壯年期健康管理와長壽法

盧永福

<밴쿠버에서 第2信>

美國과캐나다의 3大死因은心臟마비·癌·交通사고
모든死因은機械文明의 社會·食생활서오는文化病

여러분들이「캐나다」에와서 移民生活을 通해서 잘 아시는바와같이 이곳 白人들이 그렇게도 잘먹고 충분한 의료시설과 위생시설을 가지고 있음에도 불구하고, 韓國에있는 한국사람보다도 몇배나 감기에 많이들고 버스안에서 기침을 많이하는 最大의 이유의 하나는 過度의 肉食을 함으로서 白人들의 몸이 酸性이 되어있다는 點입니다.

뿐아니라 白人들이 감기들면 多量의아스피린계통의 化學劑品을 먹게되는데 이 감기(바이러스균)와 그리고 아스피린계통의 化學劑品의 수십년에걸친 거의 연속적인 복용은 상술한 캐나다 암協會의 發表그대로 암의 主要原因이 되어 있읍니다.

따라서 過度의 肉食을피하고 또上述한 6H食品을 피하고 꽁보리밥과 신선한各種야채(파·양파·시금치·당근·새토리·김치等)를 먹으므로서 우리몸을 알카리性으로 유지함으로서 감기안들고(바이러스를 피하고) 그리고 아스피린系統의 化學劑品을 안먹는것은 癌에안걸리는 가장 强力한 方法입니다. 이 가장强力한 方法을 강조하지 않고서는 아무리 癌의 早期發見만을 主張하더래도 이것은 無意味한 것이라고 아니할수 없읍니다.

<我田引水와 健康>

옛날이나 지금이나 韓國에서는 化學工學이, 工學중에서도 가장流行이였으며 많은 秀才들이 化學工學을 전공하였던것은 사실입니다. 한가지 재미있는것은 많은化學工學의 全國的인 權威者들이 주장하기를 化學工學이 工學중에서도 가장 分野가넓고(無機化學·有機化學·化學通論·肥料工學·染色工學·重化學工學·油脂工學·合成工學等等) 또 가장어렵고(化學結合論·量子化學·高分子化學·原子燃料 工學等等) 그리고 韓國을위해서 가장 중요하다고 입만열면 主張합니다.

꼭 마찬가지로 많은 機械工學의 전국적인 權威者들이 主張하기를 기계공학이 工學중에서 가장넓고(예컨데 力學만 하더래도 物性力學·水力學·流體力學·材料力學·熱力學·기계振動力學·應用力學·構造力學등등)

또 가장어렵고 그리고 韓國을 위해서 가장 중요하다고 입만열면 主張합니다마는, 上記의 化學工學者나 機械工學者 양쪽모두 그주장이 我田引受格인것이 사실입니다.

다시말하면 자기가 전공하는 分野가가장어렵고 가장넓고 社會를 위해서 가장 중요하니 自己分野에 시설과 예산을 많이 얻어야한다는 따위의 主張입니다.

側康도 마찬가지 입니다. 심장專門醫는 심장마비만 고칠수있으면 사람은 長壽하는것처럼 주장하고 또 癌專門醫는 癌을 早期發見해서 치료만하면 長壽하는것처럼 주장합니다마는 이 두가지主張 모두 上記의 기계공학 또 化學工學者들의 주장처럼 事實無根입니다.

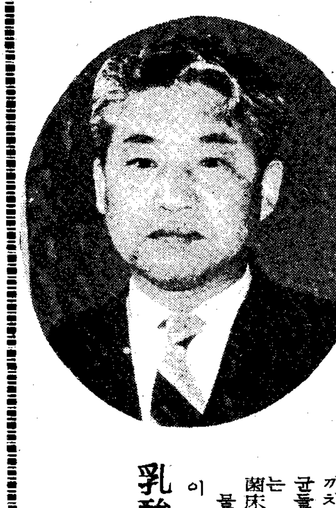
<文化病과 長壽>

上記와같이 美國과 캐나다에서 심장마비가 死因제1위로서 年間 약1백만명이 사망하고 다음은 癌이 死因제2위로서年間 約50만명이 사망, 그리고 死因제3위는 교통사고와 권총殺人事件으로 年間約20~30만명이 사망하고 다음 死因제4위는 감기와 肺炎(PNEUMONIA)으로서 年間約10만명이상이 死亡합니다마는 上記 모든死因이 한마디로 표현해서 文化가 高度로발달한 社會生活과 食生活에서 오는 소위말하는 하나의 文化病 입니다.

文化病에 걸리는 원인으로서는 原因제1위가 FOOD POISONS입니다. 白人들이 高度로발달된 社會生活 속에서 즐겨서 먹는 모든加工食品(예컨데 흰빵 아이스크림 각종의 파이핫도그·베이콘·소세이지 그리고 모든종류의「캐나다」음식)속에 保存劑라는 이름아래 1백가지 이상의 FOOD POISONS가 현재 사용되고있는데 이 FOOD POISON의 吸收를 極度로 抑制하여야합니다.

