

심신통합면역 증강법에 대한 전일의학적 고찰

김철순^{1,*}, 심인섭², 정동명³

¹원광대학교 대학원 식품영양학과, ²경희대학교 침구경락과학연구소, ³원광대학교 인체과학연구소

A Review on the Paradigm of Holistic Medicine about Somatic Integrated Immune method

Chil Soon Kim^{1,*}, In Sop Shim², Dong Myong Jeong³

¹Graduate School Food Science and Nutrition Wonkwang University

²AMSRC Kyung Hee University

³Institute of Somatic Science Wonkwang University

요약: 오늘날 이 지구별의 생태계는 총체적 오염과 백신이 없는 전염병이 예정되어 있고, 마음마저 오염되어 있어서 테러와 분조조절장애가 천재지변과 인수공통 전염병과 함께 만연되고 있다. 그러나 이러한 대 변혁의 시대를 치유할 수 있는 해결책은 국가적 대응과 인류의 첨단기술, 지구문명으로는 불가능해 보인다는 것이 우리 인류가 처한 위기의 심각성인 것이다.

이에 따라 본 논문에서는 백신이 없는 전염병에 대한 문제해결의 핵심을 인류의 가치기준이 이기심에서 상생으로 패러다임이 전환되어야 하며, 아울러 면역력을 증강 시켜야 하지만, 오늘날 현대의학은 박테리아와 바이러스에 대한 생물학적이고 육체적인 면역력만을 인체 면역의 대상으로 삼고 있으나, 우리의 전통의학은 「쓴 것이 약이다, 어릴 적 고생은 사서라도 해야 한다」와 같이 정신적 면역을 중요시하여 왔다. 이와 같은 패러다임을 중심으로 몸과 마음을 통합한 면역력의 증강이 백신이 없는 전염병뿐만 아니라 오늘날과 같은 총체적 오염과 불확정성이 심화된 시대에 필요한 자연건강과 면역증강법으로서 심신통합면역학을 제안하고 그 실천 방법론에 대하여 고찰하고 있다.

Key word : 무백신 전염병, 분조조절장애, 후천면역, 심신통합면역, 심신통합정화

Abstract: Today, this global ecosystem is predicated on global pollution and a no-vaccine epidemic. Also, because the mind is so polluted, terrorism and Anger control disorder are spreading with the common infectious diseases that have no natural disasters and vaccines. However, it is the seriousness of the crisis of our people that the solution that can heal this era of transformation is impossible with the national response or the advanced technology of mankind, and the civilization of the earth.

In this paper, the paradigm shift from selfishness to coexistence in the value standards of mankind is the key to solve the problem of no-vaccine infectious diseases. In addition, immunity should be strengthened. Today, however, modern medicine is the object of human immunity to biological and physical immunity against bacteria and viruses. However, our traditional medicine has emphasized mental immunity such as "Bitter is medicine, childhood must buy even if we suffer". In this paradigm, the integration of body and mind combined immunity has proposed not only no-vaccine epidemic, but also psychological and integration immunology as a natural health and immunity enhancement method needed in an era when total pollution and uncertainty such as today are intensifying, And the methodology of practice.

Key word : No-vaccine epidemic, Anger control disorder, Acquired immunity, Mind body integrated immunology, Mind body integrated purify.

1. 서론

기적을 이룬 나라, 기쁨을 잃은 나라로 번역된 이 책의 원제는 ‘한국: 불가능한 나라(Korea: The

Impossible Country)’다. 제3자가 한국을 보는 시각이 이 제목에 모두 담겨 있다. 경제적으로 한국의 기적을 이루었지만, 항상 쫓기듯 바쁜 삶이 그리 행복해 보이지 않았던 것이다. 기업인과 직장인뿐만 아니라 가정주부, 어린 학생들까지 누구

*Corresponding author: E-mail: hsoon57@nate.com

에게나 주어진 24시간이지만, 회사일과 야근, 학원가기, 집안일에 치어서 생존에 필요한 시간마저 줄여야 하는 상황이라면 우리는 이제 시간의 빈곤을 겪고 있는 것이다(다니엘 튜더, 2013)^[1].

여기에 기득권과 비 기득권, 가진 자와 못가진 자로 양극화 된 사회, 부가 세습되고 정의와 상식이 유지되는 시스템이 없는 나라, 이익집단과 권모술수 부정부패의 나라, 갑과 을이 싸우고, 한민족이 남과 북으로 싸우는 나라, 쉬지 못하고 24시간 일하는 나라, 유치원 교육부터 경쟁과 이기심만 가르치는 사회, 인구는 감소되고 있는데 결혼하지 않는 사람이 많은 나라, 일할 수 있는 청년보다 노인이 더 많은 나라가 되어 가고 있는 것이 우리의 현실인 것이다.

