건강 상식 바로 알기

개정 12판

건강 상식 바로 알기를 쓰게 된 이유는 저의 가족이 암에 걸려 간병을 하게 되면서 정말 힘들게 건강에 대하여 많은 공부를 하였고, 이 과정에서 알게 된 내용을 여러분들과 공유하기 위해서입니다. 시중에 알려진 건강 상식에 너무나 많은 오류가 있다는 것, 일반인이 알고 있는 건강 상식의 수준이 너무나 낮아서 현실에서 건강을 지키기에 부족하다는 것, 그래서 암이나 질병에 걸리게 된다는 것을 절실히 깨닫게 되었죠.

각종 암과 질병을 피하려면 올바른 건강 상식을 잘 알고 있어야 한다는 것을 실감했습니다. 그 가장 핵심은 음식이라는 것도요. 인간 사회엔 수많은 질병이 있고 그 증상이 다 다르지만, 그 근본 원인은 대부분이 음식에서 시작되고 음식 섭취 과정에서 어떤 특정한 문제가 누적되어 다양한 증상으로 나타나면서 질병이 생겨납니다. 그래서 대부분의 질병, 각종 암, 당뇨, 고지혈증, 고혈압, 관절염, 치매, 비염, 아토피, 무좀 등등이 음식만 제대로 섭취하면 약이나 수술 없이도 저절로 치료가 됩니다. 부작용 없이 후유증 없이 완전한 치료도 가능하죠.

각종 암이나 지긋지긋한 관절염도 음식만 잘 섭취하면 낫는다고 말하면 믿지 못하실 겁니다. 그렇게 고통스럽게 병원치료 받다가 삐쩍 말라 죽는 심각한 질병이 암인데, 음식 관리만으로 낫는다니, 무슨 헛소리로 들릴 겁니다. 그런데 병원치료의 특성을 잘 모르면 이런 굴레를 벗어나지 못하게 되고, 음식 관리의 뛰어난 효과도 받아들이지 못하게 됩니다.

약식동원이란 말이 있죠. 약과 음식은 그 근원이 같다는 말이죠. 음식을 잘 관리해서 먹으면 아주 강력한 약과 같은 효과가 나옵니다. 부작용도 거의 없고, 후유증도 없는데 효과는 매우 강력하게 질병에 작용하죠. 암과 질병이 생기는 것은 몸에 해로운 음식 때문인데, 이런 해로운 음식을 줄이거나 끊고 도움이 되는 음식을 조절해서 먹으면 암세포도 사라지게 되고 관절염도, 각종 성인병과 다양한 질병도 낫게 됩니다. 그래서 음식이 정말로 중요한 것이죠.

저는 이런 사실을 나중에 깨달았기 때문에 그 과정에서 정말 엄청나게 고생했고, 시행착오도 많았습니다. 그래서 마음먹은 것이 제가 병간호하면서 공부하고

경험했던 내용을 다른 분들과 공유해야겠다고 생각하게 된 것이죠.

이 자료에 대하여 저작권을 걱정하시는 분이 많은데, 이 자료는 저 개인이 여러분과 공유하기 위해서 작성한 것이고, 따로 책으로 출판을 하거나 저작권을 등록할 계획이 전혀 없습니다. 그냥 프로그램 베타 버전으로 서비스 중이라고 생각하시면 됩니다. 그래서 다른 사람들과 공유를 하고, 다운받고, 퍼 나르고, 인쇄하여 출력을 해도 전혀 저작권관련 문제가 없습니다. 그래서 파일명도 무료공개 버전이고, 각 페이지마다 무료공개 버전이라고 쓰여 있으니 저작권 관련해서는 걱정 안 하셔도 됩니다. 마음껏 공유하시고, 퍼 나르시고, 다운 받으셔도 좋습니다.

각종 암, 당뇨, 고지혈증, 고혈압, 관절염, 치매, 비염, 아토피 등의 질병에 걸렸을 때 주로 병원을 찾아서 의사에게 의지하게 되는데, 저는 권하고 싶습니다. 병원치료보다 건강 상식을 제대로 익혀서 식생활을 바꿔보시라고. 그러면 병원 치료보다 더 좋은 효과를 얻을 수 있다고 저는 확신합니다. 제가 직접 경험했기에 강력하게 추천할 수 있습니다. 그리고 다이어트에도 아주 큰 도움을 줍니다. 살이 찌는 것이 해로운 음식 때문이더군요. 건강하신 분과 다른 질병으로 고생하시는 분들도 참고하실 만한 도움이 되는 정보가 많으니 잘 읽어 보시길 바랍니다.

초판 발행 이후에 여러 번 개정판 발행을 진행하면서 다양한 건강 상식 정보를 추가하였고, 내용에 대한 수정을 진행하였습니다. 이번 개정 10판에는 전 판본의 내용 중 소금섭취에 대하여 일일 섭취량을 수치로 설명했던 부분이 독자 분들에게 잘못 전달되어 과도한 소금과 국물 섭취를 하는 사례가 있음을 확인했고, 이를 해결하기 위해 신체 상태를 확인하면서 소금 섭취량을 조절할 수 있는 요령을 추가하였습니다. 그리고 가장 중요하고 핵심적인 내용으로, 물과 염화나트륨, 마그네슘의 균형을 조절하는 방법에 대한 설명을 추가하였습니다. 염화나트륨과 마그네슘의 균형이 깨지면서 발생하는 질병에 대하여 자세히 설명하였고, 정수기물을 끓여 먹어야 하는 이유를 추가하였습니다.

초판 발행 2019년 11월 13일

개정 12판 2022년 1월 17일

== 목 차 ==

우리가 알고 있는 건강 지식에 대하여 ---------- 4
물에 대하여 우리는 잘 알고 있나 ---------- 12
소금 - 가장 중요한 것을 잘 모르고 있었다 ---------- 31
식용유 - 숨겨진 독 ---------- 54
현미와 잡곡 - 가장 잘못 알려진 식품 ---------- 74
견과류 - 얻는 것보다 잃는 것이 많다 ---------- 90
커피와 차 - 기호식품은 되도록 적게 ---------- 96
장 건강 - 가장 놓치기 쉬운 것 ---------- 101
암을 이해하고, 생활을 관리하자 ---------- 114
암환자에게 좋은 음식 ---------- 129
병원과 항암치료의 이해 ---------- 149
눈 관리 방법 ---------- 159
안경 도수 간단하게 측정하는 방법 ---------- 187
치아 관리도 잘하자 ---------- 196
반려동물의 건강관리 방법 ---------- 207
가장 효과적인 다이어트 방법 ---------- 210
올바른 식사 방법 ---------- 216
물과 염화나트륨과 마그네슘의 관계 ---------- 221
변비를 치료, 예방하는 방법 ---------- 230
정수기물을 끓여서 먹어야 하는 이유 ---------- 234
탄수화물이 소화가 잘 안 되는 이유 ---------- 237
어깨 통증, 오십견 치료 방법 ---------- 241
추가된 내용 ---------- 245

우리가 알고 있는 건강 지식에 대하여

우리에게 필요한 건강 지식, 이것을 찾아내기가 여간 힘든 일이 아닙니다. 암을 치료하거나 질병에 대처하기 위해서는 건강 지식을 되도록 빨리, 정확히 찾아내어 신속히 생활에 적용하느냐에 달렸는데, 서점에서 책을 찾아보면 다양한 치료법을 소개하고 있으나 현실에 적용하기가 어려운 것들이고, 인터넷에는 정말 많은 치료 방법이 떠돌고 있으나 신뢰하기 힘들거나 엉터리이고, 의사들은 바빠서 제대로 알려주지 않기 때문에 그 지식을 찾아내기가 정말 어렵습니다.

질병에 걸렸을 때 병원에서 진행하는 치료 과정만 잘 따르면 되지 않을까? 이렇게 생각하시는 분도 계실 텐데, 암을 예로 들면, 안타깝게도 암 치료는 병원에서 해 줄 수 있는 것이 10% 정도밖에 안됩니다. 병원의 암치료 방법은 기본적으로 나타난 증상인 암을 항암이나 수술, 방사선 치료로 죽이거나 제거하는 식이기 때문에 암이 발생한 원인에 해당하는 90%를 찾아내어 개선하지 않으면 병원 치료 과정도 별 효과를 얻지 못하고 부작용만 커질 뿐이죠. 일시적으로 암 증상이 완화되더라도 언제든 재발하게 되고요.

병원에서 진행하는 표준 암 치료 과정, 항암이나 수술, 방사선 등의 치료과정에 대하여 인터넷 검색을 해보시면 이 암 표준치료 과정에 문제가 심각하다는 것을 쉽게 확인할 수 있습니다. 암 표준치료 효과가 거의 없다는 선진국 의료당국의 발표도 있었다고 하네요. 그래서 병원 암 치료에만 의지해서는 절대로 암을 치료 할 수 없습니다. 새로운 암치료법으로 표적항암, 면역항암 요법이 시도되고 있지만 그에 대한 효과도 딱히 좋지 않은 상황이죠.

다른 질병의 경우도 병원에선 증상을 없애는 식으로 치료를 진행합니다. 가장 좋은 치료법은 증상이 나타나는 원인을 찾아서 그것을 제거해야 하는데, 그 원인을 찾는 과정은 매우 힘들고 시간이 많이 소요되기 때문에 원인이 잘 드러나지 않는 경우엔 그 증상을 강제로 억누르거나 제거하는 식으로 치료를 합니다. 그러면 일시적으로 증상은 사라지지만 그때뿐이고, 다시 재발하면서 부작용까지 나타나고 만성적인 증상으로 진행이 됩니다. 치료가 안 되기 때문에 계속 병원을 찾아야 하는 것이죠.

병원은 인력이 항상 부족하기 때문에 환자를 면밀히 돌보지 못합니다. 이런 경

우가 있습니다. 암 투병 중 간기능이 떨어지면 알부민 수치가 저하되어 이때 알부민을 수액으로 맞는 경우가 있는데, 알부민 수액 투여 중에 환자가 갑자기 호흡곤란을 호소하는 일이 벌어졌어요. 간호사에게 상황을 설명하니 주치의에게 전화로 연락을 취했고, 주치의는 병실에 와보지도 않고서 이뇨제 처방을 내리더군요. 그런데 이상한 것이 알부민 수액 투여 속도가 너무 빨리 매우 많은 양이 들어가고 있기에 이를 문의했더니 간호사가 수액 투여 속도를 늦추었고, 그러자 곧 호흡곤란이 언제 그랬나는 듯이 사라졌습니다.

알부민의 경우 성분이 농축되어 있기 때문에 투여 속도를 낮추어서 공급해야 하고 투여량이 많으면 이처럼 호흡곤란이 생길 수 있다고 해요. 그러니까 환자의 몸에 문제가 있어서가 아니라 알부민 투여 속도를 잘못 조절해서 과도하게 투여되면서 호흡곤란이 생긴 것인데, 간호사도 바쁘니까 이것을 꼼꼼히 챙기지 못했고, 주치의도 바쁘니까 와보지도 않고서 엉뚱한 판단으로 이뇨제를 처방한 것이죠. 만약 수액 투여량을 조절하지 않고서 이뇨제를 먹었다면 더 위험한 상황이 되었을 겁니다.

우리는 의학적인 지식이 없기 때문에 이런 일이 벌어져도 진짜 원인이 무엇인지 알아 낼 수가 없습니다. 병원 측 과실인 의료사고인데도 우리는 전혀 알 수 없고 이를 증명할 방법도 없고 대책 없죠. 이런 소소한 의료사고는 병원에서 아주 흔하게 벌어지고 있습니다. 그래서 병원 치료과정을 그냥 의료진에게 맡기고 손 놓고 있으면 어떤 사고가 생길지 알 수가 없기에 그 치료과정을 꼼꼼하게 확인하고 환자를 잘 관찰해야 합니다.

우리는 가장 중요한, 암과 질병이 왜 생긴 것인지 그 원인을 찾아야 하는데, 그 90%에 해당하는 과정을 알아내기가 매우 어렵습니다. 그 주된 내용은 식생활을 재점검해야 하고, 음식의 영양에 대하여 공부하여야 하고, 식습관을 바꿔야 하고, 조리 방법, 양념 방법, 외식을 조절하고, 주변 환경을 개선하고, 물과 씻는 것, 운동과 식단 관리까지를 진행하면서, 질병이 발생한 원인을 찾아내야 하기에 정말 힘이 들죠. 저는 이 많은 것을 혼자서 찾느라 엄청나게 고생했고, 실수도 많았고, 책도 정말 많이 봤었죠. 그리고 그 내용의 핵심 된 내용을 알게 되었고, 다른 분들에게 알리기 위해서 여기에 요약해서 정리를 한 것입니다. 다른 분들은 저처럼 고생하지 마시라고요.

암과 질병의 발생 원인으로 많은 것들이 거론되고 있으나, 가장 주된 이유는 바로 우리가 먹는 음식입니다. 단 한 가지 음식 때문이 아니고 인체에 해가 되는 음식들 여러 가지가 복합적으로 영향을 주면 암과 질병이 발생한다고 보면 됩니다. 암 발생 원인을 찾아 제거하면 정말로 항암, 수술, 방사선 치료 없이 아주 수월하게 암이 자연적으로 인체의 뛰어난 회복력으로 인하여 빠르게 사라집니다. 정말 믿기 힘들 정도로 놀라운 속도로 회복됩니다.

또 아주 놀라운 사실을 알고 있어야 하는데요. 그것은 우리가 지금까지 알고 있는 음식에 대한 상식이 너무나 잘못 된 것이 많고, 그 상식의 내용도 매우 부족하다는 것, 그래서 부실하기 짝이 없고 형편없는 수준이라는 것이죠. 현재는 정확한 음식에 대한 상식을 평범한 사회생활 속에서는 절대로 습득할 수 없고, 다양한 서적을 비교 검토하여야 하고, 더 깊이 있는 전문서적을 찾아 확인도 해야 하고, 식품 제조사에 직접 문의하거나, 각종 식품관련 법규도 확인하면서 감추어진 또는 잘못 알려진 또는 분석이 필요한 부분을 조합해야만 음식에 대한 정확한 지식을 비로소 알아낼 수 있습니다. 이것을 환자를 간병하는 보호자가 스스로 해낸다는 것은 정말 힘든 일이죠.

이렇게 음식에 대한 상식을 찾아내는 것이 어렵게 된 이유는 그 만큼 우리 사회가 분업이 철저히 되어 있기 때문입니다. 현대 산업의 특징은 생산자, 유통자, 소비자가 철저히 구분되어 있습니다. 그런데 이들은 서로의 욕구가 전혀 다릅니다. 생산자는 더 적은 노동력과 비용을 들여 많이 생산해서 더 많은 이익을 내려 합니다. 유통자는 편리하게 운반하고 적은 비용을 들여서 상품을 소비자에게 보내려 합니다. 소비자는 더 좋은 상품을 적은 비용으로 더 많이 사려 합니다. 하나의 상품을 바라보는 욕망이 단계별로 완전히 다릅니다. 이 욕망의 차이는 매우 위험한 결과를 낳게 만듭니다.

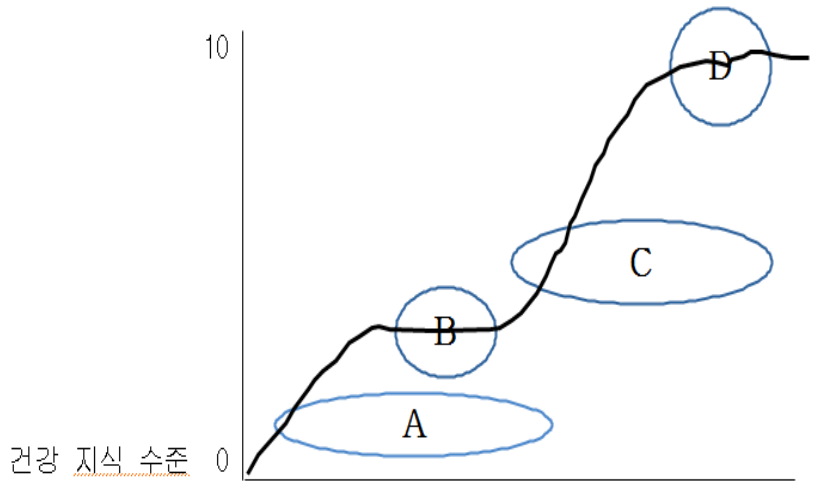
생산자는 더 많은 상품을 값싸게 만들기 위해서 때론 좀 위험한 방법을, 가령 인공적으로 합성되었지만 그 위해성이 검증이 안 된 값싼 재료를 사용하면서 이를 유통자나 소비자에게 알리지 않습니다. 유통자는 비용을 줄이기 위해서 유통과정에서 발생할 수 있는 많은 문제를, 일테면 반드시 냉장 보관해야 하는 물품인데 비용을 줄이기 위해서 약품처리를 한 뒤에 상온에 방치하는 등의 문제를 알리지 않을 수도 있습니다. 이러한 것을 특수한 용어로 표현하자면 생산자와 유통

자에 의한 '정보의 은폐'라 할 수 있겠네요. 그러면 소비자는 이렇게 위험하게 생산되고 유통 중에 문제가 발생한 상품인데도, 그것을 어떻게 구분해낼 수 없기에 겉모양만 그럴싸하게 포장되어 있으면 좋은 상품이겠거니 하고 구입하게 됩니다. 그렇게 구입한 소비자는 그 전 단계에서 '정보의 은폐'로 생길 수 있는 심각한 위험과 치명적인 문제를 완전히 모르는 상태에서 상품을 떠안게 됩니다.

이러한 분업의 문제로 '정보의 은폐'가 이 사회에 깊숙이 퍼져 있고 만연한 상황이기에 이런 일이 일상이 되면서 소비자는 전혀 눈치 못 채고 있고, 은밀하게 서서히 건강을 해치는 상품까지도 버젓이 소비자에게 팔리고 있는 상황입니다. 이런 것을 많이 소비하게 되면 결국엔 몸에서 탈이 나고 암과 질병이 생기겠죠.

예전 조상님들 시대엔 생산, 유통, 소비가 한 마을에서 일어나기에 '정보의 은폐'가 구조적으로 일어 날 수 없었습니다. 어떻게 생산하고 있는지, 보관은 어떤 식으로 했었는지 그냥 다 보고 듣고 했기 때문에 절대 그 과정을 숨길 수 없었죠. 그래서 예전엔 암과 같은 치명적인 질환은 별로 발생하지 않았습니다. 다른 전염병은 많았지만요. 이제는 우리 소비자가 생산과 유통 과정까지를 파헤쳐 잘 알고 있지 못하면 심각한 질병을 피할 수 없는 시대가 되었습니다.

방송에서 나오는 건강정보를 맹신하는 것도 위험합니다. 한정된 시간에, 흥미위주로 구성되고, 대기업, 제약사 등의 광고주의 영향 때문에 치우치고 왜곡된 정보가 방송 될 수 있고, 특히 부정적인 비판적인 정말 필요한 정보는 꺼리는 경향이 강하기 때문에, 우리는 방송을 통해서는 균형 잡힌 올바른 정보를 얻기가 매우 어렵습니다. 오히려 치우친 정보로 인하여 몸에 더 해로울 수 있죠. 그래서 방송에서 건강정보를 소개하면, 가장 우선적으로 의심해야 합니다. 그리고 다른 매체나 인터넷, 책을 통해서 충분히 장점과 단점, 문제점을 검토한 다음에 이용해야 합니다. 그런데 시중에 나도는 책을 통한 정보도 부실하고 잘못된 것이 많기 때문에 참 어려운 것이 현실입니다.



위의 그래프는 건강 지식 수준을 단계별로 나타낸 것입니다. 0부터 10단계가 있고, 0단계는 지식이 가장 낮은 단계, 10단계는 고도의 지식을 갖춘 전문가 단계이고 대략적으로 일반인들은 A지역, 즉 아주 기초적인 건강 지식을 갖추고 있는 범위에 머물고 있고, 의사나 전문가들은 D지역인 가장 높은 범위에 머물고 있겠죠. 굵은 선이 꼭 산의 능선처럼 보이는데, 낮은 지역에서는 더 높은 지역의 지식이 잘 보이지도 않고 이해도 안 되기 때문에 그런 지식의 특징을 산의 능선으로 표현한 것이죠. 대략적으로 암과 질병에 관련된 건강 지식은 B지역 정도의 수준에 넓게 분포합니다. 그래서 A지역에 머물고 있는 일반인들이 알고 있는 기초적인 수준으로는 암과 질병을 이해하기 매우 힘들죠. 그리고 D지역의 전문가들이 방송이나 책에서 어떤 것이 좋다고 떠들면 그것이 정말 옳은 말인가를 판단할 수도 없게 됩니다. 왜냐면 지식 수준이 너무 낮은 상태고 암과 질병에 대한 지식도 없기에 저 높이에 있는 진실이 보이지 않기 때문이죠. 암 치료과정의 단점, 암의 진실, 식재료의 감춰진 비밀 등등의 건강 지식은 더 높은 수준으로 올라가야만 그 진실 된 지식을 볼 수 있습니다.

그렇기에 우리는 저 C지역 수준으로 건강 지식을 높여야 합니다. 왜냐면, A지역에 머물러 있으면 간혹 D지역 전문가들이 던져주는 토막 난 건강 지식을 잘 이해하지 못합니다. D지역 전문가들은 높은 곳에 있기 때문에 암과 질병 치료에 대

한 낮은 수준의 지식이 훤히 보입니다. 그러면 전문가들은 자신들에게 유리하게 지식을 가공해서 낮은 지역의 사람들에게 던져줍니다. 그렇게 던져진 지식은 온전한 모습이 아니고 치우쳐진 단편적인 지식이죠. 낮은 단계의 사람들은 고맙게 그것을 그대로 믿어 버립니다. 잘 살피고 따져보고 판단할 수 없는 게, 그렇게 할 수 있는 지식 수준이 너무 낮기 때문이죠. 그러면 의사들이 던져준 건강 지식을 잘못 적용하거나, 확대하여 해석하거나, 실제 의미와 상반된 해석도 합니다. 그리곤 더 증세가 악화되겠죠.

우리가 가진 지식 수준이 낮으면 이런 혼란을 피할 수 없습니다. 그래서 우리는 반드시 저 C지역으로 가장 빠르게 지식 수준을 높여야 합니다. 저 C지역으로 올라가면 전문가들이 던져주는 건강 지식을 여러 각도로 살피면서 판단할 수 있게 됩니다. 우리도 전문가와 똑같이 암과 질병 치료에 필요한 B지역 수준의 건강 지식을 훤히 내려다 볼 수 있기 때문에 전문가들이 건강 지식을 옳게 전달하고 있는지, 돈 때문에 거짓을 말하고 있는지 너무나 쉽게 구별할 수 있게 됩니다. 이렇게만 되면 암과 질병 치료는 너무나 수월해 집니다.

그런데 현실에서는 지식이 위의 그래프처럼 딱 고정된 능선은 아닙니다. 저런 산의 능선과 같은 특징이 있는 것은 분명하지만 지식은 또 다른 모양으로 분포되어 있기도 하고 또 새로운 연구가 계속 발표되고 수정되면서 달라지고 있습니다. 그렇기 때문에 제가 작성하는 내용 또한 이것만이 정확한 지식이라고 생각하는 것은 위험한 생각입니다. 이 내용도 틀릴 수 있습니다. 그렇기 때문에 독자 분들은 반드시 이중 삼중으로 사실을 다른 통로를 통해서 확인을 거듭해보신 다음에 적용해야 합니다. 항상 의심하고 원리를 따지고 확인하고 적용해야 합니다.

확인하는 가장 좋은 방법은 전문 논문이 아니라, 바로 우리의 몸입니다. 논문이 상당히 공신력이 있다고 말하지만, 조작이나 왜곡이 가장 많이 벌어지는 것 또한 논문입니다. 똑같은 대상을 두고서 완전히 상반된 결과를 내놓기도 하고, 논문에 대한 신뢰도가 바닥을 치고 있는 것은 그 동안의 연구 과정에서 엄청난 비리가 많았다는 것이 속속 밝혀지면서 더욱 믿을 수 없는 분야가 되었죠.

그에 비하면 우리의 몸은 가장 보편적이면서 정직하고 일정하고 즉각적으로 반응합니다. 몸에서 일어나는 반응만 잘 관찰하면 피검사나 방사선검사, 복잡하고 위험하고 아픈 검사를 할 필요도 없죠. 몸에서 나타나는 반응은 차차 설명할 예

정입니다.

또 건강 지식을 배워야 하는 중요한 이유가 있는데, 현대 사회의 특징은 분업화도 있지만 세분화도 있습니다. 과정이 세분화되어 조각조각 나뉘기도 하고, 하나의 상품이 조금씩 특징을 달리해서 여러 가지 상품으로 세분화되는 것이 현대 사회의 특징이죠.

예전에는 쌀이면 그냥 한 종류였습니다. 벼를 절구로 빻아서 나락을 털어내면 하얀 쌀이 남습니다. 그런데 지금은 현미, 5분도미, 배아미, 백미, 발아현미, 가바현미, 흑미 등등 계속 새로운 쌀 종류가 시장에 나오고 있죠. 예전에는 쌀만 알고 있으면 됐고, 알아야할 내용도 간단한 편이었죠. 그런데 현대는 그 종류가 세분화되면서 엄청나게 늘었고 그 특징이 다 다르기에 알아야 할 내용은 수 십배로 늘었습니다.

단지 쌀 한 종류만 따져도 이런 실정인데, 기름, 과일, 야채, 가공식품, 수입식품 등등을 따져보면 현대에 와서 집중적으로 세분화가 이뤄지면서 엄청난 정보가 쏟아졌는데, 우리는 이런 정보에 대하여 무관심한 상황이죠. 예전에는 정말 1 ~ 2단계정도의 지식 수준이면 충분했지만, 현대에는 5 ~ 6단계의 지식 수준을 갖추어야만 그나마 '정보의 은폐'로 감춰진 위험을 피할 수 있습니다.

산업 발전이 온전히 편리만 증대시키고 윤택한 삶을 보장할 거라는 기대는 완전히 깨졌고, 더 복잡해진 사회에서 살아남기 위해선 더 많은 지식을 깨우쳐야 하고, 산업의 부산물로 생겨난 공해와 오염과 각종 부작용을 감당해야 하는 현실을 잘 받아들여야 합니다. 그렇기 때문에 암과 질병 치료가 어렵습니다.

암과 질병 치료를 설명하면서 뭐 이렇게 거창하게 산업의 부산물에 분업화에 세분화에 전문적인 지식을 거론하는지 불만이 있으실 겁니다. 언제 이 많은 것을 배우겠느냐 시작도 전에 벅차게 느끼실 수도 있을 겁니다. 그런데 암과 질병 치료를 위해선 단순히 암과 질병만 알아선 부족하고 이 사회의 모습을 이해하는 것이 건강 상식을 이해하는데 큰 도움이 됩니다.

건강 상식을 배우는 과정의 어려움을 잘 알기에, 그래서 5 ~6단계로 올라가려면 정말 힘들기 때문에, 제가 이렇게 여러 가지 반드시 필요한 내용을 두루 압축해서 가장 빠르게 지식을 습득할 수 있도록 그 핵심과 중요한 사항을 정리한 것이죠. 가장 필요하고 중요한 사항만을 간추려서 정리했기에 우선적으로 여기에

소개된 내용을 따르면 가장 빨리 암과 질병 치료에 필요한 핵심을 배우실 수 있을 겁니다. 그리고 시간의 여유가 생기시면 별도로 건강 지식에 대한 추가적인 공부를 하시는 것이 필요하다고 말씀 드릴 수 있겠네요.

암과 질병 치료의 핵심은 암과 질병을 유발하는 음식물 속의 독소와 유해 요소를 제거하자는 것입니다. 그 동안 우리가 잘 몰라서 간과했던 독소가 든 식품이나 생활 속에서 발생하는 독소를 하나씩 제거하다보면 우리 몸은 면역력이 증대되고, 이에 반응하여 암과 질병에서 빠르게 회복하게 됩니다. 병원에서 시행하는 치료 없이도 인체의 회복력과 면역력만으로도 충분히 회복이 가능합니다. 아무런 부작용이 없이 가장 효과적으로 빠르게 회복되는 것이죠.

물에 대하여 우리는 잘 알고 있나

건강의 기본인 물에 대하여 정확히 알고 있어야 합니다. 물을 설명하면 가장 먼저 떠오르는 말이 '인체는 60% 이상이 물로 이루어져 있다'일 겁니다. 그러나 이 말은 틀린 말입니다. 인체는 60% 이상이 전해질 용액으로 이루어져 있습니다. 전해질 용액이 물로 구성된 것이고, 그래서 물이 60% 이상이란 말인데 뭐가 틀렸냐고, 말장난하는 것이냐고 하실 분도 계실 겁니다.

그러면 물과 전해질 용액의 차이가 어떻게 다른지 설명하겠습니다. 인체는 60% 이상이 물로 이루어져 있다는 관념이 머리에 박히면 우리는 목이 마를 때 그것을 보충하기 위해서 물만 마셔도 된다고 생각하기 쉽습니다. 그런데 인체의 대부분은 전해질 용액으로 구성되어 있다는 것을 알고 있다면 목이 마를 때 생각하게 됩니다. 물만 마시면 전해질 성분이 부족할 수 있겠구나. 이 약간의 차이가 사람 목숨을 구하게 됩니다.

아주 더운 여름날 땀을 너무 많이 흘려 탈수로 갈증이 생겼을 때, 인체 대부분이 물로 이루어져 있다고 알고 있던 사람은 물만 마셨고, 전해질에 대하여 알고 있던 사람은 소금과 무기질을 물과 같이 먹었습니다. 물만 마신 사람은 탈수증이 더욱 악화되어 고열에 쓰러져서 응급실에서 사망한 반면, 전해질을 보충한 사람은 아무런 탈 없이 두통도 사라지고 더위도 덜어내면서 무사히 일을 마칠 수 있었죠. 우리 몸의 체액이 전해질 용액으로 된 것을 알고 있고, 그것을 보충하는 방법을 알고 있던 사람은 아주 손쉽게 목숨을 구할 수 있었던 것이죠. 이것이 물과 전해질 용액의 차이입니다.

왜 물만 마신 사람은 탈수증이 더욱 악화된 것인지를 이해하려면, 먼저 인체의 체액 시스템을 이해해야 합니다. 체액에는 혈액과 조직액, 림프액 등이 있는데, 그 중 혈액은 산소와 영양소를 운반하면서 전해질 및 수분조절 역할을 하고, 조직액은 조직을 구성하고, 림프액은 혈관과 세포조직 사이에서 영양소와 노폐물을 운반합니다. 사람이 음식물과 물을 섭취하면 소화계통에서 영양분을 흡수한 뒤 혈관을 따라 이동하면서 림프액을 통해 세포조직에 공급하고 노폐물을 다시 받아서 혈관을 통과해 신장에서 걸러져 노폐물을 몸 밖으로 배출하는 구조이죠.

이 중 혈액이 가장 중요한데, 대략 체중의 12분의 1 정도가 혈액이고, 가령

60kg인 사람의 경우에는 대략 혈액량이 5리터 정도가 됩니다. 이 혈액 중 액체성분을 혈장이라고 하는데, 이 혈장의 소금 농도, 즉 염도는 대략 0.9%를 일정하게 유지하고 있습니다. 혈장은 수분과 소금 성분 뿐 아니라 단백질, 지질, 미네랄 성분도 포함하고 있습니다.

참고로 헌혈에 대하여 설명하면, 희생과 생명 존중의 마음으로 헌혈을 하는 분들이 많지만, 그 과정에 대하여 잘 이해하셔야 합니다. 적격 기준은 체중이 남성 50kg, 여성 45kg 이상이면 320ml에서 400ml정도를 채혈하게 됩니다. 50kg 남성의 경우 혈액의 양이 대략 4,200ml정도 되는데, 여기서 헌혈로 400ml까지 빼낼 수 있다는 말이 됩니다.

거의 10%에 육박하는 혈액을 몸에서 빼낸다는 것인데, 의료계에서는 15%의 혈액이 빠져나와도 괜찮다고 설명하고 있지만 좀 의심이 갑니다. 대략 매일 50ml 정도의 새로운 혈액이 만들어지고 또 그 정도의 혈액이 소멸되어 사라집니다. 그래서 혈액의 보충은 더디게 진행됩니다. 일시적으로 혈액이 10% 가까이 빠져나가면 저혈압 쇼크가 올 수 있고 아무래도 정상적인 활동에 영향을 주겠죠.

헌혈은 참 좋은 행위라고 볼 수 있지만, 이런 위험성과 내용에 대하여 정확히 알려주지 않고 있는 것은 문제가 있다고 봅니다. 우리 몸의 혈액은 생각보다 양이 많지 않기 때문에 음식에 따른 염도의 변화에 몸은 영향을 많이 받게 되고, 물을 마시거나 땀을 많이 흘려도 몸은 즉각적으로 영향을 받게 됩니다.

사람이 음식이나 물, 염분을 섭취하게 되면 혈액에는 염도의 변화가 생깁니다. 혈액의 염도가 높아져서 나트륨 성분이 증가하게 되면 인체에서는 항이뇨호르몬의 분비가 억제되면서 이뇨작용이 촉진되어 소변양이 늘게 되고 과도한 나트륨은 소변에 포함되어 혈장보다 더 높은 염도의 액체를 배출시켜서 혈액의 염도를 일정하게 유지합니다. 이때 소변의 염도는 1.9 %까지 고염도로 올라가기도 합니다. 이처럼 체내에서 염분 농도가 높아지는 상황이 발생할 시에는 신장에서는 더 높은 고염도의 소변을 만들어서 과잉인 나트륨을 빠르게 배출하여 체내에 염도 균형을 유지합니다.

반대로 혈액의 염도가 낮아지면 인체에서는 알도스테론이란 호르몬을 빠르게 분비하게 되고, 이 호르몬의 영향으로 신장에서 나트륨 재흡수가 증가하여 나트륨 배출을 억제시키면 이때 만들어지는 소변은 혈장보다 더 염도가 낮은 상태로

몸 밖으로 배출하게 되고, 체내에는 상대적으로 염도가 올라갑니다. 이때 만들어지는 소변의 염도는 0.5% 까지 떨어지기도 합니다.

이와 같이 인체는 각종 호르몬을 사용하여 소변의 염도를 혈장의 염도보다 높게 또는 낮게 조절하여 몸 밖으로 배출시키면서 상대적으로 체내의 염도를 항상 일정하게 유지하는 것이죠. 인체 내에서 발생하는 염도의 변화는 이런 체내의 조절시스템을 통해서 항상 일정한 수준에서 유지됩니다. 이런 체내 염도 조절시스템은 소금만이 아니고 마그네슘 함량에도 영향을 받는데, 이 개념이 정말 중요한 내용이고 좀 어렵기 때문에 후반 가장 중요하고 핵심적인 내용에서 추가적으로 설명하고 있으니 꼭 읽어 보시길.

그런데 더위로 땀을 너무 많이 흘리게 되면 땀으로 수분과 염분, 무기질이 과도하게 배출되고 인체는 극심한 탈수로 갈증을 느끼게 됩니다. 이때 물만 보충하면 혈액의 염도가 더 낮아진 상황에서 소금 성분을 보전하기 위해 알도스테론 호르몬이 대량으로 분비되는데, 이렇게 많은 호르몬이 분비되어도 소변에 포함된 소금 성분을 완전히 회수할 수는 없습니다. 땀으로 수분과 염분, 미네랄이 빠져나가고 또 소변으로 지속적으로 염분과 미네랄이 빠져나가기 때문에 인체에는 염분과 미네랄이 더욱 더 부족해지면서 염분 부족으로 인한 저장성 탈수와 무기질 부족으로 인한 대사장애가 발생합니다. 이것이 심각해지면 40도 이상의 고열이 발생하고, 인체 기능에 심각한 문제가 생기면서 사망에 이르게 되는 것이죠.

위와 같은 상태를 저장성 탈수증이라고 하는데, 땀을 많이 흘릴 때 뿐 아니라 물을 지나치게 많이 먹어도 오히려 인체는 탈수가 생깁니다. 방송에선 물을 많이 마시는 것이 좋다기에 많이 마시는 분들이 있는데, 그런 분들은 약간만 더워도 땀을 과도하게 많이 흘리고 체온이 올라가서 답답해합니다. 이때 차가운 물을 더 마셔서 체온을 낮추고 땀을 식히려 하지만, 오히려 체온은 더 올라가고 땀을 더 많이 흘리게 됩니다. 왜 이런 증상이 나타나는 것일까요?

과한 물 섭취와 저염식으로 저장성 탈수가 생기면, 우선 세포가 부족한 소금과 미네랄 성분을 간직하기 위해서 세포조직내에 부종을 만들면서 혈액순환이 저하됩니다. 혈액순환이 빨라져야 폐호흡으로 열기를 방출해서 몸을 식힐 수 있는데 이런 냉각시스템에 문제가 생기니 체온은 더 오르게 되고, 폐를 이용하여 체온을 식히지 못하니 피부는 땀을 강제로 배출시켜서 증발열을 활용해서 체온을 낮추려

고 하기 때문에 땀이 비 오듯 쏟아지게 되는 것이죠.

물을 많이 먹는 것이 몸에 해로울 수 있는 것처럼, 저염식도 매우 위험한 요인입니다. WHO 세계보건기구에서 권장하는 하루 소금 섭취량은 5그램입니다. 정말 이상한 수치이죠. 성인의 체중은 차이가 많습니다. 50킬로인 낭성도 있고, 120킬로인 여성도 있죠. 체격이 다르면 먹는 음식의 양도 다르고 신체 대사량도 다르기 때문에 인체에 필요한 소금의 양도 달라야 맞습니다. 그런데 세계보건기구는 일률적으로 5그램이라고 정했습니다. 보통 80킬로 성인이 하루에 1.5리터 정도를 소변으로 배출한다고 간주합니다. 실제 소변량은 섭취음식물의 양과 질, 연령, 환경과 땀 흘린 정도에 따라서 많이 다르지만, 젊고 건강한 성인을 기준으로 산출한 수치입니다. 이 경우 소변의 평균 염도가 0.9 %라고 보면 80킬로 성인은 대략 하루에 소변으로 배출되는 소금양이 13 ~ 14그램 정도로 볼 수 있는데, 세계보건기구 권장량 5그램으로 이런 소변 배출을 유지할 수 있을까요? 이 내용은 매우 중요하기에 다음 소금 편에서 저염식의 문제점을 자세히 설명하겠습니다.

그렇다면 가장 좋은 물 섭취 방법은 무엇일까요? 인체의 기능을 가장 최적으로 유지하기 위해 필요한 물을 적당한 때에 적절한 양을 공급하는 것이겠죠. 인체에 필요한 물의 양을 정확하게 계산하는 것은 굉장히 어렵습니다. 인체에 공급되는 물의 양은 마시는 물, 섭취한 음식물에 포함된 수분, 음식이 소화되는 과정에서 화학적으로 발생하는 물을 대사수라고 하는데, 성인이 평균적인 식사를 할 경우 하루에 대략 300그램 정도의 대사수가 체내에서 만들어집니다. 대략 이 세 가지의 양을 더하면 알 수 있는데, 이것을 정확하게 알아내는 것은 현실적으로 불가능하죠. 또 배출되는 물의 양도 소변으로 가장 많이 배출되고, 땀이나 피부와 호흡으로 대략 800그램 정도 배출되고, 또 대변으로도 배출되는데 그 양을 측정하는 것도 불가능합니다.

섭취하는 물의 양과 배출되는 물의 양을 비슷하게 유지하는 것이 가장 좋은 방법이지만 현실적으로 측정이 어렵고, 체중과 연령에 따라서 또 다르고, 휴식기와 운동 이후, 두뇌를 많이 사용해도 다릅니다. 상황을 다 따져서 대응할 수 없기에, 갈증을 느끼는 정도에 따라서 물을 마시는 것이 가장 올바른 방법이 됩니다.

주된 갈증의 원인은, 첫째로, 식사 시에 반찬과 국, 요리 등이 짠 경우 위장에 넘어온 음식으로 인하여 삼투압이 발생하고 소화액이 분비되면 체액은 염도가 상

승하고, 인체는 각종 호르몬을 조절해서 신장을 통해 고염도의 소변을 배출하면서 체액 균형을 이룹니다. 이 과정이 서서히 진행되는 동안 인체는 더 빠르게 염도 균형을 이루기 위해서 갈증을 일으켜서 식사 중이나 직후에 맹물을 섭취하도록 유도합니다. 그래서 식사 중이나 직후에 갈증을 느껴 물이 생각난다면 적절히 마시는 것이 도움이 됩니다. 위액이 옅어져서 소화가 잘 안 된다고 의사들은 설명하지만 많이만 마시지 않으면 전혀 소화에 문제가 안 생깁니다.

둘째로, 땀을 과도하게 흘리면 체액이 부족해지면서 갈증이 생깁니다. 이때는 그 흘린 땀이 적다면 수분만 보충해서 조절하고, 많다면 소금과 미네랄을 보충해서 물을 마시면 좋겠죠. 적절한 양의 이온음료도 도움이 됩니다.

셋째로, 평상시 호흡을 통해서 대략 하루에 500그램 정도의 수분이 배출되는데, 체중과 연령에 따라 다르지만, 식사 후에 체액의 염도 균형이 이뤄졌다면, 호흡을 통해 폐에서 서서히 지속적으로 수분이 빠져나가기 때문에 체액은 염도가 높아지게 되고, 균형을 유지하기 위해 신장에서 고염도의 소변을 배출하게 됩니다. 그러면 체액이 부족해지면서 갈증이 나타나는 것이죠. 이때는 호흡으로 소모된 수분을 보충하기 위해서 맹물을 갈증 날 때 적절히 마시는 것이 좋습니다.

의사들은 갈증을 느끼면 수분 부족이 심각한 상태라고 하는데, 아닙니다. 호흡으로 발생한 수분 손실을 고려해서 적절히 갈증을 느낄 때 마시면 충분한 것이죠. 취침 전과 기상 시에 물을 마시는 이유가 호흡으로 줄어든 수분을 미리 공급하거나 보충하기 위한 것이고, 수면 시 갈증이 줄고 혈액순환에 매우 도움이 됩니다. 많이 마시면 위장에 부담을 주기에 적당히만 마셔야 됩니다.

물 섭취 방법을 예를 들면, 소화가 잘 되도록 적절한 염도의 식사를 하고, 식사 중이나 식후에 갈증을 느낄 때 물을 마신다면, 젊고 건장한 80킬로 체중의 성인의 경우 대략 1,500그램 정도의 수분을 하루 중에 식사 과정에서 섭취할 수 있습니다. 여기에 표현된 수분은 야채 속에 포함된 것, 밥 속에 포함된 것, 반찬 속에 포함된 수분을 다 포함한 양입니다. 마시는 맹물과 국물의 수분만을 의미하는 것이 아닙니다. 또 땀을 흘린 정도에 따라서 물을 적절히 마시고, 호흡으로 발생한 수분 손실을 보충하기 위해서 맹물을 500 ~ 1,000 그램 정도를 갈증 날 때 마시면 됩니다. 이것은 예시일 뿐이고 사람의 나이와 체중, 환경, 식사 내용에 따라서 물 섭취량은 달라집니다. 나이가 들면 대사량이 감소하면서 수분 섭취

량도 줄어듭니다. 그래서 모두가 위의 수치를 똑같이 따를 필요는 없죠.

그런데 의사들은 식사와 별도로 물을 하루에 2 ~ 3리터 정도를 먹으라고 하는데, 이것은 해석의 오류가 됩니다. 인체에 필요한 수분은 위의 예와 같이 2 ~ 3리터가 맞습니다. 배출되는 양을 80킬로의 젊고 건장한 성인의 예를 들어서 대략 계산해보면, 소변으로 1,500그램이 배출되고, 피부와 호흡, 대변으로 1,000그램 정도로 보면 2,500그램의 수분이 대략적으로 필요합니다. 그런데 세끼 식사로 1,500그램을 먹고, 소화과정에서 대사수가 300그램 발생하고, 추가적으로 700그램의 물을 마시면 균형을 이루게 됩니다. 이것은 대략적인 계산이고 실제는 그 환경과 나이, 신체 상태에 따라 다르겠죠. 이것을 감안해서 일반인의 경우 식사 때 잘 먹으면, 하루 중에 500 ~ 1.000그램 정도의 맹물만 마시면 되고, 체중이 적은 아이들은 더 적게 먹어야 하는데, 의사들의 2 ~ 3리터 물 섭취는 잘못이죠.

과도하게 물을 마시면 세포는 소금을 지키기 위해서 세포내에 소금성분을 저장하면서 부종을 일으키고, 신장에서는 많은 양의 호르몬을 분비하면서 염분을 재흡수 시킵니다. 이러면 체내 소금과 미네랄 부족이 심해지는 저장성 탈수증이 나타나고, 연관된 다른 이상 증상도 나타날 수도 있겠죠.

물을 많이 마시는 여성의 경우 자궁물혹, 자궁근종이나 자궁선근종이 자주 생기는 것을 볼 수가 있는데, 이것이 저장성 탈수증으로 인한 부종이 영향을 주어서 자궁근육 주변에 물혹, 종양이 더 잘 생긴다고 보기도 합니다.

물을 과도하게 많이 마시면 저장성 탈수로 다리에 부종이 생길 수 있습니다. 탈수로 인한 다리 부종을 확인하는 방법은 아주 간단합니다. 전강이 부위, 그러니까 종아리 반대쪽인, 복숭아뼈에서 10센티 위쪽 부위를 손가락으로 꾹 눌러보는 것입니다. 사진 왼손 엄지 위치가 되겠죠. 부종이 있으면 이 꾹 눌려진 부위가 바로 복귀되는 것이 아니고 한참 지나서야 복귀됩니다. 정상인은 눌렀다 떼면 바로 튀어나와 복귀됩니다. 이 간단한 방법만 해봐도 다리에 부종이 있는지 금방 확인할 수 있죠. 소금 섭취량이 부족해도 이와 같은 증상이 나타나는데, 전체적으로 몸에 붓기가 많이 생기고, 혈액순환이 잘 안 되고, 몸이 무겁고, 손발이 저리고, 수족냉증이 느껴지고, 피로가 많이 느껴지고, 소화도 잘 안 되는 증상이 함께 나타납니다. 반대로 소금 섭취가 과도해져도 비슷한 식으로 약간의 부종이 생길 수 있습니다. 이것은 소금 편에서 자세히 설명하겠습니다.

물을 많이 마시거나 저염식을 오래 하면 위염, 십이지장염, 후두염, 역류성 식도염이 생길 수도 있습니다. 과도한 물 섭취와 저염식은 저장성 탈수증을 일으켜 세포에 소금물을 저장시키면서 정작 소화과정에 필요한 소금 성분을 고갈시킵니다. 소금 성분이 부족해지면 탄산수소나트륨이 부족해집니다. 탄산수소나트륨은 췌장에서 분비되는 소화액으로, 강한 산성인 위산을 중화시켜서 분해된 음식물이 안전하게 십이지장을 거쳐서 소장으로 넘어가도록 진행시키게 만들죠. 탄산수소나트륨이 부족하면 위산과 섞여 강한 산성이 된 음식물이 위장에 오래 머물면서 위염과 십이지장염도 일으키게 됩니다. 음식물이 위장에 오래 머물다보니 후두에도 영향을 주고 역류하여 식도염을 일으키기도 하죠.

위염과 위장 주변 소화관에 염증이 생겼을 때는 제산제나 위장 보호제를 먹을 것이 아니라 물 섭취를 줄이고 음식의 간을 적절히 해서 소금 섭취를 늘리면 소화액인 탄산수소나트륨이 늘면서 아주 빠르게 위염이 사라집니다. 이것만 봐도 위염 등의 질병이 과도한 물 섭취와 저염식 때문이란 걸 알 수 있는 것이죠.

그러면 물에는 어떤 종류가 있는지 살펴보죠. 우리나라의 먹는 물 관리법을 살펴보면 물 종류를 어떻게 나누고 있는지 알 수 있는데, 그 종류로 수돗물, 샘물, 먹는 샘물, 먹는 염지하수, 먹는 해양심층수 등으로 나누고 있습니다.

샘물은 암반대수층 안의 지하수 또는 용천수 등 수질의 안전성을 계속 유지할 수 있는 자연 상태의 깨끗한 물을 먹는 용도로 사용할 원수를 말합니다.

먹는 샘물은 샘물을 먹기에 적합하도록 물리적으로 처리하는 등의 방법으로 제조한 물이죠.

먹는 염지하수는 물속에 녹아있는 염분 등의 함량이 환경부령으로 정하는 기준 이상인 암반대수층 안의 지하수로서 수질의 안전성을 계속 유지할 수 있는 자연 상태의 물을 먹는 용도로 사용할 원수를 먹기에 적합하도록 물리적으로 처리하는 등의 방법으로 제조한 물입니다.

먹는 해양심층수는 해양심층수를 먹는 데 적합하도록 물리적으로 처리하는 등의 방법으로 제조한 물을 말합니다.

먹는 물 관리법에서는 이렇게 물 종류를, 인공적으로 처리해서 공급하는 수돗물과 자연 상태의 물을 처리해서 제공하는 물과 소금기가 포함된 자연 상태의 물과 바닷물 중 특수한 장소의 물 등을 먹을 수 있는 물로 규정하고 있는 것을 알 수 있습니다. 그렇다면 일반적인 상황에서 우리가 먹게 되는 물은, 여러 가지 취수원에 따라 물의 성격이 정해지고 그것을 처리하는 방식에 따라 특성이 달라지고 물에 포함되는 특정한 성분에 따라 다양한 종류로 나뉜다는 것을 알 수 있습니다.

여기에 더해, 우리는 가정이나 회사에서 다양한 정수 방법이나 가공 방법을 이용해서 수돗물을 처리한 물을 먹고 있습니다. 그리고 더 다양한 물을 가공 처리한 음료를 구입해서 먹을 수 있습니다. 지금은 물의 종류가 너무나 많아져서 정말 이게 좋은 일인지, 혼동만 야기하는 것은 아닌지 판단이 안 섭니다.

이렇게 설명하면 너무 난해하고 복잡해지기에, 물 종류의 설명을 단순하게 만들기 위해서 저만의 구분 방법을 도입하겠습니다. 우선 수돗물이 있겠고, 먹는 샘물은 우리가 흔히 생수로 알고 있죠. 해양심층수는 특수한 기능성 물이 되겠고, 정수기 물을 구분할 필요가 있을 겁니다. 여기에 탄산수를 포함시키고, 미네랄 워터란 물도 설명하려고 합니다.

수돗물은 주로 수량이 많은 강물을 취수원으로 해서 각종 부유물 침전물을 물리적으로 제거하고 유해물질과 나쁜 잡내를 제거 한 뒤에 살균제를 섞어서 공급하는 것이죠. 수돗물은 국가에서 60개 정도의 항목에 해당하는 검사를 실시하여 품질을 관리하고 있기에 그냥 마셔도 된다고 홍보하고 있지만, 실제로 그냥 마시는 사람은 극히 드물겠죠. 수돗물이 가격 대비 품질이 우수한 편이라고 말하는

분들도 계시고, 수도관이 노후 되어 녹이나 금속성 이물질, 중금속이 나올 수 있다고 겁을 주는 분들도 계시고, 각 지역마다 수도 관리 방법에 차이가 있기에 한 가지로 설명하기는 어려운 점이 있습니다. 그런데 수돗물에서 가장 문제가 되는 것은 바로 살균제로 쓰이는 염소입니다. 굉장히 중요한 부분이기에 말미에 자세히 설명하겠습니다.

생수는 보통 환경이 깨끗한 지역에서 취수하여 여과처리와 멸균처리를 거친 다음 용기에 포장하여 판매하는 것이 대부분이죠. 생수를 멸균처리하는 과정에서 오존을 사용하기도 하는데 이 경우 발암물질인 브롬산염이 생성되기도 해서, 한때 브롬산염의 기준치를 초과한 생수가 시중에 유통되었다가 적발되어 난리가 난 적이 있죠. 용기로 사용하는 PET 재질이 햇빛에 노출되면 분해가 서서히 진행되면서 발암물질인 아세트알데히드나 포름알데히드가 증가한다는 연구도 있습니다. 이런 위험성이 있으나 비교적 생산과 유통이 관리가 되고 있다는 점에서 안전하다고 볼 수 있습니다.

해양심층수는 수심 200 m 이상의 바닷물로, 극지방에서 가라앉은 찬 바닷물이 전 세계 바다로 퍼져서 생성된 물로 햇빛이 들어오지 않아 플랑크톤의 활동이 거의 없고 표층수 속에 있는 병원균, 오염 물질 등이 없는 깨끗한 상태의 물이죠. 무기 염류가 풍부하고 산소도 많이 녹아 있는 것이 특징입니다. 제조업체에서는 마그네슘, 칼슘, 칼륨이 많이 포함되어 있는 미네랄이 풍부한 물이라고 설명하고 있는데요. 잘 보셔야 할 것이 특수한 기능성을 가진, 특정성분이 더 많은 물이라는 겁니다.

정수기를 사용하시는 분들이 참 많죠. 정수기는 정수방법이 다양한 만큼 그 특징도 더욱 다양하기에 한 가지로 규정하기가 곤란합니다. 그래서 가장 공통된 특징만을 간추린다면, 이물질을 제거하고 유기물질도 제거, 염소 제거 등의 효과가 있다고 볼 수 있는데, 이 기능이 완전하게 이루어진다고 볼 수는 없고, 대략적으로 수돗물에서 불순물이 상당량 제거되고 미네랄의 양도 적당히 줄고, 염소도 조금 줄어들게 된다고 보면 거의 맞을 겁니다. 역삼투압 방식의 정수기도 있는데, 이것의 특징은 수돗물 속의 미네랄을 거의 대부분 걸러낸다는 것이죠. 거의 증류수에 가까운 물이 되는데, 역삼투압 방식의 물이 나쁘다는 견해가 퍼지면서 거의 시장에서 퇴출된 상태라 추가 설명은 필요 없어 보이지만, 꼭 역삼투압 방식의

물이 우리 몸에 해로운 것은 아닙니다. 이 또한 환자의 상태와 식습관에 따라서 더 좋은 물이 될 수도 있습니다.

탄산수는 이산화탄소가 많이 녹아든 물로써 미네랄이 풍부한 천연 탄산수도 있고 인공적으로 탄산을 주입시켜 만든 것도 있는데, 이런 탄산수가 효능이 있다 해도 이것을 꾸준히 장기간 마시는 것은 굉장히 위험한 방법이 됩니다. 이런 특수한 성질을 가진 물을 지속적으로 마시는 것은 인체에서 감당할 수 없기 때문에 이상 반응이 생길 수 있습니다. 가끔씩 즐기기 위해서 마시는 정도로 사용해야지 어떤 특정한 효과를 노리고 꾸준히 마시는 것은 정말 위험합니다.

미네랄 워터는 수원지의 특성상 미네랄 함양이 많아서 특화된 상품으로 판매하는 것인데, 외국 제품도 아주 비싼 가격에 판매하고 있지만, 제품 분류는 '먹는 샘물'에 포함되고, 이것은 지하수에서 뽑아내어 여과 등의 가공을 거쳐서 오존 처리 등의 멸균 작업 후 용기에 담겨지는 우리의 생수 제조와 동일한 과정을 거칩니다. 그리고 미네랄이 굉장히 풍부하다고 내세우지만 이것이 꼭 좋다고만 볼 수는 없습니다.

이렇게 다양한 물의 특징을 간략히 정리를 해 봤는데, 여기서 가장 중요한 핵심은 바로 물속에 미네랄이 어느 정도 포함되어 있느냐 입니다. 물속의 미네랄의 양을 측정하는 기구가 있는데 보통 TDS(Total Dissolved Solid) 측정기라고 해서 전기가 통하는 정도를 측정해서 물속의 광물, 염, 금속성 이온 등의 총용존 고형물질의 양을 mg/L 기준으로 수치로 표현하고 있습니다.

일반적인 수돗물은 60 ~ 100, 생수는 60 ~ 120, 정수기 물은 50 ~ 80, 해양심층수는 150 ~ 200, 탄산수는 제품 마다 차이가 크고, 미네랄 워터는 300을 넘기도 합니다. 그러나 정확한 수치는 아닙니다. 대략적인 분류이고 여러 조건에 따라 다른 수치가 나타날 수 있습니다. 수질 측정기는 가격이 저렴하기 때문에 가정마다 구입하셔서 직접 수질을 측정해 보는 것도 아주 좋은 방법이죠. 그리고 염도계와 수질측정을 같이 할 수 있는 제품도 있으니 이 정도는 구입해서 사용하면 좀 더 철저한 관리가 가능해집니다.

참고로 국내 저울, 측정기 전문 기업인 카스에서 자사 상품의 TDS 수질측정 기준을 소개하려 합니다.

수질 추정수치 〈단위 : ppm〉

0-50	고순도
50-100	광천수
170-410	일반 수돗물
410-500	약간 오염
500이상	식수 부적합

※알고 계시면 좋아요!

TDS 수치가 높다고 해서 나쁜 물을 의미하는 것은 아닙니다.
함유된 물질이 유해하든 무해하든 많은 물질이
녹아 있다는 것을 의미합니다.

TDS 측정 수치가 410 이상이면 오염으로 분류하고 있는데, 저의 경우는 이 기준을 더 엄격하게 적용해서 200 이상으로 정하고 싶습니다. 그리고 이것은 음용수 기준이고, 쥬스나 다른 물질이 섞인 경우에는 측정치가 완전히 다르게 표시될 수 있기에 이를 감안하셔야 합니다. 절대적인 기준은 아니지만 대략 이런 기준을 적용하면 가장 현실적으로 유용하게 쓰이게 됩니다. 저는 그래서 이 측정기 기준으로 TDS 수치 200 이하의 음용수만 먹고 있죠. 프랑스의 에비앙 생수 경우 TDS 수치가 300 가량이 되는 것도 있다고 하는데, 이런 생수는 미네랄 함량이 지나치게 많아서 주된 식수로 사용하면 더 위험합니다. 에비앙 생수는 안 마시는 것이 더 좋습니다.

물속의 미네랄이 중요한 이유는, 미네랄은 인체에서 차지하는 비중이 적은 편이지만 꼭 필요한 물질인데, 적어서 결핍되어도 문제지만 많아서 과잉이 되면 인체에 더욱 해롭게 작용하기 때문이죠. 물에 들어 있는 미네랄은 적은 양이지만 물을 많이 먹기 때문에 그 물속의 미네랄의 양을 무시할 수 없습니다. 가령 미네랄 워터로 물을 마시고, 여기에 비타민과 미네랄이 풍부한 알약으로 된 영양제를 먹고, 미네랄이 풍부한 천일염으로 간을 하고, 미네랄이 함유된 견과류를 꾸준히 먹고, 미네랄이 많은 생굴도 몸에 좋다니까 먹고, 미역, 다시마 등의 미네랄의 보고인 해조류를 먹게 되면 우리 몸에는 금방 미네랄이 과도해집니다. 그렇게 과

도해진 미네랄은 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다. 천일염에 포함된 간수는 두부의 단백질을 응고시킬 때 사용하는데, 아주 적은 양으로도 그 효과가 매우 뛰어나죠. 그 간수의 성분이 바로 미네랄 덩어리입니다. 이런 미네랄이 체내에서 과도해지면, 인체의 단백질 성분을 응집시킵니다. 그래서 혈액의 점도가 높아져 순환이 저하되고 몸에 부종을 일으키고, 다리가 무거워지거나, 두통이 생기게 되고, 전신 피로감이 높아지는데, 혈액 순환에 심각한 문제가 생기니 이런 복합적인 다양한 증상이 나타나게 됩니다. 또 단백질과 관련된 호르몬의 기능에 지장을 주기 때문에 몸에서는 다양한 이상 반응이 나타납니다.

다리에 부종이 생기고 몸의 피로가 강하게 느껴지는 상태에서 TV 광고에 다리 부종에 좋다는 약 광고가 나오면 또 구입해서 먹는 분들이 많은데, 사실 그 부종의 원인이 바로 미네랄 과잉 때문일 수 있는 것이죠. 우리 주변에는 이처럼 미네랄 과잉을 유발할 수 있는 음식들이 무척이나 흔하고 가격도 싸기에 그 위험에 항상 노출되어 있습니다.

혈액 순환이 잘 안 되고 있다는 것을 가장 쉽게 확인하는 방법은 바로 발톱의 상태를 확인하는 것입니다. 발톱은 심장에서 가장 먼 곳에 자리하고 있고 가장 아래쪽 끝에 위치하기에 그 순환에 조금만 문제가 생겨도 성장에 이상반응이 나타납니다. 발에 무좀이 잘생기기도 하는데, 이것은 무좀균이 근본적인 원인이 아닙니다. 혈액순환이 정상적으로 잘되는 발에는 그 어떤 무좀균이 침입해도 좀처럼 무좀에 걸리지 않습니다. 왜냐면 혈액순환이 좋아지면 피부 표면의 면역력이 높아져 무좀균이 번식하지 못하기 때문이지요. 그러니까 발톱이 하얗게 된다거나, 두껍게 부풀어 오르고, 검은색 띠가 생기고, 이상하게 휘거나, 누렇게 변색되고 발가락 사이에 각질이 생기고, 살이 갈라지고 찢어져 피가 나는 등의 무좀 증상의 근본적인 원인은 혈액순환 문제입니다. 이때 무좀약 아무리 발라 봐도 효과는 신통치 않죠. 그 근본원인을 제거하지 않으면 무좀균은 박멸이 매우 어렵습니다. 그리고 그 근본적인 원인인 혈액순환만 개선되면, 독한 무좀약을 써도 안 없어지던 무좀이 서서히 줄면서 발톱이 정상으로 회복되고 발 피부가 매끈하게 변하면서 완전히 무좀이 사라집니다. 혈액순환만 개선했을 뿐인데 면역력이 높아지면서 치료 효과가 약을 안 써도 놀랍게 나타납니다. 혈액순환을 방해하는 근본원인 중 하나가 바로 미네랄 과잉입니다.

영양학자들은 비료를 사용해서 제배하는 농산물이 많아지면서 채소에 포함된 미네랄이 예전에 비해 많이 줄었다고 하는데, 현대에는 다른 공급원을 통해 과도한 미네랄을 먹게 되는 경우가 빈번해 진 것이 특징입니다. 특히 영양제, 마그네슘 보충제, 미네랄 보충제 등에는 고도로 농축된 아주 많은 양의 미네랄이 포함되어 있고, 하루 권장량을 넘는 고용량의 제품도 많죠.

우리는 이 시대 이전에는 이런 알약 형태의 영양제처럼 고도로 농축된 미네랄을 먹은 경험이 없습니다. 그 어떤 자연식품에도 이렇게 미네랄이 고도로 농축된 식품은 없었죠. 그래서 이런 알약 영양제를 먹고, 또 일반적인 식사를 하게 되면 미네랄 과잉이 쉽게 나타날 수 있습니다. 방송이나 의사들이 미네랄의 중요성을 강조하다보니 우리는 적당히 세뇌되어 무의식중에 미네랄을 과도하게 섭취하는 경우도 많아졌고, 이렇게 과도한 미네랄 섭취로 질병에 걸리는 환자도 폭증하고 있는 것으로 보입니다.

왜 이렇게 방송이나 의사, 제약사에서 미네랄을 먹어야 한다고 강조하는 것일까요? 과잉 미네랄로 인한 증상은 아주 서서히 나타나고 여러 형태로 복합적으로 나타나기 때문에 그것이 어떤 특정한 식품이나 영양제 때문인지를 정확히 찾아내기가 정말 어렵죠. 이렇게 미네랄이 과잉되어서 환자가 늘어나면 누가 득을 보게 될까요? 합리적으로 잘 판단을 해봐야 합니다. 시중에는 정말로 잘못된 정보가 넘쳐나고 있습니다. 잘못된 정보를 퍼트리면 이익을 얻을 수 있는 집단이 매우 체계적으로 조직을 동원해서 잘못된 정보를 알리고 있는 것이죠.

우리는 인체의 증상에 따라서 물을 선택해야 합니다. 자신의 미네랄 섭취가 부족한 상태라 판단이 된다면 미네랄 워터나 해양심층수 등의 미네랄이 풍부한 물이 도움이 될 것이고, 해조류도 잘 먹고 야채도 잘 챙겨 먹는 사람이라면 미네랄이 적게 든 정수기물이 더 도움이 되는 것이죠. 물마다 미네랄 함량이 다른 특징을 잘 확인한 다음 자신의 미네랄 섭취량을 적절히 파악하여 물의 종류를 선택하는 것이 아주 중요합니다.

그러면 어떤 물을 선택해야 할까요? 일반적인 경우를 본다면 저는 생수를 권합니다. 생수의 살균처리과정에서 발암물질이 생길 수 있고, 용기에서 환경호르몬이 유출될 수도 있다곤 하지만 그 실제적인 발암 영향은 아주 적다고 볼 수 있죠.

인류는 눈부신 산업의 성장으로 많은 것들이 편리해졌지만, 그만큼 공해나 오염도 심각해져서 이 지구상에서 오염되지 않은 것을 찾을 수 없는 상황이 되었습니다. 남극의 만년설에서조차 미세플라스틱이 검출되고 있다고 하고, 오염은 모든 음식과 공기와 환경에 영향을 주고 있는 것이 지금의 뼈아픈 현실입니다. 그래서 완벽하게 안전한 것을 찾을 수 없기에, 이제는 인체에 덜 해로운 것을 찾아야 합니다. 생수가 그나마 덜 해로운 편으로 미네랄 함량이 많지도 적지도 않은 무난한 편이죠. 정수기도 관리가 잘되는 편이라면 괜찮습니다.

그런데 정말 안타까운 것이, 우리나라 환경부에서는 먹는물 수질 기준 및 검사 등에 관한 규칙을 정해 두었는데, 여기서 규정한 규칙이 너무나 형편없습니다. 먹는물에 대한 수질 검사 종류는 60종이 넘습니다. 그런데 문제는 그 종류가 독성이 즉각적으로 나타나는 것이나 중금속, 독소 위주로 되어 있다는 것이죠. 장기간 동안 먹었을 때 심각한 영향을 줄 수 있는 요소에 대한 기준치가 너무나 높게 설정되어 있어서 암 등의 질환을 유발할 원인이 될 수 있다는 심각한 문제를 가지고 있습니다.

먹는물 수질 기준 및 검사 등에 관한 규칙, 별표1 (먹는물의 수질기준)의 5항 (심미적 영향물질에 관한 기준)에 설명하길, 경도는 1,000㎎/L(수돗물의 경우 300㎎/L, 먹는염지하수 및 먹는해양심층수의 경우 1,200㎎/L)를 넘지 아니할 것. 다만, 샘물 및 염지하수의 경우에는 적용하지 아니한다고 되어 있습니다.

좀 설명이 어렵죠. 이것을 풀이하면, 경도는 칼슘과 마그네슘이 물에 녹아들어 있는 정도를 말하며, 물속에 녹아 있는 칼슘과 마그네슘의 양을 합하여 탄산칼슘의 양으로 환산하여 나타내는 방법입니다. 즉 경도가 높으면 칼슘과 마그네슘이 많다는 뜻이죠. 앞서 이야기한, 물속의 광물, 염, 금속성 이온 등의 총용존 고형물질의 양을 측정하는, TDS 수치와는 그 측정 대상에서 차이가 있습니다. 칼슘과 마그네슘이 우리에게 필요한 요소이지만 이것이 너무 많아도 체내에서 심각한 문제를 일으킵니다. 앞서 말한 미네랄 과잉에 빠질 수 있는 것이죠.

우리는 물을 음용수로 많이 마시는 편이고, 음식과 간식, 영양제나 과일, 채소, 해조류 등을 통해서 필요한 미네랄을 충분히 공급받고 있는 상황인데, 여기에 경도가 높은, 칼슘과 마그네슘이 잔뜩 든 물을 많이 마신다면 바로 미네랄 과잉에 빠지게 되겠죠. 그래서 분석화학 전문가들은 이런 것을 감안해서 음용수 기

준으로 경도가 100㎎/L 이하가 될 것을 권장하고 있습니다. 이 정도 경도의 물은 우리의 식생활에서 안전한 기준으로 보고 있는 것이죠.

그런데 정부의 먹는물 기준은 이보다 10배나 높은 1,000㎎/L로 정해져 있습니다. 1리터당 1,000밀리그램, 즉 1그램으로 환산되는 칼슘과 마그네슘이 있어도 허용된다는 것이죠. 수돗물도 3배나 높은 300이 기준이죠. 엄청나게 위험할 수 있는, 미네랄 과잉이 일어날 수 있는 기준인데, 이렇게 떡하니 정해져 있습니다. 그리고 심미적 영향물질로 분류하고 있습니다. 인체의 건강에 직접적인 막대한 영향을 줄 수 있는 요소를 단순히 심미적이라고 평가절하 하여 다루고 있죠.

이렇게 정부의 기준이 높아진 것에는 참으로 황당한 이유가 있습니다. 원래는 먹는물 수질기준이 수돗물처럼 300정도였죠. 그런데 생수를 수입하려던 기업에서 기준을 올려 달라고 건의를 해서 500으로 올렸다가 더 올려 달라고 해서 1,000으로 올렸다고 합니다. 칼슘의 하루 섭취량을 계산해서 이 정도 기준이면 되겠다고 판단을 했고, 미국에도 없는 엄청나게 높은 기준을 설정한 것이죠. 이에 대한 안전성 검증이나 실험은 없었고, 그냥 서류상의 계산이 다였다고 합니다. 실제 사람을 대상으로 한 안전성에 대한 연구를 진행한 것은 전혀 없고, 그냥 일일 칼슘 섭취 허용량을 환산해서 최대한으로 설정한 것이죠.

환경부에서 관리하는 것인데, 말도 안 되는 이유로 기준을 높이고, 그 변경에 대한 안전성 연구가 전혀 없습니다. 어떤 분은 의료계가 공무원들을 매수하여 먹는물 수질기준을 강제로 높였다고 주장하는 분도 있습니다. 가장 기본이 되는 수질기준을 잘못 정하면 국민들이 질병에 걸릴 것이 분명하니까요.

정부의 먹는물 경도 기준은 너무나 높고, 우리나라는 3면이 바다여서 해산물과 해조류를 많이 먹게 되는데, 해조류와 해산물에는 미네랄이 아주 풍부하죠. 또 천일염도 식품에 많이 사용하는데, 천일염에도 간수 성분이 미네랄이기에 우리의 식습관은 미네랄 섭취가 과도하게 될 가능성이 높은 상태라고 볼 수 있겠죠. 그렇다면 정부의 먹는물 기준은 경도를 아주 낮게 잡아야 미네랄 과잉에 따른 위험성을 줄일 수 있는데, 거꾸로 매우 높게 경도 기준을 잡아두었는데, 이러한 문화적 특수성에 대한 검토가 전혀 없었다는 것을 알 수 있는 것이죠.

경도가 높은 물이어도 정부의 기준이 이렇기 때문에 수질검사에서 먹는물 기준에 적합하다고 판정이 나옵니다. 그러면 마을 주민들은 정부의 검사 기준을 믿고

물을 장기 섭취하게 되겠죠. 그러면 미네랄 과잉이 발생해서 암도 걸릴 수 있게 되고요. 그런데 마을 주민들은 그 원인을 딴 곳에서 찾게 됩니다. 설마 정부가 검사해서 아무런 이상이 없다고 했는데, 물이 잘못된 것은 아니겠지? 이렇게 생각하는 것이죠.

한때 시골 마을에 집단 암환자가 발생했다는 뉴스가 나오기도 했는데, 알아보니 공동 식수원에 문제가 많았다고 합니다. 아마도 경도가 너무 높은 물을 장기 섭취했기 때문이겠죠. 이렇게 식수원에 문제가 많았던 지역은 집단 암환자가 발생하고 있죠. 환경부에선 암 발생 원인을 다른 곳에서 찾고 있지만 제가 보기엔 식수원의 경도가 문제입니다.

너무 높은 경도 기준을 한가지로 설정해서 관리할 것이 아니라, 세부적으로 단계를 나누어서 좋음, 보통, 나쁨, 경고, 위험 등의 주민들이 더 쉽게 받아들이고 선별해서 인식한 상태에서 물을 먹도록 안내하고 물의 경도에 대한 정보를 홍보할 필요가 있습니다.

약수터에서 물을 받아와서 식수 대용으로 사용하는 분들도 계신데, 약수터 물의 경우 경도가 높은 경우가 아주 많습니다. 그래서 적절히 TDS 검사기로 수질을 측정해서 먹을 필요가 있습니다. 약수터의 경우 비가 적게 와서 가물 때는 경도가 더 높아지고 도로와 가까운 곳은 오염이 심할 수 있기에 이런 약수터는 관청에서 관리한다고 해도 피하시는 것이 좋겠죠.

정부가 안전하다고 발표한 것이나, 검사한 것을 그대로 믿으면 큰일 납니다. 우리가 재차 삼차 확인해야 합니다. 가습기 살균제 사건이 그저 한 기업의 과욕 때문에 일어난 것은 절대 아닙니다. 우리나라 시스템이 너무나 허술하고 형편없는 수준이라는 것을 잘 알아야 합니다. 주된 음용수는 TDS 측정기 기준으로 200 이하인 것을 드시라고 권하고 싶습니다. 다만 식생활 환경에 따라 달라질 수 있다는 것을 꼭 감안하셔야 하고요. 직접 수질측정을 해서 어느 정도의 미네랄이 포함되어 있는 지를 감안해서 음식물과 환경을 조절해야 하는 것이죠.

물을 끓여서 보리차나 옥수수차 등의 음료로 만들어 마시는 분들이 참 많은 편인데, 이런 차를 마실 때도 주의할 점이 있습니다. 아주 중요한 부분이 있기에 따로 후반에 묶어서 내용을 정리해 두었으니 읽어보시길 바랍니다.

수돗물에서 가장 위험한 요인을 설명하려고 합니다. 정부에서는 수돗물을 그냥

마셔도 된다고 홍보하고 있습니다. 그런데 그 기준이 부족한 부분도 있고, 그 홍보를 담당하고 있는 공무원들조차도 수돗물을 그냥 안마시고 있죠. 그런데 중금속이나 녹물, 이물질 이런 것들은 좀 포함되어도 사실 크게 문제가 되질 않아요. 이런 것들은 대략적으로 관리가 쉬운 편이기에 제거가 쉽죠. 그런데 정말 문제는 바로 살균을 위해 살포되는 염소입니다.

대장균 등 질병을 일으킬 수 있는 각종 균들을 없애고 가정으로 가는 배관 속에서도 변질되지 말라고 투여하는 염소가 진짜 문제입니다. 염소 소독을 하지 않으면 가정까지 공급되는 도중에 물은 세균에 의해 변질되기에 소독작업을 생략할 수가 없습니다. 수돗물의 잔류 염소는 대략 0.1 ~ 0.3 mg/L 정도가 되도록 관리하고 있지만, 이렇게 적은 양의 염소도 인체에는 독성으로 작용합니다. 염소는 피부접촉을 통해서도 빠르게 흡수되기도 하고, 기체로 기화하여 호흡을 통해 폐로 흡수되기도 합니다. 마신다면 장으로도 흡수가 되겠죠.

이렇게 흡수된 염소는 피부를 거칠게 하거나 가려움증 등의 피부질환을 일으키기도 하고 모발의 탈모와 변색을 일으키기도 하는데, 이것은 간에 독성으로 작용하기 때문이란 주장도 있습니다. 실제로 암환자의 경우 간기능이 저하된 경우가 많은데, 샤워 후에 통증이 더 악화되는 경우가 있습니다. 이것은 염소가 피부나 폐를 통해 흡수되어 간에 독성으로 작용하기 때문인 것이죠.

염소 소독의 과정에서 트리할로메탄, 클로로포름, 포름알데히드 등의 화합물이 생성될 수도 있다고 하는데, 발암 가능성이 높은 물질들이라고 합니다. 그런데 우리는 이러한 정보를 잘 모르고 있고, 그렇게 자주 샤워하고 씻고 해도 사실 그 독성을 잘 느끼지 못하고 있죠. 우리가 수돗물을 그렇게 많이 써도 그 독성을 못 느끼는 이유는 그 독성을 간이 대부분 해독하고 있기 때문입니다. 건강한 사람의 간의 해독 능력은 우리가 상상하는 것 이상으로 매우 탁월합니다. 그러나 암환자처럼 간기능이 저하된 환자는 그 독성으로 몸에 이상반응이 바로 나타납니다. 통증이 심해지거나 피부에 이상이 나타나는 식으로 말이죠.

염소로 살균처리한 수돗물이 이렇게 인체에 악영향을 주는데도, 정부에서는 안전하다고 먹어도 괜찮다고 홍보하는 것을 이렇게 해석하면 됩니다. 정부가 수돗물을 소개하는 말은, 그래요, 수돗물에 잔류염소가 있다는 것은 맞아요. 그러나 아주 미량이어서 그 정도 독성은 간에서 충분히 해독되기에 일반인에게는 큰 문

제가 안 됩니다. 염소성분이 인체에 해로운 영향을 미친다는 것은 우리도 알고 있지만, 요즘 그런 정도의 해로운 영향을 안 주는 것이 어디 한 가지라도 있나요? 현실적으로 싼 가격에 대량으로 수돗물을 공급하려면 좀 위험하더라도 가장 비용이 저렴한 염소 소독방법을 택할 수밖에 없는 게 현실이잖아요. 그런데 이렇게 상세하게 다 공개하면 시민들이 불안해하면서 수돗물을 기피하게 되면 더 심각한 혼란과 문제가 생기기 때문에 우리도 어쩔 수 없이 현실적인 타협을 한 것이고, 그래도 정 안심이 안 되신다면 정수기를 쓰거나 끓여서 드시고요. 딱 요정도의 내용이 정부의 진짜 속마음이라고 볼 수 있는 것이죠. 이것을 정부가 진실 그대로 국민에게 발표할 수 없죠. 걸려 있는 것이 너무나 많기에 절대로 진실을 공개할 수 없는 상황입니다.

그래서 암환자 뿐 아니라 일반인도 되도록 자주 씻는 것을 피해야 합니다. 특히 아기들을 자주 씻기는 엄마들도 많고, 아이들에게 물장난 치라고 통에 물 받아 두고서 놀게 하는데, 아이에게 아주 치명적인 해를 입히게 됩니다. 잘 씻는 것, 청결이 건강에 좋다고 홍보하고 있지만, 그것은 좋은 물로 씻는 것을 말하는 것이고, 수돗물은 그에 해당하지 않습니다. 또 우리가 자주 씻는 것이 그렇게 몸에 좋은 것도 아니라고 볼 수 있습니다.

워낙 스트레스가 많은 현대인들이 목욕과 샤워를 통해서 도움을 많이 받고 있는 상황이지만, 사실 씻는 행위 그 자체는 진화적으로 그렇게 도움이 안 됩니다. 사람의 피부에서 만들어진 때라고 알고 있는 피부 표면 각질에는 각종 도움이 되는 면역성분과 피부보호물질, 좋은 세균 등이 포함되어 있죠. 그것을 강제로 벗겨내면 피부는 외부의 환경으로부터 보호를 받을 수 없고, 손상이 생기게 되죠. 사실 때가 지저분한 것이 아니고, 우리 피부를 보호하는 아주 소중한 방어막입니다. 그것을 벗겨내는 씻는 행위는 결코 좋은 것은 아닙니다. 그리고 손이나 피부에 살고 있는 세균이 꼭 인체에 해로운 것도 아닙니다. 특정한 병원균을 제외한 다양한 세균은 우리 인간에게 반드시 필요한 균들이죠. 그래서 너무 자주 씻는 것은 좋은 방법이 아닙니다.

수돗물에서 염소를 제거하는 많은 장치가 있는데, 제가 사용해봤고, 다른 사람들의 사용 후기도 읽어 봤는데 별 신통치 않더군요. 염소의 피해를 줄이기 위해선 물을 큰 용기에 담아서 하루 정도 환기를 잘 시켜주면서 놔두면 염소가 기화

하여 80% 정도는 빠져나간다고 하는데, 이것도 정확한 데이터는 아니지만 그래도 가장 간단히 해 볼 수 있는 방법이긴 합니다. 환기가 중요합니다. 샤워할 때도 씻을 때도, 특히 설거지를 할 때 많은 수돗물을 사용하게 되는데, 이때 증기 형태로 염소가 발생하여 실내 공기를 오염시키기 때문에 환기를 반드시 해야 합니다.

특히 대중탕에 갈 경우는 되도록 그 장소를 빨리 벗어나야 합니다. 대중탕에서는 염소제거가 안 된 수돗물을 대량으로 사용하기에, 그곳의 공기는 염소 증기로 가득하다고 보면 됩니다. 암환자의 경우 대중탕에서 목욕 후 증상이 악화되는 경험이 있을 겁니다. 이게 다 수돗물의 염소 증기 때문이죠.

샤워기로 입을 헹구는 분도 계신데, 한 가지 가설이 있습니다. 수돗물에 포함된 각종 미네랄 성분이 작은 입자가 되어 미세한 물방울에 포함된 채로 호흡으로 폐로 흡입되면 가습기 살균제처럼 폐에 독소로 작용한다는 말이 있습니다. 충분히 가능한 가설로 보입니다. 강한 압력의 샤워기를 사용하면 물분자는 아주 작게 만들어져서 그 미네랄 입자가 폐로 깊숙이 침투하여 독소로 작용할 수 있겠죠. 그래서 일반적으로 사용하는 초음파 가습기도 마찬가지 원리로 물분자를 진동시켜 입자로 만들어 뿜어질 때도 그 물분자에 미네랄 성분이 포함되어 독소로 작용할 수 있다고 합니다. 여러모로 가습기는 사용해서는 안 되는 물건인 것 같습니다.

이런 염소 소독제가 포함된 수돗물은 관리가 잘 되고 있는 정수기를 사용하면 어느 정도 염소가 제거되기에, 바로 마시는 것은 적절치 않지만, 끓여서 사용하게 되면 염소가 증기 형태로 빠르게 기화하여 사라지기에 매우 안전하다고 볼 수 있습니다. 그래서 요리할 때나 물을 끓여서 먹을 때는 수돗물을 정수해서 사용하는 것이 괜찮은 방법이 되겠죠.

우리는 물을 너무 쉽게 봤고, 물에 대한 정확한 지식이 부족했기에 그 흔한 물 때문에 조금씩 건강이 상하고 있었다고 봐야 할 겁니다. 물 말고도 흔한 것을 잘못 사용해서 건강을 상하게 만든 것이 또 많이 있습니다.

소금 - 가장 중요한 것을 잘 모르고 있었다

가장 중요한 양념인데, 오히려 건강을 해치는 주범으로 모함을 받고 있는, 우리가 너무나 모르고 있었던 소금을 올바로 알아야 건강을 지킬 수 있습니다.

소금은 우리 몸에서 소화액의 원료가 되고 인체 대사에 있어 삼투압의 근본이 됩니다. 체내에서 더 많은 작용들이 소금을 바탕으로 이뤄지는데, 소금의 이런 필수적인 중요한 점은 무시되고, 소금을 적게 먹어야 한다는 주장만 널리 퍼진 상태입니다. 이에 소금에 대하여 자세히 알아볼 필요가 있겠죠.

먼저 소금의 종류를 알아보죠. 식품의약품안전처에서 관리하는 식품공전 상의 소금의 유형은 아래 표와 같습니다.

항목	천일염	재제소금	태움·용융소금	정제소금	기타소금	가공소금
(1) (%)	70.0 이상	88.0 이상	88.0 이상	95.0 이상 (해양심층수염은 70.0 이상)	88.0 이상	35.0 이상
(2) 총염소(%)	40.0 이상	54.0 이상	50.0 이상	58.0 이상 (해양심층수염은 40.0 이상)	54.0 이상	20.0 이상
(3) 수분(%)	15.0 이하	9.0 이하	4.0 이하	4.0 이하 (해양심층수염은 10.0 이하)	9.0 이하	5.5 이하
(4) 불용분(%)	0.15 이하 (토판염은 0.3이하)	0.02 이하	3.0 이하	0.02 이하	0.15 이하	-
(5) 황산이온(%)	5.0이하	5.0이하	5.0이하	0.4 이하 (해양심층수염은 5.0 이하)	5.0 이하	5.0이하
(6) 비소(mg/kg)	0.5 이하					
(7) 납(mg/kg)	2.0 이하					
(8) 카드뮴(mg/kg)	0.5 이하					
(9) 수은(mg/kg)	0.1 이하					
(10) 페로시안화이온 (g/kg)	불검출	0.010 이하				

천일염은 우리가 잘 아는, 바닷물을 자연 증발시켜서 얻은 주성분을 분쇄, 세척, 탈수 또는 건조한 소금을 말합니다. 보통 굵은 소금이라고 부르죠.

재제소금은 원재료인 소금을 정제수나 해수 등으로 용해, 여과, 침전, 재결정, 탈수의 과정을 거쳐 제조한 소금을 말합니다. 입자의 모양이 작은 꽃처럼 생겼기에 꽃소금이라고 제품명을 붙이고 있습니다.

태움·용융소금은 원재료인 소금을 태움·용융 등의 방법으로 가공한 소금이죠. 죽염이 여기에 해당하죠.

정제소금은 해수를 농축·정제한 농축함수 또는 원료 소금을 용해한 물을 증발설비 등에 넣어 제조한 소금입니다. 식품 기업에서 된장, 고추장, 가공식품을 만들 때 주로 사용하는 입자가 설탕처럼 고운 소금입니다.

기타소금은 암염이나 호수염 등을 식용에 적합하도록 가공하여 분말, 결정형 등으로 제조한 소금입니다.

가공소금은 천일염, 재제소금, 태움소금, 정제소금, 기타소금을 50% 이상 사용하여 식품 또는 식품첨가물을 가하여 가공한 소금을 말합니다. 정제소금을 글루탐산나트륨으로 코팅한 것이 맛소금이고 가공소금에 해당하죠.

소금은 정말 종류가 다양하고 특징도 다릅니다. 흰색에 모양과 크기만 좀 다를 뿐 뭐 큰 차이가 있을까, 이렇게 생각하기 쉬운데, 소금 종류별로 그 특징이 많이 다릅니다. 소금의 종류별 차이가 무엇인지, 이것이 가장 중요한 핵심입니다.

우선 표 상에서 천일염의 품질기준을 살펴보면, 염화나트륨 비율이 70% 이상으로 되어 있고, 수분이 15% 이하로 되어 있습니다. 이것이 무엇을 의미하냐면 천일염에는 순수한 소금인 염화나트륨 성분이 70% 이상이 되어야 품질에 적합하단 이야기이고 수분은 15% 이하로 건조시켜야 한다는 말입니다. 그러면 나머지 부분은 무엇일까요? 그것은 바로 간수 성분입니다. 수치 기준으로 본다면 대략 15 ~ 30% 정도가 간수 성분으로 계산할 수 있는데, 대략 20% 이상을 간수성분으로 볼 수 있겠죠. 상당히 간수의 양이 많은 소금이 바로 천일염이고 이런 간수 성분 때문에 심각한 문제가 생길 수 있는 것이 또 천일염입니다. 이렇게 간수 성분이 많이 포함되어 위험하기 때문에 선진국에서는 사용을 금지한 소금이 천일염이기도 하죠.

재제소금을 보면, 염화나트륨 88% 이상, 수분 9% 이하로 나옵니다. 가공 공정

을 거치면서 대략 10% 이하의 간수만 남겨둔 소금인 것이죠. 태움,용융소금도 재제소금과 비슷한 정도로 간수 성분이 남게 되고, 정제소금은 염화나트륨 95%이상, 수분이 4%이하입니다. 간수 성분이 대부분 제거된 소금이 정제소금이죠. 이 표를 잘 보시면 각 소금 별로 간수 성분이 얼마나 남아 있는지를 확인할 수 있습니다. 또 비소, 납, 카드뮴, 수은 등의 독성물질과 중금속이 포함될 가능성이 있다고 표시되어 있죠.

형태로 구분한다면, 천일염은 소금 알갱이가 정사각형이 뚜렷한 형태로 아주 크고 단단한 것이 특징입니다. 간수가 빠져나가면 그 알갱이가 부서지면서 점점 작아지지만, 물리적으로 알갱이를 부수어서 판매하는 곳이 있기 때문에 정확하지는 않습니다. 재제염, 즉 꽃소금은 알갱이가 잘게 되어 있고 완전히 가루 상태는 아니지만 입자의 크기가 비교적 작고 고른 편이죠. 정제소금은 입자가 더 가루에 가깝고, 정제소금에 글루탐산나트륨으로 코팅한 맛소금처럼 아주 작은 것이 특징입니다. 대략은 소금의 형태를 보고서 어떤 종류의 소금인지 구분할 수 있죠.

소금에서는 간수가 제일 중요합니다. 간수는 염화마그네슘이 15~19%, 황산마그네슘이 6~9%, 염화칼륨이 2~4%, 브롬화마그네슘이 0.2~0.4% 등으로 되어 있습니다. 마그네슘 성분이 상당히 많고, 칼륨도 포함되어 있는데, 마그네슘을 포함한 미네랄이 차지하는 양이 상당히 많습니다. 간수는 콩의 단백질을 응집시켜 두부를 만드는데 사용하기도 합니다. 이것은 간수의 미네랄 성분이 단백질을 응집시키는 작용을 이용해서 두부를 만드는 것인데, 천일염의 간수 성분이 체내에 고농도로 들어가게 되면 아마도 콩단백질이 응집되는 비슷한 작용이 인체 내에서도 나타나겠죠.

간수에 포함된 미네랄은 인체에도 필요한 미네랄이지만 필요한 양보다 더 많아져 그 농도가 높아지면 인체의 단백질 성분에 심각한 응집현상이 나타날 수도 있겠죠. 그러면 혈액의 점도가 높아져 끈적거리게 되고 각종 조직도 경직될 수가 있을 겁니다. 그러면 순환이 더욱 힘들어지고 체액이 저류하면서 각종 부종이 나타날 수도 있고, 각 장기의 활동이 떨어지면서 각종 문제가 복합적으로 일어나겠죠. 또 체내에서는 각종 호르몬이 단백질 기반으로 만들어지는데 이 호르몬에도 악영향을 주어서 정상적인 신체 기능을 방해합니다.

이처럼 체내에 미네랄 과잉이 생기면 혈액순환이 나빠지고 단백질 활용이 떨어

지니 간기능이 저하되면서 알부민 수치가 뚝 떨어질 수도 있고, 상태가 더 심각해지면 혈액의 점도가 높아지면서 저혈압에 빠질 수도 있습니다. 혈액순환 장애와 알부민 부족으로 다리 쪽에 심각한 부종으로 퉁퉁 붓는 경우도 생길 수 있고, 이로 인하여 뻐근한 통증이 생길 수도 있죠. 가벼운 증상으로는 다리가 무겁고, 혈액순환이 잘 안 되어서 수족 냉증이 심해질 수도 있고, 저리는 느낌이 들 수도 있고, 소화불량에 답답함을 느끼거나 두통이 지속될 수도 있습니다.

미네랄 과잉으로 인한 혈액순환 장애로 치매가 더 악화될 수도 있고, 파킨슨병과도 깊은 연관성이 있다고 봅니다. 그 주된 원인이 바로 천일염의 간수 성분 때문일 수 있는 것이죠.

이렇게 간수가 인체에 독소로 작용할 수 있는데, 이상하게도 식약처는 20%가 넘는 간수가 포함될 수 있는 위험한 천일염까지도 식염으로 허용하면서 유통과 판매를 허가하고 있죠. 다른 선진국에서는 이런 천일염의 간수가 문제가 될 수 있어서 일반 식품용으로 판매를 하지 않는다고 하는데, 유일하게 우리나라는 왜 이런 위험한 소금을 허용하고 있는지 이해가 안 됩니다. 그러니 국민들이 직접 나서서 식품에 대한 지식을 공부해야 합니다. 가습기 살균제와 같은 문제가 다른 분야에서도 발생할 수 있으니까요.

천일염도 여러 종류가 있어서, 3년 이상 숙성시키면서 간수를 뺀 상품도 있죠. 그런데 이 숙성작업도 관리를 잘해야 간수가 빠집니다. 그냥 창고에 넣어둔다고 간수가 빠지는 것이 아니라 자주 뒤집고, 환기에도 신경을 쓰고, 소금 상태에 따라 위치도 변경하면서 관리를 해야 천일염에서 간수가 잘 빠지죠.

또 문제는 철저히 숙성과정을 관리하는 업자는 별로 없는 것 같기도 하고요. 3년간 숙성시킨 천일염을 몇 가지 구입해서 비교를 해보니 품질 차이가 아주 심하게 나고, 어떤 것은 숙성시키지 않은 일반 천일염과 별 차이가 없었습니다. 그러니 3년 숙성을 완전히 믿기가 힘들더라고요.

예전 조상님들은 갯벌이나 모래밭에 바닷물을 농축시켜서 얻어낸 함수를 끓여서 만든 자염을 썼는데, 끓이는 비용이 높아 비싼 편이었습니다. 일제강점기에 천일염 제조법이 일본에서 들어왔고, 이렇게 제조된 천일염은 쓴맛이 강해서 왜염이라고 하고 싸구려 취급을 받았습니다.

이런 싸구려 취급 받던 천일염이 2010년경에 미네랄이 많은 좋은 소금이라고

포장되어 팔리면서 건강식품이라고 알려지게 됩니다. 정말 이상하죠. 간수성분이 너무 많아서 김치를 담그면 야채에 쓴맛이 들게 만들 수 있는 값싼 천일염이 하루아침에 명품소금으로 둔갑한 건데, 의료계에서 교묘하게 추진했다고 하죠.

일제강점기 때에는 마을 주민들이 직접 천일염의 간수를 3 ~ 5년 이상 빼서 사용했다고 해요. 어떻게 하면 간수를 뺄 수 있는지 마을마다 경험 많은 분들이 관리를 했던 것이고, 간수가 남은 소금은 안전하지 않다는 것을 잘 알고 계셨습니다. 그런데 사회가 복잡하게 발달하고 산업화되면서 마을의 전통과 식생활의 전수는 완전히 허물어졌고 조상님들의 경험은 완전히 단절되었습니다. 그러는 사이에 의료계가 천일염의 미네랄 성분이 몸에 좋다고 포장하고 선전하면서 명품소금으로 둔갑시켰고, 우리는 천일염을 잘못 알고 사용하게 되면서 우리도 모르는 사이에 몸이 병들고 있었던 것이죠.

천일염을 항아리에 넣고서 오래두면 간수가 빠진다고 알고 계신 분들이 많은데, 그렇게 해서는 잘 안 빠집니다. 환기가 되면서 공기 중 수분을 천일염이 흡착하고 그 수분에 의해서 조금씩 간수 성분이 녹아서 아래로 흘러내리는 과정이 일어나야 하는데, 항아리는 환기가 안 됩니다. 그러니 숙성이 잘 안 되는 것이죠. 베란다에 두고 숙성을 시키는 분들도 있는데, 이것도 흘러나오는 간수 성분을 소금 자루 아래에 두어 잘 받아야 하고, 소금 자루도 속 비닐이 없는 공기가 통할 수 있는 종류여야 합니다. 이렇게 간수가 잘 빠진 천일염은 입자가 작고 굵은 사각 진 결정이 없이 고르고 보슬보슬한 소금이 됩니다.

간혹은 간수가 덜 빠진 천일염에 샤워기를 틀어서 씻어낸 뒤에 말려서 천일염을 사용하기도 하는데, 이것은 오히려 간수가 늘게 됩니다. 간수가 덜 빠진 천일염에는 잘게 부스러져 고운 입자가 된 간수가 일찍 빠진 소금과 덜 빠진 굵은 소금 입자가 함께 있는데, 여기에 물을 부으면 간수 빠진 입자가 작은 소금이 먼저 녹아서 사라집니다. 입자가 굵은 간수가 덜 빠진 소금은 형태가 커서 물에 녹지 않고 남게 되고, 남은 소금은 전체적으로 간수가 덜 빠진 소금만 남게 되는 것이죠. 그래서 물에 씻어서 사용하는 것은 가장 안 좋은 방법입니다. 이런 잘못된 방법도 방송에서 의사들이 알려 주고 있죠. 참 대단한 놈들이죠.

천일염은 정말 문제가 많습니다. 요즘 바닷물의 오염 정도가 심각한 상태이고, 염전 환경도 그리 좋은 편이 아니란 고발도 많고, 저가 수입 천일염을 포대갈이

로 둔갑시켜 국산으로 유통시킨다는 말도 있고, 각종 중금속, 비소, 미세플라스틱에 오염되었다는 뉴스도 있죠. 그런데 더 위험한 것은 바로 식약처의 천일염 기준이 너무나 잘못되어 있다는 것이죠. 저렇게 간수가 많이 포함된 천일염도 판매를 허가하고 있으니 시장에서는 저가의 간수가 잔뜩 든 천일염이 시장을 장악한 상태이고 간수가 제거된 안전한 천일염은 가격이 몇 배로 비싸니 가격 경쟁력을 잃고 시장에서 퇴출되면서 시중에는 더욱 더 천일염 품질이 저하되는 상황이 반복되고 있습니다. 그렇기 때문에 우리는 되도록 천일염을 먹어선 안 됩니다.

천일염은 또 가공업자들이 간장이나 배추절임, 액젓, 된장, 김치, 젓갈 등의 제조에도 사용하고 있고, 시장에서는 생선의 살을 단단하게 만들고, 부패를 저지하고, 간을 맞추기 위해서 굵은 소금, 즉 천일염을 뿌리기도 합니다.

한때 천일염의 미네랄이 몸에 좋다고 언론에서 떠드는 바람에 식품업체에서는 온통 천일염으로 도배를 했고 질 나쁜 천일염을 우리도 모르는 사이에 먹게 되는 상황이 지금 벌어지고 있습니다. 일반식당에서도 김치를 담글 때, 절이거나 무칠 때도 많이 쓰고 있고, 중국산 수입김치도 천일염을 사용하고 있습니다. 여러모로 많은 국민들은 질 나쁜 천일염의 간수에 중독된 상태일 수 있습니다.

천일염은 직접적으로도 피해야 하고, 천일염이 들어간 식품도 될 수 있다면 줄이거나 재제염, 정제염으로 제조된 식품을 선택할 필요가 있습니다. 한번 각 가정에서 짠맛이 나는 식품의 원재료를 다 확인해서 천일염이 들어간 것이 얼마나 되는지 확인해 볼 필요도 있죠. 저의 집에는 된장, 간장, 새우젓, 멸치젓, 멸치액젓에 천일염이 있었습니다. 그리고 식당에서도 어느 정도를 사용하고 있다는 것을 감안해야 할 겁니다.

설렁탕 전문점에서 사용하는 소금을 잘 살펴보면 정사각형의 소금 알갱이가 뚜렷하게 나타나면서 크기가 크다면 이것은 간수가 거의 제거되지 않은 천일염이죠. 먹으면 안 되는 것인데, 주인들이 이런 것을 모르고 손님상에 내놓는 곳이 대부분이죠. 이런 식으로 우리가 모르고 먹은 천일염이 상당히 많습니다.

천일염은 사용을 중단하고, 김치를 담글 때나 야채를 절일 때, 반찬 만들 때, 국물 요리에는 비교적 간수 성분이 적은 재제염, 즉 꽃소금을 사용하면 소금으로 필요한 미네랄은 충분히 공급받을 수 있고, 부족한 나머지는 야채나 다른 식재료를 통해서 섭취됩니다. 우리 국민은 해조류를 많이 먹는 편이라서 미네랄의 부족

은 아주 특수한 경우를 빼고는 잘 나타나지 않는 편이고, 꽃소금과 정제염을 구분해서 사용하면 충분하게 미네랄을 섭취할 수 있습니다.

염려되는 것이 간수 성분이 거의 없는 정제염을 사용한 시중제품을 너무 많이 사용하게 되면 미네랄 부족으로 몸에 이상이 생길 수 있습니다. 가공식품에도 맛을 위해 정제염이 많이 사용되는데, 대기업에서 제조하는 장류나 가공식품에는 주로 염화나트륨 순도가 높은 정제염이 주로 쓰입니다. 그 이유는 식약처에서는 나트륨을 줄이라고 요구하고 있는데, 소비자는 짠맛을 선호하기 때문에 정제염을 사용하면 소금을 적게 넣고도 짠맛을 강하게 느끼게 만들 수 있습니다. 이러다 보니 가공식품 종류 중에는 정제염이 너무나 많이 사용되고 있습니다.

외식이나 가공식품을 즐기는 경우 정제염을 너무 많이 먹게 되면, 인체에 필요한 미네랄이 부족해서, 마그네슘과 칼슘의 부족으로 결핍 증상이 나타날 수 있는 것이죠. 물을 과도하게 먹으면 소금도 부족해지고 미네랄도 부족해져서 인체의 기능에 심각한 이상이 생기는 것처럼 정제염 과잉도 미네랄 부족을 유발하면서 신장을 손상시키고 고혈압을 유발하고 심각한 기능 이상이 생깁니다. 집밥을 잘 챙겨 먹으면서 재제염을 사용하여 반찬과 국물 요리를 드신다면 정제염이 들어간 시중제품을 가정에서 사용해도 전혀 무방합니다. 집밥이 아주 중요한 것이죠. 미네랄 관리를 위해선 집밥을 자주 드셔야 도움이 됩니다.

