

만병의 시작은 폐 기능 약화, 건강하려면 폐부터 살리세요.

아토피·비염·천식 '알레르기 3총사'는 한 뿌리, 폐를 깨끗하고 튼튼하게 만들면 피부도 고와진다

등산 인구가 빠른 속도로 늘고 있다. 가쁜 숨을 몰아쉬고 땀을 흘리며 산을 오르다 보면 몸도 마음도 가벼워진다. 왜 그런가? 바로 산속 맑은 공기 때문이다. 공기 맑은 곳에서 땀을 흘리며 걷기 때문에 피부에 쌓인 노폐물이 배출된다. 깨끗한 공기가 폐를 청소해주기 때문에 폐활량이 커지고 폐 운동이 활발해진다.

우리는 흔히 먹을거리를 중요하게 생각한다. 그러나 아무것도 먹지 않아도 열흘 이상 버틸 수 있지만, 숨을 쉬지 못하면 단 몇 분도 견디지 못한다. 이는 '섭생'보다 '호흡'이 생명에 직결된다는 방증이다.

그 호흡의 증상에 폐가 있다. 폐를 통해 몸에 필요한 맑은 공기를 받아들이고, 몸속에서 생성된 혼탁한 공기를 밖으로 내보낸다. 많이 걷고, 좋은 음식을 먹고, 헬스클럽에 가서 몸을 만드는 것도 필요하지만, 그 어느 것도 '제대로 숨쉬기'만큼 생명과 직결되는 것은 없다.

오장육부 중 폐가 으뜸이다

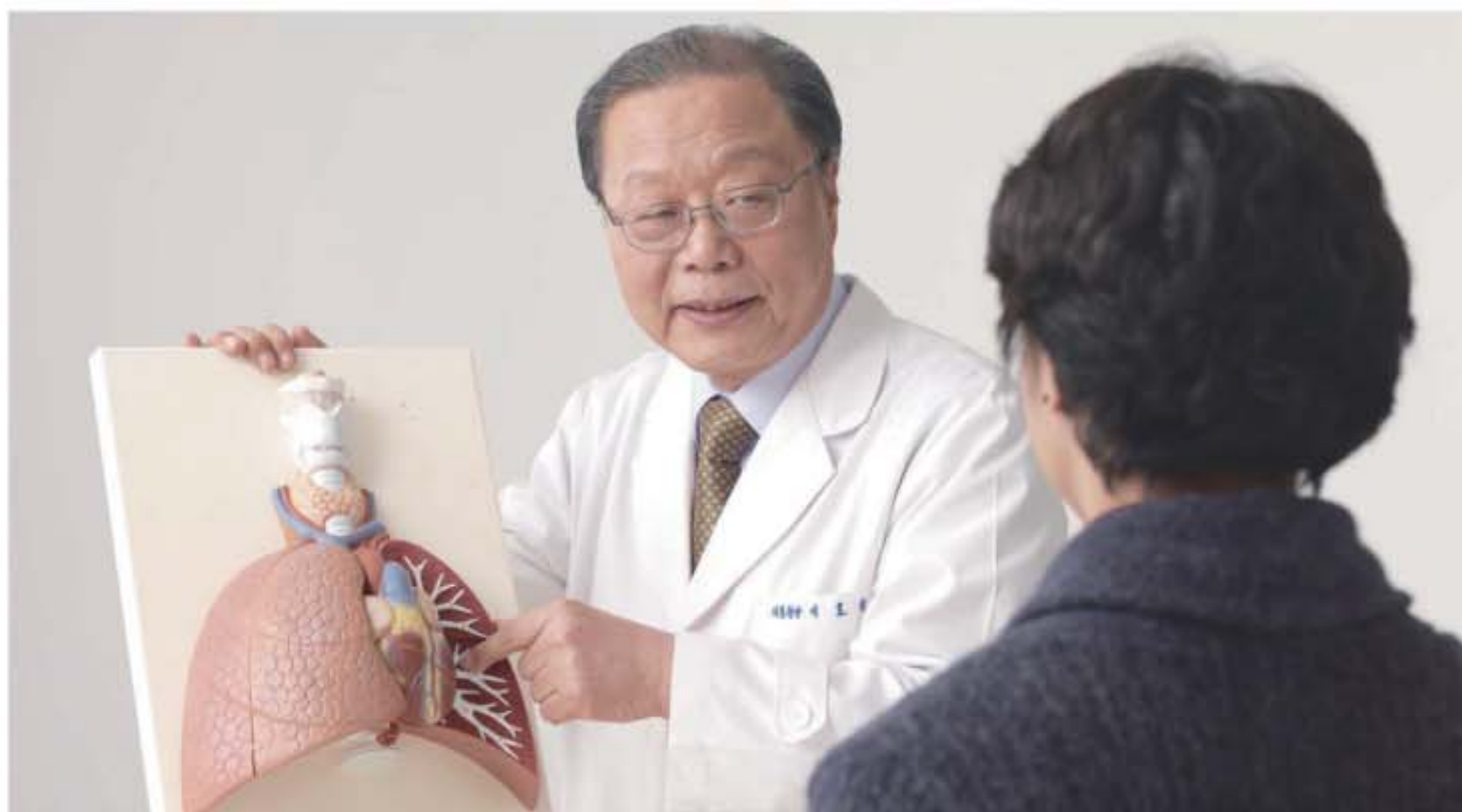
호흡을 주관하는 폐는 생명을 여는 처음이자, 인체의 모든 기(氣)를 주관한다. 공기가 코를 통해 폐로 들어오면서 폐는 기로 차게 된다. '기'란 한마디로 생명 에너지다. '기운이 없다', '기력이 쇠하다', '기운이 좋다'는 표현에서 보듯 기는 삶을 살아가는 에너지다.

