경고하고 건강을 유지하는 단순한 방법을 알리는데 브로다 반스만큼 많은 일을 해낸 사람은 드물다.”

대표적 의학 잡지 중 상당수가 이 테스트에 대한 자료를 실고 있는데 의사들이 이를 의학 대학에서 배우지 않았다는 것이 놀랍다. 어쨌든 신진대사가 낮으면 체온 역시 낮으리라는 것이 타당한 결론이다. 랑거 박사는 이렇게 말한다. “연구자가 정상수치 이하의 체온과 (정상 체온과 아무리 근소한 차이가 난다 해도) 갑상선 기능 저하증 사이에 분명한

연관 관계가 있다는 가설을 세우기까지 백 년도 넘게 걸렸다.”

이 테스트를 실시한 뒤 갑상선에 대한 처방과 종합 증상을 기꺼이 써 줄 의사를 찾았다면 첫 번째 장애물은 넘은 셈이다. 다음으로 할 일은 의사에게 올바른 약물을 처방해달라고 부탁하는 것이다. 의사들 대부분이 합성 약제를 선호하기에 좀 힘들 수도 있다. 어쨌든 그들은 의과 대학에서 이런 식으로 교육을 받았고, 의과 대학은 합성 갑상선 호르몬과 건강을 해치는 기타 약물을 만들어 수억 달러를 버는 회사로부터 재정 지원을 받는다. 갑상선의 건강을 생각하면 안 된 일이지만, 이 합성 약제는 T₄라 알려진 성분만 함유하고 있다.

그러나 건강한 갑상선은 T₄뿐 아니라 T₃, 리버스 T₃, T₂, T₁, T₀, 칼시토닌을 생산한다. 갑상선이 비활성화된 경우, 아홉 가지 갑상선 호르몬이 각각 적정 함량에 미달되면 건강을 되찾을 수 없다. 반스 박사와 그를 따르는 진보적 의사들은 모두 자연이 몸에 필요한 것을 가장 잘 알며 인간은 자신이 만들어낸 합성 화합물로 일을 망치기만 한다고 생각한다.

아머 사이로이드 Armour thyroid나 돼지 갑상선 호르몬 제제 등 천연 약제는 몸이 건강했다면 몸에서 정상적으로 분비됐을 호르몬과 가장 유사하다. 천연 약제에는 아홉 가지 성분도 자연적으로 모두 함유되어 있다. 인공적으로 추가된 것이 아니다.

칼시토닌

칼시토닌은 부갑상선에서 분비되는 호르몬으로, 혈중 칼슘의 양을 조절해 칼슘이 필요한 뼈에 분배하는 역할을 한다. 앞서 언급했듯 천연 갑상선약에는 칼시토닌이 함유되어 있다. 그러나 합성 약제에는

이 호르몬이 함유되어 있지 않아서 골다공증을 일으킨다. 경구 투여하는 갑상선약이 골다공증을 일으킨다는 것을 뒷받침하는 연구는 모두 합성 약제를 대상으로 한 연구결과이지, 돼지의 갑상선 호르몬을 건조시켜 만든 천연 약제를 대상으로 한 것이 아니다.

의사가 합성 약제에 들어있는 T_4 가 T_3 으로 쉽게 전환된다고 주장하는 경우도 있다. 그러나 그것은 약제사가 그렇게 말하기 때문 아닌가? 물론 전환되기는 한다. 그러나 전환이 되려면 조건이 매우 까다롭다. 훌륭한 영양, 건강한 간, 스트레스 없는 삶, 충분한 셀레늄, 비타민 A, 아드레날린 호르몬인 코르티솔, 마그네슘, 비타민 B와 적절한 지방이 필요하다. 이 모든 요소 중에서 뭔가 결핍되어 전환 능력이 없다 해도, 거대 제약회사나 의사들은 이를 고려하는 시늉만 할 것이다.