더구나 이 지구별 또한 생태계의 총체적 오염과 백신이 없는 전염병이 예정되어 있고, 어떤 나라에서는 식량을 가축에게 먹여서 고기로 한 끼 식사를 하며, 비만과의 전쟁을 하고 있는데, 지구 다른 곳에서는 아이들이 굶어 죽어가고 있는 지구별. 지구 온난화로 극지방의 얼음이 녹아내려서 전 세계의 해수 온도가 상승하고, 대지진과 화산폭발, 쓰나미와 더 큰 천재지변이 예정되어 있는 지구, 자본주의의 몰락과 함께 산업사회와 정보사회가 몰락하는 시대가 예정되어 있는 지구촌이다.

그러나 이러한 대 변혁의 시대를 치유할 수 있는 해결책은 국가적 대응과 인류의 첨단기술, 지구문명으로는 불가능해 보인다는 것이 또한 우리 지구인의 현주소이다. 이런 상황에서 국가나 사회의 조치 이전에 어려움에 처한 각자 개인이 자신의 노력이나 가족의 도움으로 분노조절장애와 우울증, 주의력결핍장애(ADHD), 성격장애나 스트레스 증후군, 심인성질환으로 시달리고 있는 사람들에게 도움이 되는 대안은 없는 것인가?

그리고 심약하여 학교에서 한 차례 폭력을 당하거나 따돌림을 당했다고 우울증에 빠지거나 심하면 자살을 생각하는 심약한 청소년들에게, 우리 어렸을 적처럼 겨울에 맨발로 동상이 걸리고, 여

름에는 까만 얼굴이 되도록 냇가에서 물놀이를 하며 배가 고파 흙 문은 고구마를 생으로 먹고, 덜 익은 보리를 구워먹으며, 독심을 키우던 것처럼, 가족과 국가를 지키지는 못할지라도 자신도 지키지 못하는 나약함에서 벗어날 수 있게 하는 방법은 없는 것인가?

부모의 입장에서 다른 집 아이들과 경쟁하는 것만 가르치는 학부모들에게 진정으로 이기는 것이 무엇이며, 어떻게 이 험난한 세상에 당당하게 살아갈 수 있는 육체적 면역력뿐만 아니라 정신적 면역력까지를 키울 수 있는 방법론을 제시하여, 자연치유법까지는 아니라 해도, 가정에서의 식이요법과 밥상머리 가정교육의 지침이 될 수 있는 연구 자료가 될 수 있기를 바라는 어머니의 마음이, 본 논문의 핵심인 심신통합면역학과 통합면역 증강법을 제안하게 된 배경이며 목적이다.

결국 인류는 다가오는 대변혁과 천재지변, 백신이 없는 전염병을 막을 수 없고 지구의 인류가 이러한 대변혁을 겪을 수밖에 없다면, 지구의 어머니 가이아는 자정운동을 어떻게든 시작할 것이다. 단지 어머니는 어떤 자식을 살아 남겨서 지구를 지키고 진화시키는 것인가를 알아야 하고, 그 길을 각자가 나부터 실천해야 하는 것이 지금 이 시대에 우리가 할 수 있는 최선의 길이기 때문이다.

우리 몸을 지키는 방어와 면역력 또한 단지 바이러스와 박테리아만이 대상이 아니다, 온도와 소음, 지자기, 수맥, 전자파, 방사능, 수많은 공해물질 등 외부환경의 자극에 항상성을 지키는 내성이 있어야 하며, 실패와 고통, 가난과 결핍에도 견딜 수 있는 내성과 정신력이 있어야 한다.

그런데 우리는 에어컨 속에서 땀을 흘리지 않고 여름을 보내며, 손발이 시려보지 않고 겨울을 난다. 세포수준에서는 계절이 없어진 것이다. 그러나 외부 자극에 대한 방어력이 약할 수밖에 없다. 여름에 땀병에 그을리면서 놓고 한겨울에 손발이 쫘쫘 얼면서 자란 아이들은 어지간한 감기쯤은 걸리지 않는다. 그러나 태어나 어머니 젖이 아닌

소젓이나 먹고, 혹시 찬바람 한번 쏘일까 단열이 잘된 주택에서 성장한 아이는 매년 감기에다 배탈이다. 사계절이 분명한 한반도의 감성을 스스로 저버리고 있는 것이다.

또한 면역과 내성은 상대성이 있다. 열악한 외부환경에 견디지 못하는 사람은 정신적으로도 나약하여 스트레스에 약하고 어려움을 끝까지 극복하지 못한다. 강한 것이 우성이며 우성만이 진화의 길을 가게 되는 것이다.

