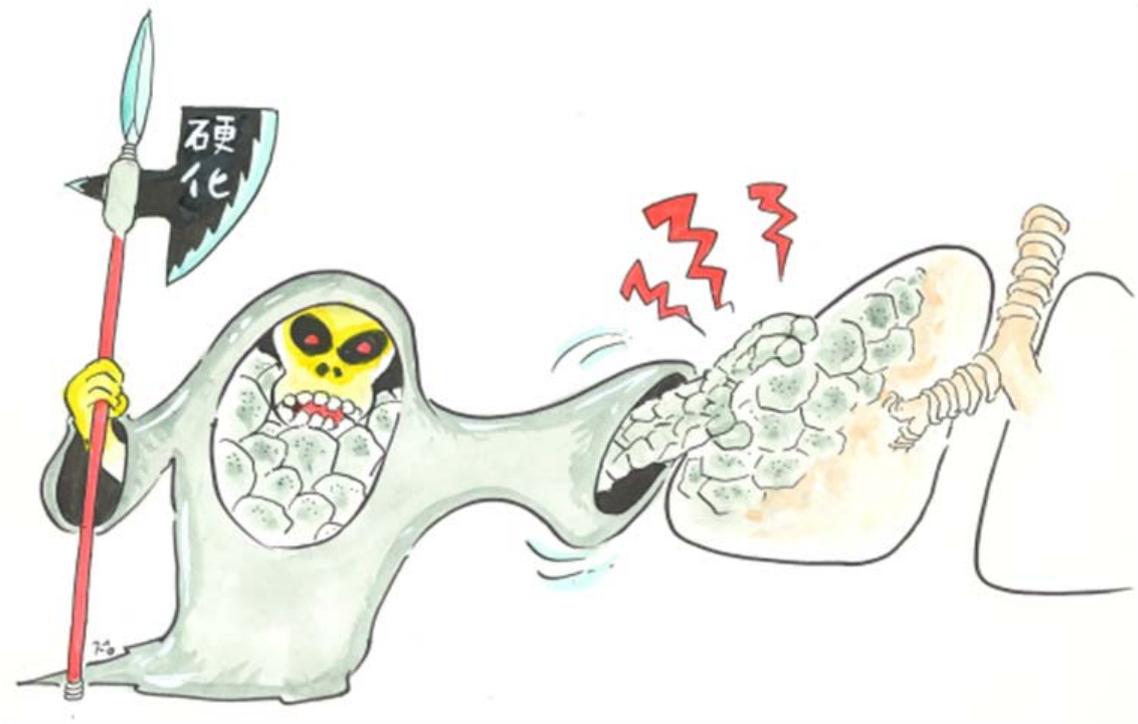


심장과 폐는 하나로 연결되어 있다.

새 생명의 답은 이 책에 있다.

## 당신은 폐가 돌처럼 굳게 될까 두렵지 않습니까?



당신의 폐는 몇 살인가?

평소 마른기침이 잦으며, 호흡곤란을 느끼는가?

가래에 피가 섞여 나오는가?

그렇다면 이 책을 읽어야 할 사람은 바로 당신이다.

3만 독자가 격찬한 <기적의 건강법> 저자 서효석.

그가 이야기 한방으로 감칠맛 나게 풀어 쓴 각종 폐질환 치료법!

41년 현장 노하우를 담은 실천적 건강 지침서를 만난다.

2년 연속 건강 베스트셀러 <편강 100세 길을 찾다>

반지하에 위치한 사무실에서 야근을 반복하며 무리하게 일을 하던 Mr.Yun(59세)은 3년 전 심한 감기에 걸렸다. 처음엔 대수롭지 않게 생각했으나 점점 가래가 심해져 숨쉬기가 힘들어지자 안되겠다 싶어 병원을 찾았다. 폐렴이라는 말에 Mr.Yun은 5일간 입원 치료를 받은 뒤 퇴원했다. 그런데 한 달 만에 다시 재발해 정밀 검사를 받아 보니 '폐섬유화'라는 진단이 내려졌다.