乳酸菌은 健康長壽 어떻게 도와주나

어떻게하면튼튼히 오래 살수있을까



<유산균제의 작용>

金仁達 <서울醫大豫防醫學교수·醫博>

A、장내세균총의 역할

우리몸이나 몸표면에는 수많은 세포들이 있다. 呼吸器에는 호흡기대로 여자의 질 또 尿道에도 피부에도 독특한 균과 共通된 균이있어서 어느경우에는 우리몸을 보호하나 때에 따라서는 해를 끼치게된다. 이와같이 세균들이 덩어리가 되어있는 상태를 細菌叢 또는 菌床이라고 한다.

물론 腸內에도 세균총이 있어서 그 종류는大腸菌을 위시하여 여러종들이 있고 鼻喉腔에는連鎖狀球菌외에 또다른 세균들이 있으며 피부에는 葡萄狀球菌외에 다른 세균들이 있고 여자질에는 데다라인균외에 다른균들이 나타난다.

이와같이 각기관조직에 따라서 항상 존재하는이른바 정상적인 세균의존재가 증명되어 창자에는 대장균이 비후강에는 연쇄상구균이 피부에는 포도상구균이 질에는 데다라인균이 常存하고 있는 반면에 또 食事에 따라서 기후에 따라서 몸淸潔度에 따라서 病原性細菌들이 서식할수 있는것이다.

腸內細菌叢으로는 腸內간균군、대장균군、腸球菌群 있는것은 물론이지만 은 유산균이 消長을 보이나 존재하고 있는것이다. 장내세균총의 역할에 대해서는 여러가지 논의가 있지만 대장균은 그 자체가 소화를 도와준다고하고 유산균은 창자내에서 腐敗하는 것을 억제하기도하고 비타민B1이 破壞되는 것을 막아주기도한다. 기타 장내간균이나 球菌등은 우리몸에 이익을 주기는커녕、有害作用을 할수있는것이 알려져있다.

유산균의 學名은 락토바치라스ー아시도필루스외에 수종이 있지만 우리몸기능을 도와주는 것은 라토바치라스ー카제이인것이다.

이러한 장내세균총은기 起源을 찾아보면 다음과 같다. 여자의 질에도 세균총이 있다함은 앞서말한바와 같지만 胎兒가 출산과 더불어 어머니 질道에 있는 세균총이 이 어린이 입을 통해서 들어오는것은 물론 출생후 2~5일후이면 어머니鼻喉腔의 세균들이 직접아기입으로 전파되는 것이 알려져있다.

어쨌든 장내세균총은소화기능을 도와주든 장내질병을 더욱 악화시키든 이런 세균총들은 점차부패하여 중독을 일으켜서 해를 끼치는 것으로 되어있다.

B、유산균의 生理的作用

乳酸菌은81년「케른」이「코카사스」지방의酸乳서分離하여研究첫發見
人間의消化管內서세균총의 一種역할규명

유산균족은 1881년 케른에 의하여 코카사스지방의 酸乳로로부터 분리된것이 그 첫발견인데 그후 여러연구에 의해서 유제품에서 발견된 것도 물론이지만 자연계에서광범위하게 분포되어 있는 것도 알려졌다.

근래 인간을 위시해서 동물의 소화관내에도 살고있는것이 알려져서 장내세균총의 일종으로서그 역할이 규명되고있다。그후 계속하여 유아의 분변에서 락토바치라스ー아시도필루스라 비피두스의 2세균총이 분리되어서 장내세균총의 중요한 構成分子로서의 역할이 주목되었다.

乳酸菌은 창자내서 腐敗억제하고 비타민 B_1 파괴현상防止

長壽이야기

B. 노쇠를 방지하고 장수를 이룩하려는 여러방법들

①메치니코프의 白家中毒防止法=앞서 말한바와 같이 메치니코프는 우리몸안에 필요하든 필요치 않든 창자속에 세균이 있는데 이 세균이 腐敗가 일어나는 것으로 부패된 물질이 자가중독을 일으킨다고하여 노쇠의 원인의 가장 으뜸되는 것이라고 생각하였다. 이것을 방지하기 위해서는 乳酸菌劑를 投與하여 乳酸醱酵를 일으키면 부패가일어나지 않는다고 생각한 것이다. 실지 장수자가 많이 살고있는 코카사스지방과 불가리아지방에서는 이름하여 요구르트 라는 乳酸菌劑를 많이 먹고있는 사실을 지적하고 있다。이와같은 理論的인근거와 現實的인 事實로많은 나라에서 유산균제의 복용이 성행하고 있는데 실험적으로 장수할수 있는 성적이 뚜렷하지는않지만 현재 여러 實驗結果에 의해서 적어도 소화를돕고 흡수를 촉진시키는 整腸劑로서는 뚜렷한 근거가 있을뿐아니라 장내 여러질병에 治癒效果를 보여주는 업적도많아서 이에 관련하여서는 다음장에 상세히 검토하고자한다。