선진국에서는 천일염을 규제하기 때문에 정제염을 너무 많이 사용해서 문제라고 합니다. 고혈압의 원인이 될 수 있으니까요. 그러므로 식습관을 잘 살펴서 자신에게 적당한 양의 미네랄을 섭취하도록 소금의 종류를 조절할 필요가 있습니다. 미네랄이 부족하면 꽃소금의 사용을 늘리거나 건 미역귀, 건 다시마 등의 해조류 섭취를 늘리고, 미네랄이 과잉이면 정제염이 들어간 제품 사용을 늘리는 식으로 인체에 필요한 미네랄의 균형을 조절하면 좋습니다.

이처럼 체내의 미네랄 균형을 여러 종류의 소금을 사용하여 조절할 수 있습니다. 천일염이 든 식재료를 사용하고 있다면, 이것을 사용하면서 간수성분이 거의 없는 정제염이 든 제품과 섞어서 사용한다면 대략 중간 정도인 꽃소금 정도로 간수가 남게 조절을 할 수 있습니다. 또 활동 상황에 따라서 인체에 필요한 미네랄 양이 달라지므로, 이런 특수한 것을 감안해서 땀을 많이 흘려서 미네랄의 소모가 많았다면 정제염이 든 제품의 사용을 줄이고, 반대의 경우엔 늘리는 식으로 하면

서 인체의 미네랄 균형을 맞출 수 있는 것이죠. 이런 조절이 현실에선 번거로우니 천일염 사용을 적게 줄이고 재제염을 주로 사용하면 간단히 해결이 됩니다.

정제염은 염화나트륨의 순도가 너무 높은 화학염이라서 인체에 해롭다는 말이 있는데, 이것은 잘못된 이야기입니다. 정제염은 단독으로 먹는 것이 아니라 주로 음식의 간을 맞출 때 사용하기 때문에 다른 식품의 영양성분과 섞여서 영양가의 편중은 발생하지 않고, 다른 식품을 통해서 미네랄이 충분히 공급되기 때문에 괜찮다고 볼 수 있습니다. 병원에서 맞는 기본 수액에 사용하는 소금이 바로 정제염입니다. 정제염이 문제가 있었다면 환자들 다 죽었겠죠.

다만 정제염을 지나치게 많이 쓰거나 정제염만 사용하는 것은 매우 해로운 방법입니다. 정제염은 고혈압의 원인이 될 수도 있는데, 혈액 속에 적절히 미네랄 성분이 있어야 혈압 조절이 잘 되는데, 이런 균형이 깨지면 고혈압이 나타나면서 코점막이 약한 사람일 경우 코피가 자주 나오는 경우도 생길 수 있습니다. 또 미네랄 균형이 깨지면 신장 기능에 이상을 유발하면서 신장이 손상될 수도 있겠죠. 과도한 정제염 사용이 인체의 미네랄 균형을 깨트릴 수 있는데, 이것을 정말 조심하셔야 합니다.

죽염은 대나무 통에 천일염을 넣고 고온에서 9번 정도 구운 소금이라서 특별한 기능이 있다고 설명하면서 좋다고 하는데, 그 특수한 기능은 사실 잘 모르겠습니다. 다만, 천일염을 고온에서 구우면, 간수 성분에 들어 있는 마그네슘 성분이 파괴되어 함량이 줄어든다고 하네요. 그러니까 천일염의 간수에서 마그네슘이 많은 양을 차지하는데, 옛 조상님들은 마그네슘 과다로 인한 독성을 정확히는 몰랐으나 고열에 여러 번 가열했더니 천일염의 독성이 사라진 것을 확인하고서 죽염이 몸에 좋다고 했을 가능성이 아주 큰 것이죠. 이런 점을 본다면, 마그네슘을 고열로 파괴시킨 죽염보다 염화나트륨 성분은 적절히 재제한 값싸고 믿을 수 있는 재제염인 꽃소금이 더욱 좋은 소금인 것이죠. 죽염은 정말 믿을 수 없다는 것이 아주 큰 단점입니다.

죽염을 제대로 만들려면 천일염을 9번 구워야 하는데, 그 비용과 시간이 너무나 많이 들기에 업체에서는 정제염을 섞어서 3번 정도 구워 비싸게 팔아서 수익을 남기려고 소비자를 속이기도 할 겁니다. 소비자는 정말 제대로 9번을 구웠는지 확인할 수가 없고, 정제염이 섞인 것과 제대로 구운 것을 구별할 줄도 모르니

딱 속이기 쉬운 상태이죠. 이런 상황에서는 사기가 빈번하게 발생할 수밖에 없겠죠. 우리나라 사기 공화국입니다. 직접 보거나 경험하지 않았다면 믿어선 안 되고, 의심이 든다면 그런 제품은 구입하지 말아야 하고, 품질을 보장할 수 없다면 그런 제품은 퇴출이 답입니다. 현대인에게는 죽염이 사실 전혀 필요가 없습니다. 죽염이 뚜렷한 약성이 있는 것도 아니고 환경오염만 시키고 있고, 이산화탄소만 배출하면서 제조되고 있는 것이죠.

미네랄 과잉은 앞서 물을 소개하는 대목에서 이야기했었지만, 천일염 등의 소금을 통한 미네랄 과잉뿐만 아니라, 각종 영양제, 마그네슘 보충제, 미네랄 보충제 등의 알약 형태의 영양제에도 농축된 고용량의 미네랄이 포함되어 있기에 이런 영양제를 매일 먹으면 위험할 수 있죠. 견과류에도 미네랄이 풍부한 편이고, 해조류에도 많고, 계피, 칡 등 생약제재에도 많기 때문에 이런 식품을 자주 꾸준히 먹는 것은 굉장히 위험할 수 있습니다. 마그네슘 과잉은 당뇨와 안면 마비도 일으킬 수도 있으니까요.

소금의 간수 성분을 통해서 마그네슘을 충분히 먹을 수 있기 때문에 따로 마그네슘 영양제를 먹을 필요가 전혀 없습니다. 괜히 돈만 쓰고 건강이 망가질 수 있는 것이죠. 꽃소금으로 간을 해서 먹으면 마그네슘 영양제를 먹은 것과 똑같은 효과가 나타납니다. 식품이기에 더 좋은 효과를 안전하게 얻을 수 있죠.

지금은 천일염 사용이 과해서 미네랄 과잉이 우려 되는 상황인데도, 방송이나 언론, 의사들은 마그네슘 섭취를 권장하면서 미네랄의 중요성을 지속적으로 떠들고 있습니다. 눈 밑 떨림이나 손발 저림, 피부 떨림이 마그네슘 부족 때문이라고 설명하는데, 마그네슘이 과도해도 이런 증상이 나타납니다. 이런 증상이 나타났을 때 마그네슘을 먹는 경우가 많은데, 일시적으로 증상이 사라지기도 합니다. 그 이유는 치료 되어서가 아닌 마그네슘 과잉이 더 악화되면서 나타나는 현상입니다. 근본적인 치료는 마그네슘 섭취를 줄이면 위의 증상은 사라집니다. 마그네슘이 부족하다면, 떨림 정도가 아니고 좀 더 강한 신체 이상이 발생하고 고혈압에 신장 기능 이상이 생깁니다. 마그네슘은 인체에 꼭 필요하기 때문에 결핍되면 더 강하게 반응이 나타나죠. 그런데 의사들은 과잉으로 인한 증상인데, 마그네슘 부족이라고 설명하고 있습니다. 그래야 환자가 늘고 의사들이 돈을 챙기겠죠.

각종 건강관련 책을 보면 미네랄이 중요하니 잘 챙겨서 먹어야 한다고 선전하

고 있고, 물을 구입할 때도 미네랄을 강조하고 있죠. 미네랄을 이렇게 강조하는 이들의 의도가 무엇인지 여러분들은 잘 파악을 해야 합니다. 제약사에서 그렇게 미네랄을 광고하는 이유가 무엇인지를 말이죠.

미국은 영양제의 천국이라고 하죠. 1인당 영양제 소비가 최고인 나라인데, 아이러니하게도 암환자가 미국인 평생 절반정도가 걸린다고 하니, 참 이상한 일이죠. 미국의 제약사도 미네랄의 중요성만을 편향적으로 강조할 뿐, 미네랄이 과잉되었을 때 인체에 악영향을 주어서 혈액순환을 방해하고, 호르몬의 작용을 저하시키고, 부종과 암도 유발할 수 있다는 사실을 숨기고 있는 것으로 보입니다. 그래야 미국의 제약사도 더 많은 영양제를 팔고 치료약도 팔 수 있을 테니까요. 그러면 미국인들이 노후생활을 위해서 벌어놓은 돈을 병원과 제약사에 갖다 바치면서 결국 병상에 누워 전 재산을 탈탈 털린 뒤에 고통스럽게 앓다가 죽게 되겠죠. 어쩌면 미국의 병원과 제약사는 이런 상황을 아주 은밀히 치밀하게 계획한 것일 수도 있겠다는 생각이 들더군요.

그러면 미네랄 과잉이 발생했을 때 어떻게 하는 것이 좋을까요? 우리 몸에 필요한 정도만 남기고 빨리 배출시켜서 과잉으로 발생했던 여러 가지 증상들이 없어질 때까지 관리 한 뒤에, 정상적인 미네랄 섭취를 유지하면 됩니다.

과잉 미네랄 배출 방법은, 섬유질이 풍부한 야채 섭취로 배출할 수 있습니다. 섬유질은 장내에서 소화되지 않고서 중금속과 미네랄 성분을 흡착하여 대변으로 배출됩니다. 많은 양의 생야채는 해롭기에 적당한 양을 먹으면 효과를 얻을 수 있죠. 다른 방법으로 곡물과 콩류의 겉껍질에 주로 많은 피틴산은 미네랄의 체내 흡수를 방해하고 배출시키는 작용이 강한데, 이 특징을 사용할 수 있습니다. 콩류에서 피틴산을 찾을 수 있는데, 콩비지가 아주 좋고 또 팥죽을 만들면서 나오는 팥껍질을 그냥 먹는 것도 도움이 됩니다. 팥죽을 만들 때 팥껍질을 걸러내지 않고 그대로 넣어서 만들어 먹어도 좋고요. 적당한 양을 과하지 않도록 먹으면서 몸 상태를 확인해야겠죠.

현미에 피틴산을 활용하면 미네랄과 중금속을 강력하게 흡착하여 배출시키게 만들 수 있습니다. 그러나 주의해야 할 것이 현미는 산패가 잘되는 곡물이라서 간에 독소로 작용할 수 있고, 현미에는 파이토케미컬이라는 식물독이 있어서 장기간 다량 섭취 시에 간에 치명적인 악영향을 줄 수도 있습니다. 그래서 이런 위

험성을 충분히 파악한 뒤에 단기간 활용하면서 과잉미네랄과 중금속을 배출시키는데 활용이 가능합니다. 간에 큰 문제가 없는 상황이라면, 백미와 현미를 반반 섞어서 밥을 지어서 먹으면 피틴산의 강력한 효과로 미네랄을 흡착하여 배출이 일어나고 몸에 증상이 사라질 수 있습니다. 그 기간을 너무 오래 이어가면 안 됩니다. 두 달까지는 괜찮을 수 있지만, 안전하게 한 달 이내로만 진행하는 것이 좋겠죠. 증상이 사라졌거나 다른 이상이 생긴다면 빨리 백미밥으로 바꾸셔야 합니다.

피틴산 영양제도 있는데, 다른 명칭으로 '이노시톨6인산'이라고도 부르는데, 이런 성분이 농축된 영양제는 너무나 효과가 강해서 다른 문제를 일으킬 수 있기 때문에 권장하지 않습니다. 절대로 효과에 현혹되지 말아야 하고, 음식물로 서서히 미네랄을 줄이는 것이 가장 바람직한 방법이 되겠죠.

또 직접적인 효과를 볼 수 있는 좋은 방법으로, 소금물을 이용해서 미네랄을 배출시킬 수 있습니다. 간혹 환자들 중에 병원에서 링거 수액만 맞았는데도 상태가 호전된 경험이 있을 겁니다. 이때 수액으로 맞는 링거액은 보통 0.9% 염도의 기본 수액인데, 증류수에 염화나트륨만 넣어서 만든 병원에서 가장 기본으로 쓰이는 수액이죠. 환자의 경우 단지 소금물 수액만으로 증상이 신속하게 호전되기도 합니다. 그 이유는 이 소금물 수액이 몸속 과잉 미네랄을 배출시키는 작용을 하기 때문이죠.

소금물 수액이 혈관으로 들어오면 몸에서는 체액이 증가하게 되고, 신장은 서서히 소변으로 배출하게 됩니다. 그런데 소변에는 소금인 염화나트륨만 포함된 것이 아니라 요소와 요산, 미네랄 성분이 같이 포함되어 배출 되죠. 우리는 소금물 수액을 맞았을 뿐인데, 신장에서는 소변을 만드는 과정에서 몸 속 과잉 미네랄을 포함시켜 배출시키게 됩니다. 소금물 수액은 비교적 단기적으로 활용해야 합니다. 소금물 수액은 염화나트륨만 공급하기 때문에 미네랄 균형이 깨질 수 있는 것이죠. 오래 맞으면 체내의 미네랄을 과도하게 배출시키게 만들 수 있습니다.

소금물 수액을 사용해서 과잉 미네랄을 배출할 때에는 식사 중에 미네랄이 많이 든 식품을 피하거나 확 줄여야 그 효과가 높아집니다. 천일염에는 미네랄 성분이 과도하기에 절대로 사용하지 말아야 하고, 젓갈도 대부분이 천일염을 써서

담근다고 하니 피하는 것이 좋겠죠. 김치, 된장, 간장, 액젓도 천일염을 사용한 것은 피하는 것이 좋고, 각종 영양제, 마그네슘 보충제, 미네랄 보충제 등의 알약 형태의 영양제에도 고농축 고용량의 미네랄이 포함되어 있을 수 있기에 이런 영양제를 매일 먹으면 정말 위험합니다. 영양제는 완전히 끊어야합니다. 각종 견과류에도 미네랄이 풍부한 편이라서 피하거나 확 줄여야 하고, 해조류에도 많기 때문에 많은 양을 먹는 것은 피하면서 또 해조류에는 인체에 도움이 되는 다른 성분이 있기에 끊을 필요는 없겠죠. 계피, 칡 등 생약제재에도 미네랄 성분이 많기에 안 먹는 것이 좋고, 녹즙 또한 미네랄 성분이 농축되는 구조라 안 좋죠.

난소암이나 다른 전이된 암으로 복수가 차서 배가 불러올 경우, 간이나 다른 장기에 이상이 없는 상태인데, 그 원인이 미네랄 과잉이라고 의심되는 경우라면 이렇게 소금물 수액만 적절한 기간 맞아주면 신기하게도 복수가 저절로 사라집니다. 단지 소금물 수액만 맞았는데, 수술로 호스를 꼽아 배출시켜도 안 없어지던 복수가 자연스럽게 사라집니다.

이런 사실을 병원에선 아주 잘 알고 있고, 식염수 수액만 맞고서 쉬면 이런 증상이 사라지는데, 병원에선 과도하게 호스를 배에 꼽아 넣고 복수를 배출시키고, 수술로 잘라내고, 즉각적으로 증상을 없애려고 환자를 괴롭히면서 치료비를 바가지 씌우는 경우도 있습니다. 모든 복수가 소금물 수액으로 해결되는 것은 아니지만, 미네랄 과잉에 따른 복수는 소금물 수액으로 쉽게 해결할 수 있는데, 과잉진료를 하는 경우가 아주 많죠.

병원은 식염수 수액 처방이 돈이 되지 않기 때문에 일부러 안 해주는 경향이 있습니다. 이런 경우 암환자는 미네랄 과잉을 없애기 위해서 앞에서 시행했던 현미를 백미와 반반 섞어서 먹으면 됩니다. 이것이 더 강력하게 효과가 나타날 수 있고, 식염수 수액보다 좀 더 장기간 한 달 내로 적용할 수 있으니까요. 절대로 오래 지속해서 현미를 드시는 것은 간에 매우 해롭게 작용할 수 있기에 피해야 합니다. 현미의 피틴산은 독으로 구분할 수 있는데, 약한 독을 활용해서 미네랄 과잉을 치료한다고 생각하시면 됩니다. 현미를 활용해서 난소암 복수와 림프부종을 없앴던 경험이 있기에 장담할 수 있습니다.

병원 치료가 가장 좋은 방법인 것은 절대 아닙니다. 더 간단하게 편하게 치료할 수 있는 민간요법이 있지만 병원에선 돈이 안 되기 때문에 절대로 시행하지

않고 숨기고 있죠. 환자는 그 숨겨진 방법을 잘 모를 뿐이고요.

다리 부종도 과잉 미네랄이 원인일 수 있습니다. 또 여성의 경우 딱딱하게 뭉쳤던 유방이 과잉 미네랄이 해소되자 부드럽게 풀어지는 효과를 경험한 분들도 있습니다. 이렇게 혈액순환이 개선되면 전신에 나타났던 복합적인 여러 증상들이 개선되고, 근육의 상태도 좋아지고, 시력도 개선되고 컨디션도 높아집니다.

따지고 보면 치매도 파킨슨병, 뇌졸중, 백내장이나 녹내장도 그 근본 원인은 혈액순환의 문제 때문일 수 있겠죠. 대뇌피질에 혈액순환이 나빠지니 뇌세포가 괴사하게 되면서 각종 치매 증상이 나타나는 것일 수 있기에 치매 환자의 경우도 혈액순환만 개선시켜 주면 증상이 호전 되거나, 악화를 막을 수 있을 거라고 봅니다.

저염식은 굉장히 위험합니다. 과도하게 맹물을 많이 마시는 습관은 저장성 탈수를 유발하고 인체의 기능 유지에 필요한 소금이 절대적으로 부족해지면서 세포는 소금물을 저장시키면서 붓게 되는 부종이 발생합니다. 몸이 붓고, 다리에 부종이 생기고, 체내에도 부종이 발생하고, 소화불량에 혈액순환도 느려지고, 전신에 피로감이 느껴지고, 만성 두통 등이 생길 수 있습니다.

세계보건기구는 하루 소금 섭취량을 5그램으로 권장하면서, 소금을 많이 먹으면 고혈압 등의 위험이 높아진다는 이유 때문이라고 하는데, 최근에 발표되는 논문에서는 소금과 고혈압과의 관계가 크지 않다고 보기도 하고, 오히려 소금 섭취가 적었을 때 질병이 발생할 수 있다는 연구가 보고되기도 했습니다. 지나치게 많은 소금섭취는 고혈압이 발생할 수 있고, 신장질환을 일으켜서 단백뇨와 혈뇨를 일으킬 수 있지만 소금섭취량이 과도하게 많았을 경우에 그런 것이죠.

식약처에서는 세계보건기구와 발맞춰 나트륨 섭취를 더 줄여야 한다며 해마다 정책 계획을 수립하여 홍보에 나서고 있습니다. 저염김치 보급과 저염 식품 보급에도 지원과 홍보를 하고 있죠. 소금을 식품위생법에서는 건강 위해가능 영양성분의 한 종류로 규정하고 있습니다. 이렇게 소금에 대한 부정적인 인식을 식약처와 세계보건기구가 앞장서서 알리고 있고, 방송에서 의사들이 전파시키고 있기 때문에 소금이 전혀 없는 식사를 하면서도 자신은 건강하게 먹고 있다고 착각하는 사람들도 참 많습니다.

식약처는 가습기 살균제를 허가내준 기관입니다. 기업에 매수되어 국민의 목숨

을 버린 것이죠. 세계보건기구는 코로나 사태 때 마스크 착용이 필요 없다고 주장을 했었죠. 이런 정부 기관들과 국제기구는 각종 이익집단에 교묘하게 매수된 상태입니다. 그래서 국민들이 병들게 잘못된 기준과 정보도 버젓이 알리고 있죠. 이런 기관과 국제기구의 권고를 그대로 믿으면 안 됩니다.

무염식은 인체에 치명적인 결과를 낳을 수도 있습니다. 어느 나라 원주민들은 하루 소금 섭취량이 1그램도 안되어도 건강하다고 소개하는 글도 있는데, 우리는 그들과 식문화가 전혀 다릅니다. 그들은 소금을 구하기 힘든 환경에 적응하여 무염식에 가까운 식생활에 맞게 진화된 것이고, 우리는 벌써 한국식으로 소금이 많은 음식을 먹게끔 신체가 적응되어 있기에 그런 특수한 환경의 원주민과 비교하는 것은 잘못입니다.

소금은 인체에서 가장 필요한 영양소이고 이것이 결핍되면 당장 목숨과 연관이 있으며, 아직도 소금이 인체에서 어떠한 역할을 하고 있는지가 다 밝혀진 상태도 아닙니다. 더 중요한 역할을 수행할 수도 있는 소금에 대하여 너무나 부정적인 이미지를 덧씌운 바람에 정작 국민들은 필요한 소금을 거부하여 오히려 소금 부족으로 인한 탈수와 각종 질병에 시달리고 있습니다.

위염과 십이지장염, 역류성식도염과 후두염 등으로 고생하던 환자는 저염식을 했었는데, 약을 먹고 치료를 받아도 잘 낫지 않았는데, 소금을 적절히 먹고 물을 적게 먹었더니 위의 증상이 사라졌습니다. 정말 신기한 일이죠.

음식물이 위장으로 넘어오면 대략 pH 2 정도의 강산성인 위산이 분비됩니다. 위산과 섞이면서 분해된 음식물은 다음 단계인 십이지장을 거쳐 소장으로 넘어가기 전에 반드시 중화시켜야 합니다. 중화처리가 안 되면 다음 단계 소화관이 훼손되기에 위장의 말단 유문에서 출구를 열어주지 않고 중화과정을 지속하게 만들죠. 위산을 중화시키기 위해서 췌장에서 분비되는 소화액이 탄산수소나트륨입니다. 소금은 탄산수소나트륨의 원료인데, 소금이 부족해지면 탄산수소나트륨이 적게 만들어지고, 위산 중화에 시간이 오래 걸리면서 강한 산성의 음식물이 위장에 머무는 시간이 길어지니 위벽이 헐면서 위염이 생기고 십이지장염도 일으키게 됩니다. 이런 상태에서 음식물이 식도로 역류하면 역류성식도염과 후두염이 일어나겠죠. 그래서 소금만 적절히 먹으면 이런 증상이 말끔히 사라집니다.

매년 온열질환자 발생이 천 명이 넘고, 그 중 사망자가 10명이 넘는데, 소금만

적절히 섭취했어도 저런 사상자의 반 이상은 줄일 수 있었을 겁니다. 그 흔한 소금의 중요성을 몰라서 엄청난 고통을 매년 받아왔던 것이고, 온열질환자로 분류되지 않았지만 많은 국민들이 저염식 먹고서 온갖 질병에 노출되었다고 볼 수도 있죠. 한 여름에 지나치게 땀을 흘리면서 더위에 지쳐 길을 걷던 할머니 한 분도 저염식을 하시던 분이었고, 그렇게 더위에 지쳐 쓰러져 응급실에 실려 갔더니, 의사가 하는 말이 '적당히 소금을 드셔야 건강해 집니다'라고 했다는 군요. 이 할머니 영양제와 소금물 수액 맞고 바로 퇴원하셨죠. 의사들은 정말 병 주고, 약 주고, 약을 올리고 있습니다.

보디빌딩을 하시는 분들은 저염식이나 무염식을 하면서 단백질을 보충하는 식으로 식단관리 하시는데, 이런 분들의 근육은 정말로 우람하고 크죠. 정말 멋있게 보이는데, 이것이 정말 다 근육일까요? 이렇게 근육이 크게 만들어지는 것은 저염식에 따른 부종이 생겼기 때문입니다. 소금을 줄인 상태에서 단백질 보충제를 섭취하면서 운동을 하면 급격히 저장성 탈수가 진행되면서 몸의 세포에 소금물이 저장되면서 근육도 커지기에 금방 몸이 불어나게 되는 것이죠. 그러니까 정상적으로 근육만 커지는 것이 아니고 탈수 증세로 부종이 생기는 효과가 더해져서 나타난 것이죠. 이렇게 만들어진 근육을 물근육이라고 하죠. 이런 근육을 가진 보디빌더들은 활동이 굉장히 둔해지고 움직임에 제한이 많이 생깁니다. 그리고 소금을 섭취하면 근육이 아주 빠르게 빠지게 되죠. 탈수로 인한 부종이 정상화 되면서 근육이 빠지는 것처럼 보이는 겁니다.

이런 보디빌딩 방식은 저염식이 해롭게 작용하여 근육을 늘리는 것이라서 인체에 매우 해롭게 작용하고 통풍도 유발하는데, 우리는 근육이 커진 것처럼 보이니까 건강해지는 것으로 착각하게 됩니다. 정확히 모르는 것이 이래서 무서운 것이죠. 소금을 적절히 먹으면서 근육운동을 하면 근육이 잘게 세밀하게 쪼개지면서 적당히 커지게 됩니다. 이소룡 근육이 바로 이런 근육이죠. 이런 근육은 움직임도 더 자연스럽고 빠르고 강하게 나타납니다. 그러니 진짜 근육을 만들고 싶다면 소금을 적절히 먹어가며 운동해야 합니다.

저염식 했던 분들은 이제 조금 짜게 먹어야 합니다. 이때 천일염을 먹으면 굉장히 몸 상태가 호전되는 경험을 할 수도 있습니다. 저염식을 했던 분들은 미네랄도 부족하고 소금도 부족했을 테니 그것이 보충되면서 몸상태가 호전되는 효과를 크게 느꼈을 겁니다. 그래서 천일염의 효과를 맹신하여 계속 먹게 되는 경우도 있는데, 이것은 정말 조심해야 합니다.

저염식 했던 분들이 반발 심리로 오히려 소금을 과하게 많이 먹는 경우가 있는데, 이것도 조심하셔야 합니다. 소금을 필요이상으로 과도하게 먹으면 신장은 과도한 소금을 배출하느라 무리하게 되고 좌우측 허리 뒤쪽이 결리는 증상이 나타나면서 신장조직이 망가져 혈압이 올라가고 소변이 뿌옇게 변하는 단백뇨나 혈뇨가 발생할 수도 있습니다. 정말 조심해야 합니다. 과도한 소금섭취는 신장을 망가트릴 수 있죠.

그러면 어떻게 소금을 먹어야 할까요? 이전 판본에서는 소금섭취 요령에 대하여 소금량을 기준으로 설명했더니 개인의 체중과 연령, 환경의 차이를 감안하지 않고서 기준 수치를 그대로 대입하여 소금을 섭취하는 경우가 발생했고, 경우에 따라서 과도한 소금을 먹게 되는 일이 벌어졌습니다. 이에 소금량 기준이 아닌 음식물의 염도 기준으로 설명을 변경하려고 합니다.

소금섭취 요령은 인체가 원하는 염도에 맞춰서 식사를 하면 되는데, 이것을 정확히 맞추기는 불가능합니다. 인체는 땀을 많이 흘렸거나 환경, 신체 상태에 따라서 식사 시에 요구하는 염도가 달라집니다. 대략 혈액의 염도가 0.9 % 이기에 섭취되어 소화, 흡수된 성분이 이 수치와 비슷한 염도면 인체는 정말 편하게 처리할 수 있는데, 상황에 따라서 이 염도 기준은 달라집니다. 계절에 따라서 다르기도 합니다. 여름철에는 땀을 많이 흘리기 때문에 좀 더 짠 음식을 선호하게 되고, 겨울에는 좀 싱겁게 먹게 되더군요. 온도에 따라서 체내에서 반응하는 것이 달라지고 그에 따른 소금의 필요량이 달라지면서 인체가 요구하는 음식의 염도도 달라집니다. 저의 경우 대략적인 판단으로 0.9 ~ 1.2 % 정도의 염도 수준으로 먹었던 것 같습니다. 이것을 정확하게 측정할 수 없기에 대략적인 평가이고, 약간 싱거움을 느끼거나 살짝 짠맛이 느껴지는 정도로 간을 했습니다.

가능하시다면 염도계를 구입하셔서 꽃소금을 물에 넣어가면서 염도 수치를 조절해서 입맛에 어느 정도 짠 기운이 느껴지는지를 확인한다면 식사 때 더 정확하게 염도를 조절할 수 있게 됩니다. 염도 수치와 짠 맛의 정도를 가끔씩 확인하면 정말 도움이 됩니다. 다만, 짠맛에 영향을 주는 요소가 많아서 염도와 짠맛의 정도가 정확하게 일치하는 것은 아닙니다. 이런 변수를 감안하셔야 합니다.

음식물의 염도에 따라서 신장은 각종 호르몬을 분비하면서 너무 짜면 소금 성분을 배출시키고, 너무 싱거우면 수분을 배출시키면서 인체의 염도를 0.9 % 로 항상 유지합니다. 음식물의 염도가 0.9 % 에서 크게 차이가 없고 신장에 무리가 없는 상태라면 이런 조절 기능은 잘 작동합니다. 그런데 염도의 차이가 크고 저염식으로 인한 수분의 배출과 고염식으로 인한 소금의 배출이 오랜 기간 이어지면, 신장은 과도하게 호르몬을 분비하다가 지치게 됩니다. 그러면 인체는 신장을 보호하기 위해서 염도에 대한 조절 기능 일부를 체내 저장을 통해서 해결하게 됩니다.

가령 인체에 필요한 염도가 0.9 % 였는데 음식물 염도가 1.2 % 로 높았다면, 과도한 염분에 대응하기 위해서 흡수된 소금 성분을 신장을 통해 소변으로 배출하게 만듭니다. 이때 배출된 소금이 포함된 소변의 염도가 음식물 염도 1.2% 보다 더 높은 1.5 % 가 될 수도 있습니다. 음식물 염도보다 소변의 염도가 더 높은 이유는, 다음 식사에도 짠 음식 먹을 것으로 예상한 인체는 지금 소변에 포함된 수분을 빼내어 몸에 저장시켜두었다가 다음 식사의 높은 염도에 대응하여 수분을 공급하기 위해서입니다. 저장된 수분을 다음 식사 때 짠 음식물이 들어와 혈액의 염도가 올라가는 것에 즉각 대응하기 위해서 사용하는 것이죠. 이때는 식사한 양에 비하여 소변의 양이 몸에 저장된 수분만큼 확 줄어들면서 적어집니다.

반대로 먹은 음식물 염도가 0.7 % 로 낮았다면, 다음 식사에도 염분이 부족할 것에 대비하기 위해서 인체는 0.9 % 소금물을 저장하면서 염도가 더 낮은 0.5%의 소변을 배출시킵니다. 그렇게 인체에 저장된 소금물은 다음 식사 때 소화를 돕기 위해 사용됩니다. 소금물이 저장된 만큼 소변의 양은 확 줄어들게 됩니다.

이처럼 인체가 요구하는 염도보다 높거나 낮은 식사를 꾸준히 이어가게 되면, 고염도 식사에는 물을 저장하고, 저염도 식사에는 소금물을 저장하게 됩니다. 고염도 식사가 반복될 때 인체는 많은 물을 저장할 수 없습니다. 삼투압이 강하게 나타나기 때문에 힘들고, 혈압이 높아지면서 신장에서 소금 배출시키는 것도 점점 힘들어지면서 서서히 신장의 손상이 누적되어 단백뇨나 혈뇨가 나타납니다.

반면에 저염도 식사가 반복될 때는 인체는 많은 소금물을 저장할 수 있습니다. 소금물은 혈액과 염도가 같아 삼투압 없이 세포에 저장하면서 세포 크기가 커지는데, 이렇게 커진 상태로 유지할 수 없기에 세포 수를 늘리면서 저장 공간을 나

누게 만듭니다. 그러면 살찌게 되고 소금물 저장 공간이 더 늘어나는 악순환이 계속 이어지면서 비만이 되는 것이죠. 이때 지방의 섭취가 많으면 세포 수가 늘어나면서 살이 찌고, 지방의 섭취가 적으면 체내 기관에 부종이 생기면서 물혹과 근종이 생기게 됩니다.

고염식을 이어가면 체내에 물이 쌓이면서 인체는 소금을 거부하는 반응이 나타나고 입맛이 짠 것을 더 짜게 느끼면서 꺼리게 됩니다. 저염식을 이어가면 반대로 짠 것에 대하여 선호하는 입맛이 나타납니다. 인체는 비정상적인 상태를 균형 상태로 유지하기 위해서 소금에 대하여 입맛을 변화시켜서 대응하는 것이죠. 그래서 입맛의 상태를 잘 살피면 몸이 소금이 필요한지, 물이 필요한지 구분할 수 있습니다. 그러나 이것이 정확한 것은 아니기에 쉽지는 않죠. 잘 살펴볼 필요는 있습니다.

고염식을 이어가던 중에 0.7 % 저염식을 먹었다면, 이때의 반응은 달라집니다. 인체는 고염식을 예상하고 물을 저장시켜두었는데, 저염식이 들어오자 물을 저장할 필요가 없어지면서 체내의 물을 배출하게 됩니다. 이때 만들어지는 소변은 저염식의 염도 보다 더 낮은 0.5 % 수치를 보이고 배출되는 물이 더해져서 소변양도 확 늘게 됩니다. 일반적인 저염식을 먹었을 때완 다르게 소변양이 확실히 늘게 됩니다.

저염식을 이어가던 중에 1.3 % 고염식을 먹었다면, 인체는 저장할 필요가 없어진 0.9 % 소금물을 배출하면서 소변은 고염식의 염도 보다 더 낮은 1.1 % 로 나타나고 배출한 소금물만큼 소변양도 늘게 됩니다. 이런 경향은 인체에 저장된 수분과 소금물의 양에 따라서 다르게 나타날 수 있고, 염도 차이에 따라서 좀 다르게 나타날 수 있는데, 원리는 이러한 것이죠. 이런 해석은 물과 염화나트륨과의 관계만으로 설명한 것이지만, 실제는 여기에 마그네슘 함량의 영향까지 고려하여야 합니다. 설명이 매우 복잡하고 어렵기 때문에 이에 대한 내용은 후반부의 가장 중요하고 핵심적인 내용에서 자세히 설명하겠습니다.

이때 소변의 염도와 양의 측정은 시기를 잘 조절해야 합니다. 아침을 오전 7시, 점심을 12시, 저녁을 6시에 먹는다고 가정하면, 식전에 소변을 봐서 방광을 비웁니다. 식사를 적절히 하고 대략 4, 5 시간이 지나서 소변을 보면 이것은 대략 아침 식사에 대한 내용이 됩니다. 그렇게 방광을 비우고 점심 먹고 소변을 보

는 식으로 진행하면 식사별로 소변의 양을 관찰할 수 있습니다. 다만, 위장에서 음식물이 소화되는 것이 3 ~ 4 시간 걸리고 소장에서 소화되는 시간이 8 ~ 10 시간이 걸리기 때문에 소장에서 흡수되는 염도가 영향을 주고, 폐호흡으로 증발되는 수분의 영향도 있고, 신체 활동에 따라서 영향을 받기 때문에 정확한 측정은 아니고 대략적으로 위장에서 소화되는 음식의 염도를 가늠해 볼 수 있는 정도가 됩니다.

이것을 감안해서 적절한 음식물의 염도를 입맛의 변화와 체중의 변화, 소변양의 변화를 확인하면서 찾을 수 있습니다. 그런데 처음엔 이런 적용이 쉽지가 않습니다. 신경 쓸 것이 너무나 많고, 이런 것은 전문가들이 질병 치료를 위해서 실시할 수 있는 것이기도 하죠. 일반인은 아침을 약간 싱겁게 먹었다면 점심을 약간 짜게 먹는 식으로 식사의 염도를 적절히 번갈아 가면서 싱겁게 짜게 먹는 식으로 바꾸다보면 적절한 염도에 대한 감이 잡히고 몸의 상태를 느끼게 됩니다.

일정한 염도를 꾸준히 유지하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 저염식을 하시는 분들이 꾸준히 식사 염도를 조절하는 경우가 있는데, 이러면 인체에는 문제가 누적될 수 있습니다. 원시시대에는 사람이 먹는 음식의 염도는 짠 것도 있고, 싱거운 것도 있었습니다. 생선을 잡아 구워서 먹으면 아마도 짰을 겁니다. 사냥감을 잡아서 구워도 짠맛이 강했겠죠. 물과 과일 등의 열매는 싱거운 편이죠. 원시인들은 이렇게 짠맛과 싱거운맛의 음식을 번갈아 가면서 먹었기 때문에 어느 정도 불균형을 줄일 수 있었을 겁니다. 인간은 이런 특징이 진화적으로 몸에 배어 있다고 볼 수 있습니다.

현대의 주방은 깨끗한 물, 정제된 소금, 잘 관리된 식재료가 항상 준비되어 있기 때문에 식사 때 일정한 염도를 어느 정도 수준으로 맞추는 것이 가능합니다. 그것을 지속적으로 유지할 수도 있죠. 그런데 일정한 염도의 식사 환경에 인체는 적응하지 못하고 이상이 생기게 됩니다. 염도의 변화가 필요한 것이죠.

고염식을 하면 수분이 저장됩니다. 저염식으로 바뀌면 저장된 수분이 배출되겠죠. 반대의 경우로 저염식으로 저장된 소금물은 고염식으로 바꿔주면 배출시킬 수 있습니다. 이런 변화가 일어나면 인체는 저장된 수분과 소금물을 다 비울 수 있고, 변화를 주는 과정에서 인체가 원하는 적정한 염도를 찾을 수 있게 됩니다. 이때는 지나치게 고염식과 저염식을 해서는 안 됩니다. 대략 0.8 ~ 1.2 % 정도의

범위 내에서 약간 짠 정도의 고염식과 약간 싱거운 정도의 저염식을 진행하면 됩니다.

매번 싱겁게 했다가 짜게 하는 식으로 바꿔줄 필요는 없고, 적절히 약간 짜게 먹었다가 또는 약간 싱겁게 먹는 식으로 생각이 날 때 변화를 주면 됩니다. 이렇게 염도에 변화를 주면 체내에 저장된 물과 소금물을 배출하게 만들면서 인체는 적정한 염도를 유지하게 되고, 혈액순환이 가장 좋아지고, 날씬한 몸을 유지하게 됩니다. 이런 과정을 어느 정도 거치면 이제는 인체에 필요한 적정한 염도 수준을 잘 맞출 수 있기 때문에 가끔씩만 변화를 주면 됩니다.

이런 과정이 쉽지는 않습니다. 입맛에 따른 염도를 느끼는 변수가 많기에 헷갈리죠. 침과 반응하여 염도를 느끼기 때문에 정확하지 않을 수 있고, 온도에 따라서 국물의 짠 맛이 달라지고, 싱거운 맛이어도 소화과정에서 나트륨이 강하게 반영되는 재료도 있고, 빵, 국수면, 떡볶기 떡, 해조류 등에는 소금이 포함되기에 생각보다 염도가 더 높을 수 있기에 원하는 정도로 조절하는 것이 어렵습니다.

이런 이유가 있기에 정확하게 조절하는 것에 너무 신경 쓸 필요가 없습니다. 입맛이 이끄는 정도로 전체 식사의 염도가 0.8 ~ 1.2 % 정도 범위에서 약간 짜게 먹거나 조금 싱겁게 먹어주는 식으로 변화를 주면서 신체 상태를 관찰하면 되는 것이죠. 부종이 생기면서 체중이 늘어난다 싶으면 저염식과 고염식 이후에 소변의 양을 관찰해서 여기에 맞게 대응하면 됩니다.

저염식으로 인한 소금물 부종이 생겼다면 약간 짜게 먹는 것에 신경을 써주면서 소금물을 배출시키고, 고염식으로 인한 수분 부종이 생긴 경우라면 저염식을 적절히 늘리면서 수분을 배출시키면 됩니다. 체중과 식사의 염도를 신경 쓰면서 관리하면 되는 것이죠. 식사 후에 소변이 줄었다면 좀 짜거나 약간 싱겁게 먹었다고 볼 수 있고, 다음 식사 때는 반대로 염도를 조절하면 소변이 늘겠죠.

식사 구성은 한식으로 차리는 것이 가장 좋은데, 김치류는 대략 염도가 2 % 로 짠 편입니다. 다른 반찬은 염도 1% 정도로 약간 짠 맛이 감도는 정도의 심심하게 간을 하는 것이 좋고, 식사 때 국물을 꼭 포함시켜서 국물 간으로 염도를 높게 낮게 조절하는 용도와 수분의 공급으로 활용 하고, 식사가 마무리 되면 전체의 염도를 평가하고 수분의 양을 가늠해서 맹물을 적당량 마셔주면 원하는 염도와 수분을 조절하게 됩니다.

식사 때 수분의 역할은 음식이 부드럽게 섞이게 만들고, 목 넘김을 쉽게 합니다. 국 없이 먹으면 뻑뻑하고 넘기기도 힘들죠. 체내에서 발생하는 노폐물을 지속적으로 빠르게 배출하기 위해서는 소변을 만들 수 있는 수분 공급이 아주 중요하고, 음식의 수분은 소화 속도를 조절하기도 합니다. 적절한 수분은 위장에서 소화액과 위산과 빠르게 섞이면서 분해를 촉진하지만, 수분이 너무 많은 음식은 소화액과 위산이 묽어지면서 분해 속도가 늦어지겠죠. 이런 사항을 감안해서 적절히 식사 때 수분 섭취를 조절해야 합니다.

요즘은 국물을 안 드시는 분들이 많습니다. 커피나 탄산음료를 곁들이는 경우가 많은데, 정말 위험한 방법이죠. 국물 없이 짜게 먹었다고 해도 사실 밥과 면과 반찬에 포함된 소금의 양은 인체에 필요한 양보다 적을 수 있습니다. 국물에는 소금을 많이 넣을 수 있죠. 반찬을 짜게 느끼는 이유는 반찬에 포함된 수분과 소금의 함량에 따른 것인데, 수분의 비중이 매우 적을 수 있기에 매우 짜더라도 경우에 따라선 소금량이 적을 수도 있습니다. 국물엔 수분이 절대적으로 많기에 조그만 먹어도 소금량이 확 늘게 됩니다. 인체는 적절한 소금이 필요하기 때문에 국물을 잘 먹어야 소금 공급이 원활해집니다. 필요한 국물의 양은 앞에서 설명한 것처럼 식사를 원활하게 진행하고 소화에 도움을 주는 정도의 양을 드시면 됩니다.

외식 때 짬뽕이나 칼국수처럼 면과 국물이 주된 식사를 할 경우가 있는데, 면에도 소금을 첨가해서 반죽을 하기 때문에 국물의 짠 소금과 더해져서 소금을 과하게 섭취할 위험성이 생깁니다. 이때는 국물을 좀 싱겁게 만들어 드시거나 적게 드신 뒤에 물로 입가심을 하시는 것이 적절한 염도 조절방법이 되겠죠. 이런 국물을 너무 많이 드시는 것은 고염식이 될 수 있으니 조심하셔야 합니다.

라면을 예로 들면, 봉지라면의 뒷면 원재료명을 살펴보면, 나트륨함량이 표기되어 있는데 1,860mg 라고 표기되었다면, 나트륨함량과 소금량을 구분할 수 있어야 합니다. 소금은 염화나트륨이고 나트륨함량은 염소의 질량을 뺀 값이 됩니다. 나트륨과 염소의 질량비는 40대 60으로 봅니다. 그래서 나트륨량에 2.5배를 곱해주면 소금량이 되는 것이고, 위 라면의 소금량은 4,650mg이 되는 것이죠. 여기서 중요한 것은 나트륨량이 적다고 해서 소금량이 적은 것으로 해석하면 안 됩니다. 나트륨량은 소금량에서 나트륨의 질량만을 표기한 것이기에 소금량은 그보다 더

많은 것이죠.

소금량 4,650mg인 라면에 물을 550ml를 붓고 끓이면 수분이 끓는 중에 증발하여 줄어들면서 염도가 올라가게 됩니다. 대략 1.0 ~ 1.2 % 정도가 되는데, 약간 짠맛 정도가 됩니다. 이 정도 라면 맛이 우리 입맛에 잘 맞기에 제조사는 세심하게 소금량을 조절한 것이죠.

라면의 염도가 대략 1 ~ 1.2 % 정도이기에 약간의 짠 김치를 먹었다면 식후에 물을 살짝 마셔주면 염도를 조절할 수 있겠죠. 밥을 말아서 먹었다면 김치를 더 먹어서 염도를 조절할 수 있고요. 라면 국물은 체중과 연령, 선호도에 따라서 적절히 남기는 식으로 조절하면 됩니다. 이런 식으로 국물을 식사에 꼭 포함시키면서 소금섭취량과 물 섭취량을 조절하는 연습이 필요합니다.

바닷물이 육지에서 굳어서 돌처럼 단단해진 암염의 일종인, 히말라야 핑크소금은 철분, 아연 등의 미네랄이 많아서 건강에 도움이 된다고 선전하고 있지만, 이런 특수한 소금도 염화나트륨 이외의 미네랄 성분이 얼마나 되는지를 잘 살펴야 합니다. 미네랄이 많은 소금이 무조건 좋은 소금이 아니기 때문이죠. 그런데 문제는 믿을 수 없다는 것이죠. 암염을 캐는 것을 우리는 볼 수가 없습니다. 판매상이 어디서 캔 것이라고 하면 그냥 믿어야 합니다. 뭘 섞은 것은 아닌지, 교묘하게 속이는 것은 아닌지, 전혀 알 수도 없고, 업체에서 말하는 성분 함량도 실제와 크게 차이가 생길 수 있는 정말 깜깜이 소금이죠. 이런 소금이 정말 위험한 것이고 신뢰할 수 없고, 품질을 장담할 수 없기에 안 써야 합니다.

또 소금에 다양한 성분을 첨가한 기능성 소금도 있는데, 그 성분의 약성에 집중할 것이 아니라 그 원재료 소금에 간수 성분이 얼마나 포함되어 있는지를 잘 따져봐야 합니다. 이처럼 다양한 소금이 개발되고 있는데, 중요한 점은 염화나트륨과 미네랄 성분의 비율입니다. 미네랄이 많은 소금은 좋은 소금이 아닌 것이죠. 이런 특수한 소금은 과대포장된 경우가 많고 오히려 해롭게 작용할 수 있고, 정확한 성분을 알려주지 않기 때문에 피하는 것이 좋습니다.

소금은 구운 것이 아닌 꽃소금을 구입하시는 것이 가장 좋습니다. 식품기업들은 부가가치를 높이기 위해서 소금을 구워서 상품을 개발하면서 더 비싸게 명품이란 명칭을 붙여서 팔고 있습니다. 그런데 재제염인 꽃소금을 구우면 미네랄 성분이 과도하게 줄어들어 정제염에 가까워지기 때문에 좋지 않습니다. 적정한 양

의 미네랄이 소금에 있어야 더 도움이 되는데, 기업들은 이익을 위해서 이렇게 위험한 가공을 해서 잘 모르는 국민들을 속여서 건강에 좋다고 포장해서 비싸게 팔고 있죠. 비싸다고 좋은 소금이 절대 아닙니다. 꽃소금은 호주산 천일염을 적절히 재제한 값싼 꽃소금이 더 건강에 좋습니다. 꽃소금 입자가 어느 정도 굵어야 좋은 소금이죠. 너무나 고운 입자의 구운 소금은 피하는 것이 더 좋습니다.

꽃소금 중에 입자가 너무 고운 것도 있는데, 이것도 안 좋은 소금입니다. 명품 소금이라고 다양한 관리를 했다고 하는데, 미네랄 성분이 적절히 남아 있다면 입자가 어느 정도 커지게 됩니다. 천일염의 입자가 크고 굵은 것이 바로 미네랄 성분 너무 많이 남아있기 때문이죠. 꽃소금의 입자가 설탕처럼 가루와 같다면 그것은 피해야 합니다. 천일염인데 가공을 해서 꽃소금처럼 입자의 크기를 만든 것도 있는데, 이런 소금에 속으시면 안 됩니다. 꽃소금 구입 시에는 포장에 소금종류 분류를 꼭 확인해서 재제염을 선택하셔야 합니다. 천일염으로 되어 있다면 입자가 작더라도 간수가 많은 천일염일 수 있습니다. 간수가 잘 제거된 믿을 수 있는 천일염이라면 구입해도 괜찮겠지만, 정말 비싸죠. 그런 천일염은 안 먹어도 되고, 꽃소금 싼 것이 더 안전하고 건강에도 도움이 됩니다. 기업은 소비자가 잘 모르는 소금으로 부가가치를 올리고 있으니 속지 마시길...

죽염도 입자가 매우 고운 편인데, 천일염을 제대로 9번을 구워내면 좋은 성분이 된다고 하는데, 문제는 우리가 굽는 과정을 볼 수 없다는 것이죠. 9번 구우면 돈이 안 되니 설탕처럼 고운 가루인 정제염을 섞어서 3번만 구워내면 소비자는 구분을 못합니다. 가짜를 만들어도 소비자는 전혀 구분하지 못하기 때문에 제조업체는 언제든지 사기를 칠 수 있죠. 우리나라는 사기꾼들의 천국이죠. 대중적으로 잘 알려진 품질기준이 확실한 것만 사용하는 것이 가장 좋습니다.

천일염을 주로 사용했던 한 가정에서는 관절염이 심각하게 나타났습니다. 병원에서 각종 검사와 치료를 받고 스테로이드 등의 약을 먹어도 낫질 않았는데, 소금을 꽃소금으로 바꿨더니 증상이 서서히 사라졌죠. 천일염의 간수 독성 때문에, 미네랄 과잉이 나타나서 혈액순환에 문제가 생기고 관절에 염증이 잘 생기면서 디스크 통증과 관절염이 악화되었던 겁니다. 단지 소금의 종류만 바꿨을 뿐인데, 그렇게 고통스럽던 관절염이 사라졌죠. 소금의 선택이 정말 중요한 이유입니다.

식용유 - 숨겨진 독

음식의 맛을 고소하게 해주고, 바삭하게, 향을 풍부하게, 질감을 부드럽게, 든든한 포만감을 주는 식용유를 저는 숨겨진 독이라고 부릅니다. 현대인에게 발생하는 질병의 원인 1위가 무엇인지 건강관련 연구를 진행한 전문가 분들에게 질문을 던졌을 때 공통적으로 식용유를 꼽은 분들이 제일 많았다고 합니다. 그리고 유럽에서는 식용유 퇴출 시민운동이 진행되고 있다는 말도 들리고 있습니다. 왜 이렇게 식용유를 질병의 원인, 퇴출의 대상으로 보는 것일까요?

식용유를 전 국민이 매일 아주 많은 양을 먹었던 역사는 고작 100년도 안 되었다고 합니다. 옛날엔 기름은 아주 귀한 식품이었고, 만들기도 힘들고 서민들은 구하기도 힘든 그래서 잘 먹지 않았던 식품이었죠. 그 당시에는 식물성 기름보다 돼지 등의 동물성 기름을 끓인 뒤 분리하여 모아 음식 조리에 사용하는 것이 더 흔한 일이었는데, 그런 돼지기름도 아주 귀한 것이었죠. 그리고 인류가 문명생활을 하기 이전에는 기름을 먹었던 역사가 전혀 없었습니다. 그만큼 식용유는 인류의 역사상 가장 최근에 등장한 가장 인공적인 식재료입니다.

콩기름을 처음 사용하기 시작한 것은 1920년대의 일인데, 대두콩에는 지방 함량이 20%정도로 적고, 추출하는 기술이 부족해서 그 이전에는 콩기름을 사용하지 않았다고 합니다. 또 초기에는 콩기름을 공업용으로 사용하기 위해서 추출했다고 합니다. 이후 콩기름을 추출, 정제, 가공하는 새로운 기술이 발명되면서 식용하기 시작했다고 하네요. 그러니까 콩기름은 옛날 조상님 살던 때부터 사용했던 전통 기름이 아니라 현대에 들어와서 추출기술과 정제, 가공기술이 발전하면서 생겨난 완전히 새로운 식품인 것이죠. 콩기름뿐만 아니고, 현미유, 카놀라유, 포도씨유, 면실유, 팜유 등도 최근에 와서야 가공기술이 발전하면서 식용유로 사용되기 시작했죠. 그전에는 이런 기름은 전혀 없었습니다.

아마도 처음에 콩기름을 시중에 선보였을 때는 선풍적인 인기를 끌었을 겁니다. 음식의 맛을 획기적으로 좋게 만들었으니까요. 아주 귀한 식품으로 대접 받으면서 그와 덩달아 콩기름이 포함된 식품도 큰 인기를 끌었을 겁니다. 이런 상황에서 콩 재배 기술의 발전으로 콩 공급량이 늘어 콩기름의 가격이 낮아지면서 전 국민이 애용하는 필수적인 식재료가 되었고, 그 후로 국민 1인당 사용량은 급

격히 늘어나게 되었고요.

지금 식용유는 우리에게 아주 친숙한 식재료가 되었지만, 그렇게 샛별처럼 완전히 새롭게 등장한 식용유에는 아주 치명적인 독성 감춰져 있습니다. 콩기름은 그 농축된 지방 자체에 문제가 있으며, 생산되는 과정에서 문제가 있고, 유통되는 과정에도 문제가 생길 수 있고, 조리되는 과정에서도 아주 문제가 많으며, 보관되는 과정에서도 심각한 문제가 생길 수 있습니다.

우선 콩기름 제조 과정을 살펴보면, 대두콩에서 지방을 분리할 때 휘발성 용제인 헥산 종류를 사용합니다. 콩의 지방은 함유량이 적어 화학적으로 녹여내야 더 많은 양의 지방을 추출할 수 있습니다. 이렇게 추출된 지방에서 휘발성 용제를 가열하여 제거 하는데, 이 과정에서 용제가 잔류할 가능성이 있습니다. 매우 적은 양이긴 하지만 인체에 좋을 리 없겠죠. 그 이후에 각종 불순물을 제거하고, 유리지방산도 제거하고, 탈색처리도 하고, 나쁜 냄새를 없애는 탈취공정을 거쳐 맑고 깨끗하고 투명하고 냄새도 없는 지방성분이 고도로 농축된 콩기름이 완성됩니다. 이렇게 고도로 농축을 시켜야 보관 중에 변질이 덜 생깁니다. 눈으로 봐선 별 문제가 없어 보이지만 여기엔 매우 큰 함정이 있습니다.

콩기름은 자연식품이 아닙니다. 인공적인 가공과정을 거쳐서 콩이라는 원료에서 지방 성분만을 추출해서 농축시킨 지극히 인공적인 가공품입니다. 이런 가공품이 인체에 어떠한 영향을 줄까요? 그냥 콩을 먹는 것과 어떤 차이가 있을까요? 지방이 소화되어 인체에서 사용되기 위해서는 각종 미네랄이나 비타민류가 필요합니다. 몸속에서는 여러 가지 소화과정과 대사과정에서 각종 효소나 호르몬 등의 물질이 소모되는데, 콩기름과 같은 다른 성분이 대부분 제거된 고도로 농축된 지방을 먹게 되면 인체는 체내에 저장하고 있던 미네랄과 비타민류를 급격히 고갈시키면서 지방을 사용하게 됩니다. 콩을 통째로 먹었다면 콩 속에 포함된 미네랄과 비타민이 쓰이면서 저농도의 지방을 순조롭게 아무런 인체에 부담을 주지 않으면서 소화되고 대사과정이 진행됩니다. 그런데 고도로 농축된 지방만 있는 콩기름은 체내에서 미네랄과 비타민을 소모시키는 완전히 다른 매우 나쁜 영향을 주게 되죠. 이런 악영향이 건강한 사람에게는 잘 드러나지 않지만, 암환자나 질병이 있는 분들에게는 이 차이가 아주 크게 나타납니다.

콩기름에는 클로로필이라는 색소 성분이 들어있는데, 이 성분은 빛에 노출되면

콩기름의 산화를 촉진시키는 작용을 합니다. 그런데 이런 사실을 유통 과정에 일하는 작업자들은 잘 모르고 있죠. 일반적인 콩기름의 포장용기는 빛이 통과하는 플라스틱을 많이 사용하기 때문에 서늘하고 어두운 곳에 보관해야 빛과 온도에 의한 변질을 막을 수 있는데, 이런 것이 잘 지켜지지 않은 채로 소비자를 만나게 됩니다. 콩기름 상품 포장 용기에 이러한 위험성을 경고하는 문구만 삽입하여도 좀 더 안전하게 관리가 될 텐데, 이런 표시가 너무 작아서 눈에 띄지 않거나, 아예 없는 경우도 많죠. 식약처에서 이런 위험성에 대한 표기를 눈에 잘 띄게 글자도 크게 위치도 중앙에 자리하는 식으로 관련 규정을 만들어야 하는데, 전혀 그런 규정이 없습니다. 생산자도 유통자도 관리감독 기관도 이런 위험을 간과하고 있는 것이죠.

음식 조리를 하기 위해 콩기름에 열을 가하면 시간이 흐르면서 기름에는 다양한 해로운 변화가 생깁니다. 공기 중에 노출된 기름은 산소와 만나서 산화가 진행됩니다. 온도가 높아져 180도 이상이 되면 더욱 산화가 촉진되어 과산화물 생성이 증가합니다. 이렇게 생성된 과산화물은 조리 과정에서 분해되어 알데하이드, 케톤, 에폭사이드 등의 분해물을 생성하기도 하고, 또 이들과 서로 결합하여 중합체를 생성하기도 합니다. 굉장히 복잡한 연쇄반응이 지속적으로 벌어집니다. 또 콩기름이 다른 식재료와 만나게 되면 식재료 속의 물과 지방 성분, 단백질 성분, 효소와 화학반응을 일으켜 부산물이 생성되기도 합니다. 이처럼 튀김 등 고온에서 오랫동안 많은 재료를 조리하면 기름은 산화, 분해, 중합 등이 연쇄적으로 일어나 불쾌한 냄새와 거품, 변색 그리고 점성이 증가하는 변화가 생깁니다.

이처럼 조리 과정에서 콩기름은 굉장히 복잡한 단계를 거쳐서 점점 해로운 물질로 변하게 되는 것이죠. 그러나 우리는 그렇게 해롭게 변질된 기름의 유해성을 입맛으로는 전혀 구별할 수가 없습니다. 오히려 음식은 더 고소하고 바삭하고 향긋하고 맛있게 느껴지기에 맛있는 좋은 식품이라고 느끼게 됩니다. 그러나 실제론 트랜스지방산, 과산화물, 중합물, 산패독이 생성되었기 때문에 소화되는 과정에서 간과 다른 장기에 엄청난 부담을 주고 독소로 작용하게 되는 것이죠. 이런 독성기름은 당뇨와도 연관성이 크다는 연구 결과도 있습니다.

또 콩기름을 이용해서 조리된 음식이나 반찬 등을 맛있게 먹은 뒤에 남으면, 우리는 적당히 용기에 담아서 냉장고에 넣습니다. 그렇게 한 일주일도 더 보관하

고서 조금씩 꺼내 먹기도 하고, 꺼내 먹고 다시 넣기를 반복하기도 합니다. 그러면 한번 가열되었던 콩기름은 공기 중의 산소와 만나서 산화가 더욱 빨리 진행됩니다. 냉장고에도 산소가 풍부하기에 산화가 진행되고 있죠. 냉장고라고 절대 안전한 곳이 아니고, 기름은 이렇게 공기 중에 노출되면 산화의 영향을 피할 수 없습니다. 산화된 음식이나 반찬은 또 우리에게 독소로 작용합니다.

콩기름을 사용할 때, 우리는 쉽게 씽크대 밑에 주로 보관합니다. 용기의 마개가 뜯겨져 개봉된 콩기름은 입구를 통해 공기가 주입되고, 서서히 산소와 결합하면서 산화가 진행됩니다. 그래서 콩기름은 되도록 작은 용기에 든 것을 구입해서 빨리 사용하는 것이 좋죠. 콩기름의 유통기한은 식약처 권장으로는 12개월을 말하고 있고, 제조사에 따라 더 길게 잡기도 하는데, 여기서 말하는 유통기한을 잘 이해하셔야 합니다. 콩기름 용기의 마개를 따고서 사용하기 시작했을 때, 우리는 콩기름 제품에 표시된 유통기한까지 사용해도 된다고 보통 그렇게 많이들 생각합니다. 비교하기 위해 과자를 예를 들면, 유통기한이 6개월 남은 과자를 구입해서 뜯어서 먹다가 남은 것을 상온에 보관해 두었다가 3개월 뒤에 이 과자를 먹어도 될까요? 말도 안 되죠. 뜯은 지 3개월이나 지난 과자라면 눅눅한 것은 말할 것도 없고, 심하게 상하거나 썩었을지도 모르는 것을 어떻게 먹을 수 있겠냐고 할 겁니다. 그런데 우리는 콩기름은 개봉한지 9개월이 지났어도 아직 유통기한이 지나지 않았으니까 별 이상 없겠지 하고 사용합니다.

유통기한은 제품이 제조사에서 포장되어 소비자에게 판매될 수 있는 기한을 말하는 것으로, 제품의 포장 상태가 유지되고, 보관 환경이 지켜지는 상황에서 변질이 일어나지 않는다는 것을 보장하는 기한입니다. 제품이 개봉되면 그 후로는 유통기한은 또 의미가 완전히 달라집니다. 그런데 우리는 기름 종류나 간장, 액젓 등의 사용량이 적은 반면에 포장 용량이 큰 제품의 경우 개봉한 후에 유통기한까지 써도 된다고 알고 있는 것이 현실이죠. 식용유는 개봉했으면 되도록 빨리 사용하는 것이 좋습니다. 언제까지 사용하는 것이 좋은 지는 온도와 환경에 따라 다르고 사용 유형에 따라 다르기 때문에 딱히 정하기는 어렵죠.

그리고 식용유의 위험성을 잘 모르고 있기는 식용유를 대량으로 소비하고 있는 치킨전문점이나 튀김전문점, 제과제빵점, 식당도 마찬가지입니다. 시장에는 언제 튀겼는지도 모르는 초벌로 튀긴 튀김을 보기 좋게 산처럼 쌓아두고서 팔고, 그

튀김이 안 팔려 남으면 다시 냉장고에 넣었다가 다음날 꺼내어서 손님이 달라하면 재벌로 튀겨서 줍니다. 치킨전문점도 작업의 효율성을 위해서 한꺼번에 초벌로 많이 튀겨두죠. 공기 중에 노출되면 산패가 진행된다는 것은 거의 신경을 안 쓴 채로 말이죠. 제과제빵점에서는 맛만 신경 쓸 뿐 과자와 빵에 포함된 기름 성분이 시간이 지나면서 독성을 띤다는 것에는 관심조차 없습니다. 식당에서도 맛있고 저렴하게 반찬을 만들려고 대량으로 기름을 써서 무쳐놓고 냉장고에 보관하면서 사용하고 있습니다. 또 이렇게 허술하게 관리된 것을 고소하고 바삭하고 향긋하고 맛있다고 소비자들은 기분 좋게 사먹습니다. 참 안타까운 일이죠.

참기름과 들기름에는 더욱 심각한 문제가 있습니다. 그것을 이해하려면 아래의 표를 참고해야 합니다. 식약처에서 관리하는 식품공전에 나와 있는 기름종류 식품 규격입니다.

항목 \ 유형	콩기름	옥수수기름	채종유	미강유
(1) 산가	0.6 이하(압착유는 4.0 이하)			
(2) 요오드가	123～142	103～130	95～127	92～115

항목 \ 유형	참기름		들기름	추출들깨유
(1) 산가	4.0 이하	0.6 이하	5.0 이하	0.6 이하
(2) 요오드가	103～118	103～118	160～209	160～209
(3) 산화 방지제 (g/kg)	-	-	다음에서 정하는 것 이외의 산화방지제가 검출되어서는 아니 된다.	
			부틸히드록시아니솔 디부틸히드록시톨루엔 터셔리부틸히드로퀴논	0.2 이하(병용할 때에는 부틸히드록시아니솔, 디부틸히드록시톨루엔 및 터셔리부틸히드로퀴논으로서의 사용량의 합계가 0.2 이하)
			몰식자산 프로필	0.1 이하

표를 살펴보면 항목란에 산가와 요오드가란 명칭이 있습니다. 산가란, 유지 1g 중에 존재하는 유리지방산을 중화하는데 필요한 수산화칼륨의 mg수를 나타내며, 정제가 불량하거나 장시간 튀김에 사용했을 때 생성되는 몸에 해로운 유리지방산이 기름 속에 얼마나 존재하는 지를 측정하여 나타내는 수치입니다. 산가가 높을수록 기름의 품질이 나쁘다는 의미이죠. 요오드가란, 유지 100g 중에 첨가되는 요오드의 그램 수를 말하는데, 유지를 구성하는 지방산의 불포화도를 나타내는

수치입니다. 요오드가가 높으면 불포화도가 높아서 산화의 영향을 받기 쉬워 산패가 잘 일어난다는 뜻이죠. 요오드가를 기준으로 130 이상이면 건성유로 분류하는데, 불포화도가 매우 높아서 산화가 아주 잘되고, 점성이 높아져 건조가 잘되기 때문에 식용으로는 부적당해서 공업용 페인트나 잉크의 원료로 사용합니다. 100 ~ 130 정도는 반건성유인데 콩기름, 카놀라유가 해당되는데 콩기름은 거의 130정도이거나 조금 더 높은 수준으로 산화가 잘되는 편에 걸쳐있습니다. 콩기름도 건조가 비교적 잘 되기 때문에 한때는 신문인쇄용 잉크로 콩기름을 사용한 적이 있었죠. 이것을 친환경 잉크라고 선전했지만, 사실은 콩기름이 건조가 잘 되어 산패가 잘 되는 해로운 기름이란 뜻이었습니다. 100 이하는 불건성유로 올리브유가 여기에 해당됩니다. 일반적으로 요오드가를 기준으로 130 이상이면 산화가 잘되기 때문에 식용으로 사용하기에 위험하다고 판단합니다.

기름에 대한 전문적인 내용은 이해도 어렵고, 설명도 참 어렵습니다. 간단하게 요약하면, 산가는, 몸에 해로운 유리지방산이 기름 속에 얼마나 많이 포함되어 있는지를 나타내는 수치이고, 요오드가는, 기름이 산소와 결합하여 산화되는 정도를 수치로 나타낸 값입니다. 요오드가가 높을수록 산화가 잘되기 때문에 실온에 오래두면 인체에 해로운 물질이 급격히 늘어 독소로 작용할 수 있다고 알려주는 수치인 것이죠.

위의 표에서 들기름을 살펴보면, 산가가 5.0 이하, 요오드가가 160 ~ 209로 표기되어 있습니다. 이 의미를 설명하면, 산가는 5 이하로 유지해야 상품으로 판매할 수 있다는 말이고, 요오드가는 160 ~ 209 범위에 있어야 상품으로 판매할 수 있다는 뜻입니다. 그렇다면 시중에서 판매되는 들깨를 볶아서 짜낸 뒤에 정제하여 포장된 들기름은 저 기준대로라면 산가가 5 정도 일 수도 있고, 요오드가가 200 정도일 수도 있다는 것인데, 콩기름을 튀김유로 사용하는 전문식당에서는 여러번 사용하여 산가가 3 이상을 넘어가면 그 기름은 몸에 해로운 유리지방산이 너무 많다고 판단해서 폐기합니다. 그런데 들기름은 그 기준 산가가 5 나 됩니다. 산가가 5나 되는 기름으로 튀김을 하면 연기가 치솟아 오르기 때문에 튀김을 전혀 할 수가 없습니다. 들기름으로 튀김을 못하는 것이 원래 그런 기름이라서가 아니라 산가가 너무 높기 때문이죠. 그런데 이런 몸에 해로운 유리지방산이 더 많이 생성된 것을 팔아도 된다고 식약처 식품공전 상에 규정되어 있는 것이죠.

정말 이상하죠. 더 이상한 것은 요오드가가 무려 200 이나 됩니다. 130 이상이면 건성유에 속하고 산패가 빠르게 진행되어 인체에 해를 줄 수 있기 때문에 공업용으로 사용해야 하는데 들기름은 그것보다 훨씬 더 높은 200 이나 됩니다. 옛 조상님들은 들기름을 가구나 목조 건물이 썩지 말라고 바르고, 종이장판 질겨지라고 바르는 용도로 썼다고 합니다. 먹어서는 위험하다는 것을 알고 계셨던 것이죠.

그런데 놀랍게도 이렇게 위험한 들기름을 식약처에서는 식품으로 허용하고 있습니다. 진짜 안전한 것일까요? 식약처는 가습기 살균제의 위험성도 전혀 발견하지 못했죠. 똑같습니다. 들기름, 아주 위험하고 특히 암환자에게는 치명적입니다. 들기름을 식용으로 사용하는 나라는 우리나라만이 유일하다고 들었습니다. 식약처에서 들기름을 왜 식용으로 허가했는지 그 과정을 들어보면 예전부터 먹고 있었기 때문에 식용으로 허가했다는 겁니다. 아무런 유해성 검사를 한 것이 없고, 예전부터 먹었다는 이유만 들어서 식용으로 허가를 한 것이라고 합니다. 우리의 식약처 수준이 이러합니다.

들기름을 반찬 만들 때 쓰기도 하는데, 나물을 무쳐서 보관해두면 산화가 아주 빠르게 진행되어 산패독이 만들어져 간에 심각한 해를 끼치죠. 들기름이 들어간 조미김은 오래 두어도 바싹한 식감이 아주 좋습니다. 그러면 조미김이 좋은 것이라고 생각하기 쉬운데, 이것은 들기름이 산패되면서 건조되어 나타나는 악영향이죠. 바삭한 것이 그만큼 더 해롭다는 뜻인데, 우리는 거꾸로 받아들입니다.

참기름도 살펴보면, 산가가 4 이하로 나오고, 요오드가는 103 ~ 118 로 나옵니다. 참기름의 요오드가가 낮은 이유는 참깨를 볶아서 고압으로 추출하는 과정에서 산화가 이미 진행되면서 항산화 성분이 생기기 때문에 요오드가가 낮게 나오는 것이죠. 그런데 문제는 산가가 4 정도로 매우 높다는 겁니다. 콩기름의 경우 산가 관리 기준이 3 정도인데 이를 훨씬 넘어서는 수치이죠. 이 말이 무슨 뜻인가 하면, 참기름으로 튀김을 하면 난리가 난다는 뜻이고, 참기름도 먹어선 안 되는 기름이라는 것이죠.

왜 우리가 참기름과 들기름을 먹게 되었을까요? 옛 조상님들이 그렇게 먹어 왔던 전통을 우리가 물려받은 것일까요? 전혀 아닙니다. 전통적인 참기름의 추출방법은 지금과 전혀 다릅니다. 우선 참깨를 찝니다. 뜨거운 증기로 쪄낸 참깨를 면

보에 단단히 싸맨 뒤에 지렛대로 눌러 압력을 가하면 면보 틈새로 기름이 흘러나온 것이 전통 참기름입니다. 위의 표를 보시면 추출참깨유란 기름 유형이 있는데, 이와 같은 식으로 찌거나 또는 그냥 생으로 열을 가하지 않고서 짜낸 것이 추출참깨유, 추출들깨유에 해당됩니다. 산가가 0.6 이하로 아주 낮은 것을 확인할 수 있죠. 이렇게 전통적으로 짜낸 참기름은 건강한 기름으로 볼 수 있으나, 이런 방식으로 짜내면 많은 기름이 찌꺼기에 남기에 효율이 떨어지고 고소한 맛이 덜하죠. 또 매우 비싸게 팔립니다.

산업화가 진행되면서 가열압착해서 추출하는 기술이 개발되어 보급되면서, 초기에 참기름을 더 고소하고 편리하게 짜내는 가열압착법이 대중화 되었습니다. 그러나 그 당시에는 기술만 개발되었지 그렇게 추출된 참기름이 몸에 해롭다는 것을 전혀 알지 못했고, 맛이 아주 뛰어나게 향긋하고 고소하고 좋았기 때문에 아주 귀한 대접을 받으면서 선물용으로 사용되는 매우 아끼는 식품이 되었던 겁니다. 그리고 그 당시에는 워낙 귀해서 많이 먹을 수도 없었기에 참기름 때문에 병에 걸릴 일은 벌어지지 않았던 것이죠. 그렇게 수 십 년이 흐르면서 우리의 전통 식문화로 자리를 떡하니 잡게 된 것입니다.

이렇게 문화로 정착된 이후에 식품규격을 정할 필요가 대두되면서 정부에서는 나중에야 식품 조사를 진행했는데, 참기름과 들기름의 규격을 정하면서 이상하게도 제재를 할 수가 없었습니다. 이제는 워낙 많이 사용하고 있고, 농민들에게 악영향을 줄 수도 있고, 식품 산업의 눈치도 봐야하는 상황에서 그냥 그 위험성을 묻어버리고서 완전히 엉터리인 기준을 아무런 상관없다는 식으로 규격을 정한 것이죠. 우리나라에는 이렇게 엉터리로 만들어진 기준은 좀만 찾아보면 허다합니다. 이 나라에서는 가습기 살균제가 허용되는 수준이라는 것을 우리 국민들은 잘 알고 있어야 합니다. 또 다른 가습기 살균제와 같은 위험한 물질들이 우리가 모르는 사이에 정부로부터 허가받아 사용되어지고 있다는 것을 잘 알고 있어야 합니다.

식약처의 기준이 얼마나 엉터리인지 또 하나 예를 들어 보면, 식약처에서는 여러 식품 종류별로 유통기한과 보관방법에 대한 업체 권고 기준을 제시하고 있는데, 참기름은 유통기한을 9개월, 보관방법을 상온(15 ~ 25도)으로 권장하고 있는데, 들기름도 똑같이 유통기한을 9개월에 상온 보관을 권장하고 있죠. 들기름은

워낙 산패가 잘되기 때문에 산패가 덜 되는 참기름보다 유통기한이 짧아야하고 냉장 보관해야 그나마 산패가 더디게 진행되는데, 이상하게도 두 기름 다 유통기한과 보관방법이 동일하죠. 인터넷 검색만 해봐도 들기름은 냉장 보관해야 한다고 다들 입을 모아 설명하는데, 식약처는 이렇게 엉터리로 권장하고 있습니다. 그래서 업체들 중 알아서 들기름 표기에 냉장 보관하라고 써 놓은 현명한 기업도 있고, 그냥 식약처 지침을 따라서 상온 보관이라고 표기한 업체도 있고, 완전 뒤죽박죽이죠. 우리나라 식약처 수준이 이렀습니다. 절대로 믿으면 안 됩니다.

그래서 지금과 같은 가열압착 방식의 참기름과 들기름은 절대로 먹어선 안 되는 식품입니다. 암환자 뿐 아니라 건강한 사람도 먹어선 안 된다고 봅니다. 특히 들기름은 절대로 먹으면 안 됩니다. 들기름은 생으로 짜낸 냉압착한 것도 요오드가가 너무나 높기에 절대로 먹으면 안 됩니다. 들깨를 가루 내어 포장해서 판매하는 것을 탕이나 국에 넣어 먹기도 하는데, 들깨의 불포화지방산 성분은 매우 빠르게 산패가 되기 때문에 해롭습니다. 들깨가루를 많이 먹으면 소화불량에 설사가 나오고 이상 증상이 생기면서 간도 상하게 됩니다. 참깨도 가루 낸 것은 산패의 위험이 있다고 봐야겠죠. 이렇게 깨 종류를 가루 낸 것이나, 곡물 종류를 볶아서 가루 낸 것들은 지방 성분이 공기에 노출되면서 산패가 되기 때문에 맛은 고소한 맛이 좋게 느껴지지만, 인체에는 산패독이 악영향을 주면서 간이 망가지게 됩니다. 그래서 이런 가루 종류는 안 드셔야 좋습니다.

그런데 이상하게도 방송에서는 의사들이 들기름이 몸에 좋다고 떠듭니다. 왜 의사들이 들기름을 선전하는 것일까요? 들기름의 위험성을 가장 잘 알고 있는 의사들이 먼저 나서서 들기름을 홍보하는 이유가 뭘까요? 들기름의 산패독은 간을 망가트리는데 말이죠.

식용유 제조로 재미를 본 업체들은 다양한 재료에 관심을 두기 시작했습니다. 전통적으로 기름을 짜내던 재료가 아닌 곳에서 기름을 짜내기 시작한 것이었죠. 현미유, 미강유라고도 불리는 것은 예전에 전혀 없던 기름입니다. 현미의 겉껍질인 미강을 벗겨내는 정미가공 과정에서 발생하는 겉껍질 부산물을 정미소에서 수거해와, 건조, 가열한 뒤에 헥산으로 녹여서 지방을 분리해서 콩기름처럼 정제하여 생산하는 것이 현미유입니다.

미강은 가축사료나 거름으로 사용하던 것을 식용유 업체가 지방을 추출할 수

있다는 것을 발견한 뒤에, 현미유가 건강에 좋다는 연구를 바탕으로 대대적으로 홍보를 진행해서 새로운 상품을 개발한 것인데, 이렇게 거의 버려지던 재료를 활용해서 만들고, 각종 화학적인 방법으로 추출, 정제한 기름이 인체에 도움이 될까요?

포도씨유도 포도주 생산업체에서 버려지던 포도씨를 모아 와서 건조, 분쇄, 가열하여 헥산으로 지방성분을 녹여서 추출하는 식인데, 이런 포도씨유가 정말 인체에 도움이 될까요?

이런 식으로 새로운 식용유 제품은 식품업체가 대대적으로 홍보를 진행하여 장점을 과도하게 포장해서 알리고 있지만, 실제 생산 방식과 그 재료에 대하여는 제대로 알리지 않고 있습니다. 이렇게 화학적으로 추출된 고도로 농축된 지방 성분인 식용유가 인체에 해롭게 작용한다는 것에 대하여는 숨기고 있는 것이 현실이죠.

식용유에는 또 다른 심각한 문제가 있습니다. 식용유와 관련된 산업이 고도로 발달하게 되면서 기업들은 더 많은 가공 방법을 개발하여 사용처를 늘려왔습니다. 그러한 가공 방법은 기존의 식용유에 다른 가공공정을 추가해서 새로운 특성을 갖도록 변화시키는 것이었죠. 액체의 식물성 기름에 촉매를 사용해서 수소를 첨가시키면 적당한 형태가 유지되는 고체로 변하기도 하고, 또는 요오드가가 높아 산화가 잘되는 액체의 식물성 기름을 에스테르 교환반응 해주면 요오드가가 낮아지고 액체를 고체로 바꿀 수도 있습니다. 그러니까 이제는 자연재료에서 기름을 추출, 정제하는 단계에서 한발 더 나아가서 화학적인 변환 공정을 추가해서 그 기름의 성분을 완전히 다른 형태로 바꾸는 단계까지 다다른 것이죠.

이렇게 완전히 새로운 특성을 가진 기름으로 가공하면, 기름은 본래의 특성이 완전히 변해서, 생산 중에 가공하기가 쉬워지고, 산패가 잘 안 되어 식품의 유통기한을 늘릴 수 있고, 특수한 질감을 갖게 만들 수 있고, 독특한 고소함을 증가시키고, 더욱 바삭한 식감을 만들 수 있고, 기름의 보관과 유통이 편리해지는 이점을 얻을 수 있습니다. 이렇게 다양한 장점이 늘게 되니 훌륭한 식자재로 둔갑하여 각종 과자나 빵, 떡이나 피자, 튀김유, 치킨, 라면에도 엄청나게 많은 양이 쓰이고 있습니다.

왜 암환자에게 가공식품, 과자, 라면을 먹지 말라고 하는 지 그 이유를 아시나

요? 탄수화물 때문이 아닙니다. 탄수화물은 아무 죄가 없고, 그 진짜 이유는 바로 이렇게 가공되어 변형된 기름이 많이 쓰이기 때문입니다. 이런 기름은 자연적인 영양소가 아닙니다. 식품제조 업체의 생산 공정에서 효율적으로 쓰이기 위해서 특정한 성질을 부여한 지극히 인공적인 가공물입니다. 이런 인공적으로 만들어진 기름이 인체에 들어오면 소화시키기도 어렵고 배출도 어려워집니다. 당연한 일이죠. 인체가 이전 까지는 한 번도 경험한 적이 없는 정말 이상한 성분이 체내로 들어왔는데, 그것이 정상적으로 소화될 일이 없죠. 그래서 탈이 납니다. 그러나 그것을 직접 느끼지 못하는 이유는, 즉시 드러나지 않고 서서히 몸에 누적되면서 문제를 일으키기 때문에 그렇습니다.

기름에 수소가 첨가되는 과정에서 트랜스지방산이 생성됩니다. 이것이 몸에 해롭다는 것은 많은 분들이 알고 있을 겁니다. 트랜스지방산의 위험성은 정부도 파악하고 있어서 엄격히 규제를 하고 있는데, 기업들은 이런 규제를 피하기 위해서 다른 방식인 에스테르 교환반응을 하고 있죠. 기름을 에스테르 교환반응을 하면 트랜스지방산의 생성이 별로 발생하지 않는데, 어떤 연구에 의하면 에스테르 교환반응으로 만들어진 기름을 먹게 되면 몸 밖으로 잘 배출되지 않은 채로 쌓여서 비만, 고혈압, 심장병, 중풍, 당뇨병, 암 등의 질병이 발생할 가능성을 높인다고도 합니다. 수소 첨가 변환 과정에서 트랜스지방산이 생성되는 문제가 발생하여 이를 보완하기 위하여 등장한 에스테르 교환반응도 트랜스지방산과 같은, 또는 더 심각한 악영향을 줄 수 있다는 것을 분명히 경고한 셈이죠.

이렇게 인공 가공 기름이 인체에 정말로 심각한 악영향을 줄 수도 있다고 양심적인 학자들은 식품 산업계에 경고를 하고 있는데도 기업들은 이익을 위해서 무시하고 있고, 이런 올바른 진심어린 주장은 언론을 통해 퍼지지 못하고 안타깝게도 그냥 묻혀 버리고 맙니다. 이런 상황에서 우리는 심각한 악영향을 줄 수도 있는 인공 가공 기름을 지금까지 아주 맛있게 먹고 있었던 것이고요.

인공 가공 유지로 가장 대표적인 것이 인공 버터인 마가린입니다. 식품을 더 고소하게 바삭하게 만드는 효과가 탁월하고 사용과 보관도 편리해서 빵 만들 때도 많이 쓰고 있고, 과자에도 많이 쓰고 있죠. 마가린을 예전엔 값싼 식물성 액상 기름에 수소 첨가 변환으로 만들었다가 트랜스지방산이 많아져서 문제가 되자, 이제는 에스테르 교환반응으로 만들면서 트랜스지방산을 확 줄였으나, 오히

려 더 위험성이 증가했다는 연구도 있죠. 그런데 국내에서는 트랜스지방산만 규제하기에 안전장치가 뻥 뚫려 있는 상태입니다. 이렇게 만들어진 위험한 마가린을 마음대로 써도 규제할 법규가 아예 없습니다.

또 다른 문제로, 튀김을 많이 취급하는 곳에서는 기름을 절약하기 위해서 재생하기도 합니다. 오래 사용한 기름에는 유리지방산과 과산화물이 많아지면서 기름의 품질이 떨어지면서 뿌옇게 변하고 끈적해지면서 산가도 높아지는데, 여기에 정제제인 규산마그네슘과 같은 식품첨가물을 넣고 적당한 온도로 가열하면서 저어주면 기름과 반응하여 찌꺼기가 형성되면서 침전되고, 이 찌꺼기를 걸러내면 탁했던 기름이 맑아지면서 산가도 낮아지고 유리지방산과 과산화물도 줄어듭니다. 미국에서는 튀김유를 이렇게 여러 번 재생하여 사용하라고 맥도널드 같은 기업에서 직원들을 교육시킨다고 합니다. 우리나라 프랜차이즈들은 어떤 식으로 운영하고 있는지는 잘 모르겠으나 인터넷에 검색을 해보면 규산마그네슘이 판매되고 있는 것을 확인할 수 있으니 판단은 여러분에게 맡기겠습니다.

약품을 써서 산가도 낮추고 깨끗해졌으면 괜찮은 것 아니냐고 말할 수 있는데, 전혀 괜찮지 않습니다. 오히려 더 해로울 수 있습니다. 기름을 재생하여 사용하면 유리지방산과 과산화물을 제거하여 산가를 낮출 수는 있으나, 기름이 공기 중의 산소와 반응하여 산패로 생성된 독성물질은 정제제로 제거가 안 된다고 합니다. 기름을 재생하여 반복해서 사용하면 산패로 인한 독성물질의 농도가 계속 증가하게 되는 것이죠. 기름이 깨끗해 보인다고 안전한 것은 절대 아닙니다. 더 위험할 수 있습니다.

좋은 기름으로 튀김을 했는지 구분하는 방법이 있는데, 신선한 기름을 사용하여 적정한 온도로 튀김을 하면, 재료에 겉이 바삭하게 튀겨지면서 기름이 재료 속으로 깊게 침투하지 않아서 재료가 기름을 많이 머금지 않게 됩니다. 그러나 여러 번 사용된 기름은 점도가 끈적해지고, 발연점이 낮아져서 재료의 겉은 타면서도 기름이 재료 깊숙이 많이 침투하게 되어 질척한 느낌이 나타납니다. 이렇게 기름을 많이 머금은 튀김은 여러 번 사용한 기름으로 튀긴 것으로 보시면 됩니다. 이런 튀김을 먹으면 나쁜 냄새가 날 수도 있고, 질척한 느낌과 먹을 때는 그나마 고소할 수 있는데, 소화가 잘 안되고, 혈액순환을 저하시키고 면역력도 떨어트리게 만듭니다. 매우 해로운 튀김이 되는 것이죠.

또한 기름은 산패가 매우 잘되기 때문에 오메가3 영양제도 절대로 먹으면 안 됩니다. 멸치류의 생선을 끓여서 기름을 분리하고 정제제로 산가를 낮추어서 여과 포장하는 방식으로 제조되는 것이 오메가3입니다. 오메가3의 원료인 생선의 기름은 어유라고 하는데, 이것은 산패 속도가 너무나 빨라서 식용으로 잘 사용하지 않습니다. 그런데 오메가3 영양제를 만들기 위해, 끓인 생선에서 분리 추출한 생선의 기름을 정제제로 깨끗하게 재생시켰다고 해도 워낙 산패가 빨리 진행되는 기름이 어유라 산패로 인한 독소가 기름 성분에 고스란히 남게 되죠. 그리고 연질캡슐과 같은 젤라틴 등의 포장으로 보호한다고 해도 기름에 용존 된 산소에 의해서 산패는 유통과정에서 계속 진행됩니다. 오메가3 영양제는 그래서 약이 아니라 오리려 독이 될 수 있는 것이죠. 크릴 오일 영양제도 의사들이 몸에 좋다고 방송에서 떠들고 있는데, 크릴 오일에는 산화방지제로 에톡시퀸 등을 사용하는데 이것이 과다 검출되거나 크릴 새우에서 추출하기 위해서 화학 추출용매로 헥산, 초산 에틸을 사용하는데 이것의 잔류량을 초과해서 제품 불량 판정이 내려지기도 했습니다. 크릴 오일을 먹고서 부작용으로 고생한 사람들이 굉장히 많다고 하니 이런 영양제는 안 먹는 것이 더 좋겠죠.

이와 같이 식용유에는 심각한 문제점들이 수두룩한데, 왜 정부는 이런 사실을 함구하고 있는 것일까요? 그 이유는 지금 너무나 방대하게 사용되고 있어서 이것을 제재했을 경우 산업 전반에 매우 심각한 악영향을 미치기 때문입니다. 식품제조 기업은 심각한 타격을 입고서 파산하는 곳이 줄줄이 생길 것이고, 치킨집, 도너츠, 탕수육, 돈가스 등의 자영업자들도 얼마 못 버티고 문 닫게 될 겁니다. 빵집도 큰 영향을 받을 것이 뻔하고, 지금은 식용유를 사용하지 않는 음식이 드물 정도인 상황이니, 외식업체와 기업의 눈치를 보느라 감히 정부라도 입도 뻥긋 못하고 있는 것이죠. 그러는 사이에 국민들은 심각하게 병들고 있습니다.

이런 위험성을 질병의 일선에서 근무하며 가장 잘 알고 있는 의사들은 왜 아무 말도 안하고 있는 것일까요? 많은 국민들이 식용유의 독성 때문에 암부터 당뇨, 고혈압, 각종 성인병에 걸려서 고통 받으면서 병원에다 돈을 갖다 바치고 있는 어려운 상황인데, 왜 의사들은 이런 위험성을 알리지 않는 것일까요? 정말 이상한 노릇이죠.

우리가 건강에 좋다고 알고 있는 지중해식의 중심에 서 있는 올리브유도 좋은

기름은 아닙니다. 요오드가가 낮은 산화가 덜 되는 기름이지만, 문제는 수입되는 과정에서 가짜가 너무 많다는 것이죠. 이탈리아 산지에서조차도 비양심적인 가공 업체들이 품질이 낮은 것을 섞어서 포장만 바꿔서 판매하는 제품의 비율이 80%에 이른다는 뉴스도 있었을 만큼, 그 품질을 전혀 보장할 수 없는 것이 지금의 현실입니다. 이탈리아 마피아가 올리브유 유통에 개입하면서 이런 불법이 판을 치고 있다고 합니다. 수입 업체도 작은 규모의 영세한 업체도 많고, 대기업이 수입을 한다고 해도, 스페인, 이탈리아 산지의 업체에서 속이면 어쩔 도리가 없는 상황인 것 같더군요. 우리 국민들은 먹어서 품질을 확인하는 것도 익숙하지 않아서 어렵고, 전문가도 정확히 구별하는 것이 힘들 정도라니 말 다했죠. 그렇게 섞여져서 정제된 올리브유는 몸에 더 해롭습니다. 그 뿐만이 아니고 올리브유도 고도로 농축된 지방이라서 소화되는 과정에서 체내의 미네랄과 비타민을 소진시키기 때문에 특히 암환자는 피해야 하고 일반인도 덜 먹는 것이 좋습니다. 올리브유가 암환자에게 좋다고 떠드는 사람을 잘 살펴보면 의사들이 제일 많습니다. 자연치유를 하는 의사조차도 암환자에게 올리브유를 권합니다. 그래서 전 의사는 아무도 안 믿습니다.

견과류, 대마씨(햄프씨드), 호두 등을 직접 짜서 그 기름을 시장에서 판매하는 업자들이 종종 있는데, 이런 기름은 절대로 피해야 합니다. 이런 기름은 산패가 매우 빨리 진행될 수 있어서 인체에 독성으로 나타날 수 있고, 또 그 견과류가 생산과 유통의 과정에서 정말 제대로 품질 관리나 냉장 보관이 이뤄진 것인지 알 수 없기에 문제가 됩니다. 이런 견과류 기름을 꾸준히 먹으면, 간에 치명적일 수 있죠. 시장이 아닌 인터넷이나 대형 마트에서 파는 견과류 종류의 기름도 절대로 피해야 합니다.

어묵도 기름에 튀긴 뒤에 포장해서 팔기에 피해야 합니다. 어묵을 만들 때 기름을 가열해서 튀기면 산패 진행도 빨라지고 유리지방산과 과산화물이 늘어납니다. 그런 상태로 포장된 이후에는 포장 속 산소와 반응해서 계속 산패가 진행됩니다. 또 어묵에 방부제를 쓰는 경우도 있는데, 어묵은 변질되기 쉽기에 어쩔 수 없이 식품첨가물로 방부제를 많이 쓰기도 하죠. 하여튼 기름 때문에 어묵도 피해야 하고, 튀김 종류를 인터넷이나 마트에서 포장해서 판매하고 있는 것도 유통 중에 산패될 위험이 있기에 피하는 것이 좋습니다.

튀김이나 치킨, 식용유를 많이 사용한 음식을 먹게 되면 겨드랑이 부위가 가려워서 자꾸 긁게 되는 증상이 나타날 수 있습니다. 그 원인은 식용유를 고열에 조리하게 되면 수많은 독소와 이물질, 과산화물, 중합물, 트랜스지방산 등의 해로운 것들이 생성되는데, 이것들이 소화과정에서 흡수되면 체내의 림프절에서 처리를 하면서 독성 반응이 나타나는 과정으로 볼 수 있습니다.

겨드랑이, 사타구니, 허벅지 안쪽, 가슴 부위 등에도 림프절이 퍼져있습니다. 림프절은 림프관의 도중에 혹 같이 공간이 만들어진 곳인데, 면역 기능을 담당하기도 하죠. 간혹은 림프절이 부어서 피부 밖으로 불거져 나오면서 만지면 통증이 느껴지기도 하고, 겨드랑이 부위가 가려워서 자꾸 긁게 되는 증상이 나타나기도 합니다. 이런 증상이 나타나는 이유는 음식에 의한 독소를 림프절에서 처리하면서 나타나는 반응으로 볼 수 있습니다. 어린 아이의 경우 눈이 가려우면서 안질환, 결막염이 생기기도 합니다. 이것이 안구에 면역력이 저하되면서 세균, 바이러스 등에 저항력이 약해져서 일시적으로 생기는 것인데, 튀긴 음식을 끊고 며칠 지나면 병원 치료 없이도 그냥 사라집니다.

이런 증상의 치료는 매우 간단합니다. 식용유를 끊으면 됩니다. 아주 쉽죠. 인체의 해독 시스템은 매우 정교하고 강력합니다. 추가적으로 해로운 음식만 들어오지 않으면 체내에 쌓인 독소와 노폐물은 자체적인 해독, 배출 기능만으로도 충분히 빼낼 수 있습니다. 병원에 갈 필요가 없는 것이죠.

우리는 왜 암에 걸렸을까 무척 궁금해 합니다. 여기까지 읽어 보시면, 왜 암에 걸린 것인지 그 이유를 어느 정도 파악했을 겁니다. 우리는 그 동안 어떻게 식품들이 만들어지고 유통되는지 전혀 모르고서 정부의 관리 감독을 믿고서 너무나 태평하게 맛있는 음식들을 아무런 지식 없이 먹었던 것이고, 생산자와 유통자는 자신들의 이익을 위해서 위험한 방법을 다양하게 도입하는 과정에서 식품에 심각한 독성이 나타날 수도 있다는 사실을 철저히 외면하고 감추었기에, 그런 이유로 현대인들은 암에 이토록 빈번히 걸리게 된 것이죠. 그런데 우리가 알아야 할 것이 아직도 많이 남아 있습니다. 정말 슬픈 일이죠.

요즘은 담낭암, 담낭염, 담도암, 담낭결석 환자들이 매우 많습니다. 저는 이렇게 판단합니다. 현대인의 음식엔 식용유를 너무 많이 사용합니다. 튀김, 치킨, 볶음, 전, 과자, 아이스크림 등에는 많은 양의 식용유가 들어 있죠. 이런 농축된

지방이 위로 들어오면 간으로 신호를 보내 지방 분해 효소인 담즙을 분비하도록 진행합니다. 간에서 합성된 담즙이 담도를 타고 이동해서 담낭에 보관되었다가 소화관으로 분비되어 지방을 분해한 뒤 장에서 흡수하게 됩니다.

식용유와 같은 지방을 많이 먹게 되면 아무래도 담즙의 분비가 많아지고 담도와 담낭에는 항상 많은 양의 담즙이 머물게 됩니다. 그러면 담즙이 덩어리져 결석이 되기도 하고 저장된 상태에서 영향을 주어 암을 유발할 수도 있다고 봅니다. 그래서 식용유 등의 기름진 음식을 줄이면 담낭암, 담도암, 담낭결석은 예방할 수도 있고, 치료과정일 때도 확실한 도움을 받을 수 있다고 봅니다.

이런 담낭 쪽에 이상이 생기면 갑자기 느끼한 음식에 거부감이 생기고, 식사량이 확 줄고, 우측 상부 복부나 명치 아래쪽에 통증이 생기는 경우가 발생하는데, 이때 병원에서 진단을 받을 것이 아니라 기름진 음식, 식용유를 줄이면서 자연치유에 바로 들어가시면 고통스러운 검사, 채혈, 검진 받을 필요 없이 수월하게 회복 가능합니다.

고혈압 환자의 경우 고지혈증을 앓고 있는 분들이 많은데, 많은 식용유의 독소가 악영향을 주면서 중성 지방이 축적되게 만들고 지방 대사를 방해하면서 혈액순환을 저하시켜서 이런 영향으로 혈압이 올라가는 증상이 나타나게 됩니다. 그래서 고혈압일 때 혈압을 낮추는 약을 먹을 것이 아니라 식용유를 끊어보라고 저는 권해드립니다. 그 효과는 약보다 더 좋게 나오니까요.

현대인의 음식은 지나치게 과도할 정도로 식용유를 많이 씁니다. 예전에는 기름이 귀했기 때문에 맛을 내는 정성스러운 음식에만 식용유를 조금 넣었습니다. 그런데 이제는 식용유가 흔해졌고 가격도 저렴해졌기에 맛을 더 높이기 위해서 너무나 많은 음식에 식용유를 넣고 있습니다. 시장의 반찬가게에 가보면 김치종류를 빼고는 기름을 쓰지 않는 반찬이 없을 정도이죠. 또 요리소개 방송을 봐도 식용유를 빼놓지 않고 사용하면서 좋은 맛을 내는 비결이라고 알려 줍니다.

이렇게 식용유에 대한 인식이 바뀌면서 현대인은 식용유의 섭취량이 폭발적으로 증가했는데, 여기에서 현대인의 모든 질병이 출발하고 있다고 볼 수 있습니다. 명절 때에도 전이나 상차림에 식용유를 너무 많이 씁니다. 그래서 명절 음식을 먹으면 맛은 좋으나 소화가 잘 안 되어서 더부룩한 속이 며칠씩 가기도 하죠. 이제는 이런 명절 음식 문화도 싹 바꾸어야 합니다. 기름을 안 쓰는 상차림으로

말이죠.

저는 식용유를 아예 끊으라고 권합니다. 그런데 완전히 끊기는 현실적으로 어렵죠. 그래서 타협안으로 확 줄이라고 말씀을 드립니다. 올리브유는 안 먹어도 됩니다. 오메가 3, 오메가 6, 리놀렌산, 리놀레산 뭐 이런 복잡한 것 암기할 필요도 없고, 1대 1 비율이 좋다느니 꼭 보충해야 된다느니, 다 약장수들이 우리 겁주는 헛소리입니다. 음식만 골고루 잘 먹어주면 그 음식들에 조금씩 포함되어 있고 인체에 필요한 양이 기본적으로 적기 때문에 부족으로 인한 문제는 절대로 일어나지 않습니다. 또 인체는 체내에 필요한 지방 성분을 다른 영양소를 재료로 합성해 냅니다. 지방을 안 먹어도 지방 성분이 체내에서 만들어지는 것이죠. 일부 필수지방산은 섭취를 해야 하지만 많은 음식에 퍼져 있기에 지방 부족으로 문제가 생기진 않습니다.

인간은 원래 식용유와 같은 정제, 농축된 지방인 기름을 먹던 동물이 아닙니다. 이런 식문화는 기껏해야 100년도 안 된 아주 최근의 일이죠. 사람은 근본적으로 식용유를 소화시키는 능력이 부족한 상태입니다. 그리고 나이가 들어서 50대 이후로 접어들면 식용유를 소화시키기가 더 힘들어 집니다. 나이가 들수록 인체 기본 대사량이 줄고 모든 기능이 저하되기에 기름진 음식과 독소가 생성된 음식을 소화, 해독시키기가 더 힘들어 지는 것이죠.

그리고 반찬을 만들 때도 식용유를 쓰지 않고, 튀김이나 전 종류도 피하거나 줄이는 것이 좋고, 볶을 때도 식용유를 쓰지 않고 그냥 물로 볶아도 됩니다. 적당히 생선을 먹어도 좋고, 돼지고기나 닭고기 등의 육류로 단백질과 지방을 보충해주면 지방이 부족해서 병에 걸릴 일 절대 없죠. 암환자의 경우 간의 상태가 나쁘면 이런 육류의 단백질과 지방의 소화에 문제가 생길 수 있는데, 이런 환자를 제외하면 육류의 단백질과 지방은 맛도 좋고 몸에도 도움이 됩니다. 다만 양이 많으면 안 좋습니다.

식용유를 확 줄이거나 끊으면, 몸에서는 놀라운 변화가 나타납니다. 저의 경우를 말씀드리자면, 저는 식용유를 꽤 많이 먹던 편이었는데, 그래서 체중이 늘어서 운동과 다이어트를 해도 살이 잘 안 빠지더군요. 그러던 사이에 식용유가 나쁘단 것을 알게 된 이후에, 주방에 있던 콩기름을 하수구에 다 쏟아 버렸고, 시골에서 보내 온 국산 들깨로 만든 들기름을 눈물을 머금고서 두 병이나 버렸습니

다. 올리브유도 반 병 남은 것 버렸죠. 그렇게 식용유를 딱 끊고 나니, 살이 서서히 빠지면서 근육이 도드라지더군요. 사실 살이 빠진다기보다 이게 나쁜 중성지방 때문에 부어있던 몸이 정리되는 느낌이었고, 그래서 근육의 질도 아주 좋아집니다. 팔뚝에 늘어진 셀룰라이트와 똥배살, 허벅지의 군살이 쏙 빠지면서 날씬해지더군요. 저의 경우 1년 사이에 몸무게가 10kg이 줄었고 전혀 요요현상이 없이 유지 중이죠.