의사가 합성 약제를 천연 약제로 전환해주지 않으면 다음과 같은 일이 벌어질 것이다. 당신의 갑상선이 ‘절반의’ 치료만 받고 있기 때문에 조직에 T_4 내성이 생겨서 T_4 를 T_3 으로 전환하는 능력을 상실할 것이다. 세포 수용체가 닫히고 기능이 정지될 것이다. 당신의 신체는 아마도 영구히 손상될 것이다. 그렇게 갑상선 치료를 받지 않는 기간이 길어질수록, 적절한 약물에 반응하기가 더욱 어려워질 것이다. 제대로 알고 있는 의사를 찾아내 그 약을 처방 받는다고 하더라도.

일부 세포는 물론 괜찮을 것이다. 처음 합성 약제를 복용했을 때에는 조금 개선된 듯한 느낌도 들 것이다. 혈청 수치는 아마도 오를 것이다. 담당 의사는 “그거 보세요.”라며 우쭐할 것이다. 그러나 이것은 T_4 에만 국한된 반응이다. 합성 약제는 효과가 없다는 증거가 차고 넘치는데도 의사들은 실험실의 혈청 수치에만 매몰되어 있다. 그러니 당신은 평생 고통을 겪거나 앞서 언급한 바와 같이 장기간의 갑상선 기능 저하증에 걸릴 위험이 높아지게 된다. 당신의 신체는 여전히 T_3

*‘불치’의 쇠약증인 만성피로증후군과 섬유근육통에 시달린
환자들에게는 오래지 않아 치명적인 약물이 처방되는데
그 끔찍한 고통의 원인 중 적어도 일부는
갑상선 질환에 부적절한 치료법을 쓰기 때문이다.*

에 ‘굶주려’ 있는데 의사는 이를 무시하고 당신에게 절실히 필요한 것
까지 갑상선 호르몬의 공급을 막을 것이다. 이런 일이 벌어진다면 평
생 갑상선 기능 저하증에 시달려야 할 것이다. 제약을 중시하는 의사
가 실시한 혈액 검사와 상반되는 결과가 나왔는데도 말이다...

이런 일이 일어나게 해선 안 된다. 연구를 충분히 한 의사를 찾을
때까지 ‘의사를 쇼핑하라.’ 영어권 국가의 내분비학자 중에서는 이렇
게 개방적 사고를 하는 사람을 찾아보기 힘들다. 이들은 일반 의사보
다 훨씬 완고하다.

협력하기를 거절하는 의사에게는 <약물에 관한 뉴잉글랜드 저널
The New England Journal of Medicine>(1999;340:424-429, 469-470)을 참
조하게 하라. 이 보고서는 환자가 합성 약제보다 건조시킨 갑상선 호
르몬으로 치료받을 때 기분, 에너지, 뇌 기능이 크게 향상된다고 언급
했다.

이 보고서에 별다른 감명을 받지 못했다면 영국의 의학 잡지인 <란
셋Lancet>을 참조하라. 이 잡지는 합성 약제가 신경 노화를 촉진하고
영양 결핍을 유발할 수 있다고 보고한다. <미국 의학회 저널Journal of
the American Medical Association>은 환자들이 합성 약제를 복용한 결과
골밀도가 낮아지고 TSH 수치가 낮아졌지만 천연 약제에서는 이러한
결과가 나타나지 않았다고 보고한다. 최악의 경우 합성 약제는 눈의
기능을 크게 악화시킬 수도 있다.

미국의 조직회인 전미여성기구National Organization of Women와 그레이 팬서Gray Panthers, 환자 학대 중지 촉구 연합Stop Patient Abuse Now Coalition은 행동에 돌입했다. 이들은 조직을 규합하여 합성 약제를 시장에서 몰아내야 한다는 집단 소송을 제기했다. 의사들은 언제쯤 이들의 메시지에 귀를 기울일까?

다음은 의학 박사 로버트 제이 로웬이 〈세컨드 오피니언 뉴스레터 Second Opinion Newsletter〉에서 갑상선 약에 관해 언급한 부분이다.

“나는 갑상선 질환을 치료할 때 합성 약제나 L-티록신을 선호한 적이 없다. 환자들에게 투여했을 때 예후가 좋았던 적이 거의 없기 때문이다. 사실 많은 환자들이 그 약물의 무시무시한 반응에 불만을 호소했다. 나는 합성 약제보다는 천연 약제인 아머Armour나 웨스로이드Westhroid(건조 갑상선 호르몬)를 주로 이용했다.”

