



건강의 두 가지 적 - 독성과 결핍



김용서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

한의학에서 건강과 질병을 접근하는 방식은 서양 의학의 진료 절차와 큰 차이가 있으므로 그 근본 원리를 철저히 이해하는 것이 중요하다.

한의학에서의 목적은 질병의 증상이 아니라 원인을 다스리는 것이다. 그 원인은 육음이라 하는 음양 표리 한열 허실로 구분 된다.

이중 가장 중요한 허실에 관하여 이야기 하고자 한다.

허는 부족한 것을 말하며, 실은 나쁜 기운이 많은 것을 말한다. 현대적으로 바꿔 말하면, 부족한 것은 영양의 결핍이요, 나쁜 기운이 많은 것은 독성이다.

건강의 두 가지 적이라 할 수 있는 독성과 결핍에 대해 자세히 살펴보도록 하겠다.

독성과 결핍 모두 자연을 벗어난 인위적인 삶의 방식에서 기인하고 있다. 즉 독성과 결핍은 어느 정도 서구식 식단과 오염된 환경과 관련이 있어 현대 생활을 중심으로 그 문제점을 알아보기로 하겠다.



독성은 토양과 그 속에서 자라는 식물에서 시작된다. 상업적으로 재배되는 농작물에 살포되는 독성이 강한 살충제, 제초제 등의 화학 물질은 음식이 되어 입안으로 들어 올 때까지 남게 된다. 이 독성 물질은 독성이 강하여 식품의 내부로 스며들어 씻어도 제거되지 않는다. 유기농으로 재배된 식품만을 먹지 않는다면, 축척 되었을 경우 효과가 검증되지 않은 농약 칵테일을 뿌린 음식을 먹는 것이나 다름없다.

음식을 제조하는데 있어 첨가물 들은 식품의 보관기간을 늘리거나, 보기 좋게 색을 넣거나, 소실된 자연의 맛을 대체할 인공적인 맛을 내는 기능을 한다. 음식화장품이라고도 불리는 이 첨가물은 제조업자의 이익을 늘리는 목적 외에 먹는 사람의 건강은 전혀 고려하지 않고 사용되고 있다.

첨가물의 위험 못지않게 현대인의 식단에서 건강을 심각하게 해치는 것이 소금이다. 소금은 피하기 힘든 음식 중 하나이다. 과용 방지 경고에도 불구하고 소금은 여전히 과다하게 섭취되고 있다. 결과적으로 체내의 세포는 소금의 소화시키기 위해 많은 수분을 유지하게 되어 부종 등의 원인이 된다. 소금은 또한 신장에 부담을 주고, 혈압을 높이며, 미각을 무디게 하여 점점 더 많이 섭취하게 되어 소화과정을 방해하게 된다. 또한, 소금은 세포가 비정상적으로 성장하여 암으로 발전하게 하는 위험한 역할을 한다.

육식은 현대인의 식단에서 중요한 식품으로 여겨지고 있는데, 동물 단백질이 지나치면 독으로 작용한다는 사실을 알면 많은 사람들이 놀랄 것이다. 사람의 소화기관은 소장과 대장이 긴 모양인데, 이는 동물 단백질을 섭취하기 용이하게 설계된 것이 아니다.

인류학자들에 의하면 인류는 본래 곡식과 채식 동물이었다 한다. 인간의 치아구조와 위, 장관의 길이는 오랫동안의 식생활 습관에 의해 유전적으로 변화되어 왔는데 현재 인간이 가지고 있는 치아의 생김새와 위, 장관의 길이는 초식 동물에 가깝다는 것이다.

여기서 민족 간의 차이로 변화되어 왔는데 고온다우하고 비옥한 풍토의 아시아에 자리 잡은 옛 동양인들은 농경을 시작하였으며 따라서 곡류와 채소를 주로 먹어 왔었다. 반면에 우랄지역에서 위쪽으로 북상한 유럽인의 조상은 추운 날씨 때문에 농사를 짓기 어려워 수렵과 목축에 의존할 수밖에 없어서 육류와 젖을 먹어왔다. 그래서 위가 발달 되어 있고 고기가 들어가면 빨리 씹기 때문에 가능하면 빨리 소화와 배설을 시키기 위해 장이 짧아졌으며 따라서 내장을 담고 있는 몸통은 짧고 다리가 긴 오늘날의 서양인의 체형이 되었다. 동양인은 서양인에 비해 위가 덜 발달되고 장이 1m가 더 긴 것은 장이 짧아질 이유가 없었던 것이다. 따라서 장을 담고 있는 몸통은 길고 다리가 짧은 오늘날의 동양인이 된 것이다. 이를 태면 고기를 먹으면

6m가 넘는 장의 길이를 가진 동양인이 서양인 보다 인체가 받는 피해가 더 큰 것이다.

