

심장과 폐는 하나로 연결되어 있다.

새 생명의 답은 이 책에 있다.

전 세계 10 초에 한 명씩 죽는 COPD, 근치根治 비방을 책으로 만난다!

건강 베스트셀러 <기적의 건강법>, <편강 100 세 길을 찾다>의 저자
서효석 원장의 41 년 COPD 퇴치 노하우

세계 사망 원인 4 위, 2030 년 3 위로

세계보건기구(WHO)는 현재 전 세계 사망 원인 4 위인 COPD(만성폐쇄성폐질환, chronic obstructive pulmonary disease)의 약자로, 폐기종, 기관지확장증 등이 이에 속함)가 2030년에는 사망 원인 3 위로 올라설 것으로 전망하고 있다. 이미 6,500 만 명의 세계인들이 중증의 COPD 를 앓고 있고, 10 초에 한 명꼴로 목숨을 잃고 있다. 미국은 전체 인구의 약 13%가 COPD 를 앓고 있어 이미 주요 사망 원인 3 위에 올라 있으나, 놀라운 것은 그 중 절반이 COPD 가 뭔지 알지도 못한다.

COPD 는 기관지에서 허파꽂리에 이르는 공기 통로인 기도가 영구적으로 좁아지는 질환으로, 숨길이 좁아졌다 하여 만성폐쇄성폐질환(慢性閉鎖性肺疾患)이라 부른다. 담배, 대기오염, 작업장 분진 등 유해한 물질을 흡입하여 폐에 염증 반응이 일어나 호흡이 곤란해지는 병이다.

악화 경험 후 생존율 5% 미만

흡연자들이 일반적으로 담배를 끊지 못할 때 가장 두려워하는 병이 폐암이다. 그러나 폐암보다 더 두려운 병이 COPD 라고 말하는 사람이 많다. 초기에는 가벼운 감기나 천식인줄 알고 지나쳤다가 장기간 지속될 경우 호흡곤란 등으로 일상생활을 할 수 없을 정도로 삶의 질이 떨어지고 이와 같은 상태가 계속되면 탈진, 혼수상태를 반복하다 결국 목숨을 잃게 되는 지독한 병이기 때문이다.

이미 망가진 폐는 회복이 어렵다. 또한, 악화될 경우 산소호흡기에 의지해야 할 만큼 스스로의 호흡으로 생명을 유지하기 어렵다. 전문가들은 COPD 환자의 5 년 생존율은 80%지만, 한 번이라도 악화를 경험한 환자군의 5 년 생존율은 5% 미만이라고 전했다. 또한, COPD 환자는

폐암에 걸릴 위험이 일반인보다 4~5 배 높은 것으로 알려지면서 사망률 감소와 사회적 치료비용 절감 측면에서도 조기 검진과 예방이 중요하다는 목소리가 높아지고 있다.

걷는데 숨차다면 이미 폐 기능 50% 손상

진단을 받지 못한 많은 수는 경도(輕度) 환자다. 증상 초기에는 비탈길을 걸을 때 숨이 차다가 점점 평지를 걸을 때도 숨이 차기 시작한다. 이를 단순히 운동 부족이라고 생각하고 병원을 찾지 않는 경우가 많다. 하지만 전문가들은 “걷는데 숨이 차다면 이미 폐 기능의 50%는 손상됐다고 볼 수 있다”고 지적한다.

COPD 는 증상이 심해질수록 기침과 가래가 잦아지고 악화되면 숨소리가 힘겹게 들릴 정도로 심각한 호흡곤란을 겪는다. 발을 내딛는 것조차 어려워 외출은 고사하고 혼자 씻고 밥 먹는 게 힘들 정도로 일상생활이 어려워진다.