“미국식품의약국FDA는 내가 오래 전에 알아낸 것을 이제야 발견하고 있다. 이로써 허가받지 않은 L-티록신의 제조는 금지될 것이다. 여기에는 합성 약제도 포함된다. 합성 약제가 환자들의 무수한 항의를 받고 품질도 표준에 미달된다는 것이 지속적으로 밝혀졌기 때문이다.”

“최근 연구에 따르면 L-티록신이 든 제품은 표준 승인을 얻었다 하더라도 몇 년 간 내가 써왔던 기존의 제품보다 못한 듯하다. 합성 약제를 복용한다면 그것은 필시 제약사들의 조종을 받는 의사 때문이다. 나는 건조 호르몬 약제 사용법을 아는 의사를 찾아가 시험 삼아 복용해보라고 추천한다. 이 약제가 얼마나 잘 듣는지 알면 놀랄 것이

다. 당신이 사는 지역에서(미국 내) 의사를 찾아보려면 www.glccm.org에서 국제통합의료대학International College of Integrative Medicine을 참고하라.”

천연 갑상선 제제는 100년도 훨씬 넘게 사용되어왔다. 그러나 합성 약제가 발명된 것은 고작 1959년이다. 이 기간 동안 제약 회사는 잘못된 정보를 조합해서 천연 약제를 깎아내리고 합성 약제의 이점을 극찬하는 선전을 펼쳤다. 많은 의사들이 이 선전 활동에 속아 넘어갔다. 그러나 합성 약제의 여론 호도에 대한 소송이 결국 승리를 거두면서 천연 약제는 오랜 세월동안 즐겨 이용되었던 비결인 신뢰성을 되찾았다.

요즘 대다수 의사는 환자의 갑상선 건강 상태를 진단할 때 갑상선 자극 호르몬TSH: Thyroid Stimulating Hormone을 주문한다. 수많은 의사들이 쓴, TSH의 신빙성을 깎아내린 방대한 자료에도 불구하고 말이다. 그러나 이 테스트는 현대 의학 대학이 가르치고 있다. 합성 약제를 조합해서 하는 이 테스트는 제약사가 바라던 방법으로 모두에게 이득이다. 단 이 음모의 희생자만 제외하고 말이다.

‘불치’의 쇠약증인 만성피로증후군과 섬유근육통에 시달린 환자들에게는 오래지 않아 치명적인 약물이 처방되는데, 그 끔찍한 고통의 원인 중 적어도 일부는 갑상선 질환에 부적절한 치료법을 쓰거나 갑상선 기능 저하증에 언제나 수반되는 부신기능부전이 나타났기 때문이라는 사실은 건강 전문가들 사이에 잘 알려져 있다.

천연 약제를 처방해 달라고 담당 의사를 설득하는 것은 해볼 만한 일이다. 갑상선 전문가인 해글룬드Howard Hagglund 박사는 말한다.

“나는 천연 약제가 갑상선 환자의 신체 균형까지도 순조롭게 잡아 준다는 것을 발견했다. 그래서 약을 이틀이나 사흘 정도 깜박 잊고 걸러도 유지가 잘 된다는 걸 발견했다.”

저용량부터 시작

내가 상담해본 전문가들은 아주 적은 양(1/4 그레인)부터 복용할 것을 권했다. 이틀에 한 번씩 복용하다가 매주 조금씩 양을 늘려 적정 복용량을 섭취하는 것이다. 공복에 섭취하는 것이 가장 좋고, 아침에 한 번, 점심에 한 번 복용하면 된다. 해글룬드 박사는 “이것은 갑상선을 활성화하는 지극히 건강한 방법이다. T₃은 네 시간 이상 지속되지 못하므로 T₃ 일일 복용량을 아침에 전부 다 복용할 이유가 없다. 나눠서 복용하라. 점심에 복용했다면, 오후 3시까지 계속해서 혈중 코르티손cortisone 수치가 낮게 유지될 것이다.” 적정량을 복용하여 제대로 효과를 보기까지는 4주에서 6주가 걸린다. 약간의 시행착오가 필요할지 모른다. 치료를 시작한 지 1년이 될 때까지는 기저 체온이 정상 체온에 못 미칠 수도 있다. 경우마다 다르므로, 의사의 지시에 따라 천천히 진행하는 편이 현명하다.