그런데 식용유를 안 쓰면 맛이 없어서 어떻게 먹느냐고 하시는 분들이 참 많죠. 사실 식용유를 안 쓰면 맛은 많이 떨어집니다. 식용유를 줄이기 시작한 초기에는 좀 더 입맛이 건강한 음식을 꺼리게 되는데, 이런 반응이 나타나는 이유가 있습니다.

식용유에 찌든 몸은 인체 대사 기능에 문제가 있기 때문에 세포는 항상 굶주려 있는 상태가 됩니다. 식용유로 조리 중에 생성된 독소들은 중성지방을 생성하게 만들고 혈액순환을 방해하면서 인슐린의 작용을 저하시킵니다. 인슐린이 제대로 작동해야 포도당을 세포로 공급할 수 있는데, 이 과정이 방해를 받으니 세포는 영양분을 제대로 공급받지 못한 상태가 지속이 되면서 더욱 허기짐을 느끼게 되면서 뇌에 고지방 음식을 먹으라고 신호를 보냅니다. 육류의 고지방식은 열량이 높기에 세포는 더 빨리 영양분을 공급받을 수 있게 됩니다. 그래서 기름진 음식이 당기게 되는 것이죠.

그런데 이런 상태에서 우리는 육류의 자연적인 고지방식을 먹지 않고 식용유가 가득한 음식을 더 먹게 됩니다. 그러면 이런 악순환이 반복이 되는 것이고 그 과정에서 살이 찌면서 고도비만이 되는 것이죠. 그래서 식용유를 끊으면 기름진 음식이 한동안은 더 당기게 됩니다. 아동비만과 초고도비만의 원리가 딱 이렀습니다.

이때는 육류를 적절히 섭취하고 건강한 단백질과 충분한 탄수화물을 공급하면서 식욕을 충족시킨 뒤에 식용유를 끊으면, 몸에 찌든 식용유의 중성 지방 성분이 우선적으로 소모되어 사라지면서 그때부터는 정말 신기하게도 기름진 음식이 당기지 않게 됩니다. 완전 정상 상태가 되는 것이죠.

식용유를 끊기 시작한 초기엔 음식 맛이 안 당기지만 좀 적응하면 오히려 식재료의 담백한 맛을 즐길 수 있게 됩니다. 지금까지 우리가 너무나 맛있게, 고소하

게, 바삭하게, 지나치게 먹고 있었던 식습관이 사실 건강한 정상적인 것이 아닙니다. 그러므로 잘못된 식습관은 좀 힘들더라도 바꾸는 것이 필요하겠죠. 그에 대한 보상은 엄청나니까요.

단지 식용유만 확 줄이고 다른 고기나 생선은 그대로 먹었는데도 살이 빠지는 것이 느껴질 정도로 반응은 아주 좋습니다. 물론 과자나 가공식품도 확 줄였죠. 야채는 좀 더 늘렸고요. 식용유를 끊고 몸이 건강해진 상태에서 기름진 음식이나 튀김류, 과자, 치킨 등을 먹으면 해로운 식용유의 영향으로 속이 답답해지고 소화가 잘 안 되는 느낌을 확 받게 됩니다. 몸이 아주 건강한 상태가 되었기에 해로운 물질이 들어오면 즉각적으로 강하게 독성 반응이 나타나면서 이상 증세가 나오는 것이죠. 이때쯤 되면 식용유의 독성을 잘 느끼게 됩니다.

식용유를 끊으면 몸이 가벼워지고 두통도 사라지고 피부가 정말 매끈해졌고 얼굴도 팽팽해졌고 기름기로 반들반들 아주 윤기가 좋아집니다. 특히나 놀란 것은 발이 무좀 때문에 갈라져 피나고, 쓰리고, 오른발 엄지발톱에 검은 줄이 쭉 생겼고, 왼발 엄지발톱은 허옇게 두터워지면서 변형이 일어나 발톱을 깎기도 힘들었고, 다른 발톱들도 역으로 휘어 자라 나와서 보기 흉했는데, 식용유를 끊고 3개월이 지나니, 약을 발라도 잘 없어지지 않던 이런 무좀 증상이 서서히 좋아지더니, 완전히 정상으로 돌아왔습니다. 발의 피부도 갈라짐이 싹 사라져 아주 매끈해졌고, 엄지발톱의 검은 색 띠도 옅어 지더니 사라졌죠. 허옇게 일어난 발톱도 정상적으로 자리를 잡아 분홍빛으로 바뀌면서 완전히 회복되었고요. 역으로 휘었던 다른 발톱들도 다시 올바르게 자라났습니다. 3개월 동안 전혀 무좀약을 안 썼는데도 회복한 것이죠. 무좀을 악화시킨 것은 이렇게 과잉 미네랄과 식용유 때문인 것이죠. 식용유가 몸에 얼마나 해로운가를 요즘 절실히 느끼고 있습니다.

또 아이스크림도 해롭습니다. 저가의 아이스크림은 식물성 액상 유지를 인공적으로 경화시켜서 크림으로 만듭니다. 그래야 가격도 낮추면서 아이스크림 가공 공정을 간단하게 만들 수 있고 유통, 보관과 저장 기간을 늘릴 수 있기 때문이죠. 이렇게 인공적으로 가공된 식물성 경화 유지는 가장 해로운 기름 종류로 볼 수 있습니다. 자연적인 지방 성분이 아닌 인공적인 새로운 성분인 것이죠. 이것은 입맛에는 지방처럼 느껴지지만, 소화과정에서는 새로운 물질로 인식되어 소화, 분해, 흡수가 매우 어려워집니다. 이 과정에서 정말 다양한 문제가 발생하게

됩니다. 또 아이스크림에는 각종 식품첨가물이 들어가서 인체에 매우 해롭죠. 이런 지방을 가공한 제품도 피하는 것이 좋겠죠. 특히 아이들의 경우엔 더욱 더...

현미와 잡곡 - 가장 잘못 알려진 식품

우리가 가장 잘못 알고 있는 영양상식 중의 하나가 현미와 잡곡이 몸에 좋다는 내용입니다. 당연한 결과죠. 방송이나 언론에서 의사들이 현미와 잡곡이 좋다고 십 수 년 동안 열심히 떠들었으니 우리들은 그렇게 세뇌 당한 것이죠. 서점에서 의사들이 쓴 책을 읽어봐도 암환자와 당뇨에는 현미를 먹어야 한다고 되어 있고, 암과 당뇨에 걸리면 무조건 현미와 잡곡을 먹어야 한다는 것이 상식이 되어 버렸죠. 그런데 정말 현미와 잡곡이 우리 몸에 좋을까요?

현미의 영양성분을 따져보면 정말 좋은 식품으로 보입니다. 단백질도 백미보다 조금 더 많고, 지방성분도 꽤 있는데, 그 지방은 불포화지방산 비중이 더 많아서 좋다고 하고, 섬유질이 많아서 배변에도 좋고, 칼슘, 철분 등의 미네랄도 들어있고, 비타민B와 비타민E도 함유하고 있어서 백미보다 더 다양한 영양소들이 풍부해서 현미가 월등히 좋은 식품이라고 말하고 있습니다. 딱 영양성분만 가지고 비교를 하면 이런 결과가 나옵니다.

그런데, 여기에 맹점이 있습니다. 의사들은 영양성분에 대한 집착이 대단합니다. 실험을 통해서 정확하게 종류와 함량을 산출할 수 있고, 그 영양 효과에 대한 지식을 잘 갖추고 있기에 맹신이 생길 수밖에 없죠. 그러나 이렇게 영양성분을 맹신하게 되면 더 중요한 심각한 단점을 놓치게 됩니다.

현미에는 영양성분만 있는 것이 아니고 다른 성분도 있습니다. 파이토케미컬이 현미의 겉껍질에 많은데, 이것은 식물 등이 외부환경으로부터 자신을 보호하기 위해서 자체적으로 만들어내는 일종의 식물독입니다. 의사들은 적당한 파이토케미컬은 오히려 몸에 더 좋다고 말하는데, 적당한 양의 기준이 정말 아주 적은 양을 말하고 있고, 암환자 상태에 따라 또 그 적당한 양의 기준은 더 적어질 수 있죠. 그런데 제 경험으로는 현미에 들어있는 파이토케미컬의 독성은 그 영향력이 매우 강력합니다.

파이토케미컬은 주로 현미의 겉껍질쪽에 많은데, 현미의 알갱이는 작고, 껍질의 비중이 많기에 현미를 먹게 되면 굉장히 많은 양의 파이토케미컬을 먹게 되는 것이죠. 다른 야채의 껍질에도 파이토케미컬이 있지만 그런 야채는 과육에 비해 껍질의 비중이 매우 낮아서 통으로 먹어도 파이토케미컬의 독성이 크게 인체에

영향을 주지 않게 됩니다. 그러나 현미는 다르죠.

저의 경우 65kg 체중의 건강한 상태로 하루 세 끼를 현미식으로 6개월 정도 지속했더니 체중이 55kg로 확 줄었고, 불면증이 생겼고, 목주변의 가려움이 심해졌고, 가끔 심장박동에 이상이 느껴지고, 소화불량과 전신피로감이 심해졌죠. 현미를 끊고 백미로 바꾸니 이런 증상이 싹 사라졌습니다. 체중이 줄었을 때는 현미의 좋은 효과가 나타나고 있구나 생각을 했었는데 점차 시간이 지날수록 몸 상태가 더욱 악화되면서 살이 병자처럼 빠지는 것을 느낄 수 있었죠. 그때쯤 인터넷 검색을 통해서 현미의 파이토케미컬이라는 독이 간과 다른 장기에 악영향을 주기 때문에 그런 증상이 나타난다는 것을 알게 되었습니다.

또 현미에는 파이토케미컬의 일종인 피틴산이 많이 들어있는데, 이 성분은 미네랄 흡수를 방해하여 체외로 배출하는 효과가 있기 때문에 현미를 먹을 때는 미네랄을 충분히 먹어야 미네랄 부족을 막을 수 있다고 합니다. 그 피틴산의 작용이 강한 편이라고 하는데, 그렇다고 미네랄을 너무 많이 먹는 것은 앞에서도 설명했지만 인체에 독이 될 수 있습니다. 이런 피틴산의 효과가 꼭 독으로 작용하는 것은 아니지만 인체에는 매우 강한 지나친 영향을 주는 것만은 분명하죠.

현미에는 겉껍질과 씨눈에 지방성분이 꽤 많은데, 이 지방성분이 불포화지방산 비중이 커서 산패가 아주 잘됩니다. 인터넷 검색을 해보면, 동의보감에는 도정한지 3일이 지난 현미는 먹지 말라고 되어 있습니다. 아마도 옛 조상님들은 현미가 산패되면 독성이 생긴다는 것을 잘 알고 있었나 봅니다. 보통 도정을 해서 벼 껍질을 벗겨내면 현미는 빠르게 산패가 진행되고 보통 15일이 지나면 그 속 알맹이까지 산패가 침투된다고 하네요. 그래서 현미를 도정한 즉시 냉동 또는 냉장 보관을 해야 하는데, 대형 마트나 시장에서 보면 그냥 실온에 놔두고 팔고 있죠. 산패가 진행되기 딱 좋은 환경입니다. 현미 산패의 위험에 대하여 잘 모르다보니 그냥 편리한대로 두고 판매를 하고 있고, 도정한지 보름이 지난 현미도 아무렇지 않게 매장에 진열한 채로 팔고 있고, 시장에서는 큰 고무용기에 담아 포장을 벗겨낸 현미쌀알 자체를 팔고 있는데, 도대체 도정을 언제 했는지 알 수도 없는 정말 위험한 것인데도 아무렇지도 않게 되박에 담아서 팔고 있습니다. 정말 위험한 일이 아주 흔하게 우리 주변에서 벌어지고 있었던 것이죠.

현미를 먹을 때는 이런 것을 다 고려해야 하는데, 파이토케미컬 독성의 영향과

피틴산의 효과와 산패의 영향까지 확인해서 먹는 양과 구입방법, 보관방법, 다른 음식과의 조화, 조리방법 등을 다 따져서 먹어야 그나마 아무런 해를 안 입게 되는데, 현실적으로 이런 것을 다 따져서 먹기에는 너무나 힘들어집니다. 조금만 양이 많아지면 독성이 나타나고, 보관기간만 길어져도 산패되고 신경 쓸 것이 너무나 많다보니 현미는 암환자가 먹기에 적당한 식품이 아닌 것이죠.

이렇게 현미는 까다로운 조심을 요구하는 식자재인데, 의사들은 좋은 영양성분만을 강조할 뿐, 정말 중요한 단점에 대한 것은 그냥 입을 꾹 다물고 있거나, 별거 아니란 식으로 대강 넘어가 버립니다. 그러면 의사의 설명을 들은 환자들은 또 열심히 현미를 꾸준히 잘 먹습니다. 그러면 초기에는 좋은 반응이 나타날 수 있습니다.

현미를 먹은 지 한 보름만 지나도 살도 확 빠지고 혈당도 떨어지고 눈도 밝아집니다. 이때쯤 대부분의 환자들이 현미의 효과에 깜짝 놀라면서 현미가 암치료와 당뇨에 도움이 된다고 철썩 같이 믿게 됩니다. 저도 이런 경험을 했고, 현미 예찬론자가 되어 여러 사람들에게 현미를 먹으라고 권했을 정도니까요. 두 달 내지 세 달 정도 까지는 이런 좋은 반응이 나타날 수 있으나, 그 이상으로 기간이 길어지면 이때부터는 심각한 역효과가 나타납니다.

정상인인 저의 경우 피로감이 심해지고, 목주변이 자주 가렵고, 불면증이 나타납니다. 몸에서 오한이 생겼다가 또 땀이 흐르기도 하는 등 조절에 이상을 느끼기도 했고, 입맛이 떨어지더군요. 암환자의 경우 전신이 피로해지고, 식욕이 많이 떨어지고, 암 증상이 심해지고, 통증도 더 심해지고, 입이 까끌해져서 현미를 거부하게 됩니다. 이런 증상이 나타나는 것이 바로 파이토케미컬의 독과 산패독의 영향 때문인 것이죠.

어떤 분들은 이런 강력한 현미의 독성을 이용해서 한두 달 정도 현미를 집중적으로 먹어서 체중을 줄이면서 암을 줄이려고 시도하는 분들도 있는데, 만약 자신이 현미의 특징을 잘 알고 있고, 조절을 잘 할 자신이 있다면 이렇게 한두 달 집중적으로 현미를 먹어서 암을 줄인 뒤에 백미로 바꾼다면 아주 좋은 결과를 얻을 수도 있을 겁니다. 그러나 이런 효과와 증상을 잘 조절할 수 있는 분만이 이렇게 현미를 이용해야 하고 암 증상이 심각하거나 간 상태가 안 좋다면 현미는 아예 피하는 것이 좋습니다.

또 통곡물이 좋다고 의사들이 침이 마르도록 권하면서 현미, 통밀, 잡곡도 통곡물이니 이것을 먹어야 한다고 방송에서 하도 세뇌시켜놔서 참 많은 분들이 통곡물을 먹고 있는데, 그렇게 먹고 있는 분들의 건강은 더욱 더 나빠지고 있으니 참 안타까운 노릇이죠. 통곡물, 영양이 골고루 들어있는 완전식품이어서 좋다고 말하고 있는데, 문제는 현미와 같습니다. 통밀은 산패가 아주 잘됩니다. 대형마트에서 우리밀로 된 통밀가루를 구입해 보면, 보관방법에 설명되어 있기를 개봉 후에는 가급적 빨리 사용하시고, 반드시 밀봉하여 냉장보관 하라고 되어 있죠. 이렇게 하는 이유가 바로 통밀에도 불포화지방산이 많아서 산패가 잘되기 때문입니다. 또 고운 가루로 만들었기에 더욱 빨리 산패가 되죠. 피틴산도 많이 들었고, 똑같이 파이토케미컬도 함유하고 있죠.

잡곡도 아주 조심해야 합니다. 가끔 한 번씩 먹는 정도까지 피할 필요는 없지만, 매일 먹는 것은 매우 위험합니다. 잡곡은 종류도 다양하고, 각 곡류별로 영양소, 조리법 등의 특징이 다르고, 간혹은 독성이 나타나는 것도 있을 수 있기 때문에 조심해야 합니다. 특히 주의해야 할 것이 바로 유통에 심각한 문제가 있다는 겁니다. 이것이 무시할 수 없는 심각한 문제가 될 수 있습니다.

잡곡은 소비량이 많지 않은 관계로 유통되는 기간이 긴 것이 현실입니다. 도정하여 겉껍질을 벗겨내야 하는데 소비되는 양이 적으니 생산자는 많은 양을 한꺼번에 도정해서 쌓아 두었다가 소매에서 요청이 오면 도정해서 보관해두었던 것을 보내고, 또 그렇게 소매에서는 받은 것을 소비자가 찾을 때까지 매장에 한참을 진열했다가 판매하고 또 그것을 소비자는 구입한 후 통에 보관해 두었다가 잡곡밥 해 먹을 때마다 조금씩 여러 날을 먹기 때문에 그 도정 이후에 먹기까지 너무나 많은 기간이 소요된다는 것이죠. 이렇게 많은 기간 생산과 유통, 보관에 시간이 지나면 당연히 산패가 심각하게 진행되었겠죠. 그렇게 산패된 잡곡을 먹으면 체내에서 독성이 나타날 것은 분명할 겁니다. 그 독성이 즉각적으로 나타나지 않고 간이나 다른 장기를 아주 서서히 망가트리는 식으로 나타나기에 우리가 그 독성을 눈치 채지 못할 뿐입니다.

잡곡을 많이 넣어서 꾸준히 드시던 분들 중에 관절염이 악화되거나, 족저근막염이 심해지거나, 어깨 결림이 심한 분, 디스크 통증이 악화된 분들이 정말 많습니다. 이것이 잡곡의 산패독이 관절부위에 염증을 잘 일으키기 때문에 이런 증상

이 나타납니다. 어떤 분은 무릎 관절에 물이 차서 고생하신 분도 잡곡밥을 많이 드시던 분이었죠. 이런 분들이 잡곡을 끊고 백미밥을 드시면 신기하게도 통증과 증상이 사라집니다. 잡곡의 산패독이 통증을 일으켰던 염증의 원인인 것이죠.

옛날 조상님들은 잡곡을 먹을 때, 바로 절구에 찧어서 며칠사이로 다 먹었는데, 지금은 도정하는 곳이 소비자와 거리가 많이 떨어져 있으니 유통 과정이 길어지면서 산패를 피할 길이 없습니다. 또 냉장이나 냉동 보관하면서 유통, 판매해야 하는데 제가 살펴봤는데, 단 한 곳도 이 과정이 철저히 지켜지는 곳은 없었습니다. 잡곡별로 조리법이나 특징이 다른데도 이것을 밥짓기 편하게 여러 가지를 함께 넣어 포장해서 팔기도 하는데, 정말 위험한 방식입니다. 도정을 언제 했는지를 전혀 알 수 없고 품질을 장담할 수 없는 깜깜이가 되는 것이죠.

유통의 현실이 이렇게나 불량하고 문제가 많기 때문에 산패의 위험을 피하려고 한다면 현미와 잡곡은 먹지 말아야 합니다. 그리고 통곡물 가공품도 되도록 피하는 것이 좋죠. 현미빵, 통밀빵, 통곡물빵, 통곡물과자도 위험하다고 볼 수 있죠. 불포화지방산이 많은 현미를 사용해 가열하여 가공해 만들었다면 그 불포화지방산이 산패되어 독소가 되었음이 분명한 것인데, 이런 것을 건강식으로 잘못 알고 팔고 있으니 말이죠. 미숫가루나 선식, 콩가루도 같은 이유로 그리고 가루로 만들었으니 더욱 위험하다고 볼 수 있습니다. 그래서 이런 특수한 가공품은 절대 먹지 않는 것이 좋습니다. 그러면 도대체 뭘 먹어야 할까요? 바로 백미를 먹어야 합니다.

모두가 입을 모아 먹지 말라고 하는, 탄수화물이 가득한 백미를 먹으라니, 무슨 말도 안 되는 소리라고 반발하는 분들이 대다수일 거라고 봅니다. 그리고 백미는 암세포를 키우기 때문에 암환자가 피해야할 음식인데, 왜 백미를 권하는 것인지 이상하게 여기실 겁니다. 암환자가 백미를 먹어야하는 이유는 매우 중요하기에 이후에 아주 자세히 설명할 예정입니다. 그리고 여기선 백미는 누명을 썼을 뿐이기에, 이제부터 제가 백미의 누명을 벗겨보겠습니다.

백미는 진정한 전통식품입니다. 수 천 년 동안 조상님들은 백미로 밥을 지어 먹었습니다. 누구는 현미를 먹었다고 하는데, 현미에는 독이 있다는 것을 잘 알고 있었기에 좀 더 힘들여서 방아나 절구로 더 빻아서 겉껍질을 벗겨내고 먹었죠. 그런데 방아나 절구로는 완전히 백미로 도정하기는 어렵기에 대략 절반정도

가 벗겨진 쌀로 밥을 지어 먹었던 것이고 좀 더 공을 들여 백미에 가깝게 빻기도 했는데, 쌀의 상태를 보면서 적절히 조절한 것이죠. 이런 식으로 벼 나락을 빻아서 겉껍질과 속껍질을 제거한 후에 밥을 지어 먹었던 역사가 수 천 년이 됩니다.

만약 백미가 정말 그렇게 몸에 해로운 탄수화물이었다면 우리 조상님들은 다 죽었어야 합니다. 조상님들은 다른 먹거리가 부족한 상태에서 많은 노동을 해야 했기에 먹는 밥의 양도 지금의 몇 배로 많이 먹었죠. 50년 전만 해도 성인의 밥양은 지금의 세 배는 됩니다. 그렇게 많이 먹었던 시절에 오히려 당뇨병 환자는 지금보다 훨씬 적었죠. 왜 그럴까요? 당뇨병의 원인은 탄수화물 때문이 아니라 다른 곳에 있었던 것이죠. 바로 인공적으로 가공된 식용유 때문입니다.

2007년 헤이즈 박사는 한 의학 전문 저널에 트랜스 지방에 대한 건강한 대안이란 제목으로 작성한 내용을 보면, '에스테르 교환반응으로 트랜스지방산을 줄인 정제가공유지는 기존 수소첨가반응으로 만든 정제가공유지보다 오히려 더 해로울 수 있다. 인체 내에서 정상적으로 대사되지 않을 뿐더러 우리 몸의 당을 조절하는 대사까지 교란시키기 때문'이라고 밝히고 있습니다.

그러니까 혈당이 높아지는 당뇨병의 원인 중의 하나는 바로 인공적으로 가공된 기름 때문이라는 것인데, 이런 내용이 방송이나 언론에서 발표된 적이 있나요? 한 번도 없죠. 왜 없을까요? 정말 중요한 내용이고, 온 국민들이 다 알고 있어야 하는 내용이고, 당뇨병 환자에게 큰 도움이 될 내용인데, 왜 방송에서는 이런 내용을 전혀 볼 수 없는 것일까요? 방송에서 광고주인 제과업체, 식품업체, 라면업체, 제약사는 큰 손들입니다. 이들이 좋아하지 않죠. 또 방송에 자주 나오는 의사들은 어떨 것 같나요? 병원도 좋아할까요?

당뇨병 환자들 경우에 고지혈증도 앓고 있는 분들이 정말 많죠. 혈액 속에 지방성분이 비정상적으로 높아져서 생기는 병인데, 이게 이상하게도 당뇨병 환자에게 잘 발생합니다. 그 이유는 바로 연관성이 있기 때문입니다. 우리가 너무나 많은 기름을 먹고 있고, 기름이 고온 조리 과정에서 여러 가지 화합물을 만들어 내면서 독성이 생기고, 산화가 꾸준히 진행되면서 산패독이 쌓이고, 또 그 기름이 인공적으로 가공된 소화가 잘 안 되고 몸속에서 문제를 일으키는 기름이기 때문인 것이죠.

이런 식용유는 혈액 순환도 방해하고 당분의 대사에도 영향을 줄 것이고 몸 전

체의 기능을 심각하게 방해할 수도 있겠죠. 그러면 혈액 속 포도당이 췌장에서 분비된 호르몬인 인슐린과 만나 세포가 영양분으로 사용할 수 있도록 기능해야 하는데, 이 과정이 원활하게 이뤄지지 않으니 인슐린의 작용은 떨어지고, 혈당은 더 올라가게 됩니다. 그러면 췌장은 더 많은 인슐린을 분비시키지만 그 효과가 저하된 상태라 혈당은 쉽게 떨어지지 않고, 췌장은 더욱 무리해서 더 많은 인슐린을 분비하게 됩니다. 이런 악순환이 반복되면서 당뇨증세가 심각해지지만, 병원에서는 이런 상태에서 인슐린을 더 투여합니다. 그 최초의 원인은 바로 독성이 생긴 식용유 때문인데 말이죠. 이런 상태가 더 악화되면 이제는 인슐린 저항성이 생기는데, 그 이유는 체내에는 인슐린이 넘치는데도 식용유의 영향으로 순환과 기능이 저하되니 인슐린을 증가시켜도 혈당이 안 떨어지게 됩니다. 그러면 의사는 심각한 표정을 지으며 환자의 췌장기능이 나쁜 것 같다고 말하죠. 그런 다음에 의사들은 마치 당뇨병이 환자의 식습관 탓 인양 탄수화물을 줄이라고 말합니다. 그러면서 백미 말고 현미나 잡곡을 먹으라고 하죠.

진짜 당뇨병의 원인은 가공 기름 때문이고, 조리 중에 산패독이 발생한 식용유 때문인데, 엉뚱하게도 탄수화물인 백미가 누명을 완벽하게 뒤집어 쓴 것이죠. 백미는 아주 우수한 탄수화물입니다. 인체의 기본적인 에너지원은 바로 포도당입니다. 특히 뇌는 포도당을 주된 에너지원으로 사용하는데 그 소모량이 무려 총 에너지 사용량의 20%를 차지할 정도로 엄청납니다. 컴퓨터의 CPU칩이 열을 엄청나게 발산하면서 전기를 소모하는데 그와 비슷하죠. 그리고 인체의 활동에도 포도당은 기본적으로 사용되는 아주 중요한 영양소입니다. 탄수화물이 소화되면서 만들어지는 것이 바로 포도당입니다. 혈액 순환과 인슐린 효과만 제대로 기능하면 혈중에 포도당이 많다고 해도 신속히 세포들이 사용하도록 공급하고 간에 저장시키면서 혈당을 낮추게 만들죠. 이 정도의 처리는 췌장이 충분히 해냅니다. 조상님들이 지금보다 밥을 세 배로 먹었던 때, 그보다 더 많이 먹었어도 췌장은 충분히 기능할 정도로 많은 인슐린을 만들어 공급할 수 있는 것이죠. 독성을 띤 식용유의 방해만 없다면 말이죠.

그러니 이제는 현미와 잡곡을 먹을 것이 아니라 더 안전하고 독성이 없는 또 농약성분도 거의 없는 백미를 먹어야 합니다. 현미의 겉껍질에는 농약이나 중금속 성분이 잔류할 가능성이 많다고 합니다. 여러 모로 현미는 주식으로 많은 양

을 먹기엔 부적합한 식품입니다. 그런데 백미를 먹기 전에 꼭 식용유 섭취를 줄여야 하고, 또 과잉 미네랄도 줄인 뒤에 먹는 것이 좋겠죠. 췌장에서 분비되는 인슐린 호르몬은 단백질 계통의 물질입니다. 과잉 미네랄은 단백질을 응집시키는 영향을 주어 혈액 순환과 대사 작용을 방해하는데, 인슐린의 작용에도 부정적인 영향을 줄 수 있기에 백미를 본격적으로 먹기 전에 몸을 정상으로 회복시키는 것이 우선이겠죠. 당뇨증세가 심한 분은 우선 가공 기름을 끊고, 과잉 미네랄을 조절한 뒤에 백미를 서서히 늘리면 도움이 될 것입니다. 과잉 미네랄의 대표적인 원인 식품은 바로 천일염입니다. 미네랄 영양제와 종합 영양제도 미네랄 과잉을 일으킬 수 있기 때문에, 백미식을 진행하기 전에 천일염을 줄이고 영양제를 끊으면서 체내의 미네랄의 균형을 조절한 뒤에 진행하여야 합니다.

흑색가시세포증이라는 당뇨에 동반되는 증상이 있습니다. 겨드랑이와 사타구니, 목 부위에 회색 또는 갈색의 색소 침착이 생기고 피부가 두터워지며 주름이 생기는 증상이죠. 당뇨와 관련해서 인슐린의 영향으로 발생하는 것으로 추정하는데, 청소년들에게 이런 증상이 나타나기도 합니다. 비만인 사람에게 많이 발생하기도 하는데, 시각적으로 어둡게 보이기 때문에 곤란한 경우가 많이 생기죠.

흑색가시세포증도 따지고 보면 인슐린과 관련이 있는 것이고, 그러면 식용유를 끊고 과잉 미네랄을 해소시키면 충분히 치료가 가능하겠죠. 인슐린의 작용을 방해했던 요인만 제거시키면 인체는 매우 빠르게 정상으로 복귀하니까요. 의료계에서는 치료방법이 어려워도 음식을 통하면 이런 증상은 더 편리하게 안전하고 부작용 없이 치료가 가능합니다.

한때 저탄고지 다이어트가 유행 한 적이 있었죠. 탄수화물을 줄이고 단백질과 지방을 충분히 먹어 체중을 줄이자는 것인데, 사실 굉장히 문제가 많은 다이어트 방법입니다. 특히 암환자는 절대로 따라하면 안 되는 방법이죠. 인체는 포도당이 부족해지면 체내의 지방이 분해되면서 케톤이 생성되고 인체는 케톤을 에너지원으로 활용하게 됩니다. 이때 심하게 몸이 산성화 되면서 삐쩍 마르게 됩니다. 저탄수화물 다이어트는 몸을 굉장히 혹사시킵니다. 누구는 암을 굶겨 죽이고 케톤 성분이 암을 없앤다고 설명하면서 케톤이 암을 치료한다고 하는데, 이렇게 주장하는 사람은 전부 의사들이죠. 포도당이 암을 키운다는 것은 아주 중요한 논점이기에 이 글의 후반에 잘 정리해서 설명할 예정입니다.

저탄수화물 다이어트는 몸을 혹사시켜서 체중을 줄이는 매우 극단적인 방법입니다. 질병이 있거나 암환자의 경우 암 증상으로 혹사당하고 있는 환자가 탄수화물을 끊으면 몸은 극도의 영양실조 상태에 빠지게 됩니다. 탄수화물은 가장 빨리 효과적으로 효율적으로 영양분을 공급할 수 있는 영양소입니다. 단백질과 지방은 완벽하게 탄수화물을 대체하지 못합니다.

단백질은 소화과정이 길고 소화시키기 어려운 영양소입니다. 사자가 육식한 이후에 늘어져 잠을 잡니다. 이것은 게을러서가 아니고 단백질을 소화시키려면 더 강한 위산이 분비되어야 하고 여러 소화 효소가 작용하면서 힘들게 고기를 소화시키기 때문에 몸이 쉴 수밖에 없는 것이죠. 인간도 육식을 많이 하면 배가 듬직한 것이 오래 갑니다. 이것이 든든하다고 느끼기도 하지만, 그만큼 소화가 잘 안 이뤄지기 때문에 위장에 오래 머물면서 나타나는 느낌이죠.

이처럼 단백질은 소화가 매우 힘들고 많은 에너지를 소비시키고 그 활용도 어렵기 때문에 그래서 몸이 힘들어지기 때문에 다이어트가 되는 것입니다. 그리고 단백질은 소화 과정에서 독성이 강한 암모니아를 생성시킵니다. 고양이과 동물들이 자주 소변을 보는데, 이것이 영역표시라고 설명하고 있지만, 또 다른 해석으로는 육식이 주식인 고양이과 동물들은 신장에서 걸러진 독성이 강한 암모니아를 방광에 오래 둘 수 없기 때문에 소변으로 자주 빨리 조금씩이라도 배출해야 하는 것이죠. 독성이 강하니 저절로 강한 향으로 영역 표시가 되는 것이고요. 이렇게 단백질은 독성이 강한 암모니아를 많이 생성하기 때문에 사람은 단백질을 많이 먹으면 안 좋습니다.

사람은 소변을 자주 볼 수 없는 환경에서 살고 있습니다. 인간은 일찍이 농경이라는 복잡한 재배 기술을 습득해서 경작을 통해서 탄수화물을 에너지원으로 사용하는 방법을 활용하면서 독성이 강한 암모니아가 덜 발생하기에 소변을 오래 저장했다가 배출하는 식으로 습관이 형성 되었습니다. 그러나 고양이과의 육식 동물들은 소화가 힘든 단백질을 주식으로 삼으면서 암모니아 독소가 많이 생기니 소변을 자주 보는 습관이 형성된 것이죠. 완전히 다른 소변 배출 습성을 가지고 있는 것입니다.

탄수화물을 주식으로 먹던 사람들이 육식을 늘리면 소화 대사 과정에서 생성된 독성이 강한 많은 양의 암모니아를 오래 저장하게 되면서 방광과 요도, 신장에

염증이 잘 생기는 악영향이 나타납니다. 그래서 저탄수화물 다이어트는 일반인도 피하는 것이 좋습니다. 이것은 몸이 극심하게 망가지는 다이어트니까요.

어떤 여성은 육식을 즐기면서 밥을 아주 적게 먹고, 생야채를 많이 챙기면서, 올리브유를 사용한 음식을 먹으면서, 저염식에 물을 많이 마셨는데, 어느 날 소변에 단백뇨가 나오면서 신장의 이상을 느꼈습니다. 그 여성은 의사들이 알려준 저탄고지를 실천하면서 건강식이라고 식단관리를 했는데, 정확하게 신장 건강을 망치는 방식이 된 것이죠. 신장의 사구체에 염증이 생기고 이상이 발생하면서 단백질을 걸러내지 못하게 망가지자 소변에 단백질 성분이 흘러나오면서 소변색이 뿌옇게 변한 것인데, 이렇게 의사들이 권하는 건강 상식은 은밀히 서서히 우리 몸의 각 부위를 망가트리게 만듭니다.

저탄고지 다이어트를 하시는 분들에게 두통, 변비, 피로감, 근육통이나 쥐가 나는 증상이 나타날 수 있고, 탈모가 발생하는 경우, 이석증과 이명을 호소하는 분들도 있습니다. 이런 증상은 바로 인체가 극심하게 시달리고 있는 상태라는 것을 말하고 있는 것이죠. 저탄고지는 올바른 방법이 아니고 극도로 위험한 상태로 기능이 유지되고 있다는 말이 됩니다.

인간은 육식 동물과는 완전히 다른 탄수화물에 적합한 신체를 가지고 있습니다. 두뇌는 육식동물과 달리 전두엽이 잘 발달되어 있고, 크기도 훨씬 더 큽니다. 뇌는 포도당을 주 에너지원으로 사용하는데, 이것은 탄수화물이 공급원이죠. 인류가 탄수화물을 먹기 시작하면서부터 뇌 발달의 진화가 빨라졌다고 합니다. 뇌가 소비하는 포도당이 엄청나게 많아요. 그래서 공부하는 학생들은 탄수화물을 더 잘 먹어야 머리가 잘 돌아갑니다. 그리고 사람은 활동량이 사실 육식동물보다 더 많습니다. 육식동물이 잘 달리니까 운동량이 많은 것 같지만, 그들은 빨리 순식간에 속도를 낼 수는 있지만 그 속도를 오래 유지하지 못합니다. 체온이 너무 올라가서 열을 식혀야 하죠. 육식동물은 식후에 오래 자야하고 사냥을 제외하곤 어슬렁거리는 것이 일이죠. 그에 비하면 사람은 활동량이 정말 많은 편에 속하죠. 작업하는 사람들을 보면 끊임없이 움직입니다. 그런 활동량을 감당하려면 탄수화물을 잘 먹어야 합니다. 단백질로는 이런 활동량을 감당하기 어렵죠.

탄수화물을 많이 먹으면 지방 축적된다고 하는데, 잘못된 상식입니다. 너무 많은 탄수화물은 체내에서 쓰이고 남아서 지방으로 축적되는 것은 맞습니다. 그러

나 인간은 정상적인 상태라면 탄수화물을 많이 먹은 뒤에 혈당이 올라가면 자동적으로 식욕이 저하됩니다. 혈당이 급하게 치솟으면 입안에서는 쓴맛이 감돌게 되고 식욕이 저하되고 입맛이 사라집니다. 이것이 혈당을 기반으로 자동적으로 식욕이 조절되는 과정이죠.

정상적으로 건강하게 신체가 유지 될 때는 이런 자동 조절이 잘 이뤄집니다. 그런데 식용유나 가공 유지를 많이 먹거나, 미네랄 과잉이 생겼거나, 식품첨가물 등의 가공 물질이 체내에 들어오면 자동 조절에 문제가 생깁니다. 이 경우 탄수화물이 소화되어 혈당이 올라가도 혈액순환의 문제로 세포에 당분이 제대로 공급되지 않기 때문에 몸은 혈당이 올라간 것을 인식하지 못하게 됩니다. 그러므로 조절기능이 작동하지 않게 되고, 혈당이 높음에도 세포는 더 많은 음식을 요구하게 만듭니다.

이런 악순환이 일어나면서 더 많은 음식을 먹게 되고, 혈당은 더 올라가지만, 조절기능은 일어나지 않게 되는데, 그 원인은 바로 식용유, 미네랄 과잉, 식품첨가물, 가공유지 때문인 것이죠. 탄수화물 때문에 살이 찌는 것이 아닙니다. 식용유를 끊고, 미네랄 과잉을 해소시키면 중성지방은 저절로 빠집니다.

그래서 이제는 백미밥을 먹어야 합니다. 그런데 참으로 우려스러운 것이, 백미에 대한 나쁜 인식이 너무나 뿌리 깊게 박혀 있어서, 제가 현미와 잡곡을 끊고 백미를 드셔야 된다고 주장하면, 아마도 여러분들은 곶이 듣지 않으실 것 같습니다.

KBS 아침 방송 '무엇이든 물어보세요' 란 프로에서 한번은 현미에 대하여 소개를 하는데, 의사들이 나와서 50분간 현미의 장점과 요리법, 어떤 병에 좋다고 신나게 떠들다가 거의 끝날 때쯤 한 의사가, 그런데 현미에는 파이토케미컬이란 식물독이 있어서 현미밥을 많이 먹으면 안 좋다고 딱 10초 말하면서 프로를 마무리 짓더군요. 현미를 소개하면서 장점으로는 50분간을 떠들고 단점은 고작 10초를 이야기 합니다. 그러면 시청자들이 그 단점을 제대로 파악할 수 있었을까요? 현미의 장점만 시청하다가 중간에 시청을 그만둔 분들도 있을 것이고, 고작 10초 정도 설명하는 현미의 단점에 집중하지 못하고서 50분간 길게 이어진 현미의 장점만 기억하는 분들이 대부분일 테고, 50분간 장점을 말했으니 10초간 이야기한 단점은 별문제 없는 것일 거야, 이렇게 생각하기가 쉽겠죠. 하지만 그 10초간의

단점이 가장 중요한 핵심인데, 방송에서 의사들은 이런 식으로 현미에 대한 정보를 비대칭적으로 엉터리로 알려 줍니다. 그래서 우리나라에서는 의사를 믿으면 건강을 지킬 수 없습니다.

이제는 시중에 떠도는 정보가 너무나 혼란스럽고 엉터리에 거짓과 사기가 많아서 믿을 수 없는 세상이 되었습니다. 우리나라 사기 범죄가 OECD 국가 중 1위라고 합니다. 그리고 사기 행위가 단지 특정 사기꾼에 한정 된 것이 아니고, 전 사회에 사기 치는 분위기가 만연해있는 것이 현실이죠. 그만큼 사기에 대한 죄의식이 없고, 처벌도 솜방망이고, 적당한 사기로 돈만 많이 벌면 능력 있는 사람으로 대접받는 국가가 우리나라이기에 전 분야에 사기꾼이 넘치고 있습니다. 그래서 올바른 정보를 찾는 일이 정말 어려운 세상인데, 우리는 어떻게 해서든 정확한 정보를 찾아서 이용해야 건강을 지킬 수 있습니다.

그 정확한 정보는 의학적 지식을 바탕으로 시중에 떠도는 정보를 의심하고 검증하고 판단해서 얻을 수 있는데, 가장 좋은 방법은 자신의 몸을 믿는 것입니다. 어떠한 방법이 정말 몸에 도움이 되는지 알려면 자신의 몸에 조금씩 사용을 해보면 더 정확히 알 수 있습니다. 의사가 권하는 방법도 그냥 철석같이 믿고 의지할 것이 아니라, 그 방법을 써보면서 몸이 어떻게 반응하는지 살펴보는 것이죠. 이제는 자신의 몸을 믿는 것이 가장 정확한 방법입니다.

백미를 먹을 때는 몸의 상태를 보면서 적절히 양을 늘리거나 줄여야 합니다. 육류 단백질과 지방을 줄이면서 야채를 늘리면 하루에 필요한 열량이 부족해지기 쉽습니다. 이때는 백미를 충분히 먹어야 활력이 생겨서 면역력도 높아집니다. 회복을 위해선 면역력이 높아져야 하는데, 그게 다 탄수화물이 충분해야 면역기능도 활발히 이루어집니다.

그런데 백미를 주식으로 하면 다른 영양소가 부족해질 수 있기 때문에 콩 종류를 더해서 먹으면 아주 좋습니다. 백미에는 식이섬유와 섬유질이 굉장히 부족합니다. 그래서 백미만 먹으면 변비에 걸리기 쉽고, 장 건강에도 나쁜 영향을 줄 수 있습니다. 그래서 야채 섭취량을 좀 더 늘리고, 콩류를 다양하게 백미밥에 곁들여 먹는 것이 꼭 필요하죠. 밥을 할 때 불린 콩을 넣어서 같이 해도 좋으나, 저는 콩을 별도로 삶아서 반찬처럼 곁들여 먹기를 권합니다. 콩은 단백질과 지방도 많고 각종 영양성분이 골고루 풍부하게 농축되어 있기에 너무 많이 먹으면 몸

에 부담을 줍니다. 적당한 양을 식사 때 먹어도 백미로 부족한 영양분은 충분히 채워지고, 야채와 생선, 닭고기, 돼지고기 등의 육류도 적당량 곁들이면 맛도 좋아지고 영양성분도 부족함이 없어지기에 큰 도움이 됩니다.

콩은 겉껍질이 단단하게 감싸고 있어서 산패의 위험이 적기 때문에 좀 더 안전하게 먹을 수 있지만, 보관에는 특히 신경을 써야 합니다. 보통 냉장실에서 1년 정도는 보관할 수 있는데, 콩의 종류가 많고 특징이 다르므로 이것을 감안해서 보관해야 합니다. 콩은 종류에 따라 구성 영양 성분의 차이가 큽니다. 팥, 강낭콩, 서리태 등등 조금씩 그 영양성분의 차이가 있기에 먹기 전에 인터넷 검색으로 조리 방법과 영양 성분을 확인하면서 다른 음식과 조절한다면 더욱 영양적으로 도움이 되겠죠. 하여튼 이제는 백미를 주식으로 콩류와 야채와 육류를 부식으로 먹는 식단을 구성할 필요가 있습니다.

백미를 씻을 때 주의할 것이 있는데, 쌀뜨물이 생기면 이것을 된장국에 넣으면 좋다고 많이들 들었을 테지만, 매우 안 좋은 방법입니다. 백미로 도정하는 과정에서 가루성분이 백미 표면에 붙고 그것이 서서히 산패가 됩니다. 백미도 지방성분은 매우 적지만 산패가 아주 조금씩 진행됩니다. 그래서 백미 표면에는 산패된 물질이 쌓이게 됩니다. 백미를 물에 씻을 때 표면에 부착된 산패된 물질이 녹아서 떨어져 나가 쌀뜨물에 섞이게 되는데, 이것을 된장국 등에 넣어서 다시 먹는다면 우리 몸에 좋을까요? 된장국 맛은 구수해져서 좋겠지만 몸에는 더 해롭게 됩니다. 쌀뜨물은 절대로 아깝다 생각 말고 그냥 하수구에 버려야 합니다. 쌀뜨물에 비타민과 좋은 성분이 녹아 있고 전분도 씻겨나가지만 그 양은 따지고 보면 아주 적습니다. 그냥 백미를 좀 더 먹으면 됩니다.

백미도 산패가 아주 서서히 진행되기 때문에 보관에 신경 써야 합니다. 옹기로 만든 쌀독에 넣어두는 분, 플라스틱 전용용기에 넣는 분도 있는데, 가장 좋은 방법은 플라스틱 용기에 넣어서 냉장 보관하는 것입니다. 냉장보관하면 산패가 아주 더디게 진행됩니다. 그리고 백미를 도정한 직후의 것을 구입하는 것이 좋고, 되도록 빨리 먹어서 소비하는 것이 좋습니다. 도정 이후 냉장보관하면서 대략 두 달 내로 먹는 것이 가장 좋죠.

시골에서 직접 농사지은 쌀을 한꺼번에 도정해서 1년 동안 쌓아두고 열심히 먹던 분이 있었습니다. 부모님의 정성을 느끼면서 쌀을 실온에 두고서 1년간을 먹

었는데, 그렇게 5년간 먹었더니 간에 문제가 생겼죠. 이것이 산패와 곰팡이의 악영향 때문입니다.

곡류는 도정 이후에 산패독이 서서히 쌓이고, 또 곡류, 콩류, 견과류 등은 보관 상태가 나빠지면 곰팡이가 잘 생깁니다. 그러면 곰팡이독인 진균독이 생성되는데, 아플라톡신, 오크라톡신, 제랄레논 등의 독소가 생성이 되면서 이것이 체내에서 간암을 유발하고 신장 장애를 일으키죠. 도정 이후 되도록 빨리 먹어야 하고 보관에 더욱 신경을 써야 안전하게 먹을 수 있습니다.

밥을 건강하게 짓는 방법은, 뚝배기에 서서히 무압으로 짓는 것이 좋습니다. 요즘은 전기 압력밥솥을 많이 쓰는데, 압력밥솥으로 밥을 지으면 내부 온도가 120도 이상으로 올라가고 고압이 되기 때문에 주로 비타민B군의 영양소 파괴가 많아진다고 합니다. 밥맛, 식감은 더 좋아지지만 고온, 고압의 영향으로 영양소는 일부가 파괴됩니다. 아무래도 맛이 좋아지면 어딘가에 손실이 생기는 것이 필연인가 봅니다. 그런데 그 영양 손실이 심각한 정도는 아니니 감안해서 선택하시면 좋을 것 같네요.

백미를 먹을 때 반드시 꼭꼭 씹어서 먹을 필요는 없습니다. 의사들은 30번, 60번은 씹어서 먹어야 장수한다고 하는데, 그러면 침 속의 소화효소인 아밀라아제와 녹말이 반응해서 당분으로 바뀌기에 소화가 잘된다고 하는데, 이렇게 소화가 너무 빨리 되면 혈당이 더 빨리 올라갑니다. 소화는 천천히 서서히 진행되는 것이 혈당도 서서히 높이게 되고 몸에도 무리가 안 갑니다. 소화가 너무 빨리 된다고 좋은 것은 절대 아닙니다. 백미는 적당히 씹으면 목으로 넘길 때 아무런 부담을 못 느끼게 되는데, 그게 인체가 입에서 당도를 느낀 뒤에 알아서 다음 과정으로 보내는 것으로 저는 판단합니다. 이것을 억지로 막으면서 입안에서 꼭꼭 씹어서 완전히 죽처럼 만들어 버리면 혈당은 더욱 빨리 올라가고 그만큼 췌장은 더 빨리 많은 인슐린을 분비해야 되기에 부담을 느끼게 되겠죠. 그래서 편하게 몸이 따르는 대로 먹는 것이 가장 좋은 방법입니다.

현미뿐 아니라 발아현미도 피하는 것이 좋습니다. 의사들은 피틴산이 줄고 항암성분이 늘고 소화도 잘되기에 암환자에게 좋다고 하는데, 현미와 크게 차이가 없습니다. 오히려 보관과 관리, 유통 과정에서 현미보다 더 안 좋은 문제가 발생할 가능성이 높습니다. 항암성분을 먹어야 암이 없어진다는 이런 식의 방법은 절

대 피해야 합니다. 암을 발생시킨 문제점을 바꿔야만 암은 사라집니다.

백미밥을 먹으면 당뇨가 악화된다고 생각하는 분들이 많습니다. 이것에 대하여 잘 구분을 할 수 있어야 합니다. 단순하게 탄수화물이 혈당을 높인다고 생각해서는 안 됩니다. 당뇨가 생기면 의사들은 탄수화물 섭취를 줄이라고 말하면서 탄수화물 때문에 당뇨가 생긴다고 설명합니다. 그러나 탄수화물을 많이 먹는 다른 사람은 당뇨가 없는 경우가 아주 많죠. 이 차이가 무얼까요? 이게 핵심입니다.

어떤 사람은 탄수화물을 많이 먹는데도 당뇨가 없고, 어떤 사람은 탄수화물을 극단적으로 줄였는데도 당뇨가 생깁니다. 왜 이런 이상한 일이 벌어지는 걸까요? 이것은 췌장 때문만은 아닙니다. 췌장에 문제가 생겨서 인슐린 분비가 적어지면 이런 증상은 나타납니다. 그러나 이런 경우는 매우 적고 특이한 경우이죠. 대부분은 다른 이유 때문에 이런 차이가 생깁니다.

탄수화물을 잘 먹어도 인슐린 분비가 정상적으로 이뤄지고 포도당을 세포로 빠르게 전달하고 남는 포도당을 간과 근육에 신속하게 저장하면 혈당은 높아지지 않습니다. 그러나 인슐린이 많이 분비되어도 미네랄 과잉으로 인슐린 작용이 저하되고, 식용유 때문에 혈액순환이 나빠지면 혈당이 올라가게 됩니다. 이렇게 인슐린이 많이 분비되어도 세포로 전달되지 않으면 혈당이 빠르게 올라가고 혈액순환이 저하되면서 인체에 충격을 주기 때문에, 신장에서 과도한 당분을 소변으로 배출시키게 되고, 그러면 당뇨 증상이 나타나는 것이죠.

고혈당이 되면 조직괴사, 뇌졸중, 심혈관질환, 면역계 약화가 나타나면서 감염에 취약해 지는데, 이것은 혈액순환이 혈당으로 인해 나빠지면서 생기는 증상인 것이죠. 소변으로 과도한 당분을 빠르게 배출시켜야 하니, 2 ~ 3 리터의 정상인의 두 배인 과도한 소변이 배출되기도 하고, 그로 인하여 탈수, 갈증, 피로와 스트레스에 시달리게 됩니다.

이것이 마치 당뇨의 직접적인 원인이 탄수화물 때문인 것처럼 보이지만, 가장 근본적인 원인은 바로 인슐린이 제대로 작동하지 않기 때문이고, 그 이유는 미네랄 과잉과 식용유, 가공 유지 때문인 것이죠. 우리는 이렇게 당뇨의 근본 원인을 잘못 이해하고 있었습니다. 이렇게 오해하게 만든 것은 의사들이 이런 식으로 잘못 설명을 했기 때문이죠.

탄수화물에 대한 잘못된 정보가 넘치고 있고, 의료계는 탄수화물의 단점만을

과도하게 부풀려서 부정적인 이미지를 덧씌우는 공세를 펼치고 있습니다. 매우 악의적인 방식으로 탄수화물은 나쁜 것으로 국민들을 세뇌를 하고 있던 것이죠.

30년 전만 해도 백미밥을 많이 먹어야 한다고 정부에서 쌀소비 권장 운동을 벌이면서 전 국민에게 백미밥을 더 많이 먹어야 한다고 대대적인 캠페인을 진행했었는데, 이제는 의료계가 앞장서서 탄수화물 타도를 외치고 있습니다. 우리는 이런 이상한 기류에 대하여 마땅히 의심을 해야 하고 의료계가 탄수화물에 대한 세뇌를 진행하는 그 불순한 이유를 간파해야 합니다.

탄수화물 섭취를 줄이고, 해로운 지방과 소화가 힘든 단백질을 더 먹게 만들어야 온 국민이 질병에 노출되기 때문에, 의료계는 치밀하게 조직적으로 방송까지 동원하고 언론을 광고로 매수해서 악의적으로 탄수화물이 나쁜 것이라고 세뇌를 진행하고 있다는 것을 잘 이해하여야 합니다. 그러므로 우리는 탄수화물을 잘 먹어야 하고, 가장 좋은 탄수화물은 백미밥입니다.

견과류 - 얻는 것보다 잃는 것이 많다

암환자에게 견과류를 꾸준히 잘 챙겨서 먹으라고 권하는 의사들이 참 많습니다. 암치료 자연요법을 소개하는 책에도 견과류를 꾸준히 먹으면 항암에 좋다고 설명하는 책들이 너무나 많죠. 그래서 매일 견과류를 챙겨 먹는 암환자 분들을 많이 보게 되는데, 이상한 것은 그렇게 먹는 분들 암 증상이 더 악화되고 있다는 사실이죠. 왜 이런 의사들의 주장이나 책 내용과 완전히 반대되는 결과가 나오는 것일까요?

견과류에는 지방 성분이 상대적으로 많고 그 지방이 주로 불포화지방산입니다. 볶은 호두의 경우 불포화지방산 비율이 60% 정도이고, 잣은 50% 정도, 해바라기씨도 거의 50% 정도가 불포화지방산입니다. 각종 미네랄도 풍부하고 비타민E, 베타카로틴, 오메가3 등등 각종 영양소도 골고루 들어있죠. 한 생명의 새로운 탄생을 위하여 농축된 영양이 저장되어 있는 씨앗이니 많은 고도로 농축된 영양소가 존재하는 것은 당연한 일일 겁니다. 그래서 영양적으로만 본다면 우리에게 도움이 된다는 말은 틀린 말은 아닙니다.

그러나 심각한 문제는 이렇게 좋은 견과류의 영양 성분이 채집 가공 과정과 유통 과정, 섭취 과정에서 안 좋게 변질되어 오히려 악영향을 준다는 것이죠. 보통의 씨앗들은 알맹이가 단단한 껍질에 쌓여 있습니다. 호두 껍질은 단단하기로 유명하고, 잣 껍질도 매우 단단하죠. 불포화지방산의 함량이 높은 견과류의 껍질은 굉장히 단단한 편입니다. 해바라기씨, 호박씨도 질긴 껍질을 가지고 있고, 땅콩도 껍질이 잘 발달되어 있죠. 이처럼 껍질이 잘 구성되어 있는 이유는 지방성분이 산패되지 않고 잘 보존하기 위한 스스로 진화적으로 발달시킨 특징입니다.

지방성분이 많은 알맹이가 산패되지 않도록 보호하고 있는 껍질을, 채집해서 가공하는 단계에서 모두 벗겨냅니다. 껍질을 까내는 작업을 소비자가 직접 하기에는 너무나 많은 노동력과 특수한 기구와 시간이 소요되기에, 전용 탈피기계를 사용해서 순식간에 껍질을 제거해서 상품성을 높이고 있죠. 그러면 껍질이 제거된 견과류의 알맹이는 불포화지방산 성분이 공기와 접촉하면서 산패가 진행됩니다. 탈피의 과정에서 알맹이가 쪼개지거나 표면이 벗겨지거나 상하는 경우가 많아서 산소와 접촉하는 면적은 더욱 늘어납니다. 특히나 불포화지방산 함량이 굉

장히 많기 때문에 산패는 더욱 빨리 진행됩니다. 그러나 우리 눈으로는 산패가 얼마나 진행된 것인지를 정확히 알 수가 없습니다.

지방 성분이 산패되면 찌든 냄새가 난다고 하는데, 확 느낄 수 있을 정도로 찌든 냄새가 난다면 산패가 심하게 진행 된 것으로 먹어선 절대로 안 되는 아주 심각한 정도이죠. 고소한 냄새가 나는 정도에서도 산패 독성은 어느 정도 이미 생성되어 있습니다. 물론 소량의 산패 독성은 간이나 다른 장기의 해독 작용을 통해서 인체에 독성이 바로 나타나지는 않지만, 간 기능이 저하된 암환자의 경우는 독성이 바로 나타나기도 합니다.

우리는 먹어서 탈이 안 난다면 괜찮다고 아주 단순하게 판단합니다. 그러나 이렇게 산패가 진행된 견과류의 산패 독성은 우리 몸에서 독소로 작용하고 간과 다른 장기는 그 독성을 해독하기 위해서 엄청나게 일을 합니다. 그래서 산패된 견과류는 몸에 심각한 해를 끼치게 됩니다. 그런데 즉시 증상이 나타나지 않기에 우리는 껍질을 까둔 견과류를 아주 고소하게 맛있게 먹고서 건강해지길 바라고 있죠. 사실은 간과 다른 장기가 혹사당하면서 서서히 망가지고 있는 것인데 말이죠.

호두, 해바라기씨, 호박씨, 땅콩 등의 견과류는 대부분이 껍질을 까둔 상태로 가공하기 때문에 생산 단계에서부터 심각한 산패의 위험에 노출되게 됩니다. 이것이 견과류의 첫 번째 문제이고, 또 다른 문제는 유통 단계에서 생깁니다.

견과류의 국내 생산은 적은 편입니다. 외국산과의 가격 경쟁력이 떨어지기에 국내산 견과류의 시장점유율은 굉장히 낮은 편이죠. 대부분이 외국산이고 수입하는 과정에서 많은 기간이 소요됩니다. 농산물은 주로 선박을 이용해서 수입을 합니다. 그래서 국내에 도착하기까지 보통 한 달에서 석 달, 그보다 더 오래 걸릴 수도 있죠. 그 동안 아주 많이 산패가 진행되겠죠. 수입과정에서 변질을 방지하기 위해서 약품처리를 할 수 있다고 합니다. 벌레나 자체적인 변질을 막기 위해서 약품을 사용하는 것일 텐데, 그런 약품들이 안전성과 통관 검사와 규정을 따른다고 해도 사실 인체에 완전히 무해하리라고는 보기 힘들 겁니다.

이렇게 수입된 견과류는 그 포장 단위가 굉장히 큽니다. 박스 단위일 수 있고, 큰 자루 단위일 수도 있고, 대량 포장을 많이 사용해서 수입해 옵니다. 그것을 통관절차를 거쳐서 수입업자는 자체 공장으로 가져와서 소분 포장하게 됩니다.

소비자에게 팔기위해서 소용량 포장 속으로 견과류를 나눠넣는 일이죠. 그런데 이런 소용량 포장 시에 문제가 많이 생깁니다. 유통기한의 표기를 업체에서 관리하다보니 속이거나 잘못 표기하는 문제가 늘 생깁니다. 업체의 작업 환경이 열악한 곳도 있고, 재고가 많아서 일부러 속이는 경우도 있고, 도대체 어떻게 관리가 되고 있는 것인지 업체의 양심과 성실에만 의존해야 하기에 항상 범죄나 사고가 빈번히 발생하고 있습니다.

또 이런 수입업체들은 영세한 업체가 많아서 보관 시설이 열악한 경우가 많습니다. 냉장이나 냉동 보관을 잘해야 하는데, 비용을 줄이려고 그냥 방치하기도 하고, 보관 방법을 자세히 모르고 있거나, 보관 상태를 잘 관리해야 하는데도 기술과 비용, 노동력이 들어가다 보니 이런 것이 정말 허술한 상태죠. 도저히 어떤 식으로 보관을 했는지 우리는 확인할 방법이 전혀 없습니다. 그저 업체가 잘 보관했다고 말하면 그것으로 끝이고, 누가 감독하거나 책임지거나 그런 과정이 너무 허술한 상태죠. 그러니 유통 과정에서 심각한 문제가 생기기도 하는데, 이것이 두 번째 문제입니다.

견과류를 구입하면 소포장 단위로 구입해도 그 양이 상당히 많죠. 맛도 고소하고 먹기도 편하기 때문에 매일 꾸준히 먹는 것도 어렵지 않습니다. 그러다보면 우리는 알게 모르게 상당히 많은 양을 먹게 됩니다. 인터넷이나 의사들이 소개하는 하루 섭취량을 보면 그 권장량도 상당히 많은 양입니다. 견과류를 조금 먹었을 경우, 산패독을 간에서 해독하기에 큰 문제없이 몸에 도움이 됩니다. 그러나 섭취량이 많아져 불포화지방산 양이 늘어나면 체내에서 쓰이고도 남은 양이 많아 순환하면서 산소와 결합해서 산패 독성을 만들게 되고 간은 이것을 해독하기가 더 힘들어지고 독소가 몸에 쌓이게 됩니다.

실제로 몸에 필요한 불포화지방산은 매우 적다고 합니다. 왜냐면 다른 음식에도 불포화지방산이 포함되어 있기 때문에 추가적으로 많이 먹을 필요가 없다는 것이죠. 이제는 먹는 것이 과해서 병이 나는 실정입니다. 특히 암도 영양이 과해서 독소로 작용하는 것이 가장 큰 이유이고요. 견과류는 그래서 매일 규칙적으로 먹으면 절대 안 되고요. 가끔 며칠에 한 번씩 아주 조금, 한 번에 호두 반쪽 정도면 충분한 양입니다. 간에 기별도 안갈 것 같다고요? 이보다 조금만 더 늘면 바로 간에 독으로 작용합니다. 견과류의 불포화지방산 과다로 인한 것이 세 번째

문제입니다.

오메가3도 마찬가지입니다. 산패가 잘되는 불포화지방산의 일종이 오메가3라서 조금만 많이 먹어도 몸에 해롭죠. 앞서 오메가3는 제조 과정과 유통 과정에서 산패 독성이 쌓이기 때문에 안 먹는 것이 좋다고 했는데, 더불어 꾸준히 먹는 습관도 매우 안 좋은 약 복용 방법이 됩니다. 생선과 고기를 적절히 섭취하면 오메가3는 별도로 먹을 필요가 없고, 필수지방산이니 뭐 이런 것 건강영려증을 부추기는 약장사들의 상술입니다. 그러니 오메가3는 안 먹어도 됩니다.

견과류에는 미네랄도 풍부하죠. 워낙 농축된 영양소 덩어리다보니 미네랄도 마그네슘, 칼슘, 아연 등 다양하게 풍부한 편입니다. 그래서 많이 먹게 되면 과잉 미네랄이 몸에 쌓일 수 있습니다. 고소한 맛에 먹다보면 많이 먹게 되는 것이죠. 과잉 미네랄은 그 증상이 즉각적으로 나타나는 것도 아니기에 우리는 몸에 과잉 미네랄이 쌓이는 것을 알 수가 없습니다. 그래서 굉장히 무서운 식품이 견과류입니다.

견과류를 자주 많이 먹어서 미네랄 과잉이 발생하면, 앞에서 설명한 미네랄 과잉에 따른 증상이 다 나타날 수 있습니다. 단백질 성분의 응집에 따른 혈액순환 장애, 인슐린 활성의 불량, 신경전달 이상 등의 증상이 나타나게 됩니다. 아주 서서히 인체에 누적되면서 나타나기 때문에 설마 견과류 때문에 이런 증상이 나타날까 전혀 눈치를 채지 못하게 되는 것이죠.

예전에는 너무 귀해서 먹을 수 없던 것이 이제는 생산량이 늘면서 싸고 구하기도 쉽고 철을 가리지 않고 살 수 있기 때문에 과잉으로 섭취하게 될 위험이 항상 존재합니다. 이제는 적게 먹거나 아예 안 먹거나 하는 식습관을 길러야 건강해질 수 있습니다. 미네랄 과잉을 초래할 수 있는 것이 견과류의 네 번째 문제입니다.

특히, 땅콩은 절대로 먹지 말라고 권하는데, 그 이유는 땅콩은 너무나 많은 문제가 집약되어 있기 때문이죠. 땅콩은 정말 많은 가공식품에 들어가고 있죠. 과자, 떡, 빵, 쨈, 강정 등등 활용 범위가 굉장히 넓은데, 그 위험성은 너무나 모르고 있기 때문에 문제가 아주 심각합니다.

땅콩에는 곰팡이가 잘 생기는데, 곰팡이가 생기면 아플라톡신이라는 독성 물질이 생깁니다. 이것이 간에 치명적인 독성을 띠는데, 땅콩을 사용하는 많은 제품을 검사했더니 아플라톡신 성분이 대부분의 땅콩제품에서 검출되었다고 합니다.

많은 양의 땅콩을 공장에서 가공하다보니 썩은 땅콩이 재료에 섞이면서 아플라톡신이 검출되었던 것이죠. 제품별로 아플라톡신이 검출되는 량은 차이가 있지만 대부분의 제품에서 검출되는 것을 보면 안전한 땅콩 가공품을 만드는 것이 불가능한 것 같습니다.

땅콩은 불포화지방산 성분도 40%나 되기 때문에 산패의 위험도 상당히 높은 편입니다. 그렇게 산패가 잘되는 땅콩을 볶아서도 유통시키고 껍질을 깐 채로도 유통시키고, 냉장 또는 냉동 보관이 안 지켜지는 것은 다반사이고, 유통기한의 관리도 허술합니다. 게다가 땅콩의 재가공품이 정말 다양하죠. 초콜릿을 입힌다거나, 커피맛을 씌우고, 설탕을 묻히거나, 다른 과자에 섞는다거나 여러 가지 가공 공정에 들어가기도 하죠. 제대로 관리가 안 되는 상태에서 마구잡이로 쓰여도 이것을 확인할 방법이 없어요. 그러니 아플라톡신이란 곰팡이독이 거의 대부분의 제품에서 검출되는 가 봅니다.

땅콩은 껍질이 있는 국내산 정도는 안전하다고 볼 수 있습니다. 그러나 수입산이면서 겉껍질이 제거된 땅콩은 아무리 싸고 좋아보여도 절대로 먹어선 안 된다고 봅니다. 이런 수입산 땅콩이 볶아진 상태에서 유통되기도 하는데, 이것은 산패가 더 빨리 진행되기에 더 위험하죠. 간혹 아몬드를 볶거나, 슬라이스 되었거나, 가루 낸 것을 판매하는데 안 좋습니다. 하여튼 견과류에 대하여 유통자들은 그 상식이 너무 부족해서 아무 상품이나 개발해서 판매를 합니다. 그러니 우리가 더욱 조심해서 피하는 방법밖에 없습니다.

족저근막염으로 고생하시는 분들이 있죠. 관절염으로 무릎이 아픈 분들도 있고, 허리 디스크통증, 목 디스크, 어깨결림 등의 통증을 호소하는 분들이 요즘 정말 많습니다. 이런 분들에겐 공통점이 있는데, 현미와 잡곡을 드시거나 견과류를 꾸준히 드시는 것이죠. 이 분들에게 백미밥 드시고 견과류를 끊으라고 했더니 얼마 뒤 모든 통증 증상이 싹 사라졌습니다. 정말 신기하죠. 현미와 잡곡, 견과류의 산패독은 몸에 염증을 잘 일으킵니다. 간은 체내에서 생성되는 염증을 제거하는 역할도 합니다. 운동이나 활동 중에도 관절이나 근육에 염증이 생기고 노폐물이 생기죠. 이것을 간이 처리하는데, 처리할 수 있는 한계를 넘어선 염증이 산패독의 영향으로 발생하면 염증이 제대로 처리되지 못해서 관절에 가장 큰 영향을 주면서 근육에도 악영향을 주고 통증을 유발합니다. 염증이 제대로 제거가 안

되니 팔다리 가려움 등의 피부질환도 일으키죠. 견과류의 산패독은 매우 강력하게 염증을 유발하기 때문에 안 드시는 것이 좋습니다.

만약 고소한 맛을 그래도 즐기고 싶다면, 저는 생참깨와 생들깨를 권합니다. 국내산이면 좋고 수입산도 괜찮습니다. 생참깨와 생들깨는 껍질이 알맹이를 보호하고 있는 상태라서 산패의 위험이 줄어듭니다. 볶지 않은 상태라 고소한 맛이 약하고 껍질 때문에 씹을 때 거슬리기는 하나 몸에는 매우 유익하죠.

그러나 양은 적게 먹어야 좋습니다. 참깨와 들깨는 볶지 않은 것을 권합니다. 참깨는 볶아서 판매하는 것도 많은데 산패가 잘되겠죠. 가루로 된 참깨와 들깨는 매우 산패가 잘됩니다. 이것은 거의 독덩어리라고 보면 됩니다. 이렇게 가루로 가공된 상품이 포장되어 인터넷에서도 판매되고 있다는 것은 정말 심각한 문제죠. 또 편리하다는 이유로 많은 식당에서 가루로 된 또는 껍질이 제거된 들깨를 사용하는 경우가 많은데, 예전엔 저도 이런 위험을 모르고서 고소한 맛에 많이 넣어 먹었었는데, 지금은 땅을 치면서 후회하고 있습니다. 들깨가루를 많이 넣어 먹으면 설사를 하거나 소화불량이 생기기도 합니다. 그러니 이제는 추어탕 먹을 때 들깨가루 안 넣고 담백하게 먹는 것이 좋겠죠. 어쩌면 우리는 지금까지 지나칠 정도로 맛있는 것에 집착하는 사이에 몸을 서서히 망쳐왔던 것이 아닌가 생각이 듭니다.

커피와 차 - 기호식품은 되도록 적게

커피와 차 종류는 이제 기호식품으로 우리 곁에 굳건히 자리를 지키고 있습니다. 커피와 차를 마시면서 삶의 여유와 풍요를 느낄 수 있고, 다양한 맛을 즐기면서 위안도 얻게 되기에 우리는 자주 많은 양을 먹게 됩니다. 어느 정도 중독성이 있는 기호식품이기에 또 꾸준히 마시게 되는 경우가 아주 흔하죠. 여러분도 잘 아실 겁니다. 이런 커피와 차가 우리에게 해롭다는 것을. 그러나 얼마나 해로운지, 어떻게 해로운지는 잘 모르실 거예요.

카페인은 커피나 다양한 차 속에 많이 들어 있는 성분인데, 이 카페인의 작용을 해석하는 방법은 여러 가지가 있죠. 그 중에서 가장 근거 있다고 생각되는 해석을 소개하려 합니다. 카페인은 체내에 흡수되면 신경독소와 같은 반응을 일으킨다고 합니다. 그러면 인체는 강력한 면역반응을 나타내게 되는데, 부신과 세포들을 자극시켜 아드레날린과 코르티솔과 같은 스트레스 호르몬을 분비하도록 유도합니다. 이렇게 분비된 호르몬은 인체의 활력을 높이게 되는데, 이때 카페인을 섭취한 사람은 카페인의 덕택으로 인체의 활력을 끌어올렸다고 착각하게 되죠. 사실은 카페인이라는 신경독소에 저항하기 위해서 분비된 스트레스 호르몬의 부작용으로 신체 활력이 증대된 것인데 말이죠.

카페인에 의한 호르몬 분비 증가는 처음엔 강력하게 진행되지만 이런 호르몬 분비를 만들어 내는 것은 부신과 각 신체 기관이 무리를 하는 것이기에, 차츰 호르몬 분비의 기능이 떨어지게 됩니다. 그러면 사람은 카페인 섭취량을 늘려서 호르몬을 더 분비시키게 만들고, 몸은 더 혹사당하면서 호르몬을 분비시키는 과정이 악순환 되면서 인체의 기능은 조금씩 문제를 일으키게 됩니다.

이렇게 악화되는 과정을 우리가 직접적으로 그 정확한 원리를 모르고서 단순히 커피를 마셨더니 활력이 좋아졌다, 기운이 난다, 이렇게 생각해서 자꾸 마시지만, 우리 몸은 카페인이라는 신경독소를 해독하기 위해서 혹사당하고 있었던 것이죠. 이것이 반복되고 더 강도가 높아지면 인체의 면역력이 저하되는 것은 불보듯 뻔한 일이겠죠.

카페인은 또 신장의 정상적인 기능을 방해합니다. 항이뇨호르몬이 정상적으로 작동되면 신장에서는 체내의 염도를 조절하기 위해서 필요한 작용을 하면서 분비

량이 조절되는데, 카페인은 항이뇨호르몬의 분비를 방해하여 더 많은 소변이 몸 밖으로 배출되도록 만듭니다. 물 좀 더 마시면 되겠지, 이렇게 생각하기 쉬운데, 앞서 물과 소금 편에서 설명한 것처럼 물만 마신다고 절대 해결이 안 되고, 오히려 더 심각한 탈수가 생길 수 있겠죠. 체내에서 항이뇨호르몬이 적절히 조절되지 않으면 몸속 전해질 균형이 깨지면서 더 심각한 문제가 생기게 됩니다.

저염식을 하시는 분 중에 커피를 즐기는 분들도 많은데, 이럴 경우 저염식으로 몸은 소금 성분이 부족한 상태인데, 여기다 카페인이 다량 공급되면 항이뇨호르몬의 분비 감소로 많은 양의 수분과 전해질, 소금 성분이 배출되면서 몸은 더욱 더 소금 부족으로 위급한 상황에 몰리게 됩니다. 그러면 기운이 떨어지고 그래서 더욱 커피를 많이 마시게 되는 것이 반복되면서 결국에 암이나 다른 심각한 질병에 걸리게 되는 것이죠.

커피의 경우 곁들이는 크림에도 심각한 문제가 있습니다. 믹스 커피에 일반적으로 들어있는 하얀색 식물성 크림은 정확히 말하면 식물성경화유지입니다. 추출, 정제, 탈취 가공을 거쳐 만들어진 액체 상태의 식물성 기름에 수소를 첨가하거나, 에스테르 교환반응을 시키거나 다른 가공 방법을 활용하여 경화시켜 고체로 만들어 분쇄, 건조, 가공한 것이 바로 식물성 크림입니다. 제가 식용유 편에서 설명했던 가장 인체에 해로운 인공 가공 기름이 바로 그 하얀색 크림이죠. 체내에서 소화 과정과 대사 과정을 교란시키면서 혈액 순환에 장애를 일으키는 바로 그 원인물질입니다.

커피의 쓴 맛을 부드럽게 잡아주기에 크림을 넣어야 맛이 더 좋아지는데, 사실은 우리 몸에 치명적으로 해로운 물질이 바로 식물성 경화유지로 만든 크림인 것이죠. 이렇게 가루로 된 크림도 있고, 또 다른 방식으로 가공을 해서 그 쓰임새와 형태와 질감이 달라지기는 하지만, 그 가공 방식은 가장 인공적으로 조합된 것이기 때문에 인체에는 치명적인 악영향을 주게 됩니다.

믹스커피를 하루에 세 잔씩 꾸준히 마셨던 분은 당뇨에 걸려서 고생하다가 믹스커피를 끊었더니 혈당이 정상으로 돌아왔다고 합니다. 많은 암환자를 조사해보면 믹스커피를 즐겼던 분들이 많고, 치매환자를 조사해 봐도 믹스커피를 자주 많이 마셨던 분들이 정말 많습니다. 이런 식물성 경화유지는 자연에 존재하는 물질이 아니기 때문에 소화, 흡수가 힘들고 대사, 분해도 어렵기 때문에 혈액순환을

방해하고 독소가 되어 악영향을 줄 가능성이 매우 높은 것이죠.

이런 믹스커피는 카페인의 중독성이 너무 강해 끊는 것이 정말로 힘들다고 하시는데, 이럴 때는 완전히 딱 끊기보다 줄이면서 설탕과 크림이 없는 블랙으로 조금씩 나누어서 마시길 권해드립니다. 블랙커피를 마시면 너무 맛이 없어 거부감이 들지만 금방 적응됩니다. 금단 현상을 완화시키기 위한 방법이고, 결심이 섰다면 완전히 끊는 것이 좋겠죠.

보리차와 옥수수차도 정말 조심해야 하는 차 종류입니다. 보리차를 많이 끓여서 냉장고에 넣어두고 음료수처럼 마시는 분들이 많이 있죠. 정말 위험한 방법입니다. 탄수화물이 많이 든 재료를 120도 이상의 고온으로 가열하면 아크릴아마이드란 물질이 생성되는데, 이 물질은 발암가능성이 높다고 분류되어 있습니다. 구수한 맛을 즐기기 위해서 여러 곡물의 씨를 볶아서 사용하는데, 이렇게 볶는 과정에서 아크릴아마이드가 생성되는 것이죠.

플라스틱, 섬유, 종이 가공 공정에서 사용하는 공업용 물질이 바로 아크릴아마이드인데, 동물 실험에서는 암을 발생시키는 것이 확인되었습니다. 아마도 인체에도 비슷한 영향을 주겠죠. 그런데 커피콩을 볶는 과정에서도 아크릴아마이드가 생성됩니다. 커피콩을 아주 오래 볶는데, 그 속에 포함된 탄수화물 성분이 영향을 받아 아크릴아마이드가 만들어지는 것이겠죠.

그냥 생각해봐도 좀 이상한 것은, 왜 우리가 탄 곡물을 넣어 끓인 물을 마시는 것이 몸에 좋을 거라고 생각하는 건가요? 시장에서 파는 볶은 보리를 보면 심하게 타있는 상태죠. 이렇게 탄 것을 끓여 먹는 것이 몸에 좋을 리가 없는데, 우리는 그 구수한 맛에 대한 선호도 때문에, 또 보리차에 대한 잘못된 건강정보로 인하여 몸에 도움이 된다고 생각하기 때문에, 아무런 거부감 없이 탄 곡물 끓인 물을 마셔왔던 것이죠.

보리차와 옥수수차처럼 탄수화물이 든 곡물을 볶은 차는 안 마시는 것이 가장 좋습니다. 암환자가 마시면 증상이 심한 환자의 경우엔 부정적인 반응이 바로 나타나기도 합니다. 그만큼 인체에 해로운 작용을 한다는 것을 알 수 있는 것이죠. 어쩔 수 없이 먹게 될 때는 하루에 한잔 정도 마시는 것이 좋겠죠. 사실 음료수처럼 보리차를 마시는 것은 잘못된 식문화입니다.

예전에는 보리차도 아주 고급에 속하는 차였습니다. 음식이 귀하고 보릿고개로

굶어 죽는 사람이 널렸던 시절에 귀한 보리를 태워서 고작 물을 구수하게 마시기 위해 사치를 부릴 수 있는 것은 부유층만이 할 수 있었죠. 귀한 손님이 왔을 때 대접했던 차이고, 그렇게 아주 가끔 마시게 되면 아마도 한방에서 말하는 약효가 있을 수도 있을 테지만, 그 약효는 자주 많이 마시게 되면 바로 독으로 작용합니다. 그래서 보리차나 옥수수차는 절대 음료수처럼 마시면 안 되는 종류의 차입니다.

한방차를 직접 재료를 구해와 약탕기나 전용기구에 달여서 마시는 분들이 많은데, 정말 조심해야 합니다. 인터넷 검색으로 재료 구색을 맞추고 용량을 계량해서 나름대로 정성껏 달여서 마시면서 향도 제법 한약 냄새도 나고 맛도 씁쓸한 것이 몸에 좋을 것 같지만, 오히려 독이 될 수도 있습니다.

한방차는 아주 전문적인 영역입니다. 예전에 한방 처방은 지금의 병원 체계처럼 처방과 약재를 철저히 관리했습니다. 특히 약재는 원물을 그냥 사용하는 경우도 있지만 약재 재료의 종류에 따라 씨를 빼거나, 껍질을 벗겨 내거나, 기름에 절여 볶거나, 술에 찌거나, 증기에 찐 뒤에 말리거나, 발효를 시키는 등 다양한 가공을 한 뒤에 사용합니다. 이것을 한방에서는 법제라고 부르는데, 약효를 증가시키고, 독성을 없애고, 약성을 바꾸기 위해서 사용하는 방법이죠. 환자의 증세가 파악되면 처방을 내려 약재가 정해지면 약재별로 법제를 거치거나 법제가 완료된 재료를 조합해서 한약을 꾸미게 됩니다. 이것을 정해진 물과 불조절과 시간을 살펴서 달여야 비로소 제대로 된 한약이 되는 것이죠.

지금의 한의원도 사실 이렇게 법제가 제대로 관리되는 한의원은 별로 없다고 한의사가 직접 이야길 하더군요. 왜냐면 이렇게 법제를 완벽하게 하려면 비용이 몇 배로 들고 그 법제의 방법도 이제는 완전히 잊혀져서 전수가 끊긴 상황이고 전통적인 한의원 몇 군데만 명맥을 유지하고 있는 형편이라고 합니다. 저는 그래서 한의원을 잘 이용하질 않고, 절대로 한약은 안 먹으려합니다.

전문적인 한의원의 실정도 이렇게 엉터리인 상황인데, 가정에서 몇 가지 재료를 사다가 그냥 털어 넣고 대강 끓여낸 것에서 정말 우리가 바라는 효과를 얻을 수 있다고 생각을 하시는 건가요? 인터넷 검색을 해보면 간단히 끓여도 된다고 광고하고 있는데, 그런 홍보성 정보를 올린 사람들은 약장수 끄나풀들이 제일 많죠. 또 어느 정도의 효과를 직접 체험할 수도 있겠지만, 한약은 정말 조심해야

합니다. 약성이 아주 강한 처방도 있고, 사람마다 효과가 다를 수 있고, 약성이 상황에 따라 독성으로 바뀌기도 하고, 절대로 자주 장기간 복용하는 것은 독이 됩니다.

위험할 수 있기 때문에 나무껍질을 달여서 먹으면 좋다던가, 뭐의 뿌리가 좋다던가, 차가버섯으로 효과를 봤다는 내용도 봤지만, 제 경험으로는 절대로 권하지 않습니다. 관리하고 이용하기가 쉽지 않고 마찬가지로 약효에 대하여 확신할 수 없기 때문에 권하질 않습니다. 그리고 질병 치료를 위해서는 몸에 좋다는 것을 먹는 식으로 접근하는 것은 실패할 확률이 매우 높죠.

믹스커피처럼 간편하게 일회용으로 타먹을 수 있는 한방차 종류도 아주 많은데, 재료명을 잘 살펴보아야 합니다. 견과류가 정말 많이 들어갑니다. 좋을 수 없겠죠. 식품첨가물이 들어간 경우가 많은데, 이것이 제품 제조의 편의성을 위해서 첨가되는 것이죠. 식물성경화유지인 프림이 들어가는 경우도 많습니다. 부드러운 맛을 추가하기 위한 것인데, 정말 해로운 방법인데 아무렇지 않게 넣고서 한방차라고 말하고 있습니다.

식물성경화유지인 프림을 정말 아무렇지 않게 사용하고 있는 경우가 너무나 많은데, 유명 프랜차이즈 설렁탕, 순대국 제품에도 프림을 넣는 경우가 많습니다. 그러니 재료명을 잘 살펴보아야 합니다. 식품제조업체가 이런 식물성경화유지의 위험성에 대한 인식이 전혀 없고 맛에만 치중하고 있기 때문에 이런 일이 벌어지고 있는 것이죠.

어떤 한방약이나 차, 특수한 약물을 사용하면 병을 치료할 수 있다는 생각을 버려야 합니다. 가장 좋은 치료법은 질병이 발생한 원인을 찾아서 그것을 없애는 것이죠. 우리는 질병 발생의 원인에 집중해야 합니다. 얄팍한 약장수의 달콤한 꼬임에 속아서 소중한 기회를 돈과 함께 날려버리는 안타까운 일은 피해야 하죠.

장 건강 - 가장 놓치기 쉬운 것

요즘은 많은 분들이 장 건강의 중요성을 잘 알고 계실 거라고 봅니다. 프로바이오틱스가 몸에 좋다는 것이 널리 알려지면서 면역력을 높이고 변비도 막아주는 아주 이로운 역할을 장이 한다는 것을 잘 알게 되었죠. 히포크라테스는 모든 병은 장에서부터 시작한다고 말했을 정도로 장 건강은 중요한 것이기에 한번 더 간략하게 그 핵심을 정리해 살펴보려 합니다.

우리 몸속의 장내에는 우리 몸의 세포 수보다 더 많은 장내세균이 번식하고 있는데, 그 수가 100조 마리 정도이고 그 무게는 2kg 정도 된다고 합니다. 세균이 우리 체세포의 크기보다 더 작기 때문에 숫자는 많아도 무게는 적게 나가는 편이죠. 그 세균의 종류는 아주 다양합니다.

장내세균이 주목받게 된 이유는 각종 음식이나 꽃가루 알레르기, 천식 환자를 기생충에 감염시켰더니 면역력이 좋아지면서 증세가 극적으로 호전되는 현상을 발견하였고, 장내세균이 우리의 면역력을 조절하고 있다는 사실을 연구를 통해서 밝혀낼 수 있었죠. 이런 사실이 연구된 것은 비교적 근래의 일입니다.

장내세균은 인간이 소화시키지 못하는 음식물을 분해하여 인체가 흡수할 수 있는 영양소로 바꾸기도 하고, 소화 분해 과정에서 발생하는 가스를 감소시키기도 하고, 외부 음식물을 탐색하여 인체에 해로울 수 있는 물질을 확인하면 면역반응을 일으키라는 신호를 인체에 알려주기도 합니다. 장내세균이 단순한 세균으로 알았던 인류는 이 세균들이 인체에서 적극적인 소화작용과 면역작용 등의 매우 유익한 활동을 하고 있다는 것이 차츰 밝혀지면서 더 많은 연구가 현재 진행 중이죠. 국내에서 출간된 유진규 저자가 쓴 '청결의 역습'이란 책을 참고로 읽어보시는 것도 좋을 것 같네요. 장 건강에 대한 내용이 잘 정리되어 있어서 참고하기에 딱 좋은 책입니다.

변비가 생기는 이유 중 하나도 장내세균에 이상이 생기면 충분한 양의 대변이 만들어지지 않게 되는데, 대변 양의 절반 정도가 사실 장내세균이나 그 사체라고 합니다. 음식물의 종류에 따라 장내세균이 제대로 증식이나 활동을 못하게 되면 대변의 양이 줄게 되고 대장에 정체하는 시간이 길어지면서 수분이 과도하게 흡수되어 변이 더욱 딱딱하게 되면서 가스가 장내에 들어차면 불편함이 지속되죠.

설사가 생기는 이유는 장내세균의 균형에 문제가 생기면 정상적인 소화과정이 안 이뤄지고 수분 흡수도 어려워지면서 배출이 빠르게 진행되면서 묽은 변이 나오게 되는 경우도 있습니다.

또 장벽에 서식하는 장내세균은 장벽을 보호하는 물질을 분비하여 장벽을 두텁게 만드는데, 장내세균에 문제가 생기면 이 보호 장벽이 얇아지고 미세한 틈이 만들어지면서 대장 내의 독소나 이상 단백질 또는 장내세균들이 장 밖으로 누수되는 현상이 나타나기도 하죠. 이것을 장누수증후군이라고 합니다. 이렇게 장누수가 생기면, 누출된 독소나 단백질, 장내세균이 인체에 악영향을 주기도 하고 독소로 작용하기에 심각한 질병이 생길 수 있다고 합니다.

또 비만이 되는 이유 중의 하나로 장내세균이 주목받고 있는데, 어떤 연구에 의하면, 장내세균에 이상이 발생하면 체중이 늘어나는 것을 밝혀냈죠. 비만환자의 경우 장내세균의 구성 상태가 건강한 사람과 달랐는데, 그 구성 상태를 건강한 사람과 같게 유도하였더니 체중이 줄었다고 합니다.

류머티스 관절염 증상도 이게 자가면역질환의 일종인데 장내세균에 이상이 생겼을 때 발생할 수 있다는 연구도 있습니다. 크론병도 장내세균과 직접적인 연관이 있다고 밝혀졌죠. 암도 연관이 있을 것이란 주장이 많이 나오는 실정입니다.

이렇게 보면 정말 모든 병의 시작이 장이라는 말이 틀린 말은 아닌 것 같죠. 그래서 장을 건강하게 만들려면 어떻게 해야 하느냐, 이것이 중요한 핵심인데요. 의사들은 프로바이오틱스와 같은 건강한 유익한 세균과 그 세균의 먹이가 되는 프리바이오틱스을 먹으라고 권장하고 있고, 더 적극적인 의사는 건강한 사람의 대변에서 분리한 유익한 세균을 환자의 대장에 접종시키는 시술을 받으라고 권하기도 합니다. 의사들의 말은 유익한 세균을 자라게 만들면 좋은 결과를 얻을 수 있다는 주장이죠. 뭐 틀린 말은 아니지만, 제 기준으로 봐서는 최선의 선택은 아닙니다.

장 건강을 개선시키기 위해서 가장 중요한 것은 장 건강을 해치는 요인의 제거와 장 건강을 증진시키는 요인을 적용하는 이 두 가지를 병행하여야 더 빨리 좋은 결과를 얻을 수 있습니다. 의사들의 방법은 장 건강을 해치는 요인을 놔둔 채로 증진시키는 요소만 퍼붓는 방법인데, 반쪽짜리 해결책입니다.

장 건강을 해치는 요인을 우선 살펴보면, 가장 악영향을 끼치는 요인은 먹는

음식물이 문제를 일으키고 있다는 것이죠. 식용유의 위험성을 설명 드렸는데, 장 건강에도 식용유는 매우 안 좋습니다. 잘 소화가 되지 않는 지방성분 때문에 혈액순환을 저해하여 장 기능을 감소시키기도 하고, 그 끈적이는 자체의 물성으로 인하여 장내세균의 활동에 지장을 주기도 하죠. 인공적으로 가공된 기름인 식물성 경화유지는 더욱 안 좋은 영향을 줍니다. 아주 심각하게 장내세균의 활동을 방해하죠.

또 식품첨가물이 장내세균에 매우 나쁜 영향을 줍니다. 아이스크림에 유화제란 식품첨가물이 들어가는데, 물과 기름이 분리되는 것을 방지하고 잘 섞이게 만들기 위해서 첨가시키는 물질인데, 이것이 유화력이 강해 장내에서 유해물질을 흡착하여 배출을 막으면서 영양소의 흡수를 방해합니다. 장내에 쌓여서 질척하게 덩어리를 만들어서 유해물질 배출도 어렵게 만들면서 영양소의 흡수도 어렵게 만들 정도이니 장내세균의 활동을 심각하게 방해하는 것이죠. 이런 유화제가 아이스크림 속에 상당히 많은 양이 들어간다고 하네요. 그리고 아이스크림뿐만 아니라 가공식품에 광범위하게 많이 사용되고 있다고 합니다. 식품포장지에 원재료명을 살펴보면 정확히 확인 할 수 있죠.

식품첨가물은 과자나 가공식품, 라면 등에 아주 많이 다량이 들었기에 피하거나 줄여야 합니다. 요즘 과자는 온갖 맛을 다 내기 위해서 정말 다양한 인공향료, 색소, 식품첨가물이 들어가고 인공 가공 기름은 거의 필수적으로 들어가기에 과자가 아니라 무슨 화합물 조합 같습니다. 그래서 과자를 좀 많이 매일 먹으면 바로 변비 증상이 나타나고 장 건강이 확 망가지죠. 라면도 과자 못지않고요. 가공식품의 제조과정을 살펴보면 정말 입맛이 뚝 떨어진다고 생산라인에 근무하던 작업자들이 그렇게 말하더군요. 햄이나 육가공 제품에도 이런 첨가물이 들어가는데, 그 가공 공정을 본 어떤 분은 다시는 햄을 안 먹기로 했다고 합니다.

그리고 우리가 즐겨 먹는 식품에 사용되는 방부제도 장내세균에 악영향을 줍니다. 식품공전에 보면 빵과 떡, 캔디류에는 방부제 사용을 허용하고 있습니다. 방부제는 아주 적은 미량을 써도 그 효과가 대단히 강력하기 때문에 방부제가 들어간 식품을 먹으면 장내세균이 사멸하게 됩니다.

빵을 구입할 때 무방부제 표시가 없다면, 그러면서 유통기한이 아주 길다면 어떤 식으로든 방부 효과가 있는 첨가제가 들어간 것으로 보면 됩니다. 떡에는 비교적 덜 들어가는 편인데, 요즘은 떡의 종류가 너무 많아서 어디에 들어가는 것인지 판단이 잘 서질 않네요. 어묵은 기름에 튀겨 낸 것이라 산패의 위험도 있고, 어육이 많아서 변질이 잘되기에 방부제를 거의 대부분에서 사용된다고 볼 수 있습니다. 이렇게 방부제가 많은 식품을 자주 많은 양을 먹으면 변비가 생길 수 있습니다. 장내세균이 방부제로 사멸되니 소화과정이 정상적으로 안 이뤄지면서 장내에서 정체되어 수분이 말라버리니 변비가 생기는 것은 당연한 결과죠.

잔류 농약이 또 장건강에 악영향을 줍니다. 그래서 암환자의 경우 유기농 야채를 권하고 있는데, 판매하는 곳이 제한적이고 가격이 너무 비싼 것이 단점이죠. 그래서 시장이나 마트에서 일반적인 야채를 구입했을 때 잔류 농약을 잘 제거하는 것이 중요하겠죠. 물에 적당한 시간 담가두는 것이 가장 편리하고 효과적인 방법이 됩니다. 사과나 과일 표면에도 잔류 농약이 많은데, 한 시간 정도 담가두면 물이 뿌옇게 변하는 것을 확인할 수 있죠. 그 뿌연 물이 전부 농약 성분은 아니고 먼지와 당분, 이물질이 농약 성분과 섞인 것인데, 이렇게 오래 동안 물에 담가두변 잔류 농약을 상당량은 제거가 가능합니다.

과일의 껍질을 제거할 수 있다면 벗겨내는 것이 좋습니다. 가령 사과껍질에 식이섬유와 영양소가 많다고 하는데, 잔류농약도 있겠죠. 깎아낼 수 있다면 그렇게 하는 게 확실히 잔류농약의 피해를 줄이게 됩니다. 의사들은 과일의 껍질을 먹는 것이 좋다면서 다양한 영양소를 거론하고 있지만, 껍질에는 파이토케미컬이 많아서 인체에 해롭게 작용할 수 있습니다. 사과나 참외를 껍질 채 그대로 나두면 바퀴벌레가 먹질 못합니다. 껍질에 있는 파이토케미컬의 독성 때문이죠. 적은 양의 파이토 케미컬은 인체에 좋을 수 있다고 하지만, 되도록 안 먹는 것이 더 좋습니다. 어떤 식으로든 해롭게 작용하는 부분이 있기 때문이고, 의사들이 먹으라고 권하는 이유가 있기 때문이죠.

농약을 덜 사용하거나 농약을 거의 안 쓰는 농산물이나 해조류가 있으니 주로 이런 것을 많이 먹는 것도 좋습니다. 미역이나 김, 겨울철에 나는 세발나물 등과 같이 농약의 영향을 덜 받는 식재료를 이용하는 것도 장건강에 도움이 되겠죠.

음식 말고 생활 속에서도 장 건강을 해치는 요인이 있는데, 바로 제일 흔한 수돗물이 그것이죠. 자주 씻게 되면 피부나 호흡을 통해서 염소 성분이 인체로 들어옵니다. 염소 성분은 혈액에 녹아서 체내 전체에 영향을 줄 것이고 장내세균도

영향을 받을 겁니다. 그래서 장내세균이 염소 성분에 노출되면서 활동이 저하되고 사멸되는 세균도 많이 생길 수 있겠죠.

또 우리가 쓰는 생활용품에도 살균 효과가 있는 제품이 많죠. 직접적으로는 분무되어 뿌려 쓰는 화학 살균제가 있고, 손을 닦을 때 쓰는 살균 손세정제도 있고, 화장품이나 치약 같은 곳에도 방부제가 쓰이는 경우도 있죠. 이러한 살균제나 방부제도 피부나 호흡을 통해 독성 물질이 인체로 흡수되는 경우가 있는데, 염소와 비슷한 방식으로 장내세균에 영향을 줍니다.

살균에 대한 지식은 너무나 잘못되어 있습니다. 손을 살균하는 것이 좋은 것 같지만, 전혀 반대의 효과가 나타납니다. 손에는 유익균이 더 많고 특정한 병원균은 별로 없죠. 그래서 손을 너무 자주 씻으면 습진이 생길 수 있습니다. 자주 손을 씻으라는 것은 의사들이 살균에 대한 잘못된 관념을 더 강하게 세뇌시킨 것으로 볼 수 있습니다. 너무 자주 강박적으로 비누로 씻는 것 보다 가볍게 가끔 비누를 사용하고 적당히 그냥 물로 씻는 것이 사실 더 좋은 방법이죠.

국을 따로 떠서 먹어야 한다는 것이 식사 때 위생으로 자리 잡고 있는데, 사실 이것은 위생개념을 오해한 것입니다. 국에 숟가락을 넣으면 상대방의 침도 국에 포함되어 감염이 될 수 있고, 세균이 국에 들어간다고 생각하지만 꼭 이런 이유 때문에 피하는 것은 우스운 일이 될 수 있습니다.

코로나 19 사태가 벌어지면서 방역 활동을 하면서 사회적 거리두기를 강조했는데, 무려 6.5 미터 떨어진 마스크를 벗은 성인의 침방울, 비말이 날라 와서 타인을 감염시켰다고 합니다. 침방울이 6.5 미터나 날아간 것이죠. 그렇다면 코로나 이전에도 우리의 침방울은 가볍게 대화 중에 이만큼을 날아가고 있었다는 이야기가 됩니다. 커피숍에 있었다면 수많은 사람들이 내뱉은 침방울을 들이마시고 있었던 것이고, 지하철에서는 더욱 많은 사람들이 내뱉은 침방울을 들이마시고 있었던 것이죠. 다만 그것이 우리 눈에 직접 보이지 않았을 뿐이죠.

침방울은 입자가 매우 작아서 공기 중에 퍼져 있어도 눈에 띄지 않습니다. 물을 끓이면 수증기 입자가 떠올라 공기 중에서 사라지는데, 이것이 침방울과 비슷한 크기가 됩니다. 많은 양의 수증기가 공기 중에 퍼지는데, 이것은 사라지는 것이 아니고 습도를 높이는 역할을 하면서 공기 중에 녹아들게 되는 것이고, 우리는 그 수증기를 들이 마시게 됩니다.

이처럼 우리는 국을 따로 먹어서 침을 피해야 한다고 생각하지만, 사실 공기 중에는 타인의 침방울이 가득 떠 있는 상태입니다. 아마도 국에서 나눠지는 침방울보다 훨씬 많은 양의 침방울이 공기 중에 떠있을 겁니다. 그 침방울에는 다양한 유익균도 있을 것이고, 다양한 성분도 포함되어 있을 겁니다. 요즘의 바뀐 위생개념은 이렇게 공기 중의 침방울을 서로가 흡입하면서 서로의 유익균을 나누고 공유해야 장건강이 좋아진다고 설명합니다.

어떤 사람이 항생제를 먹어서 장내 유익균이 사멸했다면 이 사람은 장에다 유익균을 주입해야 합니다. 음식을 통해서도 들어가겠지만, 더 직접적인 방법은 호흡을 통해서 타인이 분비한 침방울을 들이마셔서 그 속에 포함된 유익균을 받아들이는 것이 정말 효과적인 장내 유익균 이식방법이 되겠죠. 이렇게 우리는 타인과 침방울을 교환하면서 장 건강을 유지한 것입니다.

간혹은 병원균도 전파시켜서 질병이 퍼지기도 하나, 해로운 점 보다 장점이 더 큰 것이었죠. 그러니 이제는 국을 꼭 따로 떠먹는 것이 올바른 위생개념이 아니란 것을 이해할 필요가 있습니다. 특별히 감염병이 확산하지 않는 시기라면 국은 같이 먹어도 전혀 위생에 문제가 생기지 않겠죠.

살균을 해야 한다는 광고나 방송에서 떠드는 말에 현혹되어선 곤란합니다. 특정 전염병, 바이러스가 창궐하고 있는 시기이거나 환자를 대할 때, 면역력이 약한 사람의 경우나 감염의 위험에 노출된 특수한 경우가 아니라면, 손을 지나치게 깨끗하게 유지하는 것이 꼭 좋은 것은 아니죠.

과도하게 씻어낸 손은 피부보호층이 벗겨진 상태라 잘 트고, 습진도 잘 생깁니다. 또 수돗물을 많이 만지는 경우에도 주부습진이 잘 생기는 것이 염소의 이유도 있지만 피부보호층이 벗겨진 이유 때문이죠. 화장품 등을 손에 바르는 것도 제한적인 도움을 줄 뿐이죠. 화장품 종류에는 정말 많은 화학 첨가물이 들어 있기에 피부와 인체에 해를 줄 수도 있습니다. 그러니 과도하게 씻지 않으면서 화장품은 최소한으로 사용하는 것이 좋겠죠.