COPD 체크리스트

- 잦은 기침을 한다
- 가래가 생긴다
- 또래에 비해 숨이 자주 가쁘다
- 40 대 이상이며, 결핵을 앓은 적이 있다
- 현재 흡연 중이거나 과거에 흡연자였다

※ 이 중 3 개 이상 해당되면 COPD 의심

폐암보다 무서운 고령화 사회의 적

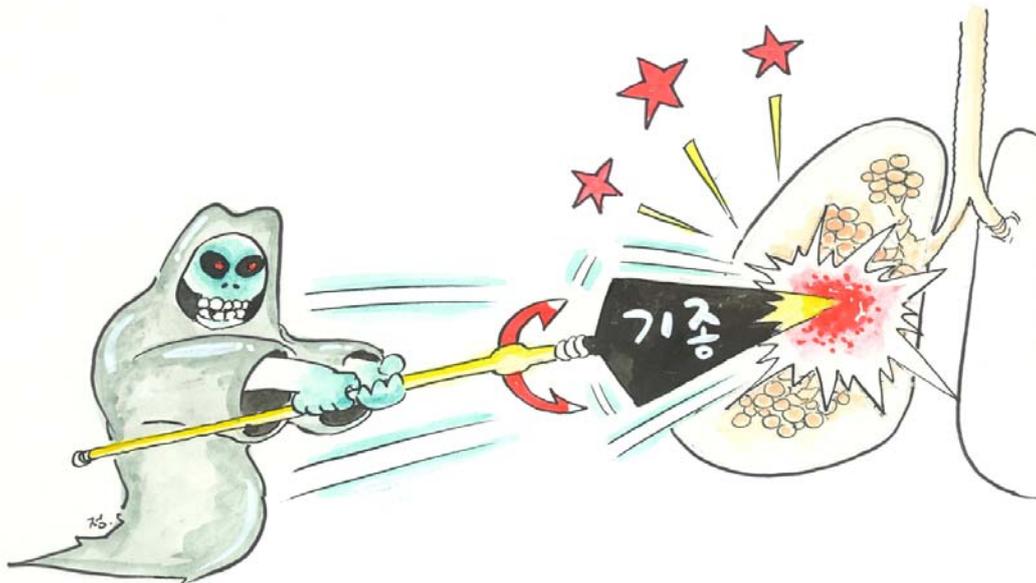
인생 생로병사의 과정 속에 누구나 나이 85~100 세에 이르면 죽음의 계곡이 도사리고 있다. 폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화라는 저승사자가 계곡마다 호시탐탐 목숨을 노리고 있는 것이다. 이중 폐기종과 기관지확장증은 중간에 서로 만나 콤비로 활동하며 환승이 되므로 묶어서 COPD 라 한다. 폐섬유화는 개인플레이를 하는데, 이놈들이 득실거리는 3 갈래 길을 무사히 지나야 100 세 동산으로 갈 수 있다.

물론, 사람은 태어나면 죽게 마련이다. 젊어서는 암, 중풍, 기타 심혈관 질환으로 죽지만, 팔순이 넘으면 누구에게나 찾아오는 것이 COPD 나 폐섬유화 같은 중증 폐질환이다 보니 고령화 시대를 맞아 유병률은 높아만 간다.

유럽에서 COPD 악화로 입원 치료를 받은 환자들에게 삶의 질을 물었더니 61%는 '죽는 것보다 더 나쁜 상태'라고 표현했다. 일반인은 상상하기 어렵지만, COPD 악화를 경험해 본 사람은 고개를 끄덕인다. 연이은 기침에 가슴은 멍이 든 것처럼 아프고 인공호흡기 없이는 발을 댄 수도, 다른 사람의 도움 없이는 밥 한술 뜰 수도 없는 불편함과 서러움을.

죽음의 계곡 지키는 기증·가래 마귀

악명 높은 폐기종과 기관지확장증을 이해하기 쉽도록 만화 컷을 보면서 발생기전을 설명해 보겠다.



[폐기종] 기증 마귀는 폐포를 터뜨려 숨을 헐떡이게 한다.

먼저, 폐기종이라는 놈은 폐 세포를 보기만 하면 먹어 버리는 먹성 좋은 저승사자다. 때문에 폐기종 환자는 폐포(肺胞, 폐 조직 내에 있는 허파파리) 사이의 벽들이 파괴돼 탄력을 잃고 돌이킬 수 없을 정도로 확장돼 폐가 제 기능을 발휘하지 못하게 된다. 폐기종이 심해지면 불과 15cm 거리의 촛불도 입으로 불어 끄기 힘들어진다.