내분비계 의사인 오리건 대학의 피트Raymond Peat 박사에 따르면 “약을 한꺼번에 많이 복용하면 정상적인 방어 반응의 일환으로 그 약의 대부분이 간에서 비활동성인 리버스 T₃로 변환될 것이다.”

건조갑상선을 처방해달라는 요청을 담당 의사가 거절할 수도 있다. 건조갑상선에는 T₃가 들어 있는데 제약회사는 T₃가 위험하다고 말하기 때문이다. 이런 일이 생긴다면 의사에게 이렇게 상기시켜주라. ‘의사 본인이 건강한 상태라면 당신에게도 T₃가 있을 것이다. 필요한 물

질이기 때문이다. T₃는 해롭지 않다'라고. 그가 자연발생적인 T₃를 성공적으로 제거하는 법을 찾아냈다면 그의 건강은 심각한 위협에 처했을 것이다. 건조갑상선에 들어 있는 T₃에 주의해야 할 사람들은 심장병 환자뿐이다. 갑상선 기능이 떨어진 상태라면 심장병 환자는 T₃가 부족해서는 안 된다. 생존에 반드시 필요하기 때문이다. 그러나 T₃를 복용할 때에는 의사의 지시 아래 하루에 아주 소량만 복용해야 한다.

의사가 이미 알고 있더라도 그에게 다시 한 번 상기시킬 수도 있을 것이다. 천연 제제를 처방받지 못하면 결코 컨디션이 좋아지지 않을 것이며 서서히 죽어갈 것이라고 말이다. 더욱이 합성 갑상선 제제를 계속 복용하면 골다공증의 위험이 커진다는 점도 매우 중요하다. 이것은 수많은 의학 잡지에도 보고된 바 있으며 내가 존경하는 과학자들도 모두 동의한 확실한 사실이다.

비타민 A는 갑상선의 건강에 핵심적인 역할을 한다. 갑상선 기능이 떨어지면 비타민 A의 흡수 불량으로 비립종이나 야맹증이 발생한다. 이런 경우 당근 주스를 아무리 마셔도 소용이 없다. 갑상선 기능이 떨어지면 식물성 카로틴이 비타민 A로 전환되지 않기 때문이다. 갑상선 기능이 떨어진 사람의 경우 비타민 A는 간, 달걀노른자, 크림, 버터 등 동물성 식품을 통해서만 섭취할 수 있다.

자연 치료법

약물 치료를 시작하기 전 시도해 볼 만한 자연 치료법이 있다. 이를 테면 페루의 뿌리채소인 마카Maca는 갑상선 기능을 돕는다. 치아에서 수은 아말감 충전재를 모두 제거하는 것도 빼놓을 수 없다. 먹거나 마실 때마다 수은을 내뿜으면 갑상선 기능의 회복은 불가능하다. 레시

틴을 포함해서 콩 제품을 모두 피하는 것도 필수적이다. 모든 콩류는 갑상선의 기능을 억제하고, 과도하게 섭취할 경우 갑상선을 파괴할 수 있다.

식단에서 곡류를 일절 배제하는 것도 때로는 기능 회복에 도움이 된다. 양배추, 순무, 콜리플라워, 겨자 잎, 케일에는 프로고이트린 progoitrin이라는 물질이 함유되어 있어 갑상선 기능을 저해한다. 수수, 방울다다기양배추, 호두, 땅콩, 무, 에스트로젠도 갑상선을 억제한다. 건강 물질로 널리 선전되고 있는 불포화지방산도 마찬가지다.

피트 박사에 따르면 “불포화지방산은 갑상선 호르몬을 가능한 모든 방법으로 저해한다.” 피트 박사는 이러한 류의 오일에 대해 획기적 연구를 한 사람으로 갑상선 기능을 활성화하는 코코넛 오일을 추천한다.

