

해독 요법의 종류와 효과 & 일상 속에서 실천하는 해독법...

시간이 갈수록 환경과 먹을거리가 오염되고 있는 현실을 감안할 때, 우리 몸은 독소로부터 무방비 상태에 놓여 있다고 해도 과언이 아니다. 인체에 유해한 독소를 빼냄으로써 자연치유력을 강화시킨다는 해독(解毒, Detox) 요법이 새롭게 각광받는 이유다. 해독 요법에 대한 모든 궁금증을 풀어본다.

독소로부터 내 몸 지키기 ‘해독 요법’ ①

PART 01 해독 요법에 관한 궁금증

우리 몸에는 피부와 구강, 호흡기 등을 통해 여러 가지 이물질이 들어오게 된다. 이물질에는 산화 유발 물질, 중금속, 지방, 유해한 세균 같은 해로운 물질부터 우리 몸의 세포가 반응하여 생기는 이물질 등이 있다. 이러한 물질은 주로 간이나 대장, 혈액에 모여 있으며, 여러 가지 통증이나 혈액순환 장애 등 다양한 질환을 유발시킨다. 하지만 살아 있는 한 이러한 물질과 접촉하지 않고 살 수 있는 방법은 없다. 그것이 바로 해독이 필요한 이유이다.

■ 해독 요법이란 무엇인가?

독소들이 쌓여 몸속의 기혈순환이 원활히 이루어지지 않고 막히면 어혈, 수독, 담음이 생성돼 몸의 이곳저곳에 증상들이 나타난다. 아토피성피부염, 천식, 알레르기성피부염 같은 알레르기성 질환, 설사와 변비, 어깨 결림, 생리통, 여드름, 뽀루지, 중풍, 치매까지도 노폐물 축적에 의한 질병으로 볼 수 있다.

몸속에 독소가 쌓여 있으면 아무리 건강에 유익한 식품이나 약을 먹어도 효과를 볼 수 없다. 따라서 식습관과 생활습관 등을 바꿔 몸속에 쌓여 있는 독소들을 배출해내는 게 급



선무다. 그 뒤 인체 본래의 해독 기능을 향상시키면 독소로부터 몸을 지켜낼 수 있다. 한의학에서는 체력 저하나 피곤함을 자주 느낄 경우 해독 요법을 받으면 좋다고 한다. 특정한 원인이 없는데도 지속적으로 몸이 좋지 않거나 통증 질환, 순환 장애, 피부 질환 등으로 고생할 경우 해독 요법을 고려해볼 필요가 있다.

한의학에서는 몸의 정기를 돕고 사기(질병을 일으키는 나쁜 기운)를 몰아내는 것을 치료의 근본으로 삼기 때문에 해독 요법은 거의 모든 질환에 응용된다고 할 수 있다.

반면, 흔히 '양방' 이라 불리는 현대 의학에서는 해독에 대한 명확한 개념이 없다. 최근 들어 노화와 질병의 원인이 되는 활성산소를 줄이는 여러 가지 요법을 묶어 해독 치료(Detoxification)라고 하기도 하는데, 이를 정식 명칭으로 보기는 어렵다. 활성산소는 우리가 섭취한 음식물과 호흡으로 유입된 산소가 결합해 에너지를 만드는 과정에서 최초로 발생된다. 또 이런 내부적 요인 외에 스트레스, 방사선, 자외선, 공해 같은 외부적 요인에 의해서도 발생한다.

■ 해독 요법의 종류와 특징

- **족탕 요법** 뜨거운 물에 발을 담가 몸에 온열을 발생하게 하고, 혈관을 확장시켜 땀과 독소를 배출해내며, 각종 질병을 치유하거나 예방한다. 정신적인 긴장을 풀어주는 데도 도움이 된다.
- **좌훈 요법** 한약재를 끓는 물에 넣고 그 증기를 생식기에 쏘이는 방법. 하복부의 기혈 순환을 촉진시키고 노폐물을 배출해 생리 불순, 생리통, 하체 비만 등에 효과적이다.
- **냉온 교대 요법** 일정한 시간과 온도를 설정해 찬물과 더운물을 오가는 요법. 노폐물을 배출하고 피부 탄력을 좋게 하며 면역력을 향상시킨다. 찬물에서 시작해 찬물로 끝내는 것을 원칙으로 한다.
- **뜸 요법** 복부의 주요 혈 자리에 뜸을 놔 체내의 독소를 배출하고, 장의 기운을 북돋아 노폐물의 배출을 돕는다.
- **황토 온열 요법** 사방이 황토로 덮인 곳에서 땀을 흘려 노폐물을 배출하는 요법. 정신

■ 음식정보

적·육체적인 긴장을 이완시켜준다. 관절염, 요통, 견비통 등에 효과적이며, 자정 능력이 있어 피부 미용에도 좋다.