우리의 피부에는 유익한 세균도 많습니다. 피부를 보호하고 면역 역할을 하는 세균도 있죠. 그래서 너무 깨끗하게 피부를 살균시키면 이런 이로운 균이 사라지면서 피부가 헐어 습진이 생기게 됩니다. 면역에 도움을 주는 유익한 세균이 사라지니 습진이 나타나게 되는 것이겠죠. 그래서 과도한 살균은 해롭습니다. 침대

에 세균이 있다고 살균제를 뿌리라는 광고도 공포심을 자극하는 잘못된 광고로 볼 수 있죠.

먹는 약에 포함된 항생제도 장내세균에 악영향을 주는데, 요즘은 항생제 남용의 문제가 널리 알려져서 좀 덜한 편이지만, 항생제의 처방은 되도록 피해야 합니다. 항생제의 효과도 강력한 편이라서 염증이 있거나 수술 후에는 항생제를 필수적으로 먹거나 주사로 맞아야 하는데, 그 후에는 소화가 잘 안되어 거북한 느낌이 지속되거나, 변비가 생겨서 고생하는 경우가 많은데, 이게 다 항생제의 부작용이죠. 장내세균이 항생제의 영향으로 사멸했기 때문입니다. 항생제는 다른 문제도 있기에 절대로 약물 오남용을 해선 안 되겠죠.

여기까지 보면 우리는 의사들이 권하는 대로 청결하게 잘 씻고, 살균 열심히 하고, 항생제 잘 챙겨 먹었는데, 이런 일들이 정확히 장 건강을 해치는 일이었습니다. 지금은 살균에 대한 인식을 완전히 바꿔야 합니다. 의사들은 아직도 살균을 잘해야 한다고 강조하고 있지만, 완전히 틀린 말입니다.

독일에서는 어린이집 아이들을 산으로 데리고 가서 흙을 만지고 놀게 합니다. 그런 아이들이 아토피도 없고 더 건강하게 성장하는 것을 발견하고는 더 많은 어린이집이 그런 프로그램을 늘리고 있다고 합니다. 흙속의 다양한 세균들이 피부나 입을 통해서 아이의 몸속으로 들어가 장에 정착, 장내세균이 되면서 면역력이 좋아지고 건강한 체질로 변하는 것을 알게 된 이후의 변화였죠.

새롭게 발표되는 많은 연구를 보면 세균을 박멸해버린 멸균 환경이 인체에 오히려 해롭다는 것을 보여주고 있습니다. 그러니까 대장균이 없는 완전히 멸균된 환경이 좋은 환경이 아니고 적당한 대장균이 존재하는 환경은 오히려 인간에게 도움이 되고, 다만 대장균이 비정상적으로 늘어서 독소가 생성되는 환경이 된다면 그것은 해로운 것이죠. 그래서 과도한 살균에 집착해서는 안 되고, 적당한 수준에서 세균이 비정상적으로 증식할 수 있는 요인을 제거하는 정도의 청결 관리면 충분합니다.

침구나 옷, 실내에 세균을 죽이려 살균제를 쓰는 것도 이런 의미에서 굉장히 나쁜 방법이죠. 침구는 자주 털거나 햇볕에 말리는 것이 좋고, 옷도 가끔 세탁과 햇볕 건조면 충분한 것이고, 실내 곳곳에 살균제를 뿌리면 결국 그것은 우리 몸속으로 침투합니다. 이런 화학적 살균제는 인체에 아주 치명적이죠. 가습기 살균

제에 사용되었던 화학물질이 사용되기도 했다는 뉴스도 있었던 것처럼, 살균제의 관리가 너무나 부실하고 그 성분에 대한 위험성이 잘 관리되지 않기에 심각한 위험이 있을 수 있습니다. 실내에 잡냄새를 없애기 위해서 가정이나 회사, 공공건물에서 방향제를 사용하는 경우가 많은데, 가장 피해야 할 것이 이런 방향제 종류입니다. 아무리 천연물질을 썼다고 해도 천연물질만 사용된 제품은 아주 드물고 그리고 천연물질 조차도 이렇게 방향제로 사용되면 악영향을 줄 수 있죠. 되도록 화학물질은 어떤 것이든 쓰지 않는 것이 가장 좋습니다.

우리 몸은 환경 속에 적당히 퍼져있는 다양한 세균들과 공생관계에 있습니다. 만약 인체에 이상이 생겨서 장내세균이 사멸해서 그 수가 급격히 줄었다면, 항생제를 복용해서 사멸했을 경우가 있겠죠, 우리 몸은 주변 환경에 퍼져있는 각종 세균들을 여러 경로를 통해서 장으로 받아들입니다. 그런데 우리 주변에 그런 다양한 세균이 살균 조치로 존재하지 않는다면 우리 몸은 빨리 회복하지 못하고 질병에 걸릴 수도 있겠죠. 신생아의 경우 부모가 너무나 살균에 신경 쓴 나머지 아이에게 필요한 세균이 장에 증식하지 못하면 아토피가 심해질 수도 있겠죠. 부모는 아이를 위해서 살균을 했지만, 그 결과는 완전히 반대로 아토피의 악화로 나타났으니 말입니다. 이런 문제가 생기는 이유는 세균이 사실은 인간의 삶에 필요한 존재란 것을 몰랐기 때문입니다. 그래서 살균 소독 함부로 하면 안 됩니다. 집에 있는 살균제 소독제 되도록 멀리 해야 합니다.

그러면 장 건강을 증진시키는 요인으로 장내세균을 증식시키는 방법에 대하여 알아보도록 하죠. 의사들은 프로바이오틱스와 프리바이오틱스를 권하는데, 저는 그보다 더 강력한 것을 추천하려 합니다. 바로 김치죠. 잘 익은 김치는 프로바이오틱스에 함유된 세균보다 훨씬 더 다양하고 많은 양의 양질의 세균이 풍부하죠. 맛도 좋고, 가격도 저렴하고 전통식품이라 구하기도 쉽죠. 소금이 문제라고 말하기도 하는데, 소금도 분명히 먹을 필요가 있습니다. 적절하게 소금을 조절해야 더 건강해지죠. 프로바이오틱스는 배양이 쉬운 균 위주로 양만 늘렸기 때문에 균의 다양성이 부족하고 포장과 유통과정에서 균들이 사멸하기도 합니다. 그래서 보관과 관리를 또 잘해야 하기에, 뭐로 보나 김치만 못하죠.

변비가 심해서 고생하고 있을 때, 잘 익은 배추김치만 적절히 먹어도 변비가 낫는 경우도 참 많아요. 변비약의 경우 심각한 탈수와 설사를 고의적으로 유도하

기 때문에 인체에 해를 끼칩니다. 그러나 김치는 그런 심각한 부작용 없이 배변이 서서히 좋아지죠. 그만큼 김치의 유산균과 각종 세균은 그 양과 질이 좋아서 효과가 월등히 좋습니다. 또 김치의 유산균은 섬유질에 쌓여 있기에 장까지 가면서 생존할 확률도 더 높고요. 그래서 전 프로바이오틱스보다 김치를 권합니다. 대신에 잘 익은 김치여야 합니다.

김치를 발효시키기 위해선 적정한 염도가 필수입니다. 저염식을 한다고 절이는 소금을 적게 쓰면 유산균이 증식하는 것이 아니고 나쁜 유해한 잡균이 증식하면서 부패가 진행됩니다. 식품업체에서 저염김치를 판매하기도 하는데, 이것은 저염 환경에서도 발효하는 특정 유산균을 배양해서 저염으로 절인 김치에 접종시키는 방식으로 만듭니다. 그래서 맛도 더럽게 없고, 유산균의 종류도 아주 제한적이고 보관기간도 짧을 수 있는 기능성 김치이기 때문에 안 먹는 것이 낫습니다.

소금은 재제염인 꽃소금으로 절여야 좋습니다. 천일염을 사용하면 간수 성분이 너무 많아 유산균 발효를 방해하면서 야채 조직이 쉽게 물러질 수 있습니다. 아삭한 맛이 간수 성분으로 인해서 물러지게 되는 것이죠. 꽃소금에는 적당히 줄어든 간수 성분으로 미네랄이 공급되고 염도도 잘 나오기 때문에 가장 적합한 소금이 됩니다. 또는 3년 이상 간수를 뺀 잘 숙성시킨 천일염을 사용해도 되는데, 가짜가 있으니 조심해야 합니다. 숙성이 잘 되어 간수가 빠진 천일염은 입자가 잘게 부셔져서 작고 고른 형태이고 만지면 보슬보슬하게 느껴집니다. 굵은 사각진 입자가 많이 남아 있다면 간수가 덜 빠진 천일염이죠. 안전하게 꽃소금을 사용하시는 것이 더 좋다고 볼 수 있습니다. 소금 제품 유형에서 재제염인 것, 상품명에 꽃소금이라고 표기된 것을 사용하면 됩니다.

방송에서는 굵은 소금, 천일염으로 절이라고 알려주고 있고, 절임배추도 천일염으로 절인 것을 팔고 있는데, 이것은 잘못된 방식을 따른 것입니다. 이렇게 천일염을 사용한 김장 김치를 먹는 어르신들 중에는 관절염을 앓거나, 디스크 통증, 어깨 결림을 호소하는 분들이 많은데, 이것이 천일염의 간수 독성 때문에 관절에 염증이 잘 생겨서 나타나는 증상일 수 있습니다. 그래서 꽃소금을 써야 안전합니다.

김치는 전통 방식으로 염도를 맞춰주어야 발효가 정상적으로 잘 진행되는데, 이것을 경험으로 터득해야 합니다. 김치의 적정 염도는 계절도 고려해야 하고 저

장기간도 고려해야 하기에 딱 어느 정도가 좋다고 규정하기는 곤란합니다. 대략 염도가 1.6 ~ 2.1 정도로 볼 수 있고, 경우에 따라 더 짜게 만들어도 무방합니다.

이렇게 담근 김치를 하루 정도 실온에서 발효시키면 발효과정에서 이산화탄소가 발생하여 통속의 산소를 밀어내어 유산균만이 증식하기 좋은 산소가 없는 혐기성 환경이 조성됩니다. 이후에 냉장 보관을 하는데 이때 김치를 꾹꾹 잘 눌러서 기공이 없도록 해주어야 잡균의 번식을 막을 수 있죠. 1 주일 내지 보름 정도가 지나면 발효가 잘 진행되어서 유산균의 수가 늘게 되고 절정에 이른 뒤에는 발효 과정에서 만들어진 젖산의 농도가 짙어지면서 산성에 의하여 유산균은 차츰 사멸되어 결국엔 발효가 중지되면서 김치는 아주 시어집니다. 그렇기 때문에 우리는 김치가 잘 익어가기 시작하는 때부터 젖산이 많아지기 전까지 유산균이 왕성하게 활동하는 때에 김치를 먹어야 장 건강에 도움이 됩니다.

우리는 김장이라는 전통문화를 가지고 있는데, 이제는 버려야 할 문화입니다. 왜냐면 한꺼번에 많은 양의 김치를 담그어서 장기간 보관하면서 섭취하는 방법은 겨울철 반찬 공급에는 유리하지만, 문제는 김치가 시어버린다는 것이죠. 김치를 담근지 보름 정도가 되었을 때 유산균이 가장 많아지고 장건강에 좋아지는데, 김장을 담그게 되면 보관기간이 길어지면서 우리는 시어빠진 김치를 먹게 되는 것이죠. 장건강에 오히려 나쁜 결과가 됩니다. 그러니 이제는 그때그때 김치를 담그어서 적절히 발효시켜서 먹는 식으로 문화를 바꿔야 합니다. 그러면 장건강에 아주 큰 도움이 될 것이고 약 먹을 필요가 없어지는 것이죠.

시중에 파는 김치는 종류가 아주 많습니다. 김치를 발효시킨 뒤에 유산균을 가열 등의 처리를 통해서 사멸시켜 보관 유통기한을 연장시킨 김치는, 유산균이 거의 없다고 보면 되기에 이런 김치는 장 건강에 도움이 안 됩니다. 또 특정 유산균을 별도로 배양하여 두었다가 절인배추에 양념과 특정 유산균을 접종시켜서 김치를 담은 상품도 있는데, 이것은 균종이 제한적이기에 맛도 평범하고 장 건강에 크게 도움이 안 되니 피하는 것이 좋겠죠. 포장지에 원재료명을 살펴보면 알 수 있으니 참고 하시고요. 겉절이처럼 바로 양념해서 발효 과정을 거치지 않은 김치는 또 유산균이 거의 없죠. 그런 겉절이는 그냥 고춧가루 든 야채소금무침입니다. 볶은 김치도 전혀 장 건강에 도움이 안 되고, 발효가 잘 되었고 유산균이 살

아있는 김치가 가장 장 건강에 도움이 되니, 이를 잘 구분 할 수 있어야 합니다.

그런데 김치에는 고춧가루를 많이 쓰기 때문에 좀 문제가 될 수 있습니다. 암 환자의 상태에 따라 심각하게 혈액순환에 문제가 있거나 암 증세가 심한 경우에는 고춧가루에 든 캡사이신이 장에 자극을 주거나, 항암면역기능을 떨어뜨리는 효과가 나타나기도 합니다. 이럴 경우 고춧가루를 사용하지 않는 백김치나 동치미 등의 담백한 김치를 먹는 것도 도움이 됩니다. 그리고 고춧가루를 적게 넣는 것도 유산균 발효에 효과적입니다. 지금의 너무 빨간 김치는 사실 고춧가루가 너무 많이 들어간 것이죠. 방송에서 더 맛깔스럽게 보여주기 위해서 고춧가루 사용량을 늘리다보니 너무 빨갛게 된 것인데, 전통 김치는 지금 사용량의 절반 정도만 사용했다고 합니다. 고춧가루를 지금의 반으로 줄이면 유산균 발효가 더 잘되고 저장기간도 더 늘릴 수 있다고 합니다. 그러면 몸에도 더 좋겠죠.

된장과 고추장도 장 건강에 도움이 됩니다. 전통 된장과 고추장이 정말 도움이 되는데, 가격도 비싸고 구하기도 어렵고, 또 판매자를 믿을 수 없다는 문제도 있어서 선택이 참 힘들더군요. 그래서 시중에서 판매하는 대기업 제품을 많이 이용하는 편인데, 잘 선택해야 합니다. 발효과정을 중지시키고 살균처리해서 유통기한을 연장시킨 제품도 있고, 방부제를 넣어서 만든 제품도 있죠. 가열처리를 했다던가, 유통기한이 너무 긴 제품은 그래서 피해야 합니다. 제품의 원재료를 잘 확인하면서 그리고 보존처리를 어떤 식으로 했는지를 살피면 살균처리가 된 것인지 아니면 발효균이 살아있는 것인지 대략 구분이 가능합니다. 그래서 방부제가 없는 발효균이 살아있는 제품을 선택하면 좋습니다.

생청국장도 도움이 되겠죠. 청국장을 띄울 때 활약하는 균은 고초균으로 바실러스균의 일종이죠. 청국장이 띄워지면 이것을 냉장보관해서 사용하는 것이 좋은데, 바실러스균도 가열하면 죽기에 청국장으로 장 건강을 챙기기 위해선 생으로 먹는 것이 좋죠. 그런데 이렇게 생청국장을 챙겨 먹으려면 힘들어요. 그냥 국에 넣어 끓여 먹든 먹기 좋게 드시는 것도 괜찮습니다. 청국장의 식이섬유가 장내세균의 먹이가 되기 때문에 프리바이오틱스와 같은 효과를 얻을 수 있기 때문에 좋습니다.

그리고 음식으로 장내세균을 늘리겠다는 시도보다는 장내세균이 사멸하게 되는 환경과 요인을 없애는 것이 더욱 도움이 된다는 것을 강조하고 싶네요. 세균이

일단 장에 자리를 잡으면 그 장내 환경에 따라서 급속히 증식도 하고 급격히 죽기도 합니다. 그러니까 장에 세균을 힘들게 집어넣는 것에 집중할 것이 아니라, 장내세균이 잘 활동할 수 있는 환경만 만들어주면 세균은 알아서 스스로 증식하기 때문에 이것에 더 신경을 써야 합니다. 그렇기 때문에 아무리 좋은 프로바이오틱스를 잘 챙겨먹어도 장내세균의 환경이 나빠지면 도루묵이 되는 것이기에 이것에 매달릴 필요가 없는 것이죠. 대변이식술 같은 시술은 더욱 더 쓸모없는 시술이고요. 힘들게 비싼 돈 들여 대변이식술로 좋은 세균을 장에 밀어 넣어도 항생제 한번 먹으면 다 죽습니다.

프로바이오틱스 제품을 먹는 것도 사실 도움이 안 됩니다. 이런 제품을 먹는 초기에는 장에 좋은 반응이 나타나기도 합니다. 그런데 꾸준히 먹으면 변비가 더 악화되는 경우가 있습니다. 이것은 프로바이오틱스가 균종의 다양성을 깨트리기 때문이죠. 프로바이오틱스에는 특정한 균종만이 너무 많습니다. 장건강에 도움이 되기 위해선 다양한 균종이 균형을 이뤄야 합니다. 한 종류의 균종이 너무 많아져도 균형이 깨지면서 장 건강이 나빠지는데, 프로바이오틱스를 꾸준히 먹으면 균형이 깨지는 것이죠. 그래서 프로바이오틱스는 안 먹는 것이 더 도움이 됩니다. 초기에만 반짝 효과 있고, 나중에는 더 해로운 영향을 줍니다.

자신의 장 건강 상태를 확인하는 방법은 대변을 관찰하면 알 수 있습니다. 대변의 색으로는 장의 이상여부를 알 수 있고, 대변의 양을 통해서 장내세균이 적정한 수가 활동하고 있는지와 섭취하는 음식의 질이 어떤지를 알 수 있죠. 대변의 횟수와 주기를 통해서도 장 건강을 확인 할 수 있습니다. 대변 색과 관련해서는 황금색의 대변이 가장 건강한 대변이라 볼 수 있는데, 먹은 음식의 색소에 따라 영향을 받기도 하기에 정확하게 판단하기는 좀 어려운 점도 있고 어느 정도 대략은 판단이 가능하죠. 검은색이나 회색, 피가 비치는 변도 있는데, 여기에 대하여는 인터넷 검색을 해보시면 더욱 자세한 설명을 들을 수 있을 겁니다.

대변의 양에 너무 신경 쓰실 필요는 없습니다. 야채의 섭취가 적은 것이 현대인의 식습관이 되면서 대변의 양은 많이 줄어든 상태죠. 그리고 현대인의 환경은 장내세균이 왕성하게 활동하기 어려운 요인이 많아서 또 대변양은 적게 만들어집니다. 야채의 섭취를 좀 더 늘리는 것이 좋은데, 그렇다고 무턱대고 많이 먹는 것은 피해야 합니다. 다른 식으로 문제가 일어날 수 있기 때문이지요. 생야채는

기본적으로 소화하기가 어렵고 신장에 부담을 줍니다. 그리고 담즙을 많이 소모시킵니다. 이것에 대한 설명은 후반에 좀 더 상세하게 설명을 하겠습니다. 그래서 적은 양의 생야채가 좋습니다. 생야채에는 소화효소도 살아있고, 각종 세균도 적당히 포함되어 있죠. 섬유질과 식이섬유도 장내세균에게 큰 도움이 되기에 익히지 않은 생것을 조금만 먹는 것이 좋습니다.

대변을 하루에 한 번 정도면 아주 좋은데, 이틀에 한번, 일주일에 세 번 정도도 정상에 해당한다고 합니다. 조리된 야채와 생야채, 잘 익은 김치, 식사를 적당한 비율로 먹고, 음주와 가공식품, 해로운 요인을 잘 피하면 건강한 대변을 잘 보실 수 있습니다. 이런 식으로 대변의 주기와 양을 잘 살펴보면 어떻게 식단을 관리하면 되는지를 알 수 있게 되고, 어떤 음식 때문에 자신의 장에 문제가 생겼는지를 또 파악할 수 있게 됩니다. 김치를 안 먹었다면 대변양이 줄었을 테고, 과자를 지나치게 많이 먹었다면 다음날 변비가 생길 것이고, 이를 바탕으로 과자를 줄이고 김치를 더 먹어야겠다는 판단을 대변을 통해서 얻을 수 있는 것이죠. 똥과 친해져야 건강해 집니다. 그러나 대변의 횟수와 양에 집착할 필요는 없습니다. 현대인은 활동량이 적고, 식사량도 줄었고, 소화가 잘 되는 부드러운 음식을 주로 먹기에 대변양이 많이 줄어든 편입니다. 그래서 대변이 적은 것이니 이를 인위적으로 늘리려고 노력할 필요는 없겠죠.

장내세균을 잘 지키기 위해선 지나친 소독과 살균은 절대로 피해야 합니다. 특히 신생아나 어린 아이들을 잔류 염소가 가득한 수돗물로 너무 자주 씻기는 부모들이 많은데, 또 여기다가 각종 약품으로 범벅이 된 로션이나 오일 등을 몸에 발라주는 경우도 있는데, 이런 행동이 오히려 아이에게 해롭게 작용해서 아토피를 유발할 수 있고 각종 질병을 야기할 수 있습니다.

아이들은 흙을 가지고 놀고 맛보고 더럽게 지내야 더 건강한 것이고, 어른들의 손도 타고 많은 세균을 접하면서 살짝 아프기도 해야 더 건강해 집니다. 과하게 멸균된 환경은 아이에게는 오히려 독이 됩니다. 수돗물에 목욕을 시킬 것이 아니라 물에 적신 수건으로 적당히 닦아만 주어도 청결을 충분히 유지할 수 있겠죠.

대중 목욕탕을 자주 가는 것 또한 장 건강에 치명적이고, 수영장, 워터파크도 염소 소독을 강하게 하는 편이기에, 장 건강도 문제지만 피부를 거칠게 만드는 요인도 있고, 이런 오염된 장소는 절대로 피해야 건강해 집니다.

암을 이해하고, 생활을 관리하자

건강을 지키기 위해선 암을 잘 알아야하고 암 치료과정에 대하여도 정확히 알고 있어야 합니다. 그런데 거의 대부분의 사람들은 암이 어떤 것인지 잘 모르고 있고, 암환자들조차도 암에 대하여 공부하려고 하질 않는 경우가 정말 많습니다. 그러니 많은 사람들이 암에 걸리고, 암을 치료하지 못하고 실패하게 됩니다. 암에 대해선 의사들이 알고 있으니 굳이 환자가 암을 잘 알 필요가 있을까? 암이 치료가 힘든 심각한 병이라는 정도만 알면 됐지 뭐가 더 필요하단 말인가? 아마도 이렇게 생각하는 분들이 많을 겁니다. 그러나 암에 대하여 알고 나면, 지금까지 알았던 암에 대한 상식이 완전히 잘못된 것을 느끼게 됩니다. 암세포가 우리를 공격하고 병들게 만들어서 결국 죽게 만드는 그런 해로운 세포가 아닌 것을 알게 됩니다.

그런데 제가 이렇게 설명을 하면 대부분의 사람들은 미친 소리라고 생각을 합니다. 당연한 결과이죠. 암세포가 사람을 해친다고 의사들이 강조했고, 다들 그렇게 알고서 치료 받고 있는데, 암세포가 사람을 해치는 것이 아니라고 하니 이해가 가지 않을 겁니다. 현실의 의료계에는 매우 뿌리 깊은 잘못된 관행이 아주 많습니다. 예전의 시작단계에서 잘못된 이후에 그런 방식이 계속 유지되는 것들이 아주 많죠. 그러다가 현대에 들어와서 많은 연구가 거듭되면서 새로이 밝혀지는 사실들이 늘면서 기존의 치료방법에 잘못이 있다는 것이 드러나기도 합니다.

예전엔 살균이 중요하다고 했는데, 요즘은 아이들이 흙을 만지고 놀아야 장이 더욱 건강해지고 아토피도 사라진다는 것을 알게 되었습니다. 세균은 해로운 것으로 취급을 했었는데, 장내유익균은 인체의 면역력을 높이는 것으로 밝혀졌죠. 기생충도 인체의 면역력을 높이는 역할을 한다는 연구도 나왔습니다. 이런 식으로 새로운 연구가 나오면서 기존의 잘못된 치료법이 바뀌고 있는 상황이죠.

암에 대한 연구도 다양한 방식으로 진행이 되면서 새로운 해석이 등장했습니다. 그것은 암세포가 인체의 생존에 매우 유익한 도움을 주고 있다는 사실이죠. 다음의 설명을 차분히 잘 읽어 보시길 바랍니다. 암세포는 원래 인체의 체세포가 돌연변이를 일으켜 무한 증식을 하게 된 세포입니다. 그리고 정상적인 사람의 몸속에서는 하루에도 수 천에서 수 만개의 암세포가 생겼다가 사라지기도 합니다.

이처럼 암세포는 바이러스나 세균 종류와는 완전히 다른 바로 인체의 세포인 것이죠. 그러면 왜 체세포가 암세포로 변하게 된 것인지? 어떻게 해야 암세포를 다시 정상세포로 돌릴 수 있는지를 알아야겠죠. 이것이 가장 중요한 핵심이고, 이것을 해석하는 방법으로 아주 다양한 가설이 나오고 있습니다.

암세포가 인체를 공격한다는 가설은 확고한 정설은 아니고 단지 하나의 주장일 뿐입니다. 현대의 의학은 암이 도대체 어떤 것인지 아직 파악하지 못한 것이 현실입니다. 대부분의 사람들은 암에 대한 현대의학의 한계를 모르고 있습니다. 주류 의사들이 말하는, 암이 인체를 공격한다는, 가설을 그냥 정식적인 진실로 받아들이고 있기에 암치료는 더 어렵게 진행되고 있습니다.

근대에 와서 암세포를 처음 발견했을 때, 의사들은 암세포를 인체를 공격하는 병원체와 비슷한 것으로 규정했습니다. 그래서 암세포를 제거하고 정상조직을 회복시켜서 증상을 개선시키는 다양한 방법을 시도했습니다. 가장 접근하기 빠른 방법은 환부를 드러내고 수술로 암조직을 잘라내고 정상조직을 봉합하는 방법이었죠. 이런 제거 수술로 일부의 암환자는 성공적으로 회복하기도 했습니다. 이런 치료가 이어지면서, 암세포는 우리 몸을 공격하는 병원체와 같으므로 제거하거나 죽이는 방법을 써야 한다는 것이 표준 치료로 서서히 자리를 잡았던 것이죠. 그러나 중요한 점을 완전히 놓치고 있었죠. 왜 암세포가 무한증식을 하게 되었고, 정상세포가 암세포로 돌연변이한 이유에 대하여는 상대적으로 연구가 부실하게 진행되었습니다. 그저 암세포를 죽이는 방법에만 몰두하고 있었던 것이죠.

맹독성 약물인 항암제를 사용해서 암세포를 죽이는 방법도 도입되었는데, 가장 흔하게 사용된 항암제 중에는 식물의 독을 정제한 뒤 농축하여 식염수에 희석해서 인체에 주입하여 암세포를 사멸시키는 것이었죠. 이를 세포독성 항암제라고 부르는데, 상당한 암세포 사멸 효과가 나타남과 동시에 인체에도 심각한 부작용이 나타나는 문제를 가지고 있었습니다. 이후에 방사선을 사용해서 암조직을 태우는 방법이 개발 되고, 암조직을 촬영하는 기술이 개발되면서 암 치료는 더욱 암세포를 죽이는 방식이 표준치료로 자리를 확고히 잡게 되었고, 일반인들도 암세포를 죽여야 한다는 것이 상식으로 굳어졌습니다.

그런데 이런 암 표준치료가 수 십 년 동안 진행되었는데, 이상하게도 암치료에는 어떠한 진전도 나타나지 않고 있고, 암치료는 더욱 힘들어지고 있고, 암치료

비용은 더욱 비싸지고 있고, 암치료 결과는 나아진 것이 없습니다.

다른 산업은 과학의 발전으로 눈부시게 혁신이 일어나고 있는데, 암치료는 제자리걸음이거나 오히려 예전만 못한 상태인 것도 있고요. 전자제품의 경우는 더 뛰어난 기능에 가격은 훨씬 더 싸졌는데, 암치료는 더 고통은 늘어나고 비용은 더욱 더 증가하고 있는 상황입니다. 왜 다른 산업과 정반대의 길을 가고 있는 것일까요? 첨단 기술은 전자 쪽도 발전했고, 의료 쪽도 같이 발전했는데, 암치료는 왜 뒷걸음질을 치고 있는 것일까요? 그동안에 암이 더 독해진 것도 아닐 텐데. 왜일까요? 여기에 암치료 문제점의 핵심이 있습니다.

어떤 천재적인 의학 전문가가 암치료에 진전이 없는 이유를 설명하면서, 지금의 암치료 방법은 근본부터가 잘못되었다고 강력히 주장했습니다. 안드레아스 모리츠란 정말 천재적인 분은 '암은 병이 아니다'란 책에서 암세포는 우리의 인체 세포로서 우리 몸을 공격하는 것이 아니라 순환장애로 꽉 막힌 조직내에서 생존을 이어가기 위하여 변이된 세포라고 설명합니다. 어떤 이유로 인체 내의 조직에 나쁜 단백질과 노폐물 등이 쌓이면 세포는 정상적으로 산소와 영양분을 공급받지 못하는 심각한 상황에 빠지게 되고, 이때 정상 세포는 스스로 돌연변이를 일으켜서 암세포로 전환되어 산소가 부족한 상황에서도 노폐물을 영양분으로 삼아 저산소 환경에서도 생존하면서 주변의 적체된 나쁜 단백질과 노폐물을 제거하는 역할을 한다고 주장합니다.

매우 이단적인, 기존 암 표준치료 체계를 완전히 뒤흔든 주장이지만, 잘 살펴보면 설득력이 있습니다. 암세포는 우리 몸의 정상세포가 돌연변이 한 세포인데, 이게 우리 몸을 무턱대고 공격한다는 것은 사실 납득이 안 갑니다. 진화적으로 보면 인체세포가 돌연변이 되었다고 자신의 세포를 공격한다면 그런 생명체는 도태되어 사라졌을 것입니다. 무언가 필요한 역할이 있기 때문에 돌연변이를 일으킨 것이고 그것은 우리 생존에 도움이 되는 것이어야 진화적으로 생존이 가능한 것이죠.

그래서 암세포는 우리의 생존에 도움을 준다는 식으로 접근을 해보니 그에 딱 맞아 떨어지는 반응이 나옵니다. 어떤 사람이 사고로 사망했고, 사망 원인을 확인하기 위해서 부검을 실시했습니다. 그랬더니 큰 암덩어리가 발견 되었는데, 그 사람은 생존 시에 아무런 암 증상을 호소한 적이 없었답니다. 매우 큰 암덩어리

가 있어도 그것이 인체에 필요했던 것이기에 증상이 없었던 것으로 볼 수가 있는 것이죠. 이렇게 건강했던 사람에게서 사후에 암이 발견되는 경우가 매우 흔하다고 하네요. 그런 이유로 우리에게 암이 발견되었다 해도 특별한 병적 증상이 없을 때는 그냥 놔두는 것이 더 좋다고도 말하기도 합니다. 암이 있다고 괜히 건들면 더 안 좋은 결과가 생길 수 있다고 하네요. 그런 점에서 암의 증상이 뚜렷하게 없는데, 암을 조기발견하기 위하여 암 검사를 정기적으로 하는 것이 꼭 좋은 것이 아니라고 합니다.

의사들은 조기검진해서 암을 찾아내어 치료하는 것이 좋다고 하는데, 이런 조기검진을 비판하는 사람들은 의사들이 돈을 벌기 위해서 억지로 암을 찾아내어서 건들 필요 없는 암을 수술하게 만들어서 환자만 고생시킨다고 말하고 있습니다. 그냥 놔두어도 아무런 문제를 일으키지 않는 암을 억지로 찾아내어서 암이라고 겁을 주면서 완전히 환자로 만들어 놓고서 온갖 치료를 하면서 돈을 뜯어내는 거라고 비판을 하더군요. 갑상선암이 이런 문제가 아주 심각했었죠. 전혀 손댈 필요가 없는 암인데, 수술을 해서 부작용으로 평생 약을 먹어야 하고 수술 후유증으로 목소리가 안 나오는 경우도 빈번했었죠. 그런데 알고 보니 손 댈 필요가 없는 암이었습니다. 의사들에게 속은 것이죠.

개인병원 의사들은 매출이 줄어들면 이를 보충하기 위해서 과잉진료를 하게 되는데, 가장 쉬운 것이 조기 암검진이라고 합니다. 워낙 검사장비가 좋아지다 보니 잘 훑으면 아주 작은 암조직도 발견할 수 있고, 그냥 놔두어도 되는 암조직을 검사해서 암환자로 만들면 두고두고 병원비를 청구할 수 있게 되는 것이죠. 이렇게 의사들은 암환자를 억지로 찾아내려고 혈안이 되어 있습니다. 아주 큰 수입원이 바로 암이죠.

그런데 암은 사실은 우리에게 필요한 세포입니다. 암세포는 포도당을 워낙 좋아해서 정상세포보다 포도당을 무려 6배나 많이 소모한다고 합니다. 그래서 의사들은 당분의 섭취를 줄여야 암세포를 죽일 수 있다고 설명을 하죠. 저는 거꾸로 해봤습니다. 암세포가 주변의 나쁜 단백질과 노폐물을 청소하려면 더 많은 포도당이 필요할 테니 그 당분의 공급을 충분히 해 주었죠. 그리고 암환자에게 탄수화물인 백미밥을 충분히 먹였습니다. 그랬더니 처음엔 암세포의 활동이 활발해져서 그런지 악화되는 증상이 하루 정도 나타나더니 차츰 증상이 좋아졌습니다. 매

일 매일 증상이 호전되는 것이 눈으로 그 변화가 보일 정도였죠. 정말 빠르게 통증도 줄고 쉰 목소리도 정상으로 돌아가고 인체 활력이 좋아졌습니다. 탄수화물로 당분을 충분히 공급했는데 회복이 잘 진행되고 있었죠.

당분의 공급은 백미밥과 간식으로 각종 단맛이 나는 과일을 적당량을 주었습니다. 이렇게 식사를 하니 증상이 차츰 좋아지더니 어느 시기부터는 피곤함도 줄고, 뻐근한 증세도 가라앉고, 쉰 목소리도 좋아지면서, 몹시 당분이 당기는 증상이 나타나더군요. 환자는 입맛과 식욕이 오르면서 단 것을 더 찾더군요. 그래서 간식으로 꾸준히 과일을 챙겨주었더니 복수도 줄어들고 복부에 크게 만져지던 부종도 그 크기가 점점 줄어들더니 어느 순간, 조그맣게 남았던 덩어리가 확 풀어지면서 사라졌습니다. 너무나 놀랐죠.

암이 활동할 때 필요한 충분한 포도당을 공급해주었더니, 아마도 혈액순환을 개선하기 위해서 몸속에 쌓인 나쁜 단백질과 노폐물 등을 열심히 분해하여 배출하며 청소를 했을 테고, 그 영향으로 인체의 혈액순환이 점점 좋아지면서 상태가 신속하게 회복되었던 것 같습니다.

반대로 포도당의 공급을 줄였더라면 암은 더욱 힘든 상황에 처하면서 포도당을 빨아들였을 것이고, 암이 포도당을 빠르게 독차지 하자 다른 세포들은 당분이 부족해서 한계 상황에 빠지니 근육의 단백질을 분해시켜서 에너지로 활용하게 되고, 그러면 몸의 근육은 더욱 더 쪼그라들게 되겠죠. 근육의 단백질도 다 사용하고 나면 구석구석 끼여 있는 지방을 태워서 에너지를 충당하게 됩니다. 이것은 흡사 영양실조 상태나 기아 상태와 같은 심각한 상황에 빠진 것과 같죠.

근육은 단순한 운동을 위한 조직이 아니고 포도당이 저장되는 창고로 활용되면서 식사 후에 치솟는 혈당을 줄이기 위해서 인체는 근육 조직 속에 포도당을 저장하기도 합니다. 이런 저장 창고가 줄면, 혈당 상승의 충격이 인체에 고스란히 전해져서 더욱 힘들게 혈당 조절 시스템이 가동되는 상황으로 빠지죠. 그리고 체온조절 역할과 운동 능력 저하도 문제가 되고요. 지방을 에너지로 활용하면 몸은 급속히 산성체질로 변화되면서 급격히 살이 빠지게 됩니다. 건강한 사람의 경우는 이런 다이어트 효과가 반갑겠지만, 환자의 경우는 비상저장 식량이 바닥나는 아주 심각한 상황에 빠지게 되는 것이고, 결코 지방을 에너지로 지속적으로 활용하는 상황은 인체에 부담을 주게 됩니다. 그러면 암은 암대로 힘들고, 다른 정상

세포도 더욱 힘들어지는 혹독한 기아 상황에 빠지게 되는 것이죠.

저는 탄수화물 종류로 포도당을 적절히 공급했을 때 암환자의 상태가 훨씬 더 빠르게 회복되는 것을 실제로 경험했는데, 한 가지 이해가 안 되는 것이 생겼죠. 왜 의사들은 암세포를 죽이려면 당분, 탄수화물의 섭취를 줄여야 한다고 강조하는 것일까요? 저는 아무리 생각해봐도 이해가 되질 않고 딱 한 가지 생각이 드는 것이, 정말 돈을 벌기 위해서 환자들을 속이는 것인가? 이런 의심이 강하게 들었습니다. 암치료가 이렇게 쉽게 된다면 의사들이 돈 벌 기회를 뺏기게 되니까 그러는 것인가?

방송에서 의사들은 저 탄수화물 고 단백질과 지방을 건강식이라고 정말 이상하게 소개합니다. 사람은 하루에 섭취해야 할 가장 기본적인 열량이 있습니다. 섭취한 열량이 부족하면 몸속에 저장된 영양분을 사용해야 하죠. 가령 탄수화물의 양을 줄이면 섭취 열량을 보충하기 위해서 다른 열량원인 단백질과 지방의 섭취를 늘려야 합니다. 단백질과 지방이 많은 식품은 콩 종류와 육류와 식용유가 포함되는데, 콩은 적당히 먹을 수 있지만 육류의 단백질은 앞서도 말했듯이 소화과정이 힘들고, 복작하고, 길기 때문에 비효율적이고, 식용유는 정말 현대인의 질병의 가장 큰 원인이기에 많이 먹으면 안 됩니다. 단백질과 지방을 늘리면 우리는 위험에 노출되는 상황이 늘어나는데, 왜 의사들은 자꾸 저 탄수화물, 고 단백질, 고 지방을 외치는 것일까요?

탄수화물은 정말 죄가 없습니다. 완벽한 누명을 쓰고 있을 뿐이고, 특히 백미는 전통식품으로 그 역사도 수 천 년입니다. 가장 독이 적은 안전한 식품이고, 가장 효율적으로 소화되고, 소화 대사 과정에서 발생하는 부산물도 적어서 안전한데, 다른 문제로 혈당이 오르는 것을 백미가 그 죄를 뒤집어 쓴 것이죠. 누가 백미에 이렇게 누명을 뒤집어씌운 것일까요? 왜 의사들이 그랬을까요?

수 십 년간 전 세계 국가가 적극 지원하고, 국민들의 기대 속에서 수많은 의사들이 연구를 했는데, 기껏해야 세포가 변이한 정도일 뿐인 암을 치료할 수 있는 방법을 의사들이 모르고 있다는 것은 도대체 이해가 안 됩니다. 현실적으로는 이런 추측이 가능한데, 아마도 큰돈이 되는 획기적인 암치료법을 찾지 못했을 뿐이고, 돈이 안 되는 암치료 방법은 분명 발견했지만, 돈이 안 되고 그런 치료법이 공개되면 의사들 절반은 모가지 잘리기에 목숨 걸고서 묻어버렸을 거라고 봅니다. 병원의 절반은 폐업하게 되고 의사와 간호사들은 실업자 신세가 될 수도 있는 그런 암치료법을 그 당사자가 세상에 알릴 이유가 없는 것이고, 목숨 걸고서 기를 쓰고 막았을 테니까요.

지금의 표준항암치료 방법은 치료 효과가 거의 없다는 것을 관계된 많은 분들 대부분이 인정하고 있습니다. 선진국에선 부작용도 심하고 치료효과도 미미한 기존의 항암 표준치료 방법을 줄이는 상황입니다. 암을 자연치유로 치료하는 시도가 더욱 늘고 있어요. 저는 직접 경험한 것도 있고 해서, 암세포를 죽이는 식의 표준치료 방법은 근본적으로 잘못된 방법이라고 덧붙이고 싶습니다. 암을 치료하기 위해서 가장 좋은 방법은 암세포가 더욱 잘 역할을 하도록 환경을 만들어 주는 것이 회복에 더욱 더 효과적인 도움을 준다고 주장하고 싶네요.

암세포가 나쁜 단백질과 노폐물을 청소하는 역할을 잘할 수 있도록 체액순환이 원활해지도록 만드는 방법은 인체에 해가 되는 독소가 쌓이는 환경과 음식을 제거하고 필요한 적절한 영양과 적당한 당분을 공급하는 것입니다. 암이 발생하는 원인은 식습관의 잘못과 환경의 영향으로 단백질이 제대로 소화되지 못해서 체내에 쌓이고 인공 가공 지방이 순환을 더디게 만들어 노폐물이 배출되지 못하고 쌓이고, 과잉 미네랄로 단백질의 응집이 생기거나 단백질 성분의 기능에 장애가 생겼기 때문입니다.

그러므로 암치료는 수술이나 항암, 방사선으로 할 것이 아니라, 바로 이런 암을 일으키는 요인을 빠르게 제거하면 되는 것이죠. 원인을 제거했을 때 우리 몸은 아주 빠르게 회복됩니다. 면역력도 좋아지고 혈액순환도 개선되면 인체의 회복력은 굉장히 좋아집니다. 그러면 암의 활동도 더 좋아지면서 몸속의 독성 물질은 빠르게 줄어들 것이고 그 이후엔 암세포도 그 역할을 다했으니 스스로 사라지게 됩니다. 이것이 암치료의 정석인 것이죠. 이것이 천재적인 의학 전문가 안드레아스 모리츠가 주장한 내용이었고, 이를 따른 수많은 환자들이 기적적인 회복을 경험했었죠. 진정으로 암을 치료하고 싶다면, 암에 대한 고정관념부터 확 바꿔야 합니다. 암을 죽여야 할 대상이 아닌, 암을 도와주어야 할 우리의 세포로 본다면 암치료는 좋은 효과를 내게 됩니다.

생활 속에서 관리할 필요가 있는 것으로 운동이 중요하겠죠. 운동이 중요한 것은 근육을 만들고 살을 빼기위해서가 아닙니다. 인간은 많은 활동을 하기에 적합

한 몸을 가지고 있습니다. 그래서 현대인처럼 오래 앉아 있으면 몸은 여러 가지 고장이 생길 수 있습니다. 좋은 음식을 먹는 것 보다 운동을 통해서 영양소가 골고루 흡수되도록 만드는 것이 더 중요합니다. 가령 음식을 적게 먹고 움직임이 적다면 기초 대사에 필요한 열량은 충족되겠지만 기본적인 생존에 필요한 미세 영양소와 미네랄 등은 부족해질 수 있죠. 음식을 충분히 먹고 활동을 충분히 해주면 열량을 태우면서 미세 영양소도 충족시키고 미네랄도 필요한 만큼 공급하게 되고, 활동 중에 발생한 노폐물도 빠르게 배출시키게 됩니다. 이렇게 운동을 해야 신체가 정상적인 기능을 유지하면서 더 활력을 갖게 되는 것이죠. 당연히 면역력도 높아지고요. 이것이 운동을 하는 진짜 이유입니다.

운동을 무리하게 할 필요는 없습니다. 적절히 혈액순환이 잘 이뤄지도록 가볍게 해주는 운동이 더 효과적이고, 근육을 만들어주는 근력운동까지는 꼭 필요한 것은 아닙니다. 기분 좋게 충분한 시간을 운동해주는데, 식사 이후에 잠깐 쉰 뒤에 운동을 가볍게 해주면 혈당도 치솟지 않고 소화에도 도움을 주고 가장 좋은 방법이 됩니다.

햇볕도 아주 중요합니다. 대략 일주일에 세 번 이상 30분 이상씩 햇볕을 쬐는 것이 아주 좋습니다. 비타민D는 피부에 햇볕이 비출 때 생성되는데, 이렇게 생성된 비타민D는 알약으로 먹는 것과는 비교도 할 수 없을 정도로 효과가 좋다고 합니다. 체온을 올리는 효과도 있고, 눈의 건강에도 도움이 되죠. 직접 햇볕을 쬐이거나 산책하며 다니는 것도 좋겠죠. 썬크림과 같은 자외선 차단제는 절대 피해야 합니다. 얼굴이나 피부가 타더라도 그렇게 멜라닌 색소가 어느 정도 늘어나야 더 건강에 좋다고 하네요. 썬크림도 합성물질이 많이 포함되어 있고, 방부제 역할을 하는 물질이 들어 있어서 피부에 좋을 리 없고, 피부는 완전히 막힌 가죽이 아니라 미세한 기공으로 이물질이 침투할 수 있기 때문에 이런 인공적으로 만들어진 물질을 바르는 것은 피하는 것이 좋습니다.

암환자 중에 단식을 시도하는 분도 있는데, 저는 단식은 피하라고 권하고 싶습니다. 단식은 무조건 음식을 끊는 것이 아닙니다. 단식을 시작하기 위해선 조금씩 음식을 줄이는 과정이 필요하고 준비 과정에서 식단의 조절도 필요하죠. 단식 중에 발생할 수 있는 이상 증상에 대한 준비도 있어야 하고, 단식을 끝낼 때도 절차와 과정을 잘 지켜야 문제가 안 생깁니다.

단식은 암환자에게 굉장한 부담으로 작용합니다. 영양공급이 부족한 상황에서 단식을 하면 암세포가 줄어들 수는 있겠지만, 환자는 영양 부족으로 더 심각한 상태에 빠질 수 있죠. 간기능도 떨어지고 알부민 수치도 낮아질 수 있어요. 살이 너무 과하게 빠질 수도 있고, 아주 극단적인 방법이 바로 단식이기에 암환자에겐 득보다 실이 훨씬 더 많습니다. 그래서 절대 권하지 않습니다.

암환자의 경우 초기에 식사를 못하는 상황일 수 있습니다. 식욕이 없거나 미식거려서 음식을 못 먹는 경우가 있는데, 이때는 음식을 안 드시는 것이 더 좋습니다. 복수가 심하거나 췌장이 안 좋은 경우, 담낭의 이상이 심한 경우에는 일시적으로 음식을 몸이 거부하는 증상이 나타날 수 있습니다. 이것은 소화기관이 음식을 받아들일 수 없는 상황이라는 증거이죠. 이때는 적절히 물이나 이온 음료, 꽃소금으로 만든 1% 염도의 소금물 정도 마시면서 몸이 반응하여 입맛이 생길 때까지 기다렸다가 드시는 것이 좋습니다. 단식하는 것처럼 관리하면 되는 것이죠. 이런 상황에서는 굶고 며칠을 보내도 아무런 문제가 생기지 않고 오히려 회복이 진행됩니다. 순환이 막혀 암이 활동하고 있는 상태이기에 어느 정도 순환이 뚫릴 때까지 식사를 멈출 필요가 있는 것이죠. 적절히 물과 소금물을 섭취해서 체액의 균형을 유지하면 됩니다. 그 이후에 몸의 상태를 잘 살펴서 적당한 양을 가볍게 입맛에 맞게 드시면 되겠죠.

암에 걸리면 주변에서는 건강식과 영양제, 각종 암에 좋다는 식품들을 권합니다. 차가버섯, 오메가3, 비타민C, 홍삼, 한약도 여러 종류를 권하고, 정말 많은 것들을 특이한 약효를 설명하면서 권합니다. 아주 귀에 솔깃한 내용도 많죠. 그러나 이런 것들은 절대로 피해야 합니다.

먼저 비타민C를 이야기 해볼게요. 비타민C는 발견 된지도 오래 되었고, 약제가 개발 된지도 아주 오래된 성분이죠. 한때는 인기를 누렸지만 지금은 너무 흔해져서 대중들로부터 외면을 받고 있죠. 그런데 제약사 입장에서는 이렇게 천대 받고 있지만 제조 간편하고 수익도 낼 수 있는 비타민C를 그냥 썩히기에는 아까웠을 겁니다. 그래서 새로운 용도를 개발하려 했을 거구요. 적당한 의사를 섭외해서 암에 효과가 있는지 결과를 알려 달라고 연구비를 지원하면서 제약사가 의뢰를 하면, 의사들은 암에 효과 있음을 만들어 냅니다. 한때 연구 과정에서 암 효과를 조작하는 것은 너무 쉽다는 고발도 있었죠. 그리고 어느 정도는 암환자에게 효과

가 있을 수도 있죠. 다만 아주 일시적인 효과일 수 있습니다.

암환자에게 초기에 이런 고용량 비타민C가 일시적으로 좋은 효과가 나타나면 환자는 비타민C의 효과에 푹 빠집니다. 효과를 경험한 환자는 더욱 비타민C를 맹신하게 되는데, 이상하게 그 다음에는 처음과 같은 효과가 안 나타나기에 용량을 더 높이게 되죠. 점점 더. 그런데도 별 차도가 없죠. 결국엔 암이 더 악화됩니다. 비타민C의 효과는 그 약제 특성상 일시적인 보조적인 도움밖에 줄 수 없는데, 초기의 증세 완화에 감동한 환자는 그 매력에 푹 빠져버린 것이죠. 마치 타짜가 도박의 첫발을 내딛은 사람에게 우연히 큰돈을 따게 만들면, 그 사람은 성취감에 취해서 도박에서 발을 빼지 못하게 만드는 것처럼, 비타민C 요법도 거의 그런 식으로 중독이 되지만, 결과적으론 암환자에게 해롭게 작용합니다.

특정한 성분이 고도로 농축된 물질이 대량으로 투입되면 처음엔 일시적으로 효과가 나타날 수는 있겠죠. 그러나 계속 반복되면 인체는 처음과는 다른 반응을 보이게 됩니다. 그런 인공적인 낯선 물질은 인체에 큰 부담을 줍니다. 논문과 연구 보고서에서 이론적으로 말하는 항암효과는 그냥 참고사항 일뿐, 그 결과를 믿을 수 없습니다. 이런 약장수의 농간에 빠지는 것이 암치료에 가장 해롭죠.

노니와 같은 수입 식품은 먹지 않는 것이 좋습니다. 매우 뛰어난 약성을 광고하지만, 제일 큰 문제는 바로 채집, 가공, 유통 과정에서 해롭게 변할 수 있다는 것이죠. 채집 과정이 정말 잘 관리가 될까요? 가공은 정성껏 잘하고 있을까요? 유통과정에서 냉장보관이나 저장 관리 등의 필요한 조치가 잘 이뤄질 거라고 믿을 수 있을까요? 이런 것이 잘 관리되는지 전혀 알 수 없고, 실제로 이런 과정이 불량하게 이뤄질 가능성이 더 높겠죠. 노니가루에서 철가루가 검출되고, 뉴스에서도 유통과정의 문제를 지적할 정도면 실제로는 더 위험한 환경에서 작업이 이뤄진다고 봐야 할 겁니다. 그래서 절대로 수입되는 약제는 먹어선 안 됩니다. 그리고 이런 노니를 의사들이 방송에서 권하고 있기 때문에 더욱 더 먹어선 안 되는 것이죠. 의사들이 권하는 것은 따라 하지 않아야 오래 살 수 있습니다.

오메가3는 산패의 위험이 있기 때문에 절대로 피해야 한다고 말씀을 드렸기에 잘 알고 계실 것이고, 차가버섯이나 한약 등도 주의하셔야 합니다. 어느 특정한 성분이 항암효과가 있다는 것에 집중하면 안 됩니다. 이러한 약물을 복용할 때는 그 약물에 포함된 다른 성분들이 인체에 어떤 영향을 주는지가 쏙 빠져있는 경우

가 대부분이죠. 약효에 의한 작용만 있는 것이 아니고 약재의 다른 성분에 의한 부작용도 있다는 것을 놓치면 나중에는 부작용에 시달릴 수 있죠. 또 이런 약재는 용법과 관리를 잘 지켜야 합니다. 그런데 일반인이 용법과 관리를 정확히 하기에는 현실적으로 어려운 부분이 많죠. 여기서 잘못이 생기면 오히려 안 먹는 것만 못한 결과를 낳습니다. 그래서 절대로 권하지 않습니다.

암세포을 죽이는 것에 집중하지 말고 암이 발생하는 원인에 주목해서 그 원인을 제거하는 것을 실천하면 암은 저절로 사라집니다. 이게 암치료의 핵심이죠. 그래서 항암 효과가 있다는 약물들은 전부 필요가 없습니다. 안 먹어야 더 좋습니다.

온열요법을 권하는 치료기관이 많은데, 효과는 분명 있겠죠. 그런데 특수한 효과를 기대하면 안 됩니다. 혈액순환이 조금 개선되는 정도만 기대하면 되기에 정기적으로 치료를 받는 것보다 평상시 체온을 올리기 위해서 적당히 운동을 꾸준히 해주고 가정에서 사용할 수 있는 찜질기, 요즘은 둥근 모양에 전기로 가열해서 사용하는 제품도 많은데, 이 정도를 가열해서 적당히 수건을 둘러 몸 곁에 두는 것도 아주 효과가 좋습니다. 수치료나 온천탕, 원적외선 같은 것보다 가정에서 찜질하는 것이 더 효과가 좋습니다.

간 청소, 신장 청소, 혈관 청소, 커피 관장 등의 해독을 위하여 사용하는 방법을 소개하는 책도 많고, 그런 서비스를 제공하는 병원도 많은데, 정말 주의해야 합니다. 이런 방법은 매우 특수한 방법으로 해독을 시도하지만 부작용이 생길 수 있다는 것과 그 과정이 인체에 매우 큰 부담을 주면서 진행된다는 것, 그리고 그 과정을 진행하기가 매우 복잡하고 어렵다는 것을 잘 알아야 합니다. 저는 이런 청소 방법을 절대로 권하지 않습니다.

인체에 해로운 음식을 제거하고 환경만 조절해 주면 몸은 가장 빨리 스스로 해독 작용을 진행합니다. 그 어떤 부작용도 없이, 매우 안전하고 신속하게, 가장 효과적으로 간과 신장, 혈관과 장이 청소됩니다. 이 과정은 몸이 회복되는 느낌으로 바로 알 수 있죠. 이렇게 간편하고 안전하게 해독이 진행되는데, 무엇 때문에 저렇게 힘들게 특수한 청소법을 해야 하나요? 이런 해독법은 조급한 암환자를 등쳐먹는 의료적인, 상업적인 상술일 뿐입니다.

암환자들은 마음이 조급하기 때문에, 뭔가 특별한 암치료법을 찾기 마련인데,

그런 심리를 악용해서 만들어낸 치료법이죠. 효과가 없다는 말이 아니고, 부작용 있고, 힘들고, 고통스러운 비효율적인 돈만 많이 드는 방법을 굳이 택할 필요가 없다는 말이죠. 불안해하는 암환자들의 주머니를 털려고 참 다양한 방법을 만들어 내어 마음 약한 절박한 암환자들을 이용해서 돈을 벌려는 작자들이 넘치는 곳이 바로 이 나라입니다. 절대로 그런 덫에 걸리면 안 되겠죠.

새로운 암치료 방법은 나날이 늘고 있는데, 파스타제 용법, 온 습포 방법, 파동치료 등등 이런 방법 또한 불필요 하겠죠. 아미노산을 잘 먹어야 한다는 주장도 있습니다. 이것도 불필요하다고 봅니다. 도움이 될 수도 있고 별 효과 없이 돈만 쓸 수도 있습니다. 인공적으로 가공된 아미노산이 인체에서 생성된 아미노산과 같은 효과가 나타날 거라고 보면 그것은 오산입니다. 그리고 아미노산을 먹었다고 그것이 바로 영양성분으로 반영될 거라고 생각하는 것도 오산입니다. 소화과정을 거쳐서 다르게 반영되고 인공적으로 가공된 아미노산은 제품화 과정에서 불순물이 섞일 수 있고, 고형화 과정과 저장성을 높이는 과정에서 첨가물이 들어가기도 합니다. 순수한 아미노산만 먹는 것이 아니란 이야기이죠. 그리고 몸은 아미노산이 부족해서 회복이 안 되는 것이 아닙니다. 몸속의 아미노산이 부족해지는 원인을 먼저 제거하는 것이 중요한 것이고, 그 방법은 바로 혈액순환의 개선입니다. 오히려 인공적으로 추출된 아미노산은 혈액 속에서 순환을 방해할 가능성이 높죠. 그래서 피하는 것이 좋습니다.

스스로 몸의 반응을 잘 관찰하면 암치료의 효과를 평가할 수 있습니다. 어떤 음식이 암에 어떠한 작용을 하는지는 몸의 상태를 살피면 어느 정도 파악이 가능합니다. 가령 단 음식을 먹었을 때 뻐근한 증상이 악화된다면 너무 단 음식이므로 피하는 것이 좋겠죠. 기름진 음식을 먹었을 때 소화가 안 되고 통증이 증가했다면 산패독이 영향을 준다는 의미겠죠. 이런 식으로 어떤 음식을 먹으면 몸에서는 적당한 반응이 나타나는데, 이것을 잘 관찰하면서 어떤 음식이 이런 반응을 만들고 있고, 그게 암에 어떤 영향을 주기 때문인지를 연관짓다보면 몸에 좋은 음식과 나쁜 음식을 어느 정도 구별할 수 있게 됩니다. 그래서 환자의 몸의 변화를 잘 관찰하는 것이 굉장히 중요합니다.

발톱을 통해서는 혈액순환의 상태를 확인할 수 있습니다. 과잉 미네랄이나 인공 가공 기름으로 인하여 혈액순환이 나빠질 수 있는데, 혈액순환이 잘 안 되면

우선 발톱에 변화가 생깁니다. 피부가 거칠어지고 발톱 뿌리 쪽에 형성되는 하얀 띠가 없어지죠. 그리고 색이 어두워집니다. 무좀이 생기기도 하는데 이게 무좀균 때문이 아니고 혈액순환이 잘 안 되니 면역력이 떨어져서 무좀균이 활성화 되는 것이죠. 무좀균이 자리 잡으면 발톱에 변형이 심해집니다. 검은색 줄이 생기거나 두터워지거나 속이 하얗게 일어나기도 하죠. 이런 증상으로 혈액순환이 얼마나 안 되고 있는지를 간접적으로 확인 할 수 있습니다.

혈액순환이 개선되면 발톱에 생겼던 증상은 서서히 사라집니다. 그런데 발톱은 성장 속도가 워낙 더디기 때문에, 엄지발톱이 다 자라는데 대략 6개월이 걸리는 정도, 그 효과가 나타나는 기간을 잘 감안해서 판단해야 합니다. 팔다리 저린 증상이 자주 나타나거나, 한밤중에 다리에 쥐가 나거나, 만성 두통이 있거나, 손발 저림이 있거나, 수족냉증이 있는 것도 혈액순환의 문제일 가능성이 높으니, 이것과 발톱을 연관 지어 판단할 수 있겠죠. 의사의 말에 의존할 것이 아니라, 어느 정도는 자기 몸의 상태를 읽을 수 있어야 합니다.

병원과 의사들은 암을 조기진단해서 초기에 치료하는 것이 좋다고 설명하고 있습니다. 그러나 저는 이런 조기진단이 오히려 과잉진료를 만든다고 생각합니다. 암세포는 하루에도 수 만개가 생겼다가 사라지고 또 생겼다가 사라지길 반복합니다. 이것은 많은 연구를 통해 밝혀진 것인데, 인체는 필요에 의해서 암세포로 변이를 시켰다가 필요가 사라지면 암세포가 소멸되게 유도를 합니다. 이런 과정이 진행이 되면서 필요에 의해서 일시적으로 암조직이 발생할 수 있는 것이죠.

이렇게 나타난 암조직 모두가 악성으로 빠르게 분열하면서 인체에 심각한 해를 입히는 것은 아닙니다. 그냥 놔두면 저절로 사라지는 암조직도 정말 많아요. 그렇게 놔두면 아무런 이상 증상 없이 사라지면서 건강을 유지할 수 있게 되는데, 의사들은 이런 설명을 쏙 빼놓고서 조기 검진해서 일시적으로 발생한 암조직을 찾아낸 뒤에 암조직이라고 겁을 주면서 항암치료, 수술하자고 덤빕니다.

폐암 1기, 위암 1기도 검진으로 찾아내어서 폐 3분의 1을 절제하고 위도 전절제하는 식으로 초기암을 전이의 위험이 있다고 설명하면서 수술해서 잘라버립니다. 이것이 정말 최선의 방법일까요? 전혀 그렇지 않습니다. 이런 초기암은 암 진행상태를 관찰하면서 식단관리만 하면 저절로 사라지게 됩니다. 병원 검사를 받을 필요도 없고, 식단관리를 하면서 이상 증상이 나타나서 심하게 악화되는지

를 살피면서 지내면 대부분의 암세포가 사라지게 됩니다.

그런데 병원은 이런 초기암을 억지로 찾아내서 수술하여 암환자로 만들면 평생 병원을 들락날락 거리며 돈을 쓰게 만들 수 있기 때문에 무조건 암 조기 진단을 한다고 비판하는 전문가들이 많습니다. 수술을 안 해도 되는 유방암 초기도 억지로 찾아내서 수술을 한다고, 양심적인 의사들조차도 비난하기도 합니다.

암을 치료하기 위해서 필요한 것은 조기검진이나, 항암표준치료가 아니고, 식단관리를 하면서 암을 유발한 몸에 해로운 음식을 줄이거나 피하는 것입니다. 해로운 음식만 피하면 암은 아주 손쉽게 치료되는데, 병원에서는 조기에 암을 진단해서 부작용이 심하고 통증을 유발하는 항암표준치료로 암을 치료합니다.

병원의 암치료 접근 방법이 완전히 잘못되어 있다고 볼 수 있는데, 이런 사실을 잘 모르는 일반인들은 암에 걸렸다고 하면 우선 겁부터 먹게 되고, 의사의 지시에 맹목적으로 따르게 되죠. 그러면 몸은 망가지고, 통증은 심해지고, 돈은 돈대로 써야하는 비참한 상황에 던져지게 됩니다. 한때는 갑상선암 조기진단을 남용해서 특정한 악성종양이 아닌 일반적인 혹 덩어리도 암으로 간주하여 과잉으로 수술하여 심각한 휴유증을 남기는 일이 대량 발생하자, 의료계에서 과잉진료 자제해야 된다는 내부 반성이 나오기도 했었죠.

일반인은 이런 사항을 자세히 모르기 때문에, 우리는 의료 지식에 대하여 약자이고, 의사의 의도에 따라서 언제든 희생자가 될 수 있는 처지에 놓여 있는 것이죠. 암에 대한 올바른 지식과 의료 상식을 잘 알고 있어야, 이런 병원과 의사의 과잉진료에 희생되지 않고 적절히 대응할 수 있게 됩니다. 병원과 의사들은 환자보다 돈이 우선이니 자신을 지키려면 잘 공부해야 합니다.

그리고 건강 상식에 대하여 살펴볼 것이 있는데, 방송에서 의사들이 전달하는 정보를 잘 판단해야 합니다. 의료법시행령 제 32조 의료인의 품위 손상 행위의 범위 규정에는 방송에서 식품에 대한 거짓 또는 과장하여 제공하는 행위를 규제하고 있습니다. 식품에 대한 정보를 거짓으로 말하면 법에 저촉된다는 말인데, 이를 잘 살펴보면 식품에 대한 정보에 대하여 거짓말만 하지 않으면 되는 것이고, 충분히 다 말을 안 해도 된다고 해석할 수 있는 것이죠. 가령 들기름에 대하여 좋은 작용에 대하여 정직하게 설명을 하고 들기름의 해로운 점에 대하여는 전혀 설명을 하지 않아도 거짓말을 한 것은 아니기 때문에 아무런 문제가 없다는

것이죠.

이를 바탕으로 보면, 방송에서 의사들은 식품에 대하여 거짓말은 안하지만, 그 식품에 대한 해로운 점이나 단점, 문제점 등은 설명을 충분히 하지 않고 있다는 것을 자주 보게 됩니다. 이렇게 장점만을 부각시켜서 설명을 하고 단점은 숨기는 식으로 방송을 해도 전혀 제재할 방법이 없기에 우리는 불완전한 정보를 의사로부터 듣게 되는 경우가 종종 벌어지고 있습니다. 이러한 방송과 법의 맹점을 충분히 이해하시어서 방송을 냉정하게 의심하면서 보시길 권합니다.

증상을 잘 살피시어 음식의 어떤 부분이 원인인지를 스스로 파악하는 경험도 가질 필요가 있겠죠. 70대 어르신이 갑자기 소화가 잘 안된다고 하시면서, 식사량이 줄고, 활동도 힘들어 하시고, 특히 느끼한 음식을 못 먹겠다고 하시면, 우리는 담낭, 즉 쓸개에 문제가 있거나 그 연결관인 담도에 문제가 있다고 볼 수도 있는데, 이는 암세포가 영향을 주어서 나타난 증상일 수 있는 것이죠.

이럴 경우 우리는 병원으로 갈 것이 아니라, 가정에서 식단관리로 치료할 수 있는지를 찾아보는 것이 필요합니다. 담낭과 담도의 문제라면, 이것은 간에서 생성된 담즙이 보관되고 분비되는 기관인데, 담즙은 지방을 분해하기 위해서 나오는 성분이죠. 지방을 섭취하게 되면 자동적으로 담즙이 분비가 되는 것인데, 우리가 너무나 많은 지방을 섭취하게 되면, 아마도 담낭에 담즙이 저장되고 담도로 많은 담즙이 배출되면서 무리가 갔을 것이고, 그렇다면 식용유 등의 지방 섭취를 최대한 줄이면서, 혈액순환을 높이기 위해서 과잉 미네랄을 배출시킬 필요가 있을 것이고, 앞에서 설명한 소금물을 만들어 먹으면서 미네랄을 배출시키면서 경과를 지켜볼 필요가 있을 겁니다.

이런 식으로 식단 관리하면 충분히 회복 가능하고, 만약 상황이 악화된다면, 그때 병원가면 되겠죠. 어떠한 증상이 나타난다고 바로 병원으로 가기보다, 가정에서 할 수 있는 조치를 취한 뒤에 경과를 살피는 것이 필요합니다. 병원 치료는 증상을 없애는 것에 집중하기 때문에 환자에게 심각한 피해를 줄 수 있습니다.

암도 두려워할 것이 아니라, 증상을 잘 살펴 대응하면서 식단관리를 해준다면, 병원에서 항암치료 받는 것보다 더 좋은 결과를 얻게 될 겁니다.

암환자에게 좋은 음식

암환자에게 어떤 음식이 좋을까요? 물은 미네랄 과잉을 주의하면서 정수기물과 생수 등을 폐호흡으로 발생한 수분 손실을 보충하기 위해서 하루에 500 ~ 1,000 그램 정도를 나눠서 적당히 마십니다. 에비앙 생수의 경우 미네랄 함량이 너무 높아서 피하는 것이 좋습니다. 비싸기만 할 뿐 우리에게 좋은 물이 전혀 아니죠. 체중과 연령, 활동량과 땀 흘린 정도에 따라서 물 마시는 양은 달라지겠죠. 천일염은 되도록 피하고, 하루에 필요한 소금량이 성인의 경우 대략 9 ~ 15그램 정도가 되도록 자신의 체중과 연령에 맞게 식사 시의 음식물 전체 염도가 0.8 ~ 1.2 % 정도 되도록 조절하면서, 소화하기 편하고 적절히 소변을 볼 수 있는 정도로 국물을 곁들여서 식사를 합니다. 이때 소금을 추가적으로 넣는 양이 아니고 음식에 포함된 염분의 양을 소금량으로 환산했을 때 위와 같다는 것이죠. 간수성분이 대략 10%이하로 들어있는 재제소금인 꽃소금은 야채를 절일 때, 김치를 담글 때, 반찬 등을 만들 때, 찌개, 국 간을 할 때 사용하면 됩니다. 미네랄 과잉이 안 되도록, 또 미네랄이 부족하지 않도록 조절하고, 천일염이 들어간 간장이나 된장, 젓갈 등을 드신다면 양을 줄이는 식으로 조절해서 사용하면 좋습니다.

식용유는 끊거나 확 줄이고, 인공 가공 기름은 피해야 합니다. 가공 식품, 라면, 빵, 과자, 패스트푸드 등도 피해야 좋죠. 참기름과 특히 들기름은 절대로 먹어선 안 됩니다. 튀김도 줄이고 치킨도 줄여야 하고요. 현미도 피해야 하고 잡곡도 좋지 않습니다. 백미가 가장 좋습니다. 다만 과잉 미네랄을 개선한 뒤에, 식용유를 확 줄인 뒤에 백미를 먹으면 아무런 독성 없이 좋은 효과를 얻게 됩니다. 백미만 먹으면 식이섬유와 섬유질이 부족해서 변비가 생길 수 있으니 콩류나 생참깨, 생들깨, 해조류를 적당히 곁들이는 것이 좋겠죠.

견과류도 피하는 것이 좋은데, 다른 음식에 조금씩 넣어 먹는 정도는 괜찮겠죠. 견과류로 반찬을 만들어 먹는 경우가 많은데, 권장하지 않습니다. 커피와 차 종류도 줄이거나 끊는 것이 좋겠죠. 발효음식을 되도록 자주 먹는 것이 좋은데, 잘 익은 김치는 매 식사 때마다 꾸준히 먹는 것이 좋습니다. 된장과 고추장도 도움이 되고, 장 건강을 신경 쓰면서 대변을 관찰하면서 식사를 구성하시면 정말 도움이 되겠죠.

이렇게 설명하면, 도대체 뭘 먹고 살라는 건지, 죄다 먹지 말라고 하면 어떤 것을 먹어야 하는 건지 불만스러우실 겁니다. 그런데 우리가 해로운 것도 포함해서 무분별하게 먹어서 그렇지, 그 해로운 것을 빼버린 뒤에 잘 살펴보면 또 먹을 수 있는 것은 아주 많죠.

야채는 정말 종류가 다양하고 맛도 다양하고 철마다 또 다양한 야채를 만날 수 있습니다. 야채를 식사 때에 적당량을 먹어주면 장 건강과 미네랄 섭취에 매우 좋습니다. 그런데 생야채가 다 좋은 것은 아니죠. 가령 당근의 경우 껍질에 특히 많고 몸체에도 들어있는 아스코르비나아제란 효소성분이 있는데, 이 효소는 비타민C를 파괴하는 특징이 있죠. 그래서 생 당근을 꾸준히 먹게 되면 체내의 비타민C가 부족해져서 입술이 마르거나 갈라져 통증과 피가 흘러나오는 증상이 나타날 수 있죠. 제가 세 끼 식사에 생당근을 새끼손가락 정도의 것을 세 조각 정도 꾸준히 먹었더니 입술이 갈라지며 피가 나오는 경험을 직접 했기에 잘 압니다. 당근을 익혀서 먹었더니 이런 증상이 싹 사라졌죠. 효소는 열에 약하기 때문에 익히면 파괴되거든요.

야채별로 장점과 단점이 있기 때문에 꼭 부작용에 대한 것을 잘 고려해서 생으로 먹어도 괜찮은지를 잘 따져서 먹어야 합니다. 당근엔 비타민A나 베타카로틴이 많이 들어있기에 눈에 좋고 항암작용도 있다고 알려져 있지만, 비타민C를 파괴하는 효소의 작용도 무시할 수 없기에 생으로 갈아서 마시는 것은 오히려 몸에 해롭습니다. 당근은 익혀서 먹는 것이 가장 좋고, 되도록 다른 야채와 생으로 섞어서 무치는 것은 피하는 것이 좋습니다. 생양파도 퀘르세틴, 유화프로필알린이란 성분이 몸에 좋은 효과를 주지만, 절대 많은 양을 먹으면 안 좋습니다. 생양파의 효과가 아주 강하기 때문에 작은 조각정도 먹는 것이 좋죠.

이처럼 야채에는 독특한 특징이 있기에 생야채가 좋다고 다양한 것을 많이 먹으면, 인체에 강하게 작용하거나 독성이 나타날 수 있습니다. 생야채는 적은 양을 먹고, 독성이 있는 야채는 익히거나 독성을 제거한 뒤에 먹어야 안전하죠. 생야채로 먹을 수 있는 종류가 너무 많기에 일일이 다 정리하긴 어렵고, 전통적으로 생으로 먹는 야채종류에서 적은 양을 먹는 것으로 보면 되고, 야채별로 독성이 있는 것을 검색 등을 통해서 알아두는 것이 좋겠죠.

시금치를 생으로 먹는 경우가 있는데, 시금치에는 옥살산 또는 수산이라고 불

리는 성분이 많아서 이것이 신장에서 농축되면 칼슘과 결합하여 결석을 형성하여 신장결석과 요로결석의 원인이 됩니다. 시금치는 살짝 데치면 옥살산 성분이 파괴되어 함량이 줄기에 익혀서 먹어야 좋습니다.

옥살산, 수산 성분이 많은 식재료를 살펴보면, 파슬리, 카사바, 아마란스에 굉장히 많고, 시금치와 당근도 많은 편에 속하고, 고구마, 양배추, 샐러리, 브로콜리, 상추, 순무, 아몬드에도 어느 정도 옥살산 성분이 있기에 익히거나 조리해서 먹는 것이 안전하죠. 식재료는 조리하는 방법을 잘 알고 있어야 합니다. 대략 전통적으로 조리 가공하는 방법을 따르면서 인터넷 검색으로 정확한 정보를 찾아봐야 하는 것이죠.

신장결석이 생기는 과정을 살펴보면, 초기 증상은 좌우 옆구리 쪽이나 등 쪽에 결리는 뿌듯한 통증이 생길 수 있습니다. 이것이 처음엔 좀 거슬리고 불편한 정도라 일상생활이 어려운 정도는 아니나, 더 진행되면 극심한 통증이 갑자기 생기면서 허리를 움직일 수 없고 눕기도 힘들어서 앉아서 버텨야 할 정도의 심각한 통증이 나타날 수 있습니다.

치료 방법은, 옥살산, 수산 성분은 농도가 높아지면 체내의 칼슘과 결합하여 결석을 형성합니다. 그런데 체내로 칼슘 성분이 충분히 공급되면 옥살산 성분은 칼슘과 결합되어 배출됩니다. 음식으로 칼슘이 공급되면 옥살산은 칼슘과 결합되어 몸 밖으로 배출되면서 체내의 옥살산 농도가 낮아지게 되면 더 이상 옥살산과 칼슘의 결합이 발생하지 않고 결석이 생기지 않는 것이죠.

이것을 쉽게 설명하기 위해서 기름때에 비유하면, 기름때는 표면에 붙어서 더 커지고 잘 안 떨어집니다. 먼지만으로는 덩어리가 생기지 않고, 기름만으로도 달라붙지 않는데, 먼지와 기름이 결합하면 덩어리지게 됩니다. 이런 기름때는 물로 지워지지 않습니다. 이때 기름을 충분히 공급하면 기름에 녹아서 부드러워지면서 기름때가 떨어집니다.

기름때를 기름으로 제거하는 원리와 요로결석을 칼슘으로 제거하는 원리가 같습니다. 칼슘을 충분히 섭취하면 요로결석은 칼슘에 녹아서 부드럽게 변하면서 빠져나옵니다. 그러니까 칼슘을 충분히 공급해서 결석을 녹이고 체내에 옥살산 성분과 결합하여 배출시키면 요로결석을 치료할 수 있습니다.

어떤 의사들은 결석이 칼슘과 결합된 것이니 칼슘을 줄여야 한다고 말하는데,

완전히 잘못된 설명입니다. 또 물을 많이 마셔야 결석이 흘러나와 빠진다고 설명하는데, 완전히 잘못된 방식이고 환자를 더 악화시키게 만들고, 결석 만성 환자로 만듭니다. 아주 음흉한 설명인 것이죠.

그리고 마그네슘은 요로결석이 결정화되는 것을 방해하기 때문에 결석을 감소시키고 또 불용성식이섬유도 옥살산 배출에 도움이 되죠. 이렇게 미네랄 성분과 불용성식이섬유는 신장결석을 감소시킵니다. 칼슘은 음식을 통해서 섭취할 수 있는데, 달걀 껍질을 부수어서 잘게 만들어서 먹어도 되고, 게나 새우 등을 껍질채로 씹어서 먹어도 칼슘이 공급되면서 결석이 녹게 됩니다. 멸치의 칼슘도 도움이 되겠죠. 많이 먹을 필요는 없고, 증상이 있을 때 조금만 먹으면 됩니다.

생야채를 너무 많이 먹거나 녹즙을 꾸준히 먹게 되면 옥살산 성분을 많이 섭취할 가능성이 높아지므로 신장결석이 발생할 확률이 매우 높아집니다. 그런데 방송에서 의사들은 녹즙을 요란하게 권하면서 다이어트에 좋다든가 혈액순환에 좋다고 떠드는데, 더 중요한 옥살산 성분 때문에 신장결석이 생길 수 있다는 말은 단 한마디도 하지 않고 있죠. 사람들은 녹즙 때문에 허리가 결리고 신장결석이 생겼다는 것을 전혀 모른 상태에서 병원을 찾아 올 테니 의사들이 이런 것은 알려줄 이유가 없는 것이죠.

신장결석, 요로결석 증상이 있을 때 옥살산이 풍부한 음식인 케일, 근대, 초콜릿, 카카오닙스, 콩, 시금치, 고구마, 아몬드 등과 위에 예를 든 음식 섭취를 줄이고, 미네랄 공급을 충분히 해주면 치료가 빨라집니다. 그리고 비타민D나 위궤양치료제(중탄산소다)는 신장결석을 악화시킬 수 있기 때문에 조심해야 합니다. 그래서 신장결석 환자는 햇빛에 과도하게 노출되는 것을 피해야 좋습니다. 그리고 구연산이 많은 오렌지, 귤, 사과 등의 과일은 결석을 녹이는 작용을 합니다. 적당히 드시면 도움이 됩니다.

의사들은 하루에 2리터 이상, 또는 3~ 4 리터의 물을 마셔야 좋다면서, 특히 신장결석과 요로결석 환자는 재발을 막기 위해 물을 많이 마셔야 한다고 설명하는데, 이것은 완전히 거꾸로 알려주는 겁니다. 물을 많이 마시면 칼슘, 마그네슘이 소변을 통해 몸 밖으로 배출되어 결석이 더 잘생기게 됩니다. 체내에 수분이 부족하여 소변이 농축되어 결석이 생기는 것이 절대 아닙니다. 칼슘이 부족하고 옥살산 성분이 과도해서 결석이 생기는 것이죠. 의사들은 결석을 소금처럼 물에

녹는 식으로 설명하지만, 결석은 소금과 달리 물에 녹는 것이 아니고 칼슘수용액에 녹습니다. 용매가 완전히 다르죠. 의사의 설명을 믿고서 물을 많이 마시면 수개월 내 요로결석이 생겨서 병원으로 가게 됩니다.

생선을 설명하면, 고등어도 좋고, 꽁치, 갈치, 가자미, 조기, 아귀, 대구, 명태, 북어, 동태, 전복, 오징어, 낙지, 꽃게, 홍합, 조개, 굴, 광어, 연어, 참치 등등 너무 많죠. 생선의 영양성분은 종류마다 크게 다릅니다. 그런데 그것 다 알아볼 필요는 없고, 대략 단백질과 지방의 보충으로 생각하시면 편하게 드실 수 있죠. 생선의 기름, 어유는 산패가 잘되기 때문에 적당량을 조리해서 드시고 냉장 보관을 오래하는 것은 피하는 것이 좋습니다.

배를 갈라 내장을 제거하고 소금을 뿌린 뒤에 적당히 말린 자반용 고등어를 구워서 드시는 것은 되도록 피하시는 것이 좋습니다. 고등어는 불포화지방산이 많은데 몸체를 가르면 살이 공기 중에 노출되고 배어나온 기름이 산소와 만나서 아주 빠르게 산패가 됩니다. 이것을 말리고 냉동 보관해도 이미 산패가 진행되었기에 산패독이 생성된 상태이죠. 과메기도 주로 꽁치의 배를 갈라서 숙성을 시켰기 때문에 산패독이 생성됩니다. 전통 과메기는 꽁치를 통째로 숙성시키기 때문에 껍질이 산소를 차단해서 산패가 잘 안 됩니다. 이런 산패독에 대하여 모르는 업자들이 건조 시간을 단축하기 위해서 배를 갈라 뼈를 제거하고 두 쪽 내어 말린 것이죠. 많이 먹는 것을 피해야 합니다.

생선기름인 어유는 산패가 잘되는 특징이 있기 때문에 저는 멸치를 자주 많이 먹는 것은 권하고 싶지 않습니다. 멸치 가공 공정을 보면 그물로 잡아 올린 멸치를 용기에 담아서 바로 찝니다. 그 다음에 해안으로 가져와서 건조기에 말리거나 햇볕에 말리죠. 대략 이런 식으로 찌고 말리는 공정을 거칩니다. 그 다음에 수분이 적당히 빠져나가면 상품으로 포장해서 유통시키게 되죠. 그러면 멸치는 산패가 안 될까요?

멸치를 쪄서 말리는 가공법은 일제강점기 때 일본에서 들여온 것으로 우리나라 전통 가공법은 아닙니다. 그 전에는 멸치를 이런 식으로 안 먹었죠. 멸치를 쪄서 말려서 먹는 방법은 일본 사람들이 이렇게 먹고 있는데, 맛이 괜찮더라, 하면서 우리에게 퍼지면서 식문화로 자리를 잡았고, 유해성에 대한 연구는 그 이후에 진행이 되었고, 많은 연구에서 멸치 산패의 위험성을 경고하고 있습니다.

일반적으로 생각해봐도 생선을 쪄서 말렸다면 그 기름이 잔뜩 포함된 상태에서 말린다는 소리인데, 그러면 그 동안에 산소와 만났을 테고 유통과정도 길고, 냉장 유통이 제대로 되는 것 같지도 않고, 시장에서는 박스 채로 바닥에 내놓고 팔고 있고, 대형마트도 별 차이 없이 팔고 있는데, 아마도 산패가 많이 진행되었을 겁니다. 그래서 암환자는 멸치를 피하는 것이 좋습니다. 생선 생물을 구입하여 조리해서 먹는 것이 가장 안전하고 좋은 방법이죠. 건강한 일반인이라면, 멸치는 매우 우수한 칼슘 공급원이고, 국물 내는데 유용하기 때문에 품질이 좋은 것을 소량 구입해서 냉동보관하면서 조금씩 맛을 살리기 위해서 먹는 것은 괜찮은 방법이라고 생각합니다.

생선 중에 연어는 주로 노르웨이에서 수입합니다. 그런데 대부분이 양식으로 키운다고 하네요. 노르웨이 경우 수산물 양식업이 엄청난 비중을 차지한다고 합니다. 연어도 사료를 사용해서 키우고 있는데, 이런 사료를 사용하면 광어처럼 그 살색이 허옇게 되기에, 출하를 얼마 앞둔 시점부터는 먹이에 색이 발현되는 요소를 첨가해서 연어의 살색을 붉게 물들게 만든다고 하네요. 그리고 노르웨이산 고등어도 거의 양식이라고 보면 되는데, 사료에 항생제를 사용하고 있는지는 분명하지 않고, 예전에는 항생제를 사용했었는데, 지금은 다른 방법으로 키운다는 이야기도 있는데, 확실하지 않네요. 다만 노르웨이산 연어와 고등어는 양식으로 보면 됩니다. 그래서 생선도 되도록 국산을 먹는 것이 좋겠죠. 양식이 아닌 그냥 자연산으로.

돼지고기나 소고기, 닭고기도 환자 상태에 따라서 적당량을 먹는 것은 도움이 됩니다. 암 증상이 심한 편이 아니고 단백질 소화에 문제가 없는 시기라면 적당히 고기 맛을 즐기는 것도 도움이 되겠죠. 많지 않은 양의 육류 단백질은 적당히 소화속도를 지연시키면서 혈당이 빠르게 오르는 것을 조절하게 만들고, 포만감도 주기에 식사 때 포함시키면 도움이 됩니다. 다만 찌거나 삶아서 드셔야 좋습니다. 굽거나 볶는 방법은 많이 해롭죠. 찌거나 삶아도 고기는 아주 맛있게 만들 수 있죠.

또 과일을 다양하게 먹을 수 있습니다. 그러나 수입과일은 되도록 피하는 것이 좋겠죠. 아무래도 선박을 이용하는 수입 과정에서 변질을 방지하기 위해서 여러 약품 처리를 한다는데, 몸에 좋을 리 없겠죠. 다만 조금 먹는 것은 상관없을 것

같네요.

반찬도 기름을 쓰지 않고 만드는 것을 권장합니다. 우리는 볶을 때 맛을 내기 위해서 기름을 많이 사용하는데, 그냥 물로만 볶아도 맛은 좀 떨어지지만 먹을 만합니다. 나물을 무칠 때도 기름을 전혀 안 써도 무칠 수 있죠. 생참깨를 좀 뿌리면 고소한 맛이 살고, 소금, 마늘, 액젓, 다진 파, 간장 이런 식의 양념을 써도 맛은 괜찮아 집니다. 이런 식으로 해로운 재료를 피해서 반찬 등을 만들어도 정말 다양한 것을 만들어 먹을 수 있습니다. 허나 확실히 예전에 비해 풍부한 맛을 느낄 수 없는 것은 사실이긴 합니다.

우유는 되도록 피하라고 말하고 싶네요. 예전에 방목해서 키우던 젖소에서 나오는 우유의 양보다 현재의 사료로 사육하고 각종 성장호르몬과 항생제를 사용하는 종 개량된 지금 젖소의 우유 양은 10배나 많다고 합니다. 옛날보다 10배나 많은 양의 우유가 정말 정상적인 우유일까요? 우유에 포함된 성장호르몬은 암에 악영향을 끼친다는 말도 있고, 우유에 포함된 유당은 잘 소화가 되질 않아서 장건강에 해롭다는 주장도 있죠. 소젖은 송아지에게 양보하는 것이 인간의 도리라고 봅니다.

그리고 표고버섯 가루나 다시마 가루를 양념으로 사용하는 분들이 있는데, 굉장히 위험할 수 있습니다. 표고버섯에는 단백질 성분이 많이 들었는데, 이렇게 가루로 만들게 되면 단백질 성분이 변하여 인체에 해로울 수 있다고 하네요. 다시마 가루는 미네랄이 너무 풍부해서 이것을 감안해서 양을 적게 사용하던가, 다른 음식과 균형을 맞추어서 미네랄이 과잉되지 않도록 조절해야 하죠. 이런 식의 천연재료 가루도 방송에서 알려주는 정보이지만 위험한 요소는 방송에서 말을 안 해줍니다. 그래서 방송을 그대로 믿고 따라했다가는 암에 걸릴 수 있죠.

방송에서 맛기름을 알려주는 경우가 참 많죠. 파기름, 마늘기름, 각종 맛기름 만드는 법을 소개하고 있지만, 이런 맛기름은 그냥 독입니다. 식용유는 가열하면 산패가 더욱 빨리 진행되어 독소가 축적됩니다. 그리고 식재료에서 흘러나온 각종 수분, 단백질, 지방, 효소와 결합하여 과산화물, 중합물, 산패독이 생성됩니다. 이런 것이 풍미를 높이는 것은 사실이지만 그만큼 몸에는 특히 간과 해독 기관에는 치명적인 악영향을 주죠. 간과 해독기관이 힘들게 해독을 시켜서 그 독성을 바로 느끼지 못할 뿐, 그 악영향은 서서히 몸을 망가뜨립니다. 그리고 맛기름

을 만들면 오래 쓰기 때문에 그만큼 보관 중에 산패가 진행될 위험도 높기에 매우 해롭습니다. 그런데 방송에서는 의사들이 영양성분을 말하면서 몸에 더 좋다고 설명합니다.

우리는 그 동안 너무나 지나치게 맛있는 음식을 즐기고 있었던 것은 아닌지 생각해봐야 합니다. 지나치게 맛을 내세운 음식들 때문에 서서히 몸이 병들고 있었던 것은 아닌지 판단할 필요가 있습니다. 더욱 더 맛있는 음식을 갈망하니까, 기업들도 경쟁적으로 더 자극적이고 맛있는 맛을 내기 위해 연구하게 되고, 그 결과로 건강에 해로운 재료까지 만들어서 넣게 됩니다. 기업의 식품이 맛이 없거나 비싸면 외면당하니 적은 비용으로 맛을 더 끌어 올려야 하는데, 이것이 자연적인 천연 재료만으로는 불가능하기에, 더욱 인공적으로 가공한 대량 생산이 가능한 재료를 써야하고, 그럴수록 잠재된 위험성은 더욱 높아지게 되죠. 이런 상황이 경쟁적으로 모든 기업에 적용되다 보니, 결국엔 너무나 많은 식품첨가물과 위험한 가공 공정을 어쩔 수 없이 사용하게 됩니다.

너무나 맛에 집착하게 된 결과는 우리 몸에 매우 해로운 음식의 등장으로 돌아왔습니다. 정말로 건강을 찾으려 한다면, 이제는 맛을 과감히 버려야 합니다. 그런데 이것이 식습관이고 어느 정도 정크푸드에 중독되어 있다 보니 단숨에 끊기가 참 어렵습니다. 기름진 음식이 막 당기고, 바삭한 과자가 생각나고, 달콤한 초콜릿이 그리워지고, 부드럽고 달콤하고 고소한 아이스크림이 머리에서 안 떠나는 중독에 따른 금단 증상을 누구나 느끼게 됩니다. 그래서 무척 어렵죠. 건강식으로 바꾸는 일이.

그런데 이런 금단 증상이 나타나는 시기를 잘 극복하면, 금단 증상이 서서히 줄기 시작하고 패스트푸드나 기름진 음식이 별로 생각이 안 나게 됩니다. 금단 증상이 줄어드는 이유는, 아마도 체내에 독성 물질이 남았을 때는 인체에 좋은 영양소가 부족한 상태이기 때문에, 이것을 채우기 위해서 더욱 식욕이 높아져서 정크푸드도 같이 생각나면서 이런 금단 증상이 나타나는 것이고, 독성 물질이 다 빠져나가 거의 해독이 완료되었을 때는 몸에 필요한 영양소가 충분하다 보니 불필요한 식욕이 사라지기 때문에 이제는 건강해진 몸이 정크푸드나 몸에 해로운 음식을 요구하지 않는 것 같습니다.

독성 물질이 다 배출되면 몸의 컨디션은 정말 놀랄 정도로 좋아집니다. 우선

만성 두통이 싹 사라지면서 머리가 맑아지고 뇌의 활동이 탁월하게 좋아집니다. 학습 능력도 좋아지고 기억력은 물론이고 책을 오래 봐도 머리가 무거워지지 않죠. 근육의 질이 아주 좋아지는데, 별로 운동을 안 해도 근육이 단단해지고, 그 근육이 굉장히 야무지게 자리했다는 것을 만져보면 느낄 수 있습니다. 예전에는 근육이 물렁거리는 수준이었다면 지금은 찰집니다. 많이 걸어도 피곤함이 줄고, 팔굽혀펴기를 40개를 해도 그렇게 힘들지가 않죠. 숙면을 취하게 되었고, 스트레스도 덜 느끼게 되고요. 밤에 자다가 다리가 저린 증상이 완전히 사라졌고, 무겁고 붓는 증상도 말끔히 사라졌죠. 지긋지긋했던 무좀이 약을 안 먹고 안 발랐는데도 싹 사라졌어요. 정말 놀라운 변화가 단지 건강식만을 꾸준히 먹으면서 해독을 시켰을 뿐인데 이렇게 생기더군요.

그러면서 느꼈죠. 음식물에 포함된 독성 물질이 얼마나 심각하게 몸을 망치고 병들게 하고 있었던 것인지를 말이죠. 노년층에서 가장 심각하게 생각하는 치매나 파킨슨병, 뇌졸중 또한 이의 연장선상에 있다고 봅니다. 뇌의 혈액순환이 잘 안되고, 나쁜 단백질이 소화가 제대로 안 된 상태에서 혈액 속에 녹아 돌아다니다가 뇌에서 혈류에 문제를 일으키면 치매도 되고, 파킨슨병에도 걸리고, 혈관이 막히거나 터지면 뇌졸중이 되는 것이겠죠. 그 가장 핵심 되는 원인은 바로 간수가 터무니없이 많이 든 천일염과 식용유와 인공 가공 기름일 것이고요.

치매를 예방하고 치료하는 방법은 그래서 아주 간단합니다. 치매를 예방하기 위해서 손을 많이 움직이고 가사를 써가면서 노래를 부르고, 화투와 같이 머리를 많이 사용하는 놀이를 하는 것이 도움이 된다고 하지만, 사실 이런 방법은 매우 미미한 효과밖에 없습니다. 뇌혈액순환의 문제로 치매가 생기는데, 이런 방법이 얼마나 도움이 되겠습니까? 음식이 가장 막대한 영향을 주기 때문에 음식으로 예방해야 합니다.

우선은 천일염을 끊거나 확 줄여야 합니다. 잘못된 정보로 인해서 굵은 소금, 천일염을 식용으로 사용하는 경우가 많은데, 혈액 속 단백질 성분을 응집시키는 역할을 할 수 있기 때문에 절대적으로 피해야 합니다. 그리고 미네랄 과잉이 되지 않도록 소금을 포함해서 잘 조절을 해야 합니다.

식용유를 끊어야 합니다. 식용유는 고열로 조리되는 과정에서 산패독, 과산화물, 트랜스지방산 등의 온갖 해로운 물질이 생성됩니다. 이런 물질들은 자연상태

에 없는 물질들이라서 소화가 잘 안 되고 혈액 속에 떠돌다가 막히거나 쌓이는 장애가 생길 수 있습니다.

단백질 섭취를 줄여야 합니다. 노인이 되면 소화력이 약해집니다. 위산 분비도 적어지고 활동량도 줄기에 소화가 아주 더디게 진행됩니다. 단백질은 소화가 잘 안 되는 식품이기에 적게 드셔야 하고, 단백질은 많은 양이 인체에 필요한 것이 아니기에 적게 먹어도 아무 탈이 없습니다. 의사들은 노년에 단백질을 충분히 먹어야 한다고 하지만 잘못된 말입니다. 노화가 진행되면 관절이 약해지기 때문에 몸에 근육이 줄어야 체중이 줄면서 관절에 부담을 줄일 수 있습니다. 근육이 줄어드는 것은 자연스러운 신체 노화의 과정인데, 의사들은 근육을 키워야 한다면서 단백질을 권하고 있습니다.

노화의 과정에서 적당한 운동으로 근육을 유지할 필요는 있으나 그것을 유지하기 위해서 무리하게 운동을 하고 근육을 유지하는 것은 관절을 상하게 만듭니다. 단백질 섭취를 줄이고 가볍게 관절에 무리가 없도록 운동하는 것이 좋습니다. 그러면 소화가 덜 된 불량 단백질 성분이 혈액 속을 떠돌다가 혈관을 막거나 이상을 일으켜서 치매가 생기는 불행한 경우를 피할 수 있겠죠.

다양한 조리 과정을 거쳐서 환상적인 맛을 내는 음식에 집착할 것이 아니라, 되도록 조리 가공을 간단히 하면서 재료 자체의 영양을 온전히 취할 수 있는 방법을 선택해야 좋습니다. 조리 가공은 적을수록 좋습니다. 생으로 날것으로 먹으면 재료 자체의 소화효소도 살아있고, 영양소의 파괴도 없기에 좋으나, 생으로 많이 먹는 것은 신장에 부담을 주고, 재료 자체에 독성이 있는 경우가 많습니다. 삶아서 말린 고사리는 물에 불려 독소를 여러 번 빼 주어야 안전하고, 감자는 껍질과 싹 주변에 솔라닌이라는 독소가 있기에 반드시 껍질을 깎아낸 뒤에 조리에 써야 하고, 콩은 삶아서 가열해야 독성이 파괴되고, 당근도 비타민C 파괴 효소가 있으니 가열하는 것이 좋고, 버섯도 가열해야 하고, 시금치와 고구마도 옥살산 성분이 많으니 데치거나 쪄야 하는 식으로 자연 상태 그대로 먹을 수 없는 재료는 소금에 절이거나 씻거나 불리거나 가열하거나 찌거나 하는 식으로 해독 과정을 반드시 거쳐야 하는 경우가 많습니다. 이처럼 몸에 해로울 수 있는 독성을 제거하는 최소한의 과정만을 거쳐서 가공을 줄이는 것이 재료 가공의 가장 좋은 원칙이 되는 것이죠. 재료의 영양을 지키고, 소화하기 쉽게 만들고, 소화효소를 살

리고, 독소를 없애고, 맛을 살리는 것이 조리의 기본 원칙입니다.

또 야채는 조리 가공을 통해서 소화과정을 조절할 수 있습니다. 양배추를 데치면 단맛이 늘고 일부 비타민은 열에 파괴가 됩니다. 섬유질은 약해져서 소화과정이 쉬워지고, 식이섬유는 흡수가 용이해져서 장내 미생물들이 식이섬유를 섭취하기 용이해지죠. 이 식이섬유가 미생물의 먹이인 프리바이오틱스와 같은 것이죠. 섬유질이 파괴되면 담즙의 회수가 편리해져 콜레스테롤의 원료인 지방을 절약할 수 있고, 그러면 대변의 양이 늘게 됩니다. 장 건강이 좋아지는 것은 당연하겠죠. 그러나 조리 과정 중에 비타민과 열에 약한 영양 성분은 일부 파괴됩니다.

소화효소의 효과를 얻기 위해서 생으로 너무 많이 먹는 것은 안 좋은 방법입니다. 생으로 먹을 경우에는 그 재료별 강한 작용이 나타날 수 있기 때문에, 무조건 생으로 먹는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 전통적인 식문화로 전해지는 방법 중에 생으로 먹는 정도로 식재료를 선택해서 먹어야 좋죠. 무도 소화효소가 많아서 좋으나 생으로 많이 먹으면 위장장애가 생깁니다. 생야채의 경우 그 효과가 굉장히 강한 것이 많기 때문에 소금에 절이거나 살짝 데치거나 찌거나 해서 그 강한 효과를 살짝 줄여서 먹으면 인체에 해를 줄일 수 있습니다.

되도록 너무 많은 양념을 안 쓰는 것이 좋은 게, 요즘은 간장이나 다양한 양념에도 식품첨가물이 많이 들어가죠. 양념에 쓰이는 원재료도 GMO 작물이 사용될 수도 있고, 그래서 양념이 다양해지면 우리는 해로운 음식을 먹게 될 가능성이 높아집니다. 아예 쓰지 말라는 것은 아니고, 양념의 종류를 최소한으로 줄이는 것이 좋다는 것이죠. 적당한 양념만 하면 오히려 소화도 잘되고 재료 자체의 맛도 담백하게 즐길 수 있습니다. 그러나 확실히 예전보다 맛은 떨어지지만 익숙해지면 괜찮아 집니다. 건강해지고 암이 치료되는데 그깟 게 문제겠습니까.

음식을 만들 때 재료의 특정한 영양 성분에 집착하는 경우가 있는데, 이것은 또 다른 문제를 만들 수 있습니다. 사실 어떤 재료에 한 가지 영양소만 있는 것이 아니고 또 그 한 가지 영양소만 먹었다고 해서 그 효과가 나타나는 것도 아니죠. 가령 비타민C만 먹었다고 해서 그 효과가 나타나는 것이 아니고, 비타민C가 체내에서 활용되려면 다른 영양소가 비타민이 활성화 되도록 도움을 주어야 비로소 비타민이 제대로 기능을 합니다. 비타민C만으로는 그런 효과가 나타나질 않는 것이죠. 그래서 다른 음식과 조화를 생각하는 것이 더 중요합니다.

식품에 든 다른 영양소 때문에 부작용이 생길 수 있다는 것을 항상 염두에 두어야 합니다. 이런 문제가 가끔 생깁니다. 다시마의 미네랄 성분이 좋다고 해서 다시마를 매일 끓여서 물을 마시던 어떤 사람은 갑상선에 이상이 생겨 병원신세를 져야 했는데, 그게 다시마 속의 요오드 과다로 인한 장애였다고 하네요.

음식을 한 가지 영양소에 집착하면 아주 흔한 문제점을 놓치기 쉽습니다. 현미의 경우에도 현미의 훌륭한 영양 성분만 보고서 꾸준히 열심히 먹었던 사람들이 간이 나빠졌는데, 그 이유는 현미에 들어 있는 파이토케미컬이라는 식물독 때문이었죠.

