

# 이것이 디톡스(Detox)다!

글 | 이원희(자유기고가)  
도움말 및 자료제공 | 고가은 | 고재실  
(디톡스 전문가로 [www.detox.co.kr](http://www.detox.co.kr)과 Daum 디톡스 카페 운영자이자 (사)팔당생명살림·성림이사)

도시에서 살고 계시죠? 깔끔하게 새 단장한 아파트에 사시나요? 건강을 위해서 아침마다 수영장에 들러 가볍게 수영 정도는 해주시죠? 아침은 뭘 드시나요? 토스트와 계란, 신선한 과일을 드신다고요? 과일이 신선해보여도 유기농산물은 아니지요? 그래도 비타민제를 챙겨먹는 센스, 당신은 진정한 웰빙족입니다.

아침에 화장실은 다녀오셨나요? 멧쩍은 그 웃음을 보니 그다지 만족스럽지 않으셨나 보군요. 운전하시죠? 휴대폰은 손에서 놓지 않으시고요? 물론 컴퓨터로 작업하시죠? 오늘도 스팸메일 때문에 짜증나셨죠? 당신은 멧쟁이니까 향기 나는 방향제도 사용하실 거예요. 아침에 가볍게 모닝 커피 한 잔 하셨을 테고... 사무실 책상에 쌓인 복잡한 서류, 어지럽게 얽히고설킨 전선들을 보니 목 뒤가 빠근하시다고요? 사무실에서 받은 스트레스는 어떻게 푸세요? 혹시 사랑하는 애인과 맞짱을 전전하고 계시진 않으시나요? 운동을 하는데도 늘어나는 뱃살 보면서 또 스트레스 쌓이시죠? 제가 당신에 대해 너무 잘 안다고요?

음... 그렇다면 당신은 디톡스(Detox)가 필요하십니다.

**자** 연의학에서는 우리 몸에 해를 끼치고 인체의 기능을 저해하는 모든 요소를 독으로 간주한다. 오염된 공기, 물, 음식은 물론 화학 섬유로 만든 옷, 독소를 내뿜는 새 집, 도시나 직장과 같이 복잡하고 스트레스 주는 환경도 우리 몸엔 모두 독이다.

몸 안에서 저절로 생기는 독도 있다. 몸 속에 살고 있는 박테리아, 효모, 기생충, 심지어 산소를 마시고 호흡할 때 생기는 산소유리기도 독이 되기도 한다. 그러나 우리 몸에는 자정능력이 있어 위

와 장의 소화 체계가 영양분은 흡수하고 찌꺼기는 배출하며, 간은 수많은 독소들을 부지런히 중화하고 해독한다. 혈관과 함께 흐르는 땀과 오줌도 독소를 몸 밖으로 배출하는 중요한 역할을 한다. 문제는 우리 몸이 처리할 수 없을 정도로 많은 양의 독소가 들어왔을 때이다. 또는 독소의 배출이 원활하지 않아 몸 속에 쌓여 온갖 질병을 유발하는 것이다.

현대인들은 산업용 화학물질, 오염된 물, 황사와 같은 오염된 공기, 각종 식품첨가제, 중금속, 환경 호르몬, 전자파 등 독성 화학물질에 무방비 상태로 노출돼 있다. 가공식품 및 패스트푸드에 대한 의존도가 높고 열량 섭취도 과잉이다. 복잡한 사회환경으로 인한 심한 스트레스와 부정적인 생각, 분노, 화 같은 감정도 몸 속의 독소를 증가시킨다.

우리 몸의 중독 현상이 곳곳에서 나타나고 있다. 아토피, 천식, 알레르기, 만성질환, 생활습관병 환자가 늘고, 비만 인구가 급격히 늘어났으며, 암이 사망원인 1위가 됐다. 디톡스(Detox)가 절실히 요구되는 시점이다.

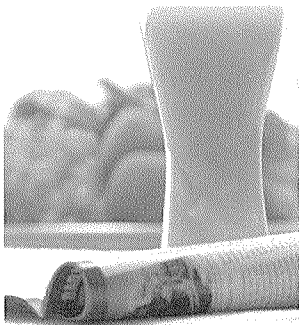
디톡스는 '해독(解毒)'을 의미하는 'Detoxification'에서 유래했다.