우리 현대인들은 맛있는 음식과 너무 편리한 생활만을 찾는다. 그러나 육체적으로 해를 줄 정도가 아니라면 대부분의 편리한 것은 건강을 해치거나 최소한 건강에 도움이 되지 않는다. 시골에서 가공하지 않은 식품들을 껍질 채 먹고, 더리는 차고, 뜨겁고, 흙물은 먹거리나 잡곡밥을 맛있게 먹는 어린이들 보다, 방부제와 첨가제, 색소가 든 인스턴트 식품, 정크식품들을 즐기면서, 영양보충제로 먹는 합성 비타민 과다증에다 물도 맛이 없다면서 각종 첨가물과 카페인이 든 음료를 먹으면서, 온실 같은 높은 아파트 안에서 흙을 밟아보지도 못하고 사는 도시의 어린이들이 체력도 낮고 아파서 병원에 가는 횟수는 더 많다(류은순, 2008)²⁾.

그러니 청소년들을 곱게만 키우면 나약한 성인이 되고, 마마보이나 공주병 딸이 된다. 노인도 실내에만 있지 말고 추위와 더위도 이기고 밖에 나가 경험을 살려서 봉사활동도 해야 성인병에 내성이 생기고 정신이 활동하니 중풍과 치매도 예방된다. 예방은 백신 주사만이 아니다. 환경적 자극과 정신적 시련에도 내성을 갖는 백신이 필요한 것이다.

이에 따라 본 논문에서는 인체의 면역을 1차 면역인 기존의 세포면역 중심의 생물학적 면역에 한정하는 면역에 대한 오해와, 인체와 2차 면역계, 인체의 3차 면역계 그리고 면역과 해독·정화요법 등의 심신통합면역 증강법에 대하여 식품영양학과 전일의학적 측면에서 분석하고, 현장에서 체험한 근거자료를 중심으로 심신통합면역 증강

법의 실천 방법론을 고찰하였다.

2. 면역과 질병에 대한 오해

면역과 면역력에 관한 사전적인 정의는 생체의 내부 환경이 외부인자인 항원에 대하여 방어하는 현상으로 태어날 때부터 지니고 있는 선천면역과 후천적으로 생활 속에서 얻어지는 획득면역으로 구분된다. 외부인자를 항원이라 하며, 병원미생물 또는 그 생성물, 음식물, 화학물질, 약, 꽃가루 등이 있다. 이 말의 어원은 라틴어의 Immunitas이며 역병으로부터 면한다는 뜻이다.

획득면역은 병원체 또는 그 독소를 면역원으로 예방접종하여 얻을 수 있으며, 이와 같은 면역을 인공면역이라 한다. E.제너는 이 방법으로 종두법을 최초로 발견하여 면역학의 기초를 이룩하였다. 문제는 이러한 백신이 개발되기 전에 돌연변이나 신종 바이러스가 갑자기 창궐하는 경우에는 의료기술과 인류의 문명으로 손을 쓸 수 없는 상황이 된다. 그래서 우리는 선천면역 또는 자연면역을 키워야 하고, 후천성 획득면역을 키워야 한다.

그러나 오늘날 현대의학과 대체의학이나 보완의학, 통합의학과 심신의학에서도 면역에 대해서는 인체에 대한 외부 위해요소의 생물학적이거나 물리·화학적 자극뿐만 아니라, 정신적 자극에 대한 저항력이나 반복되는 자극에 내성을 갖는 면역까지 모두를 포함하여 다루고 있지 않다.

또한 신체적 면역력도 병원균이나 유해물질 이외에도 스트레스나 생활고 또는 화와 같은 감정 유발과 다양한 자극에 대한 반작용과 대응은 사람마다 그 내성과 면역력에 따라 상대적 차이를 나타낸다. 따라서 심신통합면역학에서는 면역과 면역력에 대한 대상과 범위를 현대의학의 입장과 같이 외부에서 침입하는 병원체에 대한 방어체계에 한정시키지 않고 있다.

병원체와 유해물질에 대한 세포 수준의 방어체계뿐만 아니라 신체와 정신에 가해지는 모든 자

극에 대한 내성과 적응성 및 저항성을 포함한 반응의 정도와 반작용의 강도, 행위와 감정 등 심신에 영향을 미치는 통합적 면역력을 다루어야만 한다.

이러한 면역과 질병과의 패러다임이 변화되어야 하는 원인에는 인류문명이 그동안 20세기 산업화, 21세기 정보화, 고령화에 들어서면서 지구 환경 변화와 토양, 수질, 대기오염, 산업재해 등으로 총체적으로 생태계의 교란과 파괴가 이어지고 있으며, 여기에 기술제국주의와 자본주의의 한계가 표면화되면서 자본주의의 몰락이 예고되고 있고, 국가 간 종교 간 인종 간 갈등과 전쟁, 에너지 문제, 식량파동, 핵전쟁, 테러와의 전쟁, 비만과의 전쟁, 백신이 없는 전염병과의 전쟁, 기상재해 등의 사회적 스트레스가 급증하면서 인류의 심신건강을 위협하고 있는 상황이기 때문이다.

