

심장과 폐는 하나로 연결되어 있다.

새 생명의 답은 이 책에 있다.

## 비염과 천식은 불치 병이 아니다

폐포 깊숙이 박힌 미세먼지 배출, 15만 호흡기질환자 새 삶 찾아

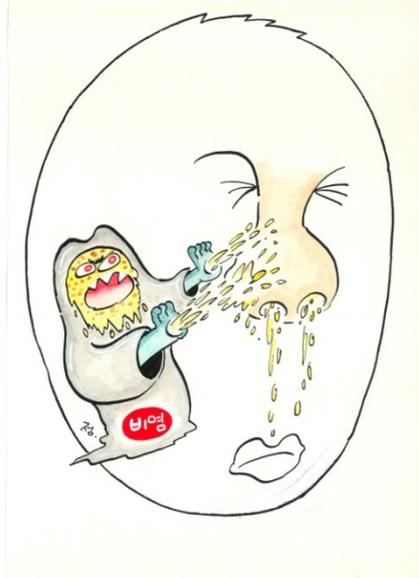
코로 편안히 숨 쉬기가 쉽지 않아, 입으로 숨 쉬는 사람들에게

<편강 100세 길을 찾다> 저자 편강한의원 서효석 원장이 전하는 희망의 메시지

중학생 윤아(15세)는 하루에 화장지 한 통을 다 쓸 정도로 비염이 심했다. 너무 코를 자주 풀어 다니 수업에 집중도 되지 않을뿐더러 다른 친구들이 공부하는 데도 방해가 되었다. 특히 시험 시간이면 친구들에게 피해가 될까 싶어 소리 없이 콧물을 닦느라 정작 본인의 시험은 망치기 일수였다. 유년시절부터 시작된 비염 때문에 밤잠을 푹 자본 적도 없어, 친구들에 비해 키도 작은 편이었다.

한국(South Korea)에서 치과의사였던 그녀의 아버지 역시 비염을 달고 산 환자였다. 자신의 몸 쓸 병을 물려받은 딸을 데리고 유명 대학병원, 용하다는 한의원까지 안 가본 데가 없었다. 그러나 쉽사리 낫지 않자 치료를 포기한 상태였던 그는 마지막으로 지푸라기라도 잡는 심정으로 딸의 손을 잡고 편강한의원을 찾았다. 아버지는 딸과 함께 비염 때문에 겪었던 고통을 털어냈다. 편강한의원 서효석 원장은 고민에 빠졌다. '비염은 365일 코감기를 달고 사는 것인데, 그 동안 감기에 특효를 보였던 처방을 비염환자에게 내린다면 비염 치료에도 효과가 있지 않을까?'

며칠 후 딸의 호전 경과를 지켜보던 아버지는 한의원의 문이 열리기도 전부터 문 앞에 기다리고 있었다. 편강한의원의 치료 원리에 대한 놀라움 때문이었다. 실제로 하루에 화장지 한 통을 쓰던 그들은 며칠 만에 하루에 화장지 다섯 장이면 충분할 정도로 빠른 호전을 보였다. 이후 비염 환자들에게 편강한의원의 이러한 치료 원리는 새로운 치유의 길이 되었다.

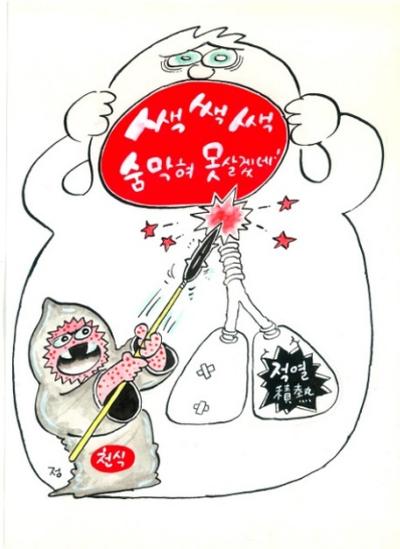


비염에 걸리면 고장 난 수도꼭지처럼 콧물이 멈추지 않고 줄줄줄 흐른다.