비폴렌, 벌화분이라고도 하고 이게 꿀벌들이 꽃가루를 가져와서 자신의 침과 섞어서 덩어리로 만들어 애벌레를 키울 때 먹이는 밥 같은 것인데, 각종 미네랄과 탄수화물, 단백질, 아미노산, 비타민 등의 성분이 골고루 다양하게 농축되어 있어서 영양의 보고라고 하죠. 그런데 문제는 일종의 식물독인 피롤리지딘 알칼로이드란 성분을 함유하고 있어 양이 많으면 몸에 해로울 수 있습니다. 그런데 인터넷 검색을 해보면 벌화분의 장점만을 자세히 설명할 뿐 치명적인 단점을 찾기는 힘들어요. 대략 수입업체에서 약을 팔기위해서 자료를 만들어 가공해서 인터넷에 도배하듯 올리다보니 이런 위험성을 알리는 내용은 그 어디에도 없죠. 그러니 일반인들은 좋다는 내용만을 확인한 뒤에 벌화분을 구입합니다. 이렇게 생산자와 유통자는 위험성을 감추고서 오로지 상품 판매를 늘리기 위해서 조직적으로 체계적으로 활동하고 있어요. 그래서 우리는 아주 쉽게 병에 걸리게 됩니다.

이렇게 '정보의 은폐'가 지금은 매우 심각한 상황입니다. 그래서 어떤 성분이 좋다, 뭐가 암에 좋다고 하면 절대로 그냥 믿어선 안 됩니다. 그런 것은 안 먹는 것이 더 좋고, 굳이 먹을 필요가 없는 것이 해독만 시키면 암은 저절로 사라지기 때문에 우리는 그런 상술에 돈을 쓸 필요가 없는 것이죠.

현대 식품의 특징은 지나치게 당분을 많이 사용하고 있습니다. 농축된 당분을 생산하는 비용이 낮아지다 보니 각종 식품에 당분을 너무 많이 쓰고 있죠. 과일 생산 과정도 각종 교배나 육종법의 발달로 더 당도가 높은 품종이 개발되면서 예전에 비해 당도가 훨씬 높고 크기도 더 커진 과일이 나오고 있는데, 조심해야 합니다. 이것은 자연적인 과일이 아니고 극도로 가공된 과일이죠. 너무 달아서 과당을 과도하게 섭취할 수 있습니다. 먹는 양을 조절해서 당분 과다에 의한 피해

를 줄여야 합니다. 크기가 크다면 사과도 하루에 하나 정도가 많은 양이 될 수도 있겠죠. 활동 정도에 따라 그리고 체중과 연령과 식습관에 따라 적정 섭취량의 차이가 크기에 양을 딱 정하기는 어렵고, 본인이 먹어가며 확인하는 방법이 좋겠네요.

적정한 탄수화물과 당분은 반드시 필요하지만, 그것이 지나치게 많아지면 간에도 부담이 되고 온몸에 높은 혈당으로 인한 충격을 주게 되죠. 그래서 당도가 높은 과일은 좀 멀리하고 덜 달고 과즙이 많은 과일을 식사 중에는 피하고 간식으로 먹으면 혈당의 충격을 줄이면서 골고루 영양을 공급할 수 있습니다. 요즘 과일 너무나 달게 잘 만들어서, 이건 사실 좋은 상품이 아니고 나쁜 상품인데, 더 비싸게 팔리고 있죠. 그래서 건강을 지키는 것이 더 어렵습니다.

단백질은 몸에 꼭 필요한 영양소이나 환자의 몸 상태에 따라서 섭취하는 양을 조절해야 합니다. 암 증상이 심한 경우, 우선 혈액순환에 심각한 문제를 동반한 상황이고 간의 상태도 안 좋을 수 있기에 이럴 때 단백질을 많이 먹으면 소화가 원활히 되지 않아서 나쁜 단백질로 체내에 쌓여 암이 늘어날 우려가 있습니다. 특히 이런 환자의 상태에선 육류 단백질이 더욱 많은 문제를 일으킵니다. 그래서 식물성 단백질이 좋은데, 가장 좋은 식물성 단백질은 바로 백미입니다. 백미에는 대략 6% 정도가 단백질인데, 독소가 없고 소화도 잘되고, 문제가 안 생기는 단백질이죠. 그래서 암 증상이 심할 때는 백미죽도 좋고, 백미밥을 드실 수 있는 만큼 먹는 것도 좋습니다.

암 증상이 많이 호전된 상태라면, 단백질 양을 좀 늘려도 괜찮지만, 단백질은 하루에 필요한 양이 비교적 적은 편입니다. 백미밥 잘 먹고 반찬 골고루 챙겨 먹으면 단백질은 충분히 보충됩니다. 따로 단백질을 더 챙길 필요가 없는 것이죠. 반찬으로 고기를 섞어서 만든 것도 포함하고, 찌개나 국에 적당히 고기나 생선이 들어 있는 식으로 식사를 구성해서 먹으면 충분합니다. 그런데 더 많이 단백질을 공급하기 위해서 단백질 보충제를 먹는 분들이 있는데, 매우 신중해야 합니다. 단백질은 많다고 좋은 것이 아니고 완전히 회복이 안 된 상태에서는 과잉 단백질이 문제를 일으킬 우려가 높습니다. 그래서 영양제 식으로 가공된 단백질 보충제는 오히려 환자 몸에 해로울 수 있습니다. 저는 보충제 종류의 약은 절대 권하지 않습니다. 식사를 골고루 먹는 것을 권장합니다. 알부민 수치가 낮다고 해서 아

미노산을 공급해서 수치를 올리려는 시도 또한 권하지 않습니다. 혈액순환을 개선시키는 것이 알부민 수치를 높이는데 더 도움이 될 테니까요.

암 증상이 거의 사라진 상태이거나, 정상으로 회복되어 건강을 되찾은 상태라면, 이제는 단백질을 좀 더 많이 즐겨도 되겠죠. 하지만 단백질을 주로 육류에서 많이 얻게 되는데, 육류는 특히 양이 많아지지 않도록 조심해야 합니다. 건강을 되찾았어도 육류 단백질을 과도하게 먹는 것은 또 다른 식으로 몸에 부담을 주게 됩니다. 가끔 고기를 마음껏 먹는 것까지 참을 필요는 없지만, 평상시 약간 부족한 듯이 먹는 게 더 도움이 되겠죠.

암환자에게 채식을 많이 권하기에 채식만 하는 환자분들도 있는데, 저는 비건과 같은 채식은 절대 권하지 않습니다. 야채의 소화 특징을 이해하면 너무 많은 채식이 몸에 해로울 수 있다는 것을 알 수 있습니다. 야채에는 수분이 제일 많지만 기본적으로 섬유질도 많습니다. 섬유질은 인체가 소화시키지 못하기에 대변으로 그냥 배출됩니다. 그런데 섬유질의 구조가 주변 물질을 잘 흡착하기 때문에 간에서 지방 소화를 위하여 배출된 담즙이 섬유질에 묻어서 대변으로 배출됩니다. 담즙의 원료는 콜레스테롤인 지방성분인데, 담즙을 절약하기 위해서 간에서 만들어진 담즙이 십이지장 부근에서 배출되어 지방을 분해하는 작용을 한 뒤에 장에서 흡수되어 다시 간으로 보내지는 순환을 하면서 지방을 절약하게 되는데, 섬유질이 너무 많아지면 섬유질에 섞인 많은 담즙이 회수되지 못하고 대변으로 배출됩니다. 이 과정이 반복되면 인체는 지방성분이 부족해집니다.

섬유질의 이런 특징을 이용하여 야채 섭취를 많이 늘리면 체내의 지방질이 섬유질에 섞여 몸 밖으로 배출되기 때문에 다이어트에는 효과가 아주 좋습니다. 하지만 암환자는 지방을 섭취하더라도 소화시켜 몸에 저장하는 과정이 어렵기 때문에 체내에 저장된 지방을 아껴야 좋습니다. 그래서 야채는 적당한 양을 먹어야 좋습니다.

또 야채에는 옥살산, 수산 성분이 많은 종류가 있기에 신장에 결석을 유발하거나 부담을 주게 됩니다. 옥살산, 수산 성분은 열을 가하면 그 성분이 많이 줄기에 익혀서 드시면 비교적 안전하지만 열을 가해도 옥살산, 수산 성분이 완전히 소멸되는 것은 아니기에 많이 먹으면 결석이 생길 수 있고, 신장에 부담을 주게 됩니다. 그래서 비건은 매우 위험한 식단관리 방법입니다.

야채에는 각종 미량원소인 미네랄과 비타민류가 풍부하기에 적당한 양을 반드시 먹어야 좋고, 또 생야채를 먹어야 영양소의 손실이 없이 각종 소화효소의 효과도 얻을 수 있습니다. 그러니 생야채를 많지 않게, 조리된 야채를 적절히 섞어서 먹는 것이 좋은 방법입니다.

불을 사용하면 음식 맛이 참 좋아지죠. 부드러워지고, 맛도 깊어지고, 더 다양한 맛이 생기니까요. 그래서 굽거나 볶거나 삶거나 찌거나 훈제하기도 하고 정말 다양한 방법으로 불을 사용해서 조리를 합니다. 인류가 불을 발견한 뒤로 정말 음식은 다양해졌는데, 문제는 너무나 불을 과도하게 많이 사용한다는 것이죠. 불을 사용하게 되면 식재료의 성질은 많이 변합니다. 식재료를 가열하면 조직이 허물어지고, 영양성분이 바뀌고, 영양소가 파괴되기도 하고, 소화효소가 파괴되죠. 가열로 인해서 늘어나는 것도 있습니다. 토마토의 경우 라이코펜 성분이 늘고, 양파의 경우 단맛이 증가하고, 영양성분이 소화되기 쉬운 구조로 바뀌기도 하죠. 열을 사용한 조리 방법은 장점과 단점이 존재하는데, 여기서 잘 보아야 할 것이 열을 사용할 시에는 장점으로 생성되는 것들이 너무 많이 생성되고, 단점은 꼭 필요한 것인데 부족해질 수 있다는 것이죠.

가열하면 식재료는 소화가 잘되는 구조로 바뀌는데 주로 전분이 소화 흡수되기 쉬워집니다. 그러면 혈당이 빨리 올라가겠죠. 그리고 당분이 많이 생성되기도 합니다. 이처럼 가열하면 음식 맛은 당분위주로 과하게 많은 양이 빨리 공급되는 식으로 음식이 변합니다. 반면에 소화와 대사과정에서 필요한 비타민과 미네랄 등은 가열 과정에서 파괴되거나 줄어듭니다. 그러니까 가열하면 당분은 지나치게 올라가고 비타민과 미네랄은 부족해지는 것이죠. 이것을 영양제로 보충하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 영양제에는 너무나 많은 양의 영양소가 있을 수 있고, 그것이 자연적인 상태가 아닌 인공적으로 추출한 것이기에 그 효과가 예상과 다를 수 있죠. 영양제의 검출 성분만 따져서는 안 되고, 영양성분이 음식 속에 자연적으로 결합되어 있는 상태여야 인체에 효과적으로 작용하게 됩니다. 그래서 음식으로 적정한 영양소를 공급하는 것이 가장 바람직한 방법이죠.

불을 너무 많이 사용하는 조리방법은 줄여야 합니다. 그냥 샐러드 식으로 무치거나, 발효음식을 늘리거나, 그냥 생으로 먹는 식으로 가열하지 않고 먹는 방법을 늘려야 합니다. 그래야 영양소 불균형을 줄일 수 있습니다. 전혀 불을 쓰지

말라는 것은 아닙니다. 불을 사용해야 밥을 먹을 수 있고 독성도 제거하고 소화도 잘됩니다. 다만 모든 음식에 불을 다 사용하면 영양소 불균형에 빠질 수 있으니 적절히 조절해야 한다는 것이죠.

의사들은 토마토를 익혀 먹으면 항산화물질인 라이코펜 성분이 늘어나서 몸에 좋다고 하는데, 이 말을 잘 분석할 필요가 있습니다. 익히지 않은 토마토에도 라이코펜 성분은 있다는 말이고, 이 정도의 라이코펜 만으로도 충분할 수 있겠죠. 굳이 가열해서 라이코펜을 더 많이 만들어 먹는다고 해서 라이코펜의 체내 항산화효과가 늘어나는 것은 아닐 수 있겠죠. 항산화물질이 많다고 꼭 몸에 좋은 것은 아닙니다. 체내에서 필요한 만큼만 있는 것이 가장 좋죠. 몸에 좋다고 너무 많이 섭취하면 오히려 부작용이 일어나는 경우도 많고요.

토마토를 익히면 라이코펜이 좀 더 늘지만, 비타민류와 다른 많은 영양소가 파괴되고, 소화효소도 파괴됩니다. 저의 경험으론 토마토는 적당히 음식 조리 중에 넣어 가열해서 풍미를 높이는 식으로 사용하는 것은 좋지만, 라이코펜의 효과를 얻기 위해서 익혀서 꾸준히 먹는 것은 피하는 것이 좋고, 그냥 생으로 과일 먹듯이 먹는 것도 좋다고 권하고 싶습니다.

냉장고를 참 많이 사용하는데, 주의할 것이 있습니다. 냉장고는 음식을 상하지 않게 보관하는 기능은 뛰어나지만, 우리는 놓치는 것이 있어요. 냉장고에 넣어둔 음식은 부패균의 증식으로 인한 변질은 효과적으로 잘 막아내지만, 다른 형태로 음식에는 변질이 생깁니다. 우선 식용유를 사용한 반찬의 경우 냉장고 속에서도 산소와 반응하여 산패가 진행됩니다. 온도가 낮기에 그 반응 속도는 실온보다는 더디지만 그래도 서서히 산패가 진행됩니다. 그래서 냉장고에 기름을 사용한 반찬을 너무 오래 보관해두고 먹는 것은 피해야 합니다.

암환자에게 나쁠 수 있는 음식으로 어떤 것이 더 있는지 알아보죠. 암에 좋다고 하면 우리는 열심히 꾸준히 챙겨 먹게 되는데, 이런 습관을 조심해야합니다. 가령 영양제를 꾸준히 챙겨 먹는 분들이 참 많은데, 영양제를 처음 먹게 되었을 때, 굉장히 좋은 효과를 경험한 분들은 매일 많은 양의 영양제를 먹으면서 좋은 효과가 계속되길 기대합니다. 그런데 처음 느꼈던 그 효과는 다시는 나타나지 않죠. 왜냐면 몸은 처음과 달리 영양제에 대한 반응 형태가 달라지면서 무덤덤해집니다. 영양제의 성분은 고도로 농축된 성분이고 합성되거나 추출, 정제된 매우

인공적인 물질입니다. 그래서 그 약성이 인체에 굉장히 강한 충격을 줄 수도 있고 전혀 효과가 없을 수도 있는데, 그 성분의 양이 많다보니 몸은 그 약물을 처리하는 것에 부담을 느끼게 되고, 이상 증상이 누적되기 쉬운 상태가 됩니다. 그러면 인체는 정상적인 활동에 지장을 받게 되죠. 처음의 효과는 쉽게 말해 인체가 새로운 물질에 놀라서 보여 지는 반응이고, 어느 정도 물질에 대한 긍정적인 반응일 수도 있는데, 그것이 지속되게 만드는 것은 또 다른 차원의 문제가 됩니다. 이와 같이 영양제는 특수한 인공물이기 때문에 꾸준히 매일 장기간 섭취하는 것은 피해야 합니다.

외식을 자주하게 되는데, 여기에도 굉장한 위험이 숨어 있죠. 일반음식점의 경우는 가장 신경을 쓰는 것이 맛과 비용입니다. 맛을 내기 위해서 정말로 위험한 식자재를 많이 사용하고 있죠. 일반인들은 알지도 못하는 외식업체만이 사용하는 재료들이 정말 많죠. 발효식초를 사용하는 것이 아니라 석유를 원료로 해서 추출한 아세트산 99%인 빙초산을 사용하기도 하고, 양조간장을 쓰는 것이 아니라 산분해 간장이 섞인 저렴하지만 맛이 강한 혼합간장을 쓰기도 하고, 공장에서 대량 제조된 방부제가 포함된 양념을 사용하기도 하고, 고기를 연하게 만들기 위해서 화학적 합성물질로 만든 연육제를 사용하고, 면을 쫄깃하게 만들기 위해서 합성물질을 넣고, 색을 좋게 만들기 위해서 색소를 사용하고, 참기름을 짜고 남은 깻묵에다가 저질 식용유를 섞고 색소를 첨가하여 다시 짜낸 혼합 참기름을 사용하기도 하고, 사골국에 식물성경화유지인 프림을 넣어서 부드럽고 고소한 맛을 가미하기도 하고, 간수가 덜 빠진 천일염을 야채 절일 때 쓰거나 탕이나 국 간을 위해 별도로 탁자에 놓는 도자기 용기에 넣어 두기도 하는 식으로 정말 위험한 식재료를 아무렇지 않게 그냥 맛을 잘 내고 비용을 줄이고 작업을 편리하게 만들기 위해서 사용하고 있는 실정이죠. 이것 말고도 우리가 모르는 업자들만이 사용하는 위험한 식자재는 훨씬 더 많습니다.

이렇게 위험할 수 있는 식자재를 외식업체에서 무분별하게 사용하고 있는데, 이것을 소비자에게 알릴 의무는 전혀 없고, 이를 감독할 식약처나 보건당국은 허술하기 짝이 없고, 그저 원산지 표시만 물고 늘어지면서 감독을 잘하고 있다고 생각하고 있으니, 그 위험이 그대로 소비자에게 노출된 상황이죠. 이런 위험성을 널리 알리지 않기 때문에 소비자는 그저 맛이 좋으면 괜찮은 음식이고 고급음식

으로 생각하게 됩니다. 이런 외식을 자주 즐기면 질병에 안 걸릴 수 없겠죠.

식초가 몸에 좋다는 말이 있는데, 식초를 꾸준히 장기간 먹는 것은 몸에 매우 해로울 수 있습니다. 식초는 다양한 음식에 섞으면 묘한 신맛이 감칠맛으로 느껴지는데, 식초의 작용은 매우 강력합니다. 뼈에 포함된 칼슘이 용출되어 빠져나와 뼈가 약해지기도 하고 식초를 꾸준히 먹으면 손발톱이 얇아지면서 잘 부셔집니다. 이런 강력한 작용이 인체에 나타나기 때문에 장기간 꾸준히 먹는 것은 예상치 못한 질병이 생길 수 있는 것이죠. 식초 건강법은 매우 잘못된 것이고, 식초를 이용한 초절임, 초콩, 초란 등의 식품도 꾸준히 먹는 것은 매우 해롭습니다. 식초는 가끔 조리 시에 섞어서 사용하는 식으로 이용하는 것이 건강에도 도움이 되고 맛도 좋아집니다. 꾸준히 먹는 것은 절대로 피해야 합니다.

암 치료의 가장 정석적인 방법은 몸에 해로운 것은 피하고 몸에 좋은 것을 골고루 정성껏 적절한 양을 잘 챙겨서 먹고, 몸의 증상에 따라 식사량과 종류를 조절하는 것입니다. 어떤 것이 암에 좋다는 것엔 절대로 눈길도 줘선 안 됩니다. 특히 의사나 약사, 제약사에서 선전하는 것은 절대 믿으면 안 됩니다. 더 해로울 수 있습니다. 이런 전문가가 선전하는 약물들은 초기에는 효과가 좋다가 계속 먹으면 오히려 몸이 더 악화되는 경우를 많이 봤습니다. 정말 이상한 결과죠.

영양제나 건강보조식품에 대한 정보는 주로 제약사에서 많이 흘러나옵니다. 아무래도 광고성 정보가 대부분이죠. 그리고 의사들도 제약사와 연관이 많죠. 같은 식구나 마찬가지이고 금전적으로도 연관이 많기에 서로가 이익을 위해서 좋은 방향으로 영양제와 건강보조식품에 대한 정보를 홍보합니다. 그러나 영양제에 대한 단점과 문제점은 쏙 빼놓고 설명하죠. 어떤 제품이든 단점과 문제점이 없을 수가 없는데, 이들 광고를 보면 다 동일하게도 단점이나 문제점을 설명하는 것이 없습니다. 그러다가 뉴스에서 무슨 성분에 문제가 있다거나 효과가 과장되었고, 또는 효과가 없다 등의 내용을 접하게 됩니다. 그래서 안 먹는 것이 가장 좋은 방법입니다.

가정에서 만드는 식품 중에 여러 효소나 매실청, 엑기스 등이 있죠. 이런 것들은 발효를 시키거나 농축을 시키거나 재료를 절이는 방식으로 만드는데, 매우 전문적인 과정을 거쳐야 하죠. 그런데 가정에서 주부들이 만드는 과정을 보면, 인터넷이나 주변의 권유로 대강 재료를 구입해서 설탕을 넣고 보관하는 식으로 만

드는 경우도 꽤 많은 것 같습니다. 정말 위험한 일이죠. 매실만 놓고 봐도 청매, 황매로 구분되면서 그 특징이 달라집니다. 그리고 씨와 과육에 아미그달린이라는 독소가 있어서 가공 과정에서 주의가 필요한데, 그 독소를 중화시키기 위해서 만든 뒤에 아미그달린이 자연분해 되는 1년 이상을 숙성시키는 과정을 거친 뒤에 먹어야하죠. 설탕과의 적당한 배합비율을 조절해야 부패하지 않는 등, 만드는 과정에서 전문지식이 정말 많이 필요합니다. 관리도 철저히 해야 독소에 의한 피해를 없앨 수 있는데, 실제를 보면 이런 관리나 지식이 부족한 상태에서 만들어 지는 경우가 정말 흔하죠. 여기서 문제가 많이 생깁니다.

부적절하게 만들어진 이런 것들을 또 몸에 좋다고 장기적으로 먹는 경우가 많은데, 서서히 몸이 망가질 수 있습니다. 이런 식으로 가정에서 만든 식품 때문에 피해를 보는 경우가 의외로 많아요. 그래서 이제는 가정에서 별도로 이런 식품을 가공하는 것은 피해야 합니다. 자신이 정말 전문가 수준의 지식과 관리할 수 있는 능력이 있다면 해도 좋지만, 방송에서 좋다는 말만 듣고, 인터넷 검색 몇 번 해서 가공한다면 해로울 수 있습니다.

매실청이나 엑기스 등은 사실 안 먹어도 아무 문제없고, 먹더라도 큰 도움도 안 됩니다. 주로 설탕을 기반으로 만들어 지기에 오히려 몸에 해로울 수가 있죠. 그런데 꼭 철이 되면 방송에서는 굉장히 좋은 식품이라고 소개합니다. 농가를 돕고 건강도 챙기자는 뜻인데, 현실적으로 이런 것을 소비자가 시도했다가는 몸이 망가질 가능성이 더 높은 것이죠. 참으로 방송이 국민을 위한다기 보다는 생산자 위주로 구성되는 것 같아서 많이 아쉽네요.

제약사는 새로운 건강 식품을 계속 내놓고 있습니다. 관절염에 좋다든가, 고혈압, 당뇨에 좋다는 식으로 방송에서 의사들이 알리면서 다양한 건강 식품을 소개하고 있는데, 이런 건강 식품은 절대로 피해야 합니다. 제대로 검증되지 않는 것들이고 해로운 점을 숨기고 있고, 과장된 효과에 대하여 그 누구도 책임을 지지 않는 제품입니다. 이런 제품을 섭취하면 처음엔 효과를 봤다가 계속 증상이 악화되는 경험을 하게 될 겁니다.

어떤 관절염 건강 식품에는 진통제 성분을 넣어서 그 건강 식품을 먹는 동안은 통증이 줄어드니 효과가 있는 것처럼 느끼지만, 건강 식품을 끊으면 통증이 더 악화되니 계속 건강 식품을 먹게 만듭니다. 진통제를 악용해서 건강 식품에 중독

되게 만드는 것이고, 이런 건강 식품은 진통제 효과 뒤에는 관절염을 더 악화시키는 부작용이 숨겨져 있다고 하죠. 제약사는 이런 식으로 약물에 중독되도록 교묘하게 장치를 해 두기 때문에 영양제, 약물, 건강 식품 종류는 안 먹는 것이 가장 건강에 도움이 됩니다. 그래야 제약사 함정에 안 빠지게 됩니다.

제약사는 인터넷에서 댓글알바들을 고용해서 가짜 경험담을 퍼트리기도 하고, 바람잡이들을 고용해서 시장이나 모임에 침투시켜서 가짜 경험담을 알리면서 제품 홍보를 하고 영업을 하기도 합니다. 정말 악랄한 방법으로 소비자를 속이면서 약에 대한 과장 광고를 은밀하게 진행하고 있죠. 그래서 약효를 믿으면 안 됩니다. 이런 약효에 솔깃해서는 건강을 해치게 됩니다.

우리 주변에 이렇게 해로운 식품과 위험한 요소가 아주 많습니다. 그런데 저도 모르는 해로운 식품과 위험한 요소는 이보다 훨씬 더 많을 겁니다. 계속해서 정보에 귀를 기울이면서 잘 살펴야합니다.

병원과 항암치료의 이해

건강을 지키기 위해선 병원이 어떤 곳인지, 항암치료가 어떻게 진행되고 있는지 잘 알아야 합니다. 많은 분들이 병원의 성격과 항암치료를 이해하지 못하고서, 병원에만 의존한 결과로 죽음을 맞이하는 분들을 너무나 많이 보고 들었기 때문에, 이 내용은 여러분에게 정말 중요한 내용이 됩니다.

저도 처음에 가족이 암에 걸려 병원에 갔을 때, 정말 병원의 많은 도움을 기대하였고 의사에게 의지를 많이 했습니다. 그런데 그런 기대는 얼마 지나지 않아 아주 큰 실망과 좌절과 분노로 바뀌었죠. 병원은 환자를 돈으로 보고 있었습니다. 불필요한 검사를 바가지 씌우고 있었고, 의사는 태연하게 그것을 진행하더군요. 난소암 환자에게 불필요한 위내시경과 대장내시경을 권하기에, 이게 환자에게 엄청난 고통을 주거든요, 우리가 특실에 머물겠으니 내시경 검사를 빼자 했더니 그렇게 해주더군요. CT촬영결과 폐에 암이 전이된 것 없이 깨끗한 상태였는데, 별안간 아무런 필요도 없는 폐기능 검사를 해야 한다고 말하고, 의사가 권하니 눈치 보여서 거부할 수 없었는데, 이런 것이 전형적인 과잉진료이고 환자에게 바가지를 씌우는 것이죠.

환자의 목숨이 의사의 손에 달려있는 환자와 보호자는 완전히 을이 되는 상황에서 갑이 요구하는 것은 신이 말하는 것과 같아지는 곳이 바로 병원이었습니다. 진찰 시간도 3분 정도로 짧아 원하는 것을 물어볼 수도 없고, 자세히 설명해주지도 않죠. 입원 중 회진으로 담당의가 방문했을 때도 별로 설명 없이 그냥 얼굴만 비추고 갑니다. 특히 항암제를 맞을 때 이게 어떤 특징이 있는지 설명해 줄 거라 생각했는데, 의사나 주치의나 간호사나 아무도 단 한 마디 설명을 안 해주더군요. 제가 하도 답답해서 인터넷 검색해서 항암제명을 입력하니 제약사에서 제공하는 사용법이 있기에 그걸로 스스로 확인을 했을 정도입니다.

항암제에는 종류가 많은데, 우리가 맞았던 카보플라틴의 경우 세포독성 항암제이기에 주의할 사항도 많고 부작용도 많죠. 그런데 그런 것에 대한 설명은 전혀 듣지를 못했죠. 항암제의 독성이 매우 강해서 정맥주사 시 약액이 혈관 외로 새면 주사부위의 경화·괴사가 일어날 수 있기 때문에 혈관 밖으로 새는지를 환자나 보호자가 잘 관찰해야 하는데, 이런 것도 전혀 알려 주지 않았고, 구토나 구

역, 식욕부진 등의 소화기계 증상이 나타나는 데도 이런 증상에 대한 설명을 전혀 해주질 않습니다. 그냥 혈관주사 놓고 떠난 뒤에 다 들어갔으면 빼는 것으로 그냥 끝이 납니다. 사실 이것은 치료가 아니고 주입입니다. 치료는 그 약물에 대한 설명까지를 포함하는 것인데, 지금의 병원은 치료가 아닌 그냥 주입을 하고 있어요. 그렇기에 환자나 보호자가 챙겨야 할 것이 정말 많습니다.

CT나 PET CT촬영을 많이 하기도 하고 경과를 살피기 위해서 3개월 마다 주기적으로 하기도 하는데, 이것이 방사선을 이용해서 촬영을 하기에 환자는 촬영 때마다 심각하게 방사선에 피폭됩니다. 복부를 촬영하게 되면, 대략 16mSV 정도의 방사선에 피폭되는데, 이것의 연간 피폭 안전 기준이 1mSV입니다. 그러니까 연간 피폭 안전 기준의 16배가 넘는 방사선이 1시간도 안 되는 검사 동안에 환자 몸에 피폭되는 것이죠. 또 더 확실하게 결과를 얻기 위해 조영제를 투여하고 촬영을 하면 두 번을 찍어야 합니다. 방사선 피폭량이 32mSV로 두 배가 되는 것이죠. 이렇게 되면 엄청나게 인체에 해를 끼치게 됩니다. 이렇게 초고농도의 방사선이 인체에 피폭되면 그 자체로 암이 생기거나 암이 더 확대될 수 있다는 주장도 있죠. 이렇게 CT촬영이 위험한 검사인데, 의사나 간호사는 전혀 이런 사실을 알려주지 않습니다. 그리고 하루에 두 번도 촬영하고 또 3개월 마다 촬영도 하고 있죠. 환자가 어떻게 되던지 전혀 상관하지 않고서 말이죠.

왜 이런 비윤리적인 일이 병원에서 일어나는 것일까요? 병원은 공익을 위한 시설이지만 현실에서는 그냥 사업의 하나가 되었습니다. 자본주의 체제 속에서 병원은 하나의 사업아이템이 된 것이고 수익을 올리는 것이 병원의 최우선의 목표가 된 것이죠.

병원 기득권들은 수익을 올릴 수 있는 다양한 방법을 개발하고, 정치권에 로비하면서, 각 분야 행정부에 의료계 인력들을 침투시키거나 고위 공무원을 매수해서 유리한 정책을 유도하는 식으로 활동하면서, 그들의 수익을 확대시킬 수 있게 은밀히 교활하게 활동하고 있습니다.

정치권도 의료계에서 흘러오는 자금을 거부할 수 없었고, 행정부 곳곳에 침투한 인력들은 의료계에 유리한 정책을 펼치고 있으며, 행정부 간부들이 퇴직하면 대형병원이나 제약사 임원으로 취직을 시켜주는 식으로 행정부를 매수, 장악해서 의료계의 활동을 지원하게 만드는 식으로 완벽한 환경을 구축한 것이죠.

병원 기득권과 제약사들은 이런 식으로 자신들에게 유리한 환경을 정치권에 로비를 하고, 행정부에 심복을 심어서 구축합니다. 이런 활동을 자신들의 정당한 능력이라고 생각하고선, 수익을 극대화시키기 위해 철저한 이익집단이 된 것이죠. 그들이 공익을 위한다는 말은 늑대가 뒤집어 쓴 양 껍질에 불과합니다.

우리나라 병원들은 자본주의의 단맛을 본 뒤에 어떠한 기업보다 더 영리를 추구하는 기업처럼 변했습니다. 원래 병원은 비영리기업으로 병원에서 발생한 수익을 병원 내에서만 사용하여 환자를 수익의 대상으로 삼지 못하도록 규정을 해 두었지만, 여러 편법을 써서 수익을 극대화시키는 것에 열을 올리고 있습니다. 그러기 위해선 의사들을 치열한 경쟁으로 내모는 방법을 쓸 수밖에 없었겠죠. 똑똑한 의사들은 딱 눈치를 챘겠죠. 병원이 어떤 의사를 바라고 있구나, 이것을 알아챈 의사들은 승진과 성공을 하려면 환자를 돈 되는 검사와 수술로 뺑뺑이 돌려야 한다고 생각했을 겁니다. 사실 그런 의사들 진급이 빨리 되기도 했다는 것은 아는 사람은 다 아는 사실이니까요.

그런 병원의 분위기 속에선 양심적이고 올바른 의사들은 도저히 버틸 수가 없어서 이탈하게 됩니다. 그러면 성공에 목마른 냉정한 의사들만 남아서 환자를 웃는 얼굴로 대하게 되죠. 그 이후엔 신기술이라면서 더 회복이 빠르고 안전하고 간단하다면서 보험이 안 되는 더 비싼 치료법을 권할 수도 있을 겁니다. 이런 상황이 몇 번 반복되면 병원의 문화는 돈이 우선인 냉정한 자본주의 체제로 바뀌게 되고, 환자는 더 이상 치료의 대상이 아닌 그저 수익을 위한 도구가 되겠죠.

병원은 제 경험으로 보면, 이미 완전히 달라졌습니다. 돈이 있으면 살고, 없으면 죽는 그런 병원이 되었죠. 병원이 이미 악랄하게 상업적으로 바뀌었으니 살려면 돈을 가져가 바칠 것이 아니라, 병원이 어떤 식으로 치료하고 있는지를 비판적으로 살펴서 스스로 회복할 수 있는 방법을 찾아야 합니다.

병원에서 암환자에게 해줄 수 있는 것이 많다고 생각하기 쉽지만, 사실 암치료에 있어 병원의 역할은 매우 미미합니다. 이것을 잘 파악하지 못하기 때문에 병원에만 의존하다 목숨을 잃는 경우가 허다하죠. 병원은 암을 죽이고 제거하고 줄이는 것에만 매달리다보니 환자의 몸에 엄청난 부담을 주는 치료법을 실시하고 있고, 엄청난 부담을 이기지 못해서 죽게 되는 환자가 넘치고 있죠.

항암제를 사용하게 되면, 암세포만 공격하는 것이 아니라 환자의 몸도 상하게

됩니다. 백혈구가 심각하게 감소하여 면역력 저하가 발생하고, 장 점막이 손상되어 구토가 일어나고, 모낭세포가 파괴되어 탈모가 진행되거나, 입안이 헐어 염증이 생기고, 말초신경에 염증이 생기면서 손가락, 발가락에 충격이 전해지면 극심한 통증이 생길 수 있습니다. 이것 말고도 더 많은 증상이 나타날 수 있죠.

이런 이상 증상은 단순한 항암제의 부작용이 아닙니다. 그런데 의사들은 이것이 암세포를 죽이기 위해서 발생하는 어쩔 수 없는 부작용이라고 주장합니다. 여기에 환자들이 세뇌당해서 원래 암치료가 그런가보다 하고 극심한 통증을 감수하고 있는데, 이것이 완전히 잘못된 것이죠.

이런 극심한 고통을 유발하는 항암제는 치료제가 될 수 없습니다. 암세포를 죽이려다 환자를 죽이는, 매우 잘못된 방법이죠. 항암제 치료 받다가 고통 속에 죽은 환자가 엄청나게 많은데, 어쩌다가 살아난 사람을 기준으로 항암제가 효과가 있다고 완벽하게 속이는 것이죠. 항암제의 문제점에 대하여 비판하는 책이 많으니 잘 찾아서 읽어 보시면 병원의 항암치료의 문제점을 잘 알게 되실 겁니다.

병원 치료는 분명한 한계가 있습니다. 병원은 의료당국에서 정한 치료행위만 할 수가 있습니다. 그것을 통해서 건강보험에서 정한 비용을 청구할 수 있고, 그래야 병원식구가 다 먹고 삽니다. 그래서 의사들은 환자가 '뭘 먹으면 좋습니까'라고 물으면, '회 같은 것 날 것 드시지 마시고 골고루 잘 드세요'하고 아주 빤한 대답을 던지고는 휙 나가버립니다. 왜냐면 이런 상담을 했다고 해서 비용을 청구할 수는 없으니까요. 돈이 되지 않는 행위에 시간을 낭비하고 있을 수가 없습니다. 그래서 의사로부터 실질적으로 암 치료에 필요한 정보나 지식을 병원에서는 얻을 수가 없죠.

병원은 정해진 치료법만 사용 할 수 있고, 그 치료 행위 또한 암을 죽이고 없애는 것에 초점이 맞춰져 있어서 효과가 낮은 편이죠. 암환자에게 필요한 것은 암을 유발한 몸에 해로운 음식을 피하고, 몸에 쌓인 독소와 과잉 미네랄, 노폐물, 적체된 나쁜 단백질을 배출 시켜야 하는데, 이런 것은 병원에서 해줄 수 없고, 할 수 있어도 돈이 안 되면 해주지도 않습니다. 효과는 항암제보다 훨씬 더 좋은데도 돈이 안 되기 때문에 병원에서는 절대 시행하지 않죠.

과잉 미네랄의 영향으로 몸에 부종이 생긴 환자에게 가장 싼 기본 소금물 수액만 투여해도 증상이 빠르게 호전된다는 것을 의사들은 잘 알고 있지만, 돈이 안

되기 때문에 그런 치료법을 사용하지 않습니다. 암은 그 치료법을 몰라서 치료가 안 되는 것이 아니라, 돈이 안 되기 때문에 정말 손쉬운 안전한 치료법이 감춰진 거라고 볼 수도 있죠.

병원 치료는 오히려 암을 더 악화시키거나, 그냥 놔두어도 될 암을 필요 없이 죽이려고 수술이나 치료를 진행하여, 별 심각한 증상도 없는 암을 억지로 검사하여 발견한 뒤 항암제와 방사선으로 제거하면서 환자에게 불필요한 고통을 주고 있습니다. 그러니 이제는 병원에서 항암치료를 받을 것이 아니라 스스로 암을 치료해야 합니다.

한때, 갑상선암의 과도한 진단으로 말썽이 생긴 일이 있죠. 갑상선암을 진단할 수 있는 초음파 장비가 널리 보급되면서 이 장비를 도입한 병원에서 무분별하게 갑상선암을 검사하였고, 많은 사람들에게서 갑상선암이 발견되었는데, 정말 웃긴 것이, 이렇게 발견된 갑상선암의 대부분은 그냥 놔두어도 악성으로 진행되지 않기에 전혀 인체에 해롭지 않다는 것이 공개된 것이죠.

갑상선암 중에 아주 극히 일부만 악성으로 진행할 가능성이 있는 정도로 위험성이 낮기에 그냥 놔두어도 되는 것인데, 의사들은 조기에 발견하여 환자에게 겁을 주면서 수술을 진행하여 제거하였습니다. 그런데 수술에 따른 심각한 부작용이 터져 나오고 평생 약을 먹어야 하는 환자가 속출하면서 사회문제가 된 적이 있습니다. 의사들은 암을 이런 식으로 공포심을 주입해서 불필요한 치료를 진행해서 환자를 괴롭히면서 돈을 뜯어내고 있었던 것이죠.

요즘은 진단장비가 좋아지면서 암초기 증상도 잘 찾아낼 수 있는데, 이것이 오히려 문제가 됩니다. 폐암 1기, 위암 1기도 찾아내어서 수술을 하는 경우가 있는데, 이런 초기암은 저절로 사라지는 경우가 많습니다. 암이 생겨도 그것이 심각한 암으로 성장하는 것은 절대 아닙니다. 그렇게 생겼다가도 아무런 증상 없이 있을 수 있거나, 혹은 저절로 사라지는 경우도 허다합니다.

이런 암의 특징을 설명하지 않고서 의사들은 환자에게 암이라고 겁을 주면서 서둘러 수술일정을 잡고 환부를 잘라버립니다. 그러면 그 뒤로는 평생 암치료와 재발 방지, 후유증을 감당하면서 병원에 돈을 갖다 바치는 단골 고객이 되는 것이죠. 병원의 의사들은 이걸 노리고 조기 검진해서 초기암을 수술해 버린다고 비판하는 전문가들이 많습니다. 멀쩡한 많은 사람들이 초기암에 속아서 수술 받고,

평생 고통 속에서 돈을 뜯기고 있다고 전문가들은 한탄합니다.

권위 있는 의사들이 이런 파렴치한 짓을 할 수 있을까하고, 이런 사실을 믿지 못하는 분들이 많을 겁니다. 연봉 매우 높고, 사회적 지위도 높은 양반들이 뭐가 아쉬워서 환자들을 교묘하게 속이려고 할까하고 생각하는 분들이 많을 겁니다. 그런데 사실 의사들은 겉으로 보기엔 대단하게 보이지만 현실 속의 의사들은 매우 취약한 위치에 놓여 있습니다.

의사들이 매우 자유롭게 진료를 보는 것 같지만 그들은 의료계의 울타리에 갇힌 신세입니다. 의료계를 장악한 최상위 권력층은 의료 방식을 설계하면서 초기암 치료 방법에 대한 매뉴얼을 정해 버립니다. 어떤 식으로 검진해서 초기암이 발견되면 어떻게 수술을 하라고 딱 매뉴얼을 정해 버립니다. 그러면 의사들은 그 방식을 벗어남 없이 열심히 따라야 하는 것이죠.

의료계 권력층은 사업 이익을 위해 초기암을 수술하도록 막강한 권력을 사용해서 의료 방식을 규정합니다. 의사들은 그 하수인이 되어 규정된 방식에 따라 초기암을 검사하고 수술을 실행에 옮깁니다. 이렇게 진료 체계를 구축하면, 악행이 이분화 되기에 파렴치한 짓이 빤히 벌어져도 서로가 양심에 걸릴 게 없습니다. 명령한 의료계 권력층은 자신이 직접 실행한 것이 아니니 양심에 걸릴 것이 없고, 실행한 의사들은 위에서 시킨 것을 따랐을 뿐이니 떳떳한 것이죠.

의사들은 전문의가 되기 위해서 거의 20년이 넘는 기간 동안 머리 터져라 공부하고 인턴, 레지던트 과정 거쳐서 전문의 시험도 통과해야 의사가 되는데, 이렇게 많은 노력과 시간과 돈을 투자해서 의사가 되었는데, 이들은 병원을 벗어나면 그저 그런 인물이 되고 맙니다. 그래서 병원 구성원에서 밀려나는 것을 가장 두려워하게 되고, 그렇게 병원장의 눈치를 절대적으로 보게 되고, 병원장의 의도대로 움직이게 되는 것이죠.

병원장은 이런 의사들의 심리를 잘 알기에, 여러 가지로 의사들에게 심리적 압박을 줍니다. 가령 한 진료과에 전문의를 두 명이 진료하게 스케줄을 조정합니다. 한 전문의는 학벌, 경력이 화려해서 진료예약 환자가 많고, 다른 전문의는 이에 못 미쳐서 예약 환자가 아주 적죠. 경우에 따라선 오전 진료에 환자 두 명을 진찰하기도 하죠. 학벌 좋은 전문의가 50명이 넘는 환자를 진찰할 동안 단 두 명을 진찰한 겁니다. 그러면 이 전문의는 자존감이 바닥으로 떨어집니다. 옆 진

료실에선 계속 환자가 밀고 들어오는데, 자신의 진료실은 텅 빈 상태로 컴퓨터 화면만 보고 있어야 하죠. 이런 날을 여러 번 겪으면 심리적으로 붕괴가 됩니다. 그래서 더욱 악착같이 병원에서 살아남기 위해서 병원을 위해서 변모하게 되겠죠. 그러면 아마도 양심이나 윤리, 도덕 이런 가치에는 전혀 반응을 보이지 않고 오로지 병원에서 살아남기 위해서 어떠한 요구도 다 수용하게 됩니다. 물불을 가리지 않게 되고, 반 미친 상태가 될 수도 있는 것이죠.

또 의사들은 이상한 경험을 하게 됩니다. 환자를 정성껏 진료하고 관리해서 아주 쉽게 치료를 마쳤는데, 환자는 의사가 어렵게 진행한 노력은 전혀 모르고 있고, 의사가 고맙게 느껴지지도 않을 겁니다. 그런데, 똑같은 질환에 대하여 의사가 실수로 잘못 지시를 내려 상태가 더 악화되었고, 이런 사실을 모르는 환자는 병 때문에 악화되었다고 생각하겠죠. 의사가 잘못된 지시를 바로 잡았더니 드디어 회복이 되었고, 환자는 명의라고 치켜세우면서 고맙다고 선물을 두고 갑니다. 잘못을 했는데, 그래서 더 악화되었다가 완쾌되니까 환자로부터 감사의 인사를 받게 되는 경험을 한 뒤로 의사는 환자를 대하는 태도가 완전히 바뀝니다.

그래, 환자를 좀 더 악화시킨 다음에 치료를 해주면 돈도 더 받을 수 있고, 고마워할 것이고, 이런 사실을 전혀 모를 테니 문제 될 것도 없고, 병원 수익도 올릴 수 있으니 얼마나 좋은 방법이야. 이런 식으로 변하겠죠.

그때 느낄 겁니다. 의사들이 가진 의료 지식이 막강한 권력이 된다는 것을 말이죠. 의료 지식이 전혀 없는 환자를 속이고 압박하고 비틀면 더 권력이 막강해지고 돈도 더 받아낼 수 있다는 아주 달콤한 맛을 보게 됩니다. 이런 강렬한 단맛을 보게 되면, 양심이나 윤리 같은 것은 아주 쉽게 던져버리게 됩니다. 병원에선 목숨을 좌우할 수 있는 신과 같은 권력을 손에 쥐게 되는 것이니까요.

그러면 의사들은 생각하겠죠. 환자들이 더욱 더 의료 지식에 접근하지 못하도록 막아야겠다고. 서점의 많은 책들이 의료 지식을 다루고 있는데, 잘 살펴보면 엉터리로 된 것들이 넘칩니다. 일반인들은 잘 구분을 못하겠지만, 좀 공부를 해보면 말도 안 되는 설명을 하고 있고, 특히 의사들이 쓴 책은 심각합니다.

인터넷 검색을 해봐도 잘못된 정보가 넘치고 있고, 유튜브에도 의사와 약사들이 방송을 줄기차게 하고 있는데, 그들이 말하는 것에는 정말로 잘못된 정보가 많습니다. 이런 것을 보면, 그들은 환자들이 올바른 의료 지식에 접근하는 것을

조직적으로 체계적으로 방해하고 있다고 판단이 됩니다. 환자들이 의료 지식을 몰라야 의사들은 막강한 권력을 지킬 수 있습니다. 그래서 의료계나 제약사에서 댓글알바들에게 지원해주면서 인터넷 공간에서 잘못된 건강 상식을 퍼트리게 유도하고 있을 겁니다. 막강한 권력을 지키기 위해서 엄청난 돈을 뿌리고 있겠죠.

환자들이 올바른 의료 지식에 접근하지 못하도록 잘못된 정보를 방송에서 퍼트릴 수도 있고, 꾸준히 세뇌를 시키는 식으로 식품에 대한 지식을 왜곡시킬 수도 있을 겁니다. 그러면 사람들은 자신들이 세뇌 당했다는 것을 전혀 모른 상태에서 서서히 질병에 걸릴 것이고, 의료 지식을 완벽하게 독점한 의사들 앞에 무릎을 꿇게 될 겁니다. 우리는 의료 지식에 접근하지 못해 고립된 상태로 병원에 돈을 갖다 바치게 되겠죠.

지금 의료계는 AI, 인공지능의 등장을 가장 두려워하고 있습니다. 인공지능이 등장하면 가장 먼저 없어질 직업군이 의사와 약사, 변호사였습니다. 의사의 진찰은 가장 테이터화 시키기가 쉬운 내용이죠. 질병에 대한 자료는 넘치고 있고, 진찰 내용은 풍부하기에 이것만 잘 정리하면 기계가 인간보다 더 정확하게 오진 없이 진찰할 수 있고, 감정이 개입하지 않게 되고, 장난을 치는 경우도 없을 테니까요. 이것은 미국 기업 IBM에서 테스트도 했죠. 이런 시스템이 상용화되면, 사실 외과 수술 의사를 제외하고 많은 의사들은 그냥 퇴출됩니다.

환자들은 집에서 인터넷을 통해 공공의료 인공지능 서비스에 접속해서 인공지능의 안내에 따라서 문진을 진행하고 해당하는 처방을 받아서 자가치료를 하거나, 잘못된 조치를 수정하거나, 약이 필요하다면 원하는 약국으로 처방전을 보내게 해서 받아오면 되는 이런 시스템을 운영하면, 아마도 전 국민의 건강보험 비용을 절반 이하로 줄일 수 있고, 의료 서비스의 질도 높아지겠죠. 의사들은 60% 이상이 짤리겠지만.

이와 같이 의료 지식의 독점이 깨지는 것을 의사들이 가장 두려워하고 있고, 이것을 막기 위해서 지금 물밑에서 엄청난 작업을 하고 있습니다. 정치권에 로비를 하거나, 부정적인 면을 부각시키고, 집회를 열어 세력을 과시하고, 다양한 방법으로 인공지능이 의료계에 진출하지 못하도록 막으려 할 겁니다.

벼랑 끝에 몰린 의사들은 자신들이 살기 위해서, 방송에 나와서 태연하게 잘못된 의료 상식을 아주 자연스럽게 말할 수도 있을 겁니다. 거짓말을 하는 것은 아

니지만, 분명히 알려야할 위험성을 쏙 감추거나, 시청자들이 혼동에 빠지도록 유도할 수도 있을 것이고, 장점을 장황하게 강조하면서 단점은 아주 짧게 간략히 소개할 수 있겠죠. 자신의 목숨이 걸린 것이고 권력을 지키기 위해서 의사들은 이런 행동에 대하여 전혀 양심의 가책을 느끼지 않을 수도 있을 겁니다.

이런 위험성이 있기에 방송이나 언론, 대중 매체에서 의사나 약사, 병원 관계자가 건강 상식을 안내하는 것을 철저히 감시해야 하는데, 언론의 감시 기능은 전혀 작동하지 않습니다. 법은 허술하고, 감시 시스템은 형식적이죠. 고양이에게 생선을 맡기고선 설마 고양이가 생선을 건들겠어, 하고 무관심하게 고양이 양심에 맡긴 상태입니다. 그 고양이가 생선을 너덜너덜하게 뜯어 먹고 있는데도, 전혀 눈치 채지 못한 상태이죠. 양심을 팔아먹은 의료 권력자들이 국민들을 질병에 걸리도록 방치하거나 유도하고 있는 상황인데도 감시 기능이 전혀 작동하지 않고 있습니다.

이렇게 된 이유는 우리가 질병과 암치료에 대하여 너무나 무관심했습니다. 정말 이상한 것이 병원에서 암진단을 받았는데, 암에 대하여 공부하는 사람은 굉장히 드물죠. 또 공부를 하더라도 깊이 있게 공부하는 분들은 매우 적고요. 보통은 의사의 말만 따르면 치료가 되고, 인터넷 검색을 하거나 유튜브 동영상을 보면서 다른 사람들이 어떻게 치료를 받았는지 시청합니다. 그 유튜버에게 의료계에서 지원을 해주면서 병원에 유리한 내용으로 방송을 꾸밀 수도 있다는 의심을 전혀 하지 않고서 말이죠. 그러면서 원래 암치료가 어려운 것이니 회복이 안 되면 운명이니 어쩔 수 없다고 스스로를 위로하기도 합니다.

이런 태도를 보이니 의사들은 환자를 속이기가 너무나 쉽습니다. 의심을 전혀 하지 않고, 암치료 과정에 대하여도 전혀 지식이 없으니, 완전히 병원의 밥이 되는 것이죠. 병원과 의사들의 생리를 전혀 이해하지 못한 상태에서 환자는 그냥 탈탈 털릴 수도 있습니다. 의료사고가 괜히 생기는 것이 아닙니다. 의료에 대한 지식을 환자들이 너무 모르면, 의사들은 소홀하게 되는 것이고, 그런 경우 의료사고가 벌어질 확률이 높아지는 것이죠.

의사들을 비판하고 병원의 실태를 고발하는 책이 지금 서점에 가보면 많이 있죠. 또 암치료의 실태와 문제점을 폭로하는 책도 많습니다. 이런 책을 적어도 세 권 이상을 읽어 보시면, 의사들과 병원, 제약사들의 발가벗겨진 모습을 볼 수 있

습니다. 의사들이 쓴 책도 있는데, 그것은 제외하고 그 외의 기자나 제 3자인 전문가들이 쓴 책이 정말 객관적인 기준에서 비평을 했기에 더 현실적으로 정확한 내용이 될 겁니다. 이런 책은 꼭 읽어야 합니다.

현대 사회는 정말 이상한 곳이 되었습니다. 시민들이 더 질병에 걸려야 경제가 발전하는 그런 아이러니한 사회가 되었죠. 시민이 질병에 걸려야 병원이 돈을 벌고, 의료기구가 소비되고, 환자들이 치료 받기 위한 시설이 지어지고, 각종 검사 장비가 더 많이 팔리고, 치료제가 사용되고, 제약사가 돈을 벌고, 건강식품이 더 팔리고, 의과대학, 간호대학도 번성하고, 안마기부터 파스, 영양제, 생명 보험, 방송 광고까지 다양한 산업이 번창하게 됩니다.

시민이 건강해지면 이런 산업은 아예 필요가 없어집니다. 그래서 의료관련 산업 기득권과 종사자들은 시민이 병들기를 고대하고 있고, 실제로 그런 활동을 진행하고 있습니다. 의료계와 제약사, 관련 대기업들은 교묘하게 국민들이 잘못된 건강 상식을 따르도록 유도하고 있죠. 이런 의료관련 집단은 서로 협력하면서 정치권에 로비하고 정부를 매수해서 정책을 자신들에게 유리하게 만들고, 식품 기준을 엉망으로 만들면서 국민들이 병들게 유도하고 있습니다. 돈을 더 벌기 위해서 이런 교활한 짓을 국민들 몰래 진행하고 있었던 것이죠.

이 사회는 정말 잔혹하고 냉정한 곳이 되었고, 엘리트층과 대기업의 탐욕은 산업을 국민들이 질병에 걸리도록 엉뚱한 방향으로 이끌면서 돈을 뜯어내고 있습니다. 이제는 이것을 바로 잡기가 매우 어려운 지경에 빠지고 말았죠. 어떻게 된 것이 국민들이 더욱 더 질병에 시달리고 힘들게 지내야 의료관련 산업이 발전하면서 국가 경제성장률이 높아지는 이상한 현상이 벌어지고 있는 세상입니다. 엘리트층과 대기업이 선도하는 자본주의가 돈에 미쳐서 국민들을 질병에 걸리게 내몰면서 이익을 챙기고 있는 상황이죠. 국민들이 정신을 바짝 차려야 합니다.

암 치료가 힘들고 복잡하고 혼란스럽겠지만, 단단히 마음을 먹고 여기에 있는 내용을 잘 파악한 뒤에 또 인터넷 검색이나 다른 책이나 다른 자료를 통해서 이중으로 검증한 뒤에 환자 자신이 자연치유를 진행한다면 분명히 완쾌할 수 있다고 저는 확신합니다. 자신감을 잃지 마시고 암치료 가능성을 믿길 바랍니다.

눈 관리 방법

현대인들은 실내 생활이 늘었고 책과 모니터, 스마트기기를 사용하는 시간이 늘면서 눈의 피로가 급증하고 있습니다. 눈 관리를 위해선 눈에 대하여 잘 알아야 하는데, 우리는 눈에 대한 올바른 지식이 너무나 부족한 편이죠. 이제 눈에 대하여 증상별로 노안, 근시, 원시, 난시, 백내장으로 나누어 설명하겠습니다.

노안은 늙으면 생기는 것으로 생각하기 쉬운데, 꼭 노인에게만 생기는 증상은 아닙니다. 10대 이후부터는 수정체를 변형시켜 원거리에서부터 근거리까지 초점을 맞출 수 있는 능력, 즉 조절력의 범위가 서서히 줄어들면서 근거리 사물에 초점을 맞추지 못하는 현상을 경험하게 되는데, 10살 때는 눈 앞 7센티미터 앞의 사물에도 초점을 맞추어 선명하게 볼 수가 있는데, 나이 들면서 서서히 조절력이 저하되어 대략 40대가 되면 20센티 이상의 거리에 사물을 두어야 초점을 선명하게 맺을 수 있게 됩니다. 이것은 수정체의 탄력성이 떨어지면서 자연적으로 발생하는 노화의 일종이기 때문에 잘만 대응하면 일상의 불편 없이 생활이 가능합니다.

노안에 대응하려면 우선은 눈을 이해하여야 합니다. 안구의 구조는 간략하게, 빛이 통과하는 무혈관조직의 외막인 각막, 굴절력이 변하는 수정체, 수정체의 굴절력을 변화시키는 모양체, 빛이 모여 상이 맺히는 망막이 있습니다. 그리고 빛의 양을 조절하는 홍채도 있고요. 그림 1을 참고하시면 됩니다.

빛은 우선 볼록한 각막을 지나면서 1차적으로 굴절이 됩니다. 그리고 홍채를 지나면서 빛의 양이 조절이 되고 모양체의 작용으로 굴절력이 변화된 수정체를 지나면서 다시 굴절된 빛은 망막에서 상을 맺게 되고 시신경은 이 빛의 신호를 감지하여 뇌로 보내게 되는 것이죠.

여기서 굴절력은 빛이 꺾이게 만드는 정도로 주로 렌즈와 같이 광학적으로 빛이 굴절되는 정도를 나타냅니다. 모양체근이 움직여 수정체의 굴절력을 변화시켜 초점을 맞추어 선명하게 보이는 지점을 조절하는 것을 조절력이라고 합니다. 특이하게도 모양체근은 수정체의 굴절력을 높이는 방향으로만 움직입니다. 모양체근이 쉬고 있는 이완상태에서는 수정체의 굴절력은 가장 낮은 상태이고 모양체근이 움직이면 수정체의 굴절력은 점점 높아집니다.

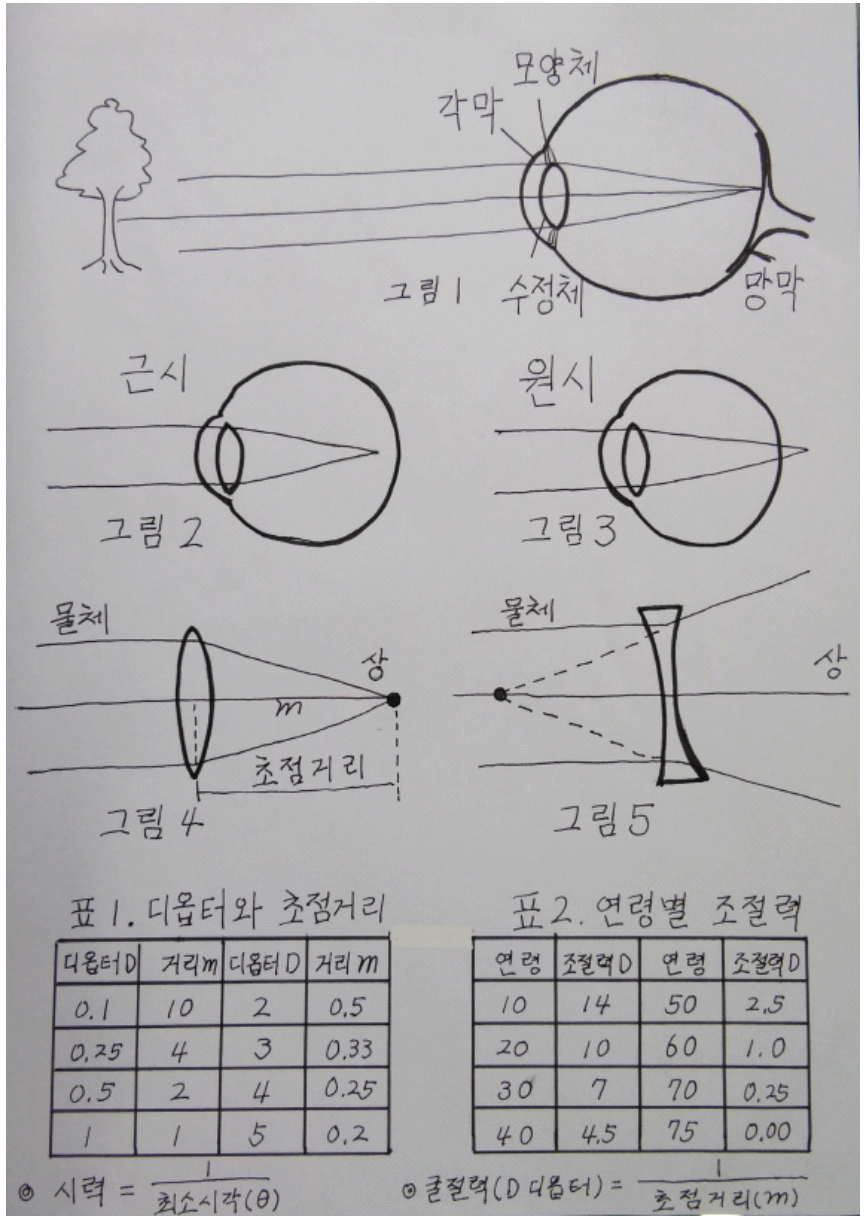


표 1. 디옵터와 초점거리

디옵터D	거리m	디옵터D	거리m
0.1	10	2	0.5
0.25	4	3	0.33
0.5	2	4	0.25
1	1	5	0.2

표 2. 연령별 조절력

연령	조절력D	연령	조절력D
10	14	50	2.5
20	10	60	1.0
30	7	70	0.25
40	4.5	75	0.00

◎ 시력 = $\frac{1}{\text{최소시각}(\theta)}$

◎ 굴절력(D 디옵터) = $\frac{1}{\text{초점거리}(m)}$

그러니까 안구는 수정체의 조절력을 사용하지 않을 때는 원거리에 초점을 맞춘 상태인 것이고, 가까운 사물을 보기 위해선 그 거리에 해당하는 조절력을 일으켜 수정체의 굴절력을 증가시켜서 초점을 맞추는 식으로 작동합니다. 그래서 안구는 멀리 있는 것을 볼 때는 눈의 긴장이 없는 상태여서 편안하게 되고, 가까운 것을 볼 때는 조절력을 많이 사용하기 때문에 금방 피로하게 됩니다.

정상인의 눈은 그림 1 과 같이 수정체의 조절력을 사용하지 않을 때 원거리의 사물이 각막과 수정체를 지나면서 굴절되어 망막에 상이 맺히게 됩니다. 이를 정시라고 합니다. 이 정시인 경우 모양체근을 완전히 이완시켜 수정체의 조절력을 사용하지 않은 상태에서는 원거리에 초점을 맞추어서 선명하게 볼 수 있습니다. 가까운 사물을 보기 위해선 조절력을 사용해서 초점을 맞추어 볼 수 있죠.

근시는 그림 2 와 같이 수정체의 조절력을 사용하지 않은 이완 상태에서 원거리 사물의 상이 망막의 앞쪽에 맺힙니다. 이 상태에서는 아무리 조절을 해도 원거리 사물에 초점을 맞출 수가 없어 뿌옇게 보이게 됩니다. 이것은 안구의 굴절력이 더 높아졌기 때문입니다. 그러면 안구는 근거리를 볼 때는 수정체의 굴절력을 높이지 않아도 볼 수 있게 되고 더 가까운 근거리까지도 볼 수 있게 됩니다. 그래서 근시인은 원거리는 흐릿하게 보이지만, 근거리는 더 가까운 지점까지 볼 수 있게 됩니다. 즉 안구의 굴절력 이상으로 초점을 선명하게 맺을 수 있는 명시거리 구간이 근거리로 앞당겨진 상태라는 뜻입니다. 시력이 나빠졌다고 생각하기 쉬운데, 절대 아닙니다. 안구의 변형으로 인하여 명시거리 구간에 변화가 생겼을 뿐이죠.

근시가 발생하는 이유는 대략 두 가지 원인 때문인데, 각막에 변형이 생겨서 굴절력이 높아진 경우와 안구의 각막에서부터 망막까지의 길이, 안축장이라고 하는데, 이것이 앞뒤로 길어져서 수정체와 망막의 거리가 길어졌기 때문입니다. 대부분은 안축장이 길어지면서 근시가 나타나게 됩니다.

원시는 근시의 반대로 볼 수 있습니다. 원시는 그림 3 과 같이 원거리의 물체의 상이 망막의 뒤쪽에 맺힙니다. 안구의 굴절력이 낮아져서 생기는 현상인데, 원거리는 수정체의 조절력이 없이 볼 수 있지만, 근거리는 수정체의 조절력을 더 많이 사용해야 하고 그래서 더 가까운 근거리를 보는 것이 매우 힘들게 됩니다. 원시는 명시거리 구간이 원거리로 밀려간 상태라는 뜻이죠.

원시의 이유는 대략 두 가지 원인 때문인데, 각막에 변형이 생겨서 굴절력이 저하된 경우와 안구의 길이, 안축장이 앞뒤로 짧아져서 수정체와 망막의 거리가 짧아졌기 때문입니다.

난시는 주로 각막이 특정한 방향으로 일그러지면서 빛이 산란되어 초점이 정확하게 맺히지 않는 증상인데, 눈이 외부로부터 물리적인 힘이 가해져서 각막에 변형이 발생했을 때 나타나게 됩니다.

눈의 이런 특징은 카메라와 매우 닮았습니다. 카메라에 어떤 렌즈를 사용하고 초점거리를 변화시키는 것에 따라 카메라는 특정 거리에 또렷한 초점을 맺게 됩니다. 근거리에 초점을 맞출 수 있는 렌즈가 있고, 원거리에 초점을 맞출 수 있는 렌즈가 따로 있는 것과 같이 눈도 이러한 굴절력의 조절과 안축장의 변화로 특정한 거리를 또렷하게 보게 됩니다. 먼 거리가 안 보이는 근시는 시력이 나빠진 것이 아니고 카메라의 초점 범위가 근거리로 앞당겨진 상태라서 먼 거리에 초점을 맞출 수 없는 것이죠.

이런 눈의 특징을 더 이해하기 위해선 렌즈의 굴절 개념을 알아야 합니다. 렌즈에는 크게 볼록렌즈와 오목렌즈로 나눌 수 있는데, 이것은 빛을 수렴시키거나 확산시키는 효과를 이용하기 위한 렌즈가 됩니다. 렌즈는 굴절력이 주어지는데 이것은 빛을 얼마만큼 수렴시키거나 확산시키는 정도를 나타내는 것이죠. 굴절력의 단위는 디옵터(D)로 표현하는데, 굴절력은 자료 아래의 식과 같이 초점거리의 역수로 계산합니다. 초점거리 단위는 미터가 됩니다. 그래서 초점거리를 디옵터 값으로 환산하면 표 1 과 같습니다.

렌즈의 디옵터 값이 0.1이면 초점거리의 역수이니, 즉 렌즈로부터 굴절된 빛이 맺히는 지점까지의 거리가 10미터이고, 디옵터 값이 5이면 초점거리는 0.2미터, 즉 20센티미터가 됩니다. 디옵터 값은 초점거리를 바탕으로 렌즈의 굴절력을 수치로 나타낸 값이고 렌즈의 디옵터 값을 알면 그 렌즈의 굴절력이 어떤 식으로 초점거리에 영향을 주는지 알게 됩니다. 그래서 렌즈의 굴절력 값, 디옵터를 바탕으로 안구의 상태를 측정할 수 있습니다.

눈에서 1미터 떨어진 위치의 사물에 초점을 맞추고 있다면, 안구는 1.00 디옵터의 추가 굴절력을 수정체에 일으킨 상태가 됩니다. 실제론 수정체의 굴절력은 이것보다 더 높지만 무시하고 안구 전체적인 굴절력의 증감 상태를 평가하는 것

이죠. 50센티미터 거리의 사물에 초점을 맞추었다면 안구의 굴절력은 2.00 디옵터만큼을 추가적으로 일으킨 것이 됩니다. 아주 먼 원거리에 초점을 맞추었다면 안구의 굴절력은 0가 됩니다. 이렇게 초점을 맞추고 있는 거리를 바탕으로 안구가 어느 정도의 추가 굴절력을 일으키고 있는지를 확인할 수 있습니다.

안과에서 시력검사를 했는데, - 2.00 디옵터 값이 나왔다고 하면, 이것은 안구의 굴절력 이상이 + 2.00 디옵터가 발생한 상태이기 때문에, 이것을 교정하여 정시로 만들기 위해서 - 2.00 디옵터인 오목렌즈를 사용해서 안경을 만들라는 내용이 됩니다. 즉 안구는 굴절력이 너무 강해진 상태로 무려 + 2.00 디옵터가 추가되어 근시가 발생한 것이고 수정체의 조절력을 전혀 사용하지 않은 이완상태에서 명시거리 구간이 50센티미터 이내의 근거리로 앞당겨진 상태라는 뜻이 됩니다. 이런 식으로 안구의 굴절력 이상을 디옵터 값으로 표현할 수 있습니다. 그런데 여기서 핵심은 실제론 수정체에 굴절력 이상이 생긴 것은 아니고 안축장이 앞뒤로 살짝 길어졌기 때문에 이런 안구 전체에 굴절력 이상이 나타난다는 것이죠. 우리 눈이 약해진 것이 아니고, 유전의 영향을 받은 것도 아니고 안축장이 길어진 것이 원인이 됩니다.

디옵터 - 값은 오목렌즈를 뜻하고 + 값은 볼록렌즈를 뜻합니다. 이것은 물체와 렌즈의 초점거리를 계산할 때 볼록렌즈는 상이 물체의 반대쪽에 수렴이 되면서 초점이 모입니다. 그림 4를 참고 하시면 됩니다. 물체의 상이 렌즈를 통과하여 수렴할 때 + 렌즈라고 표현을 합니다. 그런데 오목렌즈는 물체의 상이 렌즈를 통과하면 확산되어 퍼져나갑니다. 그림 5를 참고 하시면 됩니다. 이 확산되는 것의 반대쪽으로 물체 쪽으로 퍼지는 정도를 연장시켜서 임의의 초점이 맺히는 지점을 잡아서 초점거리를 정하는데 이런 경우 물체의 상이 물체가 있는 쪽에 초점이 맺히는 것으로 측정할 때 - 렌즈라고 표현을 합니다.

눈은 매우 정교한 렌즈로 되어 있습니다. 각막도 그냥 눈을 보호하는 역할만 하는 것이 아니고 1차 렌즈입니다. 굴절력이 매우 높은 렌즈이죠. 대략 39 디옵터 정도의 굴절력을 가지고 있고, 수정체는 19 디옵터 정도의 굴절력을 가지고 있습니다. 이 두 개의 굴절력이 합쳐져서 안구는 초점거리가 매우 짧은 24㎜를 달성하게 됩니다. 안구의 각막에서부터 망막까지의 거리가 24㎜ 정도입니다. 안구는 크게 만들 수 없기에 스마트폰 카메라와 같이 초점거리가 짧아야 하는데,

그것을 각막의 높은 굴절력이 만들어 내는 것이죠. 이런 매우 큰 굴절력을 만들어 내는 각막에 이상이 발생하면 난시가 나타나고 안축장의 길이에 변화가 생기면 근시와 원시가 나타나게 됩니다.

이런 디옵터 개념을 바탕으로 자신의 안구의 상태를 측정할 수 있습니다. 시력 측정이라고 하면 대략 3미터 떨어진 곳에서 시시력표 상의 숫자나 문자, 도형을 읽는 것으로 생각하기 쉬운데, 이것은 시력을 판단하는 여러 검사 중의 하나일 뿐이고 이것이 시력을 대표하는 절대적인 검사는 아닙니다.

시력의 정의가 무엇인지 살펴보면, 분리최소역 개념으로 분리되어 있는 두 점을 인식할 수 있는 최소간극이 얼마인지, 해상도를 측정해서 나타낼 수 있습니다. 또 가독최소역 개념으로 읽거나 판단할 수 있는 문자 또는 형태의 최소의 크기를 측정해서 나타낼 수도 있습니다. 위의 두 가지 개념을 바탕으로 시력은 첨부자료의 공식처럼 최소시각의 역수로 표현합니다.

최소시각은 눈이 대상을 인식하는 최소한의 각도를 의미합니다. 5미터 떨어진 곳에서 최소 1.5㎜의 대상의 차이를 인식할 수 있다면 이것은 시야의 각도로 1도에 해당하는 것이고 이 1도의 역수가 시력이니 이 사람의 시력은 1.0입니다. 만약 5미터 떨어진 곳에서 최소 15㎜의 대상의 차이를 인식할 수 있다면 이것은 각도로 10도에 해당하는 것이고 역수를 취하면 이 사람의 시력은 0.1입니다.

이런 각도를 바탕으로 시시력표로 시력을 측정하는 것에 우리가 익숙하고 이것이 진짜 우리 눈의 시력을 측정하는 것으로 알고 있지만, 사실 이런 시력 측정은 눈의 상태를 일반 생활에서 평가하기 위한 임시적인 측정일 뿐이죠. 눈의 능력을 좀 더 정확하게 표현할 수는 없기에 참고로만 사용합니다. 그리고 눈의 핵심적인 능력은 굴절력과 조절력을 측정하면 더 정확히 알 수 있습니다.

그러면 가장 중요한 눈의 굴절력과 조절력을 측정하는 방법에 대하여 설명을 하겠습니다. 안과나 안경점에서는 장비와 도구를 사용해서 굴절력을 측정합니다. 타각적검사기, 자각적검사기 등의 장비를 사용하는데, 이 측정과정에서 심각한 문제가 생깁니다. 눈의 굴절력을 측정하기 위해서는 수정체의 조절력을 완전히 이완시킨 다음에 측정을 진행해야 합니다. 그런데 실내에서 측정하게 되면 눈의 수정체는 이미 좁은 실내 환경에 적응한 상태이기 때문에 수정체에 조절력이 가해져서 굴절력이 더 높게 측정됩니다. 그래서 정상인 사람도 경우에 따라선 근시

로, 굴절력이 더 강하게 측정되는 경우가 허다합니다. 보통 0.25 ~ 1.00 디옵터 정도가 더 나쁘게 측정되는 경우가 아주 흔하다고 합니다.

이런 측정의 오류를 방지하기 위해선 운무법을 시행하여야 합니다. 운무법은 정상인의 경우는 + 2.00 디옵터 정도의 돋보기안경을 5분간 쓴 상태로 3미터 이상 떨어진 원거리 사물을 보게 되면 뿌옇게 보이면서 수정체는 충분히 모양체근을 이완시키게 됩니다. 그런 뒤에 굴절력을 측정하면 오류를 줄일 수 있게 됩니다. 또는 모양체근을 이완시키는 약을 눈에 점안하여 측정하는 방법이 있는데, 이 경우 녹내장이 발생한다든가 부작용이 생길 수 있는 단점이 있죠.

이렇게 굴절력 측정 전에 수정체의 조절력을 이완시키는 과정이 반드시 필요한데, 시간이나 여건 상 적용이 어려운 현실 때문에 안과나 안경점은 이런 과정을 무시하고 있고 알려 주지도 않은 상태에서 그냥 굴절력 검사를 진행하는 것이 대부분입니다. 이런 오류가 발생한 상태에서 검사하면 근시 돗수가 더 높게 측정되고 이를 적용해서 안경을 맞추게 되면 눈의 피로가 증가하면서 근시가 더 악화됩니다.

이런 측정 오류의 피해를 보지 않기 위해서, 그리고 더 정확하게 눈의 굴절력과 조절력을 측정하기 위해선 자신이 스스로 측정하는 방법을 잘 알 필요가 있습니다. 정시인의 경우 측정을 위해서 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 씁니다. + 1.00 디옵터 안경은 노안용으로 기성품 제작되어 판매하는 제품으로 안경점에서 시력의 측정 없이 선글라스 구입하듯 구입할 수 있습니다. 돋보기안경을 착용한 뒤에 3미터 이상의 사물을 긴장을 풀고 바라봅니다. 운무법으로 5분간 바라 본 다음에 돋보기안경을 쓴 채로 이제 한쪽 눈부터 측정을 시작하는데, 다른 쪽 눈은 수저 등으로 가리고서 시야의 정면에 뚜렷하게 확인할 수 있는 책과 같은 것을 눈 앞에 놓고서 2미터 떨어진 지점에서부터 눈 앞쪽으로 이동하면서 상이 뚜렷하게 맺히기 시작하는 거리 구간을 측정합니다. 대략 1미터부터 상이 뚜렷하게 보이기 시작해서 대략 20센티까지 상이 뚜렷하게 보였고, 그 외의 범위는 상이 분리되어 뭉개졌을 겁니다. 이것은 측정자의 연령이나 눈의 상태에 따라 다르겠지만 이런 경우를 가정해 본다면, 명확하게 상이 맺히는 명시거리는 1미터에서 0.2미터가 됩니다. 정시인 경우 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 착용하면 초점거리가 1 디옵터 만큼 영향을 받아서 명시거리가 근거리 쪽으로 앞당겨지게 됩니다. 1 디옵터는

초점거리로 환산하면 1미터가 되는데, 1미터 거리에 있는 사물의 상이 돋보기안경을 통과하면서 굴절이 되어서 멀리 있는 물체의 상처럼 보이게 되는 것이죠. 이런 렌즈의 특성을 바탕으로 명시거리를 디옵터 값으로 환산하면, 표 1을 참조해서 계산하면, 1에서 5디옵터가 됩니다. 그런데 측정자는 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 썼기에 측정값에서 빼주어야 합니다. 그러면 0에서 4디옵터가 됩니다. 명시거리 구간 중 원거리, 즉 원점의 값 0은 안구의 기본적인 굴절력의 값이 되고, 0은 정시임을 나타냅니다. 그리고 명시거리 구간 중 근거리, 즉 근점의 값 4에서 원점값 0을 뺀 4 디옵터 값은 수정체의 조절력을 나타냅니다. 수정체는 4 디옵터의 굴절력을 변화시킬 수 있는 조절력을 갖고 있다는 것이죠. 그래서 측정자의 안구는 굴절력 0으로 굴절력 이상이 없는 정시이고 수정체의 조절력은 4 디옵터가 됩니다. 이 정시인은 맨눈으로 봤을 때 먼 거리를 아무런 문제없이 볼 수 있고, 대략 눈앞 25센티미터까지 선명하게 볼 수 있는 상태입니다.

눈이 초점을 맞추는 거리를 디옵터 값으로 환산해서 안구의 굴절력을 계산하면 굴절력 이상을 판단하기 쉽고 교정에 필요한 안경 돗수를 산출하기도 쉬워집니다. 여기서 원점 거리는 수정체가 최대한 이완된 상태에서 초점을 맺을 수 있는 거리이기에 이 디옵터 값을 산출하면 근시, 원시, 정시를 판단할 수 있습니다. 근점 거리를 디옵터 값으로 환산한 뒤에 원점 디옵터 값을 빼주면, 이 값은 수정체의 조절력 값이 됩니다. 수정체는 조절력 값만큼 안구의 굴절력을 변화시킬 수 있는 것이죠.

근시인을 예로 들면, 가령 - 2.00 디옵터 안경을 착용하는 근시인의 경우는 시력을 측정하기 위해서 안경을 벗고서 3미터 이상을 5분간 바라 본 뒤에 굴절력 측정을 위와 같이 실시합니다. 이때는 돋보기안경을 쓸 필요가 없습니다. 근시인은 안경을 벗으면 이미 돋보기를 착용한 것과 같은 상태이죠.

책을 들고 2미터 지점부터 거리를 좁혀오면 50센티미터 지점에서 물체가 또렷이 보이기 시작할 것이고 20센티미터 지점까지 또렷이 보였다고 합시다. 그러면 측정자의 원점은 0.5미터이고 근점은 0.2미터가 됩니다. 이것을 디옵터 값으로 환산하면, 원점이 2 디옵터이고 근점은 5 디옵터가 됩니다. 그러면 굴절력은 + 2.00 디옵터가 되고 조절력은 5에서 2를 뺀 3 디옵터가 됩니다. 즉 측정자는 근시로 안구에는 추가적인 굴절력 이상이 + 2.00 디옵터이고, 이를 교정하기 위해

서 - 2.00 디옵터 안경을 착용해야 하고, 조절력은 3 디옵터인 것이죠. 이분은 맨눈으로는 대략 50센티미터부터 20센티미터까지를 선명하게 볼 수 있는 상황입니다.

고도근시의 경우는 근시 정도에 따라서 측정이 가능한 범위로 - 렌즈를 사용해서 측정한 뒤에 - 렌즈 값을 더해주면 됩니다. 적절히 1미터 구간에서 거리 측정이 가능하도록 교정해주는 - 렌즈를 사용하면 되겠죠. - 6.00 디옵터의 안경을 착용하는 고도근시인 경우, - 4.00 디옵터의 안경을 착용하면 + 2.00 디옵터의 돋보기안경을 착용한 것과 같은 효과가 나타나는데, 운무법을 실시하고 명시거리 구간을 측정한 뒤에 안경 돗수를 차감하면 근시 굴절력 값과 수정체 조절력 값을 구할 수 있게 됩니다. 이런 식으로 고도근시 정도에 따라 측정용 렌즈 돗수를 조절해서 측정하시면 됩니다.

원시인을 예로 들면, 가령 + 2.00 디옵터 안경을 착용하는 원시인의 경우는 + 3.00 디옵터 돋보기안경을 쓰고서 3미터 이상을 5분간 바라 본 뒤에 굴절력 측정을 정시인과 같이 실시합니다. 원시인의 안구 굴절력은 - 2.00 디옵터이기에 + 3.00 디옵터 돋보기안경을 쓰면 정시인이 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 쓴 것과 같다고 볼 수 있습니다.

정시인과 똑같이 2미터 지점부터 거리를 좁혀오면서 명시거리 구간을 측정했을 때, 1미터 지점에서부터 20센티미터 지점까지 초점이 뚜렷하게 맺혔다고 한다면, 돋보기안경을 쓴 상태의 원점 값은 1 디옵터가 되고, 근점 값은 5 디옵터가 됩니다. 그런데 + 3.00 디옵터의 돋보기안경의 값을 빼주어야 하기 때문에, 측정자의 실제 굴절력 값은 - 2.00 디옵터가 되고, 조절력 값은 4 디옵터가 됩니다.

위의 원시인은 - 2.00 디옵터의 굴절력 이상이 있는 상태이고 이를 교정하기 위해서 + 2.00 디옵터의 안경을 써야 정상 시력이 됩니다. 그리고 안경을 쓰지 않은 상태라면 위의 원시인은 원거리를 볼 때 조절력을 사용해서 또렷하게 볼 수 있고, 안구의 굴절력 이상은 - 2.00 디옵터이지만 조절력 값이 4 디옵터이므로 2 디옵터 구간인 50센티미터까지 명시거리 구간을 뚜렷하게 볼 수 있는 상태입니다.

이렇게 상이 뚜렷하게 맺히는 명시거리 구간을 측정하면 안구의 굴절력과 수정체의 조절력을 스스로 측정할 수 있습니다. 그러면 수정체의 조절력 추가로 측정

오차가 발생하는 안과나 안경점보다 더 정확하게 자신의 눈의 상태를 확인할 수 있고, 안과나 안경점의 과도한 근시처방의 피해를 피할 수 있으며, 자신이 사용하고 있는 안경이 어느 정도의 굴절력을 가지고 있고 그 굴절력이 자신의 눈에 어떤 영향을 주는지 명확하게 이해하게 됩니다.

그러면, 노안을 보완하는 방법에 대하여 알아보죠. 노안은 조절력이 저하되면서 나타납니다. 정시인은 40대에 이르면 조절력이 확연히 느껴질 정도로 낮아집니다. 표 2 연령별 조절력을 보시면 40세는 조절력이 4.5 디옵터입니다. 이것을 거리로 환산하면 22센티미터가 됩니다. 원거리에서부터 눈앞 22센티미터 구간이 명시구간이 되는 것이죠. 그 보다 가까운 위치의 사물은 초점이 선명하게 맺히지 않아서 뿌옇게 보이게 됩니다. 사람에 따라서 조절력이 저하되는 속도나 시기가 다르기에 이 수치를 확정할 수는 없지만 참고하시면 됩니다.

50세에는 더욱 조절력이 약해져서 2.5 디옵터가 되고, 40센티미터까지가 명시구간이 됩니다. 그보다 근거리의 사물은 아주 흐리게 보이고 이때쯤이면 확연히 노안이 되었음을 느끼게 됩니다.

정시인의 노안 교정은 아주 간단합니다. 근거리를 볼 때 적정한 돋보기안경을 착용하면 되니까요. 50세이면 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 착용하면 명시거리 구간이 눈 앞 1미터부터 조절력 3.5 디옵터가 더해진 지점인 28센티미터까지가 됩니다. 그래서 대략 명시거리 구간의 사물을 볼 때는 + 1.00 디옵터 안경을 쓰면 간단히 해결됩니다.

돋보기안경을 착용하면 처음엔 불편함이 생깁니다. 우선은 안경이 어색해 불편함이 있고, 안경렌즈가 보이는 사물을 실제보다 크게 보이는 착시를 만듭니다. 그리고 렌즈가 장면을 왜곡시키는 현상이 나타나기에 좀 어지러운 느낌을 받을 수 있습니다. 적응하면 이런 불편은 줄게 되니 기다리시면 됩니다.

그런데, 돋보기안경을 너무 오래 착용하고 있으면 문제가 생깁니다. 근거리를 명확하게 보기 위해서 돋보기안경을 착용하면 안구에 굴절력을 인위적으로 추가한 것인데, 실제 안구의 수정체는 원거리를 보고 있는 조절상태가 됩니다. 뇌는 두 눈의 거리 차이와 수정체의 조절 상태와 사물의 형태 차이를 복합적으로 처리하면서 거리감, 3차원을 구성합니다. 이런 과정을 돋보기안경은 왜곡해서 가까운

것을 마치 초점을 쉽게 맺을 수 있는 원거리를 보는 것처럼 뇌를 속인 것이기 때문에 돋보기안경을 오래 착용하고 있으면 이 상태의 거리감을 뇌는 재설정을 하게 됩니다. 그래서 돋보기안경을 벗고서 원거리를 보면 뇌의 재설정된 조작으로 인해서 초점을 맞추기가 힘들어 질 수 있습니다.

이런 재설정은 돗수안경을 너무 오래 착용하면 나타나는 증상인데, 안경을 벗고서 시간이 한참 지나면 정상으로 서서히 재설정이 교정이 되면서 돌아옵니다. 그래서 돋보기안경을 너무 오래 착용하는 것은 피하시는 것이 좋겠죠. 꼭 필요할 때 잠깐씩 착용하시면 이런 재설정으로 인한 시력저하는 막을 수 있습니다.

더 가까운 사물을 보시려면 돋보기안경의 돗수를 높이면 됩니다. 그러면 명시구간은 돗수만큼 눈앞으로 더 앞당겨집니다. 그런데 안경 돗수가 높아지면 시야의 왜곡이 더 심해지기 때문에 어지러움이 생길 수 있으니 감안하셔야 합니다.

60세에는 조절력이 1 디옵터밖에 안 됩니다. 눈앞 1미터 안쪽은 초점을 맺을 수 없게 됩니다. 75세가 되면 조절력은 0 디옵터가 됩니다. 이 뜻은 수정체가 조절작용을 전혀 하지 못하게 된다는 것이죠. 그래서 눈은 항상 원거리에 초점을 맞춘 상태로 조절력이 전혀 작동하지 않기에 가까운 거리의 물체를 또렷하게 볼 수 없게 됩니다. 그래서 이때는 보려는 사물의 위치에 맞게 다양한 돗수의 돋보기안경을 착용해서 모니터를 보거나, 책, 스마트폰을 보면 됩니다.

근시인에게 노안이 오면 또 다른 상황이 발생합니다. 근시로 - 2.00 디옵터의 안경을 쓰고 있는 사람이 50세가 되어 노안이 왔을 때, 이 사람의 안구는 + 2.00 디옵터의 굴절력 이상이 있는 것과 같기에 안경을 벗었을 때 명시거리 구간은 수정체의 조절력을 2.5 디옵터로 보면 2 ~ 4.5 디옵터가 되고, 거리로 환산하면 50센티미터부터 22센티미터 구간이 선명하게 보이게 됩니다. 그러므로 가까운 거리를 볼 때는 그냥 안경을 벗고서 명시구간을 주시하면 되고, 원거리를 볼 때만 안경을 쓰면 되는 것이죠.

고도근시의 경우에는 적정한 오목렌즈를 써서 명시구간을 조절해야 합니다. 가령 - 6.00 디옵터 안경을 쓰는 50대 고도근시인은 근거리를 보기 위해서 - 4.00 디옵터의 안경을 써야합니다. 그러면 명시거리 구간이 50센티미터에서부터 조절력 2.5 디옵터가 작용하는 22센티미터까지를 선명하게 볼 수 있게 됩니다. 그리고 원거리를 볼 때는 다시 - 6.00 디옵터 안경을 착용하면 됩니다.

원시의 경우는 더 돗수가 높은 돋보기안경을 써서 명시구간을 조절해야 하죠. + 2.00 디옵터 안경으로 교정하고 있다면, + 3.00 디옵터 돋보기안경을 착용하면 명시거리 구간은 1미터 지점부터 조절력 2.5 디옵터가 작용하는 30센티미터까지 선명하게 볼 수 있게 됩니다. 똑같이 원거리를 볼 때는 다시 + 2.00 디옵터 교정안경을 착용하시면 됩니다. 이런 역할을 한 안경에 넣은 것이 누진다초점 렌즈가 됩니다.

이렇게 정시, 근시, 원시에 따라서 노안의 진행 형태는 다르게 나타납니다. 노화가 진행되면서 수정체 조절력이 저하되는 것을 감안해서 조절할 수 있는 범위를 파악해야 합니다. 자신의 근시 정도와 원시에 따라서 어떤 형태로 노안에 대응할 것인지를 판단해야하고, 이런 안구의 광학적인 원리를 바탕으로 안경을 어떤 식으로 활용할 것인지를 관리하면 노안은 정말 쉽게 적응할 수 있습니다.

노안이 왔을 때 가령 바깥 활동에서 안경을 벗고 싶다면, 근거리를 볼 때 돋보기를 오랫동안 열심히 착용하면 됩니다. 그러면 안구는 돋보기의 영향으로 서서히 원시로 변하면서 먼거리를 잘 보게 됩니다. 또는 실내 생활이 많을 때는 눈을 근시로 만들어서 실내에서는 안경 없이 활동하고 실외에서는 오목렌즈의 안경을 착용하면 눈은 서서히 근시로 변하게 됩니다. 이렇게 돋보기안경과 오목렌즈안경을 활용해서 원시에 적합한 눈으로, 근시에 적합한 눈으로 변화를 어느 정도 줄 수가 있습니다.

안경을 썼다 벗었다 하는 불편을 줄이기 위해서 누진다초점 렌즈를 사용한 노안용 안경이 있는데, 잘 사용하면 편리할 수도 있지만, 저는 권장하지 않습니다. 누진다초점 안경은 적응에 시간이 걸리고 완전하게 구분이 되는 것이 아니죠. 피로도가 상당히 높은 편입니다. 그리고 안경을 착용하면 눈동자의 움직임이 제한되기 때문에 난시가 나타날 수 있고, 노안 증세가 더 가속화됩니다. 안구가 많이 움직여서 운동이 되어야 노안 진행도 더디게 나타나는데, 안경이 이런 운동을 제한하므로 노안이 금방 악화됩니다. 그래서 권장하지 않습니다.

그러면 근시에 대하여 자세히 설명을 해보죠. 보통 아이들이 근거리는 잘 보이는데, 원거리가 잘 보이지 않는다고 호소하면서 근시 증상을 느끼게 됩니다. 이때 우리는 시력이 나빠졌다고 인식합니다. 그리곤 안과에서 검사받고 안경을 착

용하는데, 이것은 완전히 잘못된 대응입니다. 근시에 대한 지식이 잘못되었기에 이런 안타까운 일이 벌어지는 것이죠.

근시는 수정체의 조절력이 완전히 이완된 상태에서 물체의 상이 망막의 앞쪽에 맺힙니다. 이런 근시가 나타나는 원인을 축성근시와 굴절성근시로 나누는데, 축성근시는 안구의 변형이 발생하여 안축장의 길이가 길어져서 나타나고, 굴절성근시는 각막의 변형이나 수정체의 이상 굴절로 인하여 나타나죠. 가성근시는 수정체에 일시적인 조절력 이상이 발생한 상태에서 나타나는 근시인데, 일시적인 모양체근의 마비나 조절이상으로 나타날 수 있습니다. 이때는 근육이완제를 점안하면 근시가 사라지게 됩니다. 근시는 - 2.00 디옵터 이하는 경도, - 2.00 ~ - 6.00 디옵터는 중등도 - 6.00 디옵터 이상은 고도근시로 구분합니다.

왜 눈이 근시가 되는 것인지, 이것을 살펴볼 필요가 있겠죠. 굴절성근시인 경우는 각막에 물리적인 외부 힘이 가해진 경우, 잠자는 자세 등의 문제로 굴절성근시가 나타날 수 있습니다. 이런 일시적인 물리적인 힘에 의한 변형으로 발생한 근시는 각막의 변형이 복구되면 서서히 회복되기도 합니다.

가장 많이 발생하는 축성근시는 안축장이 앞뒤로 길어진 원인을 찾는 것이 중요합니다. 성장과정에서 발달의 이상이 원인일 수도 있는데, 저는 그보다 근본적인 원인은 다른 곳에 있다고 봅니다. 현대인은 실내생활을 오래하고 책과 컴퓨터, 스마트폰 등의 매우 가까운 거리의 사물을 오래보게 되는 환경에서 살고 있습니다. 이런 근거리 생활을 오래하게 되면 안구는 더 강하게 수정체를 모양체근이 조절해야 합니다. 원거리를 바라 볼 때는 모양체근은 전혀 움직이지 않고 이완된 상태로 편하게 바라보면 되는데, 근거리를 볼 때는 모양체근이 최대한의 조절력을 힘들게 가해서 수정체의 굴절력을 높여야합니다. 그러나 우리는 모양체근이 힘들게 일한다는 것을 전혀 느끼지 못합니다. 다만 책을 오래보면 눈이 피로하다는 정도를 느낄 뿐이죠.

이렇게 가까운 사물을 오래 보는 것은 수정체를 과도하게 굴절시키게 만들고 모양체근은 무리해서 조절력을 사용하게 됩니다. 이런 상황이 오래 지속되면 안구는 수정체와 모양체근을 보호하기위한 차원에서 안구의 안축장을 길어지게 변형시켜서 모양체근이 힘들게 조절하지 않아도 가까운 사물에 초점을 맺기 쉽도록 만듭니다. 이렇게 안축장이 길어지면 원거리는 잘 안 보이고 근거리는 더 가까운

거리까지 잘 보이게 됩니다. 명시거리 구간이 눈 앞쪽으로 당겨진 것이죠. 즉, 안구를 근거리 실내 환경에 적합한 형태로 변형시킨 것이 됩니다.

안구는 대략 24밀리미터의 매우 짧은 안축장을 가졌습니다. 이 안축장이 1밀리미터도 아니고 아주 조금만 길어져도 근시가 나타나게 됩니다. 이런 식으로 인체는 과도하게 힘을 오래 사용하는 모양체근과 수정체를 보호하는 쪽으로 안구를 변형시켜 근거리 환경에 적응하게 됩니다.

안축장이 길어지면, 즉 근시가 되면 눈에는 변화가 생깁니다. 명시거리 구간이 달라지는 것이죠. +1.00 디옵터 굴절력 이상이 발생한 근시의 경우는 어느 순간 가까운 사물은 잘 보이는데, 1미터 이상의 거리에 있는 사물은 선명하게 보이지 않고 상이 뭉개져서 흐리게 보입니다. 이처럼 원거리 사물이 서서히 상이 흐려지게 보이면서 근시 증상을 자각하게 됩니다.

이때 우리는 매우 잘못된 판단을 하게 됩니다. 이런 증상이 나타났을 때, 우리는 눈이 나빠졌다고 생각하게 됩니다. 그러나 이것은 눈이 나빠진 것이 결코 아니고 안축장이 길어진 것 빼고는 눈의 다른 기능은 전혀 이상이 없습니다. 안축장만 원래대로 줄어들게 만들면 근시는 바로 치료가 됩니다.

안축장을 줄어들게 만드는 가장 좋은 방법은 근시 초기에 실외생활을 늘리는 것입니다. 태양이 비추는 밝은 곳에서 신나게 놀고 먼 산을 바라보고 활동하면 눈은 아무런 조치를 취하지 않아도 안축장이 아주 서서히 줄어들면서 근시가 치료됩니다. 안구의 변형은 매우 천천히 진행됩니다. 하루 만에 교정이 되기도 하지만 한 달이 걸릴 수도 있고 그보다 더 오래 걸릴 수도 있습니다. 그러나 반드시 교정은 이뤄지고 이것은 아주 많은 분들이 경험한 부분이죠.

그런데 근시가 나타났을 때 우리는 매우 잘못된 선택을 합니다. 안경을 쓰는 것이죠. 안과나 안경점에서 시력을 측정하고 안경을 씁니다. 그러면 시력 측정과정에서 운무법을 실시하지 않았기 때문에 근시가 0.25 ~ 1.00 디옵터가 더 나쁘게 측정이 되고 이를 바탕으로 훨씬 돗수가 높은 안경을 맞추게 됩니다. 이 안경을 착용하면 안 보이던 원거리가 명확하게 보이게 됩니다. 그런데 이상하게도 잘 보이던 가까운 곳을 볼 때 눈의 피로가 증가하고 어지러움을 느끼게 됩니다. 의사는 낯선 안경을 쓸 때 나타나는 현상이라고 설명합니다. 그러나 사실은 근시 돗수를 너무 높여서 명시거리 구간을 원거리 쪽으로 과도하게 밀어냈기 때문이

고, 그래서 가까운 것을 볼 때 눈이 더 긴장한 탓이죠.

이렇게 근시 돗수를 높게 안경을 맞추어도 원거리와 근거리도 잘 볼 수 있는 이유는 대략 10대나 20대 때에는 수정체의 조절력이 굉장히 높은 상태이기 때문입니다. 10대는 눈 앞 7 센티미터까지도 초점을 맺을 수 있기에 근시 돗수를 높여서 안경을 착용하여 명시거리 구간을 멀리 보내도 그 차이를 바로 실감하지는 못하게 됩니다. 그러나 교정용 안경을 착용한 상태에서 근거리에 초점을 맞출 때는 수정체 조절력을 모양체근이 최대한 높인 상태이기 때문에 피로도가 매우 높게 됩니다. 이런 이유로 교정용 안경을 쓰고 책을 보면 쉽게 눈이 피로해지게 됩니다. 그러나 원거리가 잘 보이게 되니 근시가 치료되었다고 생각하게 됩니다. 과도하게 근시 돗수가 올라간 것을 전혀 눈치 채지 못하게 되는 것이죠.

과도하게 돗수를 높인 근시 교정 안경을 착용하고 실내생활을 하게 되면 모양체근은 또 다시 과도하게 수축하게 되고 모양체근과 수정체를 보호하기 위해서 안축장은 더 길어지게 됩니다. 대략 6개월 주기로 안경을 바꾸게 되는 것이 또 원거리가 흐릿하게 보이면 또 시력이 나빠진 것으로 착각하고, 시력을 측정하면 안경점은 돗수를 더 높여서 안경을 만들어주고 이런 악순환이 반복되면서 결국은 고도근시까지 진행됩니다. 안경점이 과도하게 돗수를 높여서 안경을 맞추는 이유는 바로 6개월마다 안경을 교체하게 만들기 위한 꼼수가 됩니다. 돗수를 높여서 근거리 환경에서 눈의 피로를 더 가중시켜서 결국 고도근시로 악화되도록 유도하는 것이죠. 그래야 안경을 교체할 테고, 안경점은 돈을 벌게 되니까요.

정말 이상하죠. 안경을 쓴 것뿐인데 치료가 되는 것이 아니라, 고도근시로 진행됩니다. 고도근시가 되면 사물을 눈앞 20센티미터 앞쪽에 놓아야 비로소 보입니다. 이렇게까지 눈의 상태가 심각하게 악화 되는데, 안과나 안경점은 계속해서 안경을 바꾸라고만 이야길 하고 있죠. 정말 이상한 조치입니다.

고도 근시가 되면, 이것은 가족력이거나 유전 때문에 눈이 나빠서 그렇다고 생각을 합니다. 정말 유전 때문일까요? 전 세계 어느 지역을 가 보아도 안경을 사용하지 않는 원주민들은 시력이 나쁘지 않습니다. 고도 근시처럼 눈앞 20센티미터에 사물을 두어야 보이는 그런 시력을 가진 원주민은 단 한명도 없습니다. 시력이 나빠지는 것은 유전 때문이 아니라 실내생활과 과도하게 돗수가 높게 측정된 안경의 결합으로 나타나는 것이죠.

그런데 또 웃긴 것이, 이렇게 심각하게 눈이 안 좋은 상태인데, 눈앞 20센티미터밖에 보지 못하는 상태인데, 왜 이렇게 되었을까에 대하여 우리는 전혀 알려고 하질 않습니다. 그냥 안과의사들이 유전 때문이라고 말하고 안경을 쓰면 된다고 설명하면 그 말을 그냥 다 믿고서 고도근시에 대하여 알아보려고 하질 않습니다. 안구의 광학적인 원리에 대하여도 찾아보려고 하질 않죠. 가장 소중한 눈에 이런 말도 안 되는 심각한 이상이 생겼는데, 의사들이 유전이라고 말하면 그냥 다 믿는다는 것이 참 이상한 일이죠.