‘섬유화(纖維化)’란 병명에서도 추측할 수 있듯 폐섬유화는 폐 조직이 돌처럼 딱딱하게 굳는 질병이다. 문제는 이 병을 원래 상태로 돌아가는 것이 불가능한 ‘영구적 병변’ 즉, 불치병으로 분류하는 데 있다. 더 이상 악화되지 않도록 막는 것이 할 수 있는 최선이라는 말을 들은 Mr.Yun 는 “그땐 정말 하늘이 무너지는 것 같았다”며 고통스러웠던 시간을 회고한다.

### 지금 깨달아야 할 ‘폐섬유화’의 모든 것

‘폐가 돌처럼 굳어 심장까지 굳어지는 병’, ‘일단 발병하면 이전으로 되돌릴 수 없는 병’은 폐섬유화에 따라붙는 수식어들이다. 간질성폐렴, 특발성폐섬유증, 폐경화증, 사이질성폐렴 등 폐포 사이의 폐포막이 딱딱하게 굳어지거나 실질 세포 자체가 섬유화되어 딱딱해지는 병증을 통틀어 간질성 폐질환이라고도 한다.

피부에 상처가 나면 결합조직이라고 하는 질기고 딱딱한 조직이 생겨나 상처 부위를 덮는다. 이러한 과정은 피부 표면뿐만 아니라 우리 몸 속 다양한 장기에서도 발생한다. 이처럼 상처와 염증이 발생한 장기 부위가 제 기능을 하지 못하는 딱딱한 결합조직으로 변해가는 과정이 곧 ‘섬유화(Fibrosis)’다. 섬유화가 심해지면 폐포(肺泡)가 산소 교환을 제대로 하지 못하게 되어 마른기침과 호흡곤란 등의 증상이 나타나며, 중국에는 호흡부전으로 사망에 이르게 하는 꽤나 위협적인 병이다.

### “폐가 굳어 가는데도 몰랐어요”

대개 40 대 이후에 많이 나타나는 폐섬유화가 더욱 치명적인 이유는 폐에는 신경이 없어서 아파도 아무런 증상을 느끼지 못한다는 데 있다. 폐섬유화의 초기 증상은 영락없이 가벼운 감기다. 그래서 증상을 대수롭지 않게 여겨 방치하다가 초기 발견을 놓치는 경우가 많다. 하지만 폐섬유화는 한번 진행되면 속수무책으로 악화되어 폐 기능을 마비시킨다.

폐섬유화의 초기 단계는 산소 교환을 담당하는 폐포에 염증이 생기는 폐포염이다. 병이 진행됨에 따라 폐포는 파괴되고 흉터가 생겨 딱딱해진 뒤 기능을 못하게 되어 호흡곤란이 발생한다. 허파가 딱딱하게 변하면 허파로 혈액을 보내는 심장 우심실의 부하가 커지는데, 이를 폐등맥 고혈압이라 한다. 부담이 가중되면 결국 우측 심장성 심부전에 빠지게 된다.

### 급성으로 진행 가능, 폐렴 오면 치명적

폐기종, 기관지확장증과 더불어 폐섬유화를 3 대 저승사자라 부른다. 폐기종과 기관지확장증은 주로 오랜 시간에 걸쳐 만성적으로 오기 때문에 만성폐쇄성폐질환(COPD)으로 묶은 반면, 폐섬유화는 급성으로 진행되어 사망에 이를 수 있어 따로 분류한다.

사실 폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화 이 세 가지 병이 다 폐와 기관지를 망가뜨리는 것이고, 폐가 망가져 있을 때 어느 순간 폐렴(肺炎)이 와 숨을 거뒀다. 튼튼한 폐를 생나무에 비유한다면, 중증 폐질환에 걸린 병든 폐는 마른 장작에 비유할 수 있다. 생나무는 불이 잘 안

나지만, 마른 장작은 불이 확 일어난다. 불 화(火) 자가 두 개나 붙은 폐의 염증(炎), 즉 폐렴에 걸려도 생나무는 잘 타지 않는다. 자생력으로 거뜬히 불길을 잡을 수 있지만, 마른 장작은 활활 타올라 죽음의 사신이 출동하기 전에 하하호호 분위기를 잡는다. 기종 마귀, 가래 마귀, 섬유 마귀가 폐렴이라는 사신의 앞잡이로 들이닥쳐 죽음을 앞당기는 것이다.