● **약침 요법** 인체의 경혈에 한약재의 농축액을 주입함으로써 침과 한약의 효과를 동시에 발휘하게 된다. 간, 비위, 대장, 소장 등의 기능을 향상시키고 면역력을 키워준다.

● **한약 요법** 약해진 장기의 기능을 회복시키고, 신진대사를 촉진해 체내에 쌓인 습담을 빼내고, 앞으로 습담이 생기지 않도록 예방한다. 더불어 독소로 인해 몸에 생긴 증상까지 함께 사라지는 효과를 볼 수 있다.

해독 클리닉에서 하는 치료들은 적극적인 항산화 요법이라고 생각하면 된다. 다만 활성산소에 노출될 수 있는 유해 환경과 식품 차단 및 스트레스 해소, 자외선 차단이 먼저 선행돼야 해독의 효과를 볼 수 있다. 이러한 치료는 보편적으로 널리 통용되는 개념은 아니지만 웰빙이 요구되는 시대적 흐름에 맞춰 유럽과 미국 등지의 일부 상류층에서 많이 시술돼 왔다.

해독 클리닉의 치료는 크게 두 가지로 나뉜다. 이미 몸속에 형성돼 있는 활성산소 및 중금속 등을 없애는 치료와 새로 형성되는 활성산소의 예방 및 모자라는 영양소와 호르몬을 보충해주는 요법이다. 대부분의 해독 클리닉에서는 이미 형성돼 있는 독성 물질들을 없애는 치료를 많이 하는데, 킬레이션 테라피와 포톤 테라피가 여기에 속한다.

● **킬레이션 테라피** 킬레이션 테라피는 EDTA(Ethylene Diamine Tetraacetic Acid)라는 작은 아미노산을 환자의 정맥으로 1시간 30분에서 3시간 동안 서서히 주입하는 것이다. 주입된 EDTA는 체내에 축적된 불필요한 중금속이나 독성 물질과 결합해 재빨리 소변으로 배출된다. 킬레이션 치료는 신체 내의 큰 혈관으로부터 미세한 모세 혈관에 이르기까지, 모든 혈관의 혈액순환을 회복시킨다. 너무 작아 수술이 불가능한 혈관이나 뇌속 깊이 위치해 있어 수술로 접근할 수 없는 혈관이라 할지라도 안전하게 혈액순환을 시켜준다는 이점이 있다.

● **포톤 테라피** 포톤 테라피는 1940년대 독일에서 시작된 치료법이다. 세균성 및 바이러스성, 자가면역성 증상 치료에 활용됐으며, 현재는 혈류 장애와 이로 인한 속발성 질환의 치료, 면역성 강화, 건강 상태 개선 등의 목적으로 사용되고 있다. 포톤 테라피 치



료는 우리 몸의 면역 능력을 높이고, 고지혈이나 콜레스테롤, 혈전 등을 부쉬 혈액순환이 잘 되게 하며, 신진대사와 심폐 기능을 강화해준다.

■ 디톡스 다이어트

열풍디톡스 다이어트는 '토크쇼의 여왕' 오프라 윈프리를 비롯한 할리우드 스타들이 즐긴다고 알려지면서 화제가 된 바 있다. 디톡스 다이어트란 말 그대로 몸 안에 쌓인 독소를 제거하는 다이어트 요법이다. 유제품이나 육류, 가공식품을 배제한 식품 중 항산화력과 식이섬유가 풍부한 식단을 개인에 맞게 구성해 2~4주 동안 실시하는 것. 디톡스 다이어트는 고지혈증과 초기 당뇨, 우울증 등에도 효과가 있다고 알려져 있다.

디톡스 다이어트는 이미 쌓인 독소 제거와 해독 기능의 근본적인 강화를 목표로 한다. 이 다이어트법은 한의학의 청열 해독 요법이 대체의학과 결합되면서 체중 감소에 도움이 되는 방향으로 발전한 것이라고 할 수 있다. 한의학에서는 우리 몸의 기운이 잘 흐르고 오장육부의 기능이 균형적으로 이루어지면서 지방 대사 또한 원활하게 이뤄져 살이 찌지 않는다고 본다. 반면, 몸의 기운이 잘 순환되지 않고 간과 대장 등에 독소가 쌓이면 지방대사가 잘 이뤄지지 않아 살이 찐다고 여긴다.

디톡스 다이어트는 독소형 비만인 사람에게 효과적이다. 독소형 비만은 크게 간독소형과 장독소형으로 나눌 수 있다. 간독소형 비만은 간의 해독 기능이 저하되면서 나타나고, 장독소형 비만은 변비가 대표적인 원인이다. 이런 독소형 비만의 경우 해독과 다이어트 요법을 병행함으로써 보다 높은 다이어트 효과를 얻을 수 있다. 다이어트 효과는 물론이고 신체리듬이 회복되면서 신진대사 등이 원활하게 이루어져 요요현상도 예방할 수 있다. **山林**