이렇게 잘못된 상식이 무서운 겁니다. 근시가 나타나서 원거리가 잘 안 보이게 되었을 때 교정용 안경을 착용해서 원거리가 잘 보이게 되었다면 우리는 이 과정이 치료라고 생각합니다. 교정용 안경을 사용해서 강제로 잘 보이게 만든 것인데, 우리는 눈이 치료되었다고 생각을 합니다. 이것이 가장 잘못된 생각이죠. 왜, 원거리가 잘 보이지 않게 된 것인지 그것을 찾아서 개선해야 하는데 말이죠.

근시가 나타난 것은 근거리 실내생활 속에서 모양체근과 수정체를 보호하기 위해서 안축장이 길어진 원인 때문입니다. 그래서 이 길어진 안축장이 다시 제자리를 찾도록 유도해주면 근시는 치료가 되는 것이죠. 실외 활동이 가장 좋은데, 이것이 어려우니 우리가 시도할 수 있는 좋은 방법은 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 착용해서 실내생활을 하면서 근거리를 볼 때 모양체근과 수정체의 피로도를 낮춰주면 됩니다. 이때 돋보기안경을 쓴 상태에서 되도록 선명하게 보이는 구간에서 먼 거리에 사물을 두고서 눈이 편안한 상태에서 보면, 안구 변형이 서서히 회복되면서 정상으로 돌아가게 됩니다. 원거리가 안 보일 때, 원거리를 잘 보기 위해서 교정용 안경을 착용할 것이 아니라, 그 원인을 해결하기 위해서 근거리를 볼 때 눈의 피로를 줄이기 위해서 돋보기안경을 착용하는 것이 진정한 치료법이 되는 것이죠.

이런 중요한 사실을 안과와 안경점은 소비자에게 전혀 알리지 않고 있습니다. 그 근본원인에 대하여 안과와 안경점은 소비자가 이해할 수 있도록 설명하지 않습니다. 이것은 시간이 없어서가 아니라 돈 때문일지도 모릅니다.

전 국민의 거의 절반가량이 교정용 안경을 사용하고 있는 상황이고 어린 학생들도 근시환자가 더 늘고 있는 추세인데, 정말 안과 의사들은 이것을 예방하고 근본적으로 치료하기 위해서 노력을 하고 있는 것인지, 아니면 돈을 더 벌려고

안과 환자를 고정고객으로 만들어서 라식이나 라섹을 시키려고 하는 것인지 참으로 알 수가 없습니다.

일반적으로 안구의 성장은 10 ~ 14세가 되어서야 완료됩니다. 그 전에는 안구가 왕성히 성장이 진행 중인 것이죠. 그래서 안구가 성장하는 과정에서는 일시적으로 다양한 이상 상태가 나타날 수 있습니다. 근시나 원시, 난시가 발생할 수 있는 것이죠. 그런 이상이 발생했다가도 다시 자연스럽게 성장이 이뤄지면서 정상이 되기도 합니다. 그런데 요즘 많은 안과들은 7세, 8세 이런 어린 나이의 아이들에게도 안경 착용을 권하고 있습니다. 안경 착용이 시력 회복에 좋다고 설명하면서 안경 처방을 내리고 있지만, 굉장히 무책임한 잘못된 처방으로 볼 수도 있습니다. 어쩌면 정상적으로 안구가 성장할 수 있는 아이에게 안경과 드림렌즈를 착용시켜서 평생 안경에 의존하는 성인으로 자라게 만들 수도 있기 때문에 매우 무책임한 과잉진료로도 볼 수 있습니다. 그러니 부모는 판단을 잘 내려야 합니다. 안과 의사들이 정말로 환자를 위해서 안경을 권하는 것인지, 아니면 그들 집단의 이익을 위해서 그렇게 행동하는 것인지 판단을 잘 해야 합니다.

14세 이전의 아이들에게는 근시 교정용 안경을 착용하게 해선 안 됩니다. 더 어린 나이에 근시 교정용 안경을 착용시키면 안구의 성장은 방해받습니다. 안구는 외부환경을 파악하면서 성장이 이어집니다. 그런데 근시 교정용 안경은 왜곡을 가하게 되고 그것이 반영된 안구성장은 안축장이 더 길게 성장하게 만들면서 근시를 고착화시키게 만듭니다. 정상적인 성장을 방해하게 되는 것이죠. 그러면 안구성장이 악화되면서 악순환이 반복되어 고도근시가 됩니다. 그래서 14세까지는 근시가 나타나더라도 교정용 안경을 착용시켜서는 안 됩니다. 특수한 질병이 없는 이상, 의사가 교정용 안경을 권하더라도, 안경을 착용시키지 않는 것이 더 좋은 방법이 됩니다.

근시 초기 원거리가 잘 안 보일 경우에는 근거리를 볼 때 돋보기안경을 사용하는 식으로 관리하면 근시는 더 이상 나빠지지 않고 회복됩니다. 아동의 동공거리, 두 눈의 간격에 맞는 돋보기안경을 구입해서 착용하는 것이죠. 성인도 마찬가지이죠. 눈의 피로를 줄이기 위해서 조절력을 많이 사용하는 근거리 사물, 책, 스마트폰, 모니터를 볼 때 돋보기안경을 활용하는 식으로 보안경 개념으로 대응하면 근시를 완벽하게 방어할 수 있습니다.

+ 1.00 디옵터 돋보기안경은 명시구간을 1미터 안쪽으로 압축시키면서 근거리 사물을 볼 때 수정체의 조절력을 적게 사용하게 만들면서 눈의 피로를 확 줄이게 만듭니다. 그리고 근시 회복을 빨리 진행시키려면 돋보기안경을 착용한 상태에서 되도록 선명하게 보이는 명시거리 구간에서 먼 거리에 사물을 두고 편안하게 보는 것이 좋습니다. 먼 거리에 두고 보면 수정체는 조절력을 전혀 사용하지 않은 편한 상태가 되면서 안구는 마치 실외에 있다는 착각을 하게 되고, 실외환경에 맞게 안축장이 줄어들도록 만듭니다.

그런데, 앞에서도 이야기했지만, 돋보기안경을 오래 착용하면 거리감의 재설정이 일어나면서 안경을 벗었을 때, 시력이 일시적으로 저하될 수 있습니다. 그러므로 근시를 예방하려면 대략 한 두시간 정도만 착용하면서 거리감 재설정이 발생하지 않도록 가끔씩 관리하는 것이 좋고 어느 정도 돋보기 착용이 편하게 느껴지고 익숙해졌다면, 점점 시간을 늘려서 착용을 조절하면 됩니다. 이 정도로만 돋보기안경을 활용하면 더 이상 근시의 악화는 발생하지 않습니다.

근시 초기의 예방방법은 이러하고 이미 근시가 심화된 경우에 회복하는 방법에 대하여 설명하겠습니다. 근시 치료의 핵심은 근시가 악화되었던 악순환을 역행시키는 것입니다. 안경의 돗수를 높이면서 근시가 악화되었는데, 그것을 역행하여 돗수를 낮추면서 근시가 치료되도록 만드는 것이죠. 적정한 돗수 단계를 낮추어 가면서 생활의 불편을 줄이면서 근시가 회복되도록 관리하는 것입니다.

안구는 대략 25세에 형태가 완고하게 고착됩니다. 그래서 근시치료는 25세 이후에는 매우 더디게 진행될 수 있습니다. 25세 이하라면 좀 더 빨리 근시치료가 진행될 수 있는데, 이를 감안해서 대응할 필요가 있겠죠.

근시가 심하지 않은 경우 대략 1.00 디옵터의 근시라면 안경을 벗고 생활하면 됩니다. 맨눈으로는 대략 명시거리 구간이 1미터 이상의 원거리가 흐릿하게 보여서 불편할 텐데, 이것을 감안해서 생활을 하면서 원거리를 잘 봐야할 경우에만 근시 교정용 안경을 착용하는 식으로 생활하면 됩니다.

그렇게 명시거리 구간 내에서 초점이 선명히 잡히는 먼 거리에 사물을 두면서 편안하게 보면 서서히 초점이 맺히는 원거리 구간이 더 멀어지면서 근시가 좋아지는 것을 느끼게 되고, 4미터 정도의 원거리까지 선명하게 보일 정도로 근시가 회복이 되면, 실내에서 + 1.00 디옵터의 돋보기안경을 착용한 상태로 생활을 합

니다. + 1.00 디옵터 돋보기안경을 착용하면 대략 70센티미터 안쪽으로 명시거리 구간이 형성됩니다. 그래서 초점을 선명히 맞출 필요가 있을 때는 이 명시거리 구간 내에 두고서 편안하게 보면 됩니다. 이때 되도록 명시거리 구간에서 먼 거리에 놓고 편안하게 보는 것이 더 도움이 됩니다. 그런데 주의할 것이 명시거리 구간보다 더 멀리 바라보면 상이 흐트러지는 지점의 경계가 나타나는데, 이런 지점의 경계를 오래보면 눈은 초점을 맺기 어려워지면서 심한 피로감을 느끼게 됩니다. 이런 초점을 맺을 수 있는 경계는 피하셔야 합니다. 그리고 이 명시거리 구간을 완전히 벗어나서 아예 뿌옇게 보이는 곳을 볼 때는 초점을 맞추려고 애쓰지 마시고 그냥 뿌연 상태를 편하게 보시면 됩니다.

돋보기안경을 너무 오래 착용하면 재설정이 일어날 수 있기에 감안하셔야 합니다. 돋보기안경을 오래 착용하고 있을 때 간혹은 눈에 핏발이 생기면서 충혈이 되고 피로감이 심하게 느껴질 수 있는데, 이때는 돋보기안경을 벗고서 편안하게 쉬어주는 것이 좋습니다. 안구의 변형은 서서히 교정이 됩니다. 서두른다고 빨라지는 것이 아니고 매우 천천히 진행이 됩니다. 그러니 치료 초기에 너무 조급하게 많은 시간을 적용하면 눈에 피로가 심해 질 수 있습니다. 이것을 감안해서 처음엔 2시간 정도 적용했다가 서서히 시간을 늘리는 식으로 진행하는 것이 치료효과가 더 좋습니다.

이렇게 실내생활에서 +1.00 돋보기안경을 착용하면 서서히 명시거리 구간이 뒤로 밀리면서 늘어나는 것이 느껴지고, 돋보기안경을 벗었을 때 맨눈으로도 원거리까지 잘 보이는 것을 느끼게 될 것이고, 완전히 정상 시력으로 회복한 것은 느끼게 되실 겁니다. 그러면 이때부터는 실내에서 돋보기안경을 착용하는 시간을 적절히 조절하시면서 근시가 생기지 않도록 관리를 하시면 됩니다. 그러면 근시 초기 치료가 완료된 것이죠.

경도근시의 경우, - 2.00 디옵터의 근시라면 실내생활에서 - 1.00 디옵터 안경을 착용하고 봅니다. 그러면 대략 1 미터 이내는 선명하게 상이 맺히기에 불편함을 못 느낍니다. 이것은 정상인이 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 착용한 것과 같은 상황이 되는 것이죠. 실내 생활에서 - 1.00 디옵터 안경을 착용하고 생활하면 1 미터 이상의 사물엔 초점이 뿌옇게 맺히게 되는데, 이것을 감안하고 생활을 이어가고 외출할 때는 - 2.00 디옵터 안경을 착용하여 활동하면 됩니다.

- 1.00 디옵터 안경을 착용하고 실내 생활을 이어가다보면 서서히 명시거리 구간이 늘어나는 것을 느끼게 됩니다. 그러면 대략 4미터 정도의 거리까지 선명하게 보이는 시점이 되면, 이제는 실외에서는 - 1.00 디옵터 안경을 착용하고, 실내생활에서는 안경을 벗고 생활을 합니다. 그러면서 똑같은 방법으로 선명하게 보이는 구간을 볼 때는 되도록 먼 거리에 사물을 두고 편안하게 바라보는 식으로 이어가면 되는 것이죠. 그 다음은 근시초기와 같은 방식으로 이어가면 됩니다.

디옵터의 차이가 1.00 정도로 교정을 할 때, 사람에 따라서 쓰고 벗을 때 어지러움이 크게 느껴질 수 있는데, 이런 경우라면 디옵터 차이를 0.50 정도로 단계를 낮출 필요가 있겠죠. 디옵터 차이를 좁게 잡으면서 회복을 시키는 것이 어지러움을 줄일 수 있는 방법인데, 그러면 많은 안경이 필요하니 적절히 감안할 필요가 있겠죠. 스스로 디옵터 정도를 경험하면서 단계를 관리하면 됩니다.

중등도나 고도근시인의 경우 회복 방법도 근시가 악화되었던 악순환을 역행시키는 식으로 회복시켜야 합니다. 악화될 때는 대략 6개월에 한 번씩 돗수를 높여가면서 안경을 바꾸었으니 이 과정을 역으로 되돌리는 것이죠. 그런데 꼭 6개월씩이나 길게 끌 필요는 없고, 또 안경을 그렇게 많이 바꿀 필요는 없습니다. 적절히 활용하면 더 빨리 적은 안경으로 회복이 가능하죠.

고도근시인 경우는 명시거리가 너무나 가깝기 때문에 그냥 맨눈으로 사물을 볼 수 없습니다. 이 경우엔 단계적으로 안경을 바꿔가면서 근시를 회복시켜야 합니다. 예를 들어 - 6.00 디옵터 안경을 착용했던 근시인이면, 이제는 돗수가 낮은 - 5.00 디옵터 안경을 항상 착용하고서 실내생활을 하면 됩니다. 4 미터 정도의 원거리가 잘 보이게 되면, - 4.00 디옵터 안경으로 바꾸어 주고, 근시가 좀 개선되면 이제는 - 3.00 디옵터 안경으로 또 한 단계를 낮추는 식으로 이어가면 회복이 되는 것이죠.

근시를 치료하는 과정에서 실내생활 중에 초점을 맞출 수 없어 흐릿하게 보게 되는 경우가 많이 늘게 되는데, 이것을 잘 감안해서 편안하게 흐릿한 사물을 바라보는 것에 적응하시면 좋고, 선명하게 봐야 할 때는 적절히 안경을 착용하시면 됩니다. 흐릿하게 장면을 보는 것이 눈을 편안하게 만들게 되고, 이때는 초점을 맞추려고 인위적으로 노력을 안 해야 좋습니다.

그리고 가끔씩 눈운동을 해주면 좋습니다. 눈운동 방법은 눈을 감고서 눈동자

를 크게 원을 그리듯 회전시켜주는데, 시계방향으로 돌렸다가 반시계 방향으로 돌려주는 식으로 해주면 각막의 굴절력은 낮아지고 난시의 원인인 각막 변형도 회복됩니다. 그리고 안축장이 길어진 안구의 변형도 눈운동을 꾸준히 해주면 빠르게 회복됩니다. 자주 해주면 더 좋은데 한번에 너무 오래 하면 눈의 피로가 증가하니 잠깐 해주고 충분히 쉬었다가 또 해주는 식으로 해야 좋겠죠.

이 과정이 안구의 회복력과 연령, 사람에 따라 그 기간에 있어서 차이가 많기에 딱히 어느 정도가 걸린다고 말하긴 어렵습니다. 또 어느 정도 시도하느냐에 따라 또 달라지겠죠. 꾸준히 하신다면 매우 빠르게 회복도 가능합니다.

근시에서 완전히 회복이 되었다면 이제부터는 근시를 예방하기 위해서 근거리를 볼 때, 책이나 스마트폰을 볼 때는 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 가끔씩만 착용하면 됩니다. 이것이 가장 중요한 점이죠. 책, 스마트폰과 같이 매우 가까운 사물을 보는 것은 모양체와 수정체에 극심한 피로를 유발하기에 이것을 줄여주는 조치를 취하면 안구는 변형되지 않고 정상을 유지하게 되는 것이죠.

돋보기안경을 실내에서 계속 착용할 필요는 없습니다. 간헐적으로 근시의 조짐이 느껴질 때 착용하시면 좋고, 매우 가까운 곳을 오래 보게 될 경우에 적절히 한두 시간 정도 착용해서 눈의 피로를 줄이는 식으로 사용하시면 됩니다. 노안이 아니더라도 눈을 보호하기 위해서 근거리를 볼 때 보안경 개념으로 가끔씩 활용하는 것이죠.

근시치료 과정에서 안경을 맞출 때, 되도록 양쪽 렌즈 돗수를 동일하게 맞춰가는 것이 좋습니다. 양쪽 시력이 다르다면 근시가 더 나쁜 눈에 맞추어서 좌우 동일한 돗수의 렌즈를 맞춰야합니다. 그래야 시야의 사물 형태의 차이가 없어지면서 눈의 피로가 줄어들고, 좌우 근시 차이가 서서히 줄어들면서 더 빠른 회복이 가능해집니다.

렌즈를 맞출 때는 일시적으로 착용할 것을 감안해서 저렴하게 압축이 없는, 코팅도 없는 렌즈를 사용하시는 것이 좋겠죠. 안경점에서 맞출 때, 시력 측정도 하지 않고서 현장에서 막 사용할 것이라고 말하면 아주 저렴한 비용으로 맞출 수 있을 겁니다.

이런 과정이 힘들기에, 라식이나 라섹과 같은 수술을 시도하는 분들이 있는데, 저는 권장하지 않습니다. 이런 수술은 완전한 방법이 아닙니다. 매우 많은 부작

용이 나타나고 있고, 후회하는 분들도 아주 많죠. 눈이 시리고 빛 번짐이 생기고 눈물이 많이 흘러내리거나 시력에 이상이 생기기도 합니다. 이렇게 각막에 수술적인 행위를 통해서 시력을 조절한다는 것 자체가 문제가 있는 것이죠.

그리고 수술을 했어도 시력이 일시적으로 회복되었을 뿐이고 똑같이 실내생활을 한다면 다시 또 근시로 진행이 됩니다. 만약 수술을 했다면 이런 분들도 근시를 예방하기 위해서 똑같이 근거리를 볼 때 가끔씩 돋보기안경을 착용해야 됩니다. 이런 대응이 없으면 또 안축장이 더 길어지면서 근시가 나타나게 되는 것이죠. 그러니 수술을 하지 않고서 저돗수 안경과 돋보기안경을 활용해서 근시를 치료하는 것이 가장 좋은 방법이 됩니다.

콘택트렌즈와 드림렌즈로 근시를 교정하면 더 악화되기 쉽습니다. 드림렌즈는 각막을 억지로 눌러서 굴절력을 교정하거나 변형을 유도하기 때문에 각막에 심각한 손상을 입히거나 이상이 생기거나 후유증이 생깁니다. 이런 손상이 영구적인 손상으로 이어질 수 있기 때문에 피하시는 것이 좋겠죠. 아이들은 심각한 통증을 호소하기도 하고, 이런 식의 각막에 변형을 주는 것은 정말 무책임한 치료법이 됩니다. 아이들은 절대로 드림렌즈를 착용해선 안 되고, 안경도 착용하게 만들어서도 안 됩니다.

원시의 경우에 대하여 설명을 해보면, 각막의 굴절력이 약한 상태인 굴절성 원시와 안축장의 거리가 짧아서 생기는 축성 원시 두 가지가 있습니다. 질병의 영향이나 성장과정 상의 문제로 각막의 굴절력이 정상에 미치지 못하고 낮아지는 경우가 발생하는데, 이 경우 빛의 굴절이 부족하여 상이 망막 뒤에 맺히게 됩니다. 또 안구는 아기가 태어났을 때 작은 형태를 가졌고 자라면서 안구도 성장하게 됩니다. 그래서 아기들은 대부분 원시의 눈을 가지고 있습니다. 처음엔 가까이의 사물을 또렷하게 볼 수 없는데, 성장하면서 안구도 커지고 수정체의 조절력도 높아지면서 가까운 사물을 또렷하게 보게 되는 것이죠.

그런데 이런 안구의 성장은 꼭 정상적인 단계를 동일하게 거치는 것이 아닙니다. 안구의 성장이 더디게 진행이 되거나 안축장이 짧은 상태가 빨리 회복이 안되는 경우도 나타날 수 있습니다. 대략 아이의 경우 14세가 되어야 성인과 비슷한 안구의 형태를 갖추게 되는데, 이런 성장 과정의 특징과 속도는 모두가 다르

게 나타날 수 있습니다.

어떤 아이는 수정체의 조절력은 정상적인데 안축장이 짧은 상태가 빨리 성장하지 않아서 원시가 될 수 있습니다. 원시의 정도가 심하지 않다면 어린 아이들은 수정체의 조절력이 좋기 때문에 근거리 사물을 보는 것이 가능합니다. 그러나 아무래도 수정체의 조절력을 과도하게 사용하기 때문에 근거리 사물을 오래보면 다른 아이에 비하여 눈의 피로가 심해지는 단점이 생기겠죠.

그래서 원시의 치료는 아주 신중하게 접근해야 합니다. 어린 아이에게 원시가 생겼을 때, 14세 이하의 아이일 경우에는 원시가 나타나더라도 그 원시의 정도가 심각한 상태가 아니고 근거리 사물을 보는데 큰 불편이 없다면 그냥 두어야 합니다. 왜냐면 안구의 안축장은 아직 완성된 것이 아니고 성장의 과정에 있기 때문에 그냥 놔두면 안축장은 서서히 성장하여 정상 거리를 만들게 됩니다.

그런데 원시가 나타났다고 하면 안과에서는 이런 성장 과정의 아이에게 돋보기안경을 쓰게 합니다. 당장은 원시가 교정되겠지만 이렇게 돋보기안경을 착용하면 안구의 성장은 방해받게 됩니다. 원시 교정용 안경을 착용하면 눈은 별 이상 없이 잘 보이기 때문에 안축장이 짧아진 지금의 상태를 정상으로 느끼면서 더 이상의 안축장의 성장은 진행되지 않게 될 수도 있고, 그러면 원시 교정용 안경을 평생 착용해야하는 문제로 이어지게 됩니다.

그러니 14세 이전에는 특별한 질병이 없다면 원시가 나타났을 때 그냥 두는 것이 가장 좋습니다. 간혹 근거리 사물을 볼 때 눈이 쉽게 피로해진다는 것을 느낀다면, 근 거리 사물을 볼 때만 + 1.00 디옵터 돋보기안경을 착용하고 보는 것은 큰 도움이 됩니다. 현대인은 실내생활이 너무 많기에 또 책이나 스마트폰과 같이 아주 가까운 것을 오래 봐야하기에 눈에 극심한 피로가 더해지는데, 이것을 해소하기 위해서 돋보기안경을 일시적으로 착용하는 것은 큰 도움이 됩니다. 이때 핵심은 돋보기안경은 과도한 근거리 주시로 생기는 눈의 피로를 줄이는 용도로만 가끔 사용해야 하고, 평상시는 계속적으로 근거리 환경에 안구를 노출시켜서 안구가 근거리 생활에 적합하도록 안축장을 늘리도록 자극을 주어야 하는 것입니다. 원시 교정용 돋보기안경을 계속 착용하면 안구는 별다른 자극이 없기에 현 상태를 유지하려 합니다. 이래선 회복이 안 되겠죠. 근거리 생활을 하고 있다는 시각적인 자극을 지속적으로 맨눈으로 주어야 하고 그 과정에서 과도한 눈의 피로가 생긴다면 그때 피로를 해소하기 위해서 간헐적으로 잠시만 돋보기안경을 쓰는 것이 좋습니다.

14세 이상의 성인의 경우는 치료의 방법을 달리 해야 합니다. 성인의 경우는 이미 안구의 성장이 완성되었고 각막의 변형이 근본적인 원인일 수 있기 때문에 조심스럽게 치료를 진행해야 합니다.

성인의 원시는 아동시기에 원시관리를 잘못해서 고착화된 경우가 있겠고, 질병이나 성장의 이상으로 인한 경우가 있을 텐데, 이런 원인에 따라서 치료 방법은 복잡할 수 있습니다. 그래서 모든 경우를 다 설명할 순 없기에 공통적인 내용으로 설명을 하려 합니다.

원시의 근본 원인은 다르겠지만 치료의 방향은 안축장의 거리를 정상범위로 회복하는 방법을 권합니다. 각막의 굴절력 이상이 있어도 안축장의 거리를 정상범위로 교정하면 원시 치료가 가능합니다. 성인이 되면 그만큼 안구의 변형을 회복시키는데 시간이 많이 소요되겠지만 분명히 회복은 됩니다. 아주 심각한 원시상태이거나 특정한 질병만 아니라면 말이죠.

원시인은 먼 거리는 잘 보이는 편이고 근 거리가 상이 흐려져 보이게 되는데, 가령 + 2.00 디옵터 돋보기안경을 착용하는 경우라면, 이보다 한 단계 낮은 + 1.00 디옵터 안경을 항상 착용합니다. 그러면 아마도 근거리가 잘 보이지 않게 될 텐데, 1 미터 눈앞 범위가 잘 안 보일 수 있습니다. 이것을 감안하고 생활하고, 꼭 선명하게 봐야할 것이 있을 때만, + 2.00 디옵터 안경을 착용합니다.

그러면 사물을 볼 때 근거리에 두는 식으로 명시거리 구간이 앞쪽으로 당겨지게끔 거리를 두고 봐야 합니다. 그런 식으로 명시 구간을 앞쪽으로 당기다보면 어느 순간 1 미터보다 근거리가 잘 보이게 될 겁니다. 이때가 되면 이제는 맨눈으로 항상 보면 됩니다. 근거리를 명확하게 봐야할 때만, + 1.00 디옵터 안경을 착용하면 되는 것이죠. 근거리를 돗수 높은 안경으로 볼 때는 너무 오래 보지 않도록하고, 되도록 한 단계 낮은 항상 착용하는 안경을 통해서 근거리 초점이 맞춰지는 가장 가까운 거리에 사물을 두고 보는 것이 원시 회복에 도움이 됩니다. 이런 식으로 안쪽으로 당기는 식으로 안구에 자극을 주는 것이죠.

그런데 양쪽 눈의 굴절력 차이가 크게 벌어지는 경우에는 사시가 나타날 수 있습니다. 굴절력의 차이가 커지면 시야에 보이는 사물은 좌우의 눈에서 느끼는 크

기에 차이가 생기게 되고, 이 크기나 형태의 차이는 시각신호를 처리하는 뇌에 문제를 일으키게 되기에 눈은 굴절력의 차이를 보완하기 위해서 안구의 방향을 비틀어서 이런 문제를 해결하려는 작용이 일어나기도 합니다.

스스로 자신의 원시 정도를 측정해서 좌우 눈의 굴절력 차이가 심한 상태이고 그래서 사시가 나타난다면 이것은 굴절력 차이가 심하게 벌어지지 않게끔 돋보기 안경을 조정할 필요가 있습니다. 렌즈의 돗수 편차를 두는 식으로 조절이 가능하죠. 대략 근거리 사물을 볼 때 사시가 발생하는 경향이 클 수 있으니 이런 식으로 돋보기안경을 맞추시면 됩니다.

이렇게 원시가 회복되면 이제는 근시를 예방했던 것처럼 근거리를 볼 때 가끔씩 돋보기안경을 보안경식으로 착용하면서 수정체와 모양체근의 피로를 줄이는 식으로 활용하면 정상 시력을 유지하게 됩니다.

난시에 대하여 설명을 해보면, 난시는 각막의 표면이 일정한 축의 방향으로 눌려져서 굴절력의 이상이 발생하여 나타납니다. 잠을 잘 때 안구 주변이 눌렸든가, 눈을 강하게 비볐든가, 특정한 물리적인 힘이 가해지면 각막의 표면은 다양한 각도의 축 방향으로 눌려지는 변형이 일어나게 됩니다.

예를 들면, 완전 구형의 풍선이 있다고 하면, 이것을 양손으로 잡고서 좌우에서 살짝 누르면 구형의 풍선은 좌우방향으로 눌려지면서 타원형으로 변형이 됩니다. 이것이 각막의 형상이라고 보면 타원형으로 변형된 각막은 통과하는 빛이 한 곳에 초점을 맺지 못하고 산란하게 됩니다. 이것이 바로 난시이죠.

주로 가로축, 세로축의 방향으로 굴곡이 생기는 경우가 많은데, 아마도 눈의 움직임이 특정한 방향으로 움직일 때 각막의 변형이 잘 일어난다고 볼 수 있겠죠. 교정용 안경을 착용하는 사람들은 안구의 움직임에 제한이 생기는 경우가 많습니다. 특히 다초점 렌즈처럼 특수한 안경을 착용한 사람들은 더욱 움직임에 제한이 많아지는데 이럴 경우 난시가 잘 생기고 그 축의 방향이 일정하게 나타나는 경우가 아주 많죠.

그래서 난시를 치료하는 방법은 교정용안경으로 보완하면 안 되고, 가장 간단하고 근본적인 방법인 눈운동을 자주 해주는 것이 가장 좋습니다. 눈을 감고서 안구를 크게 원을 그리면서 돌려주는 것이죠. 틈틈이 생각날 때마다 눈운동을 해

줍니다. 그러면 변형이 생긴 각막은 서서히 정상적인 형태를 찾게 됩니다.

요즘은 광학측정 장비가 너무나 좋아서 아주 미세한 이상도 측정할 수 있는데, 그래서 안과에서는 미미한 난시까지도 찾아낼 수 있습니다. 그런데 이런 난시는 그냥 일시적인 변형이기에 놔두면 정상으로 회복되는 것도 많고, 눈운동만 꾸준히 해주면 분명히 개선되는 것인데, 안과에서는 난시를 억지로 찾아서 교정하려고 합니다. 그러면 소비자는 더 비싼 값을 치러야하는데 말이죠.

난시가 있다고 했을 때, 그 정도가 심각한 상태가 아니라면 난시는 안경으로 교정할 것이 아니라 눈운동으로 바로잡는 것이 가장 좋습니다. 그러니 안과나 안경점에서 측정된 난시는 그냥 무시하고 난시가 반영되지 않은 렌즈를 선정하시는 것이 좋습니다. 난시를 교정하게 되면 더욱 눈에 피로가 가중되고 난시의 회복을 방해하게 됩니다. 안구의 움직임도 더욱 제한되면서 난시가 심각하게 진행될 수도 있겠죠.

악독한 안경점은 고객의 눈을 측정한 뒤, 없는 난시가 있다면서 속이고, 그것을 반영해서 렌즈를 맞추는 경우가 있습니다. 난시의 개념에 대하여 잘 모르는 고객은 난시가 있다는 말을 들으면 눈이 많이 나빠진 것으로 생각하기 쉬운데, 이렇게 난시가 반영된 렌즈는 더 비싸기 때문에 안경점은 난시로 바가지 씌우면서 악용하기도 합니다.

그러니 안경점 직원의 말에 속지 마시고, 난시 측정이 나왔어도 그것을 제외하고 맞추어야 합니다. 난시가 없는 사람이 난시가 들어간 렌즈를 착용하면 초점을 선명하게 맺을 수 없기 때문에 상이 흐려지면서 눈의 피로가 심각하게 가중됩니다. 그러면 얼마 못가서 다시 렌즈를 맞추어야 하죠. 안경점이 이것을 노린다는 말도 있습니다. 그러니 특수한 질병으로 난시가 정말 심한 상태가 아니라면 난시를 반영하지 않는 값싼 렌즈로 맞추셔야 합니다. 안경사가 난시가 있다고 말하면, 난시를 렌즈에 넣으니 어지러워서 불편하다고 둘러대면서 난시를 빼달라고 요청하셔야 합니다. 그래야 사기와 바가지를 피하게 됩니다.

안경사들은 안구의 광학적인 원리를 모르는 고객들에게 바가지를 씌우려고 많은 것들을 활용합니다. 난시도 있다고 속이고, 돗수도 더 높게 측정해서 안경을 자주 바꾸게 유도하고, 이런 식으로 눈에 대하여 모르는 고객을 교묘하게 속이기도 합니다. 각 분야의 전문가들은 자신들의 이익을 높이기 위해서 전문지식을 바

탕으로 다양한 속임수를 사용합니다. 자동차 정비사가 자동차에 대하여 잘 모르는 고객에게 바가지 씌우는 것과 똑같은 일이 안경점에서도 벌어지는 것이죠. 그러니 당하지 않으려면 안구의 광학적 원리에 대하여 잘 알고 있어야 합니다.

눈이 피로하다면 눈을 감고 눈운동을 해주고, 먼 곳을 바라보면서 쉬어 주고, 근거리를 오래 보는 것을 줄이고, 돋보기안경을 활용해서 수정체의 긴장을 줄여주는 식으로 관리하면 대부분의 눈의 이상은 바로잡을 수 있습니다. 그러면 안과 갈 일이 없어집니다.

백내장 초기에 수술을 하는 경우가 많은데, 잘 판단하셔야 합니다. 백내장 초기에는 시야가 뿌옇게 보이거나 근시가 악화되는 것을 경험하게 됩니다. 수정체에 혼탁이 생기고 서서히 굳으면서 이상하게도 굴절력이 더 높아져서 근시가 악화되어 나타나는 증상인데, 중요한 것은 왜 수정체의 혼탁이 생기는 것인지를 먼저 확인해야 합니다. 백내장이 발생하는 원인으로는 단백질의 구조적인 변화, 산화 또는 응집 때문일 수 있고, 당뇨로 인한 단백질의 당화가 원인일 수도 있습니다.

수정체는 수분 65%, 단백질 35% 정도의 구성비를 가진 혈관이 존재하지 않는 특수한 기관입니다. 수분을 포함한 단백질 덩어리라고 보면 되겠죠. 이 수정체가 혼탁해지는 원인으로 단백질의 응집이 있습니다. 단백질 성분이 응집되면 이때 굴절력이 더 높아지면서 근시가 나타나게 됩니다. 그런데 우리는 잘 알고 있죠. 과잉 미네랄이 단백질을 응집시킨다는 사실을 말이죠.

천일염과 견과류, 마그네슘 등의 종합비타민 영양제를 자주 먹으면 미네랄 과잉이 생기고 체액에 영향을 주면서 수정체의 단백질도 응집되면 혼탁이 발생하고 백내장이 진행이 됩니다. 그래서 과잉 미네랄을 해소시키면 어느 정도는 혼탁해진 수정체가 다시 맑아집니다. 완전히 깨끗하게 되는 것은 힘들겠지만, 어느 정도 혼탁해졌던 수정체가 맑아져서 잘 보이는 것을 경험한 분들이 아주 많습니다.

그리고 당뇨도 영향을 주는데, 식용유가 당뇨를 악화시킨다는 것을 우리는 알고 있죠. 그래서 식용유를 끊으면 백내장도 개선됩니다. 백내장 초기라면 무조건 수술을 할 것이 아니라 과잉 미네랄을 해소시키고, 식용유를 끊고서 증상의 개선을 관찰하는 것이 필요하겠죠.

백내장 수술은 사실 그 과정도 간단하지 않습니다. 의사들은 비교적 간단한 수술로 구분하고 있지만 각막을 절개하고 수정체를 끄집어내고 주변 이물질을 빨아들여 빼내고 인공 수정체를 넣어서 자리를 잡고 다시 절개했던 각막을 봉합하는 식으로 수술이 진행되기에 문제가 생길 수도 있는 것이죠. 요즘은 이런 수술 말고 초음파수정체유화술을 활용해서 절개를 최소화시켜서 진행한다곤 하는데, 되도록 수술은 피하는 것이 좋습니다.

백내장 수술을 하면 우선은 수정체의 조절력을 전혀 사용할 수 없기 때문에 초점 조절을 할 수가 없고 어떤 특정한 굴절력이 고정되어서 일정한 거리만은 선명하게 보게 됩니다. 간혹은 이런 문제를 해결하기 위해서 다초점 인공수정체를 삽입하기도 하는데, 이것은 완전한 기구가 아니고 단점도 많고 여러 가지 문제점을 복합적으로 가지고 있기 때문에 저는 권하지 않습니다. 의사들은 마진이 높기 때문에 자꾸 권장하는데, 수술 이후에 후회하는 분들이 정말 많더군요. 원거리부터 근거리까지 잘 볼 수 있다고 하는데, 야간시력 저하, 빛 번짐, 눈의 피로 증가 등의 여러 부작용을 호소하고 있습니다. 이런 특수한 기능의 렌즈가 정말 효과적으로 작동하기에는 우리 눈은 한계가 많고 이런 제품은 그 기능이 과대 포장된 면이 있으니 피하시는 것이 좋겠죠.

백내장은 초기 증상을 느꼈을 때, 우선은 과잉 미네랄을 해소시키고, 식용유를 끊고서 식단관리를 통해서 상태를 개선하도록 유도하면서 관찰하는 것이 필요합니다. 이렇게 식단관리만 잘 하면 고령의 나이가 되어도 백내장에 안 걸릴 수 있습니다.

그리고 백내장 수술은 최후의 수단입니다. 수정체의 혼탁이 심해서 시야가 심각하게 보이지 않을 때, 70대 이후에 최후로 선택해야 합니다. 이때는 자연적인 조절력이 상실된 시기이기에 인공수정체를 넣어도 비슷한 기능을 하게 되는 것이죠. 그 이전에는 다른 치료방법으로 접근해야 합니다. 요즘 안과에서는 돈을 벌기 위해서 백내장 조기 치료를 상품화해서 적극적으로 홍보를 하고 있는데, 이것은 명백한 과잉진료이고, 너무나 빨리 수술을 진행하는 것이 됩니다. 심각하게 시야가 가려져서 보기 힘들 정도로 악화되었을 때 하는 것이 백내장 수술이죠. 절대로 안과 의사들의 말에 속아서 일찍 수술을 받으면 정말 후회하게 됩니다.

안경 도수 간단하게 측정하는 방법

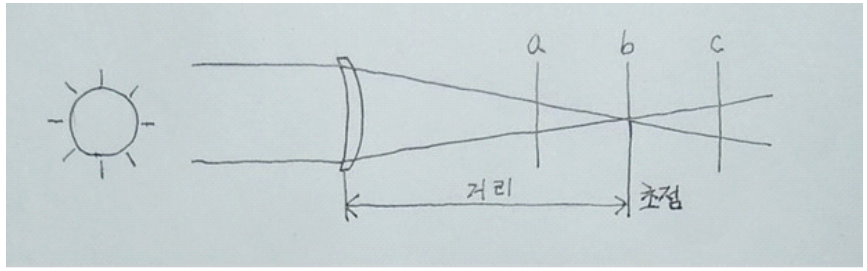
안경은 안과나 안경점에서 광학장비를 이용해서 도수 측정을 할 수 있는데, 이런 도수 측정을 종이와 햇볕, 줄자와 펜만 가지고 아주 간단하게 스스로 측정할 수 있습니다. 안경의 도수를 스스로 측정할 필요가 있는 것은 안경점에서 장난을 치면서 잘못된 도수를 넣어서 만드는 경우가 있기 때문입니다. 도수를 이상하게 넣어서 어지럽게 만들면 얼마 못가서 다시 안경을 맞춰야 하고, 더 많은 안경을 팔기 위해서 안경점은 이것을 노리고 장난을 아주 많이 칩니다.

스스로 안경 도수를 측정하게 되면, 광학원리를 더 잘 이해하게 되고, 안구 굴절력 이상을 더 정확하게 확인할 수 있습니다. 안경점에서 맞춘 안경이 정상적으로 제작이 되었는지, 장난 친 것은 없는지 확인 가능하죠.

원시 교정과 노안용 볼록렌즈의 도수를 측정하는 것부터 설명하면, 다음의 그림을 보면, 태양을 향해서 볼록렌즈 안경을 광선의 수직으로 놓으면 빛이 모이면서 초점이 맺히게 된다는 것을 알 수 있습니다. 안경용 볼록렌즈는 구면렌즈로 투명체의 두 면이 구면이거나, 구면과 평면이 조합된 렌즈인데, 더 넓은 시야를 선명하게 보기위해서 휘어진 구면으로 렌즈가 만들어 집니다.

햇볕 광선과 수직으로 렌즈를 놓으면 초점이 그림의 b 지점에서 맺히게 되는데, 렌즈와 초점이 맺히는 거리를 확인하면 볼록렌즈의 굴절력, 디옵터 값을 계산할 수 있습니다. 그림 일반볼록렌즈 1을 보시면 초점이 맺히는 상을 확인 할 수 있는 종이에 평행하게 측정하려는 안경렌즈를 놓고서 태양 쪽으로 수직되게 움직입니다. 그러면 굴절된 햇볕이 중앙으로 모이면서 주변이 검게 변하게 되고, 중앙의 밝은 지역은 점점 더 작아지게 됩니다.

그림 일반볼록렌즈 2를 보시면 매우 작은 원에 밝은 빛이 모이는 것을 확인할 수 있는데, 이 지점이 초점 b 지점이 됩니다. 작은 원의 크기는 렌즈마다 다를 수 있는데, 이것이 한 점으로 모이지 않는 것은 구면렌즈이기 때문이죠. 작은 원으로 모였다가 더 거리를 늘리면 이제는 중심 원이 더 커지게 됩니다. 이것은 초점 b 지점을 지나서 c 지점, 그림 일반볼록렌즈 3 인 것이죠. 이를 바탕으로 가장 작은 원으로 모이는 지점을 찾아서 거리를 확인하면 초점거리가 됩니다.



이때 초점거리가 1미터가 나왔으면, 볼록렌즈의 굴절력 디옵터 값은 초점거리

단위 미터로 1을 나눈 값이기 때문에, 1 디옵터가 됩니다. 볼록렌즈는 + 이므로, 이 안경렌즈는 + 1.00 디옵터 값을 갖게 됩니다. 안경렌즈는 0.25 디옵터 단위로 제작되기 때문에 대략적으로 이 범위에서 가까운 지점의 디옵터 값으로 계산하면 됩니다.

초점거리가 50센티미터가 나왔다면, 초점거리 단위 미터로 환산하면 0.5미터가 되고 이 값으로 1을 나누면 2 디옵터가 됩니다. 즉 + 2.00 디옵터가 됩니다.

디옵터 = 1 / 초점거리 (단위 m)

이것은 어렸을 때 돋보기로 집광해서 종이를 태웠던 것과 원리가 똑같습니다. 안경렌즈도 돋보기와 똑같은 원리인데, 열을 모으기 위한 것이 아니라 망막에 상을 맺기 위해서 구면으로 설계가 된 것이죠. + 1.00 디옵터 안경을 정상인이 착용하면 굴절력이 높아지면서 먼거리가 뿌옇게 보이고 대략 1미터 이내가 선명하게 보입니다. 이것은 돋보기안경으로 인해서 시야가 1미터 이내로 명시거리 구간이 앞당겨졌기 때문이고, 이 원리를 이용해서 근거리에 초점을 맺기 힘든 노안에 대응할 수 있는 것이죠.

그런데 볼록렌즈에 난시를 추가하기도 하는데, 각막이 변형된 원시의 경우에 난시가 추가된 볼록렌즈를 가공하게 됩니다. 이때는 그림 난시볼록렌즈 1 과 똑같은 식으로 햇볕을 모으면, 이상하게도 작은 원으로 빛이 모이는 것이 아니고 선 모양으로 길게 빛이 모이게 됩니다. 이것이 난시를 교정하기 위해서 길이 방향으로 굴절력 이상을 보완했기 때문입니다. 여기에서 안경렌즈 값 읽는 법을 간단히 소개하겠습니다. 안경 처방전을 보면,

R SPH CYL AXIS PD

이렇게 표기된 것이 있습니다. 처음 R은 오른쪽 눈을 뜻하고, OD 로 표기하기도 합니다. L 또는 OS 는 왼쪽 눈을 뜻합니다. SPH 는 Sphere 로 굴절력 값을 뜻합니다. + 는 원시나 노안용 볼록렌즈, - 는 근시용 오목렌즈이죠. CYL 은 Cylinder 로 난시 정도를 나타내고, Axis 는 난시가 발생한 축의 방향을 각도로

표시합니다. PD 는 pupil distance 로 동공간 거리로 얼굴 크기에 따라서 동공간 거리가 다르고 안경렌즈의 광축 중심을 동공 위치에 정확하게 맞추어야 선명하게 볼 수 있기 때문에 동공간 거리를 정확히 측정해서 안경 제작에 반영합니다.

R SPH - 2.00 D CYL - 0.50 D Ax 180도 PD 70mm

위의 내용은, 오른쪽 눈, - 이니까 오목렌즈로 2 디옵터 근시용 렌즈이고, 난시는 180도 방향으로 - 0.50 디옵터가 추가된, 동공간 거리 70mm 인 안경을 뜻하는 것이 됩니다.

다시 그림 난시볼록렌즈 2 로 돌아와서, 난시가 반영된 렌즈는 초점이 특정한 방향으로 길게 선의 형태로 빛이 모이게 됩니다. 그림 난시볼록렌즈 3 처럼 뚜렷하고 얇은 선이 나타나면 그 거리가 초점거리가 되고 그 보다 더 멀어지면 선은 두꺼워지면서 빛이 산란됩니다. 이 렌즈는 초점거리가 1미터였고 난시의 방향은 안경의 수평이므로 180도 입니다. 초점거리 1미터는 1디옵터에 해당하는데, 이것을 바탕으로 렌즈를 확인하면, 처음 길게 선으로 초점이 맺힌 지점에서 1디옵터 값이 나타났고, 더 이상의 굴절력 초점 맺힘이 없으므로 이 렌즈는 난시가 강하게 반영된 렌즈가 되고, 난시의 굴절력 값이 1디옵터가 되는 것입니다.
그러면, SPH 0.00 D CYL + 1.00 D Ax 180도 가 되는 것이죠. 난시가 아주 강하게 반영된 렌즈를 뜻합니다.

또 다른 렌즈인 그림 난시볼록렌즈 4를 보면 전체적으로 수렴이 되면서 비교적 짧은 선으로 초점이 맺히는 지점, 그림 난시볼록렌즈 5가 나타납니다. 여기의 거리가 50센티미터이고, 더 거리를 늘리면 이제는 수직방향으로 짧은 선으로 초점이 맺히는 지점, 그림 난시볼록렌즈 6이 나타납니다. 이 지점의 거리는 80센티미터일 경우, 이렇게 수평방향에서 한번, 수직방향에서 한번 초점이 두 번 맺히는 렌즈는 어떻게 값을 계산할까요?

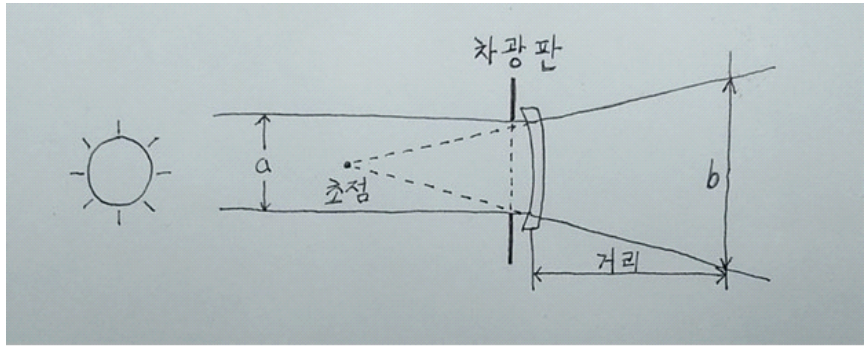
우선 50센티미터의 디옵터 값은 2.00, 80센티미터는 1.25입니다. 이 렌즈는 기본 1.25 디옵터 렌즈에 추가적으로 수평방향 180도로 난시를 0.75 디옵터 추가한 것이기에, SPH +1.25 D CYL + 0.75 D Ax 180도 가 됩니다. 그러니까 두 번째 짧은 선이 맺힌 지점이 기본 디옵터 값이고, 처음 짧은 선이 맺힌 지점의 디옵터

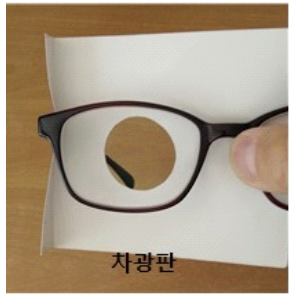
값에서 기본 디옵터 값을 뺀 값이 추가된 난시 값이 되고, 처음 나타났던 짧은 선의 방향이 축 방향이 되는 것이죠. 축방향은 그림과 같이 안경의 안쪽으로 햇볕이 들어가게 놨을 경우 생기는 수렴광선 방향을 기준으로 안경 그림자를 원으로 봤을 때 수평의 가장 왼쪽 9시 방향을 0도에서 시작해서 시계방향으로 각도가 늘면서 수직방향인 12시 방향이 되면 90도 더 돌아가서 3시 방향이 되어 다시 수평이 되면 180도가 됩니다. 대략 수평 180도 난시가 가장 많고 90도 난시가 그 다음이고, 이 두 가지 난시가 대부분을 차지합니다.

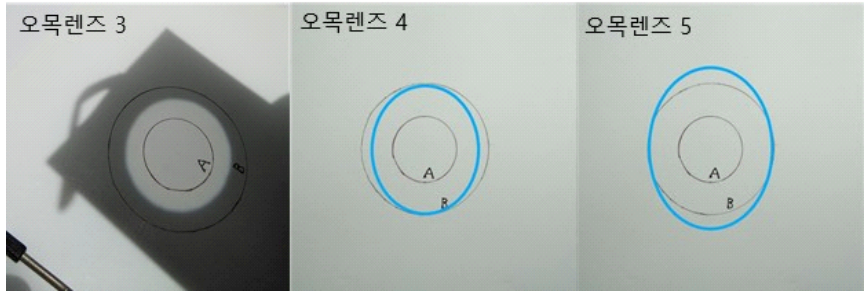
볼록렌즈는 돋보기 집광 원리와 난시 여부에 따라서 초점거리를 계산하면 간단하게 측정할 수 있습니다. 그러면 볼록렌즈가 어떤 식으로 안구 굴절력에 영향을 주는지도 알 수 있겠죠.

근시용 오목렌즈의 도수를 측정하는 방법은 좀 다릅니다. 오목렌즈는 빛을 확산시킵니다. 그래서 초점거리 측정을 달리해야 합니다. 빛을 차단할 수 있는 종이에 둥근 원의 구멍을 그림 차광판처럼 만듭니다. 안경 렌즈를 적절히 가릴 수 있는 원지름의 차광판을 준비한 뒤, 종이에 그림 동심원처럼 차광판 구멍의 지름에 해당하는 원과 2배의 지름에 해당하는 동심원 두 개를 그립니다. 차광판을 적절히 안경렌즈의 광축 중심을 찾아 중앙에 오도록 놓습니다. 대략적으로 동공간 거리를 감안해서 그림처럼 위치를 잡으면 됩니다.

자리를 잡았으면 그림 오목렌즈 1처럼 구멍으로 햇볕이 관통되도록 만들면서 작은 동심원에 맞춥니다. 이때 햇볕과 동심원이 그려진 종이, 렌즈가 수직을 이루도록 모양을 잘 잡아야 합니다. 이 상태에서 종이와 거리를 벌리면 구멍을 통과한 햇볕이 점점 확대되고 어느 지점에 이르면 구멍의 두 배인 바깥쪽 동심원과 일치하는 지점이 나타나게 됩니다. 이 지점이 초점거리가 되는데, 햇볕이 확산되는 방향을 역으로 연장시키면, 설명 그림에서 점선이 수렴하는 초점이 생기게 되는데, 여기서 구멍의 지름 a 길이보다 2 배인 b 지점과 렌즈와의 거리가, 역으로 연장한 초점 거리와 동일하게 됩니다. 즉 차광판 구멍을 통과한 햇볕이 확산하여 두 배로 늘어나는 지점의 거리를 측정하면 초점 거리가 되는 것이죠. 그림 오목렌즈 2처럼 중심원의 밝기가 흐려지면서 두 배로 확산한 지점의 거리를 측정해서 디옵터 값을 구하면 오목렌즈 디옵터 값이 됩니다.







난시가 포함되지 않은 근시용 오목렌즈는 이런 식으로 디옵터 값을 구하면 됩니다. 난시가 포함되어 있다면, 그림 오목렌즈 3처럼 차광판을 통과한 원이 확산하면서 타원형으로 변하게 됩니다. 타원형으로 변하는 이유는 난시를 적용한 방향과 직각 방향의 굴절률이 다르기 때문이죠.

그림 오목렌즈 4처럼 타원형이 수직방향으로 길어졌다면, 그래서 두 배인 B원에 닿았다면 이때 거리를 재서 디옵터 값을 뽑고, 더 거리를 벌리면, 이제는 그림 오목렌즈 5처럼 수평 방향으로 B원에 닿는 지점이 나타나고 거리를 재서 디옵터 값을 뽑습니다.

그림 오목렌즈 4 일 때 거리가 40센티미터로 디옵터 값이 2.50 이고, 그림 오목렌즈 5 일 때 거리가 50센티미터로 디옵터 값이 2.00 이고, 늘어진 타원의 방향은 수직으로 90도이라면, 이때 근시 오목렌즈의 값은 두 번째로 B원에 닿았던 디옵터 값 - 2.00 이 기본 값이 되고, 첫 번째 디옵터 값에서 두 번째 디옵터 값을 뺀 것이 추가된 난시 값 - 0.50이 되며, 그 방향은 수직 90도에서 90을 더한 180도로 추가한 것이 됩니다. 그러면 SPH - 2.00 D CYL - 0.50 D Ax 180도 가 됩니다.

이런 식으로 타원의 길어진 방향으로 2배 원에 접하는 지점의 디옵터 값과 짧은 방향으로 접하는 지점의 디옵터 값을 구한 뒤에 길어진 방향에 90을 더한 축 방향을 구하면 렌즈의 값을 구하게 됩니다.

안경 렌즈에는 더 특수한 기능과 프리즘, 비구형렌즈 등의 영향이 있기 때문에 위와 같은 방식으로 모든 렌즈의 정확한 측정은 어려울 수 있으나, 특수한 기능 추가가 없다면 위와 같은 간단한 방법으로 정확하게 측정이 가능한 것이죠.

안경 렌즈 값을 스스로 측정할 줄 알아야 하는 이유는, 안구 광학적인 원리를 더 쉽게 이해하기 위한 것이기도 하지만, 안경점에서 속이는 경우가 너무 많기 때문입니다. 볼록렌즈 그림 설명에서 보면 노안용 안경인데, 난시가 추가된 안경이 많습니다. 왜 안경점은 노안용 안경에 난시를 추가하는 것일까요? 많은 분들이 안경점에서 노안용 안경을 맞추면 어지럽고 잘 안 보인다고 하소연을 하면서 나이 탓으로 돌리시는데, 사실은 안경점이 사기를 치는 경우가 많습니다.

정상이고 난시가 없는 사람에게 노안이 왔을 때 난시가 들어간 안경을 맞추면 어지럽기 때문에 오래 착용하기 힘들어 집니다. 이때 자신의 눈을 탓하면서 또

다시 다른 안경을 맞춥니다. 안경점이 장난치면서 난시를 추가한 것을 전혀 모른 채로 말이죠.

이런 식으로 안경점은 교묘하게 속이면서 안경을 더 많이 사도록 유도합니다. 저희 어머니가 안경점에서 노안 안경을 두 번 맞췄는데, 어지럽다고 사용 안하고 계신 것을 위의 방식으로 측정해봤더니 둘 다 난시 추가가 확인되었죠. 자료 그림에 보이는 난시볼록렌즈 1, 4 가 저희 어머니가 안경점에서 비싸게 맞춘 안경입니다. 저런 식으로 심각하게 속이고 있는 상황이죠.

근시환자에게도 이런 식으로 교묘하게 난시를 추가해서 더 빨리 안경을 교체하게 유도합니다. 난시가 들어간 안경을 착용하면 눈의 피로가 증가하면서 더 빨리 시력이 악화됩니다. 돈을 더 벌기 위해서 안경점들이 이런 식으로 실제론 난시가 없는 고객에게 난시가 있다고 속이면서 안경 렌즈를 맞추게 유도하고 있습니다.

근시일 경우 안경점에서 안경을 맞춘 뒤에 어지럽거나 이상하다면 안경점에서 장난을 친 것은 아닌지 의심을 해봐야 합니다. 자신 스스로 굴절력 이상과 시력을 측정해서 그 값을 바탕으로 제대로 안경 렌즈가 선정이 된 것인지, 다른 안경점에 들고 가서 렌즈 값 확인을 부탁해도 되고, 스스로 렌즈 값을 햇볕으로 확인해서 비교해 봐야 합니다.

안과나 안경점에서는 난시가 있다고 속이는 경우가 많은데, 난시는 일시적으로 생겼다가 저절로 사라지는 경우도 많고, 특이한 경우가 아니면 난시는 잘 발생하지 않습니다. 그리고 스스로 난시 여부를 확인할 수 있는 방법, 난시표를 보거나 쉽게 확인이 가능하니 의사나 안경사 말만 믿지 마시고 스스로 확인을 해야 합니다. 그리고 난시가 심한 정도가 아니면 절대로 렌즈 값에 난시를 넣어선 안 됩니다. 안구는 자동적으로 정상 복귀됩니다. 지속적인 외부영향이 없으면 일시적인 난시는 서서히 사라지면서 정상이 됩니다. 이때 난시가 추가된 렌즈를 착용하면 정상회복이 더 힘들어지고 눈의 피로가 심해지는 것이죠.

자신이 안경 렌즈 값을 측정하지 못한다면 계속 그들에게 속게 되고, 시력은 더 나빠지고 돈을 뜯기게 됩니다. 그러므로 안경 렌즈 값을 읽을 줄 알아야하는 것은 물론이고, 스스로 측정하는 것도 정확히 알고 있어야 합니다.

이제는 사회가 험해지고 돈만 밝히고 있기 때문에 모르는 사람을 속이는 것을 우월한 능력이라고 간주하면서, 전혀 양심에 가책을 갖지 않은 사회가 되었습니

다. 자신이 가진 지식을 사용해서 돈을 벌기 위해서 속이더라도 속는 사람이 문제이지, 자신은 전혀 잘못한 것이 아니고 좋은 능력을 가진 것이라고 여기는 사회가 되었습니다. 산업 분야 전체가 지금 그들이 가진 지식을 악용해서 서로를 속이고 감추고, 거짓말을 하고 있는 상황입니다. 그 누구하나 솔직하게 단점이나 문제를 밝히지 않고 있죠. 그래서 이 비열한 사회에서 환자가 급속히 늘고 있습니다.

이런 세태에 당하지 않으려면 어렵더라도 자신이 건강 상식에 대하여 자세히 잘 알고 있어야 합니다. 모르면 그냥 다 털리고 목숨도 잃게 되는 잔인한 세상에 우리가 살고 있는 것이죠. 속인 사람은 뛰어난 능력자이고 속는 사람이 바보가 되어버린 이상한 세상이 되었으니 자신이 매우 잘 알아야 합니다.

치아 관리도 잘하자

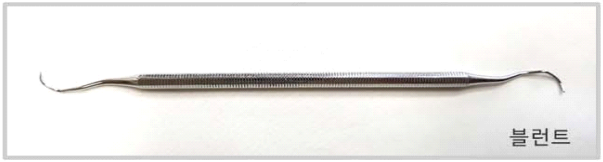
치아 관리는 어떻게 하는 것이 좋을까요? 양치 꾸준히 하고 치실과 치간 칫솔도 사용하는데도 잇몸이 붓고 이에서 통증이 느껴져서 불편한 분들이 참 많을 겁니다. 이렇게 치아를 잘 관리 하는데도 왜 잇몸에 통증이 생기는 것일까요?

아이들과 젊은 층에선 이가 썩는 충치, 즉 치아우식증이 많은 편이고, 나이가 들면 잇몸질환으로 고생하는 분들이 많습니다. 양치를 잘하고 치실을 써도 이와 잇몸 사이의 틈으로 음식물 찌꺼기가 남아 있기 때문에 잇몸질환이 나이 들면 잘 생깁니다. 이와 잇몸 틈에 음식물 찌꺼기가 남아 치태를 만들면 세균이 번식하여 산성 물질을 만들어 내고, 이 산성 물질은 잇몸을 서서히 녹여 위축시키게 만들죠. 그리고 치태와 세균이 섞여 칼슘과 결합하면 단단한 치석이 만들어지는데, 치석의 영향으로 잇몸 주변엔 염증이 생기고 이것이 확대되면 치아를 고정시키는 뼈조직에도 영향을 주면서 염증이 넓게 퍼져 결국에는 치아가 빠지는 경우도 생깁니다. 이것이 무시무시한 치주염입니다.

치주염이 진행되면 칫솔이 잇몸에 닿기만 해도 심한 통증이 퍼집니다. 음식을 씹을 때도 통증이 느껴지고, 혀로 훑어도 통증이 느껴지죠. 처음엔 심각하게 생각하지 않고서 이러다 괜찮아 지겠지 하면서 그냥 방치해둔 채로 칫솔질 열심히 해보지만 더 악화될 뿐 통증은 사라지지 않습니다. 인사돌과 같은 잇몸 질환에 도움이 된다는 약을 먹어도 그때 잠깐 뿐이고, 통증이 너무 심해져서 치과를 찾으면 염증이 넓게 퍼져 있어 이를 뽑아야 한다고 의사는 설명하죠.

치아가 썩어서 뽑는 것이 아니라 치주염이 심각해져서 멀쩡한 생니를 뽑아야 하는 경우가 생긴 것이죠. 간혹은 잇몸을 절개해서 치주염으로 인한 고름과 염증 부위를 긁어낸 뒤에 다시 잇몸을 봉합하는 방법으로 치아를 살리는 시술도 있으나, 이 시술이 간단한 것은 아니고 한번으로 완치되는 것도 아니어서 시도하기도 쉽지가 않습니다. 정말 안타까운 상황이 되는 것이죠. 그래서 나이가 들면 잇몸 관리가 훨씬 더 중요해집니다.

그러면 어떻게 해야 이 중요한 잇몸을 잘 관리할 수 있을까요? 그것은 바로 치석제거기를 이용하여 스케일링을 해주는 방법입니다.



위의 그림은 치석제거기와 치경의 사진입니다. 치석제거기는 위의 모양 말고도 다양한 모양과 기능별로 더 많은 모델도 있는데, 가장 범용으로 사용하기 편한 것으로 사진을 올려 봤습니다. 아마도 치과나 다른 곳에서 얼핏 보신 분들이 많을 거라 생각이 드네요. 블런트는 끝이 덜 날카로운 편이면서 긁어내기에 좋고, 샤프는 끝이 매우 뾰족해서 미세한 구석까지 청소하기 좋죠. 둘 다 모양이나 특징이 다르기에 치아의 위치나 구조에 따라 적당한 것을 사용하면 됩니다. 이 치석제거기를 사용해서 우리가 직접 스케일링을 할 수 있습니다.

치과 병원에서 해주는 스케일링을 직접 할 수 있냐고요? 물론입니다. 자신이 직접 스케일링 충분히 할 수 있습니다. 앞니는 거울을 보면서 하면 되고, 안쪽과 깊은 쪽은 치석제거기를 바로 잡고서 감각으로 잇몸과 이 틈새를 천천히 살살 훑으면 그 느낌으로 어느 정도 할 수가 있죠. 치석이 끼어 있으면 그것이 긁히는 느낌도 느낄 수 있고, 처음엔 좀 어렵지만 몇 번 해보면 금방 손과 감각에 익숙해지면서 어렵지 않습니다. 가족끼리 서로 치경을 이용해서 눈으로 살펴가며 해주면 더할 나위 없이 좋은데, 혼자서도 충분히 할 수 있죠.

잇몸과 치아 사이에 깊숙이 낀 치석이 잇몸에 제일 해로운데, 이런 곳에 자리한 치석은 겉으로 봐선 전혀 보이질 않기에 치과에서도 스케일링을 해주지 못하

죠. 이런 치석은 치석제거기로 잇몸 사이에 밀어 넣고서 훑어보면 치석이 걸리는 느낌으로 바로 알 수 있기에, 스케일링은 본인이 직접 그 감각을 느끼면서 하는 것이 더 정석적인 방법이 됩니다.

저의 경험으론 일주일에 한 번 정도만, 저녁 식사 후 취침 전에 스케일링을 해주면, 잇몸 상태가 정말 좋아집니다. 저의 경우 앞쪽 치아의 뿌리 부분의 잇몸이 녹아내려 치아의 뿌리가 훤하게 깊게 파인 모습이 드러난 상태였는데, 잇몸 틈새를 조심해서 청소해 주었더니 1년이 지나니까 깊게 파인 잇몸에 새살이 돋아나면서 잇몸이 자라나 치아의 뿌리를 덮었습니다. 깜짝 놀랐죠. 한번 녹아내린 잇몸은 다시 되돌릴 수 없다고 생각하고 있었고, 치과에서는 불소피막을 도포해서 치아뿌리가 드러나는 것을 막자고 했는데 전 거부했거든요. 그런 다음에 치석제거기 구입해서 일주일에 한 번씩 꾸준히 스케일링을 해 주었는데, 잇몸 살이 다시 자라서 치아 뿌리를 덮더라고요.

이뿐이 아니죠. 안쪽 어금니에 치주염이 있어서 칫솔질 할 때마다 통증이 생겨서 깜짝 놀라고 매우 불편했는데, 치석제거기를 사용해서 염증 부위를 긁어 주었더니 서서히 통증이 줄면서 잇몸의 붓기가 빠지더니 어느 순간엔 통증이 완전히 사라졌죠. 예전에 흔들림도 컸는데 이제는 아주 단단히 치아가 자리 잡더라고요.

물론 염증 부위를 치석제거기로 긁어 낼 때는 통증이 있어요. 잘 참아가면서 조심스럽게 긁어야 하고, 긁을 때 염증이 퍼져있는 단단한 치아표면과 뿌리 쪽 뼈조직 까지 잘 훑어내야 합니다. 잇몸에서 피가 날 수도 있는데, 크게 걱정하실 필요가 없는 게, 나쁜 피가 빠지는 것이고, 고인 것이 빠지고 나면 잇몸에도 도움이 되더라고요. 긁은 자리에 피가 흐르는 것은 며칠 지나면 통증이 줄면서 잘 아무니까 걱정 안 하셔도 됩니다.

치주염이나 통증이 없는 경우라면, 잇몸과 치아 틈새를 가볍게 훑어주면 치석이 긁히는 느낌을 느낄 수 있을 겁니다. 치아의 앞과 안쪽, 옆과 뒤쪽의 틈새를 치석제거기 침으로 밀어 넣으면, 잇몸과 치아 틈새가 벌어진 지점까지 들어가는데, 이곳을 가볍게 쓱쓱 긁어주면 시간도 얼마 안 걸리고 아주 좋은 효과를 얻게 되죠. 치석이 제거 되고 안정이 되면 잇몸과 치아의 벌어졌던 틈이 치아에 달라붙게 되는데, 이렇게 치료가 되면서 치석제거기 침이 밀어 넣었을 때 적당히 들어가는 지점까지 넣은 뒤에 긁어주면 됩니다.

스케일링이 사실 대단한 기술은 아닙니다. 몇 번 연습하면 보통 다 할 수 있는 정도 수준의 기술이죠. 손놀림만 좋으면 누구나 할 수 있어요. 다만 치석제거기를 잘 씻어주고 보관도 신경 쓰고 사용할 때 알콜로 소독을 해주면 감염을 확실히 막을 수 있겠죠.

알콜 소독을 꼼꼼히 잘 챙기셔야 합니다. 이것이 금속 재질로 뾰족한 편이기에 잇몸에 상처를 내게 되는데, 간혹은 치석제거기 표면에 세균이 번식하고 있다가 상처부위나 잇몸 깊숙한 곳으로 옮겨가서 골수염이나 염증이 나타날 수도 있습니다. 그래서 알콜 소독을 사용하기 전에 해주시면 웬만한 세균은 다 죽기에 문제 없죠. 다른 이유에서라도 골수염이 생기면 간단히 항생제 드시면 회복되니 불편한 통증이 생기면 치과에서 처방을 받으시면 됩니다.

요즘 치과 정말 문제 많아요. 건강보험으로 스케일링 받으러 가면 멀쩡한 치아를 잘못 건들어서 치료 받게 만들고, 스케일링도 건성으로 해주고, 좀만 이상해도 빼야 한다면서 임플란트 강요하고, 정상 치아도 함부로 갈아버려서 손상시키고 이렇게 잘못을 해도 환자는 전혀 알 수가 없기에 꼼짝없이 당하고 말죠. 소송도 할 수 없고, 눈 뜬 상태로 이 뽑아도 뭐라고 항의도 못하는 게 지금의 치과입니다. 처벌도 미약하니 정말 황당하죠.

치과가 너무 많이 늘어서 경쟁이 치열해졌고, 사람들은 치아관리를 예전보다 잘 하니 아픈 사람은 더 줄었고, 치과가 돈 벌기 더 어려워진 상황에서 치위생사와 치과 직원들이 원장이나 의사에게 치료할 때 더 바가지 씌워야 한다는 식으로 은근히 압박을 가하기도 한답니다. 그러니 치과에서 과잉진료가 많아 질 수밖에 없는 상황이 된 것이죠.

모든 치과가 그런 것은 아니겠지만, 누구의 말에 따르는 대부분의 치과가 이렇게 과잉으로 치료를 한다고 하더군요. 이런 피해를 안 입으려면 이제는 직접 치아를 관리해야 합니다. 치석제거기로 스케일링만 꾸준히 해주면 대부분의 잇몸질환은 예방이 가능합니다. 인사돌 같은 약도 먹을 필요 없이 심각하지 않은 치주염도 스케일링으로 치료가 가능하기에 풍치로 인한 통증을 걱정할 필요 없고, 잇몸 살도 재생되니 치과갈 일 거의 없어집니다.

우선 치석제거기를 잘 사용하려면, 치아와 잇몸의 틈새를 조심스럽게 치석제거기 침이 들어가는 깊이까지 살짝 밀어 넣고서 쓱 훑으면서 청소를 해나갑니다.

치석이 낀 장소는 치석제거기가 긁고 나갈 때 거칠게 밀리는 느낌이 듭니다. 그러면 그곳을 좀 더 힘을 주어 긁어 주면 치석이 제거되고 매끈해지는 감이 오죠.

그렇게 쭉 긁고 나가다보면 통증이 느껴지는 지점이 생깁니다. 짜릿한 통증이 퍼지는 이유는 치주염 부위의 자극이 신경에 전달되기 때문이죠. 통증이 느껴지는 부위엔 치석도 있을 것이고 염증으로 인한 고름과 이물질이 끼어 있습니다. 이것을 통증을 이겨내면서 조심스럽게 긁어내면 나중에는 단단한 바닥이 긁히는 느낌이 듭니다. 치석과 염증 부위의 이물질이 많이 제거되고 단단한 뼈조직이나 치아조직이 드러났다는 증거죠. 이런 식으로 통증이 느껴지는 치주염 부위의 치석과 염증, 이물질을 제거해 주면 매 주 통증이 줄면서 잇몸이 건강해지고 나중에는 부었던 잇몸이 싹 가라앉고서 치아와 밀착되고 통증도 완전히 사라지게 됩니다. 단지 치석제거기로 조심해서 긁어만 주었는데도 치주염이 치료된 것이죠.

몇 번 해보면 정말 쉽고, 유튜브에 동영상을 찾아서 참고하셔도 되고요. 치석제거기 세트의 가격이 1만원도 안 됩니다. 저 사진 속 제품이 파키스탄 수입품인데 품질도 아주 좋아요. 더 비싼 제품도 있지만, 저 정도만으로도 충분합니다.

칫솔을 사용할 때, 조심할 것이 있습니다. 칫솔에는 인체에 염증을 유발할 수 있는 세균이 번식하고 있기에 이로 인해 양치 시에 잇몸에 염증이 생길 수 있기 때문인데요. 자세히 설명하면, 칫솔을 처음 쓸 때는 칫솔모 끝이 부드러운 곡선으로 되어 있어 잇몸에 자극을 주지 않지만, 여러 번 사용하면 칫솔모의 끝이 갈라지거나 날카롭게 변하면서 양치 시에 잇몸을 상하게 만들 수 있고, 그렇게 겉 표면이 손상된 잇몸을 통해서 피부 안쪽으로 칫솔모에 증식하던 염증을 유발하던 세균이 침투하면 잇몸에 염증이 생기면서 붓게 됩니다.

낡은 칫솔은 세균 증식이 더 잘 나타나고 잇몸을 상하게 만들기 때문에 자주 바꿔줘야 좋은데, 대략 칫솔모의 형태에 변형이 생기면 바로 바꾸는 것이 가장 좋겠죠. 칫솔에 대한 살균도 추가하면 아주 좋은데 자외선 살균기를 사용하면 괜찮겠죠.

낡은 칫솔로 인하여 잇몸에 염증이 생겨 붓고 통증이 생겼을 때, 심하지 않다면 조심해서 식사하고 양치할 때도 살살하면, 며칠 지나 체내의 면역력으로 자연스럽게 회복되니 크게 걱정할 것은 없겠죠. 다만, 경과가 안 좋게 진행될 수 있는데, 이때는 병원에서 진료를 받고서 적당한 항생제 등의 처방을 받아서 염증이

가라앉게 조치해도 됩니다.

지금까지는 질병의 치료는 의사의 영역이라고 생각했었지만, 알아보니까 의사들이 하는 것 중에서 우리가 직접 시도할 수 있는 부분이 상당히 많아요. 의학 지식과 경험과 기구만 있으면 바쁘고 권위만 내세우는 의사보다 우리가 더 잘 할 수 있는 것이 아주 많습니다. 의학 지식을 어느 정도 가지고 있으면 병 치료에도 많은 도움이 되고, 입원 중에 의사나 간호사가 잘못한 것도 바로 잡을 수 있게 됩니다. 병원에서는 의사나 간호사들이 바쁘기 때문에 세세한 것까지 신경을 쓰지 못할뿐더러 아주 중요한 것도 잘못 다루어서 의료사고가 일어나기도 하죠. 일단 사고가 터지면 전적으로 환자에게 불리합니다. 보상 받을 길이 정말 힘들다고 보면 됩니다. 그래서 의료에 대한 지식이 필요한 것이죠.

사랑니에 대하여 잘못 알고 있는 분들이 정말로 많습니다. 성인이 된 이후에 어금니 안쪽에서 비정상적으로 솟아나오기 때문에 사랑니가 나오는 과정에서 통증과 염증 등의 불편함을 느끼게 되고 이것을 이상 증상으로 오인해서 빼는 경우가 참 많아요.

원래 사랑니는 정상적으로 바르게 솟아날 수도 있고, 옆으로 누운 상태로 솟았다가 다시 바르게 서기도 하고, 비정상적인 모양으로 자리할 수도 있습니다. 솟아나는 과정에서 잇몸살이 찢어지면서 씹히기도 하고 염증도 생기지만, 이것은 자연적인 과정이고 염증이 심해지면 항생제를 좀 먹어주면 괜찮아지죠. 통증이 생기고 염증이 생기는 것은 사랑니가 나오는 아주 정상적인 과정에서 생길 수 있는 증상이 됩니다.

간혹은 이런 염증이 심각하게 진행될 수도 있다고 하는데, 그 가능성은 아주 낮다고 봐야겠죠. 옆으로 누워서 사랑니가 나와도 이것이 자리를 잡기 위한 과정이고, 서서히 자리를 잡고나면 턱의 모양이 서서히 바뀌면서 똑바로 사랑니가 자리를 잡게 됩니다. 그러니 처음 보이는 사랑니의 모습이 이상하다고 그것이 잘못이 아니란 것이죠.

사랑니가 없는 사람도 있지만, 20대에 솟아나온다면 이것은 뽑지 않는 것이 좋습니다. 나오는 과정이 좀 불편하고 이상하지만 그 시기를 잘 견디고 사랑니를 살리는 것이 더 좋은 것이죠. 사랑니는 매우 소중한 어금니입니다. 저작, 씹는 효과를 높여주고 턱을 넓게 만들어서 얼굴 형태를 반듯하게 잡아줍니다. 다른 어

금니의 결손이 생겼을 때, 자가치아이식술을 사용해서 사랑니를 뽑아서 결손 된 어금니에 심어 넣을 수도 있죠. 정말 소중한 치아가 되는 것입니다.

그런데 치과에서는 빼려고 합니다. 치과는 치아를 줄일수록 미래에 임플란트 심을 곳이 늘기 때문에 빼는 과정이 어렵더라도 빼려고 하죠. 잘 썩고 관리가 어렵다고 설명하지만, 양치 잘하면 안 썩습니다. 관리도 그렇게 힘들지 않아요. 치과에서 늘상 과장해서 하는 말이죠. 이렇게 치과는 멀쩡한 정상적인 사랑니를 빼려고 유도를 합니다. 그게 다 나중에 돈이 되기 때문이죠.

사랑니는 솟아나서 자리 잡는 과정이기 때문에 신경이 예민한 상태라서 빼는 과정에서 신경이 손상될 수 있습니다. 빼는 작업도 간단하지 않죠. 그러니 사랑니는 안 빼시는 것이 좋습니다. 나중에 썩으면 그때 빼도 충분하고, 한참을 나두어도 모양이 정상으로 되지 않는다고 하면 그때 손을 봐도 늦지 않죠. 저의 경우 누워서 나왔던 사랑니가 바로 제자리 잡기까지 5년이 걸렸습니다. 지금은 이쁘게 정상적으로 자리를 잡았죠.

사랑니를 빼야한다고 세뇌시킨 사람들이 바로 치과의사들입니다. 돈 때문이겠죠. 안 빼도 되는 것을, 자라 나오는 과정에 생기는 통증과 염증을 무슨 이상 증상인양 과장해서 겁을 주면서, 누워서 이상하게 솟아나도 바로 모양이 잡히는 것을 설명하지 않거나 이상한 치아라고 속이면서 뽑아 버리는 곳이 치과이죠. 그러니 의료 지식을 모르면 당하게 됩니다.

구취가 심한 사람이 간혹 있죠. 입냄새가 너무 심해서 곁에만 가도 호흡을 통해서 냄새가 퍼지는 것을 코로 느낄 수 있을 정도로 심각한 구취로 고생하는 사람이 있고, 일반인들도 병적인 정도는 아니어도 구취가 어느 정도 문제인 분들도 많을 겁니다. 우리는 원인이 뭘까 생각을 해보지만, 딱히 그 원인을 잘 찾아내지 못하고서 양치를 좀 더 잘 챙겨서 깔끔하게 하고, 구강 살균 세정제를 쓰기도 하지만 별 나아지는 것은 없고, 간혹은 더 심각해지는 것을 경험하곤 합니다.

구취에 대한 해결책으로 미국의 한 치과의사는 입냄새를 유발하는 세균의 번식을 억제하는 세균을 발견하였고, 그 좋은 세균을 배양해서 가루 형태로 만들어 입안에 많은 양을 넣었더니 획기적으로 입냄새가 줄어들었다고 합니다. 그 의사는 입냄새의 원인을 나쁜 세균의 번식으로 보았고, 그것을 줄이기 위해서 좋은 세균을 퍼붓는 방법을 찾은 것이죠. 그런데 왜 입안에서 냄새를 유발하는 나쁜

세균이 늘어난 것일까요? 더욱 근본적인 원인인 냄새를 유발하는 나쁜 세균이 늘어나게 된 이유를 찾아서 그것을 없애는 것이 옳은 치료법 아닌가요?

그 근본적인 원인은 바로 우리가 너무 흔하게 쓰는 용품에 있다고 볼 수 있죠. 치약도 한때 파라벤이라는 방부제 성분이 사용된다고 하여 논란이 된 적이 있죠. 치약의 유통기한이 엄청나게 긴 대략 3년 정도 되는데, 요즘은 파라벤은 잘 사용하질 않는다고 하는데, 이렇게 오래 보관하려면 좀 다르지만 비슷한 방부 효과가 있는 다른 물질을 당연히 쓰겠죠. 그것이 정말 안전한지는 잘 모르겠지만, 분명 살균 효과가 있을 것이고, 그것이 입안의 세균에 영향을 주어 좋은 세균을 더 빨리 죽이고, 나쁜 세균은 상대적으로 견뎌낼 수 있다면 입냄새가 더 심하게 나는 결과를 낳겠죠.

구강 세정제나 살균 세정제도 입안의 세균 환경에 심각한 영향을 주고 있고, 수돗물의 염소도 영향을 주고 있죠. 그리고 가장 문제가 되는 것은 과잉 미네랄과 식용유 과다 섭취로 인한 혈액순환의 장애도 영향을 끼칩니다. 혈액순환이 느려지면 인체는 노폐물의 배출도 느려지고 대사나 인체 기능의 진행도 느려집니다. 입안은 항상 적당한 수분이 머물러야 하는데, 혈액순환이 느려지면 건조해지고 유익한 세균의 생존이 어려워지죠. 그래서 입냄새가 더욱 심해지는 겁니다.

그러니까 입냄새를 근본적으로 없애려면 구강 세정제나 살균 세정제의 사용을 금지하고, 치약도 아주 적은 양을 사용해서 양치를 하고, 수돗물도 조심하고, 특히 혈액순환 개선을 위해서 식용유를 끊고 과잉 미네랄도 줄여야 하는 것이죠.

의사들은 근본적인 원인을 절대 치료하지 못합니다. 왜냐면 그런 처방 항목이 아예 없으니까요. 그런데 의사들은 근본적인 원인에 대하여는 아무런 설명도 없이 나쁜 세균을 줄이고 좋은 세균을 먹으라고 권합니다. 이런 식으로 증상만 없애고 원인은 그냥 놔두는 식이 바로 의사와 병원이 치료하는 방법이죠.

의사와 병원은 이런 식으로 우리에게 잘못된 지식을 주입합니다. 사실 우리 입안에 있는 세균은 좋은 세균, 나쁜 세균이 있는 것이 아닙니다. 나쁜 세균이 입냄새를 유발하기에 붙여 놓은 구분인데, 이 나쁜 세균이 없으면 입안의 음식물이 분해되지 않고 부패하거나 고착되어 심각한 위험이 생길 수 있는 것이죠. 살균제의 다량 투입으로 좋은 세균이 사멸된 상태에서도 끈질기게 살아남은 세균이, 비록 입냄새를 유발시키지만, 악조건 상황에서도 입안의 음식물 찌꺼기를 열심히

분해했을 뿐인 건데, 이렇게 고마운 세균에게 의사들은 나쁜 세균이라고 명명하고 제거해야 한다고 누명을 씌우는 것이죠.

의사들은 이렇게 실제로는 도움을 주는 세균에게 냄새 등의 부작용을 유발한다는 죄명을 바탕으로, 우리에게 도움을 준다는 것을 싹 감추고서, 누명을 씌워서 범인으로 지목하고 그 내용을 국민들에게 세뇌시킵니다. 그러면 국민들은 자세한 것을 따져보지 않고서 권위 있는 의사가 그렇게 말하니 더욱 열심히 그 나쁜 세균을 없애려고 더욱 살균제와 세정제의 사용을 늘리게 되는 것이죠. 그 근본적인 원인을 없애는 것이 아니라, 완전히 반대로 그 근본적인 원인을 증가시키게 만듭니다. 그러면 당연히 환자들이 더 늘고 병원은 돈을 벌게 되겠죠.

이와 똑같은 것이 바로 충치균에게 누명을 씌운 일이죠. 우리는 충치균이 나쁜 균이라고 아주 어렸을 때부터 교육을 받습니다. 요즘도 어린이들에게 충치균은 악마처럼 그려서 묘사하면서 교육을 시키고 있죠. 그러나 충치균은 죄가 없습니다. 악마가 아니라, 사람이 먹은 고농도의 당분과 끈적이는 음식물이 치아에 달라붙으면 그것을 분해하기 위해서 열심히 일을 한 것일 뿐이죠. 그러는 과정에서 산성 성분이 생겨 치아의 법랑질을 녹이면서 썩기 시작하는 것일 뿐입니다. 그렇게 충치균이 역할을 하지 않으면 음식물 찌꺼기는 부패되어 독소를 만들거나 치아에 단단히 고착되어 쌓여서 더 심각한 문제가 일어납니다. 이처럼 충치균은 우리에게 이로운 아주 중요한 역할을 하는데, 엉뚱한 이유를 들어 치아를 썩게 만든다는 누명을 씌운 것이죠. 가장 근본적인 원인은 너무 단 음식, 사탕이나 과자, 초콜릿, 카라멜 등의 당분이 너무 많고, 치아 표면에 잘 달라붙는 음식을 먹은 것이 잘못인데, 오히려 인체에 도움을 주는 충치균이 범인으로 지목된 것이죠.

자연 속에서 음식을 먹던 동물들이 인간과 같은 음식을 먹고 나면 자연 속에선 전혀 없던 충치가 생긴다는 연구가 있었는데, 바로 충치의 원인이 인간의 가공식품에 있다는 것을 말해주는 연구이죠. 충치균이 근본적인 원인이 절대로 아닙니다.

그런데, 이렇게 충치균을 악마로 만들면, 아이들은 이를 열심히 닦으면서 입안은 치약의 항균성분 때문에 더 많은 세균이 죽어나가게 되고, 사탕이나 과자는 별로 몸에 해롭다는 생각을 안 하고서 더 많이 먹게 됩니다. 그러면 아이들 치아

는 금방 썩게 되고, 치과는 때우고, 씌우고, 보철에다, 치아교정에다 온갖 시술을 하면서 돈방석에 앉게 됩니다. 이것이 아무런 죄 없고 인체에 도움을 주는 충치균을 악마로 몰아갔을 때, 치과가 얻게 되는 막대한 이익이죠.

만약, 치과 의사들이 사탕과 과자, 초콜릿 등의 단 음식이 더 충치에 근본적인 원인이라고 홍보하면서 어린이집이나 유치원에서 과자나 이런 단 음식들을 제공하지 못하게 법을 제정해서 막았다면 어떻게 되었을까요? 아이들은 건강한 치아를 유지하면서 치과에 갈 일이 없을 테고, 치과는 모조리 문 닫았겠죠. 이런 상황이 벌어질 것을 빤히 알고 있기 때문에 의사들은 조직적으로 충치균을 악마로 만드는 겁니다.

이와 똑같은 일이 암세포에도 벌어졌습니다. 암을 규정할 때, 인체를 공격하는 악성종양으로 악마로 만들면, 사람들은 암을 죽이려고 노력합니다. 그러나 그 근본적인 원인은 몸에 해로운 음식의 독소와 혈액순환 장애이고, 암은 오히려 체내에서 산소가 부족한 악조건 상황에서 어떻게 해서든 인체를 살리기 위해서 6배나 포도당을 더 사용하면서 노폐물과 독소와 나쁜 단백질 덩어리들을 분해하려고 애쓰는 것인데, 그런 암을 독한 약물로 죽이려하니 그 암이 잘 죽을 리 없죠. 인체는 암이 필요한 상황인데 암을 죽이니 우리 몸은 더 악화가 되는 것이고, 더 많은 암이 생겨 전이가 일어나고 증상이 더 힘들어 지는 반응이 나타나게 됩니다.

암을 반드시 죽여야 하는 악마로 만들면 병원은 엄청난 돈을 법니다. 암 검사, 수술, 항암, 방사선 치료 등으로 병원은 돈을 긁어모으게 됩니다. 그런데 암은 잘 안 없어지죠. 왜냐면 암은 인체에 쌓인 독소를 분해하기 위하여 생긴 것인데, 그 원인을 제거하지 않은 상태에서 암을 없애려하니 더욱 암이 퍼져나가게 될 뿐이죠. 환자들도 암을 없애려고 당분을 끊고서, 암을 죽일 수 있는 온갖 것을 먹으니 몸은 더욱 힘들어지고 증상은 악화됩니다. 이것이 의사와 병원이 암을 악마로 만들어서 이득을 보는 구조인 것이죠. 충치균보다 좀 더 복잡할 뿐 그 원리는 아주 똑같습니다.

그래서 의사들의 말을 곧이곧대로 믿으면 치료가 안 됩니다. 의사들은 의료 지식을 독점한 상태에서 어떤 식으로든 환자들이 자신들에게 더욱 의지하도록 만들려 하죠. 환자들이 건강해지면 의사들의 존재는 사라집니다. 의사들이 가장 무서워하는 것이 바로 이겁니다. 환자들이 없어진 건강한 세상. 의사들은 그래서 환자들이 가장 쉽게 근본적으로 해결할 수 있는 방법을 절대로 가르쳐주지 않습니다. 의사 자신들의 목숨과 연결된 문제니까요.

그래서 저는 암환자에게 이렇게 권합니다. 암치료를 시작해서 어느 정도 위급한 상태를 벗어났으면, 집에서 식사 조절과 운동을 하면서 본격적인 치료를 진행하고, 병원에는 정기적으로 방문할 필요도 없고, 수술이나 항암도 받지 말고, 식단 조절만으로 치료를 진행하시라고 말씀을 드립니다. 정기적으로 CT검사 같은 것도 사실 필요 없습니다. 몸 상태로 암의 진행은 충분히 느낄 수 있고, CT검사 오히려 암치료에 방해가 되는 검사죠. 암 진행 정도를 확인한다고 달라질 것도 없기에 식단 조절로 증상이 회복되고 있다면, 병원을 끊으라고 권하고 싶습니다.

우리가 현명해져야 합니다. 입냄새 뿐만 아니라 암 치료도 똑같은 현상의 확대일 뿐이고, 의사들은 더 쉽게 암을 치료할 수 있는 방법이 있다는 것을 분명 알고 있더라도 우리에게 알려 주지 않을 것이 분명하기에, 우리 스스로가 그 방법을 찾아서 실행해야 하는 것이죠. 그러면 정말 수월하게 암을 치료할 수 있습니다. 암이 발생하는 원인을 정확히 파악해서 그것만 제거하면 암은 매우 편하게 치료가 가능한 것이죠. 이제는 더 이상 병원에만 의존해서는 안 됩니다.

위 내용은 저 개인이 암환자 간병 과정에서 얻었던 지식을 정리한 것인데, 지극히 저 개인의 판단이라고 말하고 싶습니다. 저는 의료 관련 많은 책과 인터넷 검색과 각종 법규정을 확인하고, 업체에도 연락하여 정보를 수집하면서 위의 내용을 정리했지만, 완벽하지 않거나, 오류, 실수가 있을 수도 있습니다. 그러니 저의 주장은 참고하시면서, 여러분께서는 2차, 3차로 다른 정보와 비교 검토하면서 본인에게 적합한 더 올바른 치료법을 찾으시길 바랍니다.

여기의 내용은 별다른 저작권 행사 없이 무료로 배포중인 내용이므로 아무나 배포, 다운로드, 인용, 출력해도 법적인 문제가 없음을 밝힙니다.

반려동물의 건강 관리 방법

애견, 애묘 인구가 많이 늘었습니다. 그런데 이상하게도 반려동물들이 사람과 비슷하게 당뇨, 요로결석, 백내장, 암 등의 질병을 앓는 경우가 정말 많습니다. 참 이상한 일이죠. 거기엔 이유가 있었습니다. 바로 사료 때문이죠.

강아지와 고양이는 어떤 음식을 먹어야 할까요? 사람과 같은 음식을 먹여도 될까요? 안 됩니다. 사람은 잡식 동물이고 치아의 구조를 보면 육식과 거리가 먼 탄수화물이 주식인 동물이죠. 강아지는 기본적인 습성은 육식인 늑대와 비슷합니다. 늑대를 잡아와 길들인 것으로 육식에 적합한 소화기관을 가졌으며, 또 견종에 따라서 특징이 다르긴 하지만, 어느 정도는 잡식에도 적응했다고 볼 수 있습니다. 고양이는 더 야생성이 강하게 남아 있는 육식 동물로 봐야 합니다. 그래서 사람과는 소화기관의 특징이 다릅니다.

우리는 반려동물과 사람의 차이를 잘 파악하지 못하고 있습니다. 사람이 먹을 수 있다면 좋은 음식으로 여기고 반려동물에게 주기도 합니다. 여기에서 문제가 생겨서 질병이 생기게 됩니다.

강아지사료를 보면 다양한 종류가 있는데, 특이하게도 고구마가 많이 들어갑니다. 조리된 고구마는 당분이 높아지는데, 이것을 강아지가 무척 좋아하죠. 아마도 사료업체는 강아지가 좋아하는 원료를 많이 넣어서 선호하게끔 만들었을 겁니다. 그래야 많이 팔 수 있을 테니까요. 그런데 당분이 많은 고구마를 강아지가 자주 많이 먹어도 될까요?

고구마에는 옥살산, 수산 성분도 많은데, 이것은 요로결석의 주범이죠. 그래서 너무나 고구마를 많이 자주 먹이면 안 좋습니다. 적당히 사료에 포함된 정도면 괜찮다고 볼 수 있지만, 별도로 고구마를 많이 주는 것은 당분 섭취도 과도해지고 요로결석이 생길 수 있겠죠.

또 사료에는 옥살산 성분이 많은 재료가 포함된 제품이 정말 많습니다. 유기농 야채를 넣었다고 하면서 옥살산 성분이 많은 당근, 양배추, 시금치를 넣기도 합니다. 채식동물도 아닌 육식동물에게 이런 야채를 많이 먹여도 될까요? 안 좋습니다. 적은 양의 야채는 괜찮을 수 있겠지만, 사료에 고구마를 포함하여 당근, 양배추, 시금치 등의 야채가 많이 들었다면 요로결석이 생길 수 있기에 반려동물

에게 해로운 사료가 됩니다. 이것을 업체에서는 더 좋은 사료라고 선전하고 있는데, 잘못된 설명입니다.

반려동물은 육식동물이기 때문에 육류단백질이 많은 사료가 가장 적합합니다. 반려동물의 위장에서는 육류단백질 소화에 최적인 강한 위산이 나오지만, 침에는 녹말을 분해하는 효소인 아밀라아제가 없기에 탄수화물 섭취에는 적당하지 않죠. 위장에서 탄수화물이 소화되지만 많은 양은 부담이 될 수 있습니다. 소화시스템이 인간과 많이 다릅니다. 그래서 육류를 삶아서 적절히 간을 해서 국물과 함께 주면 가장 건강한 음식이 되는 것이죠. 닭을 백숙으로 만들어서 살짝 간을 해서 국물과 함께 고구마 삶은 것을 조금 더해서 주면 정말 잘 먹습니다. 이런 식으로 육류가 주가 되게 음식을 주면 가장 좋습니다.

어떤 사료의 원재료를 보면, 천일염을 사용한 것도 있는데, 미네랄 과잉이 생기겠죠. 재제염인 꽃소금을 사용해야 하는데 간수의 독성을 모르는 업체에서 천일염을 사용하는 곳이 많습니다. 각종 식용유를 넣어서 만들기도 합니다. 그러면 제조 과정에서 각종 유해한 독소들이 생성될 테고, 유통되고 보관되는 과정에서 산패독이 쌓이겠죠. 비만을 일으키고 소화불량에 혈액순환 장애를 유발하여 암도 일으키게 될 겁니다. 다양한 종류의 통곡물을 사용한 사료도 있습니다. 이것은 파이토 케미컬의 영향과 산패독이 생성되겠죠. 견과류를 넣은 사료도 아주 많습니다. 산패가 아주 잘 되는 재료여서 간을 망가트리는데 넣습니다. 이렇게 만들어진 사료는 피해야 합니다. 매우 위험한 사료이죠.

이런 이유로 반려동물 사료에는 정말로 문제가 많습니다. 유기농 식물성 재료를 엄선했기에 사람이 먹어도 된다고 설명하면서 더 비싸게 팔고 있지만, 사람과 다른 육식 동물에게 사람처럼 먹이는 것은 잘못이죠. 그래서 반려동물이 암도 걸리고 백내장이 오고, 요로결석으로 고생하고, 당뇨를 앓고 있는 것이겠죠.

사료는 제조된 이후에 유통기간이 긴 편인데, 아무래도 오래 지나면 사료는 다양한 요소에 의해서 산패가 진행됩니다. 지방 성분과 재료 자체가 산패가 되는 것이죠. 그래서 되도록 소포장의 것을 구입해서 제조된 지 얼마 안 된 것을 반려동물에서 주는 것이 가장 신선하게 사료를 주는 것이 됩니다. 싸다고 대용량의 사료를 쌓아 놓고 주는 것은 산패독을 먹이는 것과 같고 병에 걸리게 됩니다. 냉장 보관하면 더 좋고, 관리도 잘 해야 합니다.

사람에게 위험한 음식은 반려동물에게도 먹여선 안 됩니다. 그런데 정말 이상한 것이, 매우 잘못된 사료가 제조되어서 팔리고 있습니다. 수의사 집단이 어떤 영향력을 끼치는 것은 아닌지 생각이 듭니다. 사람과 똑같은 식으로 반려동물이 질병에 걸려야 수의사가 돈을 벌게 되니 잘못된 사료를 만들도록 영향력을 행사할 수도 있겠죠. 그러니 잘 판단하시고, 반려동물 사료를 고를 때 신중하게 선택하셔야 합니다.

물을 많이 마시게 하는 것도 해롭습니다. 소금이 반려동물에게 해롭다는 것도 수의사들이 거짓말을 하는 겁니다. 사람과 마찬가지로 저염식을 하면 반려동물도 질병에 잘 걸리게 됩니다. 반려동물이 치료 중에 맞는 수액이 사람이 치료 중에 맞는 수액과 염도가 0.9% 로 같습니다. 이 의미는 반려동물의 혈액 염도 유지 시스템이 사람과 비슷하다는 말이죠. 그래서 소금섭취는 체중과 식사량에 따라서 적정한 염도가 되도록 만들어 주어야 합니다. 사료에는 소금이 포함되어 있기에 사료를 먹었다면 반려동물이 알아서 필요한 맹물을 적절히 마실 겁니다. 이때는 그냥 맹물을 반려동물이 조절하게 놔두면 되는 것이죠.

별도로 음식을 만들어 줄 때는 먹게 될 음식 전체의 염도가 1% 보다 약간 짜게 만들어 주고 반려동물이 알아서 물을 마시게 두면 됩니다. 북어를 물에 불려서 소금기를 완전히 빼서 주는 것은 잘못된 것이죠. 적절히 염도가 되도록 소금 간을 꽃소금으로 맞춰주어야 합니다.

육식동물들은 사냥감을 뜯어 먹으면서 소금을 섭취합니다. 고기가 소금에 절여진 상태인 것이죠. 그래서 별도로 소금을 먹을 필요가 없는데, 간식을 줄 때 소금이 없다면 반려동물은 소금 부족으로 소화불량이 생기고 각종 질병에 걸리게 됩니다. 사람과 비슷한 정도이거나 조금 싱겁게 만들어주면 가장 좋습니다.

수의사들도 마찬가지로 반려동물들이 질병에 걸리도록 엉터리 정보를 알려주면서 상냥하게 미소를 짓습니다. 소금이 해롭다, 물을 많이 먹어야 한다고 알려주는 것이 의사들과 하는 짓이 똑같죠. 그렇게 사람들을 세뇌시켜야 반려동물들이 질병에 걸리게 될 것이고, 말도 못하는 반려동물들이 끙끙 앓다가 치료비만 수천 만원 쓰고도 치료하지 못하고 죽고 있습니다. 수의사들도 국민들을 속여서 이런 식으로 돈을 뜯어내고 있었던 것이죠. 의사들이나 수의사들은 죄다 이런 식으로 생거짓말을 남발하면서 국민과 반려동물을 노리고 있습니다.

가장 효과적인 다이어트 방법

다이어트를 열심히 해도 별 효과가 없는 이유가 뭘까요? 그것은 왜 살이 쪘는지 그 원인을 제대로 모르고서 잘못된 방법으로 다이어트를 진행하기 때문입니다. 운동 부족이라고 의사들이 말하지만 거짓말입니다. 과식 때문도 아니죠. 의사들은 운동 부족과 과식 탓을 하면서 엉뚱한 잘못된 방법을 알려주면서 다이어트가 잘 안 되게 방해하고서 다이어트 보조제를 팔고 있습니다. 잘못된 다이어트 방법을 알려주었을 때 의사들은 더 많은 돈을 벌게 되고, 국민들은 더욱 더 의사들에게 매달리게 되는 것이죠. 그래서 의사들은 더 거짓말을 하게 되는 악순환이 벌어지고요.

미국인 비만률이 무지막지하게 높습니다. 전체 인구 중에 40% 이상이 비만이고 그중에 20% 이상이 고도비만이라는 말이 있더군요. 100킬로가 훌쩍 넘어서 영화관 관람도 불가능할 정도의 초고도비만 환자도 매우 많습니다. 어떻게 사람이 이렇게 비정상적으로 살이 찔 수 있는 것일까요? 단순하게 많이 먹거나 유전적인 요인 때문일까요? 아닙니다. 의료계가 숨기는 원인이 있었습니다.

맥도날드 해피밀 세트를 시키면 햄버거, 감자튀김, 콜라가 나옵니다. 그런데 왜 콜라가 나올까요? 탄산음료가 해피밀 세트에 들어가는 이유가 뭘까요? 이것이 미국인 비만의 핵심입니다. 햄버거를 먹으면 짠맛이 듭니다. 고기패티에 소금이 들었고, 소스가 짜기 때문에 당연히 짠맛이 나겠죠. 감자튀김에도 소금이 들어있기에 짠맛이 납니다. 그러면 햄버거와 감자튀김에 들어간 소금의 양은 얼마나 될까요? 짠맛을 느끼는 것은 수분에 녹아든 소금의 양으로 느끼게 되는데, 햄버거에는 수분이 얼마 없습니다. 감자튀김은 튀겨지는 과정에서 수분이 증발하기 때문에 더 수분이 없죠. 그래서 짠맛을 강하게 느끼지만 사실 소금은 매우 적은 양만 있습니다.