한 번 섬유화된 조직은 완전히 회복하기 어렵다. 현대의학계에선 폐 섬유화를 원래의 상태로 돌아가는 것이 불가능한 '영구적 병변' 즉, 불치병으로 분류한다. 따라서 폐섬유화를 치료하는 최선의 방법은 아직 섬유화가 진행되지 않은 부위의 폐 조직을 건강한 상태로 유지하고 더 이상의 악화를 막는 것이라 한다.

### **폐섬유화의 습격, 싸우지 않고 이기는 방어체력 키우기**

불치병의 결말은 죽음일까? 의학의 발달로 '100 세 시대'가 도래한 지금, 무병장수를 꿈꾸는 인류의 생명 시계를 단축시키는 이 악랄한 저승사자. 죽음의 계곡에서 우리를 막아선 폐섬유화의 무차별 공격에 꼼짝없이 항복해야 하는 걸까?

폐섬유화의 원인은 아직 확실하진 않지만, 자가 면역 질환으로 보는 것이 최근 연구 결과이다. 자가 면역 질환이란 외부의 박테리아를 죽여야 할 우리 몸 안의 항체가 몸속 정상 세포를 파괴시켜 병을 일으키는 현상으로, 항체가 우군과 적군을 구별하지 못해 일어나는 질병이다. 유전적 요인도 일부 작용한다.

모든 걸 다 갖춰도 자신의 건강을 지키지 못한다면 100 세 시대는 아무런 의미가 없다. 편안하고 건강한 100 세 시대를 맞이하기 위해선 체력을 기르는 게 관건인데, 무엇보다 각종 유해요소와 스트레스로부터 자신을 지킬 수 있는 방어체력을 기르는 것이 중요하다. 방어체력에는 병에 걸리지 않게 하는 면역력과 병을 극복하기 위한 자연 치유력이 있다. 방어체력만 튼튼하면 남들이 다 병에 걸려도 자신은 안 걸리거나, 병에 걸리더라도 아무렇지 않게 털고 일어날 수 있다.

### **오장(五臟)의 으뜸 폐 살리면 면역력 되살아나**

저자는 41 년간 폐질환 연구에 몰두한 결과, 우리 몸을 지키는 방어체력을 주관하는 핵심 장기는 '폐'라고 단언한다. 그는 "우선 딱딱해진 폐포를 재생시켜 탄력을 되찾아 주는 것이 중요하다. 이를 위해 한약 요법으로 폐의 열기를 꺼주고 맑게 정화하면 튼튼해진 편도선을 통해 분출되는 활발한 임파구들이 망가진 근육층과 탄력층의 조직을 재생시켜 부작용 없이 치료할 수 있다."며 폐섬유화를 불치병으로 분류하는 현대의학계의 의견에 반기를 든다.

'우리 몸에서 가장 중요한 장기는 무엇일까?' 많은 사람은 심장이라고 대답할지도 모른다. 그러나 생명 유지에 없어서는 안 되는 호흡 및 순환계의 기능을 '심폐기능'이라 통합하여 일컫는 것처럼 폐는 심장과 관계가 깊으며 그만큼 중요한 장기이다. 심장이 산소를 온몸으로 나르는

펌프 역할을 한다면, 호흡을 통해 산소를 흡수하고 심장에 전달하는 역할을 하는 것이 바로 폐이기 때문이다.

오장의 중심, 폐 기능이 강화되면 먼저 부부 장부인 심장의 기능이 강화된다. 더불어 아들 장부인 신장도 튼튼해지면서 혈관이 탄력을 되찾아 혈압을 근본적으로 조절하고 경화된 폐 조직을 회복시켜 준다. 그러므로 1년 이상 꾸준히 폐 기능을 활성화하면 폐섬유화를 비롯한 중증 폐질환도 치료가 가능하다.

### **‘청폐(淸肺)작용’으로 적열(積熱) 씻어야**

폐 조직은 간이나 신경 세포와 달리 재생이 쉽지 않다. 심지어 재생이 불가능하다고 말할 정도다. 그래서 폐 조직은 지키는 게 더 중요하다. 하지만 그 중요성을 잘 깨닫지 못하는 경우가 많다.

야생에서 마음껏 뛰노는 동물은 끊임없는 운동으로 폐가 단련되었으므로 특별한 노력이 필요 없다. 그러나 바쁘게 살아가는 현대인들은 스트레스와 피로에 지치고 운동 부족으로 몸 속에 독소와 노폐물이 차곡차곡 쌓여 몸에 좋은 것을 받아들이고 나쁜 것을 내보내는 기능이 떨어지게 마련이다.