②브라운ー쎄카알、슈타이나하、브로노프등의 內分泌復活法=브라운ー쎄카알은 노쇠의 원인이 내분비가 줄어든 까닭이라고 생각하여 개나 海狗의 고환을 액스로 만들어서 注射함으로서 효과를 보았다고 하였다。그후 여러사람들이 추시를 하여 여성에게는 卵巢액스를 만들어서 사용하였지만 결과적으로 이방법은 一時的인 효과는 있으나 계속적효과는 없는 것으로 알려져있다。

그후 슈타이나하는 노쇠는 생식선이 퇴화하여 性慾이 떨어지므로온다고 생각해서 精管을 붙들어매면 機能이 올라간다고 주장하였는데 이것도 일시적이고 큰효과는 보지 못하였다。

보로노프는 내분비補完 또는 復活을위하여 內分泌腺을 抽出하여 사용하면 변질되기 쉽기때문에 산대로의 내분비선을 移植하면 좋을것으로 생각하여 사람에가까운 짐판지나 고릴라의 甲狀腺과 生殖腺의 인간에 이식하여 성공을 거두었다고한다。

그러나 이식의 성공을이 아주적을뿐아니라 이와같은 동물을 구하기힘들고 더구나 그효과가일시적이란것이 알려졌다。

그외에 우사이와 쎄리에등은 새로운 내분비학설로서 腦下垂體 이식과 胎盤이식이 노쇠를 막을뿐아니라 활기를 나타낸다고하여 한때 유행한것도 기억에 새롭다。

③보고모레쯔의 抗細胞毒血淸法=보고모레쯔는노인의 비장을 갈아서 말에 注射를하고 이어서얻은 血淸을 抗細胞毒血淸이라고 부르고 이혈청을 사용해서 노쇠를 막을수 있다고 권장하였는데 이것을 秘藥으로써왔던 소련의 스탈린도 70세를조금넘어 사망하였다。

④하우자의 仙人食攝取法=하우자는 특히 營養法에 중점을두어 콩나물·벌꿀·요구르트등과 소위 仙人食이라 불리우는 淡白한 植物性食品을 섭취함으로서 젊게 보일뿐아니라 장수할수있는 영양법이라 하였다。

⑤플레밍의 페니실린발명=플레밍은 푸른곰팡이에서 페니실린이라는 抗生物質을 발견하여 대부분의 세균에의한 전염병에 특효약으로서 군림케 하였는데、이후 여러가지 항생물질이 발견되어 세상 모든사람들의 수명이 연장되었다。

페니실린은 장수를 이루는 秘藥이라기보다 전염성질환을 정복한 점으로서 확실히 평균수명이 연장하는데에 공헌을 한 것이다。

⑥尼子의 노인성질병에 대한 治療와 豫防의 중요성=이것도 장수를 이루는 직접적인 어떤 방법이 아니라 壯年에서 노령에 이르는동안 사망원인이 될수있는 질병들를들어 腦溢血·癌과 같은 노인병의 치료와 예방을 하면은 장수할수있다는 것이다。

이상은 우리몸 상처에 직접 작용시키므로서 효과를 얻으려는 방법이고 물리적、사회적환경의 작용에 대해서는 언급된것이 없다。

成人病豫防協會이사

◇會 長=盧永民(盧內科醫院長)
◇副會長=金在油(서울市 醫師會長)
朴善奎(大韓癩協會長·醫學新報사장)
◇理 事=權彝赫(서울大學校 總長)
張慶植(保社部 醫政局長)
金烝鉉(무궁화관광代表이사會長)
金仁達(서울醫大 敎授)
徐舜圭(高麗醫大 부속 病院長)
孫宜錫(漢陽醫療院 涉外 부의료원장)
梁在謨(延世大 保健大學院長)
柳東俊(慶熙醫大 敎授)
尹準植(壽松醫院長)
尹快炳(한국야쿠르트 社長)
李吉相(前延世大 大學院長)
崔浩均(崔피부비뇨기과 醫院長)
黃興周(前서울市醫師會財務理事)
〈가나다順〉

成人病豫防協會報편집위원

▲權彝赫(서울大學校 總長)
▲金鍾淑(中央醫大 敎授)
▲金鎭福(서울醫大 敎授)
▲羅燾憲(保健社會部 次官)
▲閔炳輿(카톨릭醫大 敎授)
▲徐錫助(학교법인 순천향 理事)
▲徐舜圭(高麗醫大부속 病院長)
▲孫宜錫(漢陽醫療院 涉外부의료원장)
▲申澧植(國立保健研究院長)
▲梁在謨(延世大 保健大學院長)
▲李相龍(延世醫大 敎授)
▲趙雲海(大韓病院協會長·高麗病院長)
〈가나다順〉