디톡스 사이트([www.detox.co.kr](http://www.detox.co.kr))와 다음(Daum)에서 디톡스 카페를 운영하고 있는 디톡스 건강법 전문가인 가운 고재섭 씨는 “현대의학은 병의 원인을 병균이나 바이러스 자체로 보고 이것들을 잡기 위해 온갖 의학적 노력을 기울인다. 하지만 자연의학에서는 병의 원인을 우리 몸 속에 병균이나 바이러스가 번성하는 원인과 이유에 관심을 가진다. 그 이유는 결국 우리 몸의 노폐물과 나쁜 독소 때문이라고 본다”며 이 원인을 찾아 병을 해결하는 것이 디톡스라고 설명한다.

## 단식과 장 청소를 통한 디톡스 요법

고재섭 씨는 “우리 몸 속 독소를 빨리, 효과적으로 제거하는 가장 강력한 디톡스 요법은 단식과 장 청소(관장)”라며, 계절마다 한 번 정도 단식을 할 것을 권한다. 단식을 하면 장 안의 노폐물뿐만 아니라 혈액이나 근육, 피하지방 등 신체 내 모든 조직에 축적돼 있는 독들이 소변이나 호흡기, 피부를 통해서 몸 밖으로 배출된다.

단식을 할 때는 일반적인 음식은 완전히 제한하고 시금치, 당근, 셀러리, 제철 채소나 제철 과일 등의 생즙을 하루에 서너 잔씩 마신다. 물만 먹는 단식보다 생즙을 마시면서 하는 단식이 우리 몸에 비타민과 미네랄, 효소 등을 보충해



### 커피를 이용한 관장법

커피를 이용한 관장 방법은 먼저 화장실이 가까운 곳에 관장기, 올리브유, 원두커피, 끓여서 식힌 물 1000cc를 준비하고 바닥에 타월을 깐다. 원두커피(간 것, 밥숟가락으로 3숟가락)을 물에 타서 끓인다. 끓기 시작하면 약한 불로 15분 정도 끓인다. 끓인 커피를 천으로 걸러낸 후 대접에 식혀 타월 옆에 둔다. 직장 주위와 관장기 끝 부분에 올리브유를 바른다. 오른쪽 옆구리를 대고 눕는다. 관장기 한쪽 끝을 직장에 삽입하고 나머지 한쪽은 끓인 커피에 담그고 펌프로 서서히 커피를 주입한다. 변의가 있더라도 가능한 한 참으면서 1000cc가 다 들어가도록 하고 참기 어려우면 화장실에 가서 변을 본다. 관장 후 30분 정도 휴식을 취한다.

암 등 심한 증병을 앓거나 출혈성 질환, 당뇨 환자, 투약중인 사람 등은 단식과 장 청소를 할 때 주의가 필요하므로 의사나 전문가의 별도 지도에 따라 해야 한다.

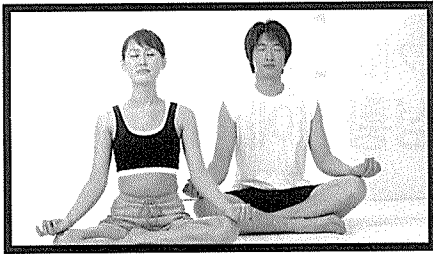
간 청소 효과로 세간에 꽤 많이 알려진 커피 관장을 해볼 수 있다. 커피 관장은 독일의 막스 거슨 박사가 발견한 요법으로, 원두커피를 직장으로 주입해 장 청소를 하는 것이다. 커피의 카페인으로 들어가면 몸의 독이 되지만 직장으로 들어가면 약이 된다고 한다. 직장으로 유입된 커피 카페인이 직장 점막을 통해 흡수되어 곧바로 간으로 들어가서 담즙의 배출을 도우면서 간에 있는 독소를 뽑아내는 것이다.

단식이나 장 청소와 함께 건포마찰을 해주면 몸 속의 독을 좀더 원활하게 해독할 수 있다. 건포마찰은 피부의 근육을 수축하게 만들어 입파액의 흐름을 활발하게 함으로써 몸 속 노폐물 배출을 돕는다. 방법도 간단하다. 삼베나 부드러운 솔로 발-다리-엉덩이-팔-어깨-등-목-가슴-배 순으로 5분 정도 문질러준다. 단 상처가 난 곳은 피한다.