기증 마귀의 가장 못된 습성은 그림에서 보다시피 폐포를 보기만하면 풍선처럼 뽕뽕 터뜨리는 것이다. 정상인의 폐포 수가 5 억 개라면, 기증 마귀가 심술을 부리면 4 억 개 → 3 억 개 → 2 억 개로 급속히 줄게 되고, 이에 따라 숨을 헐떡거리게 된다.



[기관지확장증] 가래 마귀는 늘어난 기관지에 가래를 끊임없이 쏟아 호흡을 곤란하게 한다.

두 번째 저승사자 기관지확장증을 빗대어 표현하자면 스키장에서 눈을 만들다 죽어 저승사자가 된 놈이다. 별명이 보여주는 과거 전력으로 미루어 짐작할 수 있듯 하얗고 끈적끈적한 가래를 끊임없이 만들어 숨을 못 쉬게 방해한다.

인체는 폐에서 만들어진 점액들이 기관지에 모여서 기관지의 근육층이 움직임에 따라 섬모운동이 일어나 가래를 구강 밖으로 배출하는데, 가래 마귀가 기승을 부리면 가래가 만들어져도 기관지 탄력이 떨어져 몸 밖으로 배출하지 못하고 계속 쌓여 호흡곤란에 이르게 된다. 결국 죽는 것은 '숨이 지는' 것이니, 건강을 지키는 것은 숨을 주관하는 폐를 지키는 것이라 해도 과언이 아니다.

COPD 로 망가진 폐, 폐렴 와 숨 끊는다

호흡은 코로 들이마신 공기가 인두, 후두, 기관지를 통해 양쪽 폐로 들어가며 이루어진다. 기관지라는 나뭇가지 끝에는 3 억~5 억 개의 폐포가 달려있는데, 이 폐포를 통해 이산화탄소가 나가고 산소가 녹아들어 가는 것이다. 이때 담배 연기나 유해 먼지, 가스 등을 들이마시게 되면 기관지와 폐포에 비정상적으로 염증이 생기게 된다. 염증이 지속되어 기관지가 좁아지면 폐포가 파괴되어 계속 치료하지 못하면 COPD 로 발전할 수 있다.

기관지염이나 천식이 반복되고 기침을 계속하여 분비물이 기관지강(氣管支腔) 안에 쌓이면 폐가 탄력성을 잃고 폐 안에 커다란 공기주머니가 생겨 폐기종이 발생할 수 있다. 이와 더불어 기관지벽의 근육층과 탄력층이 파괴되어 많은 양의 가래를 동반한 기침으로 호흡곤란을 일으키는 기관지확장증도 자주 합병되어 나타난다.

이처럼 나이가 들수록 폐 기능이 떨어져 면역력 전반이 약화될 때 폐가 망가지면 폐기종, 기관지 확장증이라는 저승사자가 찾아오기도 그만큼 쉬워진다. 그러나 이들이 직접 숨을 끊는 경우는 드물고, 39~40°C의 고열과 함께 폐렴이란 사신이 찾아와 숨을 끊는다. 건강한 폐의 경우 폐렴을 잘 이겨내지만, 망가진 폐는 그만큼 폐렴이 오기도 쉽고, 치명타를 안기기도 쉽다.

결핵·결핵성 늑막염·폐렴 심하게 앓은 사람, 20년 빨리 찾아와

늑어감에 따라 폐가 약해지는 3 가지 형태가 폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화다. 보통 결핵이나 결핵성 늑막염을 앓았거나 또는 본인도 모르게 결핵을 앓은 흔적이 있는 사람, 그리고 폐렴을 자주 앓은 병력이 있는 경우와 오래 흡연을 한 사람은 20년 정도 빨리 온다. 85 세에 올 것이 65 세에 오면 억울하다. 어릴 때부터 숨 실 때 쉹쉹거렸거나 흡연, 먼지나 화학물질이 많은 환경에 노출된 사람들은 더 조심해야 한다. 태풍이 찾아올 것을 알고 조기에 대비하면 좋는데, 감기인줄 알고 제대로 대비하지 않으면 갑자기 상태가 나빠져 호흡곤란과 전신쇠약감은 물론 여러 합병증을 불러올 수 있다. 무엇보다 거동에 제약이 생기고 운동량이 크게 부족해져 우울증, 수면장애, 심혈관 질환, 골다공증, 대사증후군, 기관지암 등이 쉽게 찾아온다. 이때 폐렴이 찾아오면 수명조차 단축될 위기에 놓인다.

