



활성산소를 다스리면 무병장수할 수 있다

지은이 니와 유키에 지음/ 남원우 옮김

출판사 문예출판사

인간의 욕망중에 가장 으뜸은 무엇일까?

대다수의 사람들은 부와 명예, 권력, 섹스, 건강 등을 생각한다. 아마도 건강을 염원하는 사람들은 심증팔구 질병으로 고통받았거나, 현재도 진행중이고, 연로한 분들일 것이다. 하지만 인간에게 가장 중요한 것은 무병장수하는 일일 것이다.

요람에서 무덤까지 무병장수로 아무탈 없이 인생을 마감한다는 것은 사실상 불가능한 일인지 모른다. 하지만 '활성산소를 다스리면 무병장수할 수 있다'고 이 책은 강조한다.

▶ 몸 안의 활성산소를 조절하는 법

대체의학이라는 것에 근거없는 믿음을 가진다는 것만큼 위험한 일도 없지만 그렇다고 선입견에 사로잡혀 귀를 막는 것도 좋지 않다.

이 책은 몸 안의 활성산소라는 것을 설명하고 조절하는 법에 대해 알려줌으로써 건강에 한발짝 더 다가설 수 있도록 도와준다. 대체의학이라고는 하지만 저자는 엄연히 의과대학을 나와 진지하게 의학을 연구하고 있는 의사이다.

이러한 인류의 진지한 고민에 성실하게 답해주는 의학서이자, 전지구적인 환경 오염에 대한 경각심을 불러일으켜 좀더 나은 인류의 미래를 설계할 수 있도록 돕는 안내서가 출간되었다. 의학 박사 니와 유키에의 {활성산소를 다스리면 무병장수할 수 있다(문예출판사)}는 체내에서 과다하게 생성되는 활성산소를 다스려 병을 고치는 새로운 대체요법에 대

한 소개서이다.

▶ 난치병의 원인이 되는 활성산소와 과산화지질

임상의로서 일본 후생성(厚生省) 산하 '난치병대책반'의 멤버였던 저자는 20여 년의 연구를 통해 저분자 황산화제(SOD) 작용 물질이 체내의 과다한 활성산소와 그로 인해 생성된 과산화지질을 제거하는 역할을 한다는 사실을 입증해냈다.

활성산소 인간을 비롯한 동식물의 체내에 침입한 이물질의 처리를 담당하는 식세포(食細胞)에서 생성되어 세균이나 바이러스 등을 녹여 없애는 역할을 하는 중요한 물질이 활성산소이다. 그런데 각종 화학물질, 식품 첨가물 등에 의한 환경 오염이나 자외선 등의 작용으로 활성산소가 필요 이상 생기면 자체의 세포나 조직을 공격하여 손상시킬 뿐 아니라, 체내의 불포화지방산(不飽和脂肪酸)과 반응해서 만병의 원흉이 되는 과산화지질(過酸化脂質)을 만들어낸다.

과산화지질 몸 속의 지방이 활성산소와 반응하여 형성되는 물질이다. 활성산소가 생성되고 나서 비교적 빨리 소멸하는 데 비해 과산화지질은 언제까지나 체내에 머무르면서 질병을 유도한다. 예를 들어 이 물질이 뇌 혈관을 막으면 혈류가 정지되어 뇌혈전이 되고, 혈관 벽으로 스며들면 혈관이 약해져 뇌출혈을 일으키게 한다. 또, 수정체에 달라붙어 막을 형성하면 백내장을 일으키는 것이다.

SOD SOD(super oxide dismutase)는 체내에 필요 이상으로 생긴 활성산소를 제거하여 건강을 지켜

주는 효소의 일종으로, 체내에 SOD 수치가 낮을수록 각종 질병이 생길 확률이 높다. SOD는 각자의 체질과 특성에 따라서 체내에 존재하는 분량이 다소 차이가 있으며, 재생되지 않기 때문에 보통 40세를 고비로 그 기능이 점차 저하된다. 체내의 SOD와 똑같은 물질을 만들 수는 없으나 'SOD와 같은 작용을 하는 물질(SOD-like products)'을 통해 SOD의 효율을 높여준다면 질병 예방과 치료에 많은 도움이 된다.