또한 암과 난치성 질환, 성인병, 신종 전염병, 가족의 전염병은 물론 고혈압과 중풍 치매 등의 노인성 질환 심지어 비만과 감기까지 인체와 생명을 조작 가능한 물질로 보는 현대의학 중심의 의료체계로는 한계를 나타내고 있다. 이제 의사와 의료원, 의료기술 중심으로 구축되어 있는 의료체계가 환자 중심으로 자연치유와 예방의학, 자연의학, 전일의학으로 전 세계 의료패러다임이 진화해야 하는 것이다(정동명, 20013)^[3].

인간은 동물이며 세포와 장기로 이루어진 생명체이다. 의학이 아무리 발달해도 자동차 부품처럼 인체장기를 모두 분해한 다음 다시 조립해도 생명은 다시 살아나지 않는다. 또한 인체는 정신과 육체가 상호 유기적으로 연결되어 있는 복합 시스템이며 유기체이고 영적인 생명체임을 재인식해야 한다.

선천면역 또는 자연면역은 항원에 대해 비특이적으로 반응하며 특별한 기억작용은 없다. 선천적인 면역체계로는 항원의 침입을 차단하는 피부, 점액조직, 강산성의 위산, 혈액에 존재하는 보체 등이 있다. 세포로는 식균작용을 담당하는 대

식세포와 다형핵 백혈구, 감염세포를 죽일 수 있는 K세포 등이 있다.

실제로 대부분의 감염은 이 선천면역에 의해서 방어된다. 획득면역은 후천면역이라고도 하며, 처음 침입한 항원에 대해 기억할 수 있고 다시 침입할 때 특이적으로 반응하여 효과적으로 항원을 제거할 수 있는 특징이 있어 선천면역을 보강하는 역할을 한다. 흔히 사용되는 면역의 정의는 이를 의미한다. 이 획득면역은 편이상 체액성 면역과 세포성 면역으로 나누어진다.

대표적인 선천면역인 신생아의 모성면역은 태반을 통한 항체뿐만 아니라 출산 시 산도를 통과 하면서 효소와 박테리아로 이루어진 점액물질로 전신을 샤워하게 되며, 이 때 신생아의 피부는 평생의 피부면역을 담당하는 우세균이 점령하게 되면서, 피부를 통한 외부인자로부터 면역력을 유지하게 함으로서 양수가 건강하기만 하다면 평생 아토피나 피부질환에 노출되어서 고생하는 일은 없게 된다.

따라서 제왕절개 보다는 자연분만이 자녀의 선천면역 유지에 도움이 된다. 출산 후에도 신생아를 바로 목욕시키거나 산모와 분리시켜서 면역의 결정체인 초유를 수유하지 못하게 하는 것은 신생아의 평생면역을 저하시키는 중요한 위해 요소가 될 수 있다. 이와 같이 면역과 질병에 대한 일반적인 오해가 적지 않으나 본 논문에서는 대표적인 몇 가지에 대해서 고찰하였다.

우리나라 질병사망률 1위인 암이라는 질병의 발생은 인체 면역세포의 활성화도에 의해서만 결정되는 것은 아니다. 암 세포는 외부로부터 침입자가 아니며, 자기세포이기 때문에 혈관이 형성되고 다른 조직과 동일하게 영양이 공급되어서, 체내 면역세포가 식별하여 공격하지 않는 것이다.

암세포는 자신의 체세포와 모든 것이 같다. 단지 척수에서 생성된 원시세포인 줄기세포는 신체의 모든 장기와 피부, 머리카락으로 가서 그 세포로 분화되는 과정을 거쳐서 성장하고 치환이 된

다. 아직 어떤 메커니즘으로 해당 장기로 가서 그 세포로 분화되는 정보를 교환하는지에 대해서는 연구가 계속되고 있지만, 분명한 것은 암이 되는 줄기세포는 해당 조직의 세포로부터 분화 정보를 받고서도 분화하여 자신을 변화시키지 않고 스스로 증식하는 것이다. 마치 더불어 사는 조화를 잃고 상생이 없는 이기적 욕심으로 사는 사람의 마음과 같다. 이것이 암 발생의 기전이며 또한 심신통합면역 증강법에서 예방과 암 치유의 핵심이 되어야 한다.

푸른 별 지구가 조화로운 생태계를 유지하면서 진화를 계속하기 위해서는 가장 영향력이 큰 존재인 인류 중에서 힘이 있고 상생의 마음이 없는 개체를 진화시키게 되면 지구는 언젠가는 멸망하게 된다. 그래서 어머니 가이아는 그런 개체가 진화의 대열에 남아 있을 수 없도록 본래의 진료로 되돌리는 수단 중에 하나가 질병과 전쟁이다.