문제는 환경과 식습관의 변화에 따른 유전적인 장기의 변화는 수천 수 만 년을 거쳐 일어나는 일인데 우리의 식습관은 불과 약 40년 동안 서구식 식생활과 육류 중심의 식생활로 급속도로 변했다는 사실이다. 이를 태면 위, 장관을 비롯한 우리의 신체구조가 이러한 급속한 식생활의 변화에 적응하지 못하고 있다는 즉 우리 몸의 생체 활동에 맞지 않는 식생활을 하고 있는데 근본적인 문제가 있는 것이다.

나이가 들면, 동물단백질을 소화할 수 있는 능력이 떨어진다. 소화가 제대로 되지 않은 덩어리는 체내에서 독성을 남기게 된다. 육류나 유제품에 포함된 동물 지방은 나이가 들고 소화 효소가 효과적으로 작용하지 않으면 제대로 소화되지 않는다. 식용 가축들은 호르몬, 항생제, 성장촉진제를 처리한 먹이를 먹고 자라는 경우가 대부분이다. 약물 성분이 고기나 우유에 그대로 남아 사람이 음식으로 섭취하면 체내로 들어가게 되어 독성의 축적을 가속화 시킨다.

생명 유지에 필수적인 공기는 자동차 매연과 타이어의 마모로 생긴 입자들, 항공기의 연료 찌꺼기, 공장과 세탁소에서 나오는 독성 연기 등에 의해 심하게 오염되어 있다. 물 또한 공기 못지않게 염소, 불소 등 종류를 헤아릴 수 없는 약물에 오염되어 발달한 정수 장비를 아무리 동원 하여도 정화되기 힘든 상태에 이르렀다. 공업과 농업 폐수는 강물과 호수, 바다를 오염시키고 있다.

최근에는 육안으로 잘 보이지 않지만 우리를 둘러싸고 있는 전자기장을 두텁게 하는 전자스모그도 환경오염을 가속화 시키고 있다. 실내에서는 TV, 냉장고, 컴퓨터, 전자오븐, 휴대폰 등의 기구들이 전자스모그를 만들어 내어 인체의 전자기장을 교란시켜 건강에 해를 주고 있다. 실외에서는 휴대폰 송신탑이 가장 심각하게 건강을 위협하는 시설물이다. 송신탑 근처에 사는 사람들에게서 암을 포함한 많은 질환이 발견되고 있다.

신체는 스스로를 보호하기 위해 해로운 물질들을 제거하려고 한다. 불행하게도 신체는 처리해야 할 많은 독성 물질뿐만 아니라, 영양 결핍에도 대처해야 한다.

독성 물질과 마찬가지로, 또 하나의 건강의 적인 영양의 결핍도 토양에서 시작된다. 지난 150여년 이상 동안, 인공 비료들이 농업에 무분별하게 사용되면서 토양은 질소, 인산, 칼륨이라는 3가지 주요 미네랄을 공급하였다. 인공비료는 이 3가지를 제외한, 자연 상태에서 공급되는 수십여종의 토양을 건강하고 비옥하게 하는 효소와 미세유기체가 풍부한 미네랄은 제공하지



못한다. 그 결과, 영양이 빈약한 토양은 미네랄 등 영양소가 결핍된 식물을 생산하게 되고, 우리는 이를 음식으로 먹게 되어 많은 현대인들이 영양결핍 상태에 놓여 있다.

그나마 부족한 영양소도 제조 과정에서 고갈된다. 통조림, 병, 상자에 담거나 훈제되거나 절인 음식은 영양소가 소실되거나, 고열이나 방부제 등으로 파괴된다. 이런 식품은 비타민과 효소가 부족하게 된다. 특히, 소화에 매우 중요한 효소는 60°C 이상의 고열에서는 파괴되며 신선한 과일이나 샐러드의 형태로만 신체에 공급된다. 그러나 건강을 유지하기 위해 필요한 효소를 생성하기에 충분한 양의 신선한 야채를 먹는 사람은 거의 드물다.

건강의 두가지적, 독성과 영양의 결핍은 서로 악순환을 한다. 우리가 먹는 음식이 독성이 없고 충분한 영양소를 공급한다면 신체가 보다 효과적으로 독성을 제거할 수 있을 것이다. 그러나 현실은 그렇지 못하다. 이 때문에 신체는 퇴행상태에 접어들게 되며, 심각한 퇴행성 질환에 무방비 상태가 된다. 신체의 자연적인 방어시스템을 회복하여 치유하기 위해서는 이 두가지적, 독성과 영양의 결핍을 물리쳐야 한다.