### 가벼운 감기인 줄 알았다가 큰코다쳐

비염과 천식을 감기로 오인하여 적절한 치료를 하지 못하고 치료시기를 놓쳐 증상이 악화되는 사람들이 많다. 비염은 어떤 물질에 대하여 콧속 점막이 과민 반응을 일으켜 재채기, 맑은 콧물, 코 막힘, 코 가려움증 등의 증상이 나타나는 질환이다. 감기는 콧물, 코막힘, 열 등의 증상을 동반하는 데 비해, 비염은 재채기를 심하게 하고 눈이 가려운 증상을 동반하는 것이 특징이다. 이처럼 초기 비염 증상이 코감기와 비슷해 그대로 방치하다가 만성비염, 축농증으로까지 발전해 뒤늦게야 병원을 찾는 것이다.

천식도 마찬가지다. 초기 증상이 기침감기와 비슷하기 때문에 단순히 감기의 연장선으로 생각해 방치하다가 뒤늦게 천식임을 알게 되는 경우가 비일비재하다. 하지만 비염과 천식 모두 초기에 원인을 정확히 파악하여 치료해야 질환이 악화되지 않는다. 그렇지 않으면 심각한 만성질환이 되어 정상적인 사회생활을 불가능하게 만들 수 있으며, 삶의 질을 현저히 떨어뜨릴 수 있기 때문에 적절한 조기 치료가 필수적이다.



비염에 걸리면 고장 난 수도꼭지처럼 콧물이 멈추지 않고 줄줄줄 흐른다.

### 수많은 비염 환자, 그 절반은 천식

전 세계적으로 알레르기 비염 환자가 증가하고 있는 추세로, 미국에만 약 5,000만 명 정도가 알레르기 비염을 앓고 있다. 더욱 심각한 것은 비염 환자는 천식에 걸릴 위험이 3배 정도 높다는 것이다. 실제로 알레르기 비염 환자의 40%가 천식을 같이 앓고 있으며, 천식 환자의 70% 정도는 알레르기 비염을 가지고 있다. 이외에도 각종 알레르기 질환을 동시에 앓는 환자는 약 16%에 달한다. 이는 서로 다른 질환이 연계성을 갖고 진행되며, 공통적인 원인을 갖고 있음을 말해주는 대목이다.

평소 알레르기 유발 물질에 민감하게 반응하는 사람들은 365일 코감기에 시달리다 심한 일교차 때문에 증상이 악화되면서 비염에 걸린다. 문제는 이렇게 방치한 비염이 만성비염, 축농증, 중이염, 천식으로까지 이어진다는 것이다. 많은 사람들이 여러 알레르기 질환을 한꺼번에 앓는 이유도 이 때문이다. <편강 100세 길을 찾다>에서는 이들을 일컬어 '알레르기 체질인 사람들' 이라고 칭한다.

### 알레르기 체질, 정상 체질로 바꿔라!

비염과 천식은 유전적 요인과 환경적 요인이 합쳐져 나타나는 질환이다. 부모 중 한쪽이 알레르기 질환이 있으면 자녀가 비염이 있을 확률이 50%이며, 부모 모두 알레르기 질환이 있을 경우

80% 정도의 아이가 비염 증상을 보인다. 또한 꽃가루, 집먼지 진드기, 동물의 털, 곰팡이, 담배, 음식물, 환경오염 등의 환경적 요인이 알레르기 질환을 유발시킨다.

우리 몸이 알레르기 항원에 반응을 보이는 이유는 면역체계의 식별 능력이 떨어져 위험하지 않은 물질에도 과민하게 반응하는 알레르기 체질이기 때문이다. 알레르기는 정상체질의 사람에게는 무해한 물질이 알레르기 체질의 사람에게는 비정상적인 과민반응을 일으키는 것을 말한다. 이처럼 똑같은 환경에서 같은 물질에 노출되어도 어떤 사람은 심각한 알레르기 반응을 일으키는 반면, 어떤 사람은 아무런 증상 없이 지나간다. 그 차이를 만드는 것은 무엇일까? 서효석 원장은 그 차이를 '폐'에서 찾는다.

알레르기 체질을 정상 체질로 바꾸려면 폐 기능을 꾸준히 강화시켜야 한다. 폐는 호흡의 중심이자 우리 몸의 면역력을 주관하는 핵심 장기이다. 폐 기능을 강화시키면 편도와 림프구도 건강해지면서 우리 몸의 면역체계가 균형을 이루고 정상적인 기능을 하게 돼 불필요한 알레르기 반응이 일어나지 않게 된다. 타고난 유전자까지 바꾸지는 못하겠지만, 폐활량이 늘고 면역력이 증가하여 건강해질 뿐 아니라 질병을 예방해준다.

