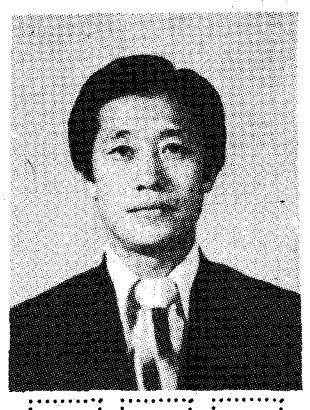
斷食에 對한 편견과 오해버려라



金 俊 學
(한국성인병예방협회 相談委員)

自然은 굶주림이라는 동일한 수단으로 사람을죽일 (饑餓) 수도 있고 살릴 (斷食) 수도 있다.

그리고 사람을 살리는 방법인 斷食은 부유한 자나가난한 자나 평등한 처우를받을 수 있는 醫療手段이다.

현대의학의 始祖라 일컬어지는 히랍의 醫聖 히포크라테스는 병세가 악화되지 않는 한에서는 속을 비워두는 것이 병을 고치는 방법이라고 했다.

단식의 역사는 매우 오래된 것으로 인간이 食物을획득하는데 실패하여 자신의意思에 反하여 굶주리는게 아니라 의식적으로 굶는 것을 건강의 목적에 응용하였다는 기록이 히랍의 역사에 나타나 있다.

히랍의 철학자이며 수학자인 피타고라스는 계획적으로 40일간의 단식을 하고 있었는데 단식을 하면 머리가좋아진다고 생각해서 제자들에게도 단식을 강요했다고 한다.

또한 히랍의 철학자인 소크라테스나 플라톤도 계획적인 단식을 10일간씩 실천했으며 헤로토도스가 쓴 역사책에 의하면 에집트인은 한달에 사흘씩 규칙적인 단식을 해서 위장을 세척했기때문에 건강했다는 것이다.

단식요법이 아직도 덜 과학적이라든가 혹은 의학적인 이론으로 명료하게 해명되어 있지 않다는 이유로 무시당하는 경향도 있다.

이럴 때에는 血管縫合과臟器移植의 연구로 노벨상을수상한 프랑스의 外科醫이며생물학자인 알렉시스·카렐박사의 다음과 같은 말을 想起할 필요가 있을 것이다.

「현대인이 과학으로 해명된다고 자신만만하게 생각하고 있는 부분은 좁은 범위의부분에 지나지 않는다。지금未知의 세계가 더 많다는 것을 과학자들은 알고 있다。실제로 보이지 않는다는 이유만으로 객관적 존재를 부정하는 것은 옳지 않다」고。

모스크바大學의 교수이며과학적 단식요법을 체계화하여 소련의 종합병원에서 공식적으로 채택하도록 정착시킨공로로 1973년에 아메리카 精神病學아카데미의 명예회원으로 추대된「유리·세르게이비치·니끌라예프」박사는 단식이야말로 바르고 적절한 속조치만 강구된다면 가장 해한 자연의 치료법이며 인류가 고통을 받고 있는 질병과의 싸움을 위한 最善의 武器라고 하였다。

니끌라예프 교수는 7천여명의 정신병 환자에게 단식요법을 적용하여 좋은 성과를 거두었다는 것이다。

지금 美國을 위시한 선진국에서는 단식요법이 종교적 신앙이나 苦行의 영역을 벗어나 醫療의 방법으로서 연구되면서 착실히 정착되고있다。

그러면 단식이 왜 유효한가를 살펴보자。

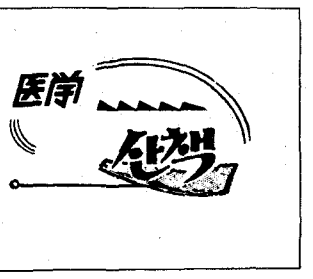
가령 자동차 같으면 개솔린의 주입이 계속되지 않는한 작동이 불가능하지만 사람의 경우는 다르다。

왜냐하면 사람은 이미 몸속에 수10일에서 1백여일을 생존할 수 있을 만큼의 영양분을 저장하고 있기 때문이며 인체는 단식이라는 비상사태에 대비하여 적절히생명을동요 운영해나갈 수 있도록 준비되어 있기 때문이다。

얼핏 생각하면 사흘만 굶어도 죽을 것 같다。그러나 칼로리 내외를 소모하게 되는데、물만 마시고 굶게될경우에도 기초대사는 진행되는 것이므로 우선 몸속에 저장된 동물성 多糖類를 태우고 그 다음에는 기름을 태우기 시작한다。