신체의 방어기능과 자기치유 능력을 악화시키는 현대의 생활방식 때문에 우리의 건강과 행복이 침해 받고 있으며, 이로 인해 인간이 질병으로 고통 받고 있다. 만성질환은 근본적으로 영양의 결핍과 독성으로 인하여 생기며, 암과 같은 악성 질환은 치유 메카니즘이 극단적으로 붕괴되어 발생한다.

일단 근본 원인을 찾아내면 치료가 가능하다. 결핍에는 집중적인 영양공급을 하고, 독성은 체계적인 제독처리를 하면 개선할 수 있다. 이 두 가지 치료법은 매우 뚜렷한 효과를 보이는데 비해 방법은 간단하고 효과가 바로 명확하게 나타난다.

영양결핍을 해결하는 방법은 환자에게 가능한 최고의 음식을 최대한으로 공급하는 것이다. 식욕과 소화력이 약하고 배설 능력이 떨어지는 환자들에게 가장 손쉽게 쓸수 있는 방법은 주스와 녹즙을 섭취하게 하는 것이다. 신선하게 만든 유기농 주스와 녹즙을 통해 신체가 절실히 필요로 하는 영양소를 지속적으로 공급한다. 주스와 녹즙의 형태로 공급되는 살아 있는 신선한 야채와 과일만이 소화과정을 거쳐 신속하게 체내에 흡수된다.

신체가 살아 있는 영양소를 충분히 공급 받게 되면, 신속하게 흡수된 영양소는 몸 속에 쌓인 독소들이 세포에서 빠져나와 혈관을 통해 제독처리 본부라 할 수 있는 간으로 이동하게 된다. 현대 식생활로 인한 독성물질이 축적된 간에서는 신선한 영양소에 의해 조직에서 분리되어 들어오는 독소를 제대로 처리할 수 없게 된다.

이렇게 정체상태가 된 독소가 신속히 제거되지 않으면 신체는 오히려 독성의 위협에 노출되어 간의 기능이 정지되거나 심하면 생명의 위협을 받을 수 있다. 신속한 해독을 위해 커피관장을 하는 것이 매우 중요하다.

커피관장은 커피의 주성분인 카페인이 항문혈관을 통해 문맥계를 거쳐 간으로 들어가면서 담도관을 개봉하여 간에 축적된 독성물질을 배출하게 한다.

현대문명의 악영향으로 인한 건강의 두 가지 적, 독성과 영양결핍은 만병의 근원이다. 독성은 제거하고, 영양결핍은 충분한 영양보충을 통해 신체의 방어기능과 자기치유 능력을 극대화시켜 만병의 근원을 차단하여 건강을 유지하는데 최선을 다해야 한다.

만성질환과 암과 같은 악성 질환을 치료 받는 환자들을 위한 기본원칙

1. 금기 식품과 용품

- * 모든 가공식품
- * 알코올
- * 음식, 치약, 구강세정제에 함유된 탄산소다
- * 케이크, 캔디, 초코릿, 사탕류(소금과 지방성분만 많고 영양가치가 전혀 없음)
- * 병이나 캔에 담겨 시판되는 음료
- * 치즈
- * 음료용 커피
- * 화장품, 모발 염색이나 퍼머
- * 크림
- * 오이(소화가 잘 되지 않음)
- * 건조된 식품(황 처리를 하거나 기름 바른 것)
- * 음용수
- * 지방질과 기름기
- * 밀가루
(백색 밀가루 및 기을을 제거하지 않은 완전 밀가루, 파스타 같은 밀가루)
- * 아이스크림과 샤베트
- * 우유 (탈지유 또는 저지방 우유도)
- * 오렌지와 레몬 껍질 (아로마 오일을 함유함)
- * 피클
- * 파인애플 (냄새가 강함)

- * 소금과 소금대용품
- * 양념 (냄새가 강함)
- * 설탕 (정제된 흰색 설탕)
- * 차 (카페인 함유)

2. 냉동, 소금처리, 정제, 황산처리, 훈제, 절임, 방사선, 초음파 등 기타 다른 수단이나 방법으로 가공 처리되어 캔이나 병에 담긴 식품은 반드시 금해야 한다.

3. 유기농산물로 인증 받은 과일이나 채소만을 섭취해야한다. 이런 식품들은 농약의 독성이 없으며 건강한 토양, 즉 최적의 건강에 필수적인 비타민, 효소, 미네랄, 미량 원소 그리고 미생물이 함유된 토양에서 재배된다.☺

