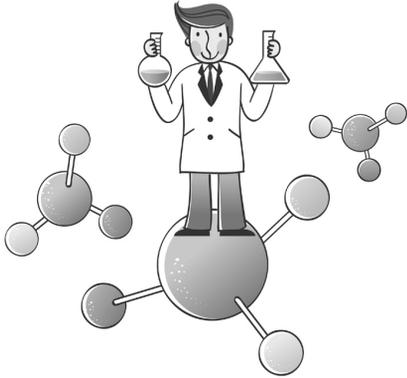


# 生老病死의 열쇠, 解毒

## - 데톡스(Detox) 요법 -



김 용 서

자연으로 심신을 다스리는  
전곡한의원 대표원장

“먹고 죽은 놈은 때깔도 좋다.” 라는 말이 있다.

먹는 것이 부족한 시절 잘 먹어야 한다는 의미로 했던 말이다. 그러나 지금은 먹지 못해 죽는 경우는 거의 없다. 오히려 너무 먹어서 죽는 경우가 많다.

비만, 고혈압, 당뇨병, 암 등 현대인을 괴롭히는 생활습관병이라 일컬어지는 성인병은 저마다 발병하는 원인이 따로 있지만 공통되는 원인을 하나 가지고 있다. 바로 몸속에 쌓여 있는 노폐물 즉 몸속의 독소가 그것이다.

우리 몸의 질병은 대부분 다음과 같은 과정에 의해 생긴다.

첫째, 공기, 피부, 음식을 통해 유해 물질이 몸속으로 들어온다.

둘째, 장 속의 세균의 균형이 무너져 노폐물이 쌓인다.

셋째, 산화된 독소가 혈액으로 들어가 온 몸으로 퍼진다.

넷째, 정화되지 못한 혈액의 공급으로 몸의 신진대사 장애가 일어난다.

다섯째, 그 결과 몸의 각 기관에서 병적인 여러 가지 증상이 나타난다.

최근 현대병이라고 하여 확산되고 있는 아토피성 피부염이나 천식 등도 몸속에 독소가 쌓임으로써 발생한다고 보고 있다. 몸속의 독소가 피부나 호흡기에 영향을 미쳐 알



## 한방과 건강

레르기성 반응을 일으켜 여러 가지 좋지 않은 증상이 나타나는 것이다. 최근에는 자폐증이나 치매의 원인 또한 몸속에 축적된 중금속 등의 유해 물질 때문이라는 연구 결과가 속속 발표되고 있다.

가장 큰 문제는, 노폐물이 면역과 깊은 관련이 있는 장의 환경을 현저하게 악화시킨다는 점이다, 장의 내용물이 부패함으로써 면역력이 떨어지는 것이다.

장 속의 미생물군은 인간이 생명 활동을 영위하는 데 매우 중요한 역할을 담당하고 있다. 우리가 이미 알고 있듯이 장의 세균은 좋은 균과 나쁜 균으로 분류된다. 사람의 장에는 400여종 이상이나 되는, 개체 수가 대략 100조 마리에 달하는 세균이 살고 있으며, 이들이 생산해 내는 효소는 3000종류가 넘는다. 바로 이 다양한 효소가 우리 몸의 면역력을 높여 건강을 유지하는 비결이다.

장에서 세균의 균형이 무너지면 몸속에 유해 물질이나 노폐물이 쌓여 나쁜 균이 기하급수적으로 늘어난다. 나쁜 균은 유해 물질의 섭취, 변비, 설사, 냉증, 과식, 과로, 스트레스 등에 의해 급속히 늘어난다. 예를 들어, 장에서 효소가 줄어들어 부패가 진행된다면 섭취한 음식물이 독소를 뿜어내게 된다. 냄새가 유난히 지독한 방귀나 변은 바로 장의 내용물이 부패되고 있다는 증거다.

장의 독소는 장벽이나 장관에서 흡수되어 혈액과 함께 전신을 돌아다니며 세포와 내장 기관에 나쁜 영향을 미치고 노화를 빠르게 진행시킨다. 또 장에 변이 쌓여 장 점막에 영향을 미치면 여드름이나 뽀루지가 생기고 만성적인 변비 증상이 나타난다. 또한 암의 발생률이 현저하게 높아진다.

그러므로 아토피성 피부염이나 천식과 같은 알레르기질환과 생활습관병 등을 예방하고 개선하기 위해서는 몸속에 독소를 쌓아 두지 말아야 한다. 즉 장의 내부를 깨끗하게 정비하는 생활습관이 매우 중요하다.

오래전부터 동양의 한의학이나 인도의 아유르베다나 의학에서는 몸속의 독소를 배출하는 것을 중요시하여 해독을 목적으로 한 치료법이나 건강법이 일반인에게 많이 보급되어 왔다. 특히 한의학에서는 한(汗), 토(吐), 하(下)의 방법으로 몸속의 독소를 배출하는 치료법을 사용하고 있다. 한법(汗法)은 피부나 기육(肌肉)에 있는 독소를 땀으로 배출하는 치료법이고, 토법(吐法)은 몸의 상체, 위장에 있는 독소를 구토를 통해 배출하는 치료법이며, 하법(下法)은 몸의 하초, 장에 있는 독소를 설사를 통해 배출하는 방법이다.