그래서 질병은 개체에 고통을 주고 정상생활을 할 수 없게 하여, 참회하고 진화의 대열로 되돌아올 수 있는 기회를 주지만, 메시지를 저버리면 결국 그 개체의 세포는 더 이상 진화할 수가 없게 만든다.

비만도 여러 가지 제한이 따르며 정상적인 사회생활과 생명유지를 지속할 수 없게 한다. 따라서 비만은 질병이다. 엄청난 사회적 손실비용을 발생시키며 국민소득이 높은 국가일수록 이제는 국민복지와 손실비용을 줄이기 위해서 비만과의 전쟁을 선포하고 있는 상황이다(Public Health, 2001)^[4].

비만의 원인에 대하여 몇 가지 서로 다른 견해와 연구결과가 있지만 비만 이론을 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 하나는 섭취한 열량과 영양보다 소모하고 배출한 양이 적어서 그 남는 부분이 체내에 축적된다는 이론으로 이것이 의료계와 일반인들의 주된 생각이다. 다른 하나는 심한 정신적 스트레스에 노출되거나 체내에 잔류농약이나 방사능물질, 중금속 등의 유해물질이 축적되면, 중추신경계 교란으로 면역계가 세포 스트레스 자극

을 위험 상황으로 인식하여 그 불안에 대비하기 위한 본능적인 세포 수준의 축적이 비만의 원인이라는 연구결과이다.

영양학적 측면에서는 과잉섭취이든 부족한 소모이든 남아도는 불필요한 지방과 살이다. 생리적으로는 세포의 수가 증가하는 것이 아니라 세포의 크기가 증가하는 비만세포가 주된 원인이다. 서양의 대표적인 비만국가인 미국의 경우 5명당 3명이 비만이고 전체인구의 36%가 과체중이며 23%는 비만으로 국가가 비만과의 전쟁을 선포할 정도로 심각한 수준이다(Science Times, 2006)^[5].

이는 비만이 흡연이나 음주, 빈곤보다도 더 인간의 삶의 질을 저하시키는 요인으로 작용하고 있으며, 이로 인한 사회손실 비용이 세계 여러 나라에서 교통사고나 암 질환보다 더 큰 액수로 조사되었기 때문이다. 이와 같은 비만의 대책으로서 다양한 다이어트 요법이 시행되고 있지만 부작용이나 요요현상이 반복되고 있다.

따라서 효과적인 방법의 연구에 앞서 먼저 비만의 특성에 대하여 보다 상세하고 폭 넓은 분석의 필요성이 있고, 이러한 고찰이 문제의 근원적 해결에 보다 쉽게 접근할 수 있을 것이다.

우주 존재의 속성이 창조와 조화이며 무상 즉 순환이다. 순환하지 않고 정지되거나 정체되면 불필요한 것이 축적되어 퇴화되거나 소멸의 과정을 거치게 되는 것이다. 따라서 비만도 이러한 순환과 활동의 결핍에서 고찰해 볼 필요가 있다.

먼저 정신적 정체이며 행복지수의 결핍이다. 상생의 순리에 따라 사랑과 친절, 봉사 등의 사회적 인간관계와 교류가 적고 주기보다 받으려 하고 무의식 속에 욕망과 집착이 강해서 남보다 많이 가지려고 한다. 당연히 외부와 정신적인 에너지 순환이 정체되고, 세포가 축적 작용으로 발현하는 현상이 비만이다.

이와는 상반된 경우로 욕심이나 바램이 없으나 극히 피동적이며 정신적으로 무기력한 경우도 정체현상은 마찬가지로여서 순환의 역효과가 나타난

다. 선천적으로는 부모의 결핍의식이 자식에게 세포수준에서 전달되어 무의식에서 발현하는 경우도 많으며 이것이 유전적 비만이다.

따라서 불만이 의식과 무의식 속에 잠재해 있고 결핍의식이 채우려고 하는 반작용과 다음의 결핍을 대비한 축적 기전의 대사작용이 비만의 주원인이 될 수 있다. 이는 세포의 정보통신과 의식과 신체의 상관성이 작용의 근거이며, 의식에 의한 세포의 발현과 누적된 세포의 기억정보가 무의식으로 작용하여 비교판단과 행동양식을 결정하는 원리이다(정동명, 2000)^[6].

이러한 의식에는 사랑과 애정의 결핍, 인간애의 결핍, 행복과 자기성취감의 결핍, 자존심과 사회적 인정의 결핍, 소외감, 성공에 대한 집착, 사회적 신체적인 열등감, 성적 불만족 등이 영향을 미치고 있다. 여기에 환경과 음식, 정신적, 사회적 스트레스가 자신의 능력으로 해결하거나 담당하지 못할 수준으로 작용할 때, 세포는 어떤 대사작용보다 우선하여 마치 국가의 계엄사태와 같이 생명유지 프로그램이 작동하고 균비축적을 시작하게 된다.