천연 치료법이 불편하거나 갑상선을 즉시 회복시켜야 하는 상황이라면 분명히 알아두어야 할 것이 있는데 적어도 호주에서는 천연 약제를 구할 수 있다는 것이다. 십년 간 이 약품이 금지된 것은 제약 회사의 교묘한 속임수 때문이라는 것이 내 추측이다(확실한 증거는 없지만). 앞에서 언급했듯, 다행히도 히포크라테스 보건소의 고객 불만이 늘어나서 법이 바뀌고 현재 재고품을 구비한 약국들이 생겨났다. 아머는 구하기 어렵지만 웨스로이드나 네이처 사이로이드는 구할 수 있다. 이들은 모두 건조된 천연 제제다. 웨스로이드는 옥수수전분을 주원료로 만든 제품으로 일부 환자에게 알레르기를 일으킬 수 있는 반면 네이처 사이로이드는 결정셀룰로오스가 주원료여서 알레르기가 있는 환자에게 적합하다. 경계를 늦추지 말라. 제약사가 다음에 무슨 짓을 할지 모른다. 뉴질랜드의 어느 독자는 위험 물질인 구연산이 어느 합성 약제에 첨가되었다고 제보했다. 우리는 라벨의 모든 내용을

꼼꼼히 읽어본 뒤 까다롭게 따져야 한다.

늘 그렇듯이 예방이 가장 중요하다. 치료는 예방보다 훨씬 어렵기에 아이들이 비참한 고통을 겪지 않도록 아이오딘 섭취량이 적절한지 감시할 것을 강력히 권고한다. 여성들도 자신의 신체 증상을 주의 깊게 살펴보길 바란다. 빈혈이 있는지, 유방에 응어리가 만져지는지, 눈썹 끝이 가늘어지는지, 땀샘에서 독소배출이 원활하지는 않은지 등. 이러한 증상은 명백하게 아이오딘 결핍을 뜻하며 갑상선 기능이 저하되어 처참한 결과를 불러왔다는 확실한 증거다.

천연 호르몬 제제

오스트레일리아의 일부 제약사들이 돼지 갑상선 제조에 뛰어들어, 잘 ‘듣지도’ 않고 심지어 건강 문제를 일으키는 캡슐을 판매한다고 몇몇 사람들이 호소했다. 그들은 (편의상) 아머 사이로이드에서 호주 약사가 제조해준 소위 돼지 약제로 바꾼 뒤 서서히 건강이 악화되었는데 다시 아머로 바꾼 뒤에야 회복되었다고 말했다.

나는 뉴욕 주 나이아가라의 합성 제약사 월 톰킨스가 이 문제를 알고 있는지 알아보려고 전화를 걸었다. 그는 이해하지 못했다. 그러나 아머 사이로이드가 가장 엄격한 품질 공정 및 분석을 거친다는 이야기는 했다. 그는 치료의 폭이 좁기 때문에 천연 갑상선 제제라도 브랜드를 섞어 쓰면 문제가 생길 수 있다고 했다.

미국인들은 행운아다. 아머 사이로이드가 모든 약국에서 판매되기 때문이다. 시골에 사는 분이라도 어디로든지 월 톰킨스가 보내줄 것이다. 어느 나라의 처방이든 괜찮다. 다시 한 번 말하지만 의사에게 ‘건조갑상선’을 처방해달라고 명확하게 말하라. 월 톰킨스는 뉴욕 주

나이아가라폴, 파인 애비뉴에 있는 메디신 숍 Medicine Shoppe에서 일한다. (1-716-282-1112)

아머 사이로이드는 ‘그레인’이라는 단위로 나온다. 의사가 알아야 할 경우를 대비해서 알려주자면 1 그레인 당 T_3 이 9mcg, T_4 가 38mcg 그리고 갑상선 호르몬에 들어있는 나머지 모든 성분이 들어있다. 어떤 전문가들은 식전에 복용하는 것이 흡수율을 최대한 높인다고 주장한다.