그런데 기름을 태우려면 당분이나 비타민과 같은 것이 필요한데 이런 것들은 굶기 시작한 후에 곧 없어지고만다。

그러므로 지방의 연소가원활하게 이루어질 수 없게되어 酪酸이나 아세톤과 같은 불완전연소에 의한 中間酸化物이 생성되어 혈액속에 축적된다。



斷食의 科學 其 (I)

斷食은疾病의根源을 상처없이도려내는「自然의 醫術」

단백질공급위해 病든組織細胞나 腫瘍·癒着物等 自家融解

1백20일을 물만 먹고도 살아 남은 기록이 있다。

단식요법은 체내에 있는全組織과 體液을 생물학적으로淨化하는 청소요법에 해당한다고 말할수 있다。

사람은 움직이지도 않고생각하지도 않는 완전한 수면상태에 있을지라도 일정한칼로리의 소비가 없이는 생명의 유지가 불가능하다。

이렇게 기본적인 생명유지에 필요한 영양대사를 基礎代謝라고 하는데、이것을 위해 성인이면 1일 약1천 밖과 단백질로부터 당분을만들기 시작하고、이 당분에의하여 지방이 완전연소되기때문인 것이다。

그런데 生體는 또한 腦의 活動·호르몬의 분비·免疫物質과 酵素의 生産·造血·組織細胞의 新陳代謝…등에 없어서는 안될 蛋白質을 절대적으로 필요로 하는데 단식중에는 外部로부터의 공급이 차단된 상태이므로 부득이生體內에 있는 資源、즉 별로 중요하지 않는 器官이나 自然의 法則에 의해 이미 死滅될 운명에 처해 있는 組織細胞로부터 蛋白資源을 공급받지 않으면 안된다。

生體가 단백질의 예비자원을 사용할 경우 대체로 많이 이용되는 것은 脂肪體化되어 病變한 조직체포나 체내의 腫瘍이나 癒着物 그리고 水腫등의 廢物들인 것이다。

生體가 이렇게 廢物들을이용하는 과정을 醫學的으로는「自家融解」라고 부르는데、이전부터도 自家融解가 일반적인 생명현상인 것은 확인되어 왔으나 이 과정이 인간에 의해 의식적으로 콘트롤되거나 또는 어떤 현실적인 목적에 적용될수 있다고는 생각할 수 없었던 것이다。

自家融解의 과정을 인위적으로 콘트롤하는 것은 불가능한 것이라고 판단되어 왔으나 斷食의 과학적인 연구가 진척됨에 따라 이 전통적인 편견이 여지없이 무너지고 말았다。

斷食이야말로 바르고 적절한 부속조치만 취해진다면 가장 無害한 자연의 治療法이며 人類가 고통을 받고 있는 疾病과의 싸움을 爲한 最善의 武器이다。

이러한 현상이 단식개시 1~2일째에서 시작하여 6~10일경까지 지속되는데 이때에는 血液의 酸性化(Acidosis상태)로 인한 自家中毒症狀이 생긴다。흔히 空服痛·吐氣·無氣力感·권태·어지럼…등 병적인 증상이 일어난다。

그러나 이러한 증상은 짧은 기간내에 없어지고 곧 즐거운 기분으로 된다。이것은 生體가 새로운 환경에 순응하였기 때문인데、마치 임신때의 입덧과도 유사하다。

이 順應의 원리는 단식이라는 악조건하에서 생체가지 않는 경향도 있다。

무턱댄突破口나 萬病通治療法으로 誤認하지 말아야

平常食과斷食후 回復食 잘못하면 오히려 健康해쳐 사망하기도

斷食시행前에 적응증여부 반드시 검토할것

生體의 代謝活動의 격렬한 변화를 수반하는 단식은 自家融解의 과정이 촉진되어가는 직접적인 자극제가 되는 것이므로 콘트롤이 가능해졌다는 것이다。

간단히 말하자면 단식요법은 메스를 사용하지 않는內臟手術이며 어떠한 外科의名醫보다도 더 훌륭하게 身體에 상처를 남기지 않고 疾病의 根源을 도려내는「自然의 醫術」인 것이다。

단식은 腸속의 宿便을 효과적으로 배설시키고 血液을 비롯하여 身體의 病的인 조직세포를 淨化하는 효과가 있다는 것이 임상적으로 확인되었다。뿐만 아니라 단식은 호르몬과 자율신경의 밸런스를 정상적으로 유지하도록만들어 준다는 사실이 입증되고 있다。

