

심장과 폐는 하나로 연결되어 있다.

새 생명의 답은 이 책에 있다.

중증 폐질환 극복해야 100 세 시대 열린다

늡으면 왜 죽는가? 숨 못 쉬어서
왜 숨을 못 쉬는가? 폐가 망가져서
폐는 왜 망가지는가? 폐기종·기관지확장증·폐섬유화 때문에
줄어만 가는 폐포(肺泡) 살려 추가 생명 30 년 얻는 비방(秘方)!



百歲地圖 백세

제작. 서효석 / 그림. 이정문

죽음의 계곡에 도사리는 기종·가래·경화 마귀를 불치병 때려잡는 편강 몽둥이로 당당히 물리치고 무병장수로 가는 길을 표현한 백세지도

늙는 것이 두렵다 VS 두렵지 않다

100세 시대가 도래하면서 얼마나 오래 사느냐 보다 '어떻게' 오래 사느냐가 더 중요해졌다. 천하를 얻은 사람도 건강을 얻지 못하면 죽음을 면치 못한다. 젊은 혈기만 믿고 오랜 세월 담배와 술로 스트레스를 풀어온 직장인들에게 나이 여든이 넘으면 찾아오는 것이 중증 폐 질환이다. 흡연은 폐에 쓰레기를 버리는 행위와 같은데, 수십 년 동안 하루도 거르지 않고 폐에 니코틴을 무단 투기한 셈이니 산소교환을 담당하는 폐포가 망가지지 않는 게 오히려 이상한 것이다.

사람의 몸만큼 정직한 삶의 이력서도 없다. 건강한 노년과 건강하지 않은 노년은 지금 당신의 삶, 하루 하루의 선택에 달려있다. 당신이 살아있는 동안 가장 젊은 순간인 바로 지금 말이다.

무병장수? 폐를 지켜라

이 책의 저자는 건강수명을 늘리기 위해 단연 폐 건강을 지키는 것이 으뜸이라 말한다. 사실 죽음은 시기의 차이일 뿐, 누구나 숨 끊어져 죽는 것이다. 폐가 망가지는 3 가지 형태가 바로 폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화다. 죽음은 나이가 들수록 다가오는데, 폐와 심장이 먼저 망가지고, 어느 날 갑자기 폐렴이 찾아와 숨을 끊는다.

감기부터 중증 폐질환까지

치료 원리는 단 하나

저자는 유년시절 걸핏하면 편도가 붓고, 온몸에 열이 오르는 편도선염을 호되게 앓았다. 거기서 벗어나기 위한 노력으로 41 년 외길 연구 끝에 청폐(淸肺)한약 '편강환(扁康丸)'을 개발해 지금까지 끊임없이 그 효능을 업그레이드 하고 있다. 저자의 치료 원리는 간단하다. 폐 건강의 바로미터인 편도선을 튼튼하게 가꿔 어떠한 유해 물질도 인체를 침범할 수 없도록 지키는 천하의 명장으로 키우는 것이다. 편도가 건강해 튼튼한 임파구들을 배출하면 외부에서 침투하는 유해 세균이나 바이러스를 퇴치할 수 있는 힘이 길러진다. 자기와 비(非)자기를 구별하여 반응하는 면역식별력이 높아져 알레르기는 물론 각종 피부 질환과 호흡기 질환 유발 물질도 거뜬히 물리칠 수 있게 되는 것이다.

폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화라는 저승사자 3 인방에 대적하려면 만병의 근원인 감기부터 확실히 막아줘야 한다. 언제나 감기가 비염과 천식을 불러오고, 더 나아가 중증 폐질환까지 야기하기 때문이다. 아쉽게도 세상에는 감기 예방약이 없으나 오로지 튼튼한 편도만이 감기에 걸리는 것을 막을 수 있다.

폐가 살면 심장도 좋아져

일반인은 심장과 폐를 각각 다른 두 개의 장부로 이해하고 있지만, 저자는 심폐를 하나라고 말한다. 폐가 좋아지면 심장도 곧바로 좋아진다는 것이다. 그 증거로 숨을 주관하는 폐와 맥을 주관하는 심장은 언제나 동시라 한다. 숨 끊어지면 맥 끊어지고 맥 끊어지면 숨 끊어지는데 단

1 초도 다르지 않다고. 그 반대의 경우, 폐가 살아나면 심장도 살아난다. 그래서 심폐를 하나로 보는 것이고 연이어서 신장이 좋아지고, 콩팥이 좋아진 다음에 간장이 좋아지고, 그 결과는 비장의 건강으로 이어진다는 것이 서효석 원장의 지론이다. 이러한 저자의 새로운 생각은 오장이 똑같지 않고 폐가 으뜸이라는 논의로까지 발전한다. 폐를 맑게 정화하여 폐열을 꺼주고 심폐기능을 강화하면 편도가 튼튼해져 내 건강해진 편도가 폐포를 다시 되살리는 모습을 관찰할 수 있다.

노년을 반납하고 다시 중년으로

저자가 지향하는 100 세는 시리고 저리고 아픈 100 세가 아니라 편안하고 건강한 활력 넘치는 100 세다. 이 만화 컷은 저자가 이정문 화백의 숨씨를 빌려 무병장수로 가는 길을 표현한 백세지도다. 죽음의 계곡에 도사리는 기종·가래·경화 마귀를 불치병 때려잡는 편강 몽둥이로 당당히 물리치고 꿈에 그리던 '편강 100 세 동산'을 향해 가는 사람들을 형상화한 것이다.

d 저자는 많은 환자를 치료하는 과정에서 아주 상태가 좋은 경우, 노년을 반납하고 건강 상태가 중년의 모습으로 돌아가는 놀라운 경험을 여러 번 했다. 그는 그 동안 치료된 수만 명의 피부 질환 및 호흡기 질환자를 통해 경험한 생생한 치료 사례를 <편강 100 세 길을 찾다>에서 가감 없이 펼쳐 놓는다.

편강 100 세 프로젝트

저자는 건강수명(Healthy Life Expectancy)을 늘리기 위한 첫걸음으로 획기적인 프로젝트 하나를 준비하고 있다. 90 세 이상 노인 33 명을 모집해 '편강 100 세 탐험대'를 결성하는 것이다. 이들을 대상으로 면역력을 높이는 섭생, 취미, 운동 등 생활 전반을 건강하게 가꿀 수 있도록 지방자치단체의 협조를 얻어 '편강 100 세 동(棟)'을 건립하여 33 인 모두 팔팔한 100 세를 맞이할 수 있도록 돕는 것이다. 1 만 명 중 한 명도 어렵다는 100 세 생존 확률을 1 만 명 중 10 명 이상으로만 높여도 세계 초유의 기록이 될 것이다.

“인생은 기껏해야 칠십 년, 근력이 좋아야 팔십 년, 그나마 거의가 고생과 슬픔에 젖은 것, 날아가듯 덧없이 사라지고 만다”(시편 90:10). 모세는 이렇게 인생을 통찰했다. 하지만 서효석 원장은 건강한 사람이 폐 기능을 지켜내면 '행복한 백세를 이루는 것이 꿈이 아님'을 알려야 한다고 말한다. 일흔에 폐 건강이 회복되면 편도선이 강화되어 폐포가 재생되고 30 년의 생명을 새로이 얻어 100 세를 거뜬히 넘게 된다. 인간의 수명이 3 자리수가 되는 날, 하늘에 있는 모세도 서효석 원장의 말에 흔쾌히 동의하지 않을까?