특히 스트레스를 자주 받으면 체내에 열이 발생하는데, 이 열은 몸 위쪽으로 올라오면서 대부분 피부를 통해 발산되다가 폐에 미량의 잔열을 남겨 ‘적열(積熱)’을 이룬다. 열병을 자주 앓거나 술과 담배가 과한 경우에도 심장과 폐에 열이 쌓인다. 적열은 폐 기능을 저하시킴과 동시에 면역력 약화를 초래하여 감기와 그에 따른 질병들을 불러온다. 노폐물과 독소들이 피부 밑에 자리 잡아 털구멍과 땀구멍을 막으면 아토피, 여드름, 건선, 검버섯 등 피부 질환이 생기고, 기관지에 가래가 쌓인다.

따라서 만병의 원인이 되는 감기를 예방하기 위해서는 폐의 적열부터 씻어내야 한다. 집안에도 청소와 환기가 필요하듯, 폐에도 청소와 환기가 필요하다. 저자는 이를 폐를 맑게 정화하는 ‘청폐(淸肺)작용’이라 일컬으며, 면역력의 근간이 되는 폐 기능 강화에 가장 우선시되어야 할 사항으로 본다.

유산소 운동과 청폐 한약으로 폐에 쌓인 열을 꺼주고 적열이 사라지면 폐 기능이 활발해지고 그 연장선상에서 호흡기 부속 기관인 코, 편도선, 인후, 기관지 등의 기능이 순서대로 강화되어 각종 호흡기 질환과 피부 질환도 예방 및 치료 할 수 있다.

### **바이크 타고 서핑 하는 100세 노인**

인간이 일생을 살아가면서 90수에 이르기란 그리 쉽지 않다. 암이나 중풍, 심혈관 질환 등으로 젊은 나이에 중간사하는 사람이 많고, 설령 이 질병들을 용케 피하더라도 폐렴이라는 복병으로 돌연사하는 사람 또한 많다. 그리고 이런 중간사나 돌연사를 넘어 여든까지 이르더라도 백수에 이르는 참으로 어려운 일이다.

그러나 다행히도 인간이라면 누구나 자가 치유 능력을 지니고 있다. 신체가 손상을 입더라도 알아서 원래 상태로 복원하는 능력을 가지고 있는 것이다. 자가 치유 능력이란 몸을 가장 자연스러운 상태로 만들어 주어, 장기들이 원래 주어진 기능을 100% 수행할 수 있게 하는 능력이다. 그렇게 해주면 병이 생길 이유가 없다. 병이 찾아왔다가도 내가 있을 곳이 아니라며 저절로 떠나기 마련이다. 그러므로 세상의 모든 치료는 사실상 자가 치유 능력을 이용한 것이라 할 수 있다.

문제는 현대 문명의 잘못으로 자가 치유 능력이 저마다 저하되어 있다는 것이다. 이것이 많은 사람들이 장수를 축복으로 여기지 않으며, 80 수를 넘어 맞이한 죽음의 계곡에서 종종 폐질환이라는 저승사자의 공격에 꼼짝없이 당하고 마는 이유다.

노년에도 건강한 삶을 유지하고 싶은 당신, 당당하고 행복하게 100 세를 맞이하고 싶은 당신에게 <편강 100 세 길을 찾다>를 추천한다. 면역력과 자가 치유력에 눈뜨는 과정을 이야기 한방으로 풀어 쓴 이 책에는 행복한 장수를 방해하는 온갖 침입자들과 싸우지 않고 이기는 최고 최선의 승리 비법이 적혀있다. 또한, 호흡기 질환을 넘어 여러 난치병에 효과를 보이는 한약 요법과 그 치료 사례들이 상세히 기록되어 있다.

저자는 건강 100 세 시대를 열 획기적인 방법으로 지난 41 년에 걸친 연구와 수십만 건의 임상 경험을 응축해 개발한 폐 기능 강화요법과 '편강환(扁康丸)'을 을 자신 있게 제시한다. 폐 기능을 활성화하여 명품 면역력과 자가 치유 능력을 키우고, 100 세까지 사는 삶이 모두에게 진정한 축복이 되는 그날까지, 저자의 연구는 멈추지 않을 것이다.