우리 몸에서 기가 중요한 이유는 기혈(氣血)관계 때문이다. 몸속을 돌아다니며 영양소를 공급하는 혈액은 혼자 힘으로 순환할 수 없어 누가 힘껏 밀어주어야 하는데 그때 필요한 힘이 바로 '기'다. 그래서 심장과 폐를 따로 말하지 않고, '심폐(心肺) 기능'이라고 한다. 심장이 혈관을 주관하고 폐가 기를 주관한다는 이치



▲ 현대인의 폐 활동도

에 따라 폐의 기능이 원만할 때 혈액의 순환이 원활해진다. 그래서 예부터 폐가 오장육부의 모든 기를 주관한다고 하여 '肺者氣之本(폐자기지본=폐가 기의 근본)이라 했다. 따라서 흡연이나 오염된 공기로 폐가 타해지거나 스트레스를 받아 열이 쌓이는 등 폐가 건강하지 못하면 우리 몸 여러군데서 탈이 난다. 생명의 중심이 되는 기를 담는 폐가 깨끗하지 않아 다른 기관에서까지 나쁜 영향을 미치는 것이다. 몸속으로 오염된 공기가 물질이 들어와도 정화시키지 못해 폐도선에 염증이 생기고 기관지에 가래가 낀다. 폐도선은 세균과 바이러스에 맞서 싸우는 1차 방



▲ 48년째 폐 계통 질환을 연구하며 난치병 치료에 도전하는 한의사, 서효석 평강한의원 대표 원장이 내린 환자에게 폐의 기능과 청폐작용의 중요성을 설명하고 있다.

어선인데, 힘이 약해지면 우리 몸의 면역체계에 이상이 걸린다. 상태가 심해지면 비염, 중이염, 천식, 폐렴, 폐암 등 난치성 질환으로 확산된다. 또 폐에 담는 대기, 즉 원기를 제대로 만들지 못해 다른 오장육부 기능까지 약해진다. 이처럼 우리 몸에 나타나는 병증은 수십 가지이지만, 알고 보면 모든 병의 시작은 폐 기능의 약화에서 비롯된다.

스트레스 받으면 몸에 열 쌓인다

폐는 산소를 몸속으로 받아들이고 탄산가스를 버리는 역할을 하는 우리 몸의 핵심 장기다. 혈관 속 적혈구는 폐를 통해 들어온 산소를 여러 장기로 운반한다. 백혈구는 산소와 함께 들어온 박테리아, 바이러스 등의 세균과 싸운다. 이때 폐가 건강하면 적혈구의 활동이 활발해진다. 그 결과 더욱 많은 양의 산소를 인체 곳곳에 공급할 수 있다. 백혈구 또한 세균과 싸워 인체를 보호하는 기능이 왕성해진다. 폐의 기능이 활발해지면 면역력이 높아진다.

이처럼 폐가 왕성하게 제 기능을 발휘하면 건강한 혈액이 몸속의 열을 내리고 털구멍을 열어 노폐물을 밖으로 배출시킨다. 이때 땀을 흘려 털구멍까지 활짝 열면 피부 밑의 독소와 노폐물이 모두 빠져 나온다. 그 결과 피부에 화색이 들고 윤기가 난다.

반대로 폐가 제 기능을 하지 못하면 적혈구와 백혈구의 활동이 약해지고 이는 면역력 저하로 연결된다. 대체로 폐가 튼튼하고 건강하면 살이 쪼들고 피부가 거칠고 윤기가 없다. 그래서 '숨결이 고우면 살결도 곱다.'는 말이 나온 것이다.