그러나 斷食에도 엄격히경계해야 할 몇가지 문제가있다는 사실에 유의할 필요가 있다。이것이 不治病이나 難治病에 대한 萬病通治法이거나 무턱댄 突破口로 오인되어서는 안되겠다。

그래서 다음과 같은 경우에는 斷食의 적응증이 아님을 확실히 해둘 필요가있다。

(1) 活動性 肺結核
(2) 糖尿病(단 肥滿한 輕症인 사람은 例外)
(3) 바세도우氏病
(4) 애디슨氏症候群
(5) 기타 내분비선疾患
(6) 白血病
(7) 急慢性肝炎 및 肝硬化症
(8) 腎硬化症
(9) 긴급을 要하는 外科手術 적응증
(10) 특별한 치료를 要하는 惡性腫瘍
(11) 中樞神經系에 속하는여러가지 器官障碍
(12) 극도로 쇠약한 사람
(13) 胃·12脂腸궤양
(14) 중증의 心疾患등

위에 적은 것 외에도 개인의 신체조건에 따라서는피해야 될 경우가 있을지도모른다。그러므로 단식을 결행하기 전에는 반드시 적응증여부를 신중히 검토하는 것이 좋으며 주치의가 있으면상의해 보는 것이 좋을 것이다。그리고 여러가지 필요한 검사를 미리 받는 것도 유리하다。

근래 체중조절 목적으로단식을 채택하는 경우가 많은데、이것은 10일에 10kg을간단히 줄여준다는 유혹의 광고 때문인 것 같다。

단식으로 인한 갑작스런체중감량은 단식후에 오는 반동적인 왕성한 식욕 때문에 실패할 우려가 많으며 또한 위험성이 크다。

그것은 비만한 사람이 중금속에 오염되어 있을 경우 갑작스런 체중감량은 체지방에 축적되어 있던 중금속의 농도를 높여주는 결과를 빚는다。이렇게 되면 중독현상이 일어난다。

40대에 이르러 주기적으로 자택단식을 하여 체력을 관리했던 68歲의 남자가 腦動脈硬化·腦神經症候群·不全·不整脈·肺氣腫·硅酸症등으로 死境을 헤맨 예가 있는데、이 환자의 과거를 살펴보면 3~8일간의 단기단식을 하고는 평상식으로 되돌아 갔는데、다량의 肉類、자극성이 강한 향신료、알콜등을 마구 먹었던 사실이 있었다는데、이렇게 먹는 재미를 버릴 수 없었던 것은이 환자가 레스토랑의 종업원이었으며 부인이 요리장이었다는데 있었다고 한다。

이 환자의 인생은 본질적으로「식사의 잘못에 의한비극」이었고 단식요법의 광신자였으나 補食期나 평상시의 食養生에 잘못이 있었기 때문에 모처럼의 단식수련도허사가 되었던 예이다。

옛 중국의 속담에「지나침은 부족함만 같지 못하다」는 말이 있다。

鍼術로 AIDS治療

美서 患者30名治療사례發表

20세기 최대의 난치병가운데 하나인 후천성면역결핍증(AIDS)을 동양의 고대의술인 침술로치료한 사례가 발표돼 의약계의 비상한 주목을 끌고있다。

종합과학지 옴니에 따르면 美뉴욕에있는 링컨병원약물남용담당과 마이클 스미드博士는 지난82년12월이래 30명의 AIDS환자를 침술로 치료했다고 최근 發表했다。

그에 따르면 침술치료를 받은 첫번째 환자는야간에 진땀을 흘리는 증세와 극도로 피로해지는증상등 AIDS의 대표적 증세들이 완전히 사라졌으며 혈액검사결과 血中 백혈교속에 면역을 담당하는 T세포의 수가 현저히 늘어난 것으로 확인됐다。

스미드博士는 자신의 침술치료성공에도 불교하고 아직 침술의 치료기전이 불분명하기때문에 자신의 성공을 어떻게 평가해야 할지는 미지수이지만 현재까지의 치료결과는 대단히 고무적이며 긍정적이라고 밝혔다。

한편 스미드博士의 성공과는 별도로 침술로 AIDS로인한 치명적 악성신생물(癌종류)인 카포시肉腫의 확산을 저지시켰다는 보고도 나왔다。