소금이 부족한 저염식을 하면 인체는 소화에 어려움을 겪습니다. 위산 분비도 적어지고 위산을 중화시킬 수 있는 탄산수소나트륨 분비도 적어지기 때문에 위장은 소화불량을 호소하면서 소금과 물을 요구하게 됩니다. 이때 콜라를 먹으면 강한 탄산음료가 위장에서 음식물 분해를 돕고 수분을 공급하면서 소화에 도움을 줍니다. 원래는 국물의 형태인 소금물로 이런 역할을 해야 하는데, 탄산음료가

대신하여 소화를 돕게 되는 것이죠. 그런데 문제는 어찌하여 소화는 시켰지만 인체는 소금이 매우 부족한 저염식을 한 것이 됩니다. 탄산음료에는 소금이 거의 없습니다. 그냥 맹물로 보면 되기에 심각한 저염식이 되는 것이죠.

이러한 저염식이 계속 이어지면, 신장은 부족한 소금성분을 지키기 위해서 과도하게 호르몬을 분비하면서 지치게 되고, 인체는 신장을 보호하기 위해서 저염식에 대응하여 소금물을 세포에 저장하면서 부풀게 만듭니다. 이렇게 부푼 세포는 그 상태를 계속 유지하기 힘들기 때문에 세포를 늘려서 저장 공간을 더 늘리고 이런 과정이 악순환 되면 살이 비대하게 찌면서 비만이 되는 것이죠. 즉 과식 때문에 살이 찌는 것이 아니고 저염식 때문에 살이 찌는 겁니다.

또 햄버거에는 식용유를 사용하여 굽거나 튀긴 음식이 들어가고, 소스에도 식용유가 사용되고, 감자튀김도 있기에 여기서 식용유가 산패되면서 각종 유해한 독소가 생성되어 체내에 중성지방으로 쌓이게 되는데, 이것과 소금물이 합쳐지면서 거대하게 살이 찌게 됩니다. 이렇게 살이 찌면 대사 장애가 생기고 인슐린 작용에도 문제가 생기면서 식욕은 더 늘게 됩니다. 많이 먹고 싶어서 많이 먹는 것이 아니고 인체에 이상이 생겨서 과도한 식욕이 일어나게 되는 것이죠. 이것이 악순환을 가속하게 만듭니다. 그 최초 원인은 바로 저염식이고 식용유 때문이죠.

물만 마셔도 살이 찐다는 말이 있습니다. 이것은 변명이 아니고 사실입니다. 물을 지나치게 많이 마셔도 살이 찝니다. 물은 마신다고 인체에 그대로 흡수되는 것이 아닙니다. 소화액이 분비되고 정상적인 소화과정을 거쳐서 인체가 흡수하기 용이한 형태로 변화시킨 뒤에 흡수가 일어납니다. 인체 세포를 맹물 속에 넣어두면 삼투압으로 인하여 죽습니다. 인체에 물은 독으로 작용하죠. 그래서 위장에서 소화과정을 거치는데, 많이 마시면 저염식의 효과가 그대로 나타나서 살이 찌게 만듭니다.

비만에도 종류가 있는데, 어떤 분은 팔 다리는 가는 편인데 유독 배만 볼록한 경우가 있고, 어떤 분은 전체적으로 살이 쪄서 온몸이 거대한 분이 있으며, 살짝 살이 쪄서 불편한 분도 있습니다. 복부비만의 경우는 식용유가 가장 영향이 큽니다. 식사는 짜게 드시는 편인데, 식용유의 독소로 인하여 내장에 중성지방이 끼면서 올챙이처럼 복부만 거대하게 부풀게 됩니다. 전체적으로 비만이 되는 경우는 저염식의 영향이 제일 크고 식용유의 독소도 영향을 끼칩니다. 살짝 살이 찐

분들은 반대로 고염식 때문에 물로 인한 부종이 생기면서 그런 경우가 있습니다. 그래서 자신이 어떤 이유로 살이 어떤 식으로 찐 것인지 파악한 뒤에 그에 맞게 다이어트를 진행하여야 가장 효과적인 다이어트를 할 수 있습니다.

복부비만의 경우는 식용유를 끊으면 됩니다. 치킨, 튀김, 라면, 과자, 아이스크림, 믹스커피, 참기름, 들기름, 올리브유, 아보카도오일 등의 식용유 종류를 멀리하면서 지방이 든 고기도 삶거나 끓여서 먹고 생선도 조림이나 국으로 먹으면 복부비만은 서서히 줄어듭니다. 굽거나 볶은 고기는 식용유의 지방처럼 해롭게 작용하지만 삶거나 끓인 육류는 비교적 안전한 편입니다. 식용유를 끊으면 고혈압과 고지혈증, 고 콜레스테롤도 저절로 해결이 됩니다. 이것이 식용유의 영향 때문인 것이죠.

온몸이 거대한 비만인 경우는 저염식이 영향을 주었기 때문인데, 이때는 고염식을 할 것이 아니라, 국물을 약간 짜게 간간하게 만들어 식사를 하면서 전체적으로 염도가 1 ~ 1.2 % 정도로 약간만 짜게 조절해서 먹어야 합니다. 지나치게 짜게 많이 먹으면 신장에 무리를 주기에 해롭죠. 소금 성분이 충분히 체내에 공급되도록 음식 전체의 염도가 위와 같이 되도록 국물을 포함해서 드셔야 합니다. 자세한 원리는 소금편의 설명을 참조하시고, 이렇게 드시면 저장되었던 소금물이 필요가 없다고 판단한 인체는 소변으로 소금물을 배출시키게 됩니다. 식사 후에 소변량이 확 늘어나는 것을 경험하게 되고, 체중이 매일 줄어드는 것을 느낄 수 있을 정도로 이런 과정이 매우 빠르게 진행될 수도 있습니다.

이때는 경우에 따라서 속도 조절이 필요합니다. 살이 찌는 과정에서 세포수가 늘면서 일어났는데, 살이 빠지는 과정은 세포수가 줄어야 하는데, 과도하게 소금물이 빠지면 미처 세포수 감소가 그 속도를 따라잡지 못해서 살이 늘어져서 이상한 모습이 될 수 있습니다. 그래서 더 보기 좋게 건강하게 살을 빼려면 적당한 운동과 식사의 염도를 약간 낮춰가면서 소금물 배출을 조절해야 합니다. 이렇게 조절하면 살이 늘어짐 없이 적절히 건강하게 빠지게 됩니다.

만약 맥도날드 해미밀 세트에 콜라 대신에 미역국이 있었다면 미국인들이 비만이 되는 일은 없었을 겁니다. 약간의 간이 된 소금이 적절한 콩나물국, 된장국 등을 햄버거와 같이 먹는다면 살이 쪽쪽 빠지면서 날씬한 미국인이 되었을 겁니다. 그러나 패스트푸드로 국물 요리는 비싸고 관리도 어렵기 때문에 탄산음료를

선택하게 된 것이고, 비만이 되어야 더 많은 햄버거를 팔 수 있기에 식품회사들은 이것을 바로 잡을 필요가 없었고, 의료계와 제약사는 더욱 더 저염식을 미국인들에게 세뇌를 시키면서 비만인이 되어 각종 질병에 시달리게 유도했던 것이죠.

우리 의료계와 제약계도 방송에서 국물이 해롭다고 세뇌를 시도했지만, 한식이 워낙 국물 중심의 식사이다 보니 잘 통하지 않았는데, 젊은 층에서는 국물을 기피하는 식습관이 퍼지게 되었고, 그들은 여지없이 비만이거나 질병에 걸리고 있습니다. 국물이 해롭다고 알리는 이유가 바로 의료계와 제약계의 수익 확대를 위한 전략인 것이죠. 우리 국민들을 미국인들처럼 비만으로 만들기 위해서.

의료계는 미국인 비만의 원인을 콜라에 들어간 설탕 때문이라고 지목했습니다. 설탕세를 신설해서 음료의 가격을 높여서 덜 먹게 만들어야 한다고 미국은 진행하고 있는데, 매우 잘못된 방향으로 미국인들과 전 세계인을 세뇌시키고 있는 것이죠. 설탕을 줄여야 하는 것은 맞지만, 설탕이 비만의 직접적인 원인은 아닙니다. 이런 식으로 다른 가벼운 범인을 내세우면서 진짜 심각한 범인을 감추는 식으로 의료계는 전 세계인을 세뇌시키고 있습니다. 이런 거대한 의료 카르텔의 전략을 파악하지 못하면 우리는 건강을 지킬 수 없겠죠.

고염식으로 살이 늘었다면, 이때는 약간 싱겁게 식사를 해야 합니다. 0.8 ~ 0.9 % 정도의 염도로 싱겁게 식사를 하면 수분이 배출되면서 소변량이 늘게 됩니다. 이때도 지나치게 저염식을 하는 것은 피해야하겠죠. 체중의 변화를 잘 관찰하면서 염도 낮은 식사를 이어가면 됩니다.

다이어트에서 더 중요한 것은 요요를 막아야 한다는 것이죠. 다이어트에 성공해도 다시 예전 식습관으로 돌아가면 다시 찝니다. 그리고 살을 뺐던 고염식이나 저염식을 유지해도 수분이나 소금물이 저장되면서 요요가 생기죠. 이때는 염도를 0.8 ~ 1.2 % 정도 범위에서 약간 짜게 먹었다가 약간 싱겁게 먹는 식으로 식사 때 적절히 변화를 주면 됩니다. 저염식을 했다면 소금물이 저장되었을 건데, 다음 식사 때 고염식을 해주면 인체는 저장된 소금물이 필요 없다고 느끼면서 배출시키게 됩니다. 식사 때 저염식과 고염식으로 변화를 주면 수분과 소금물의 저장을 피할 수 있는 것이죠.

아침에 약간 고염식을 먹었다면 점심에는 약간 저염식을 먹고 이런 식으로 식

사 때에 염도의 변화를 주게 되면, 인체는 수분과 소금물을 저장할 필요가 없다고 느끼게 되면서 부종을 일으키지 않게 됩니다. 식사 때에 염도의 변화를 주는 과정을 진행하다보면 적절히 인체가 가장 편하게 소화시킬 수 있는 염도를 느끼게 되는데, 그런 정도의 염도로 식사를 이어가다가 붓기가 생긴다고 느껴지면 다시 염도의 변화를 주면 붓기가 빠지게 됩니다.

식사 후에 소변양이 많이 줄었다고 느낀다면, 고염식이나 저염식 때문일 수 있고, 수분과 소금물이 저장되었기 때문으로 볼 수 있습니다. 그러면 다음 식사 때는 반대로 염도를 조절하면 저장된 수분과 소금물이 배출되는 것이죠.

매 식사 때마다 변화를 줄 필요는 없고, 적절히 변화를 주면 됩니다. 너무 짜게 너무 싱겁게 먹을 필요는 없고, 이러면 신장에 부담을 주죠. 적절히 약간 짜게 약간 싱겁게 먹으면 요요를 확실하게 막을 수 있습니다. 식용유 섭취는 줄이거나 끊어야 하고요.

소식으로 요요를 막으려 해서는 안 됩니다. 소식을 하게 되면, 인체 기능을 유지하기 위한 에너지가 줄면서 신체 대사를 저하시키게 만듭니다. 에너지 소모를 줄이는 상태로 몸이 변하는 것이죠. 활력이 떨어지고 이상 증상이 나타날 수 있고 피로감이 늘 수도 있습니다. 이러면 정상적인 활동에 당연히 지장이 생기겠죠. 소식은 필요한 경우가 있지만 일반적일 때는 좋은 방법은 아닙니다.

인체는 건강한 활동을 위해서 필요한 식사를 충분히 했을 때 가장 효율적으로 기능합니다. 그래서 적절히 잘 먹으면서 염도 관리만 잘 해주면 되는 것이죠. 그리고 인체는 붓기가 다 빠져서 신체 상태가 건강해지면 식욕이 자동적으로 조절이 됩니다. 입맛에 끌리는대로 드시면 가장 바람직한 것이죠. 살짝 과식을 해도 신체는 충분히 조절해서 다음 식사 때 식욕을 줄게 만듭니다. 그러니 몸에 식사량을 맡기면 됩니다. 다만 식용유나 식품첨가물이 많은 식사를 하면 인체의 조절 기능에 이상이 생겨서 식욕조절이 어려울 수 있으니 감안하셔야 하고요.

바디빌딩을 하는 분들은 근육을 키우기 위해서 일부러 저염식을 진행합니다. 저염식을 하면 근육에 소금물이 쌓이면서 더 빨리 거대하게 근육이 형성되어 만족을 느끼게 되는데, 체내에는 다른 부위에서 부종이 생기면서 물혹도 생길 수 있고, 혈액순환이 저하되면서 통풍도 생길 수 있고, 움직임이 둔해지고 유연성이 떨어지면서 관절에 무리가 갑니다. 이렇게 만들어진 근육은 짠 식사를 하면 금방

다 빠집니다. 일부러 근육을 거대하게 만드는 것은 사실 해롭습니다.

연예인들이 체중을 확 늘렸다가 또 빠르게 빼는 경우가 있는데, 이것이 바로 저염식의 소금물 저장 특징을 활용한 것입니다. 적당히 많이 먹으면서 저염식을 진행하면, 몸은 소금물을 저장하면서 급격히 불어납니다. 그리고 고염식을 하면 소금물이 배출되면서 살이 쪽 빠지게 되죠. 불어난 살이 모두 지방이라면 그 살을 빼기 위해서 삼일에 한 번씩 마라톤을 뛸 정도로 운동을 엄청나게 많이 해야 합니다. 그런데 그렇게 안하죠. 연예인들이 우릴 속이고 있는 겁니다.

올바른 식사 방법

한국인은 한식 중심으로 식사하는 것이 가장 적합합니다. 다양하게 개발된 우수한 전통식품을 한식으로 구성하면 자연스럽게 풍부한 영양과 균형을 얻을 수 있습니다. 한식은 잘 발효된 김치가 포함되고 국물이나 찌개, 다양한 나물과 장류가 사용되기에 건강에 도움이 됩니다. 이것은 오천 년을 거치면서 안전하게 식문화로 자리를 잡은 것입니다. 이것을 기반으로 식단을 구성하면서 해로운 요소들을 걸러내어 더 건강한 식문화로 계승해야 하겠죠.

김장문화는 한꺼번에 너무 많은 김치를 담그기 때문에 오래 두면 시어진다는 문제가 발생하기에 없애야 합니다. 필요할 때 발효과정을 생각해서 그때그때 담궈서 잘 익은 김치를 먹는 것이 더 건강에 좋습니다. 제사 음식에 전을 사용하는 것도 식용유가 산패될 위험이 있기에 빼는 것이 더 좋겠죠. 근래에 새로이 식문화에 도입된 것들 중에 해로운 요소가 있으니 이것을 파악하여 걸러내는 것이 필요합니다.

반찬의 간은 약간 짠맛이 도는 정도이거나 심심한 정도가 아주 좋습니다. 다양한 반찬을 많이 먹을 수 있으려면 간이 너무 짜지 않아야 하죠. 그래야 인체에 필요한 염도 조절도 쉬워집니다. 김치는 꼭 곁들여야 좋은 것이 비타민 공급원으로 우수하고 유산균도 얻을 수 있는 정말 만능 식품입니다. 다만 질병이 깊어지면 김치에 대하여 거부감이 나타날 수 있으니 환자의 상태에 따라서 피해야 할 경우도 있습니다. 김치의 염도는 2 % 로 높은 편이기에 양을 잘 조절해야 합니다. 김치에 너무 많은 양의 고춧가루를 넣는 것은 피하는 것이 좋습니다. 고춧가루가 유산균 발효를 저하시키고 위장을 지나치게 자극할 우려가 있습니다.

국은 식사 전체의 염도를 결정하는 요소이고, 수분과 소금을 공급하는 가장 중요한 역할을 국물이 담당하고 있죠. 밥의 양, 반찬의 염도, 김치의 양과 염도를 고려하여 국물의 간을 조절해서 전체 식사에 원하는 염도 수준으로 맞춥니다. 국물의 수분은 원활한 소화과정을 진행시키고, 소화에 도움을 줍니다. 그리고 소변을 만들기에 충분한 수분 공급이 되도록 국물을 잘 먹어야 하죠. 본격적으로 식사를 진행하면서 맹물이 필요하면 중간에 먹을 수도 있고, 식사를 막 마친 뒤에 전체적인 염도를 정리하면서 맹물을 마실 수도 있습니다. 국물로 원하는 염도를

조절하지 못하고 좀 짜게 식사가 되었다면 물을 마시면서 전체 염도를 낮출 수도 있고, 수분 조절도 가능하겠죠.

식사의 염도 조절은 입맛에 따르는데, 여러 번 경험을 하면서 자신에게 적절한 염도 수준을 찾아내고, 경우에 따라서 가끔 식사 때 약간 짜게 먹었다가 다음 식사 때는 약간 싱겁게 먹는 식으로 변화를 주는 것이 필요합니다. 만약 체내에 수분이나 소금물이 쌓였다면 이렇게 식사에 염도 변화를 주면 쌓였던 수분이나 소금물이 빠지면서 부종의 발생을 막기 때문이죠. 이런 변화를 주게 되면 더 적절한 입맛도 유지할 수 있습니다.

식사량은 적절히 잘 드시는 것이 가장 좋습니다. 소식은 좋은 방법이 아닐 수 있습니다. 필요한 경우 소식을 해야 하지만, 건강한 일반인은 잘 먹어야 더 건강해 집니다. 인체의 활동에 필요한 충분한 영양을 제대로 공급해야 인체의 기능이 건강하게 유지됩니다. 영양의 공급이 줄어들면 인체는 기능의 작동을 줄이면서 대응하게 되고, 여러 기능들이 감소하겠죠. 그러나 과식은 피하는 것이 좋겠죠.

균형 있는 식사를 했다면 장에서 소화가 잘 진행되고 있다는 것을 속이 편한 정도로 충분히 파악이 됩니다. 소화가 길어지고 불편함이 있거나 통증이 있다면 이것은 식사 내용에 문제가 있다는 것이기에 원인을 찾아서 고쳐야 하겠죠.

식사 전에 과일을 먹는 것은 해롭습니다. 과일에는 당분이 많은데, 위장에 당분이 많은 과일이 먼저 들어가면 위산과 반응하여 가스가 많이 발생하여 위장을 채우게 되고 다른 음식을 받아들이기가 힘들어 집니다. 즉 소화불량이 발생하여 식사량이 줄게 되는 것이죠. 과일을 먼저 먹는 것이 다이어트에 도움이 된다고 의사들이 설명하지만 해로운 방식으로 다이어트가 되는 겁니다.

식사의 순서는 단백질이 많은 음식부터 먹는 것이 좋습니다. 단백질은 소화가 잘 안 되기 때문에 위산과 섞여서 오래 두어야 잘 분해가 됩니다. 그래서 육류를 먼저 먹어야 더 강한 위산과 결합하여 오래 머물면서 분해가 잘 되겠죠.

생야채도 먼저 먹는 것이 좋습니다. 상추와 같은 생야채에는 눈에 보이지는 않지만 다양한 세균이 서식하고 있는데, 이것들이 다 유해균은 아니지만 장 건강에 해로울 수 있습니다. 먼저 먹으면 강한 위산의 영향을 받아서 충분히 살균이 되기 때문에 세균에 의한 배탈, 장염을 걱정할 필요가 전혀 없는 것이죠.

상추에 고기쌈을 먼저 먹는 것이 그래서 과학적으로도 좋습니다. 그 뒤로 탄수

화물, 백미밥을 먹는 식이 좋겠죠. 백미밥은 소화가 매우 빠른 편입니다. 입에서 아밀라아제 소화효소와 섞이면서 분해가 시작되고, 씹히면서 잘게 부셔지기에 소화가 빠르게 일어납니다. 그래서 식사 후반에 먹는 것이 더 좋은 것이죠.

위산이 강하게 영향을 주기 때문에 야채를 식사 후반에 먹어도 세균 걱정할 필요 없고, 꼭 이런 순서를 따를 필요는 없지만, 위산이 이런 영향을 준다는 것과 단백질은 소화가 더디다는 것, 탄수화물의 소화가 빠르다는 것을 감안하여 식사 순서를 따르면 정말 소화가 잘 되는 것을 느끼게 됩니다. 단백질을 먹을 때 약간의 새우젓을 곁들이면 새우젓의 다양한 소화효소가 작용하여 더 빠르게 소화가 됩니다. 새우젓은 매우 짜기에 많이 먹을 필요는 없습니다. 조금만 먹어도 되죠.

위장으로 음식물이 들어오면 위벽에서는 강한 산성의 위산과 소화액이 분비되고, 위산과 섞인 음식물은 서서히 분해가 됩니다. 이 과정이 음식물의 양에 따라 30분에서 1시간 정도 소요됩니다. 음식물이 위장의 운동과 위산으로 적절히 분해가 진행되면, 췌장에서는 탄산수소나트륨을 분비해서 음식물을 서서히 중화시킵니다. 강한 산성의 음식물이 소장으로 그대로 넘어가면 소장이 헐기 때문에 중화시킨 뒤에 위장의 문인 유문을 열어서 소장으로 보내게 됩니다.

음식물이 중화되면 유문을 조금씩 열어서 소장으로 보내게 됩니다. 이때 대략 식사 후 1시간부터 3시간 정도, 또는 그 이상의 시간이 걸릴 수도 있는데, 이 시기에는 음식물을 먹으면 안 좋습니다. 위장에는 중화된 음식물이 가득한 상태인데, 새로운 음식물이 들어오면 위장은 처리가 곤란해집니다.

새로 들어온 음식물을 분해하기 위해서 위산을 더 분비할 수도 없고, 새로운 음식물 속에 세균이 있다면 중화된 음식물 속에서 빠르게 번식하면서 장염을 일으킬 수도 있겠죠. 그래서 식사 후 1시간부터 3시간 사이에는 간식도 안 먹는 것이 좋습니다. 어느 정도 변질된 음식이라도 식사 때 먹으면 강한 위산에 식중독균이 사멸하기에 전혀 탈 없이 지나갈 수 있는데, 음식물이 중화된 시간에 약간 변질된 음식을 먹게 되면 장내에서 식중독균이 왕성하게 번식하면서 독소를 생성하게 되고, 그러면 심각한 장염이 발생하면서 사망할 수도 있겠죠.

그래서 간식은 대략 식후 3시간 이상 지나서 위장이 충분히 비었다고 느껴질 때 먹는 것이 좋겠죠. 위장이 다 비워졌을 때 소량을 먹으면, 위장은 간식을 아주 가볍게 분해하여 중화시킨 뒤에 소장으로 보낼 겁니다. 예전 어르신들이 간식

을 안 먹는 것이 좋다는 말씀을 많이 하셨는데, 세균이 들어간 음식을 먹다가 장염에 걸려서 심한 고생을 했던 경험이 있기 때문입니다. 간식은 먹는 시간을 잘 구별해야 장염을 피할 수 있습니다. 식사 이후에 술을 마시면서 익히지 않은 음식을 안주로 먹는 경우에 장염이 잘 생길 수 있는데, 알콜로 인하여 장의 소화능력이 저하되면서 위장 내부가 세균 증식에 유리한 환경이 조성될 수 있기 때문입니다. 안주로는 끓이거나 세균이 사멸된 안전한 것을 먹어야 좋습니다. 물은 양이 적고, 깨끗하다면 언제든지 먹어도 괜찮습니다.

식사 직후 후식으로 과일을 먹는 경우가 있는데, 많은 양이 아니면 괜찮습니다. 간혹은 식사로 인해서 빠르게 위산이 작용해서 당분이 많은 과일을 먹었을 때 위산과 반응하여 가스가 많이 발생할 수도 있습니다. 그때는 가스의 영향으로 더부룩하게 느껴지고 소화불량이 생기겠죠. 양을 적절히 조절하면 이런 영향을 충분히 피할 수 있고, 적당한 가스는 소화에 큰 영향을 주지 않습니다.

프랑스 귀족들은 식사를 2 시간 정도 즐기기도 했다는데, 이것은 매우 해로운 방법입니다. 위장은 그렇게 오래 동안 음식물이 이어져 들어오는 것을 감당하기 힘듭니다. 30분 내로 음식물이 들어오면 빨리 소화액과 위산을 분비해서 분해를 한 뒤에 빠르게 중화를 시켜서 위장을 보호해야 합니다. 위산이 위벽에 오래 동안 영향을 주면 헐거나 염증이 생기거나 심하면 궤양도 발생하게 됩니다. 그래서 되도록 식사시간이 너무 길어지지 않게 조절할 필요가 있는 것이죠. 음식물을 깨작깨작 오래 먹는 습관은 위장을 망치는 습관입니다. 식사 때 적당한 시간 내로 충분한 양을 먹고, 위장이 열심히 일한 시간을 내주고, 소화에 집중할 수 있도록 절제한 뒤에, 다음 식사 때 같은 식으로 먹는다면, 위장은 가장 건강하게 일을 하게 됩니다.

식사시간이 너무 짧으면 음식물을 제대로 씹지 못하고 넘기기 때문에 소화과정이 더뎌집니다. 그러나 백미밥을 30번씩 꼭꼭 씹어서 넘길 필요는 없습니다. 탄수화물은 소화가 매우 잘 되는 편이고, 잘 씹어서 넘기면 소화가 너무 빨리 이뤄지면서 혈당이 빠르게 올라가게 됩니다. 너무 오래 씹는 것이 오히려 해롭게 작용할 수 있는 것이죠. 적당히 씹은 뒤에 자연스럽게 삼기면 됩니다. 의사들이 알려주는 이런 상식들은 엉터리가 정말 많죠.

식후에 운동을 할 때는 가볍게 해주어야 합니다. 식사를 마치고 손등의 혈관을

잘 살펴보면 평상시보다 굵기가 줄어든 것이 보입니다. 위장, 소장으로 혈액이 몰리면서 상대적으로 피부로 공급되는 혈액량이 줄어들었기 때문이죠. 이때 격한 운동을 하면 옆구리 부위에서 심한 통증이 생길 수 있는데, 혈액이 부족해서 생기는 통증입니다. 격한 운동은 소화과정을 방해하겠죠. 어느 정도 소화가 된 이후에 격한 운동을 하는 것이 좋습니다.

물과 염화나트륨과 마그네슘의 관계

여기에 설명하는 내용은 좀 어려운 개념이 될 수 있는데, 물과 염화나트륨과 마그네슘의 관계에 대하여 설명하려 합니다. 이 내용의 이해를 돕기 위해서 인류 진화의 과정을 살펴볼 필요가 있습니다.

인류는 처음엔 소금을 섭취하는 동물이 아니었습니다. 과일을 채집해서 먹거나 물고기나 육상 동물을 사냥하면서 살았죠. 과일은 대부분이 수분이고 소화 흡수가 비교적 간단한 당분이 많고, 나머지는 섬유질이기에 소화가 매우 쉬웠습니다. 분해가 힘든 단백질이나 지방이 거의 없었기 때문에 과일은 소금이 별 필요 없었죠. 육식은 단백질의 소화를 위해서 소금이 필요했는데, 고기자체에 소금이 충분히 들었기 때문에 추가적으로 소금을 먹을 필요가 없었습니다. 고기를 먹으면 소금 성분이 흡수되어 염화나트륨 중의 염소는 염산으로 합성되어 위산으로 분비되고, 나트륨은 탄산수소나트륨으로 합성되어 췌장에 저장되면서 위산 중화에 활용되면서 빠르게 음식물을 분해, 소화시키기에 별도로 소금을 먹을 필요가 없었던 것이죠. 지금도 이와 같은 식문화를 가진 원시 부족은 소금을 극히 조금만 먹어도 전혀 문제가 안 생깁니다.

과일 채집과 수렵으로 살던 인류는 인구가 늘어나자 지금의 과일 채집과 사냥으로는 늘어난 인구를 감당할 수 없었고, 다른 식량 자원을 찾아야 했습니다. 그때 등장한 것이 바로 탄수화물이었습니다. 곡물을 가공해서 익혀서 먹으면 전분이 우수한 영양분이 된다는 것을 우연히 발견한 것이죠. 그런데 문제가 생깁니다. 약간의 곡물을 먹으면 소화가 가능했지만, 다량의 곡물을 먹었더니 소화를 시킬 수가 없었습니다. 이유는 곡물에는 소금이 거의 없었기 때문이죠. 이런 소화불량 상태에서 우연히 소금을 먹었더니 소화가 잘 되는 것을 경험한 뒤에, 소금이 소화에 도움을 준다는 것을 알게 되었고, 소금의 사용이 급격히 늘게 됩니다.

소금의 사용이 늘자 문제가 생기게 되는데, 소금이 주로 바닷물이 말라서 생긴 것이라 간수 성분의 함량이 들쭉날쭉 했습니다. 간수가 많은 소금을 먹었던 무리에게 질병이 나타나고 사망자가 발생하자 원인을 찾기 시작했고, 그것이 소금의 숙성과 연관이 있다는 것을 알게 되었죠. 마그네슘 과잉이 인체에 독으로 작용하

여 해롭다는 것을 몰랐지만, 간수가 독소로 작용한다는 것을 경험적으로 알게 된 뒤에는 간수 성분이 적은 소금을 선별, 관리하는 방법을 익히게 되었고, 비교적 안전하게 소금을 관리하게 됩니다.

안전하게 소금을 관리하게 되자 먹을 수 있는 음식의 종류는 더 급증하기 시작했고, 문명은 대규모로 발전하게 되면서 지금에 이른 것이죠. 그런데 안전하게 관리되던 소금에 문제가 생기기 시작했습니다. 안전하지 않은 소금들이 무분별하게 생산되고, 유통되고, 가공되고 있었던 것이죠. 그런데 소비자들은 안전하지 않은 소금에 대하여 전혀 지식이 없는 상태에 놓여있기에, 위험성은 더 심각하게 높아진 상황입니다. 이런 문제를 해결하기 위해선 물과 염화나트륨과 마그네슘의 관계를 잘 이해하여야 합니다.

산업화가 고도화되자 기업들은 식품생산에 필요한 다양한 소금을 개발하게 됩니다. 천일염을 가공해서 재제염인 꽃소금도 만들고, 더욱 정제하여 정제염도 만듭니다. 구워서 죽염도 만들고, 식품첨가물로 코팅하여 가공소금을 만들기도 하고, 특수한 기능성 원료를 첨가하여 만들기도 하고, 용도에 따라서 다양한 종류의 소금을 생산하고 있습니다. 그런데 종류가 늘었지만 이것이 매우 위험하게 작용할 수 있다는 것을 몰랐죠. 이런 소금들이 체내에서 염화나트륨과 마그네슘 균형을 깨트릴 수 있다는 것을 말이죠.

혈액은 물과 염화나트륨과 마그네슘이 적절한 비율로 균형을 유지해야 가장 건강하게 원활하게 기능합니다. 균형이 깨지면 서서히 이상이 생기고 질병으로 나타나죠. 일시적인 불균형은 체내에 저장을 시키거나 뼈나 근육, 장기에 저장하거나 배출시키면서 균형을 이루게 만들지만, 장기적으로 불균형이 유지되면 조절작용에 한계가 오고 이상이 누적되어 질병이 생기게 됩니다.

이런 불균형을 초래할 가능성이 높은 소금들이 지금 너무나 많고 무분별하게 제조되고 있습니다. 간수성분이 지나치게 많은 천일염도 식염으로 판매되고 있고, 간수성분이 거의 없는 정제염을 식품대기업에서 많이 사용되고 있죠. 많은 가공소금들은 자세한 품질 규격조차도 제대로 알려진 것이 없습니다. 가공소금들은 성분 함량에 대한 규격조차도 엉터리인 경우가 허다하죠. 이런 실태를 전혀 모르고 소비자들은 아무것이나 사용하고 있으니 정말 심각하죠.

천일염의 간수 성분 중에서 대략 30% 가량은 마그네슘 합성물이 차지합니다.

천일염이 간수가 빠지는 과정에서 마그네슘 합성물의 비중은 또 달라질 수 있겠죠. 소금은 염화나트륨과 마그네슘 합성물이 어떤 비율로 있는가에 따라서 구분할 수 있습니다. 천일염은 간수 성분이 대략 20% 정도 차지하고, 그 간수 성분 중 30%가 마그네슘 합성물이니까, 만약 100그램의 천일염 중에 염화나트륨이 80그램이라면 마그네슘 합성물은 6그램 정도 있는 것으로 간주할 수 있고, 염화나트륨과 마그네슘 합성물의 비율은 80 : 6 이 됩니다. 꽃소금의 간수 성분은 요즘은 염화나트륨 순도가 높은 제품이 많아서 거의 95% 정도라고 하는데, 간수가 5%라고 본다면 염화나트륨과 마그네슘 합성물의 비율은 95 : 1.5 이 됩니다. 정제염은 99%의 제품이 많고, 간수성분이 1%로 본다면 99 : 0.3 이 됩니다. 이것은 정확한 수치는 아닙니다. 천일염, 꽃소금, 정제염의 염화나트륨 순도에 따라서 그 수치는 또 달라지고 가공 방법에 따라서 또 달라집니다. 소금 성분을 구워서 가공한 제품의 경우 마그네슘 성분이 파괴되어 함량이 줄기도 하고, 다양한 가공을 통해서 변화가 생기기도 하는데, 대략적인 예시를 들어서 소금 종류에 따라서 염화나트륨과 마그네슘 비율이 달라진다는 것을 설명한 것이죠.

천일염은 염화나트륨과 마그네슘 합성물의 비율이 80 : 6, 꽃소금은 95 : 1.5, 정제염은 99 : 0.3입니다. 이렇게 염화나트륨과 마그네슘 합성물의 비율의 차이가 심각하게 다른 상황인데, 우리는 이런 차이의 위험성을 전혀 모르고서 그냥 소금이라고 아무거나 사용하고 있습니다. 그래서 천일염 과용으로 마그네슘 과잉이 발생하여 중독이 생기고, 정제염 과용으로 마그네슘 결핍으로 이상이 생기고 있습니다. 지나치게 마그네슘이 많은 소금과 과도하게 마그네슘이 부족한 소금이 무분별하게 많이 사용되고 있기 때문에 편중해서 사용하면 여지없이 질병에 걸리게 되는 것이죠.

인체의 혈액은 항상 일정하게 염도와 마그네슘 농도를 어느 수준 범위에서 유지하여야 가장 건강하게 정상적으로 인체의 기능을 유지할 수 있습니다. 신체 상태에 따라서 다르고 다른 장기와 신체 조직의 상황에 따라서 약간의 변화는 생기지만, 일반적으로 나트륨과 마그네슘의 비율이 일정한 수준을 유지해야 인체가 가장 원활하게 작동합니다.

체내에 나트륨과 마그네슘의 적정한 비율을 찾는 것은 어렵습니다. 혈액과 장기, 다른 조직액과 기관의 특징이 다르기 때문에 한 가지로 적정한 비율을 말할

수 없기 때문이죠. 이때는 다양한 소금을 사용하면서 몸에서 나타나는 반응을 살피면서 나트륨과 마그네슘의 비율이 적정한 것인지를 판단해야 합니다.

저의 경험을 바탕으로 추정하면, 염화나트륨 순도가 지나치게 높은 정제염을 많이 사용하면 미네랄 균형이 깨지면서 마그네슘 부족이 발생하게 됩니다. 가장 좋은 방법으로 재제염인 꽃소금을 주로 사용하게 되면 미네랄 균형이 어느 정도 유지될 수도 있고, 마그네슘 부족이 발생할 가능성도 어느 정도 있습니다. 간수 성분이 너무 많은 천일염을 사용하면 매우 빠르게 마그네슘 과잉으로 이상이 생기게 됩니다. 실제 식생활에서는 정제염이 들어간 제품과 천일염이 들어간 제품을 무분별하게 혼용해서 사용하고 있기 때문에, 꽃소금을 집밥에서 주로 사용하더라도 마그네슘 부족이나 과잉이 발생할 수 있는 위험이 항상 있는 것이죠.

마그네슘 과잉이 생기면 혈액순환이 저하되고, 체내에 부종이 잘 생기고, 수족냉증과 밤에 자다가 다리에 쥐가 난다든가, 다리 저림이 잘 생깁니다. 눈 밑 떨림, 피부 떨림도 마그네슘 과잉의 증상으로 볼 수 있습니다.

마그네슘 부족이 생기면 소금 성분도 부족해지기 때문에 소화 불량이 생길 수 있습니다. 예를 들어서 물과 나트륨과 마그네슘의 비율이 100 : 50 : 10 이라고 한다면, 섭취한 음식물의 비율이 100 : 50 : 5 정도로 마그네슘 함량이 적었다면, 인체는 균형을 이룬 상태로 흡수하기 때문에 50 : 25 : 5 정도를 받아드릴 수 있고, 나머지 수분과 나트륨은 소변으로 배출시키게 만듭니다. 이때 식사로는 충분한 나트륨을 넣어 짜게 먹었지만, 마그네슘이 부족했기에 과잉된 나트륨을 소변으로 배출시켜야하고 소화에 활용할 소금은 부족해지는 것이죠. 마그네슘이 부족한 정제염을 먹었다면 마그네슘의 비율만큼만 소금을 체내로 흡수하고 나머지 소금은 빠르게 신장으로 배출시킵니다. 그래서 식사를 짜게 했지만 체내에서 활용되는 소금은 적어지게 되고, 위산과 중화액인 탄산수소나트륨을 만들 소금이 부족해지면서 소화에 어려움을 겪게 되는 것이죠.

마그네슘 부족 발생하면, 갑상선 기능에 이상이 나타나고 목 주변이 갑갑함을 느끼게 됩니다. 또, 신장 기능이 파괴되면서 소변에 잠혈이 나타나고, 붉은 색이 진해질 수도 있고, 뿌옇게 단백뇨가 나타날 수도 있습니다. 신장 기능에 문제가 생기면 저혈압이 발생할 수도 있죠.

위와 같은 증상들은 다른 원인 때문에도 생길 수 있기 때문에 꼭 마그네슘 과

잉이나 부족으로 연결 지을 순 없지만, 이런 증상이 나타났을 때 가장 우선으로 마그네슘 영향을 고려해볼 필요가 있습니다.

예를 들어 설명하면, 천일염도 종종 사용하면서 마그네슘 영양제도 먹었다면, 초기엔 뼈와 장기, 기관에 과잉된 마그네슘을 저장하면서 나트륨과 마그네슘 균형을 유지했을 것입니다. 이 과정에서 장기와 기관에는 다양한 형태의 부종이나 물혹이 생기면서 저장 공간을 늘렸을 겁니다. 그러나 저장 공간이 한계에 이르면서 마그네슘 과잉이 발생했을 것이고, 마그네슘이 체내의 단백질 성분을 응집시키면서 혈액순환을 방해하고 단백질 계통의 호르몬의 작용을 방해하면서 신경전달 계통에 교란을 일으켰을 것이고, 단백질 음식의 소화도 어렵게 만들면서 불량 단백질이 체내에 흡수되는 경우도 생길 것이고, 장기나 기관에 혈액순환이 나빠지면서 적체되는 구간이 늘면서 암세포가 활동하게 될 수도 있겠죠.

의사들이 안내하는 것처럼 마그네슘 영양제 꾸준히 먹고, 미네랄이 풍부한 천일염을 먹었는데, 마그네슘 과잉이 발생하면서 몸에선 암세포가 자라게 됩니다. 이것이 의사들이 노리는 것이죠.

정제염이 많은 가공식품과 제품들을 자주 사용했다면, 초기엔 뼈와 장기, 기관에 저장된 마그네슘을 배출하여 나트륨과 마그네슘 균형을 유지했을 겁니다. 그러나 저장된 마그네슘이 바닥나면 마그네슘 부족으로 소화불량이 생기고, 위장에 음식물이 너무 오래 머물게 되니 위염도 생기고 역류성 식도염도 발생하겠죠. 갑상선 기능에도 문제가 생기니 여기에도 질병이 나타날 수 있을 것이고, 과도하게 나트륨 배출이 이뤄지면서 신장이 망가지니 소변에 잠혈도 나타나고 뿌옇게 단백뇨도 생길 겁니다. 물을 많이 마셔도 맹물 속에는 마그네슘이 부족하기에 이것이 체내 마그네슘 고갈을 촉진시켰겠죠. 적당한 양의 물 섭취는 최소한으로 마그네슘을 소모하면서 인체 배출 기능을 유지했을 테지만, 마시는 물이 과도해지면 소변으로 마그네슘이 배출되는 양이 많아지기에 체내에는 심각한 마그네슘 고갈이 발생하게 되는 것이죠.

저염식을 하면서 정제염을 많이 사용했다면, 이때는 부종으로 살이 늘게 됩니다. 저염식 때문에 살이 늘게 된다고 다이어트 편에서 설명했는데, 더 정확하게 설명하기 위해선 마그네슘의 관계까지 설명해야 합니다. 인체의 물과 나트륨과 마그네슘의 비율을 100 : 50 : 10 으로 본다면, 정제염으로 저염식을 했다면,

100 : 40 : 5 정도가 될 수 있겠죠. 마그네슘의 양이 너무나 적기에 마그네슘 기준으로 50 : 25 : 5 만 체내에서 제대로 흡수되어 이용하게 되고, 나머지는 소변으로 배출시키게 됩니다. 체내에 흡수되는 소금물의 양이 너무나 적기 때문에 인체는 소화에 어려움을 겪게 되고, 다음 식사에 대비하기 위해서 체내에 소금물을 저장시켜야 합니다. 그러면서 살이 늘어나는 것이죠. 마그네슘 성분이 부족한 정제염이 체중 증가의 핵심적인 원인이 될 수 있습니다. 이때는 정제염을 많이 먹는다고 살이 빠지는 것이 아니고, 마그네슘 성분이 적절히 들어간 꽃소금을 사용하면서 간을 충분히 해서 먹으면 저장된 소금물이 배출되면서 살이 빠지게 되겠죠.

의사들이 안내하는 것처럼 물을 많이 마시고 정제염이 많은 음식을 먹으면서 저염식을 했다면 소화불량에 걸려서 소화제를 먹어야 하고, 위염으로 병원에 가야하고, 갑상선 이상으로 검사를 받으면서 결국은 신장이 망가져서 입원하게 되겠죠. 또 비만이 되어 각종 혈관질환에 시달리게 되겠죠. 이것도 의사들이 노리는 것입니다.

갑상선기능 저하나 항진증이 생기는 원인은 다른 이유도 있겠지만, 나트륨과 마그네슘 균형이 깨졌을 때도 이런 증상은 나타날 수 있습니다. 갑상선에 이상이 생겨서 저하나 항진증이 나타나는 것이 아니고, 마그네슘이 부족하거나 과잉인 소금 때문에 이런 증상이 나타날 수 있는 것이죠. 몸의 이상은 특정 기관의 질병이 아니고 음식의 잘못 때문에 발생합니다. 그래서 식단관리에 어떤 이상이 없는지를 찾아내면 아주 쉽게 치료가 가능한데, 이것을 병원에서는 절대로 찾을 수 없고, 약물로 고치려하니 쉽게 치료가 안 되는 것이죠. 병원의 치료가 이래서 좋은 것이 아닙니다. 근본적인 원인을 병원의 의사들은 찾질 않습니다. 그래서 환자가 더 고통을 받게 되고, 비용이 더 많이 들고 후유증에 시달리게 됩니다.

무심코 천일염을 사용하거나 마그네슘 영양제를 먹거나, 정제염이 들어간 식품을 많이 먹게 되면 마그네슘 균형이 깨지면서 인체는 심각한 질병에 걸리게 됩니다. 이것을 피하려면 마그네슘 과부족의 증상을 잘 확인해서 조절하는 방법을 잘 알고 있어야 합니다.

천일염을 사용하거나 마그네슘 영양제를 자주 먹었거나 견과류를 장기간 먹어서 마그네슘 과잉이 되었다면, 과잉된 마그네슘을 배출 시켜야 합니다. 빨리 배

출시키려면 현미와 백미를 반반 섞어서 먹으면 현미의 피틴산의 작용으로 배출이 빨라지나 오래 지속하면 현미의 산패독과 파이토 케미컬 식물독의 영향으로 간이 망가질 수 있으니 한 달 이상은 피하시는 것이 좋습니다. 증상이 어느 정도 사라졌다면 현미는 빨리 끊는 것이 좋겠죠. 그 뒤로는 꽃소금을 주로 사용하면서 나트륨과 마그네슘 균형을 유지하면 됩니다.

자신은 음식을 짜게 먹었다고 생각했는데, 소화가 잘 안 된다고 느낀다면 정제염이 너무 많이 들어간 것이 아닌가 생각해야 합니다. 인체는 나트륨과 마그네슘의 균형을 이루면서 음식물을 흡수하게 되는데, 정제염은 마그네슘이 너무나 부족하니 나트륨도 적게 흡수해야 균형이 이뤄집니다. 염화나트륨의 흡수가 적어지니 위산이 적게 만들어지면서 소화가 힘들어지고, 음식에 포함된 나트륨은 소변으로 바로 배출되기 때문에 이때의 소변의 염도는 과도하게 높아지게 됩니다. 소변의 염도는 수분 섭취와 환경, 다른 요인의 영향을 받기에 염도 수치만으로는 정확하게 정제염의 영향을 판단하기는 어렵지만 이런 경향이 나타납니다. 또 소화불량의 경우도 식용유를 사용한 기름진 음식 때문에 나타날 수도 있고, 마그네슘 과잉으로 혈액순환이 나빠졌을 때도 나타날 수 있으니 여러 조건을 검토하여 판단해야 좋겠죠.

물을 많이 마시면 마그네슘이 부족한 물이 체내에 흡수되면서 마그네슘을 함유한 채로 소변으로 배출되기 때문에 체내의 마그네슘을 고갈시키게 만듭니다. 체내에 마그네슘이 부족한 상황이면 몸은 갈증을 억제하여서 물 섭취를 제한하기도 합니다. 부족한 마그네슘을 지키기 위한 작용이죠. 이때는 소변량도 줄면서 소변이 농축되어 색이 짙어집니다. 건강한 소변은 맑고 투명한 노란색인데, 농축된 소변은 탁하고 짙은 노란색이나 붉은 기운이 감돌게 됩니다. 또 섬유질이 많은 야채를 많이 먹어도 섬유질 조직에 마그네슘이 흡착되어 대변으로 배출되기 때문에 마그네슘 부족이 생길 수도 있습니다. 우유나 유제품의 경우 칼슘과 마그네슘 비율이 대략 10 : 1 로 보는데, 인체는 이 비율이 2 : 3 정도가 좋다고 합니다. 그래서 유제품을 너무 많이 자주 꾸준히 먹게 되면 칼슘 공급은 과도해지고 마그네슘 공급은 상대적으로 줄어들면서 오히려 뼈가 약해질 수 있다고 합니다. 뼈의 구성 성분은 칼슘도 많이 필요하지만 마그네슘도 소량이 필요한데, 마그네슘이 부족해지면 골다공증이 생긴다고 합니다. 과도한 칼슘이 마그네슘 부족을 일으켜

서 뼈를 약하게 만들 수 있기에, 우유나 요구르트, 치즈와 같은 유제품은 가끔 드셔야 안전하고 건강에 도움이 된다고 합니다.

어떤 식품이 몸에 좋다고 꾸준히 매일 먹는 것은 정말 위험한 식습관입니다. 좋은 성분의 효과 뒤에는 불균형을 유발하여 이상이 생길 요인이 항상 있습니다. 좋은 음식을 가끔 먹고, 식사 때 음식을 다양하게 변화를 주는 것이 건강관리에 가장 좋은 방법이죠. 산삼도 매일 먹으면 독이 됩니다. 식사에 변화를 주어야 과잉으로 인한 피해를 막을 수 있고, 편중으로 인한 불균형을 자연스럽게 해소할 수 있습니다. 그래서 삶은 콩도 매일 꾸준히 먹는 것은 인 성분이 과도해질 수 있기에 피해야 하고 가끔씩 먹는 것이 더 좋습니다.

다양한 원인으로 마그네슘 부족이 발생할 수 있는데, 이때는 꽃소금을 기본적으로 사용하면서 천일염을 별도로 구매해서 굵은 소금 알갱이 적절한 양을 식사 중에 먹어 주어야 합니다. 천일염에는 마그네슘이 풍부하기 때문에 마그네슘 영양제를 따로 먹을 필요가 없고, 몸 상태를 확인하면서 마그네슘 섭취량을 소금 알갱이 수로 조절할 수 있는 것이죠. 대략적으로 일주일에 하루나 이틀 정도 식사 때 천일염 알갱이 두세 개를 먹는 것이죠. 이 정도면 마그네슘 과잉도 피할 수 있고, 부족도 면할 수 있을 겁니다. 외식할 경우에는 식당에 따라서 정제염이 많을 수 있는데, 이때는 천일염 적당량을 먹어서 마그네슘 부족을 보충하는 식으로 대응할 수도 있습니다. 식습관을 확인하면서 마그네슘 과부족의 요인이 없는지 항상 주의를 기울여야 하고요.

마그네슘 부족으로 증상이 나타난 경우, 소화불량과 이상 증상이 없어지고, 정상적인 기능이 회복될 때까지 천일염 알갱이를 조금씩 적당한 기간을 먹어 줍니다. 이런 조절을 진행하다보면 최상의 몸 상태를 유지하면서 건강한 몸을 관리하게 됩니다.

천일염을 물에 녹이면 그 양에 비하여 짠맛이 약하게 느껴집니다. 정제염은 매우 짜게 느껴지는데, 그 이유는 간수 성분의 비율이 높으면 혀에서 느껴지는 짠맛이 약하게 느껴집니다. 그래서 천일염을 먹으면 전체 식사의 염도가 낮게 느껴질 수 있는데, 이런 점을 주의해서 소금 섭취가 너무 과도하게 되지 않도록 조절이 필요합니다. 마그네슘이 부족한 상황이라면 살짝 짜게 먹는 것이 필요합니다. 그래야 마그네슘 보충이 빨라지고 염화나트륨 공급도 원활해지면서 소화가 더 잘

되니까요.

소식이 위험한 것이 지나치게 적게 먹으면 인체 조절에 필요한 마그네슘 부족이 발생하기 쉽습니다. 인체는 약간의 과잉이 생기면 저장이나 배출을 진행하면서 필요한 요소를 충족시키게 만듭니다. 그런데 소식을 하게 되면 절대적으로 부족한 요인이 생기고 이것을 조절할 여력이 없기에 인체는 불균형에 빠질 위험이 높아집니다. 워낙 적은 음식으로 균형을 맞추려고 하니 힘든 것이죠. 그래서 충분히 적절하게 먹어야 합니다. 의사들이 소식이 좋다고 권하는 것도 바로 이런 이유 때문이죠. 소식하면 소화가 잘 된다고 하는데, 소식을 이어가면 나중에는 소화가 더 안 되고 답답함만 쌓입니다.

소금이 가장 중요한 조미료인데, 정말 어렵고, 복잡해서 이해가 힘듭니다. 그러나 여기서 문제가 가장 많이 생깁니다. 소금 종류도 다양하고 특징도 다른데, 위험성도 모르고서 아무거나 막 사용하고 있고, 그 동안 잘못 알려진 내용들이 혼란을 가중시키면서 식당이나 가정에서 사용하는 소금들이 너무나 다양해서 나트륨과 마그네슘 균형을 깨트리면서 여러 문제를 일으키고 있습니다.

사람의 몸은 정말 신비로운 자동기계입니다. 그러나 매우 복잡하게 작동됩니다. 그 원리를 정확하게 이해하지 못하면 신비로운 자동기계는 심각하게 고장 날 수 있습니다. 지금까지는 몸에 대하여 대충만 알고 있어도 괜찮을 거라고 생각했지만, 의사들이 돈에 미쳐 건강 상식을 왜곡하고 있기 때문에, 우리는 건강을 올바르게 유지할 수 없는 상태가 되었습니다. 자신이 몸에 대하여 정확하고 올바른 지식을 갖지 못하면 더 이상 건강을 지킬 수 없는 시대가 되었죠. 늑대의 무리로 돌변한 의사를 믿으면 안 됩니다. 스스로 몸에 대하여 더 철저히 공부해서 이해하지 못하면 질병에 걸리게 됩니다. 그리고 소금에 대하여 정확하게 알지 못하면 건강을 얻을 수 없게 됩니다.

변비를 치료, 예방하는 방법

현대인들은 변비로 고통 받고 있는 분들이 정말 많습니다. 그 이유가 뭘까요? 의사들은 야채를 적게 먹고, 물을 덜 마시고, 유산균이 부족하기 때문이라고 설명합니다. 그런데 정말 의사들의 말이 맞을까요?

야채를 지나치게 적게 먹고, 물을 매우 적게 마시면서, 유산균이 부족한 식사를 하면 변비가 생기는 것은 맞습니다. 그러나 야채를 잘 먹고, 물을 많이 마시고 유산균 음료를 잘 챙겨서 먹고, 프로바이오틱스도 먹는데, 왜 변비 때문에 고생하는 걸까요? 변비의 가장 주된 원인은 이것이 아니기 때문입니다. 바로 미네랄 균형이 깨졌기 때문이고, 마그네슘이 과하거나 부족하기 때문입니다.

마그네슘이 과도하게 많아지면 혈액순환에 문제가 생기면서 장운동이 느려지고 대변이 장내에서 오래 머물게 되니 수분이 과하게 흡수되면서 음식물을 이동시키는 연동운동이 더 나빠지면서 변비가 악화됩니다. 이때는 마그네슘 과잉을 해소시키면 변비는 해결되겠죠.

문제는 마그네슘 부족 때문에 발생하는 변비가 더 많다는 것입니다. 현대인의 식품에는 정제염이 너무나 많이 들어가고 있습니다. 가공식품에는 마그네슘이 부족한 정제염을 주로 사용하여 만들고, 식품 대기업 제품 고추장이나 된장에도 정제염이 주로 쓰이고, 과자나 패스트푸드에도 정제염이 주로 사용됩니다. 우리는 모르는 사이에 너무나 많은 정제염을 식사 중에 먹게 되면서 마그네슘 부족에 빠진 상태로 볼 수도 있습니다.

마그네슘이 부족해지면 장에서는 더 많은 마그네슘 성분을 확보하기 위해서 음식물 중의 수분을 빨아들이면서 그 속에 녹아있는 마그네슘을 회수합니다. 그러면 음식물은 수분이 부족해지고 굳어지면서 연동운동이 힘들어지고, 장내 머무는 시간이 길어지면서, 대변이 오래 장내 머물게 되고 부피도 작아지고 수분은 더욱 고갈됩니다. 그러면 변비가 악화되는 것이죠.

이때 야채를 너무 많이 먹으면 야채의 섬유질이 마그네슘 성분을 흡착해서 대변으로 배출하기 때문에 변비가 더 악화됩니다. 많은 야채는 변비 회복에 해로울 수 있죠. 물을 많이 마시면 소변으로 마그네슘 성분이 배출되어 체내에는 마그네슘이 부족해집니다. 변비를 개선하기 위해서 유산균 음료를 마시면 유제품은 칼

슘과 마그네슘 비율이 10 : 1 정도로 칼슘이 지나치게 많아서 마그네슘이 상대적으로 부족하게 됩니다. 인체는 대략 칼슘과 마그네슘 비율이 2 : 3 정도가 딱 적당한데, 칼슘이 지나치게 많기 때문에 마그네슘 흡수에 문제가 생기면서 체내에 마그네슘 고갈을 일으키게 됩니다. 변비를 개선하기 위한 유산균 음료가 역으로 변비를 악화시켰던 것이죠.

의사들과 유제품 회사에서 설명했던 내용들은 정확히 변비를 악화시키는 내용입니다. 의사들은 그래야 진료도 늘게 될 것이고 변비약도 팔 수 있고, 유제품 회사는 더 많은 유산균 음료를 팔 수 있기 때문이겠죠. 그들은 변비가 치료되기를 바라지 않고 있습니다. 변비가 치료되면 더 이상 돈을 벌 수 없기 때문에 거짓말을 하면서 엉터리로 알려줘 변비가 악화되도록 유도합니다.

국내 유산균 음료에 들어간 성분을 살펴보면, 탈지분유, 말토덱스트린, 유당분해효소, 과당, 복합유산균이 들어가 있습니다. 유지방을 제거한 탈지분유와 물성을 변화시키는 식품첨가물인 말토덱스트린에 단맛을 내는 과당이 들어간 것을 볼 수 있습니다. 우유의 유당성분이 장내에서 소화가 안 되어 가스를 일으키고 설사를 유발하기 때문에, 전통적인 유산균 음료는 유당을 유산균 발효를 통해서 분해하지만, 이 음료는 분해효소를 투입하여 강제로 유당을 분해해버립니다. 그리고 다른 곳에서 배양시킨 유산균종을 합하여 위의 재료들은 한데 넣어 적당히 섞어서 빠르게 숙성시켜서 제품으로 내놓은 것이죠. 칼슘 함량이 굉장히 높은 음료가 됩니다. 이것은 자연적으로 발효된 유산균 음료가 아닙니다. 유산균을 혼합한 가공음료일 뿐이죠.

국내 떠먹는 요거트 제품을 살펴보면, 탈지분유에 변성전분, 유화제, 구아검 등이 들어갑니다. 변성전분은 재료의 물성을 변화시키는 식품첨가물이고, 유화제는 물과 기름이 분리되지 않고 잘 섞이게 만드는 첨가물이죠. 구아검은 식품의 점도를 증가시키고 유화안전성을 높이는 역할을 합니다. 여기에 배양된 유산균종이 첨가되어 적당히 떠먹을 수 있는 정도로 가공된 것이죠. 이것도 자연적인 유산균 발효가 아니고 유산균 혼합 요거트입니다. 이런 식으로 가공된 유산균 제품들은 단기간에는 효과가 있을 수 있지만 자주 먹으면 변비를 악화시키고, 장건강을 해치게 만듭니다. 특히 칼슘과 마그네슘 균형이 깨지면서 마그네슘 고갈을 일으키죠.

프로바이오틱스 제품을 잘 살펴보면, 이상하게도 마그네슘이 들어갑니다. 방송에도 자주 나오는 예방의학박사 여에스더씨가 제조한 유산균 제품을 보면 스테아린산마그네슘이 들어갑니다. 정말 이상하죠. 프로바이오틱스 제품에 왜 마그네슘 성분이 들어가는 것일까요? 이것이 정제염 과잉으로 체내에 마그네슘 부족이 발생하여 변비가 나타나니 마그네슘을 몰래 넣어서 변비에 대응하려했던 것이죠. 유산균 먹어서 변비가 개선되는 것이 아니고, 마그네슘의 효과로 변비가 개선된다는 사실을 의사들은 이미 알고 있으면서, 이것을 국민들에게 숨기고서 마그네슘 들어간 제품을 제조하여 팔고 있었던 것이죠.

프로바이오틱스 제품에는 대략 두 가지로 나뉩니다. 마그네슘이 들어가서 어느 정도 변비 개선의 효과가 있는 제품과 광고를 엄청나게 때리면서 유산균종만 잔뜩 집어넣고 식품첨가물을 넣어서 제품화시켰는데 먹어도 변비에 별 효과가 없는 두 종류로 나뉘죠. 광고와 마케팅으로 제품을 팔면서 소비자를 속이고 있는 겁니다. 이런 유산균 제품은 초기에 잠시 효과가 나타날 뿐 계속 장기적으로 먹으면 식품첨가물로 인하여 장이 더 나빠집니다. 또 제한된 유산균종만 늘어나면서 장내유익균 균형이 깨지고 장건강이 더 나빠져서 변비가 악화됩니다. 더 해롭게 작용하게 되는 것인데, 초기의 효과만 생각하고서 계속 먹게 됩니다. 제약사는 이런 습성을 노리고 마케팅을 강화하고 있죠.

변비 치료는 유산균 제품에 의존하면 안 됩니다. 유제품을 자주 먹는 것도 피해야 하고요. 나트륨과 마그네슘 균형만 잘 유지하면 변비는 자연스럽게 해결이 됩니다. 바나나에는 마그네슘이 많죠. 아보카도에도 마그네슘이 많습니다. 조직이 부드러운 과일에 마그네슘이 많은데, 이런 과일은 변비에도 도움이 되겠죠.

가장 좋은 해결책은 자신이 외식을 많이 하는데 정제염 과잉이 의심된다면 식사 중에 천일염 굵은 알갱이를 한두 개 국에 넣어서 먹는 겁니다. 천일염에는 마그네슘이 풍부하기에 마그네슘 영양제를 따로 먹을 필요가 전혀 없죠. 적당히 천일염을 식사 중에 먹어주면 마그네슘이 보충되면서 변비가 저절로 개선됩니다.

변비의 판단은 변에 적당한 수분이 포함되어 말랑한 상태로 확인할 수 있습니다. 변비가 심해지면 변이 굳어져서 단단한 상태가 되겠죠. 대변을 매일 보는 것은 중요하지 않습니다. 일주일에 세 번 정도 변을 봤어도 정상일 수 있습니다. 현대인은 식사량이 많이 줄었고, 활동량도 적기 때문에 대변이 많이 생기지 않습

니다. 그러니 매일 대변을 보지 않더라도 걱정할 필요가 없는 것이죠. 대변을 볼 때 시간이 너무 오래 걸리지 않고 변의 배출이 자연스러우면서 대변이 부드럽게 나온다면 아주 좋은 상태가 됩니다.

정제염 과잉은 소변의 염도 측정으로 어느 정도는 확인해 볼 수 있습니다. 식사 뒤에 전체적인 식사의 염도가 어느 정도 수준이라고 판단한 뒤에, 식후 4시간 정도 지나서 소변을 받아 염도를 측정했을 때 식사의 염도보다 훨씬 높게 염도가 측정된다면 이것은 마그네슘이 부족해서 소금을 흡수하지 못하고 배출했기 때문이고, 그 식사에 정제염이 많이 쓰였다는 증거가 됩니다. 소변의 염도는 물의 섭취량과 땀을 흘린 정도, 이전 식사 음식물의 염도, 활동 특성에 따라서 달라질 수 있기에 이것을 감안하여 측정하면 어느 정도 판단이 가능합니다.

변비를 예방하기 위해선 마그네슘 균형이 깨질 수 있는 식습관을 개선시켜야 합니다. 정제염이 너무 많이 사용되는 식단을 피하거나 조절하고, 지나치게 야채를 많이 먹으면 섬유질이 마그네슘을 흡착하여 배출하기 때문에 양을 적당히 먹어야 하고, 물을 지나치게 많이 마시면 마그네슘 부족한 물이 소변을 통해서 마그네슘을 끌어안고 배출되기에 조심해야 하죠.

천일염을 사용할 때는 항상 과잉을 주의해야 합니다. 너무 많은 양을 자주 사용하면 과잉의 위험이 있죠. 과잉되었을 때 나타나는 반응, 혈액순환 불량, 눈밑 떨림, 피부 떨림, 다리에 쥐가 나고, 손발 저림이 나타나고, 다리 부종이 생기는 증상이 나타나면 이것은 마그네슘 과잉 때문일 수 있으니 이때는 천일염 섭취를 조절해야 합니다.

재제염인 꽃소금 사용을 늘려서 안정적으로 마그네슘을 섭취할 수 있도록 식단 관리하는 것이 정말 중요합니다. 정제염을 사용한 반찬이나 식재료에 대하여 잘 파악하고 있어야 합니다. 제품을 구입할 때는 원재료를 살펴서 정제염을 사용했는지 천일염을 사용했는지 확인을 꼭 해야 합니다. 그래야 마그네슘 부족을 예방할 수 있죠. 염도계를 구입해서 가끔 소변의 염도를 측정해 보는 것도 도움이 됩니다. 꽃소금을 넣어서 소금물을 만들어서 염도별로 짠 맛의 정도를 기억해 두었다가 식사 중에 염도를 평가하고 소변의 염도도 측정하면서 정제염의 영향 여부를 확인해 본다면 더 적절히 천일염으로 마그네슘 보충이 가능하겠죠.

정수기물을 끓여서 먹어야 하는 이유

정수기물은 그냥 마셔도 된다고 생각하는 분들이 거의 대부분일 겁니다. 대기업에서 안전하게 검사하고 내놓은 제품이기에 믿을 수 있다고 보기 때문인데, 과연 정수기의 성능을 믿을 수 있을까요? 그냥 마셔도 안전할까요? 전혀 그렇지 않습니다.

정수기는 정수 방법에 따라서 여러 종류가 있지만, 일반적으로 많이 사용하는 방식은 수도관에 직결하여 수압에 의해서 필터를 통과하여 걸러지는 필터여과식 정수기입니다. 또는 자연적인 중력에 의해서 물을 정수하는 자연여과식정수기를 사용하기도 하는데, 이런 필터를 통해서 정수되는 방식에는 한계가 있기 마련입니다.

이런 정수기는 필터의 여과기능과 흡착기능을 활용하여 이물질이나 중금속, 유기물질 등을 제거하는 방식인데, 대략적으로 이물질이나 중금속, 유기물질을 제거하는 능력은 괜찮은 편이지만, 가장 문제가 되는 수돗물을 살균하기 위해서 사용되는 염소를 제거하는 능력이 부족할 수 있다는 것이죠.

정수기는 환경부의 정수기의 기준 규격 및 검사기관 지정고시에 따라서 검사를 시행하여 기준을 통과하여야 합니다. 여러 가지 검사를 시행하게 되는데, 여기선 잔류염소 기준에 대하여만 설명하려고 합니다.

정수기의 잔류염소 검사 방식은 염소가 포함된 시험수를 정수기에 흘려보내서 나오는 유출수에 잔류염소가 얼마나 제거 되었는지를 바탕으로 성능을 검사하게 됩니다. 이때 사용하는 시험수에는 대략 2.0mg/L 정도의 잔류염소가 들어간 수돗물을 사용하게 됩니다. 이 시험수에서 90%의 잔류염소가 제거되면 성능이 적합한 것으로 평가받게 됩니다.

90%의 잔류염소 제거 성능이라면 대단히 훌륭한 성능이라고 판단하게 됩니다. 그러나 여기에 중요한 맹점이 있습니다. 실제 수돗물에는 대략적으로 0.1 ~ 0.3mg/L 정도 잔류염소가 있습니다. 시험수보다 훨씬 적은 잔류염소가 수돗물에 있는 셈이죠. 많은 양의 잔류염소를 제거하는 것은 쉬울 수 있으나, 미량의 잔류염소를 제거하는 것은 또 다른 이야기로 더 어려울 수 있습니다.

많은 양에서 90% 제거하는 것은 쉬울 수 있으나, 적은 양에서 90%를 제거하는

것은 훨씬 더 어려울 수 있다는 것이죠. 그런데 이상하게도 정수기 성능 시험 기준은 수돗물의 실제 잔류염소량보다 10배나 많은 잔류염소를 대상으로 제거 성능을 시험하고 있습니다. 실제적인 성능을 확인하기 위해선 실제 수돗물의 잔류염소를 바탕으로 시험을 해야 하는데, 그렇게 하지 않고 있는 것이죠.

정수기 성능 시험 방식이 이러하기 때문에 시험을 통과한 정수기가 실제 수돗물에서 잔류염소를 얼마나 제거할 수 있는지 우리는 그 정확한 성능을 알 수 없습니다. 성능이 더 낮을 수도, 더 높을 수도 있는 것인데, 아무래도 더 낮을 가능성이 높겠죠.

이런 정수기 성능 시험의 맹점이 있지만, 시험을 통과한 업체들은 자사 제품의 성능이 탁월하다고 선전합니다. 수돗물에서 잔류염소가 남을 수 있다는 사실을 숨긴 채로 시험통과만을 내세워서 안전하다고 선전합니다. 그리고 사용자들은 잔류염소의 영향을 바로 느낄 수 없기 때문에 안전한 것으로 착각하게 됩니다.

잔류염소는 매우 미량이어도 인체에 굉장히 해롭게 작용합니다. 또 마시는 물의 양이 많기 때문에 더욱 해롭게 작용하게 됩니다. 이것을 직접 마시면 위장과 연결된 소장, 대장에도 영향을 주면서 장내유익균을 사멸시키기도 합니다. 잔류염소가 미량이어도 장내유익균에 미치는 영향은 강력할 수 있는 것이죠.

현대인들에게 장 관련 문제가 매우 잘 일어납니다. 장염으로 고생하는 분들이 많고, 변비로 고생하는 분들도 아주 많죠. 과민성대장증후군으로 장기적으로 고생하는 분들도 많고 면역력 저하로 고생하는 분들도 아주 많습니다. 이것이 정수기물과 관련이 있다고도 볼 수 있는 것이죠.

장염의 경우 잔류염소가 장내유익균에 영향을 주면 사멸하여 장벽보호막이 얇아지고 장벽이 노출되면 음식물에 영향을 받아서 염증이 생기면서 통증을 유발하는 장염 증상이 나타납니다. 부패한 음식물의 독소로 장염이 생길 수도 있지만, 정수기물의 잔류염소 때문에 장염이 생길 수도 있는 것이죠.

잔류염소 때문에 장이 약해지면 변비도 생기고 과민성대장증후군도 악화될 것이고, 면역력도 떨어지게 될 겁니다. 또 잔류염소 말고도 가공식품에 들어가는 식품첨가물이나 햄에 들어가는 보존제, 어묵에 들어가는 방부제 등의 첨가물 때문에 장내유익균이 사멸하기도 합니다. 현대인의 식품에는 다양한 식품첨가물과 방부제, 보존제가 사용되고 있기 때문에 무심코 먹다보면 모르는 사이에 장이 망

가지게 됩니다. 장 건강을 지키기 위해선 이런 것들을 피해야 하죠.

정수기물은 잔류염소가 남아 있을 수 있기에 반드시 끓여서 먹어야 합니다. 정수기물을 직접 마시거나 얼려서 얼음으로 먹거나 온수로 커피를 타서 마시는 식으로 직접 마시는 것은 해로울 수 있습니다. 온수로 가열하는 정도로는 잔류염소가 충분히 제거되지 않을 수 있습니다. 정수기물을 용기에 받아 끓으면 대략 약불에서 5분 이상 더 끓여서 잔류염소가 충분히 기화되어 빠져나가도록 가열하고 그 후에도 뚜껑을 한 동안 열어 두어서 기화된 잔류염소가 날아가도록 만들어야 합니다.

잔류염소는 기화가 잘 되는 편이기 때문에 끓여서 가열하면 대부분의 잔류염소를 없앨 수 있습니다. 간혹은 수돗물을 그냥 끓여서 먹는 것이 정수기물을 직접 먹는 것보다 더 좋은 방법이 될 수 있습니다. 수돗물을 끓이는 방법이 잔류염소를 제거하는 매우 탁월한 방법이기 때문이죠. 수돗물을 그냥 끓이면 물맛이 저하되기에 여기에 보리나 옥수수를 넣기도 하는데, 아주 조금만, 보리나 옥수수 향을 느낄 수 있는 정도만 넣어서 끓인다면 비교적 안전하게 물을 활용할 수 있습니다.

정수기물은 안전한 물이 아닙니다. 관리가 제대로 되지 않거나 필터 성능을 믿을 수 없는 제품이 널렸죠. 어느 정도 관리가 되는 정도이고 이물질이나 해로울 수 있는 것들을 줄이는 정도이지, 잔류염소를 완벽하게 제거한다고 볼 수 없기 때문에 직접 마셔서는 안 좋고, 반드시 끓여서 먹어야 합니다. 이렇게 정수기물을 끓여서 먹으면 장 건강이 좋아지는 것을 느끼게 되실 겁니다.

탄수화물이 소화가 잘 안 되는 이유

간혹은 백미밥이나 밀가루 음식을 먹으면 소화가 잘 안 된다고 하소연하는 분들이 있습니다. 고기와 야채를 먹으면 소화가 잘 되는데, 탄수화물이 소화가 잘 안 된다면서 백미밥을 조금만 먹거나 밀가루 음식을 피하기도 합니다.

왜 이런 증상이 나타나는 것일까요? 탄수화물은 비교적 소화하기 쉬운 영양소인데 말이죠? 그 원인은 소금 부족에 있습니다. 탄수화물을 잘 소화시키지 못하는 분들을 보면 외식을 많이 하거나 국물이 없는 식사를 자주 합니다. 또는 물을 많이 마시거나 저염식을 하는 분들도 있습니다. 이렇게 물을 많이 마시거나 저염식을 하면 체내에는 소금이 부족해진다는 것을 앞의 내용을 잘 읽어 보신 분들은 잘 아실 겁니다. 그리고 소금 부족이 소화불량을 유발한다는 것도 아시기에 어떻게 대응해야 되는지도 아실 겁니다.

어떤 분은 짜게 먹는데도 탄수화물이 소화가 잘 안 된다고 이야길 하십니다. 그 분은 먹는 음식의 간이 짠 편인데 소금이 부족한 것은 아니라고 이야길 하시죠. 음식의 간이 짜더라도 전체적인 소금 섭취량이 많다고 볼 수 없습니다. 식사로 먹어야 하는 소금량을 충분히 공급받기 위해서는 국물의 형태로 소금을 섭취해야 많은 소금을 얻을 수 있습니다. 반찬이 좀 짜다해도 사실 거기에 포함된 소금량은 적을 수 있는 것이죠.

짠맛은 재료에 포함된 수분 속에 녹아든 소금의 절대량으로 느끼기에 수분이 적은 재료에 소금이 조금만 있어도 굉장히 짜게 느끼지만 실제론 소금량은 적을 수 있습니다. 반면에 국물이 싱겁다고 느끼지만 거기에 포함된 소금량은 굉장히 많을 수 있는 것이죠.

라면을 예로 들면 스프에 들어 있는 소금의 양은 일정합니다. 여기에 물을 조금만 넣으면 매우 짠 국물이 됩니다. 그러나 물을 조금만 더 넣으면 맹탕의 국물이 됩니다. 짠 국물이든 맹탕의 국물이든 거기에 포함된 소금량은 같습니다. 이런 차이를 잘 이해해야 합니다.

먹은 음식이 단지 짜다고 해서 소금량이 많다고 생각해서는 안 됩니다. 국물이 싱겁다고 해서 소금량이 적다고 생각해도 안 되겠죠. 그래서 국물을 적당히 먹어야 신체에 필요한 충분한 소금을 공급 받게 됩니다. 또는 적절히 간이 된 음식을

충분한 양을 먹어야 소금을 충분히 얻게 됩니다. 그러기 위해선 국물이 가장 좋은 소금공급원이죠.

탄수화물 소화에 소금이 중요한 이유는 탄수화물의 분해는 여러 효소가 관여하는데 대표적으로 아밀라아제 효소에 의해서 당분으로 분해가 됩니다. 그런데 백미밥이나 밀가루 음식을 먹으면 이것을 효소가 작용할 수 있도록 잘게 쪼개어야 하는데, 입안에서 씹는 정도로는 효소가 충분히 작용할 수 있는 크기로 잘게 쪼갤 수가 없습니다. 그래서 입안에서는 적당히 씹고서 삼키게 되는데, 이렇게 위장으로 보내지면 위장에서 분비된 위산과 뒤섞이면서 화학적으로 분해되어 잘게 쪼개지게 됩니다. 그러면 효소가 작용하기 쉬워지는 것이죠.

소금은 위산의 원료입니다. 소금이 부족해지면 위산이 부족해지겠죠. 그런데 중요한 것은 단지 짜게 많이 먹는다고 해서 소금공급량이 늘어나는 것은 아니라는 겁니다. 소금에는 종류가 많습니다. 주로 천일염, 재제염, 정제염 이렇게 세 종류로 나눌 수 있는데, 여기 간수성분이 거의 없는 정제염의 경우는 염화나트륨 순도가 99% 이상이어서 음식에 포함되면 매우 짜게 느끼지만 마그네슘을 포함한 미네랄 성분이 거의 없기 때문에 인체는 정제염을 받아들이면 체내에서 수용하지 못하고 신장을 통해서 빠르게 소변으로 배출시키게 됩니다.

정제염의 경우 염화나트륨 순도가 너무 높고 마그네슘이 부족하기 때문에 인체의 염화나트륨과 마그네슘 균형을 깨트려서 매우 위험하기 때문에 빠르게 소변으로 불균형이 일어난 염화나트륨을 배출시켜야 하는 것이죠. 그렇기 때문에 정제염을 사용해서 짠맛을 낸 음식을 먹었다면 그 음식에 포함된 소금은 인체에서 제대로 활용하지 못하고 흡수되면 혈관을 타고 빠르게 신장을 통해서 소변으로 배출되게 됩니다.

정제염은 그래서 신장에 무리를 주고 인체 기능에 교란을 일으키고 신장의 배출시스템 상에서 호르몬의 소모를 부추기면서 소화불량을 유발하게 됩니다. 정제염은 체내에서 제대로 활용되지 못하고 바로 배출되기 때문에 소화에 필요한 위산을 만들지 못하게 되고 탄수화물 음식을 분해할 수 없기 때문에 소화불량이 생기는 것이죠.

그래서 음식에는 재제염을 사용해야 합니다. 재제염에는 인체에 필요한 마그네슘 성분이 적절히 들어 있기 때문에 적절히 염화나트륨과 마그네슘이 흡수되면서

소화에 필요한 위산을 충분히 만들게 도움을 줍니다. 재제염인 꽃소금을 더 많은 식품에 사용해서 인체가 흡수하고 활용하기 쉬운 염화나트륨과 마그네슘 함량이 적절한 요건을 갖추어서 소화와 인체 기능에 도움을 주어야 하죠.

문제는 현대인의 식품에는 점점 더 정제염의 사용이 늘고 있다는 것이죠. 가공식품, 고추장, 된장, 과자, 패스트푸드, 인스턴트 식품 등에는 더욱 많은 종류에 정제염이 사용되고 있습니다. 그 이유는 식약처에서는 저염식을 정책적으로 추진하면서 기업에게 소금 사용량을 줄이라고 압력을 넣고 있는데, 소비자들은 본능적으로 짠맛을 선호하기 때문에 기업은 염도를 낮추면서 짠맛을 유지하기 위해선 어쩔 수 없이 정제염을 사용할 수밖에 없는 상황이 된 것이죠.

식약처 간부들이 퇴직하면 제약사와 대형병원에 임원으로 간다고 합니다. 고위 관료들은 국민 건강을 망치면서 자신들의 퇴직 이후를 보장 받고 있고, 식품 정책을 엉망으로 만들도록 제약사와 대형병원이 조작을 하고 있는 것이죠. 그래서 현대인들이 그렇게 많은 다양한 질병에 걸리고 있는 겁니다.

정제염의 피해를 줄이기 위해선, 만약 자신이 소화불량이 있고 탄수화물 소화에 어려움이 있다면 이것은 소금 섭취량과 질이 불량하단 뜻인데, 이때는 국물 음식을 잘 챙겨서 먹으면서 정제염 과잉을 해소하기 위해서 천일염을 식사 때 따로 조금을 넣어서 마그네슘 균형을 맞추어야 합니다.

본인의 경우 이 식당 음식이 정제염이 많은 것 같다고 느끼면 국물에 천일염 굵은 알갱이 한두 개를 집어넣고 먹습니다. 만약 정제염이 더 많은 음식을 먹는다면 두세 개를 넣을 수도 있겠죠. 변비를 개선하기 위한 방법과 동일한 방식으로 천일염으로 마그네슘 공급을 조절할 수 있는 것이죠.

탄수화물이 소화가 잘 안 되니 육류와 야채 위주로 식단을 바꾸시는 분들도 있는데, 이것은 좋은 방법은 아닙니다. 육류는 소금이 부족한 상황에서도 소화가 어느 정도 진행이 됩니다. 육류에는 다양한 미네랄 성분이 포함되어 있고, 야채에도 미네랄이 풍부하기에 위산의 공급에 도움을 주면서 소화가 진행이 됩니다. 그러면 자신은 육류와 야채가 잘 맞다고 착각하게 됩니다. 문제는 정제염의 교란 때문에 탄수화물이 소화가 잘 안 되는 것이고 국물을 안 먹어서 소금섭취량이 부족한 것이 원인인데 잘못된 판단을 하게 되는 것이죠.

육류 단백질은 신장에 부담을 주고 방광염을 일으키고 소화과정이 어렵습니다.

적당한 양은 인체에 도움을 주지만 양이 많아지면 부담으로 작용하고 해롭죠. 야채는 적당한 양은 인체에 필요한 미네랄을 공급하면서 도움을 주지만 양이 늘면 옥살산, 수산 성분이 증가하면서 신장에 부담을 주고 신장결석, 요로결석을 유발하고 위장에도 부담을 줍니다. 그래서 육식과 야채를 많이 먹는 것은 피해야 하죠.

탄수화물 중심으로 단백질도 적절히 먹으면서 야채를 적당히 곁들이는 식으로 균형을 잡은 식단이 가장 좋은 구성이 됩니다. 단백질, 육류를 과도하게 제한하거나 식물성 단백질로 완전히 대체하는 것은 좋은 것이 아닙니다. 식물성 단백질에는 또 다른 다양한 위험할 수 있는 요인이 포함되기에 콩 종류의 식물성 단백질을 많이 먹는 것도 결코 좋은 식습관이 아닙니다. 두부를 많이 먹는 것은 정말 위험할 수 있는 방법입니다.

적당하게 돼지고기, 닭고기, 소고기, 생선류를 즐기는 것은 맛과 영양에 도움이 되기에 골고루 매 식사 때 적당량을 먹는 것이 매우 좋고, 영양적으로도 소화과정에도 도움을 줍니다. 그러니 균형이 중요합니다. 탄수화물과 육류와 야채의 균형이 가장 올바른 식단구성이 됩니다.

항상 식품에 관심을 두면서 식재료에 들어간 소금이 어떤 종류인지, 식사 중에도 식당에서 사용하는 식재료에 어떤 종류의 소금이 들어갔을까를 파악하여서 여기에 맞게 적절히 대응하는 것이 필요합니다. 너무나 자세하게 정확하게 파악할 필요는 없고 대략적인 관심을 두면 어느 정도 대응이 가능하죠. 여기에 맞게 천일염 알갱이를 먹으면 소화불량은 아주 쉽게 해결이 가능합니다.

한식 위주의 식단을 구성하고 국물을 먹어서 충분한 소금 섭취가 되도록 식단관리가 필요하다는 것을 명심할 필요가 있겠죠.

어깨 통증, 오십견 치료 방법

어깨 통증을 호소하는 분들이 있습니다. 어깨를 움직일 때 갑작스런 통증으로 불편함을 느끼는 분들이 많은데, 이것이 쉽게 치료가 안 되기 때문에 고통을 오래 동안 느끼게 됩니다.

어깨 통증의 원인은 다양한데, 그 중에서 대표적인 원인으로 3 가지를 들자면, 오십견, 동결건이라고 부르기도 하는데, 어깨를 감싸고 있는 관절낭이 두꺼워져 어깨 관절과 달라붙으면서 통증이 발생합니다. 오십견의 통증이 느껴지면 통증을 줄이기 위해서 어깨 관절의 사용을 줄이게 되면서 어깨 관절은 더욱 달라붙게 되면서 통증은 더 악화되곤 합니다. 동결건은 말 그대로 얼어붙는 다는 뜻이죠.

회전근개 파열이 있는데, 어깨를 감싸고 있는 어깨 힘줄의 일부인 회전근의 일부가 찢어지면서 발생합니다. 평상시보다 무리해서 운동을 하거나 준비운동이 부족한 상태에서 운동을 시작할 경우 발생할 수 있습니다.

석회건염이 있는데, 어깨를 구성하고 있는 회전근개 힘줄과 인대 부위에 칼슘 덩어리가 쌓여 돌처럼 딱딱하게 석회로 굳어 통증을 유발합니다. 석회는 관절 부위 어디에서나 발생할 수 있지만, 어깨 관절 주변에서 자주 발생하는 편입니다. 통증이 극심하게 나타나는 것이 특징이고, 움직이지 않아도 통증이 발생하고, 낮보다 밤에 통증이 심하게 나타납니다.

위의 원인 말고도 다른 원인으로 어깨 통증이 나타날 수 있는데, 주로 위의 원인이 많은 편입니다. 어깨 통증이 나타나면 움직임에 제약을 받으면서 통증을 심하게 느끼게 되는데, 이때 병원을 방문해도 쉽게 치료가 안 됩니다.

그런데 이런 어깨 통증이 발생하는 원인은 단순한 노화나 질병 때문이 아니라 음식의 영향이 더 큽니다. 영향을 주는 음식만 조절하면 어깨 통증은 아주 쉽게 편하게 치료가 가능하죠.

회전근개 파열은 무리한 운동과 스트레칭이나 준비 운동 없이 과격한 움직임을 주었을 때 발생할 수 있기에 주의가 필요합니다. 본 운동을 시작하기 전에 충분한 예비운동을 진행하여 근육과 인대를 이완시켜줄 필요가 있습니다. 스트레칭과 가벼운 동작을 충분히 진행하여 근육과 인대를 풀어주면 회전근개 파열은 충분히 방지할 수 있겠죠.

오십견, 동결건은 관절낭이 부풀면서 관절이 달라붙게 되는데, 관절낭은 저절로 부풀지 않습니다. 이것은 해로운 음식, 독소에 의해서 염증이 제대로 제거되지 않으면 관절낭이 부풀게 되는 것이죠.

인체에 염증을 유발하는 독소로 영향을 주는 음식은 다양한데, 주로 현미와 잡곡의 산패독이 영향을 줍니다. 현미와 잡곡은 도정 이후에 산패가 잘 되기 때문에 빨리 먹어야 하는데, 현실에서는 오래 동안 유통시키면서 소비하기 때문에 산패독이 잘 쌓이게 되고, 먹게 되면 산패독이 인체에 영향을 주면서 관절 부위에 염증을 유발하게 되고 관절낭도 부풀게 만들겠죠.

견과류도 불포화지방산이 많아서 산패가 아주 잘 되고 현미와 잡곡처럼 인체에 염증을 잘 일으킵니다. 견과류는 수입산이 많은데, 겉껍질이 제거된 상태로 배로 운반되면서 산패가 진행되기 때문에 인체에 매우 해롭게 작용하는 것이죠.

식용유도 고온에서 가열되면 과산화물, 중합물, 트랜스지방산, 산패독이 생성되어 이 물질들이 체내에서 독소로 작용하면서 관절에 염증을 일으키고 혈액순환을 방해하여 관절낭이 부풀게 만들겠죠.

오십견이 생겼다면 우선은 이런 해로운 음식을 줄이면서 어깨 관절에 달라붙은 관절낭이 떨어지도록 부드럽게 움직여주는 것이 필요합니다. 이때 상당한 통증이 생기는데, 잘 견디면서 크게 팔을 돌리면서 관절낭이 떨어지도록 움직여야 합니다. 처음부터 너무 과도하게 움직일 필요는 없고 천천히 통증을 견디면서 가동범위를 늘리면 되는 것이죠.

오십견은 금방 치료되지 않습니다. 관절낭이 가라앉도록 만들려면 시간이 걸리고 그 동안 움직임이 적었던 관계로 어깨 관절의 고착이 진행되었기 때문에 부드럽게 움직이게 만들려면 지속적으로 운동범위를 늘리면서 치료가 필요합니다. 서두를 필요 없이 조금씩 가동범위를 늘리면서 어깨 관절을 풀어주면 됩니다.

석회건염은 회전근개 힘줄과 인대 부위에 칼슘 덩어리가 쌓여서 움직이거나 자극을 받을 때 통증이 심각하게 나타나기 때문에 칼슘 덩어리를 없애는 것이 가장 근본적인 치료법이 됩니다.

왜 칼슘 덩어리가 힘줄과 인대 부위에 쌓이는 것일까요? 이것은 요로결석, 신장결석이 생기는 원리와 비슷합니다. 체내에 칼슘 농도가 저하되면 칼슘이 결정화되기 쉽고 힘줄과 인대 부위에 칼슘 덩어리가 쌓일 수 있는 것이죠. 체내에 칼

슘 농도가 저하되었을 때 생야채를 많이 먹어 옥살산, 수산 성분이 늘어나면 이것이 칼슘과 결합하여 결석이 생성되는 것과 비슷합니다.

신장결석과 요로결석을 치료하는 방법은 결석을 녹이는 것인데, 이때 칼슘 덩어리인 결석은 칼슘 수용액으로 녹일 수 있기 때문에 음식을 통해서 칼슘 공급을 늘리면 체내 칼슘 농도가 상승하면서 결석이 녹게 됩니다. 마찬가지로 어깨 힘줄과 인대 부위에 발생한 칼슘 덩어리도 칼슘이 많은 음식을 먹어서 체내 칼슘 농도를 높이면 서서히 녹아서 칼슘 덩어리가 사라지게 됩니다.

석회건염이 의심이 된다면, 이전 식단에 칼슘이 부족했던 것은 아닌지 살펴야 하고, 칼슘 성분이 많은 음식을 먹어야 합니다. 멸치, 시금치, 치즈, 브로콜리 등의 음식을 먹으면 좋은데, 너무 많이 먹을 필요는 없습니다. 칼슘을 과도하게 먹어도 역효과가 발생할 수 있죠. 이때 달걀껍질을 말려서 빻아서 아주 조금씩, 콩알만큼만 식사 때 씹어 먹어도 좋습니다. 달걀껍질에 칼슘이 많아서 빠르게 공급이 이뤄지죠. 단 달걀껍질을 많이 먹거나 오래 동안 일주일 이상 오래 먹으면 과잉으로 문제가 될 수 있습니다.

석회건염은 칼슘 덩어리가 서서히 커지면서 발생한 것이기에 이것이 녹아서 없어지려면 또 오래 걸립니다. 그러니 음식으로 천천히 칼슘을 충분히 공급하면서 치료해야 합니다. 멸치는 산패의 영향이 있을 수 있으나 조금정도 먹는 것은 무방하고, 시금치와 브로콜리는 반드시 데쳐서 익혀서 먹어야 옥살산, 수산의 악영향을 피할 수 있습니다. 치즈는 너무 많이 오래 먹게 되면 칼슘 과잉으로 마그네슘 부족이 발생할 수 있기 때문에 적당량을 단기간 동안만 먹어야 좋겠죠.

식단관리를 하면서 서서히 어깨 관절을 운동시켜야 관절 부위의 순환이 빨라지면서 칼슘 덩어리가 더 빠르게 녹게 됩니다. 자주 조금씩 어깨 관절을 돌려주고 운동을 가볍게 해주면 서서히 통증이 줄면서 관절이 부드러워지는 것을 느끼게 됩니다.

석회건염은 주로 겨울철에 잘 발생하는데, 겨울이 되면 녹색 채소의 섭취가 줄면서 칼슘 섭취도 줄게 됩니다. 특히 여성에게서 많은데, 활동량도 줄면서 어깨 관절의 순환도 느려지기에 칼슘 덩어리가 더 잘 생기게 되는 것이죠.

치료 중에는 식초의 사용을 줄여야 도움이 됩니다. 식초의 성분이 체내 칼슘 흡수를 방해하면서 몸 밖으로 배출시키기 때문에 칼슘 덩어리 생성을 촉진하는

역할을 합니다. 식초는 겨울철에는 적게 먹는 것이 좋고, 장기간 꾸준히 섭취하는 것은 매우 해롭게 작용합니다. 식초는 매우 강한 성분이어서 인체에 강하게 작용하고 손발톱을 얇게 만들면서 뼈를 약하게 만들기 때문에 절대로 장기간 꾸준히 먹는 것은 해롭습니다.

어깨 통증이 발생했을 때 무조건 병원에서 검사받고 약 먹을 것이 아니라, 우선은 음식의 문제가 없는지를 잘 살펴야 합니다. 대부분의 어깨 통증은 음식과 연관된 것이기 때문에 사실 병원에서 해줄 수 있는 것이 별로 없고, 진통제 정도와 소염제 정도를 처방할 뿐이고 근본적인 원인을 해결하지 못합니다. 그래서 병원에 의존할 것이 아니라 음식을 더 잘 살펴야 어깨 통증 치료가 더 빨라집니다.

추가된 내용

* 김치를 맛있게 담그는 방법 *

배추김치를 중심으로 담그는 방법을 설명하겠습니다. 배추를 소금에 절이는 것부터 시작해야 합니다. 씻은 배추를 적절히 잘라내어 소금을 뿌려서 절여야 합니다. 이때 사용하는 소금은 재제염인 꽃소금을 사용해야 합니다. 천일염을 사용하면 간수성분이 너무 많아서 간수 성분의 영향으로 유산균 발효가 제대로 일어나지 않아서 상큼한 맛이 살지 않고, 배추가 쉽게 물러지고, 쓴맛이 나타나서 맛없는 김치가 됩니다. 꽃소금으로 절여야 유산균 발효가 잘 진행되면서 상큼하게 이산화탄소가 생성이 되면서 아삭한 식감이 오래 유지됩니다.

소금으로 절여지는 정도를 적절히 잘 조절해야 하는데, 배추가 숨이 죽으면서 조직 내로 소금기가 침투해서 삼투압의 작용으로 적절히 수분이 배출되어야 합니다. 소금으로 배추를 절이는 이유는 김치의 염도를 적절히 조절하기 위한 목적과 소금기를 조직 내 침투시켜서 유산균이 발효를 잘 진행시킬 수 있는 환경을 조성하기 위한 목적이 됩니다.

배추가 덜 절여지면 염도가 낮아지면서 잡균이 번식하여 부패가 진행됩니다. 염도가 적정히 짜게 되어야 잡균이 사멸해 버리고, 염도에 강한 유산균만이 남아 발효를 진행하게 됩니다. 너무 짜게 절여지면 수분 배출이 지나치게 많아지면서 김치가 질겨지고 물러지게 됩니다. 대략 염도를 1.6 ~ 2.1 정도로 잡는데, 이것은 기호와 보관 환경에 따라 다르기 때문에, 적절히 시중 식당에서 맛보는 김치의 염도 정도로 맞추면 됩니다.

그리고 배추를 절이는 이유가 또 있는데, 야채에는 옥살산, 수산 성분이 많기에 많은 양을 자주 먹으면 신장에 부담을 주면서 결석이 생길 수 있습니다. 배추를 절이면 조직 내의 수분이 빠져나오는데, 이때 옥살산, 수산 성분도 어느 정도 함께 빠져나옵니다. 그래서 절일 때 빠져 나오는 소금물을 버려야 합니다. 무를 절일 때나 다른 채소로 김치를 만들기 위해 절일 때 발생하는 소금물도 버려야 옥살산, 수산 성분을 줄여서 안전한 채소 섭취가 가능하게 되는 것이죠. 이런 식으로 채소 종류에 따라서 절여서 수분을 배출시키는 식으로 가공을 해야 채소의 독성을 줄이게 됩니다. 겉절이나 야채무침 식으로 절여서 수분을 배출시키지 않고 바로 무쳐서 먹는 방법은 옥살산, 수산 성분이 너무 많기 때문에 좋은 방법이 아니죠.

양념을 만들 때 찹쌀풀을 쑤어서 넣기도 하는데, 찹살풀을 넣는 이유는 발효의 정도를 조절하기 위한 것입니다. 배추잎의 흰부분에는 당분이 있는데 유산균은 이 당분을 분해하여 발효를 이어갑니다. 발효과정을 통해서 당분은 젖산으로 변하는데 이 과정에서 이산화탄소가 발생하면서 상큼한 맛이 생기게 됩니다. 젖산은 산성이기 때문에 발효가 진행되면서 김치는 서서히 시어집니다.

배추의 상태에 따라서 파란 잎 부분이 넓은 것이 있고, 하얀 줄기부분이 넓고 두꺼운 것이 있는데, 이런 배추의 상태에 따라서 당분의 함량이 다르게 됩니다. 그래서 같은 방식으로 김치를 담가도 당분의 함량에 따라서 발효의 속도가 다르게 되는 것이죠. 당분의 함량이 높은 배추로 담글 때 찹쌀풀을 안 넣으면 발효는 배추의 당분이 서서히 발효되면서 천천히 익어 가게 됩니다. 잎 부분이 넓은 당분이 적은 배추일 때는 찹쌀풀을 많이 넣어서 발효를 빠르게 유도하면 더 빨리 익게 만들 수 있겠죠.

이렇게 배추의 당분 함량과 찹쌀풀의 양을 조절해서 발효의 속도를 조절할 수 있습니다. 그런데 설탕을 양념에 넣으면 이것은 당분이 너무 빨리 공급되기 때문에 발효가 지나치게 빨라지면서 덱스트란이란 일종의 식이섬유가 생성되면서 질척하게 변하고 빨리 시어지게 됩니다. 깍두기를 담글 때 설탕을 많이 넣으면 콧물처럼 국물이 질척하게 변하는 경우가 있는데, 이것이 덱스트란의 영향 때문이죠. 그래서 설탕은 되도록 사용하지 않고서 찹쌀풀을 사용해서 발효 속도를 적절히 조절하는 것이 좋습니다.

천천히 익게 만들려면 찹쌀풀을 넣지 않고 김치를 담근 상태에서 발효가 서서히 진행되게 잘 보관하면 되겠죠. 새우젓을 넣는 경우가 있는데, 김치 맛을 시원하게 만드는 효과도 있고, 새우의 영양이 추가되는 장점도 있지만, 새우의 칼슘 성분이 젖산을 중화시켜서 김치가 시어지는 것을 늦추는 효과도 있습니다. 새우젓을 적절히 추가하면 익은 김치가 한동안 유지되어서 빨리 시어지지 않은 상태로 김치를 먹을 수 있는 것이죠. 너무 많이 넣으면 발효가 더뎌지면서 새우 맛이 강하게 배어 쓴맛이 나타날 수 있으니 적당히 넣어 시어지는 속도를 조절하는 것이 좋겠죠. 보관 기간을 길게 만들면서 시어지는 속도를 늦추기 위해서 새우젓을

사용할 수 있으나, 빨리 익게 만들고 보관 기간이 짧다면 새우젓을 넣을 필요는 없습니다.

김치를 담그면 바로 냉장고에 넣으면 안 되고, 실온에서 하루나 이틀 정도 놔두어야 합니다. 김치를 담가 보관용기에 넣을 때 발효로 부풀어 오를 것을 예상해서 여유 공간을 남겨 두어야 하는데, 이 공간에는 산소가 포함되어 있어서 잡균이 산소를 이용하면서 부패가 일어날 가능성이 있습니다. 실온에 두면 유산균이 빠르게 발효를 진행하면서 이산화탄소를 발생시켜서 산소를 밀어내게 되는데, 그러면 용기 안에는 이산화탄소의 향이 차게 됩니다. 이때 냉장고에 보관을 하면 산소로 인한 부패를 막을 수 있게 됩니다.

김치를 꺼내고 난 뒤에는 김치를 꼭꼭 잘 눌러서 공기를 빼주어야 부패가 발생하지 않고 발효가 잘 진행이 됩니다. 유산균은 공기가 없는 환경에서 발효가 잘 되기 때문에 공기를 빼주는 것이 좋은 것이죠.

* 팥 *

팥을 사용해서 팥죽을 만들 때나 다이어트나 건강에 좋다고 팥물을 끓여서 드시는 분들이 계시는데 주의할 것이 있습니다. 팥이 처음 끓기 시작해서 대략 10분 정도 지나면 그 물을 버리는 것이 좋은데, 이 팥물에는 안토시아닌, 사포닌 성분이 너무 많이 들어 있어서 과도해서 해로울 수 있기 때문입니다. 안토시아닌, 사포닌은 적당량이면 인체에 도움이 되지만 그 양이 너무 많으면 해로울 수 있는 것이죠. 그래서 첫 끓인 물은 버리는 것이 더 좋습니다. 그것을 따로 드시는 것이 다이어트에 도움이 된다는 말이 있는데, 살이 빠지는데 몸에 해롭게 작용하면서 살이 빠지게 되는 것이죠. 그래서 팥물은 그냥 버리시는 것이 좋습니다.

팥의 껍질에는 피틴산 성분이 있기에 몸에 붓기를 빼는데 도움이 됩니다. 피틴산은 과잉 미네랄을 배출시키고 중금속도 배출시키면서 해독 작용을 합니다. 팥죽을 만들 때도 껍질을 같이 넣어서 먹는 것이 좋은데, 바로 껍질에 해독 작용을 하는 피틴산 성분이 도움이 되기 때문이죠.

* 탈모 *

탈모로 고민이신 분들 중에 맥주효모를 여러 가지로 가공된 건강식품을 드시는 분들이 많은데, 저는 절대 권하지 않습니다. 맥주효모의 성분만을 따지면 여러 많은 장점이 많다고 하는데, 제일 중요한 것은 독성이 있습니다. 맥주효모는 퓨린 함량이 높아서 통풍을 일으킬 수 있습니다. 아주 적은 양을 먹어야 하는데, 그 양이 정말 매우 적은 1그램 이하로 먹어야 하는데, 이것은 그냥 안 먹는 것과 같은 식이죠. 조금만 더 먹어도 해롭기 때문에 안 드시는 것이 더 좋고, 인터넷에 떠도는 자료를 보면 양도 섭취 방법도 제각각이고 용법에 대한 규정도 다 다르고 수입상이나 약재상에서 올린 홍보글도 많고 위험성에 대하여 전혀 문제가 없다는 식으로 잘못된 내용을 알려주기도 하죠.