세계적으로 100세 이상 장수 노인이 많은 곳으로 네팔 북쪽 훈자, 코카서스의 아브라지야, 예카도르의 발카바가 꼽힌다. 이들 지역의 공통점은 고산지대 깊은 산골짜기로

공기가 깨끗하다는 점이다. 하지만 콘크리트 회색도시에서 매일매일 쫓기듯 살아가는 현대인들은 100미터 달리기 선수처럼 호흡이 짧고 가쁘다. 또한 환경오염, 스트레스, 흡연, 인스턴트식품 남용 등으로 폐 기능이 약해져 폐를 제대로 활용하지 못하고 있다. 하루생활의 대부분을 아파트나 사무실 등 밀폐된 공간에서 생활하며 혼탁해진 공기를 들이마신 결과 폐 기능이 약해지기 십상이다.

흡연과 스트레스도 폐 건강에 나쁜 영향을 미친다. 흡연과 스트레스가 자주 반복되면 체내에서 열이 발생한다. 이 열은 몸 위쪽으로 올라오면서 대부분 피부를 통해 발산되지만 일부는 우리 몸속 장기에 남아 쌓이는데 이를 적열(積熱)이라고 한다. 적열은 폐 기능을 저하시키는 동시에 면역력을 떨어뜨려 감기와 같은 여러 질병을 불러온다.

폐가 건강해야 '피부 미인'

피부는 사람의 몸을 덮어 보호할 뿐만 아니라 작은 구멍을 통해 숨을 쉬는 기능도 맡는다. 피지선과 땀샘을 통해 체온을 조절하고 가스나 액체 상태로 노폐물을 배설하며 필요한 가스를 흡입한다. 온몸에 화상을 입을 경우 증세가 심하지 않아도 위험한 것은 바로 이 때문이다.

물론 코로 하는 호흡이 대부분을 차지하고 피부를 통한 호흡은 적지만, 이 '작은 호흡기' 피부가 어떻게 작동하느냐에 따라 삶의 질이 달라진다. 바로 이와 같은 원리에서 일찍이 중국에선 '폐주피모(肺主皮毛)'라는 한의학 개념이 나왔다. 이는 '폐가 피부와 터럭을 주관한다.'는 말로 폐가 건강해야 두피와 모발을 포함한 피부가 건강해진다는 의미다.

요즘 어른, 아이 할 것 없이 가장 힘든 병, 아토피는 바로 이 '작은 호흡기' 피부가 제대로 작동하지 못해 나타나는 피부질환이다. 털구멍과

털구멍이 닫혀 노폐물이 제대로 빠져나가지 못한 채 피부 밑에 쌓여 생기는 병이다. 마찬가지로 원리로 피부에 지방이 쌓이면 여드름이 되고, 색소가 침착되면 기미나 검버섯으로 나타난다.

어른보다 어린아이들에게 아토피가 많은 것은 어린아이의 털구멍과 털구멍이 작아 적은 노폐물로도 쉽게 구멍이 막히기 때문이다. 게다가 피부 자체가 약하고 외부 환경에 민감해 열꽃이나 두드러기 증상이 많이 나타난다.

대체로 폐가 튼튼하고 건강하면 살결이 매끄러운 반면 폐가 약하면 피부가 거칠고 윤기가 없다.

그래서 '숨결이 고우면 살결도 곱다.'는 말이 나온 것이다.

더구나 많은 아토피 환자들이 비염과 천식을 함께 앓고 있다. 그래서 아토피와 비염, 천식을 묶어 '알레르기 3총사'라고 부르는데, 이 세가지 질병은 폐 기능 약화라는 뿌리가 같은 병이다. 따라서 그 질병의 근원인 약화된 폐 기능을 활발하게 복돋아 주면 아토피뿐만 아니라 비염과 천식을 함께 치료할 수 있다. 언제부터인가 사람들이 '몸짱', '얼짱' 만들기에 열심인데, 사실 가장 중요한 것은 폐를 건강하게 만드는 '폐짱' 운동이다.

몸짱·얼짱보다 '폐짱'이 중요하다

한의사 서효석은 폐도선을 강화하는 약을 개발하기 위해 예부터 폐를 맑게 한다고 전해 내려온 약재를 구해 날로 먹고, 찌고, 으깨고, 볶고, 달이고, 마셨다. 오랜 연구 끝에 최적의 배합을 찾아내 평강한의원 한약을 개발했다. 그리고 20년 넘게 다

양한 임상실험과 연구를 통해 치료 약의 효능을 업그레이드 하고 있다.