건강한 편도선으로 저승사자 잡는다

일반적으로 폐기종, 기관지확장증, 폐섬유화를 '영구적 병변'이라 하는데 원래 상태로 돌아가는 것이 불가능하다는 뜻이다. 그러나 이 악랄하고 지독한 저승사자들도 겁을 내는 몽둥이가 있으니 그것은 다름 아닌 '건강한 편도선'이다. 편도가 건강해 튼튼한 임파구들을 배출하면 외부에서 침투하는 유해 세균이나 바이러스를 퇴치할 수 있는 힘이 길러진다. 자기와 비(非)자기를 구별하여 반응하는 면역 식별 능력이 높아져 세 마리의 저승사자를 거뜰히 물리칠 수 있다.

병에 걸리는 것도, 병을 낫게 하는 것도 바로 내 몸 속 면역력의 건강지수와 관련이 있다. 땀을 흠뻑 내게 하는 유산소운동과 한약요법, 약차요법, 으뜸 호흡법 등을 병행해 폐 기능을 최대한 끌어올리면 심폐기능이 강화되어 편도가 튼튼해지고, 튼튼해진 편도는 폐호흡과 피부호흡을 촉진시켜 노폐물과 염증부산물질을 배출하여 피부 또한 맑고 투명해진다.

심폐기능 강화로 면역력이 정상화되면 당장 감기가 범접하지 못한다. 아울러 감기가 오래 가며 심에 따라 나타나는 비염, 천식, 폐렴, 폐결핵, 폐기종, 기관지 확장증, 폐섬유화, 폐암 등과 같은 각종 난치성 폐질환도 얼마든지 예방이 가능하다.

호흡기의 생로병사, 건강 유턴 가능

인생의 생로병사는 그 누구도 어찌지 못하지만, 호흡기의 생로병사는 건강 유턴이 가능하다. 감기-비염-천식-중증 폐질환이라는 악화의 뿌리는 폐에 있으므로 그 해결책도 폐에 있다. 나이

들면 폐 기능 약화로 면역력이 떨어지고 폐가 망가져간다. 이때 한방생약으로 청폐(淸肺=폐를 청소함)를 통해 폐에 쌓인 적열(積熱)을 씻어내 폐 기능이 활성화되면 편도선이 튼튼해진다. 편도선이 강화되면 건강해진 편도선에서 분출되는 임파구들이 기관지의 망가진 근육층과 탄력층을 재생시켜 1년 내지 1년 6개월이 지나면 COPD를 근본부터 바로잡을 수 있다.

이제까지는 폐 세포는 영구적 병변으로 절대적 비가역적으로 재생이 안 된다고 보았으나 사실은 그렇지 않다. 폐 세포를 부활시키는 유일한 임자가 있으니 이것은 다름아닌 '편도선의 건강'이다. 병의 경중에 따라 배가 절반 이상 기울었다면 완치가 어렵더라도 15cm 앞 촛불 끄기도 어려웠던 사람이 놀랍게 좋아져 등산까지 해낼 수 있게 호전된다. 과로와 감기를 막고 내 폐 스스로가 자정 능력을 유지할 수 있도록 편도의 건강을 지키며, 저자가 개발하고 41년 동안 그 효능을 향상시켜 온 편강환(扁康丸)으로 폐를 깨끗이 청소하면 누구나 건강 유턴이 가능하다. 이 책, <편강 100세 길을 찾다>를 펼치면 폐 기능을 강화하는 다양한 치료원리가 이야기 한방으로 술술 풀려 나온다.