이러한 세포의 비만 작용은 미국 메릴랜드대학 의과대학 임상학 교수인 파멜라 피크박사가 밝힌 것으로, 피크 박사는 스트레스 상황이 발생하면 뇌는 스트레스 호르몬(cortisol)을 내보내고 이 호르몬은 다시 세포로 하여금 더 많은 지방을 저장하도록 연쇄반응을 일으킨다고 밝혔다(파멜라 피크, 2005)^[7].

복부 깊숙한 곳에 위치하고 있는 지방세포에는 스트레스 호르몬과 결합하는 특수 수용체가 있으며, 스트레스 호르몬이 이 수용체에 달라붙으면 지방을 받아들일도록 세포를 자극한다는 것이다. 피크 박사는 인체는 비상시 방위 메커니즘을 작동시켜야 할 때를 대비해 지방을 비축해 두는 작용기전을 밝히고 있다.

그러나 뇌는 생존을 위한 스트레스와 만성적-일상적 스트레스를 구분하지 못하기 때문에 스트

레스를 많이 받는 사람이 편안한 마음가짐을 갖는 사람에 비해 지방을 더 많이 저장하게 된다는 연구결과를 발표하였다.

오늘날 비만이 문제되는 국가라면 국민소득이 절대적으로 부족한 나라가 아니어서 식품과 영양이 부족한 상황은 아니다. 오히려 영양과 칼로리의 과잉이며 편중이 있는 것이다. 그런데도 영양의 결핍이 문제되는 것은, 가공식품과 고단백, 저섬유 식품을 맛을 중심으로 하는 편중된 식사습관 때문에 유기농산물과 같은 천연식품에서 얻을 수 있는 필수 미네랄과 미량원소의 섭취는 부족한 것이 원인이다.

더욱이 서양식 식사문화가 동양에 전파되면서 청소년의 경우 자국의 전통음식을 기피하고 가공식품 중심의 저섬유 식품을 선호함으로써 체구는 크고 면역력과 체력은 약한 소아당뇨와 청소년 비만의 심각한 질환으로 발전하고 있는 것이다(KBS, 생로병사의 비밀, 2006)^[8].

또한 인체는 지방이라는 연료로 동작하는 자동 온도 유지장치이기 때문에 체온이 낮게 유지되면 세포스트레스나 생활습관, 식이요법과 무관하게 연료로서의 지방을 축적하게 되어있어서, 섭취하는 식품의 성분이나 질과 함께 식품의 온도와 생활공간의 온도 그리고 이에 따른 체온과의 상관관계가 연관되어 있어서 원인에 따른 비만의 면역력을 높이는 현실적 방법에 대해서는 별도의 발표할 계획이다.

화는 인간의 대표적인 감정 중의 하나이다. 화를 내면 심장이 뛰고 손이 떨리며 침에 독성이나 타날 정도로 본인과 상대의 감정에 상처를 내며, 신체에도 좋지 않은 나쁜 영향을 미치게 된다는 것은 이미 알려져 있다. 따라서 어떻게 하면 이 화에 합리적으로 대처하고 다룰 것인가에 대하여 많은 전문가와 수련가들이 방법론을 제시하고 있다. 그러나 이 화라는 감정의 특성은 자신의 바람이나 요구에 반하는 상대의 언행에 대한 반작용의 감정이지만, 본인의 마음과 의지와는 무관한 몸이 먼

저 반응하는 특성을 가지고 있다는 점이다.

당나라 유학길에 있었던 원효대사의 유명한 일화 중에 일체유심조(一切唯心造)가 있다. 이는 우리의 몸과 마음이 긴밀하게 연결되어 있어서 마음에 의해서 몸이 그리고 몸에 의해서 마음이 영향을 받는다는 것을 깨달은 것이지만, 몸에 의한 마음의 작용보다는 일체가 마음의 마음에 의해서 이루어진다는 마음 중심의 사상이다.

그러나 마약과 알코올, 도박 중독은 고사하고 카페인 중독이나 금연을 각오한 많은 사람들의 마음대로 몸은 따라주지 않는다. 그 각오와 금단의 고통을 겪고 있는 사람들에게 일체유심조는 더 이상 진리가 아니게 되는 것이다. 이와 같이 우리는 마음의 요구와 몸이 요구하는 언어가 서로 다르며, 몸의 요구가 마음을 지배할 수 있는 생명유지가 우선인 동물의 본능적 욕구라는 것을 알 수가 있다.