주므로 안전하다. 제철 채소와 과일에 포함돼 있는 각종 비타민과 미네랄, 효소 등은 해독 작용을 돕는다. 단식 기간은 몸의 독소가 완전히 제거되면서 치유 과정이 시작되는 일주일 정도가 적당하다고, 단식 중에 독소가 제거되면서 심한 악취와 피부 발진, 두통 등의 명현반응이 나타나기도 하는데, 이러한 현상은 4~5일경에 절정에 달한 뒤 점차 사라진다. 단식은 장 청소와 반드시 함께 해야 한다.

장 청소는 숙변을 제거하는 것이다. 숙변은 대장의 점액과 음식 부패물이 쌓여 만들어진 것이다. 숙변에 있는 지방 노폐물과 단백질 노폐물이 부패하면서 발생한 독소가 몸 곳곳에 스며들고 거기에 기생충과 온갖 유해균이 번식해 독성물질을 내뿜으면서 소화불량, 천식, 알레르기, 두통 등의 질환을 유발한다. 따라서 숙변 제거는 디톡스의 기본이다.

장 청소는 약국에서 파는 마그밀(수산화마그네슘)을 먹거나 의료기상에서 판매하는 관장기를 이용할 수 있다. 관장기를 이용할 때



## ‘디톡스적’으로 사는 법

음식을 가려 먹는 것은 가장 중요한 디톡스 건강법이다. 고재섭 씨는 “사람이 음식을 먹는 가장 큰 이유는 자신의 몸을 만들어주기 때문”이라며, “유기농으로 재배하고 가공과 유통 과정을 최소화한 재료로 가급적 조리 과정을 덜 거친 음식, 소화가 잘 되고 몸 속에 오래 머물지 않아 독을 만들지 않는 음식이 디톡스 음식”이라고 말한다.

음식은 살아가는 데 필요한 에너지도 만들어주지만 그보다 더 중요한 역할이 자신의 몸을 만드는 재료가 된다. 즉 건강한 음식이 건강한 몸을 만든다는 얘기다. 각종 가공 식품과 패스트푸드, 방부제가 첨가된 흰색 밀가루 음식, 향생제 먹인 육류, 냉동식품, 식품 첨가제가 뒤범벅된 음식, 비료와 농약으로 키우고 제철 아닌 채소나 과일 등은 건강한 음식이 못 된다.

생활환경을 개선하는 것도 디톡스다. 새 집이나 새 건물로 이사를 갈 때에는 건축 자재가 천연 소재로 된 것인지 확인하는 것이 중요하다. 천연 건축 자재를 사용하지 않은 경우에는 입주 초기에 베이킹 아아웃(실내 온도를 30도 이상으로 높여 집을 데움)을 하고, 자주 환기를 시켜준다.

진정한 디톡스 마니아라면 아예 새 옷, 새 책, 새 집 등, 새 것에 대한 미련은 버리는 것이 좋다. 책상이나 주변을 깨끗하게 정리 정돈하고, 집에서 쉬거나 잠을 잘 때에는 몸을 조이는 속옷은 벗어 버리며, 알루미늄 식기를 사용하지 않고, 전자제품은 전원을 꺼 놓는 등도 모두 ‘디톡스적’인 삶이다. 디톡스에는 마음의 독을 치유하는 것도 포함된다. 요가나 명상, 용서하는 마음, 종교생활 등도 마음의 독을 해독하는 데 도움이 된다.

디톡스 건강법은 서구에서 1800년대 말부터 끊임없이 연구되고 실천, 검증돼 온 학문으로 최근 국내에서도 디톡스에 대해 새롭게 눈 뜨고 있다. 디톡스는 대체의학의 한 분야지만, 넓게 보면 현재의 우리 삶에 대한 총체적 반성이고 개선 의지이며, 삶의 지향점이라고 할 수 있다. 자연의 순리에 어긋나지 않고 정신이 맑게 깨어 있고 몸이 편안하고 좋아하는 방향으로 건강하게 사는 삶 말이다. **올 봄 디톡스로 건강과 생활의 변화라는 두 마리 토끼를 잡아보자! †**