### **잃어버린 면역력, 증상 치료의 한계**

인체가 어떠한 증상을 보이는 것은 다 이유가 있다. 그런데 그 증상을 없애는 데만 혈안이 되어 약을 쓰니 면역체계가 저항력을 잃어 여러 가지 세균들이 인체를 넘보게 되는 것이다. 사람들은 보통 항히스타민, 스테로이드 등을 사용하여 일시적으로 증상을 완화시킨다. 인체에서 분비되는 히스타민은 이물질이 몸에 들어왔을 때 그것을 막기 위한 것인데, 항히스타민제란 말 그대로 히스타민이라는 호르몬이 분비되는 것을 억제하는 역할을 한다. 인체의 정상적인 반응 수단을 억제하는 것은 소방의 경고음이 듣기 싫다고 소방경보기에다 수건을 찢러 넣은 것이나 다름없다. 경보음이 울리면 불이 난 곳을 찾아서 근본적으로 불을 꺼야 함이 마땅한 것이다.

스테로이드 역시 장기간 복용 시 내성이 생겨 부작용이 올 수 있으며, 오·남용할 경우 질환을 더욱 악화시킬 수 있다. 그저 순간의 증상을 누르고 누르다가는 결국 더 큰 화를 부르게 된다. 그 동안 비염과 천식이 재발을 반복하며 치료의 어려움이 있었던 이유가 여기에 있었던 것이다. 그러므로 단순히 비염과 천식 증상을 완화시키는 일시적 치료보다는 알레르기 체질을 정상체질로 개선하여 갑작스런 기온 변화나 환경 변화에 대한 적응력을 키우고, 면역 식별력을 높이는 것이 부작용과 재발 없이 치료에 이르는 지름길이다.

### **원인 치료에 초점, '폐'에서 답을 찾다**

당신은 폐 기능에 자신 있는가? “그렇다”고 말할 수 있는 사람은 몇 명이나 될까? 대도시에 살고 있거나, 운동을 전혀 하지 않는다거나, 흡연을 하는 사람이라면 더욱 그렇다. 호흡은 인간의 삶을 여는 생명의 근본이다. 그리고 호흡의 중심에는 폐가 있다.

폐가 담당하는 가장 중요한 역할은 탄산가스를 버리고 산소를 받아들이는 일이다. 그러면 혈관 속의 적혈구는 폐가 받아들인 산소를 신속히 몸의 여러 장기로 운반한다. 백혈구의 역할은 조금 다르다. 백혈구는 우리 몸을 지키는 전사다. 즉, 외부에서 호시탐탐 우리 몸을 노리는 박테리아, 바이러스, 곰팡이균, 기생충 등과 같은 세균이 침범해 들어 왔을 때 용감하게 맞서 싸우는 역할을 하는 것이다. 그러나 폐에 열이 쌓여 제 기능을 다하지 못하면 적혈구와 백혈구의 활동력이 떨어져 신체 질환을 유발한다. 반대로 폐가 건강하면 적혈구와 백혈구의 활동 역시 활발하다.

그래서 건강한 폐는 기혈 순환을 돕고 수분대사를 원활하게 해 편도선을 강하게 만들어 준다. 편도선은 몸 면역 체계의 중심으로, 편도선이 바로 서면 림프구들이 활성화돼 자가치유능력이 높아진다. 폐가 튼튼해지면 주변 환경의 어떠한 변화에도 견뎌낼 수 있는 저항력을 키워 각종 질환을 예방할 수 있는 것이다.

폐 기능을 강화시켜 편도선을 튼튼하게 하면, 이때 건강해진 편도선은 두 달째는 감기를 예방하고, 세 달째는 비염을 치료한다. 콧물, 재채기, 코 막힘, 코 넘어감, 기침, 가래, 코 가렵고, 눈 가렵고, 귀 가렵고, 입천장 가려운 증상 모두가 사라지고 드디어 네 달째는 천식마저 뿌리를 뽑는다.