건조갑상선을 구하기 어렵다면 나의 웹사이트를 참조하라. 여기서 는 늘 호주산 호르몬을 갖추고 있다.

완전채식인은 천연 갑상선을 이용하기를 주저할 것이다. 그것이 돼지 갑상선, 즉 육류 산업의 부산물이기 때문이다. 거의 200년 전에도 의사들은 병세가 위중한 환자들의 목숨을 살리기 위해 이 갑상선을 이용했다. 다행히 그들은 갑상선을 말려서 가루로 만들어 캡슐화하는 방법을 개발했다. 썩 유쾌한 장면은 아니다. 윤리적 신념 때문에 동물성 제품을 거부하는 환자라면 이 치료제의 상대적 가치를 고려하든지, 아니면 자신의 질병에 효과적인 치료법을 스스로 거부하든지 선택을 해야 할 것이다. 다소 소름끼치긴 해도, 건조갑상선은 적어도 어떤 것처럼 ‘살아있는’ 것은 아니며, 오염 위험도 없다.

늘 피곤한가?

갑상선 질병은 증상이 심각하나 자주 발병하는 병이고, 진단되지 않는 사례가 빈번하다. 많은 의사들이 비협조적이며 당신의 적정 복용량을 결정하기가 매우 까다롭다는 것을 알게 될 것이다. 사실 적정 복용량은 당신에게 달려있다. 혈액 검사는 별 의미가 없으며 당신의

루골 용액을 최소 5방울 정도 복용하되
하루 50mg, 즉 8방울을 초과해서는 안 된다.
이런 방법으로 복용한 루골 용액은 갑상선이 붓는 증상을 완화하고
갑상선 기능 저하증을 완화하는 데 도움을 주기도 한다.

느낌이 더 중요하다. 갑상선 전문가인 데리David Derry 박사에 따르면 여러 사례 연구 결과, 천연 약제의 통상적 복용량인 일일 60~120mg은 그 양이 너무 적어 갑상선 호르몬의 생산량을 떨어뜨리고 호르몬의 수치를 오히려 낮추는 결과를 초래한다. 이것은 일부 환자들이 약물을 복용하기 시작할 때 상태가 더 나빠지는 이유를 설명해준다. 데리 박사는 뚜렷이 개선되기 전에는 적절한 복용량이 180~300mg이어야 한다는 것을 발견했다. 그러나 복용량은 당신의 컨디션을 보아가며 서서히 늘려야 한다.

진보적인 의사들은 사과 주스나 레몬을 섞은 물에 루골 용액Lugol's solution¹⁾을 2~8 방울 정도 떨어뜨릴 것을 추천한다. 뛰어난 갑상선 전문가인 브라운스타인David Brownstein 박사는 위에서 언급한 루골 용액을 최소 5방울 정도 복용하되 하루 50mg, 즉 8방울을 초과해서는 안 된다고 강조한다. 이런 방법으로 복용한 루골 용액은 갑상선이 붓는 증상을 완화하고 갑상선 기능 저하증을 완화하는 데 도움을 주기도 한다. 실험 정신을 발휘하다가 위험해질 수 있으므로 여기서는 가능하다면 전문가의 도움을 얻는 것이 좋다. 서서히 진행하라.

1) 글리세롤을 함유하지 않는 아이오딘의 진한 수용액으로 아이오딘과 아이오딘화칼륨을 섞어서 만든 용액이다. 상처의 소독이나 인후(咽喉) 카타르·편도염 등의 도포제(塗布劑)로 사용된다. 갑상선 중독성 위기의 의심이 가는 경우 갑상선에서 호르몬 합성을 막기 위하여 항갑상선제의 투여를 시작하는데 이 경우 흔히 루골용액을 사용한다.

우리는 루골 용액을 하루에 세 번 2~3 방울 복용하는 것이 간격도 적당하고 효과적이라는 사실을 발견했다. 이 방법은 피로 없이 하루 종일 기분 좋은 느낌이 지속되게 해준다. 한편 어느 보고서에 따르면 너무 짧은 시간에 섭취할 경우 수면을 방해할 수 있다고 한다. 그러므로 각자의 신체 증상에 따라 자신만의 방법을 찾아야 한다.