따라서 화가 일어나면 10을 세어라. 화는 상대뿐만 아니라 자신에게도 해가 되니 참아야 한다거나 하는 말들은 모두 화의 실체가 무엇인지, 인간의 행위와 감정이 발생하는 메커니즘을 모르고 하는, 수많은 성공학과 부자아빠 시리즈와 같이 경험과 현실성이 부족한 이론에 불과한 주장이다. 따라서 ‘아!, 내가 또 화를 내고 말았구나!’가 아니고 ‘지금 내가 화를 내고 있구나!’라고 자신의 감정상태를 인식할 수 있다면, 그것은 몸이 낸 화가 아니고, 마음작용에 의해서 자존심이나 욕구불만 상태를 표현하고 있는 수준이지 진정한 화가 아닌 것이다.

또한 ‘인간은 이성을 가진 동물이다’라는 명제가 있다. 그러나 이 말은 이성에 초점을 맞추면 화살이 빗나갈 수가 있다. 인간은 먼저 몸을 가진 동물인 것이다. 인간은 동물의 본능적 요구에 대한 감정과 행위, 이성을 가진 인간적 감정과 행위가 교감신경과 부교감신경에 의해서 균형 발현되는 정신신경생리학적 조직을 가진 유기체체계라는 사실을 기반으로 인간행위의 그 작용과 반작용의 메커니즘을 이해해야만 한다.

3. 인체와 2차 면역계

인체의 2차 면역계는 심신통합면역학에서 외부 위해인자가 바이러스와 같은 생물학적 대상이 아니고 주위의 환경적 요인으로 오는 다양한 시련과 고통으로 분류한다. 개인적이고 사회적인 스트레스, 습관과 중독, 실패와 패배, 고통과 인내의 면역력 등 다양한 요소들이 있지만, 본 논문에서는 가장 노출빈도가 높은 결핍과 가난에 대한 면역에 대해서만 고찰하였다.

가난은 “단지 조금 불편할 뿐이다.”라고 정의한 서적이 있었다. 그러나 그의 결핍은 가난하지만 검소하게 살면 먹고 사는 데는 지장 없는 그런 수준의 결핍이 아니었나 하는 생각을 해본 적이 있다. 아니면 이미 소유와 결핍을 다 겪어보아서 무소유의 의미를 아는 경지에 다다랐거나, 그도 아니면 일반인이 아닌 수도하는 종교인이어서 실제로 어떤 경험과 사유를 기반으로 구체화 된 가난과 결핍이 아닐지도 모르는 생각을 해 보았다.

그러나 누구든지 노숙자가 되어보거나, 매 맞고 눈물 젖은 빵을 먹어보지 않고서, 배가 고파 수돗물로 배를 채워보지 않고서, 먹을 것을 훔치다가 구치소에 구속되어 보지 않고서, 살던 집을 압류로 빼앗기고 한겨울에 처자식을 데리고 길거리로 나와 보지 않고서, 버스 탈 돈이 없어서 걸어본 경험이 없고서, 아이 유치원 보내면서 동전 몇 개를 주지 못해서 아이들 올려보지 않고서, 한겨울에 요금을 못 내 전기와 가스가 끊겨보지 않고서, 유전무죄 무전유죄의 억울함으로 교도소에 구속되는 굴욕을 직접 당해보지 않고서는 함부로 가난과 결핍에 대해서 말할 자격이 없다고 본다.

경제적 능력이 없다고 철없는 자식들에게 외면당하고, 회한과 외로움의 밤을 지새보지 않고서, 생활고에 지치고 피곤한 모습으로 잠든 아내의 얼굴을 보면서 숨 죽여 울어보지 않고서, 살 것인가 죽을 것인가 갈림길에서 방황하다 돌아온 단칸방에 아빠 왔다고 달려와 안기는 어린 딸을 안

고 아내 몰래 물어보지 않고서는 누구든 함부로 가난과 결핍에 대해서 말할 자격이 없다.

더구나 대기업 오너의 2~3세 경영이 76%에 달하고 부가 세습되며 기득권과 갑들의 횡포, 가진 자는 돈이나 권력으로 돈을 벌고, 못 가진 자는 몸으로 돈을 벌어서 가진 자들에게 이자까지 주어가며 살아야하는, 이미 승부가 결정되어 있는 이 양극화 되어버린 세상에서, 자본주의의 몰락으로 가고 있는 지금이 시대적 과도기이어서, 단지 개인과 국가의 구조적인 문제이기 보다는 인간적 삶보다 모두 물질만능의 왜곡된 가치관이 만든 시대적 희생자들인지도 모른다.

국민소득과 행복지수가 항상 비례하는 것은 아니다. 이는 부의 편중이 그만큼 적고 욕심이나 욕망을 적게 가지는 것이 아니라 목표 지향적 삶을 영위할 사회적 구조가 아니라는 것도 이유일 수 있으나, 만족과 행복의 가치와 수준이 경쟁사회와는 다르다는 점을 간과할 수가 없다.