이런 건강식품이 가장 문제가 됩니다. 어떻게 가공되고, 유통되며, 섭취에 대한 안전 기준도 모호하고, 부작용에 대한 정확한 안내도 없는데, 드신 분들은 너무나 많은 부작용을 호소하면서 끊기도 했습니다. 이것은 뭐에 좋다면서 광고하면서 특이한 것들을 들고 와, 우리가 평상시 먹는 것이 아닌 것들을 알려주는데, 이런 것들은 모두 피해야 합니다. 방송에서 의사가 소개하는 것은 더욱 피해야하고 가장 흔히 먹던 음식만 제대로 챙기면 다른 건강식품은 안 먹는 것이 피해를 줄일 수 있습니다.

탈모의 근본원인은 바로 혈액순환이 나빠지면서 생기는 것입니다. 혈액순환을 개선하는 방법은 본문에 자세히 설명되어 있으니, 그것을 따르시면 정말 빠르게 회복됩니다. 탈모를 방지한다는 광고성 정보에 현혹되면 건강을 해치게 됩니다.

* 요로결석, 신장결석 *

요로결석과 신장결석으로 통증을 경험해보신 분들은 그 극심한 고통에 제대로 눕지도 못하고 119에 실려 응급실에 갔던 것을 또렷이 기억하실 겁니다. 저도 경험이 있어서 그 고통 잊지 못하죠. 이런 분들은 물을 평상시에 많이 먹기도 하는데, 요로결석을 예방하는 차원에서 물을 많이 드시는 것이라고 하더군요. 그런데 완전히 잘못된 방법입니다.

물을 많이 마시면 저장성 탈수가 발생하면서 체내의 미네랄이 과도하게 몸 밖으로 빠져나가게 됩니다. 요로와 신장에 결석이 생기는 이유는 주로 옥살산 또는 수산이라고 부르는 성분이 체내의 칼슘과 결합하여 덩어리지는 것이죠. 이것을 막기 위해선 마그네슘을 공급해서 수산과 칼슘의 결합을 방해하고, 또 칼슘 성분을 충분히 공급해서 수산과 칼슘이 결합되어 몸 밖으로 배출시켜야 합니다. 칼슘이 부족하면 배출이 되질 못하고 체내에 잔류한 칼슘과 결합하여 덩어리가 커지게 됩니다.

이때 헷갈리는 내용이 있는데, 결석을 예방하기 위해서 칼슘을 먹어야 한다는 것이죠. 수산과 칼슘이 결합된 것이 결석이면 칼슘을 안 먹어야 결석이 안 생기는 것으로 생각하기 쉽지만 그렇지 않습니다. 이 관계를 기름때와 비교하면 그 특징을 올바로 이해하게 됩니다.

기름을 칼슘이라고 보면 먼지를 수산으로 놓을 수 있는데, 결석은 기름때처럼 결합되어 있습니다. 이 기름때를 없애려면 물을 뿌려서는 절대 안 없어지죠. 대신에 기름을 뿌리면 기름때가 녹으면서 부드러워져서 떨어집니다. 기름이 기름때를 부드럽게 만들면서 녹이는 것이죠. 이것과 똑같은 원리가 결석에도 작용합니다. 칼슘 성분이 충분하면 결석은 녹아서 작아집니다. 그러면 배출이 용이하게 되는 것이죠.

칼슘은 인체의 필수 요소이기 때문에 결핍되면 심각한 상황이 벌어집니다. 그리고 칼슘성분은 뼈조직에 항상 있기 때문에 수산 성분이 많아지면 결석이 생기게 되는 것이죠. 그래서 결석을 예방하려면 칼슘의 적절한 공급이 매우 중요합니다.

달걀껍질을 말려서 빻아서 적당량을 먹어도 됩니다. 게 껍질과 새우 껍질도 칼슘 성분에 도움이 됩니다. 멸치도 도움이 되겠죠. 적당량을 먹으면 결석이 줄어들게 됩니다.

칼슘과 마그네슘, 이 미네랄이 적정히 체내에 있으면 옥살산, 수산 성분이 많이 들어와도 결합이 안 되거나 배출이 빠르게 진행되어 결석이 형성되지 않습니다. 그래서 물을 많이 안 먹는 것이 인체의 미네랄을 지키는 것이 되면서 결석을 막을 수 있는 것이죠.

의사들은 결석이 생겼을 때 배출을 원활하게 유도하고 소변액의 농축을 줄이기

위해서 물을 많이 먹는 것이 좋다고 하는데, 이것은 배출을 유도하기 위한 일시적인 방법이지 예방하기 위해서 물을 많이 마시라고 하는 것은 완전히 잘못된 것입니다. 방송에서도 간혹 결석 예방에 물을 많이 마시는 것이 좋다고 의사가 떠들기도 하는데, 속 보이는 짓이죠.

물은 적당량을 필요한 만큼, 목이 마를 때 드시는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 옥살산, 수산 성분이 많은 야채는 적절히 데치거나, 절이거나, 삶거나 또는 생야채의 양을 줄여서 옥살산, 수산의 성분이 과해지지 않도록 손질해서 드시는 것이 결석 예방에 도움이 되겠죠. 옥살산, 수산 성분은 열에 약해서 가열하면 그 비중이 많이 줄어듭니다. 당근, 고구마, 시금치, 양배추, 브로콜리, 치커리, 아스파라거스, 케일, 초코릿, 카카오닙스 등에 많은데, 생야채를 많이 먹는 것은 결석을 일으킬 수 있겠죠.

* 편도결석 *

입냄새가 심한 분들이 사회생활에서 고민이 많죠. 이런 분들이 편도가 부어있고, 편도결석이라고 음식물 찌꺼기가 노랗게 염증처럼 편도 홈에 끼여 있어서 여기서 냄새가 나는 경우가 많은데, 이럴 경우 여러 세균을 죽이는 약제를 사용해서 입냄새를 없애려하는 분들이 많고 또 병원에서도 이런 처방을 내리는 의사들도 흔하죠.

그런데 우리는 입냄새의 원인, 그 근본적인 원인을 찾아야 합니다. 편도결석은 근본 원인이 아니죠. 왜 편도결석이 생기는지 그 원인을 찾아야 합니다. 편도는 주로 면역기능을 담당하기도 하는데, 음식에 독소가 포함되는 경우나 혈액순환에 문제가 생기면 부어오릅니다. 그러면서 표면에 많은 작은 홈들이 생기게 되죠. 그러면 그 홈에 음식물의 부스러기가 끼게 되고, 그 음식물 부스러기에 세균이 번식하면서 입냄새를 유발하게 됩니다.

편도가 붓는 것을 없애면 부었던 편도가 가라앉으면서 작은 홈들이 사라지게 되고 자연스럽게 음식물찌꺼기가 낄 장소가 사라지니 원천적으로 입냄새가 사라지게 됩니다. 그래서 음식 중에 독소가 될 수 있는 것을 줄이고 혈액순환을 개선시키면 해결이 되는 것이죠.

식용유가 가장 악영향을 줍니다. 조리 과정에서 정말 다양한 독소와 부산물, 과산화물 등의 해로운 물질이 만들어져서 몸에 염증을 유발합니다. 혈액순환도 저하시키는 것이 바로 식용유 때문이죠. 이것을 끊으면 한 달 정도면 입냄새는 아주 빠르게 사라지고 편도가 가라앉으면서 노래를 부르면 목청이 뻥 뚫리는 경험을 하시게 됩니다. 다른 약이 전혀 필요 없죠.

* 결막염 *

결막은 안구의 가장 바깥쪽을 덮고 있는 얇고 투명한 점막입니다. 결막의 역할은 눈물 점액층의 생성, 안구표면을 보호하기 위한 면역기능, 미생물 등의 외부 물질로부터 보호하는 기능을 합니다. 이곳에 세균이나 바이러스에 감염되면 염증이 생기면서 부어올라 눈을 감을 때 이물감이 느껴지는 증상이 나타나게 됩니다.

아이들이 치킨과 같은 기름에 튀긴 음식을 먹고 난 후에 이런 증상이 나타나기도 하는데, 식용유를 사용해서 고온에 가열하면 트랜스지방산, 과산화물, 산패독, 중합물 등의 다양한 독소가 생성이 되면서 이것이 체내에 흡수되어 각종 독소로 작용하고 혈액순환을 방해하고 대사장애를 일으키면서 면역력 저하를 유발하게 됩니다.

아이들처럼 면역력이 약한 사람의 경우는 치킨이나 튀김을 많이 먹은 이후에 결막염 증상이 심해지는 경우가 가끔 나타납니다. 이럴 경우 병원 치료를 받고서 식용유 섭취를 줄이면 아주 말끔히 증상이 사라지게 됩니다. 이와 같이 식용유는 인체의 면역력을 저하시키는 악영향을 주기 때문에 많은 양을 먹는 것은 해롭고, 특히 아이들에겐 더 해롭다고 할 수 있습니다.

* 복부비만, 셀룰라이트 *

복부비만과 셀룰라이트로 고민하는 분도 참 많죠. 운동을 해도 잘 안 빠지고, 운동도 힘들고, 지방간인 분들도 있고요. 그러면서 식탐은 높아져서 항상 배가 고파서 음식을 끊지 못하는 분들이 참 많아요. 왜 이런 걸까요?

식용유를 먹으면 인체는 조리과정에서 발생한 식용유의 부산물, 독소, 트랜스

지방산, 산패독으로 인하여 독성반응과 혈액순한 저하, 소화불량, 지방대사 이상 등의 악영향이 나타나게 됩니다. 혈액순환이 나빠지고, 지방대사에도 이상이 생기면 많은 양을 먹어도 그 영양분이 세포로 잘 전달이 안 됩니다. 그래서 세포는 기아에 시달리게 되고, 뇌로 신호를 보내어서 더 먹게끔 식욕을 올리게 만듭니다. 그러면서 체내에 흡수된 영양소를 지방으로 전환시키면서 저장시키게 되고 그것이 셀룰라이트 형태로 저장이 되면서 뱃살이 늘게 되는 것이죠.

많이 먹는다고 인체의 균형이 채워지는 것이 아닙니다. 지금의 음식은 너무나 많이 식용유를 사용하고 있고, 특정한 성분이 과도하게 농축 되었거나, 이상한 방식으로 인위적인 가공을 하고 있기 때문에 자연적인 식품이 아닌 것이 너무나 많습니다. 이런 음식들은 먹을 때는 아주 맛있게 느끼지만, 먹고 나면 소화에 심각한 문제가 생깁니다.

이것을 해결하기 위해선 식용유를 끊고 자연적인 음식을 먹어야 합니다. 과자, 식용유, 튀김, 치킨, 너무 가공이 많이 된 빵 종류도 줄이고, 아이스크림, 피자 등도 피하는 것이 좋겠죠. 백미와 나물, 야채와 한식 음식을 드시면 인체는 너무나 손쉽게 영양성분을 받아들이게 되고, 굳이 지방으로 변환하여 몸에 저장할 필요를 느끼지 않게 되므로 저장된 지방을 태어 버리게 됩니다.

인체의 대사과정을 방해하거나 교란시키는 음식만 줄이면 뱃살은 매우 빠르게 줄어듭니다. 운동을 별로 하지 않아도 인체는 영양성분이 골고루 든 한식을 통해서 공급받기 때문에 무거운 지방을 저장할 이유가 사라지게 되면서 아주 빠르게 지방을 소모시킵니다. 그러면 지방간도 완화되고 근육 사이에 낀 지방도 사라지면서 운동능력이 매우 좋아지죠.

1일 1식 다이어트가 유행한 적이 있었는데, 이는 매우 잘못된 다이어트 방법입니다. 인체는 섭취한 칼로리 양이 적어지면 갑상선에서는 호르몬을 분비해서 기초대사량을 낮추게 조정합니다. 그래서 섭취한 양만으로 활동을 유지하도록 신체의 시스템을 조정하게 만듭니다. 그러면 부족한 칼로리를 채우기 위해서 자가포식이 진행되면서 근육, 뼈, 조직 등에서 빼올 수 있는 부분이 녹아들면서 생존을 위해 사용됩니다.

이렇게 자가포식이 진행되면, 피부의 탄력도 떨어지고, 탈모도 발생하고 각종 기아 상태에 준하는 과정이 진행됩니다. 매우 혹독한 상황에 처하게 되는 것이

죠. 이런 다이어트는 몸을 혹사시키기 때문에 매우 해롭게 작용합니다. 그러니 1일 1식 다이어트는 피하셔야 합니다.

탄수화물을 충분히 공급하면서 몸에 해로운 음식을 줄이면 다이어트는 가장 효과적으로 건강을 유지하면서 진행이 됩니다. 그러니 적게 먹는 것에 집착하지 마시고, 몸에 해로운 음식을 줄이는 것에 신경을 써야 좋습니다.

* 관절염, 디스크 통증, 어깨 결림 *

나이 드신 어른신이나, 요즘은 젊은 사람들도 무릎 관절 때문에 고생하는 분들이 참 많죠. 움직임이 불편하거나 건드리거나 움직일 때 통증이 있어서 고통을 호소하는 환자분들이 정말 많습니다. 대략 원인은 연골에 문제가 있어서 그럴 수 있는데, 연골은 많이 썼기 때문에 닳는다고 많이들 생각하시는데 꼭 그런 것은 아닙니다.

연골조직은 스스로 회복도 되고 각종 보호기능이 있습니다. 연골조직이 회복하기 위해선 혈액순환이 원활하게 이뤄져야 하고 움직임으로 발생하는 염증, 노폐물의 배출이 빨리 이뤄져야하는데, 이것에 문제가 생기면 연골은 훼손이 복구되지 않고서 이상 증상과 통증이 나타나게 됩니다.

치료는 혈액순환을 개선시키고 염증을 유발하는 음식을 줄이면 됩니다. 물리치료로 통증을 치료하는 것이 아니라 혈액순환을 개선시키고 식단관리를 하면 통증을 일으켰던 손상된 연골조직이 스스로 회복되기에 통증이 사라집니다.

정말 이상하게도 현미밥, 잡곡밥, 견과류를 꾸준히 먹는 분들에게 이런 관절부위 통증이 잘 생깁니다. 현미, 잡곡, 견과류는 산패가 매우 잘 됩니다. 이런 산패독은 간에서 해독되는데, 간은 매우 힘들게 해독을 진행하면서 관절에서 발생하는 염증을 제대로 관리하지 못하게 됩니다. 그러면 관절에 이상이 생기는 것이죠. 현미에는 파이토케미컬이란 식물독 성분이 많아서 이것도 간에 악영향을 줍니다. 그래서 현미와 잡곡밥을 끊으면 놀랍게도 관절염, 어깨 결림, 디스크 통증이 싹 사라지게 됩니다. 곡물의 산패독이 인체에 매우 해롭게 작용한다는 것을 이것으로 알 수 있죠.

* 기립성 저혈압 *

요즘 가끔 놀라는 것이 젊은 여성들이 일어나려다 갑자기 쓰러지는 경우를 목격하게 될 때가 있는데, 이런 증상을 기립성 저혈압 때문이라고도 하고, 미주신경성 실신으로 해석하기도 하죠. 갑자기 일어나는 경우라던가, 차가운 실외에서 들어와 따뜻한 물에 샤워를 하고 난 뒤에 저혈압으로 쓰러지기도 하는데, 저는 이것을 혈액순환의 불량으로 판단합니다.

현대인은 운동량이 매우 적고, 앉아있는 시간이 매우 긴 특이한 환경에서 살고 있습니다. 그래서 항상 혈액순환이 느리게 진행되는 악조건에 놓여있게 되는 것이죠. 앉아있으면 허벅지가 눌리면서 굵은 혈관이 압박을 받게 되니 혈액순환이 심각하게 저하됩니다.

이러한 상태에 있다가 갑자기 일어나거나, 샤워 중에 따뜻한 물이 피부에 영향을 주어 혈관이 갑자기 확장되면 혈압이 급격히 떨어지면서 두뇌로 공급되는 산소가 일시적으로 부족해지는 위험한 상황에 노출됩니다. 이때 몸을 제어하지 못하고 쓰러지게 되는 것이죠.

생활습관의 개선이 필요하고 혈액순환의 개선도 필요한 상태입니다. 딱히 병원에 가 봐도 이런 경우는 처방이 없습니다. 생활과 음식을 조절하면 이런 증상은 금방 사라집니다. 방법은 본문에 있고요.

* 잘못된 다이어트 식단 *

특히 여성분들 중에 다이어트를 하시면서, 아침에 우유와 야채, 삶은 고구마 정도를 드시는 분들이 참 많은데, 이런 분들 중에 역류성 식도염으로 고생하는 분들이 참 많습니다. 이런 역류성 식도염의 이유가 바로 소금 섭취 부족 때문이고, 국물 없이 식사를 하기 때문입니다. 이런 극단적인 저염식이 오히려 체중 증가를 유발합니다.

곤약을 활용해서 다이어트를 하시는 분들이 있는데, 매우 조심해야 합니다. 실곤약, 곤약쌀, 곤약묵 등 다양한 종류의 곤약제품이 있는데, 구약감자의 알줄기를 건조, 분쇄, 도정해서 만든 글루코만난은 수용성 식이섬유 소재인데, 물과 섞

어 콜로이드액으로 만들어 알칼리 응고제를 넣어서 가열한 뒤에 굳힌 것이 곤약이죠.

수분 97%에 글루코만난 2% 이상이고 PH 11.0 정도로 강한 알칼리성 식품입니다. 글루코만난은 소화 효소로 분해되지 않고 장내 세균에 의해서 분해되어 포도당과 만노스가 생성되면서 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할을 합니다.

그래서 곤약은 아주 조금 먹으면 어느 정도 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과를 얻을 수 있지만, 다이어트 효과를 얻기 위해서 많이 먹으면 강한 알칼리 성분이어서 소화도 어렵고, 소화 효소로 분해되는 것이 아니어서 장에 무리를 주고, 칼로리가 너무 낮은 그램당 1 kcal 이기에 열량이 부족해서 몸을 피로하게 만듭니다.

곤약 다이어트는 몸을 혹사시키고 장에 무리를 주면서 영양 결핍에 이르게 만들기 때문에, 속이 더부룩하게 헛배가 부르거나, 가스가 찬 것처럼 답답함이 느껴지고, 몸이 차가워지면서 설사가 나올 수 있고, 급체한 것처럼 숨이 막힌 증상이 갑자기 나타나기도 합니다. 장에 매우 해롭게 작용하여 장폐색이 일어날 수도 있죠.

이렇게 위험한 곤약을 다이어트에 이용하면 좋다고 의사들이 방송에서 알려주는 이유를 아시나요? 방송에서 곤약 다이어트를 소개하면 며칠 뒤에 병원에 소화불량으로 응급환자들이 밀려들어옵니다. 곤약 다이어트를 따라한 사람들이 배앓이를 호소하면서 구급차에 실려 오는 것이죠. 그러면 병원은 환자들을 치료하면서 돈을 법니다. 방송에서 어떤 의사를 앞세워 헛소리를 떠들면 다른 병원들은 환자가 늘어서 돈을 벌게 되는 구조이죠. 의료계는 이런 식으로 분업을 하면서 전체 수익을 늘리고 있고, 국민들을 교묘하게 속이면서 질병에 걸리게 유도하고 있습니다. 아주 교활한 방식으로 방송을 악용하고 있는 것이죠. 똑똑한 놈들은 이런 식으로 사기를 칩니다.

* 통풍 *

통풍으로 고생하시는 분들이 참 많죠. 손과 발의 마디가 붓거나, 스치면 통증이 생기고, 무릎관절을 건들면 강한 통증이 느껴지기도 하는, 갑자기 통증이 생

기면 심한 경우 기어 다녀야할 정도도 있고요. 그런데 치료가 참 어렵다고 하는 분들이 많은데 잘 알고 계셔야 할 것이 있습니다.

통풍은 핵산에서 유래하는 퓨린이라는 단백물질의 대사 장애로 생기는 관절이상입니다. 이 대사과정에서 요산이 생기면서 고요산혈증이 나타나고 관절부위에 돌기와 같은 결절이 영향을 주어 극심한 통증을 유발하게 만들죠. 그런데 모든 요산이 통풍을 일으키는 것은 아닙니다.

일반적인 경우 단백질 대사로 발생한 요산은 신장을 통해서 몸 밖으로 잘 배출됩니다. 그런데 퓨린의 단백물질에 어떠한 이유로 대사 장애가 생기면 이때 발생하는 이상 요산은 신장을 통해 몸 밖으로 배출이 잘 안 되면서 혈중에 이상 요산 농도가 늘어나면서 관절에 악영향을 주는 것이죠. 그러니까 통풍의 원인은 신장, 콩팥의 문제가 아니고 퓨린의 대사 장애가 그 원인입니다.

그러면 왜 퓨린 단백질 대사 장애가 생기는 것일까요? 단백질 대사 장애가 생기는 이유는 크게 두 가지의 영향을 받게 됩니다. 마그네슘 등의 미네랄 성분을 영양제나 천일염 또는 식품을 통해 과도하게 섭취하면 마그네슘 등의 미네랄 성분은 체내에 흡수되어 단백질 대사 교란을 일으켜서 악영향을 줍니다. 과도한 미네랄은 단백질 성분의 응집을 유도하고 혈액순환을 방해하기도 합니다. 이런 과정에서 단백질 대사 장애가 나타나는 것이죠.

또 식용유나 가공 유지 등의 기름 종류는 고열의 조리과정에서 각종 산패독, 과산화물, 트랜스지방산 등의 유해물질이 생성되는데 이것이 체내로 흡수되어 혈액순환을 방해하고 대사 장애를 일으킵니다. 식용유는 만병의 근원이라 볼 수 있죠.

그래서 통풍을 치료하려면 미네랄 과잉이 될 수 있는 마그네슘 영양제 등의 섭취를 끊어야 하고, 천일염의 간수 성분에는 마그네슘이 너무나 많기 때문에 간수 성분이 적은 꽃소금을 사용해야 합니다. 각종 견과류에도 미네랄 성분이 많기 때문에 장기간 매일 먹는 것을 끊어야 미네랄 과잉을 피할 수 있게 됩니다.

식용유의 섭취를 줄이거나 끊어야 하고, 치킨, 튀김, 과자, 라면, 아이스크림 등의 기름이 포함된 패스트푸드를 끊어야 합니다.

그리고 단백질 대사 장애를 일으킬 수 있는 것들로 단백질 보충제나 단백질 가공품도 되도록 피하는 것이 좋겠죠. 그냥 자연 식품을 통해서 단백질을 섭취하는

것이 가장 좋고, 그 양을 되도록 많지 않게 먹는 것이 도움이 됩니다. 인체에 필요한 단백질 양은 그리 많은 편이 아니니 적게 먹어도 충분하죠. 이것을 중점적으로 식단을 관리하면 통풍은 금방 사라집니다.

* 전립선암 *

현대 남성에게 유독 전립선암 환자에 많은 편이죠. 좌식 생활이 많고, 특히 택시기사님들에게 많기도 한데, 암이 발병하면 굉장히 심각하게 받아들이게 되고 병원의 치료과정은 매우 힘든 편이죠. 그런데 전립선암이 발병하는 원인을 확인하면 치료 방법은 매우 간단합니다.

전립선은 혈관과 림프관이 얽힌 구조이고 요도에 정액의 30%에 해당하는 액체를 공급합니다. 전립선은 방광의 하부에 위치하고 고환의 상부에 자리하기에 딱 봐도 앉은 자세일 때 가장 혈액순환에 지장을 받게 됩니다.

또한 전립선은 많은 혈관과 림프관이 있기 때문에 여기에서도 순환의 장애가 발생하기 쉽겠죠. 많은 음식물 중에는 소화 과정에서 혈관을 통해서 체내에 순환계통에 들어온 성분으로 불량한 단백질도 있고 저질 지방 성분도 있을 겁니다. 그러면 앉은 자세로 전립선을 통과하던 이런 성분은 관을 막으면서 순환의 장애를 일으키겠죠. 그러면 전립선은 정상적인 기능을 유지하고 막힘을 뚫기 위해서 일부 세포를 암세포로 변이시켜서 악조건 하에서 막힘을 뚫으면서 저산소 상황에서 많은 양의 포도당을 소모하면서 뚫는 작업을 해나갑니다. 이렇게 정상적인 세포가 기능할 수 없는 산소가 차단된 막힌 곳에서 분열하면서 뚫는 작업을 진행할 수 있는 세포가 바로 암세포입니다.

이때 어느 정도 이상 증상이 나타날 수 있겠지만, 이것은 암세포가 막힌 지점을 뚫으면서 회복을 만들어가는 과정인 것이죠. 이런 전립선암세포를 죽이려 할 것이 아니라, 좌식 생활을 줄이고, 운동을 가볍게 해주면서 불량 단백질과 저질 지방 성분이 혈액 속에 유입되지 않도록 식단 관리를 해주면, 암세포는 막힘을 빠르게 뚫어낸 뒤에 스스로 소멸하게 될 겁니다.

이것이 자연치유의 핵심이죠. 아주 간단한 원리로 부작용 전혀 없이 비용도 들일 것도 없고, 편하게 치료가 가능한 이유이죠. 그런데 병원에서는 항암제 맞고,

수술을 해야 한다고 말하고 있습니다. 환자의 고통을 무시한 채로 병원의 치료법만이 유일하다고 우기면서 강제하고 있죠. 그러니 병원 치료를 받지 마시고, 자연치유로 전립선암을 치료해야 합니다. 어떠한 약도 필요 없고 식단 관리만으로 충분히 편하게 치료가 됩니다. 전립선암, 겁먹을 것 하나 없죠.

* 치질 *

치질이 발생하는 부위가 항문 근처이죠. 좌식 생활로 가장 혈액순환의 장애가 많이 생기는 부위가 바로 직장일 겁니다. 운동도 부족하고 움직임도 저하된 상태이니 혈액순환이 저하된 상태가 오래되면서 직장 부위의 기능이 현저히 떨어지면 여기서 다양한 문제가 발생하게 되겠죠.

그리고 음식물이 영향을 주어서 혈액순환을 더 힘들게 만들면 치질이 발병하면서 더 악화되는 악순환이 이어질 겁니다. 해결 방법은 전립선암과 동일하겠죠. 현대인의 모든 질병의 근본은 혈액순환의 장애로 볼 수 있습니다. 그 원인은 음식에서 영향을 많이 받고 있고요.

* 하지 정맥류, 세정맥 확장증 *

하지 정맥류와 세정맥 확장증은 혈액순환의 문제로 발생하는 증상으로 혈관이 비정상적으로 확장하면서 구부러진 모양이 되거나, 모세혈관이 확장하면서 거미줄처럼 붉은 혈관이 도드라져 보이게 됩니다. 하지 정맥류는 주로 다리 쪽에 생기는데 혈류의 흐름이 나빠져서 생기게 되죠.

오래 서있거나 의자에 오래 앉아 있어도 혈류의 흐름이 나빠지는데, 가장 근본적인 원인은 자세가 아닙니다. 혈액의 질이 나빠진 것이 가장 근본적인 원인으로 볼 수 있습니다.

본문에서 이야기했듯이 과잉 미네랄은 단백질 성분에 악영향을 주면서 점도가 높아져서 혈액순환을 방해하고, 식용유 등의 가공 유지는 부산물과 독성 물질, 나쁜 지방이 혈액 속에 포함되면서 혈액순환을 저하시킨다고 설명을 하였습니다.

이런 음식들이 혈액의 질을 떨어트리면 하지 정맥류나 세정맥 확장증이 나타날

수 있겠죠. 그러면 치료방법은 아주 간단합니다. 과잉 미네랄을 배출시켜서 미네랄 균형을 맞춰주고 식용유 등의 가공 유지를 끊으면 치료가 됩니다. 다른 병원 치료는 전혀 필요가 없는 것이죠. 식단관리만 잘 하면 보기 흉했던 혈관의 모습이 점점 사라지면서 정상으로 돌아가게 됩니다. 일부 너무 도드라진 혈관의 경우는 회복이 어려울 수 있지만 그것을 제외하면 회복이 됩니다.

* 성조숙증 치료 *

성장기 아이들, 특히 여자 아이의 경우 생리가 너무 빨리 진행되었을 때 부모들은 혹시 우리 아이가 성조숙증인 것은 아니지 걱정하는 경우가 정말 많습니다. 성조숙증이 생기면 성장판이 일찍 닫히면서 왜소한 체격을 갖게 된다는 공포심을 부모들이 느끼는데, 이런 공포를 의사들이 파고들어서 서비스를 해주고 있습니다. 그러나 이런 식의 서비스는 매우 위험할 수 있습니다.

성조숙증을 확인하기 위해서 각종 검사, 호르몬 검사가 진행되는데, 이런 검사가 정말로 정확하게 성조숙증을 진단할 수 있는 것인지 분명하지도 않고 그에 대한 정보를 부모들은 정확히 알 수 없기에 의사가 판단하면 그에 따를 수밖에 없는 종속된 상황에 놓이게 됩니다. 그러므로 오진이 생겨도 부모는 전혀 알 수가 없고 판단할 수도 없습니다. 완전히 의사의 의도에 휩쓸리게 되는 것이고, 불필요한 진료로 치료가 되어도 부모는 그것을 전혀 확인할 길이 없죠.

의사들은 이런 분야에서 소득을 올리기가 가장 쉽습니다. 증상은 애매하고 부모는 공포심을 가지고 있고, 치료 효과도 애매한데, 딱히 심각한 부작용이 생기는 것도 아닌 경우, 환자에게 겁을 주어서 과잉 치료를 받게 만들면 돈을 벌기 딱 좋죠. 의사들은 이런 점을 악용합니다.

성조숙증을 호르몬 조절로 치료하는 것은 매우 위험한 접근법입니다. 성조숙증이 나타나는 이유는 대략 식습관의 문제에 있습니다. 가공 식품, 과자, 패스트푸드, 합성 첨가물 등의 인체의 기능에 교란을 줄 수 있는 물질이 호르몬 이상을 유발한다는 것이 거의 정설이죠. 그리고 가공 유지, 식용유도 분명 해로운 영향을 줄 겁니다.

그래서 성조숙증의 치료는 병원에서 호르몬 조절을 할 것이 아니라, 식단관리

를 하는 것이 우선이고 가장 좋은 치료법이 됩니다. 그리고 조기발견이 중요하다고 의사들은 강조하는데, 그들은 이런 애매한 것으로 부모들에게 공포심을 심어주어서 돈을 벌려는 무리가 정말 많습니다. 그러니 부모들은 공포심을 갖지 마시고 더욱 식단관리에 신경을 쓰셔야 합니다.

아이들에게 가장 좋은 식단은 한식 기반으로 영양의 균형을 맞추는 것이죠. 본문의 내용을 참고해서 한식 기반으로 백미밥을 중심으로 반찬과 국, 찌개 등으로 식단을 꾸미면 영양의 균형을 맞추기가 쉽고, 다양한 해로운 가공 식품의 위험을 완전히 배제할 수 있게 됩니다.

* 몸에 해로운 전자파 *

전자파가 몸에 해롭다는 것은 널리 알려졌는데, 문제는 전자파의 어떤 점이 해로운지를 정확히 모르고 있고, 그래서 막연한 공포심을 가지고 있는 상태에서 주의하고 있으나, 정말 위험한 곳에서 발생하는 전자파는 피하지 못하고 있습니다.

전자기기 주변에는 다양한 전자파가 발생하여 인체에 영향을 줍니다. 이런 전자파는 신체 가까이에서 발생할수록 악영향을 주는데, 전기장판과 같이 신체 가까이 두는 전기용품은 전자파가 매우 해롭게 작용합니다. 이런 사실은 많은 분들이 잘 알고 있고 조심하면서 잘 피하고 있습니다.

그런데 더 위험한 것은 스마트폰입니다. 스마트폰에는 전자파에 대한 안전규정, 전자파 인체 보호 기준이 마련되어 있어서 전자파 흡수율을 측정해서 기준치 이하가 되도록 정해 두었습니다. 그런데 이 기준이 정말로 안전한 기준인가에 대하여 논란이 많습니다. 저의 판단으론 그 기준이 너무 허술하다고 봅니다.

국립전파연구원 홈페이지의 설명에는 스마트폰의 전자파에 대하여 ‘오랜 시간 동안 노출되는 경우 인체에 영향을 주는가에 대한 명확한 근거가 없어 사전주의 대책에 따라 미래의 잠재적인 위해 요인을 사전에 방어할 수 있는 조치가 필요합니다’ 라고 안내를 하고 있습니다. 이 내용은 오래 사용하면 전자파로 인해서 위험할 수도 있다는 말이 됩니다.

스마트폰을 오래 사용하면 정말 위험합니다. 많은 과학자들이 연구한 결과이죠. 그래서 휴대폰을 오래 통화하거나 신체 가까이에 휴대하는 것 등은 매우 위

험할 수 있습니다. 되도록 통화는 짧게 멀리 두고서 하고, 휴대할 때도 신체로부터 멀리 두는 것이 좋습니다.

그런데 더 위험한 것이 있는데, 바로 무선 공유기입니다. 요즘은 와이파이로 스마트폰을 많이 사용하는데, 가정마다 무선 공유기로 인터넷에 연결을 해서 와이파이를 통해서 스마트폰을 활용하고 있죠. 이 무선 공유기가 사용하는 주파수 대역이 2,4GHz 인데, 이것이 전자렌지가 음식물 데울 때 사용하는 주파수 대역과 비슷합니다. 또는 5GHz 대역을 사용하는데, 다 같이 고주파 대역의 범위에 속하죠.

무선 공유기의 전자파가 전자렌지의 전자파와 다른 점은 그 출력값이 다릅니다. 전자렌지는 고출력의 전자파를 사용하고 무선 공유기는 그보다 낮습니다. 무선 공유기에 대한 전자파 기준은 전기장 강도로써 61 V/m 이하로 정해져 있습니다. 이 수치만으로는 전자파의 세기가 어느 정도인지 구분이 안 되는데, 전자렌지 국제 인체보호기준을 보면 30센티미터 거리에서 전기장 강도가 4,167 V/m 이하로 규정하고 있습니다. 전자렌지의 우측면에서 주로 강한 전자파가 나오는데, 그래서 되도록 멀리 두고 사용하는 것이 좋다고 합니다.

전자렌지의 기준 4,167 V/m 과 무선공유기 61 V/m를 비교하면 무선공유기의 전자파가 매우 약한 것으로 생각되기 쉬운데 그렇지가 않습니다. 전자렌지는 비교적 짧은 시간 내에 가열하기 때문에 매우 강력한 전자파를 발생시킵니다. 고주파에 노출되면 온도를 상승시키는 열적작용이 발생하는데 더 강력한 출력으로 가열하는 것이죠. 그러나 시간은 매우 짧은 편입니다.

무선공유기는 출력값은 낮지만 책상 위나 거실에 항상 인체 가까이에 두고 사용할 경우가 아주 많습니다. 몇 시간씩 곁에 두고 컴퓨터를 하기도 하고, 회사나 일을 할 때 아주 가까이에 두고 생활하기도 합니다. 그만큼 전자파 출력은 약하나 노출 시간은 훨씬 더 긴 상황인 것이죠.

노출 시간이 길어지면 전자파 강도는 약해도 인체에 악영향을 주게 됩니다. 전자파 강도는 거리의 제곱에 반비례하기 때문에 멀리 두면 그 악영향이 확 줄게 됩니다. 그런데 이런 사실을 잘 모르는 분들이 정말 많기에 책상 위에 가까이 두고서 사용하기도 하죠.

무선 공유기의 전자파에 오래 노출되면 체온이 상승하고 항상 열감을 느끼게

됩니다. 피로감이 상승하고 두통이 생기고 피부가 가려운 증상이 나타납니다. 그러니까 아주 약하게 전자렌지를 항상 켜둔 채로 그 옆에 있다고 생각하시면 되기에 이런 해로운 증상이 나타나는 것이죠. 무선 공유기의 전자파가 매우 해롭게 작용할 수 있는데, 당국은 이런 위험성을 제대로 홍보하지 않고서 공공 무선 공유기 설치 지역을 늘리고 있습니다.

지하철, 공공기관, 정류장 등등의 장소에 늘리고 있는데, 국민 편의를 위한 투자이지만 당연히 알려야할 무선 공유기 전자파의 유해성에 대하여는 홍보가 너무나 부실한 상태이죠.

무선 공유기 전자파의 피해를 줄이려면 되도록 유선 인터넷의 사용을 늘려야 하고 무선 공유기를 써야 한다면 되도록 먼 곳에 두어야 합니다. 먼 곳에 둘 수 없는 환경이라면, 금속제 도구를 사용해서 전자파의 세기를 줄여야 합니다. 알루미늄 호일을 사용해서 적절히 차폐를 해도 전자파가 줄어들고, 무선 공유기를 철망으로 된 쓰레기통 안에 넣고 입구를 알루미늄 호일로 막아도 전자파가 확 줄게 됩니다. 전자파가 줄면 와이파이 신호가 약해지는 단점은 있지만 통신 속도엔 큰 변화가 없을 수 있으니 적절히 조절하시면 되겠죠.

현대인이 사용하는 무선 기기는 매우 편리하지만 전자파의 피해라는 부작용이 있음을 꼭 기억하시고, 무선 기기에서 멀리 떨어질수록 거리의 제곱에 반비례해서 전자파 강도가 약해지기에 멀리 두고 사용하면 전자파의 피해를 줄일 수 있습니다.

* 자궁경부암 백신 부작용 *

자궁경부암을 예방할 수 있는 백신을 정부에서 무료 접종하고 있는데, 여기에 문제가 많습니다. 백신자문위원회에서는 자궁경부암 백신 예방 접종을 중단해야 한다고 주장하고 있는 상황이죠.

백신자문위원회의 주장에 따르면 인유두종 바이러스(HPV)가 자궁경부암을 일으킨다는 증거가 없다고 합니다. 2013년 미국 버클리 대학의 연구팀이 발표한 연구에 의하면 자궁경부암은 세포의 핵형과 관련이 있는 것으로 인유두종 바이러스의 존재유무와 관계없이 비정상적 핵형이 생긴다고 합니다. 이 이야기는 자궁경부암

이 바이러스에 의해 유발되는 것이 아니란 이야기입니다.

2016년 캐나다의 연구팀이 자궁경부암 백신을 맞고 42일 안에 부작용으로 응급실에 간 사람들을 대상으로 조사를 한 결과, 백신 접종 195,270명중 무려 19,351명이나 응급실에 갔다고 합니다. 게다가 이것은 접종 42일 이후에 생긴 부작용으로 응급실에 내원한 사람은 포함되지 않은 수치이죠. 실제로 자궁경부암 백신을 맞고 관절염 증상이 나타나는 시기는 평균 55일 후라는 점을 감안하면 자궁경부암 백신의 부작용은 9.9%보다 훨씬 높을 것으로 추정된다고 합니다.

미국 소아과의사협회는 자궁경부암 백신이 조기폐경을 일으킬 수 있다고 발표했습니다. 자궁경부암 백신 도입 후 조기폐경이 30배가 증가했고, 자궁경부암 백신은 자가면역질환을 유발해서 조기폐경이 일어난다고 발표된 적도 있다고 하죠.

자궁경부암 백신에 함유된 폴리소베이트 80은 세포의 산화 스트레스를 일으키는 독성물질로 다른 물질과 결합하여 혈액뇌관문(Blood Brain Barrier)을 통과할 수도 있는데, 이는 백신에 함유된 다른 독성 물질이 쉽게 뇌에 들어갈 수 있다는 의미이죠. 무엇보다도 "폴리소베이트 80"이 생식기능에 악영향을 주는 독성물질이기에 태어난 지 4-7일 지난 쥐에 투입했을 때 질과 자궁의 내벽이 변화되었고, 호르몬의 변화, 난소의 기형, 모낭의 퇴보 등이 일어났는데, 이런 증상들은 폴리소베이트 80이 불임을 일으킬 수 있다는 증거입니다.

한국여성들이 수십만 원을 주고 10년 넘게 자궁경부암 백신을 맞아 왔으니, 한국의 불임환자 중 상당한 수가 자궁경부암 백신이 원인일수 있는 것이죠.

자궁경부암 백신에서 가장 큰 피해를 주는 또 다른 성분은 알루미늄인데, 입을 통해 섭취되는 알루미늄은 섭취량의 0.2% ~ 1.5%정도가 몸으로 흡수되지만, 주사로 투입되는 백신에 함유된 알루미늄은 100%가 몸으로 흡수 용해되어 제거가 쉽지 않으며, 인체에 자가면역질환을 일으킬 수 있고 특히 뇌에 축적되면 자폐증과 치매의 원인이 될 수 있습니다.

알루미늄은 심각한 면역질환과 장기적으로는 뇌에 염증을 일으켜 신경질환을 유발시키고, 신장부전증, 치매, 대뇌허혈, 불면증 등을 유발시킨다는 증거가 있습니다. 건강한 젊은 여자가 자궁경부암 백신을 맞고 6개월 후에 예상치 못하게 잠을 자는 도중 사망했는데, 검시에서 나온 혈청과 비장세포를 조사한 결과 백신에 함유된 알루미늄이 DNA와 견고히 붙어서 분해되지 않는다는 증거가 보고되기

도 했었죠.

캐나다 콘코디아대학(Concordia University)의 쥬느비에브 레일(Genevieve Rail) 교수는 캐나다 정부로부터 인유두종바이러스(HPV)의 백신 부작용에 대한 연구 의뢰를 받았는데, 레일 교수는 예방접종으로 인한 부작용을 겪는 170가족을 조사한 결과, "자궁경부암 백신"을 조속히 금지시켜야 한다고 촉구했습니다. 이렇게 문제가 많은 자궁경부암 백신이 우리나라에서는 정부가 앞장서서 무료접종을 진행하고 있습니다.

자궁경부암 백신은 너무나 많은 문제를 포함하고 있는데, 이에 대하여 보건당국은 충분히 위험성을 알리지 않고 있고, 부작용에 대하여도 조사를 진행하지 않고서 백신 접종을 밀어 붙이고 있는 실정이죠. 2014년 일본에서는 자궁경부암 백신 접종자 중 1,968명에서 신체마비, 운동이상, 근육 떨림 등의 심각한 부작용이 속출하여 사회문제가 되어서 다음 년도엔 접종률이 거의 0% 대로 떨어졌다고 합니다.

자궁경부암 백신 접종에 문제가 많고 부작용이 속출하고 있는데, 보건당국은 제약사 입장만을 옹호하면서 백신 접종을 세금으로 무료로 진행하면서 국민들을 병들게 하고 있다고 백신자문위원회는 지적하고 있는 상황이죠. 그러니 잘 판단하시고 자궁경부암 백신 접종은 안 하시는 것이 좋습니다.

* 독감백신 부작용 *

독감백신을 11월 되면 대대적으로 맞게 되는데, 연령층에 따라서 정부는 무료접종을 지원하고 있습니다. 독감백신이 정말 효과가 있는 것인지 의문이고, 부작용이 정말 없는지도 의심이 갑니다.

2020년 11월에 코로나 19 바이러스 확산으로 독감백신 접종이 권장되었는데, 일반적으로 독감백신의 예방률이 40 ~ 60 % 정도밖에 안 된다고 합니다. 그래서 전 국민이 다 맞는다고 해도 집단면역이 형성되는 70% 항체 형성은 이룰 수 없다고 합니다.

항체가 형성될 확률이 고작 반밖에 안 된다는 뜻이기에 이런 백신은 집단면역을 형성할 수 없어 접종의 의미가 없다고 말하는 분들도 있습니다. 그리고 백신

을 맞아서 항체가 형성되었어도 독감에 걸리고, 전파를 시키기 때문에 감염 확산을 완전히 차단하지도 못한다고 하죠.

독감백신을 맞은 사람은 독감에 감염되어도 약하게 증상이 나타난다고 하는데, 실제론 독감백신 접종 이후에 많은 분들이 독감을 매우 심하게 앓았다고 합니다. 몸살, 두통, 근육통 등의 증상을 마치 독감처럼 심하게 앓았다고 하죠. 또 백신 접종 직후에 심각한 통증, 부작용을 호소하는 분들이 꽤 많습니다. 왜 이런 부작용이 생기는 것일까요? 제약사에서는 이런 부작용에 대하여 전혀 설명이 없는데 말이죠? 이런 내용을 제대로 조사하여 통계를 내지도 않고 있었고, 방역당국이 발표도 하지 않고 숨기고 있었기 때문에 우리가 모르고 있었던 것이죠. 대략 독감백신 접종 이후에 매년 1,200명 정도의 사망자가 발생하고 있다고 합니다. 이것이 매우 중요한 내용인데, 지금껏 제대로 공개된 적이 없었죠.

진짜 문제는 독감백신 접종 이후에 발생하는 사망자입니다. 2020년 11월경에도 10일 동안 100명이 넘는 사망자가 발생했습니다. 뉴스에서 연일 백신 접종 후 며칠 사이에 사망자가 속출하고 있다고 보도하자, 부작용을 의심하는 국민들이 많았죠. 이런 사망은 분명 독감백신의 부작용으로 볼 수 있겠죠.

그런데 의료계의 판단은 질병에 의한 사망이라고 분명히 선을 그었습니다. 정말 이상하죠. 독감백신은 면역폭풍, 사이토카인을 일으켜서 염증이 급속도로 증가하면 혈액 속에 피떡인 혈전이 갑자기 증가하여 심장마비를 일으키거나 뇌졸중이 나타나 사망의 원인이 되는 것인데, 의료계는 이런 연관성을 완전히 묵살해 버렸습니다.

그러나 코로나 19 바이러스 감염에도 똑같은 면역폭풍, 사이토카인이 발생해서 혈전 증가로 심장마비나 뇌졸중으로 사망하는데, 이때 의료계는 코로나 바이러스에 의한 사망으로 분류를 했습니다. 의료계는 똑같은 사인을 두고 임의적인 잣대를 들이대면서 독감백신의 부작용에 대한 책임을 피하고 있다고 봐야겠죠.

의료계는 제약사와 한통속으로 백신을 옹호하면서 서로 이익을 공유하고 있었고, 그래서 독감백신의 부작용으로 인한 사망이 제대로 조사가 안 되고 있고, 그런 사망 건은 독감백신의 부작용으로 통계에 잡히지도 않고 있었습니다.

독감백신도 제약사가 좋은 효과만을 부각시키고 부작용을 축소시켰다고 볼 수 있는 대목이고, 그렇다면 백신의 예방률도 그 효과도 의미가 없는 수준일 수 있

다고 봐야 하겠죠.

독감백신 접종 이후에 부작용이 생겨도 이것을 증명할 방법이 없습니다. 고스란히 피해자가 증명을 해야 하고, 정부도 아무런 역할을 못하고, 제약사는 그 책임은 면책 받고 있습니다. 정말 이상한 상황이 벌어지는 것이죠. 이런 식으로 제약사는 백신을 무책임하게 팔수 있고, 그 비용 또한 세금으로 다 충당하면서 그 효과에 대하여는 아무도 책임지지 않고 있으며, 오로지 국민에게 그 책임을 다 떠넘기고 있는 것이죠.

천연두를 우두법으로 치료했던 경험을 바탕으로 많은 질병을 백신을 활용해서 퇴치를 하거나 대응했는데, 이제는 감기와 같은 단순한 감염병까지도 백신을 사용해서 막으려고 하는 것은 지나친 과잉 대응이라고 비판하는 전문가들이 많습니다.

지금 너무나 많은 백신이 개발되어 아이들에게 접종되고 있고, 해마다 독감 백신 접종이 각국에서 이뤄지고 있으나, 그것이 정말 필요한 접종인가에 대한 회의적인 시각도 있고, 백신 성분에 대하여 제약사가 공개하지 않고 있는 것과 부작용에 대한 면책에 대하여 제약사가 책임을 회피할 수 있게 허용하는 것이 정당한 것인가에 대한 비판도 있습니다.

백신 제조 시에 첨가되는 물질에 대하여 분명히 공개해야 하는데, 이런 물질들이 인체에 매우 해로울 수 있기 때문인데, 제약사는 기업비밀이란 핑계를 대면서 공개를 안 하고 있습니다. 인간이 만들어낸 이런 약물을 체내에 직접 주입하는 것이 정말 안전할까요? 전혀 그렇지 않습니다.

백신 또한 인공적인 물질입니다. 함부로 체내에 직접 주입해서는 안 되는 그런 물질인데, 무책임하게 주입하면서 그 성분도 밝히지 않고 있는 것이죠. 어떻게 이런 백신 접종을 세금으로 진행할 수 있는 것인지, 도무지 이해가 안 됩니다.

의료계와 제약사는 위험성이 있는 백신조차도 정부가 주도적으로 진행하게끔 로비를 하거나 영향력을 행사해서 접종시키고 있습니다. 그런 식으로 막강한 권력을 행사해서 진행하고 있는 것이죠. 이렇게 접종되는 백신은 위험할 수 있습니다. 그리고 아이들에게 맞추는 너무나 많은 백신도 매우 위험할 수 있는 것이죠.

이렇게 무분별하게 남발되는 백신을 잘 따져보면 전혀 맞을 필요 없는 것도 많을 겁니다. 어렸을 때 자연적으로 감염되면 별다른 이상 없이 항체가 저절로 생

성되는 것까지도 백신으로 개발해서 접종을 의무화시켜서 돈벌이에 악용하는 종류도 있을 것이고, 이런 과정에서 아이들에게 이상한 다양한 질병, 자폐증, 뇌전증 등의 질병이 백신의 부작용으로 생길 수도 있다고 합니다. 미국에서는 아이들이 맞는 백신의 종류가 무려 20가지가 넘는다고 합니다. 이렇게나 많은 백신이 다 필요한 것일까요? 백신을 맹신하면 안 되고, 그 종류를 잘 파악해서 백신 접종이 꼭 필요한 것만을 접종하게 진행해야 아이들이 과도한 백신의 부작용으로 인한 질병에 걸리는 것을 막을 수 있을 겁니다.

독감백신도 매년 맞을 것이 아니라 면역력 관리를 잘 해서 그냥 자연적으로 독감에 걸리게 놔두면, 경증으로 앓고 지나가겠죠. 이렇게 자연적으로 독감에 감염되는 것이 독감백신의 위험을 피하는 길입니다. 독감백신의 효능을 믿을 수 없고, 부작용에 대한 자료도 부실하고, 책임도 지지 않고 있고, 이런 의료사고에 대하여 아무런 보상도 받을 수 없기에 우리는 독감백신을 안 맞는 것이 더 현명한 판단이 될 겁니다.

독감에 감염되었을 때, 좀 힘들 순 있겠지만, 이제는 어느 정도의 자연적인 감염은 직접 우리 몸이 경험해야 면역력이 더 좋아집니다. 인공적인 백신의 부작용은 10년 뒤에 나타날 수도 있다고 하니, 인간이 합성한 이런 이상한 물질을 인체에 주입하는 것은 피해야 합니다.

* 코로나 사태와 백신에 대하여 *

코로나 사태가 2년차에 접어든 이 시점에서 현 상황을 평가해 보면, 백신이 빠르게 개발되어 전 세계인을 대상으로 접종을 진행하고 있지만, 코로나 사태는 미래를 예측하기 어려운 상황입니다.

지금의 코로나 사태를 각 분야에서 어떻게 대응하고 있는지를 살펴보면, 언론은 코로나 사태를 매우 반기면서 자극적으로 코로나의 위험성을 부풀리면서 사망자를 연일 보도하면서 국민들에게 공포감을 주입시켰습니다. 각국의 방역당국은 거리두기를 강조하면서 국민들의 방역활동을 의무화시켰죠. 제약사는 발 빠르게 백신을 개발하여 접종을 진행하고 있습니다.

이런 과정의 문제점을 짚어보면, 코로나 초기에 고령자, 기저질환자의 사망을

마치 일반인도 감염되면 사망할 수 있다는 식으로 부각시키면서 위험성을 과도하게 부풀려서 전 세계인이 백신에 의존하게 만들었습니다. 그러나 코로나 백신은 장기적인 안전성이 검증된 것도 아니고, 부작용에 대한 연구도 전혀 없는 상태에서, 긴급조치로 임상을 진행하면서 대규모 접종이 진행되고 있습니다. 각국의 방역당국은 이런 불완전한 백신을 무조건 맞으라고 독촉하면서 접종을 강제하고 있습니다. 정말 이상한 조치입니다.

각국은 제약사와 백신 공급계약을 맺으면서 부작용에 대한 면책을 제약사에 부여했습니다. 불완전한 백신으로 인한 부작용이 발생해도 아무런 책임을 묻지도 따지지도 않겠다는 면책권을 부여한 것이죠. 아무리 상황이 급하다고 해도 이런 면책권을 부여한다는 것은 나중에 문제가 될 수 있습니다. 제약사는 백신에 포함된 물질에 대한 정보도 제공하지 않았고, 부작용 가능성에 대한 정보도 전혀 제공하지 않은 상태에서 전 세계인을 대상으로 접종을 진행하고 있습니다.

접종 이후에 여러 가지 부작용이 발생했지만, 각국의 방역당국은 특정한 요인을 제외한 이상 증상에 대하여 부작용으로 인정하지 않고서 개인의 문제로 치부하고 있습니다. 이런 대응이 마치 치밀하게 짠 것처럼 각국의 방역당국에서 동일하게 나타나고 있습니다. 언론도 백신 부작용에 대하여 축소하여 보도하고, 심각한 부작용에 대하여는 보도를 전혀 하지 않고 묻어 버립니다. 심각한 떨림 증상이 나타나고, 전신에 두드러기가 발생하고, 뇌졸중과 사망자가 발생하고 있는데도 언론은 이런 내용에 대하여 제대로 보도를 안 하고 있습니다.

제약사는 전 세계인을 대상으로 접종을 진행하면서 천문학적인 수익을 올리고 있습니다. 불완전한 백신이고, 안전성이 검증이 덜 된 상태이고, 부작용이 속출하고 있는 백신인데, 이것을 지극히 정상적으로 팔아서 수익을 올리고 있었던 것이죠. 백신의 효과가 얼마의 기간 동안 지속되는 것인지도 현재의 상황을 조사하면서 계산하고 있고, 예상보다 빠르게 예방 효과가 줄어들게 나타나자 추가 접종인 부스터샷이 필요하다고 말하고 있습니다.

제약사가 초기에 홍보한 접종 관련 예방률과 예방효과 지속기간이 계속 수정되고 있고, 백신의 예방률이 90%가 넘는다고 제약사가 발표했고 언론이 알렸지만 돌파감염이 속출하고 있습니다. 이런 엉터리가 어딨나요? 제약사가 말한 내용이 지금 다 틀리고 있습니다. 그런데도 각국의 방역당국은 백신이 효과적이라고 말

하고 있습니다. 중증환자 발생률과 사망자가 줄고 있다고 말하면서요. 그러나 백신 부작용으로 이미 많은 사람이 사망했고, 코로나 감염으로도 사망했기에 중증환자와 사망자가 줄어든 것으로 보이는 것이란 사실을 숨기고 있습니다. 이렇게 통계가 제약사에게 유리하게 인위적으로 조작되고 있는 것이죠.

이렇게 비정상적으로 신속하게 체계적으로 진행이 될 수 있었던 것은 제약사가 정치권에 로비해서 정책적인 토대를 마련했고, 방역당국을 매수하여서 제약사에 유리한 방향으로 접종을 진행하면서 부작용에 대하여 차단을 시켰으며, 의료계는 부작용에 대하여 백신 때문이 아니고 개인의 문제로 치부하도록 지침을 전달했고, 방송사와 언론도 제약사에 매수되어서 백신 부작용에 대한 보도를 축소, 은폐하면서 백신의 효과를 부각시켰기에 가능했던 것이겠죠.

코로나 백신 접종은 지금 전 세계인을 대상으로 막대한 세금을 사용하면서 제약사 이익을 위해서 진행되는 거대한 실험이 되었습니다. 국민들은 제약사 이익을 위해서 실험실 생쥐가 된 것이고요. 아무런 보호도 받지 못하고 부작용에 대한 보상도 치료도 제대로 받지 못한 상태에서 철저히 이용당하고 있는 겁니다.

지금의 코로나 대응은 모든 성인을 대상으로 백신 접종을 진행하여 집단면역을 형성하는 식으로 진행해서는 안 됩니다. 변이가 속출하고 있기에 집단면역 형성도 불가능하고, 세금만 밑 빠진 독에 퍼붓고, 부작용만 속출하게 됩니다. 올바른 코로나 대응은 가장 위험한 고위험군과 기저질환자들을 안전하게 보호하는 것이 우선되어야 합니다. 불완전한 백신이지만 고위험군과 기저질환자들이 접종을 원한다면 실시하고, 나머지 인원들은 희망자만 접종을 하면 됩니다. 그리고 고위험군에 대한 방역활동이 강화되어야 하고, 기저질환자 분들이 빠르게 치료되도록 조치가 강화되어야 하죠. 그런 상황에서 건강한 사람들은 자유롭게 활동하면서 코로나에 감염되면 경증이나 무증상에 그칠 것이고 빠르게 확산세가 진정되면 코로나 사태는 지나가게 됩니다. 후유증을 우려하지만 그것도 심각한 수준이 아니었죠. 그런데 지금 방역당국의 고위험군 보호조치는 형편없는 수준이고, 기저질환자에 대한 치료 지원은 실행된 것이 전혀 없습니다. 무조건 성인 전체에 백신 접종을 강제하면서 집단면역만 주장하고 있고, 그렇게 백신으로 세금을 털어 먹고 있습니다.

지금 감염병에 대응하는 권력층의 대응 방법을 코로나 사태로 명확하게 알 수

있습니다. 제약사는 이익을 챙기기 위해서 정치권에 로비를 해서 정책을 변경시키고, 방역당국을 매수해서 실시 방향을 정한 뒤에, 방송사와 언론을 매수해서 유리한 방향으로 유도하게 분위기를 만들어 가면서 국민들의 반발을 효과적으로 억누르면서 세금을 탈탈 털어 가고 있습니다. 지금 각국의 상황은 이런 식으로 제약사가 정치권에 로비하고 언론을 매수하면 간단하게 완벽하게 장악할 수 있는 구조입니다. 제약사의 수작에 국민들은 아무런 저항도 반발도 이의제기도 못하고 꼼짝 없이 당하게 되는 것이죠.

정치 권력층과 제약사, 의료계, 방송과 언론의 엘리트들이, 이 0.1% 도 안 되는 엘리트들이 국가 시스템을 장악하고 방송을 장악한 상태에서 전 세계인을 대상으로 사기를 치고 있어도 99.9%의 국민들은 꼼짝 없이 당하게 됩니다. 정말 웃긴 일이 최첨단의 과학 기술을 누리고 있는 민주주의 사회에서 벌어지고 있는 것이죠. 999명의 국민들이 1명의 똑똑한 놈의 수작에 눈을 뜬 채로 당하고 있습니다. 왜 이렇게 힘이 없는 무기력한 국민들이 된 걸까요?

국민들은 엘리트들을 너무나 믿었습니다. 설마 엘리트들이 저렇게 탐욕스럽게 비윤리적이고 교활하고 악랄한 범죄를 저지르지는 않을 거라고 철썩 같이 믿었던 것이죠. 현실은 엘리트들이 국민들을 교묘하게 속이면서, 이익을 위해서, 세금을 탈탈 털어 먹기 위해서, 정치권과 의료계, 방송사, 언론이 손을 잡고서 제약사가 앞장서서 국민들을 철저히 속이고 있었던 것인데 말이죠.

권위가 있다고 내세우는 WHO 세계보건기구도 그 속사정을 따져보면 단순한 의료계을 대표하는 이익집단일 뿐입니다. 대단한 권위가 있는 기관으로 여기면서 전 세계인들은 무한 신뢰를 보내고 있지만, 전 세계인을 대상으로 사기를 제일 많이 치는 집단이 바로 세계보건기구입니다. 각종 의료사업의 번영을 위해서 활동할 뿐이고, 그 과정에서 조작을 일삼고, 각종 기준을 그들에게 유리하게 변경하고 있습니다. 그냥 의료계 이익집단일 뿐이고, 공신력 있는 기관이 절대 아닙니다. 온간 비리와 왜곡과 로비가 벌어지는 단체일 뿐이죠. 이런 거대한 이익집단의 권력에 영향을 받아서 각 국의 정치권이 제약사와 의료계에 매수된 상태에서 거대한 규모로 왜곡을 하면서 사기를 치니 여기에 전 세계인이 속아 넘어가는 겁니다.

이렇게 수 십 년 전부터 거대한 카르텔이 형성되어서 엘리트들 끼리 합작해서

전 세계인의 세금을 털어 먹고 있었던 것이죠. 이번 코로나 백신 사태로 이런 엘리트들의 속성이 그대로 드러났습니다. 제약사는 천문학적인 수익을 올리고 있으며, 정치권은 백신 리베이트로 로비자금을 두둑이 챙겼을 겁니다. 방송국과 언론은 시청자가 늘고 광고 매출이 오르면서 이익을 봤고, 대기업은 거리두기로 인하여 반사이익을 톡톡히 누렸죠. 이들은 코로나 사태가 더 지속되기를 바라고 있을 겁니다. 엘리트들은 국민들의 고통과 자영업자 분들의 희생을 묵살하면서 거리두기를 더 연장하면서 코로나 사태가 계속 이어지길 바라고 있을 겁니다.

엘리트들은 코로나 사태를 자신들의 이익을 올리는 기회로 삼았을 뿐이고, 국민에 대한 보호와 자영업자들에 대한 보상은 안중에도 없습니다. 그러면서 백신 접종을 권하고, 코로나 검사를 남발하면서 세금을 탈탈 털어가고 있고, 진단키트와 검사 시설, 인력에 세금을 더 많이 퍼붓고 있습니다. 국민들에게 실질적으론 아무런 도움도 안 되는 것들에 세금이 물 쓰듯이 사용되고 있는 것이죠. 이런 식으로 엘리트들은 기회를 억지로 만들어서 세금을 털어갑니다.

이제는 코로나 바이러스를 독감 정도로 취급하면서 개인에게 방역의 책임을 지우면서 예전으로 돌아가야 합니다. 고위험군, 기저질환자, 고령자에 대한 보호를 강화하면서 일반인들은 독감처럼 스스로 감염을 선택할 수 있게 그냥 놔두면 됩니다. 더 이상 봉쇄나 거리두기 등의 방역활동도 전혀 필요 없고, 비싼 진단키드 남발하면서 추적 조사할 필요도 없습니다. 왜 세금을 별 효과도 없는 추적 조사에 사용하면서 진단키드 회사만 돈 벌게 만드나요? 이 세금은 후손들에게 빚이 됩니다. 공짜가 아니죠. 독감처럼 대하면 됩니다. 방역활동도 모두 비용이 드는 것이고, 의료계와 제약사만 배불리는 조치일 뿐입니다.

* 위생개념과 세균 *

손을 잘 씻고 살균 소독을 잘 하는 것이 건강에 도움이 된다고 의사들은 설명하는데, 이것이 맞는 말일까요? 손에 있는 세균을 측정기로 확인해보면 변기보다 세균이 손에 더 많다고 나오는데, 이것의 의미는 무엇일까요?

손에 변기보다 더 많은 세균이 있다고 하면 아이들은 세균을 없애기 위해서 더 열심히 손을 씻게 됩니다. 공포심이 그런 행동을 일으키죠. 그런데 이런 검사는

매우 악의적인 동기가 포함된 것이죠. 손에 있는 세균은 유익한 세균도 아주 많습니다. 면역작용을 하는 것과 피부를 보호하는 세균도 있죠. 이런 세균이 손에서 사라지면 피부에 이상이 발생하여 습진이나 살이 트면서 더 위험해 집니다.

그런데 이런 유익한 세균에 대한 설명을 빼놓고서 단순히 세균이 많다고 말하면서 세균은 모두가 해롭다고 인식을 심어줍니다. 이런 식으로 충치균이 악마라고 세뇌시키듯이 손과 피부에 있는 세균도 악마인 것처럼 세뇌시키는 것이죠.

이런 식으로 잘못된 위생개념이 모든 세균에 대하여 부정적이거나 악마로 간주하는 경향이 있기에, 우리는 매우 잘못된 살균 행위를 벌이고 있습니다. 이번 코로나 사태에서 이런 감염이 벌어졌는데, 6.5미터 떨어진 테이블에 앉았던 감염자의 침방울, 비말이 공조기의 흐름을 타고 타인을 감염시켰다고 뉴스에 나왔습니다. 침방울이 무려 6.5미터나 날아가서 타인의 코를 통해서 폐로 들어갔다는 이야기가 됩니다.

이런 침방울에 의한 감염은 이제 과학적으로 검증이 되었고, 세계보건기구도 분명하게 인정한 부분이죠. 그렇다면 마스크를 착용하지 않고 살았던 예전에는 어땠을까요? 그때도 수많은 침방울이 더 많이 날라 다녔고, 그 침방울에는 다른 사람의 입에서 나온 다양한 세균이나 바이러스가 들어있었을 겁니다.

우리는 눈으로 침방울을 볼 수 없기 때문에 그런 침방울에 섞인 세균, 바이러스의 확산을 전혀 인식하지 못했지만, 이미 우리는 카페나 지하철, 영화관, 식당 등에서 타인이 내뱉은 수많은 침방울을 들이마시고 있었던 것입니다. 그 양이 얼마나 될까요? 아마도 엄청난 양이 될 겁니다.

냉장고에서 꺼낸 차가운 물을 컵에 부어두면 컵 표면에는 아주 많은 물방울이 맺히게 됩니다. 이것은 공기 중의 수분이 기화열을 뺏기면서 맺히는 것인데, 정말 그렇게 많은 수분이 투명하게 보이던 공기 중에 있었다는 것이 믿기지 않을 정도로 많은 양이 맺히는 것을 볼 수가 있습니다. 우리 눈은 매우 허술하기에 공기 중의 많은 입자를 보지 못하고 있고, 우리가 마시는 공기에는 정말 많은 수분과 입자, 곰팡이, 세균 등이 포함되어 있습니다.

사람의 호흡에도 엄청나게 많은 수분이 포함되어 방출되고 말하는 중에도 수많은 침방울의 형태로 공기 중으로 분출됩니다. 그 침방울과 수분은 인체의 세균과 바이러스를 품고서 떠돌면서 타인의 폐로 들어가는 것이고, 그 양이 정말 상당한

양이 되는 것이죠. 이미 우리는 매일, 매 시간, 타인의 침을 마시고 있었던 것입니다.

세균학자들이 설명하기로 인간은 이렇게 타인과 세균을 공유하면서 더 건강한 신체를 유지한다고 말하고 있습니다. 한 사람에게 장내 유익균이 부족해지면 타인의 세균을 호흡으로 받아들여서 장내 유익균을 보충한다고 설명하고 있고, 이런 교류가 원활하게 이뤄지는 상태가 건강한 환경이라고 말하고 있습니다.

그런데 의사들은 식사 중에 따로 그릇을 사용해야 된다고 권하고 있습니다. 이미 호흡을 통해서 많은 침방울을 들이마시고 있는데, 그릇을 따로 써야 감염을 줄인다고 말합니다. 의사들은 이런 식으로 세균에 대하여 잘못된 공포심을 심어주면서 현실과 동떨어진 예를 들면서 필요도 없는 행동을 권하고 있습니다. 이런 식으로 과도하게 세균에 대하여 공포심을 갖게 만들면서 살균제를 더 사용하게 부추기고, 손도 더 자주 씻게 만들어서 오히려 손과 피부의 건강을 해치게 유도하고 있습니다. 그래야 피부 문제로 병원을 더 찾게 되고, 살균제로 장건강이 망가질 될 테니 말이죠.

특정한 독감 바이러스나 세균이 창궐할 때는 감염 차단을 위해서 손도 씻고 위생도 신경을 쓰는 것이 맞습니다. 그러나 이런 특수한 감염확산을 벗어난 상황에서는 과도하게 위생을 유지하는 것은 불필요한 행위가 되고, 오히려 건강을 해치게 되는 것이죠.

너무 자주 손을 씻는다든가, 살균 소독제를 실내에 뿌린다던가, 그릇을 따로 사용하는 것에 너무 집착한다든가, 살균 소독에 강박관념을 갖는 것은 오히려 건강에 해로운 요소가 됩니다. 이제는 세균에 대하여 올바른 인식을 가져야 하고 불필요한 살균과 소독은 줄여야 하겠죠.

* 아토피를 치료하는 방법 *

아토피로 고생하는 사람들이 정말 많고, 아이들이 앓는 경우가 많아서 안타깝습니다. 아토피가 환경의 요인이고 유전 때문이라고 생각하면서 어쩔 수 없고 회복도 힘들고 약에 의존할 수밖에 없다고 생각하기 쉽지만, 잘못된 상식입니다.

아토피는 유전 때문이 절대로 아닙니다. 환경의 요인도 엄밀히 따지면 아니죠.

장건강이 나빠지면서 면역력이 떨어지면 이상 면역반응이 나타나면서 아토피가 생기거나 천식도 유발하게 됩니다. 장건강이 나빠지는 이유 중에 환경의 영향도 있지만, 그런 환경 속에서도 장건강을 회복시키면 아토피는 분명히 좋아집니다.

아토피를 줄이기 위해서 살균하고 멸균에도 신경 쓰고 청결에도 조치를 취하지만, 이런 방법이 잘못입니다. 세균은 우리 건강에 도움을 주는 종류가 더 많습니다. 일부 병원균을 제외하면 인체에 유입되어 도움을 주는 세균들입니다. 연구가 거듭되면서 더 많은 유익균의 정체가 밝혀지고 있는 상황이죠.

멸균, 살균, 지나치게 청결한 환경을 조성하면 인체는 이로운 세균들도 없어지기에 장건강이 나빠집니다. 여기에 인간이 만든 음식과 환경이 장건강을 해치기 때문에 장건강이 지속적으로 악화됩니다. 그래서 아토피가 더 심해지는 것이죠.

의사들은 아토피 환자에게 청결과 살균을 요구합니다. 왜 일까요? 그래야 아토피 환자가 계속 병원을 방문하게 됩니다. 환자 회복을 방해하는 환경을 주문하는 것이죠. 여기에 속으면 평생 아토피 때문에 고생하게 됩니다.

살균제를 과도하게 사용하고 멸균을 위해 지나치게 활동하는 것이 아토피를 더 악화시킵니다. 자연적으로 세균이 활동할 수 있게 환기와 청소정도 잘 하면 되는 것이죠. 손도 너무 자주 비누로 씻을 필요도 없고, 음식을 먹을 때도 자연스럽게 가족과 함께 나눠서 먹으면 됩니다. 세균을 공유할 수 있는 공간으로 만들어야 장건강이 더 좋아지고 살균제, 멸균제의 독성 물질로 인한 장건강 피해를 막을 수 있는 것이죠.

로션이나 바르는 약도 해롭습니다. 식단관리를 해서 해로운 음식을 줄이면 면역력이 좋아지면서 피부는 매우 빠르게 회복되고, 그 후에는 약물을 바르는 것도 피하는 것이 더 좋습니다. 인공적인 약물은 방부효과가 있는 재료가 포함되고 유익균까지 죽게 만들기에 해롭게 작용합니다. 그것이 피부를 뚫고 진피까지 침투하기에 인체에 매우 해롭죠. 인공물은 안 쓰는 것이 가장 좋습니다.

의사나 방송에서 선전하는 효과는 믿지 마세요. 의사들이 처방한 약도 되도록 안 먹는 것이 더 좋습니다. 부작용이 누적되면 간과 신장에 해롭게 작용합니다. 의사들은 거꾸로 알려주는 경우가 허다합니다. 교묘하게 환자들을 속여서 더 오래 병원치료에 가둬두려고 하죠. 그러니 스스로 건강한 환경을 구축하는 방법을 익히고 식단관리 방법을 배워서 건강하게 음식을 먹으면 아토피의 회복은 정말

쉬워집니다.

살균과 멸균에 집착하시면 해롭고, 건강한 음식을 잘 관리해서 드시는 것이 가장 좋은 방법인 것이죠. 천식도 이런 식으로 관리하면 다 해결이 가능합니다.

* 국민건강검진은 미끼이다 *

국가에서 무료로 지원을 해주기 때문에 통보를 받으면 꾸준히 국민건강검진을 받는 분들이 있습니다. 그런데 저는 건강검진을 권장하지 않습니다. 왜냐면, 건강검진은 교묘하게 꾸민 미끼이기 때문이죠.

국민들은 일반적으로 아프지 않으면 병원을 찾는 일이 없습니다. 그런데 의사들은 국민들이 병원을 찾아오게 만들어야 어떻게 엮을 것이 생깁니다. 그런 목적을 달성하기 위해서 마련한 것이 국민건강검진입니다. 검진을 통해서 질병을 예방할 것이라는 것은 허울 좋은 포장일 뿐이고, 그 의도는 병원으로 국민들을 끌어 들이기 위한 미끼이죠. 공짜로 세금을 들여서 국민을 병원으로 유도하는 아주 교묘한 장치입니다.

건강검진을 통해서 조기진단이 가능할까요? 그 조기검진 효과에 대하여 많은 연구가 있었는데, 조기검진이 질병을 예방하는 효과가 별로 없다고 나왔습니다. 질병에 걸린 초기 상태에서는 조기검진 방법이 너무 허술해서 발견하지 못했고, 이미 병이 깊었을 때는 그 병세를 알고 있기에 조기검진이 필요 없는 것이죠.

조기검진이 용어대로 조기에 검진해서 초기에 더 수월하게 질병을 찾아 없애는 것이 도움이 된다고 하지만, 허술한 방법으로는 질병을 조기에 발견할 수도 없고, 조기에 찾는다는 것도 의미가 없는 일이 됩니다. 초기암을 발견했다면 이것을 수술해야 한다고 의사들은 말하지만, 초기암의 경우 이것이 모두 악성으로 진행하는 것도 아니고, 그냥 놔두면 사라지기도 하거나 죽을 때까지 아무런 이상을 일으키지 않는 경우도 많은데, 괜히 얌전한 암을 건드려서 수술하고 항암 받으면, 병원과 의사는 돈을 벌겠지만, 환자는 더 고통을 받게 되는 것이죠.

마찬가지로 질병의 초기를 확인한다는 것이 무의미한 일입니다. 질병은 초기증상이 점차적으로 진행되는 식으로 반드시 나타나는 것은 아닙니다. 초기증상이 있더라도 가만히 두면 사라지는 것이 더 많습니다. 그런데 이런 초기증상을 찾아

서 수술을 하는 것은 명백한 과잉진료가 됩니다. 질병은 그 증상이 뚜렷하게 나타났을 때 대응하는 것이 가장 올바른 대응이 됩니다. 암도 마찬가지로 증상이 나타났을 때 그에 맞게 식단관리하면서 자연치유를 진행하면 되는 것이죠.

그런데 의사들은 겁을 주면서 초기에 발견해서 치료하면 심각한 질병을 피할 수 있다고 홍보하고 있는데, 많은 연구에서 이런 초기 발견이 아무런 쓸모가 없다고 나왔죠. 그런데도 의사들은 조기에 질병을 발견하는 것이 중요하다면서 건강검진을 줄기차게 권하고 있습니다.

건강검진을 받는 환자에게 의사들은 이상한 점이 있다고 말하면서 재검을 권하기도 합니다. 참 이상한 일이죠. 이런 식으로 의혹을 던져 겁을 주면서, 더 정밀한 검사를 진행시킵니다. 그래야 비싼 검사비를 더 빼먹을 수 있기 때문이죠. 그렇게 정밀검사를 진행한 뒤에 지금은 이상이 없어 보이지만, 앞으로 추적관찰을 할 필요가 있을 것 같다면서 예약을 잡고 주기적으로 관찰하자고 합니다. 3개월마다, 6개월마다 비싼 검사를 진행하다보면 언젠가는 이상이 발견될 수도 있을 것이고, 이상 증상이 안 나오면 의사들은 천만다행이라고 둘러대면 끝인 것이죠.

의사들은 자신들이 가진 의료 지식을 바탕으로 잔뜩 겁을 주면서 속이면 환자 입장에서는 그냥 끌려갈 수밖에 없는 상황이 됩니다. 그러면서 뭔가 이상하다, 조짐이 보인다, 그런 식으로 의혹을 던져주면 불안한 마음에 정밀검사를 받게 되는 것이고, 병원에 돈을 갖다 바치게 되는 것이죠.

이런 식으로 국민들을 끌어들이기 위하여 필요한 것이 바로 건강검진입니다. 여기에 걸려든 분들이 아주 많습니다. 치과에서 건강검진 받으면 멀쩡한 치아에 이상이 생겼다고 치료를 권하기도 하죠. 우리는 모르기 때문에 의사들이 속이면 속절없이 당하게 됩니다. 그러니 건강검진을 매번 받을 필요가 없습니다.

조기검진이 질병을 예방할 수 있다는 환상에서 벗어나야 합니다. 조기검진은 사기입니다. 질병은 초기의 모습이 나타나지만, 그 초기의 모습이 모두 질병으로 진행하는 것이 아니기에 조기검진은 필요가 없고, 그런 조기검진은 사기가 되는 것이죠. 위내시경, 대장내시경도 받을 필요가 없습니다. 뚜렷한 증상이 있을 때 받는 것이 가장 효과적이고, 내시경으로 예방 효과가 없습니다. 내시경 검사는 장천공이나 위장 손상이 생길 수 있고, 사망하는 경우도 생길 정도로 정말 위험한 검사입니다. 수면검사도 위험하죠. 그러니 어딘가 아프거나 증상이 나타났을

때 검진을 받는 것이 가장 좋은 방법이고, 평상시 올바르게 식단관리를 하고 있다면 건강검진은 아예 필요가 없는 것이죠. 직장인이라면 내시경검사를 제외하고 위험한 검사를 제외하고 받으면 검사완료로 등록이 됩니다. 직장인들은 검사를 받지 않으면 벌금을 내는 불이익을 회사에 주기 때문에 꼭 받아야 하는데, 이것이 의료계가 법을 조작해서 만들어낸 제도인 것이죠. 아주 강력한 미끼를 만들어 둔 것입니다.

공짜 건강검진이란 미끼를 물지 마시길 바랍니다. 이런 교묘한 수단에 걸리면 불안감만 늘고 돈도 털리고 잘못 엮이면 없던 병도 생기게 됩니다. 병원에 들어가면 약물과 조치, 검사를 통해서 멀쩡한 사람도 병에 걸리게 만들 수도 있습니다. 병원에서 병을 얻는 일이 현실에선 참 많이 벌어집니다. 그러니 아프거나 증상이 있을 때 정식 진료를 받는 것이 가장 좋은 방법이 됩니다.

* 고혈압, 고지혈증, 콜레스테롤 수치로 장난치는 의료계 *

국가건강검진을 받으면 고혈압, 고지혈증, 콜레스테롤 수치에 문제가 있다고 겁을 주는 경우가 정말 많습니다. 이런 의료 지식이 없는 일반인들은 덜컥 겁을 먹게 되고, 의사의 권유에 따라서 검사를 더 받고 약물을 먹는 경우도 있습니다. 그런데 정말로 고혈압, 고지혈증, 콜레스테롤 수치에 문제가 있었던 것일까요?

책 '의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법'의 내용을 보면 일본의 경우 고혈압 수치 기준이 별 이유도 없이 낮아지고 있다고 합니다. 일본에서 1998년 후생성이 전국적으로 조사한 혈압기준치는 최고혈압 160에 최저혈압 95㎜Hg 이상을 고혈압으로 분류하였습니다. 그런데 2000년 들어와서 일본내 고혈압 전문 학회에서는 어떤 분명한 이유도 없이 기준치를 140/90㎜Hg로 낮췄습니다. 혈압기준치를 낮추자 고혈압 대상 환자가 두 배 이상이 늘었죠.

그런데 2008년에는 당뇨병이나 신장병을 갖는 환자의 경우 혈압기준치를 130/80㎜Hg 이상으로 낮춰서 치료 목표를 세웠다고 합니다. 무슨 특별한 이유도 없이 그냥 전문 학회가 합의해서 치료 목표를 마음대로 정하고 일선 병원 의사들은 이 기준치에 따라서 환자들에게 혈압 강하제를 처방하고 있던 것이죠.

고혈압 기준치를 낮추게 되면 대상 환자가 급증하게 되고 제약사는 돈 방석에

앉게 됩니다. 제약사들이 전문 협회에 적극적으로 후원을 해준 효과가 이런 식으로 나타난 것이고, 돈으로 전문가 집단을 매수하면 엉터리 기준이 만들어 지는 것이죠.

고혈압의 원인은 미네랄 과잉과 식용유의 영향일 수 있습니다. 그 원인을 찾아서 제거하는 것이 더 필요한데, 의료계는 기준치를 점점 더 낮추면서 대상 환자를 늘리고 혈압강하제를 처방하면서 제약사로부터 뒷돈을 받고 있었던 것이죠.

혈압강하제를 장기 복용하면 간이나 신장에 이상이 생겨서 나중에는 더 심각한 질병에 걸리게 된다고 합니다. 간이 손상되거나, 신장 투석을 하게 될 수도 있고요. 약의 부작용이 심각하게 나타나게 된다고 하죠. 고지혈증약도 그렇고 콜레스테롤약도 그렇습니다.

혈압이 정상 범위인데도 의사들은 질병이라고 말하면서 엉터리 기준치를 제시합니다. 그러면 모르는 일반인들은 약을 먹게 되고 계속 약에 의지하게 되면서 서서히 몸이 망가지는 것이죠. 고혈압, 고지혈증, 콜레스테롤 수치를 이런 식으로 악용하고 있습니다. 그러니 의사들에 속으면 안 되고 스스로 식단관리를 통해서 고혈압을 치료하는 것이 가장 좋습니다. 고지혈증, 콜레스테롤도 똑같이 식단관리로 치료가 가능하죠.

* 방송국의 실체 *

고혈압, 고지혈증의 수치가 이런 식으로 엉터리로 정해져 있는데, 이런 문제에 대하여 전문가들이 잘못되었다고 지적하고 있는데도 방송에서는 이런 내용을 전혀 알리지 않고서, 오히려 고혈압 고지혈증 수치가 안 좋은 환자는 약을 잘 챙겨서 먹어야 한다고 알려주고 있습니다. 왜 이런 잘못된 내용이 방송되는 걸까요?

방송국은 시청자를 위한 기관이 아닙니다. 공신력 있는 기관도 아니죠. 방송국 스스로는 공신력이 있다고 내세우고 있지만 이면을 자세히 따져보면 수익을 궁극의 목적으로 내세우는 일반 기업일 뿐이죠. 전파나 매체를 이용하여 권력을 획득한 뒤에 재밌는 내용으로 유혹하여 시청자들을 끌어 모은 뒤에 광고를 팔아서 돈을 버는 기업일 뿐입니다. 시장에서 광대놀이 하는 약장수와 똑같죠.

약장수와 다른 것이 있다면 근사하게 꾸민 상태로 좀 더 은밀하게 교묘하게 시

청자를 속이고 있다는 것입니다. 제약사로부터 다량의 광고를 받은 뒤에 제약사의 요구대로 프로그램의 내용을 변경하면서 간접광고를 끼워 넣거나, 잘못된 건강 상식을 알려주면서 시청자들이 질병에 걸리게 유도합니다. 방송 작가를 포섭하면 이런 일은 아주 쉽게 진행할 수 있고, 방송국 직원들도 눈치가 매우 빠르기 때문에 알아서 제약사 입맛에 맞는 내용을 편성하게 되는 것이죠.

방송국은 자신들이 가진 영향력을 십분 활용해서 대기업에 유리한 내용을 전파하고, 엘리트들이 선하고 우월한 능력을 가진 노력해서 성공한 사람들이라고 시청자들을 세뇌시킵니다. 방송의 가장 강력한 능력은 바로 시청자를 세뇌시킬 수 있다는 것이죠.

방송은 세뇌시킬 수 있는 능력을 끊임없이 활용합니다. 그러면서 제약사 입맛에 맞는 내용인 잘못된 건강 상식을 퍼트리죠. 물을 많이 마셔야 한다. 저탄고지 다이어트가 좋다. 단백질을 많이 먹어야 건강해진다. 탄수화물을 많이 먹으면 질병에 걸린다. 들기름이 몸에 좋다. 견과류도 많이 먹어야 한다. 천일염이 좋은 소금이다. 식용유가 음식 맛을 좋게 만든다. 맛있는 그러나 해로운 요리법을 선보이고, 현미에 잡곡이 몸에 좋다는 이런 잘못된 내용을 방송 프로그램에서 계속 노출시킵니다. 그러면 시청자들은 서서히 세뇌되어 이것을 따라하다가 질병에 걸리게 되고, 그러면 제약사가 돈을 벌고, 그 돈으로 광고를 방송하게 되는 악순환이 진행되는 것이죠.

최근 몇 년 동안 방송국들은 유튜브와 인터넷 매체에게 광고를 뺏기면서 적자가 누적된 상태입니다. 그 적자 폭도 커서 망하는 것이 아닌가 위기감을 느끼고 있는 상태이기 때문에 돈을 더 벌기 위해서 더욱 노골적으로 잘못된 내용을 방송하면서 대기업의 입맛에 맞는 방송을 내보내면서 광고를 받아오고 있습니다. 양심도 없고, 언론윤리도 내버린 지 오래되었고, 이익을 얻을 수 있다면 무슨 짓도 할 수 있는 상태입니다.

이미 방송국은 정상이 아닙니다. 망하기 직전의 혼란을 화려한 영상으로 가려둔 상태이고, 그 조직 내부는 온갖 이권 개입으로 엉망이 된 상황입니다. 방송의 질은 바닥에 떨어졌고, 보도프로그램은 신뢰를 잃었으며, 시청률은 형편없는 상황이죠. 그나마 남아 있는 시청자들인 고령자들에게 다가가면서, 잘 믿고 시간이 많은 고령자들을 속이기 위해서 그들을 타겟으로 삼아 방송을 편성하면서, 질병

에 걸리게 수작을 부리고 있습니다. 이런 상황이기에 방송을 믿으면 안 됩니다. 가장 악랄하고 교묘하게 시청자들을 함정에 빠트리려고 속이고 있고 세뇌시키고 있기 때문에 믿어선 안 되죠. 방송을 보지 않는 것이 가장 좋은 방법입니다. 방송은 이미 쓰레기가 되었죠.

* 밀가루 글루텐이 소화불량을 일으키는 이유 *

밀가루 음식이 소화가 잘 안 된다고 호소하는 분들이 있습니다. 특히 밀가루에 포함된 글루텐 때문이라고 지적하시는 분들이 많은데, 이것은 좀 주의할 부분이 있습니다.

밀가루의 글루텐 성분은 단백질의 일종인데, 반죽 시에 점성이 높아지는 특수한 성질이 나타나면서 빵이 부풀게 만드는 역할을 합니다. 반죽이 잘 발효되었을 때 잡아당기면 길게 늘어나는 것이 바로 글루텐의 효과 때문이죠.

글루텐은 이처럼 점성이 높은 단백질이기 때문에 이것이 과잉 미네랄의 영향을 받으면 점성이 더 높아지는 특징이 나타납니다. 알칼리제를 넣으면 면의 쫄깃한 식감을 살리게 되는데, 이런 미네랄의 영향으로 단백질은 점성이 더 높아지고 당연히 소화가 어려워집니다. 씹는 맛이 늘어나는 대신에 분해되는 것이 더뎌지는 것이죠.

그래서 밀가루가 소화가 잘 안 되는 것이 밀가루 자체의 문제일 수도 있지만, 인체에 미네랄 과잉이 발생한 상태라면, 글루텐 성분에 영향을 주어서 소화불량이 생길 수도 있습니다. 이런 경우 미네랄 과잉을 해소시켜주면 밀가루 소화가 잘 되는 것을 느낄 수 있습니다.

이렇게 미네랄 과잉은 혈액순환도 방해하고, 신경전달에도 이상을 일으키며, 음식물 소화에 장애를 일으키고, 다양한 질병과 증상을 유발합니다. 밀가루 소화가 잘 안 되고 있다고 느낀다면, 자신의 식습관에서 미네랄 과잉이 일어나는 것은 아닌지 확인해볼 필요가 있습니다. 천일염이나 마그네슘 영양제, 종합비타민제, 미네랄 보충제, 견과류 등이 미네랄 과잉을 유발하는 요소이니 확인해 보시길.

* 불임, 난임이 발생하는 이유 *

불임, 난임으로 인하여 시험관 인공수정을 선택하는 부부들이 늘고 있습니다. 현대인에게 발생하는 증상으로 알고 있고, 스트레스와 환경호르몬의 영향이라고 설명하는 의사들이 많은데, 그 근본적인 원인은 다른 곳에 있습니다.

식용유가 영향을 끼치고 미네랄 과잉이 영향을 끼칩니다. 각종 가공식품도 악영향을 끼치겠죠. 이런 해로운 음식의 영향으로 혈액순환이 나빠지고, 단백질 기능에 이상이 생기면 당연히 정자의 질이 저하되고 양도 줄고, 기형 정자가 많아지면서 자연임신이 어려워지는 것이죠.

시험관 인공수정으로 병원들은 많은 돈을 챙기게 되면서 이것을 수익의 방법으로 활용하게 되고, 의사들은 가장 근본적인 원인을 알고도 숨기면서 스테레스와 환경 탓을 하고 있습니다. 그러면서 식단관리만 잘하면 개선되는 환자에게 시험관 인공수정만을 선택하게 교묘하게 유도하고 있는 것이죠.

지금의 의료체계는 자본주의에 함몰되어서 수익에 목을 매면서 비윤리적인 방향으로 나아가고 있고, 더 많은 사람들이 의료 서비스를 소비하도록 유도하면서 중요하면서도 간단히 해결할 수 있는 방법을 숨기고 있습니다. 그래서 국민들은 더 어렵게 치료를 받고 있고, 쉽게 해결할 문제도 더 많은 비용을 지출하게 만들면서 더 심각한 부작용에 시달리게 유도하고 있습니다.

불임, 난임이 있는 경우, 시험관 인공수정을 할 것이 아니라 스스로 철저히 식단관리만 잘 진행하면 충분히 자연임신이 가능하다는 것을 잘 이해하셔야 합니다. 식용유 끊고서 미네랄 과잉만 해소시키면 몸의 상태가 너무 좋아지면서 자연임신 잘 이뤄집니다.

* 중국산 김치의 위험성 *

중국산 김치 생산과정에서 심각한 위생 문제가 발생했다는 뉴스가 나오고 있는데, 사실 위생 문제보다 더 심각한 문제가 있습니다.

중국산 김치는 워낙 저렴하고 대량으로 수입되기 때문에 식당가에서는 중국산 김치를 선호하고 있습니다. 수입량도 수출량을 추월한지 오래 되었죠. 그런데 이

런 중국산 김치는 간수가 많은 값싼 천일염으로 절입니다. 그 이유는 천일염으로 절이면 유산균 발효가 매우 더디게 진행됩니다. 김치는 발효가 빨리 진행되면 이산화탄소 발생이 많아지고 비닐 포장백을 부풀게 만들어 터지는 경우가 종종 발생합니다. 유통과정에서 비닐 포장백이 터지면 정말 수습이 어렵고 문제가 심각해지죠. 이런 문제를 해결하기 위해서 발효를 저지시키기 위해서 천일염을 사용합니다.

천일염으로 절이면 쓴맛이 감돌고, 유산균 발효가 더디게 진행되기에 김치의 맛이 저하됩니다. 이것을 보완하기 위해서 식품첨가물을 넣어야 하죠. 글루탐산나트륨, 사카린나트륨, 아스파탐, 아세설팜칼륨 등의 다양한 감미료가 들어갑니다. 이런 합성 감미료가 인체에 좋을 리 없겠죠. 상당히 많은 양의 감미료가 들어가기 때문에 중국산 김치는 들척지근한 맛이 나고 점도가 높아서 약간 끈끈한 질감이 생깁니다. 꽃소금으로 잘 발효된 김치는 이산화탄소의 상큼한 발효향이 나면서 깔끔하게 맛이 딱 떨어지는 것과 달리 끈적한 느낌의 이상한 질척한 김치가 되는 것이죠.

그래서 중국산 김치는 어느 정도 맛으로 구분할 수 있습니다. 질척한 모습을 띠고 있고, 이산화탄소의 발효향이 없고, 상큼한 맛이 아니고 좀 느끼한 맛이 있다면 이것은 저질 천일염으로 절여진 중국산 김치인 것이죠. 이런 천일염 중국산 김치를 가정에서 시켜서 드시는 분들도 있는데, 정말 위험합니다. 천일염의 간수는 인체에 독소가 될 수 있죠. 중국산 김치 정말 조심해야 합니다.

* 5백 식품이 정말 우리 몸에 해로운가? *

5백 식품은 밀가루, 설탕, 백미, 소금, 백색조미료를 뜻하는데, 이런 것들이 정말 우리 몸에 해로울까요? 의료계는 환자가 줄어들자 5백 식품이라고 묶어서 해로운 점을 과장해서 부각시키면서 홍보에 적극적으로 나섰고, 이런 식으로 누명을 씌웠습니다.

누명을 씌운 이유는 5백 식품을 전면에 내세워 더 해로운 식용유의 위해성을 덮을 수 있었고, 5백 식품을 기피하면서 더 해로운 음식을 먹게끔 유도해서 환자를 늘릴 수 있었죠.

5백 식품에 해로운 요소가 있는 것은 사실입니다. 그러나 그 해로운 점은 과도하게 부풀려지거나 잘못된 것이 많습니다. 밀가루는 재배에 농약이 많이 사용되고 수입과정에서 변질을 막는 약품이 사용되고 방부제를 넣는다는 다양한 정보가 퍼지고 있지만, 농약 없이 농산물 대량 재배가 불가능하고 잔류 농약은 안전성 기준이 있어서 관리가 잘 되고 있고, 방부제를 넣는 것은 가짜 정보로 밝혀졌죠. 이런 식으로 해로운 요소를 부풀리고 가짜 정보를 퍼트리면서 누명을 씌운 겁니다.

가격도 저렴하고 양질의 탄수화물 공급원이고 전통적으로 안전하게 다양한 요리에 활용할 수 있었던 밀가루에 이런 누명을 씌우면 소비량이 줄면서 더 해로운 음식을 먹게끔 유도할 수 있습니다. 의료계가 노리는 것이 바로 이것이죠.

설탕은 고도로 정제되었기에 해로운 요소가 많습니다. 그러나 섭취량을 조절하면 아주 훌륭한 조미료가 됩니다. 많이만 안 먹으면 되고 달기 때문에 많이 먹을 수도 없죠. 설탕은 자연당입니다. 사탕수수의 즙을 정제하여 건조하여 만든 것이죠. 화학적인 처리 과정도 별로 없습니다. 그래서 아주 자연스럽게 소장에서 포도당과 과당으로 분해됩니다.

고도로 당분만이 농축되었기에 인체 대사 과정에서 비타민과 미네랄을 고갈시키는 문제를 일으키긴 하지만 많이 먹지 않으면 문제가 없는 것이죠. 이런 설탕을 당뇨의 원인으로 말하지만, 앞에서도 설명했듯이 진짜 당뇨의 원인은 다른 것 때문이죠.

백미가 누명을 쓴 것도 앞에서 설명을 드렸습니다. 5천 년도 넘게 전통적으로 안전하게 먹어왔던 백미밥을 이제 와서 몸에 해롭다고 의료계가 말하고 있는데, 명백한 왜곡이죠. 이런 식으로 의료계는 자신들의 권력을 악용해서 악랄한 짓을 벌이고 있습니다.

소금도 마찬가지입니다. 과거에는 금처럼 소중하게 여겨서 소금이라고 명명할 정도로 중요하게 여긴 것을, 이제 와서는 고혈압의 주범이라고 혐의를 씌우고 섭취량을 말도 안 되게 줄여두었고, 법까지 바꿔서 저염식을 전파시키고 있는데, 소화불량, 위염, 역류성 식도염, 자궁근종, 하지부종 환자가 급속히 늘고 있습니다. 의사들과 제약사는 엄청난 돈을 벌고 있죠. 국민들을 세뇌시킨 뒤에 이런 수익을 거두고 있었던 겁니다.

백색조미료의 대표는 글루탐산나트륨이라고 볼 수 있는데, 이제는 박테리아 발효를 통해서 대부분의 제품이 만들어진다고 하는데, 여기에는 다양한 주장이 있습니다. 그래서 저는 아직 안전한 재료라고 판단하진 않지만, 소량을 먹는 것은 무방하다고 보고 있습니다. 그런데 문제는 글루탐산나트륨 말고 다른 조미료가 많이 개발되어 식품첨가물로 사용되고 있는데, 이에 대한 정보가 부실하다는 것이죠. 아마도 생산단가를 낮추기 위해서 해로운 공정을 통해서 제조가 되고 있을 수 있습니다.

5백 식품은 누명을 쓴 부분이 많고 잘못된 정보로 인하여 기피하고 있지만, 사실은 섭취량을 조절하면 건강에 도움이 된다는 것을 알 수 있습니다. 그러니 의료계의 수작에 휩쓸리지 마시고 적당한 양의 5백 식품을 잘 활용하는 것이 건강에 도움이 되겠죠.

* 비타민D 보충제를 먹으면 안 되는 이유 *

의사들은 현대인에게 비타민D가 부족하기 때문에 보충제를 먹어야 한다고 강조하고 있고, 혈액검사를 통해서 비타민D 수치가 낮다면서 간혹은 주사제 처방을 하기도 합니다. 그런데 정말 비타민D가 부족한 것일까요?

이것은 사기입니다. 의사들이 주장하는 수치를 기준으로 따지면 건강한 사람들도 비타민D 부족으로 분류됩니다. 한국인 90% 이상이 비타민D 부족으로 분류된다는 말도 있는데, 이런 데이터가 나오는 이유는 기준이 완전히 엉터리이기 때문이죠.

미국의 기준을 따르는 것인데, 전문가들은 이 기준 자체가 너무나 높기 때문에 일괄적으로 적용하는 것은 잘못이라고 지적합니다. 그러니까 혈중 비타민D 기준을 터무니없이 높게 설정한 뒤에 정상인 사람까지도 부족하다고 겁을 주면서 약제를 팔아먹고 주사 처방을 하면서 의사들이 돈을 벌고 있었다는 말이죠.

전문적인 영역인 혈중 비타민D 농도 수치를 악용해서 잘 모르는 일반인을 감쪽같이 속여서 장사를 하고 있었던 것입니다. 이런 식으로 정상 범위 수치를 속이면서 의사들은 더 많은 이익을 올리고 있습니다. 고혈압의 기준이 되는 혈압 수치도 160/95 mmHg 였던 것이, 140/90 mmHg 로 낮춰지더니 이제는 130/80 mmHg 로

더 낮아졌습니다.

그런데 이렇게 고혈압의 판정 기준을 낮춰야하는 이유가 전혀 없다고 하고, 의료단체 임의로 그런 결정을 일방적으로 정한 것이죠. 고혈압 기준이 낮아지면 정상인 사람에게도 고혈압 약을 처방하여 관리하게 되고, 병원과 제약사는 막대한 수익을 올리게 됩니다. 이런 식으로 기준 수치를 의료계 마음대로 정하면서 더 많은 수익을 올리기 위해서 악용하고 있는 것이죠.

혈당 수치도 그러하기 때문에 의료계가 기준으로 삼는 수치나 정도에 너무 집착할 필요가 없습니다. 그 수치에 대하여는 충분히 조사를 해서 근거가 있는 것인지를 확인할 필요가 있고, 자신의 몸에 뚜렷한 이상이 없다면 수치가 높게 또는 낮게 나오더라고 이상이 아닌 것일 수 있습니다.

의사들이 기준으로 삼는 수치는 너무나 엉터리이기 때문에 그 수치에 휘둘릴 필요가 없고, 자신의 몸의 상태를 잘 관찰해서 이상이 있는지 없는지를 살피는 것이 더 정확하다고 볼 수 있고, 혈압이나 혈당 등의 수치는 경우에 따라서 이상 범위가 나타날 수 있으나, 이것은 정상적인 과정일 수 있으니, 여기에 너무 집착할 필요는 없는 것이죠.

의료계는 잘못된 수치를 기준으로 일반인에게 겁을 주면서 검사와 약을 처방하는 과잉진료를 유도합니다. 여기에 당해서 병원에 얽매이고 장기간 시달리다가 몸 상태가 악화되어 질병에 걸리는 경우가 정말 많습니다. 이런 것이 바로 병원들이 만만한 환자를 병원에 옭아매는 상술입니다. 무언가 주치의처럼 신경을 써주는 것처럼 영양제와 주사제를 권하면서 서서히 몸을 망가트리면서 단골 고객으로 삼아서 재산을 털어먹는 것이 바로 의사들이 잘 사용하는 돈 버는 방법이죠. 이런 상술에 당해서 병원 자주 들락거리다가 병들어 인생 망친 분들이 정말 많습니다. 그래서 병원과 약국과 건강식품은 되도록 멀리할수록 건강에 도움이 됩니다.