

심장과 폐는 하나로 연결되어 있다.

'새 생명'의 답은 이 책에 있다.

# '폐에 쌓인 열(熱)'을 다스려야 아토피·비염·천식이 치료된다

감기부터 난치병까지 하나의 원리로 간파,  
새로운 시각으로 아토피·비염·천식 치료의 숨길을 트다



▶ 아토피·비염·천식의 증상은 각기 다르지만, 그 뿌리는 하나 '폐'에서 비롯된다.

한 마을에 아주 현명한 대감이 살고 있었는데 어느 해인가 장맛비가 계속되어 갑자기 개천 독이 무너지면서 바로 곁에 있는 대감 집으로 물이 쏟아져 들어왔다. 대감이 마침 출타 중이라 하인들이 총동원되어서 물을 퍼내느라 우왕좌왕 난리가 났다. 때 마침 출타에서 돌아온 대감이 이를 보고 하인을 불러 "이게 웬 난리냐?" 하고 물으니 하인이 대답하기를 "대감마님, 큰일 났습니다요. 외양간에도 홍수가 나고, 장독대에도 홍수가 나고, 부엌에도 홍수가 나고, 쌀 창고에도 홍수가 났습니다. 다 달려들어서 물을 퍼내는 중인데 도대체 물이 줄지를 앓습니다요!" 대감이 침착하게 이르기를 "외양간과 장독대와 부엌과 쌀 창고에 나가 있는 아이들을 모두 불러 모아라. 홍수가

났으면 무너진 독을 막아야 할 게 아니냐?" 부랴부랴 하인들이 개천 독을 모래주머니로 막아대니 비로소 그때서야 거세게 들이치던 물길에 잦아들었다.

### 눈 하나를 더 가진 헤안의 사나이

문제의 근본 원인을 찾으면 금방 해결될 일을 엉뚱한 데서 답을 찾는 경우가 많다. 어려운 문제일수록 핵심을 볼 줄 아는 헤안이 필요한 법인데, 이는 질병을 볼 때도 마찬가지다. 치료가 까다로운 병일수록 핵심을 제대로 파악해야 해답이 보이는 법이다. 현대인의 난치병 아토피, 비염, 천식이 그렇다.

현대의학으로는 해결 못하는 '알레르기 3총사' 아토피·비염·천식은 끝도 없이 재발과 악화를 반복하는, 그야말로 고통의 병이다. 이들 질환을 새로운 시각으로 바라보고, 핵심을 꿰뚫는 치료 원리를 제안해 극찬을 받은 이 책은 <편강 100세 길을 찾다>라는 제목처럼 전세계 수많은 난치병 환자에게 건강의 해법을 선물하고 있다.

### 아토피·비염·천식의 무차별 연합공격

대학생 권(24세 여) 씨는 초등학교 때 수영장을 다니면서 처음 아토피가 생겼다. 그 이후로 가려움증이 심해질 때면 연고를 바르는 등 증상 치료만을 반복해 왔지만, 이젠 그마저 내성이 생겨 효과가 잘 나타나지 않는다. 최근 그녀는 또 다른 고민이 생겼다. 좀처럼 낫지 않는 감기가 비염으로 이어졌기 때문이다. 학교에서도 온종일 콧물과 재채기에 시달려 공부에 집중하기가 힘들다.

한가지만으로도 충분히 괴로운 알레르기성 질환. 그러나 아토피·비염·천식 증상이 함께 나타나는 경우는 흔하다. 실제로 천식 환자 가운데 약 44%가 아토피 피부염을, 약 38%는 알레르기 비염을 함께 앓고 있다. 세 가지 질환을 동시에 앓는 환자도 약 16%에 달한다. 이는 서로 다른 세 질환이 연계성을 갖고 진행되며, 공통적인 원인을 갖고 있음을 말해주는 대목이다.