반면에 서양의학에서는 해독을 별로 중요하게 여기지 않았는데 최근 미국과 유럽 등 의료 선진국에서 데톡스(Detox) 분야가 대체요법으로 주목받기 시작했다.

데톡스는 독소(Tox)를 없애는 것 즉 해독과 정화라는 차원에서 몸속에 쌓여 있는 독소를 배출하는 여러 가지 건강법을 말한다. 인간은 원래 누구나 해독 기능을 가지고



있다. 구토와 설사는 우리 몸에 불필요하게 섭취한 것을 빨리 내보낸다는 신호이다.

현대 사회는 오염된 식품과 화학 물질의 지나친 섭취, 약물 복용, 만성 스트레스로 독소 천국이 되어 가고 있다. 현대인의 건강은 나날이 증가하는 독소를 어떻게 빨리 깨끗이 없애는가에 달려 있다.

데톡스의 방법은 꽤 다양한데 구체적으로 다음과 같다.

- \* 한(汗), 토(吐), 하(下)법
- \* 단식
- \* 장내세정
- \* 커피관장
- \* 해독효과가 있는 한약과 보조 식품의 섭취
- \* 림프 마사지
- \* 바스 솔트를 이용한 목욕
- \* 스팀 마사지를 받거나 원적외선을 쬐어 땀을 발산하기

즉 지금까지 잘못되어 온 식습관을 고치고 해독 효과가 있는 음식을 연구하여 섭취함으로써 몸속에 쌓여 있는 독을 해독하고 배출할 수 있다. 몸속의 유해 물질을 없애면 신체의 노화 속도를 늦출 수 있고, 본래 인간이 가지고 있는 자연 치유력을 높여 건강을 지킬 수 있다.

지금까지는 병을 치료하거나 건강을 위한 방법으로, 약을 쓰거나 몸에 좋은 음식을 섭취하는 것에 초점을 맞추어져 있었다. 그런데 병을 치료한다고 스테로이드제, 항생제 등을 처방하거나 비타민이나 미네랄, 그 밖의 좋은 영양제를 섭취해도 몸속에 쌓여 있는 유해 물질을 배출하지 않는 한 그 효과는 기대한 만큼 만족스럽게 나타나지 않았다. 왜냐하면 몸속에 축적되어 있는 유해 물질이 부패, 산화함으로써 독소를 발생시켜 장 속의 미생물 균형이 무너지고 점막 기능이 손상되어 영양소가 충분히 흡수되지 못하기 때문이다. 따라서 일단 몸속의 더러움을 대청소해서 활성 산소의 발생을 뿌리 뽑은 뒤에 장 속 세균의 균형을 이룰 필요가 있다.

독을 먼저 없애고 나서 몸에 좋은 것을 섭취하자 는 것이 해독요법의 핵심이다.

그러나 아무리 좋은 해독요법이라도 어떤 물질이 우리 몸에 이롭고, 또 해가 되는지를 알아야 효과를 볼 수 있다. 따라서 구체적인 해독법이나 독의 배출법은 다음에 자세히 소개하기로 하고 먼저 우리에게 영향을 미치는 유해 물질부터 살펴보기로 하자.

현대인은 유해 물질에 둘러싸여 살아가고 있다.



## 한방과 건강

한 걸음만 밖으로 나가면 자동차의 매연, 생활 쓰레기 소각장에서 나오는 다이옥신, 산성비, 광화학 스모그 등의 대기오염, 그밖에 매일매일 섭취하는 식품에 섞여 있는 식품 첨가물과 잔류 농약, 화장품이나 세정제에 함유되어 있는 화학 물질들...

병원이나 약국에서 처방되는 약 조차 부작용이나 의존성 등의 문제를 일으키고 있다.

또한 첨단 문명의 대표적인 산물인 휴대 전화나 퍼스널 컴퓨터에서 나오는 유해 전자파, 그리고 오존층 파괴에 의한 강한 자외선 등도 건강을 해치는 악성 위험 인자다.

특히 최근에 문제가 되는 것이 정상적인 호르몬을 교란시키는 환경호르몬이다. 현재 환경 호르몬으로 의심받고 있는 물질은 약 100여종 이상으로 알려져 있다. 농약이 대표적인 그중에서도 특히 유기염소계의 다이옥신은 단 1g만으로 1만 명의 목숨을 앗을 수 있는 맹독성 물질이다.

유해 물질 중에서도 가장 큰 영향을 미치는 것이 우리들이 매일 섭취하는 음식에 들어 있는 화학 물질이다. 아무리 적은 양이라고 해도 몸속에 직접 들어가는 것이기 때문에 그 영향은 결코 간과할 수 없다.

무엇보다도 가장 걱정되는 것은 농작물의 생산과정에서 되는 농약이다.