폐도선을 치료하기 위해 이 약을 복용한 환자 중에서 감기는 물론 비염이나 천식, 기관지염 등 고질적인 호흡기질환 증세가 호전되는 사례가 잇따라 나타났다. 또 아토피나 기미, 여드름, 주근깨, 검버섯 등 피부 질환에도 좋은 효과를 보였다. 이로써 '알레르기 3총사'로 불리는 아토피·비염·천식이 폐의 면역력 약화에서 비롯된 질환으로, 폐의 기능을 높여주면 치료 효과가 있다는 점이 입증되었다. 이것이 이른바 '작은 호흡기인 피부는 큰 호흡기인 폐의 명령에 따른다.'는 원리에 착안해 폐의 면역력과 자가 치유능력을 길러주는 평강한의원 한약의 치료 방법이다.

서효석 원장은 일찍이 평강한의원 한약의 해외 진출을 구상해 실현했다. 21세기를 글로벌(Global)과 로컬(Local)의 합성어인 '글로벌(Glocal)시대'라고 한다. 국제화·세계화와 함께 현지화를 추구해야 성공한다는 의미다. 서효석 원장은 국내에서 그 효과를 인정받은 평강한의원 한약이 한국산 휴대전화나 자동차처럼 세계시장에서 당당한 역할을 인정받고 인류 건강 증진에 이바지함은 물론 고부가가치를 창출하는 블루오션이 될 것으로 믿는다.

서효석 원장에게 직접 듣는 Q&A

Q. 생후 4개월 된 아기에게 평강한의원 한약을 먹어도 되나요?

A. 보통 한약을 아이들에게 먹이는 시기는 생후 6개월부터입니다. 저희 한의원 한약은 최신 탕전설비로 약초 잎을 달여 모든 성분을 생약 상태로 흡수하는 한방 증류탕으로 냄새나 쓴맛이 적어 생후 4개월부터 무리 없이 먹을 수 있습니다.

Q. 아토피 때문에 평강한의원 한약을 복용 중입니다. 피부가 전보다 더 가렵고 따가운데 왜 그런가요?

A. 명현 현상, 즉 호전 반응이 나타나는 것이므로 이를 극복해야 합니다. 명현 현상이란 피부에 잠재되어 있는 독소나 불순물이 체외로 배출되면서 일시적으로 나타나는 가려움증, 따가움, 발진 등의 증상을 말합니다. 평강한의원 한약을 꾸준히 복용하면서 유산소운동과 찜질방, 반신욕, 사우나 등으로 발한을 유도하며 이 기간을 슬기롭게 이겨내면 아토피 치료에 한 걸음 더 다가갈 수 있을 것입니다. 명현 현상은 짧게는 3~4일, 길게는 3주 이상 계속될 수 있습니다.

Q. 보통 한약은 달여 먹는데, 평강한의원 한약은 어떤가요?

A. 평강한의원 한약은 차게 드시는 것이 기본입니다. 그러나 환자의 기호나 체질에 따라 달여 드셔도 됩니다. 탕약을 꺼리는 분을 위해 환약으로도 제조되어 언제 어디서나 편리하게 복용하실 수 있습니다. 식전·식후 상관없이 하루 세 차례 드시되 술, 담배는 피하십시오. 평강한의원 한약은 다른 기피음식은 없지만 술과 담배는 여러모로 인체의 컨디션을 떨어뜨리기 때문에 피하시는 것이 좋습니다.

Q. 수술 없이도 알레르기성 비염 치료가 가능한가요?

A. 알레르기성 비염의 경우 외부 환경에 코 점막이 과민반응을 일으켜 증상이 유발되므로 그 환경에 대한 면역력이 생기지 않는 한 수술을 해도 증상은 반복됩니다. 따라서 폐의 열을 풀어주고 수분 대사를 원활하게 해주는 치료를 해야 합니다. 평강한의원 한약을 꾸준히 복용하면 폐에 쌓인 열을 내려 폐도선이 강화되고, 털구멍들이 활성화되어 자가 치유능력이 좋아집니다. 따라서 수술 없이도 비염 치료가 가능합니다.

〈침·뜸·부항은 한의사에게! 한약은 한의원에서!〉



▲ 아토피·비염·천식 치료 48년 전통의 평강한의원

평강한의원 서초점은 서울 지하철 3호선 양재역 1번 출구에서 걸어서 7분 거리에 있다. 평일은 오전 9시 30분 ~ 오후 6시 30분, 토요일은 오전 9시 30분 ~ 오후 4시까지 진료하며, 일요일과 공휴일은 휴진한다. (정심시간 : 오후 1시 ~ 2시)

평강한의원
02.518.7777