아토피·비염·천식은 왜 함께 나타날까? 현대의학에서는 아토피·비염·천식을 각각의 질병으로 보는데 비해, 이 책은 세 가지 질환을 '한 뿌리에서 자라난 세 가지 잎'에 비유한다. 증상은 각기 다르지만, 그 원인은 한 가지, 바로 '폐'에서 비롯된다는 것이다.

### 알레르기 환자의 폐, 일반인과 다르다

실제로 알레르기 환자의 폐는 일반인과 다르다는 연구 결과도 있다. 최근 영국 카디프의과대학 연구진은 <BMC 전염성 질환>에 "천식 환자는 건강한 사람에 비해 폐에 다른 곰팡이 조합을 갖고 있다."는 내용의 논문을 실었다. 연구진은 동일 집단에서 천식 환자와 건강한 사람을 대상으로 이들의 점액 또는 가래를 살펴보았다. 그 결과, 총 136종의 서로 다른 곰팡이가 발견됐다. 천식 환자에게는 90종, 건강한 사람에게는 46종이 나왔다. 특히 눈에 띄는 것은 이들 곰팡이 중 일부가 아토피 피부염과 연관된 것으로 알려진 '지루성피부염균감염증'으로 드러났다는 것이다. 알레르기 환자의 폐가 일반인의 폐와 다르다는 것이 또 한 번 입증된 셈이다.

현대인들은 흡연과 스트레스의 반복으로 체내에서 열이 발생한다. 이 열기는 위로 올라가서 머리로 빠져나가는데, 도중에 중요한 장부인 심장과 폐를 지난다. 구조상 심장에는 열이 쌓일 수 없으나 폐의 대부분을 차지하는 폐포는 벌집 모양이어서 뻥뻥한 방 사이사이로 열이 들어가 자리를 잡는다.

폐에 쌓인 열을 '적열(積熱)'이라 하는데, 이는 폐 기능을 떨어뜨리는 주범이다. 폐 기능이 떨어지면 편도의 기능도 떨어져 면역력이 약화되고, 감기와 그에 따른 질병들을 불러온다. 따라서 감기나 각종 호흡기 질환, 피부 질환을 치료하고 예방하기 위해서는 폐의 적열을 씻어내는 것이 최우선이다. 그래야만 알레르기 체질을 정상체질로 개선할 수 있는 것이다.

### 현대사회의 적 환경 오염, 폐까지 오염시켜

현대에 들어 아토피·비염·천식과 같은 알레르기 질환은 폭발적으로 증가하는 추세인데, 이는 환경을 탓하지 않을 수 없다. 현대인은 환경오염, 집먼지 진드기, 인스턴트식품, 스트레스 등 알레르기를 유발하는 환경에 둘러싸여 살고 있다고 해도 과언이 아니다. 최근에는 '조용한 살인자'라 불리는 미세먼지의 위험에까지 노출되어 있다. 미세먼지는 세계보건기구(WHO)가 지정한 1급 발암물질로 폐 속 깊숙이 침투해 손상을 주고, 각종 호흡기 질환을 유발한다.

세계보건기구에서는 대기오염으로 사망하는 인구가 해마다 300만 명으로 추정된다고 밝혔다. 또한, 천식 환자의 30~40%, 기관지환자의 20~30%가 대기오염에 의한 것이라고 발표했다. 하버드대 연구팀이 미국 내 6개 도시에 거주하는 8,111명을 상대로 연구한 조사도 이를 뒷받침한다. 연구팀이 미세 먼지 오염도와 사망률의 상관관계를 그래프로 그려본 결과, 오염도가 가장 낮은 도시에서 높은 도시까지 거의 일직선으로 나타났다. 미세먼지가 더 심해지면 심해졌지 완화되지는 않을 것으로 전망하는 지금, 앞으로 우리의 폐에는 무슨 일이 벌어질지 걱정이다.