농사를 짓는 도중에 뿌려지는 농약도 문제가 많지만 그중에는 시간이 지나면 분해되거나 비에 씻겨져 나가는 것이 있다. 그러나 포스트 하비스트는 곧 소비될 농작물에 뿌려지기 때문에 위험이 매우 크다. 그런데도 포스트 하비스트에 사용되는 농약은 잔류 허용 기준이 없기 때문에 국내에서는 거의 무방비 상태이다. 게다가 환경 호르몬 물질로 의심되는 농약도 여전히 쓰이고 있다. 유해 화학 물질에 대해 누구보다도 정확하게 알아야 할 소비자들이 제대로 인식할 수 없는 실정이므로 우리의 주변 환경은 온통 위험 투성이라고 보아야 한다.

게다가 굳이 농약이 아니더라도 식품의 제조나 보존과정에서 사용되는 화학물질의 양이 건강을 위협할 수준을 넘어서고 있다.

양식에 사용되는 향생물질은 일정한 잔류 기준이 허용되어 있다. 하지만 양식 업자에 따라서는 부당한 영리를 우선시하여 허용기준을 넘어설 정도로 많은 양을 사용하고 있는 것이 문제로 지적되고 있다. 그러나 그 실태는 사실상 예측하기가 불가능하다. 돼지고기나 닭고기 등의 육류에서도 강한 향생 물질이 검출되고 있다. 오직 생산효과만 우선해서 안전이나 위험 관리를 게을리 하면 광우병 같은 통제 불능의 문제를 불러올 수 있다.

잔류농약이나 향생 물질은 우선 생산 단계에서 양심적인 기준으로 생산 공급되어야 하는 것이 원칙이지만 그것이 지켜지지 않을 때에는 자발적으로 위험을 예방하는 소비자 마인드가 무엇보다 중요하다.

가공 식품에 첨가되는 화학 물질의 독성은 여러 면에서 문제가 되어 왔다. 국민 한



사람이 1년 동안 섭취하는 식품 첨가물의 양은 약 4Kg이나 된다.

식품 첨가물에서 특히 주의해야 할 것은 수입 농산물에 많이 사용되는 방부제이다. 대표적인 수입 과일인 오렌지, 자몽, 레몬 심지어는 바나나에까지 방부제가 사용되고 있다. 이 물질은 발암성이나 태아에 장애를 가져 온다는 사실이 동물 실험에 의해 확인되었다.

음식물뿐만 아니라 인간이 생명활동을 유지하는 데 꼭 필요한 물도 결코 안전하지 않다. 우리가 일상적으로 사용하는 수도물에는 인체에 해로운 화학물질이 잔뜩 들어 있다. 발암성 물질, 유전자에 상처를 내 기형이나 암의 원인이 되는 물질, 특히 가려움이나 습진의 원인이 되는 유리 섬유 등이 포함되어 있어 큰 문제가 되고 있다.

전문가에 의하면 지층이나 지하수, 지하 공기 등은 지하에서 서로 복잡하게 얽혀 있기 때문에 오염은 표층의 토양에 그치지 않고 심부의; 지층이나 대수층까지 퍼져 있다고 한다. 따라서 이것을 통틀어 지질 오염 이라고 부르고 조속한 정화 대책을 강구해야 하는 실정이다.

오늘날 우리는 대기나 물, 토양, 식생활이나 주거 환경 전체에 미치는 복합오염 이라는 복병을 앞에 놓고 있다. 즉 오염원이 한두 가지에 그치지 않고 생활전반에 너무나 다양하게 퍼져있다. 그중에서 극히 적은 양의 화학 물질을 장시간 섭취한 경우에 신체가 받는 영향 그리고 다수의 화학 물질이나 환경 호르몬이 인간의 몸속에서 어떤 상호작용을 일으키는지에 대해서는 아직까지도 밝히지 못하고 있다.

물론 항생물질이나 화학물질을 무조건 위험하다고 단정하는 데에도 문제가 있다. 그러나 명확한 안전 기준이 정해져 있지 않고 그 폐해가 증명되지 않은 물질은 웬만하면 피하는 것이 좋다. 몸속에 독소가 복합적으로 축적되어 가고 있는 현대인들로서는 일상 속의 유해 물질을 적극적으로 해독하는 자세가 필요하다.

그러면 우리 몸에 독성 물질이 축적되는 것을 막기 위해서는 어떻게 하면 좋을까? 결론부터 말하면 생활 습관을 고치는 것이다.

- \* 식사는 가능하면 무농약, 유기재배의 농작물이나 소독을 식재료를 사용한 전통적인 곡물과 야채를 기본으로 한다.
- \* 몸 상태가 좋지 않은 사람이나 스트레스가 쌓인 사람은 항산화 작용이 있는 식품을 보조적으로 섭취한다.
- \* 몸의 균형을 정비해서 가능하면 유해 물질을 배제한 생활 공간을 만든다.
- \* 스트레스가 쌓이지 않도록 릴렉스법이나 긍정적인 사고를 몸에 익힌다.
- \* 독소를 배출해서 면역력을 높이는 자신에게 맞는 생활 기술이나 요법을 실천한다.
- \* 장내 정화와 독소 해독에 효과가 있는 방법으로 관리를 한다. 