당신에게 천연 갑상선과 부신 호르몬이 필요하다는 것을 이해하는 의사는 극히 드물다. 당신이 사는 도시에 그런 병원이 하나 들어오길 바란다면 메리 쇼맨 Mary Shoman과 탑 닥스 Top Docs를 검색하라. 대안적이며 통합적, 혹은 전체적인 대체 치료법을 실천하는 의사에게 우선권을 주어라.

그러나 비용을 지불할 때에는 신중해야 한다. 메리의 리스트에 올라와 있는 의사 모두가 거대 제약 회사에 저항하며 천연 약제와 부신 호르몬을 처방해주지는 않는다. 명백하게 그러한 처방이 필요한 환자들에게조차 그렇다. 주의하라. 거대 제약 회사가 시키는 대로 따르지 않고 자기 신념대로 생각하는 의사들은 의사 면허를 잃을 위험에 처하기도 한다.

당신에게 필요한 약물을 처방해주는 의사를 찾을 수 없다면(하지만 분명한 확신을 가져야 한다!) www.internationalpharmacy.com을 찾아볼 수도 있다. 경고하자면, 아머에서 나온 제품에는 감미료를 첨가된 갑상선약도 있는데 본인은 아무 첨가제가 들어있지 않은 제품을 원한다고 약사에게 말하라. 알약이 워낙 작아 치명적인 합성 감미료를 첨가한다는 것 자체가 불필요하며 어리석은 짓이다. 사실 어떤 약물도 이 같은 독성 물질을 첨가해서는 안 된다!

미국의 유명 갑상선 치료 병원에서 보낸 지혜로운 조언

갑상선 암에 대한 공포 때문에 갑상선에 생긴 양성 혹도 제거하는 불필요한 수술이 장려되고 있다. 갑상선 혹 중 1/3은 포낭에 생긴 병변으로 병변 중 95%는 기도 수술만으로도 치료할 수 있다. 현재 클리블랜드 클리닉에서 근무하는 동료와 나는 갑상선염, 그레이브스 병, 양성 선종이나 갑상선 낭종은 갑상선종이 커져서 기도가 폐색되는 증상이 생기지 않는 한 수술을 시행하지 않고 있다. 악성 종양은 그야말로 갑상선제거술을 해야 한다는 증거일 뿐이며 악성 병변은 흡인생검을 통해 제거한 세포학 검사 샘플을 통해 분류할 수 있다...이제 갑상선 절제술total Thyroidectomy도, 경부근치술도 갑상선 종양이나 갑상선암 치료에 반드시 필수적인 것은 아니라는 것이 확실히 입증되었다. 큰 종양이 양쪽 갑상선에서 확인되거나 양쪽 림프절로 전이됐을 때가 아니면 갑상선 전 절제술은 하지 않는 편이 사망률을 낮출 수 있다. 모든 환자에게 예방 차원에서 건조갑상선을 소량 제공하고 있다.... 클리블랜드 클리닉의 갑상선 수술 건수는 1927년 최고치를 달성했는데 2700명에게 수술을 시행했다... 이제 우리는 더 이상 외과적으로 갑상선 선종을 제거하지 않는다. 따라서 수술 건수는 1년에 50건으로 줄었다.



- 이 글은 『Take Control of Your Health and Escape the Sickness Industry』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **일레인 홀링스워스(Elaine Hollingsworth)** | 1950년대와 60년대 초, 사라 셰인Sara Shane이라는 예명으로 활동하면서 할리우드 영화와 다수의 TV 프로그램에 출연하였다. 이후 성공한 사업가로 변신하여 1980년에 호주에 정착했다.

퀸즐랜드의 골드코스트에 히포크라테스 건강 센터의 이사를 맡아, 건강 강의와 자연 요법 연구를 계속하고 있으며 건강 산업과 식품/제약회사의 기만과 부정을 폭로하고 사람들에게 건강한 생활 방식의 중요성을 일깨우는 데 헌신하고 있다.

역자 | **심정요** | 「지금여기」 번역위원. 덕성여대 영문과 졸업, 전문 번역가