비염, 천식의 뿌리를 뽑았으니 이제 재발을 막아야 한다. 재발을 막으려면 당연히 감기를 막아야 한다. 언제나 감기가 비염과 천식을 불러온다. 아쉽게도 세상에는 감기 예방약이 없다. 하지만 이때 건강해진 편도선은 감기를 확실하게 막아버린다. 열감기는 아예 걸리지 않으며, 코감기는 걸리는 데 짧다. 미약한 감기는 비염도 천식도 재발시킬 수 없다.

## 기적적인 치료의 시작은 청폐(淸肺)요법

1948년 미국 펜실베이니아주 도노라에서 20명이 사망한 대기오염사고, 1952년 약 4,000명의 사망자를 발생시킨 런던스모그는 미세먼지가 인체에 어떤 악영향을 미치는지 보여주는 대표적인 사례다. 그 이후로 미세먼지 수치는 날로 높아져만 가며, 각종 호흡기 질환의 원인이 되고 있다. 이러한 유독 물질은 어떻게 우리 몸 속에 흡입될까?

첫째는 호흡기인 폐를 통해 흡입된다. 한 번의 호흡으로 몸 속에 들어오는 이물질은 20만 가지나 된다. 둘째는 피부를 통해 흡수된다. 피부는 작은 호흡기이므로 외부의 기와 내부의 기가 교환하면서 해로운 물질이 들어오게 된다. 셋째는 입을 통해 들어온 음식물들이 소화기관을 지나 온몸에 섭취되는데, 음식물을 소화시키고 흡수, 배출하는 과정에서 활성산소와 노폐물 등이 쌓인다.

이렇게 몸 속에 쌓인 유독물질은 스트레스나 피로, 분노 등의 정신적인 요인들과 합쳐져 독소를 만들어 낸다. 특히 폐포 깊숙이 흡착된 미세먼지는 한번 들어가면 몸 밖으로 배출되지 않으며 각종 호흡기 질환은 물론 폐 질환과 피부 질환까지 일으킨다.

따라서 우리는 유독 물질이 몸 속으로 들어오는 것을 최소화해야 한다. 이렇게 치명적인 미세먼지는 폐나 기관지에서 분비하는 점액에 들러붙어 가라앉으므로, 그것을 가래로써 내보내야 하는데, 점액에 붙은 미세먼지를 몸 밖으로 버리는 과정을 총명하게 지휘하는 것이 바로 면역력을 강화하는 청폐(淸肺)요법이다.

폐가 깨끗해지면 면역력의 주인공인 백혈구가 활발해진다. 활발해진 백혈구가 훌륭한 면역력을 발휘하면 면역체계는 새로워져 한층 더 총명해진 면역세포들이 오염물질을 말끔하게 배출한다. 3~4개월 동안 오염물질을 콧물, 재채기, 기침, 가래로 뱉어내 내 폐 스스로의 자정(自淨) 능력을 최상으로 키우면 각종 알레르기 질환의 공격에 더 이상 속수무책으로 당할 일은 없을 것이다.

### **당신의 비염·천식 치료 계획을 세워라!**

실제로 저자가 41년에 걸쳐 연구 개발한 청폐(淸肺)한약 '편강환(扁康丸)'을 통해 아토피·비염·천식을 치료한 환자의 80%가 병을 극복했다. 편도선염 환자들은 이보다 높은 95%에 육박하는 근치 성과를 보였다. 흔히 말하는 불치병은 관리가 가능한 병일 때가 많다. 불치병이라며 절망하기에 앞서 자신의 삶을 돌아보고 흡연, 스트레스 등 몸에 해로운 요소는 줄이고 등산과 자연식 위주의 식단, 면역력을 강화하는 한약 요법 등을 꾸준히 실천해 나간다면 누구든지 기적적인 치유의 주인공이 될 수 있다.

내 안에 잠재된 기적을 찾고 싶은가? <편강 100세 길을 찾다>는 독자적이고 획기적인 방법으로 41년에 걸친 연구와 수십만 건의 임상 경험을 응축해 개발한 폐 기능 강화요법과 '편강환(扁康丸)'을 자신 있게 소개한다. 또한, 면역력과 자가 치유력에 눈뜨는 과정, 호흡기 질환을 넘어 각종 난치병을 치료한 다양한 사례들을 상세히 기록했다.