<지금 당신의 폐 건강을 확인하라>

- ✓ 감기에 자주 걸린다.
- ✓ 공기가 탁한 곳에서 기침이나 재채기를 자주 한다.
- ✓ 하루 일과 대부분을 밀폐된 실내 공간에서 생활한다.
- ✓ 가족 중에 알레르기 질환을 앓고 있는 사람이 있다.
- ✓ 인스턴트 식품으로 끼니를 때우는 경우가 많다.
- ✓ 과로를 하거나 스트레스를 받는 일이 많다.
- ✓ 규칙적인 운동은 전혀 하지 않는다.

※ 이 중 3개 이상 해당된다면 폐 기능 저하를 의심하라

## 청폐(淸肺)요법이 가져온 네 가지 변화

편강한의원만의 독창적인 치료 원리로 개발해 수십 년간 업그레이드 되어 온 편강환(扁康丸)은 말 그대로 폐에 쌓인 적열을 씻어내 맑고 깨끗한 폐를 만들어 주는 것이 핵심이다. '건강을 지켜 주는 핵심 기운인 원기는 폐에서 비롯된다'는 한의학의 원리에 착안하여, 폐 기능 활성화를 통해 면역체계와 자가 치유능력을 바로 잡는다.

건강해진 폐는 어긋나고 혼란을 겪고 있는 면역체계를 바로잡는다. 알레르기 반응을 나타내지 않는 건강한 면역체계를 만드는 것, 정상 체질로 돌아가는 것, 각종 병원균의 공격에 싸우지 않고 이겨내는 힘을 기르는 것, 이것이 저자가 내세우는 치료의 핵심 원리이다.

이렇게 폐가 좋아져 편도선의 건강을 회복하면 누구에게나 찾아오는 네 가지 변화를 경험할 수 있다. 몸이 가볍고 피곤하지 않다. 피부가 밝고 윤기가 난다. 산에 올라가도 숨이 차지 않는다. 감기에 걸리지 않는다. 이 네 가지의 변화가 찾아오면 폐가 좋아졌음을 알 수 있고, 이때 우리 몸 제일의 면역기관인 편도가 튼튼해진 것이다. 이는 단순히 아토피·비염·천식 등 각종 알레르기성 질환 증상의 걸만 앓는 것이 아니라, 병증의 핵심을 들여다보고 뿌리를 제거하기 때문에 재발 없는 치료라는 점에서 의미가 있다.

## 건강한 폐가 내 몸을 살리고, 건강한 사람이 세상을 바꾼다

이 책은 '폐가 왜 중요한가', '폐 기능이 떨어질 때 우리 몸에는 어떤 변화가 생기는가' 같은 기본적인 물음에서 출발한다. 또한, 폐가 건강해지면서 난치병을 치료한 수많은 사례와 집안에서 쉽게 할 수 있는 운동법, 식이요법 등도 이해하기 쉽게 풀어 놓았다.

평소에 관심을 두지 않았던 폐 기능의 중요성에 대해 제대로 이해하고 나면, 편도선염을 시작으로 각종 호흡기 질환, 피부 질환, 폐 질환 등 잘 낫지 않고 재발하기 쉬운 고질병의 근본적인 치료법에 대해서도 명쾌하게 이해할 수 있을 것이다. 질병 없는 건강한 삶의 방향을 제시해주는 <편강 100세 길을 찾다>는 온 가족의 건강 지침서가 될 것임을 단언한다.

우리의 삶은 단거리가 아니라 마라톤이다. 100m 달리기 선수처럼 짧고 가쁜 호흡으로는 인생이라는 장거리 마라톤을 완주할 수 없다. 알레르기 체질을 정상 체질로 바꿔주는 한방요법, 꾸준한 면역력 강화 운동 등을 병행하여 어긋난 면역체계의 균형을 바로 잡아 튼튼한 폐를 가꾼다면 당신도 편안하고 건강한 삶을 완주할 수 있을 것이다.

다.