▶ 활성산소를 다스리면 난치병을 고칠 수 있다

니와 박사는 세균성 감염에 의한 질병을 제외한 나머지 질병의 90퍼센트 이상이 체내에서 과다하게 생성된 활성산소와 지방이 결합하여 만들어내는 과산화지질에 의해 발생하고 있으며 이를 조절하지 않고서는 질병 치료와 증세 완화를 유도할 수 없다고 주장한다.

천연 황산화제(SOD)를 연구한 수많은 학자들의 논문을 통하여 증명된 니와 박사의 주장에 따르면 SOD는 폐경화증, 다발성 근염, 전신성진행성경화증 등의 난치병을 비롯하여 하퇴정맥류, 혈전성정맥염 등의 혈류 장애, 뇌졸중, 심근경색의 예방과 후유증 회복에 큰 효과를 보인다.

SOD는 녹차 잎이나 무의 순, 보리의 새싹 등의 자연 식물과 알곡 등에도 함유되어 있으나, 이러한 자연 식품을 먹는다고 해서 체내에 흡수되지 않는다. 또 이러한 식물이나 알곡 속에는 SOD 효소 이외에도 프라보노이드·카로틴·비타민C·알파토코페롤·탄닌·폴리페놀 등 활성산소를 제거하는 물질이 함께 들어 있지만 이들 또한 자연 형태로는 활성산소를 만족스럽게 제거하지 못한다.

저자는 시험관 실험을 통해, 경구 투약으로 효과를 얻을 수 있는 형태의 SOD를 개발하였고, 여러 차례의 임상 실험을 거쳐 이 물질이 혈액 순환을 개

량함으로써 건강 전반을 향상시킨다는 사실을 증명해냈다.

부신피질호르몬(스테로이드) 치료를 받다가 니와 박사의 병원으로 온 43세의 다발성근염(多發性筋炎) 환자는 손등이 경화되어 껴양이 생기고, 급격히 폐경화가 진행되어 중태에 빠졌다가 SOD 주사를 맞고 호흡 곤란 상태에서 벗어났다. 이 병은 재발의 가능성이 커서 사회로 복귀하기가 거의 불가능하지만, SOD 제재를 복용하면서 점차 회복되어 직장으로 돌아갈 수 있었다.

▶ 부작용 없는 치료법-활성산소를 제거한다

이 책에는 의약품의 부작용과 치료의 한계 때문에 고통받고 있는 환자들에게 더할 나위 없이 기쁜 소식이 될 SOD 치료법 개발에 관한 다양한 정보가 담겨 있다. 저자는 SOD 제재로 모든 병을 완벽하게 고칠 수 있는 것이 아니라고 말한다. 그러나 난치병인 레이노증상은 80%, 류마티스는 60~70%, 기미·주근깨라면 50% 정도의 치료 효과를 얻을 수 있다고 주장한다. 중요한 것은 증상의 정도와는 상관없이 무서운 부작용이 따르는 강력한 화학 약품을 쓰기도 치료가 안 되는 현대의 난치병들이 부작용 없이 호전된다는 것이라고 니와 박사는 강조하고 있다.

각종 난치병의 원인을 따지자면 가장 큰 문제는 과잉 생성된 활성산소이다. 평소 건강에 유의하여 잠을 잘 자고, 스트레스를 그때그때 해소하고, 과로를 피하고, 자기 나라 전통 음식을 먹으면서 활성산소가 과대하게 생성되는 것을 방지한다면, 특수한 경우를 제외하고는 난치병에 걸리지 않을 수 있음을 과학적으로 증명해낸 니와 박사의 이 책은 환경 오염, 공해, 약해(藥害)에 시달리는 현대인들을 건강한 삶을 누릴 수 있는 길로 인도하는 등대가 되어줄 것이다.