그러나 이 가난과 결핍도 때로는 빈곤이 세습화되어서 평생을 지고야야 할 명예가 아니라면, 남자가 군이라는 특수한 체계에서 견디고 적응하거나, 형무소처럼 남자가 한 번쯤 겪어봐야 할 경험과 같이, 진정한 삶의 목표와 의미를 찾을 수 있고 시련에 봉착했을 때 포기하지 않고 다시 일어서릴 수 있게 하는 백신 같은 저항력과 힘이 될 수가 있다.

본래 실패와 불가능이란 나폴레옹이나 아산 정주영 회장이 아니어도 단지 말하는 그 사람의 관점일 뿐이어서, 포기하지 않으면 실패도 없다. 아직 끝나지 않은 진행형이기 때문에 실패라고 단정 지을 수가 없고 시련이 있을 뿐인 것이다. 그리고 못 가진 것, 잃은 것을 헤아리지 말고, 가장 낮은 곳에서 다시 시작하면 된다. 단지 오늘보다 내일이 나올 수 있도록 자신을 극복하고, 최선을 다하면서 끊임 없이 앞으로 가면 된다. 여기에 규칙적인 저축을 하고 부지런하고 건강을 관리하는 지혜를 가진다면 반드시 그 장애를 극복하고 성공할 수 있는 것이 또

한 이 자본주의 민주국가이기 때문이다.

그래도 한 가지 빠뜨려서는 안 되는 중요한 요소가 있다. 아무리 힘들고 견디기 어려운 유혹이 있다 해도 옆길로 가서는, 아무리 열심히 해도 목적지에 도착할 수가 없다. 어느 경우에라도 자신과의 타협 없이 정도로 반듯이 가야 한다는 것을 명심해야 한다. 무거운 짐을 실은 화물 자동차는 승용차를 따라 갈 수가 없다. 하지만 그 화물차에 서울의 화물터미널이라는 목적지가 있는 한 아침까지는 도착을 한다. 그러나 빠르게 추월하여 가는 승용차가 옆길로 가면 결국 화물차보다 늦게 서울에 도착할 수가 있고, 그나마 목적지가 없는 승용차는 다음 날에도 서울이 아닌 다른 지방에서 헤맬 수가 있는 것이다.

4. 인체의 3차 면역계

인체의 3차 면역계는 마음과 정신이 면역력에 미치는 요소들이며, 의식과 신체의 상관성에 관련된 면역계이다. 따라서 비평과 비판, 고독, 이별과 상실, 슬픔과 증오, 호기심과 즐거움, 욕망과 의지, 공포와 죽음, 불행과 실연 등에 대한 면역이 3차 면역의 범주에 있지만, 논문에서는 마음과 신체의 상관성과 비평과 비판의 면역력의 특성에 관하여 서술하였다.

마음과 신체는 상호 가역작용을 한다는 사실에 대하여 현대과학도 인정하고 있다. 이에 따라 새로운 학문체계로 구축된 것이 심신의학이며 보다 객관적인 물리학적 접근을 시도한 것이 에너지의 학이다(오슈만, 2006)^[9].

따라서 잘못된 의식은 육체에 부정적 영향을 미치며, 오염 되고 약한 육체는 정신까지 나약하게 만들고, 잔류농약과 방사능과 같은 특별한 독성이나 환경오염물질인 중금속에 오염된 경우, 심신불안과 우울증, 암과 같은 질환은 물론 악행과 살인, 자살로 이어지는 경우가 많다.

비판과 비평은 긍정적이고 선의적인 경우와 부

정적이고 악의적인 경우가 있다. 선의의 비판과 비평은 수용하고 개선해야 하지만 악의적인 비평에 대해서는 대부분 기분 나빠하고, 적대적인 감정을 갖거나 자존심과 화, 자책을 하면서 우울증에 빠지게 되는 경우가 있다. 심할 경우에는 비판과 비평의 면역력 결핍으로 스스로 생명을 포기하는 안타까운 일도 발생하게 된다. 비판과 비평과 관련된 우울증의 경우에는 그 속성이 달라서 다른 주제에서 다루기로 하고 여기서는 긍정적인든 부정적인든 간에 비판과 비평의 실체와 그 면역력 그리고 면역력으로서 합리적인 대처에 관해서 살펴보기로 한다.

항상 모두가 그런 것은 아니지만 비판과 비평자들과 비평을 받는 당사자의 관계가 있고 비평자들의 이해관계와 감정에 의해서 비평의 질과 강도가 결정된다. 사건과 관계없지만 예전에 남은 감정을 가진 사람도 있을 수 있고, 사건과 관련한 이해관계와 감정이 주를 이룬다. 사건에 따라 다양한 이해관계가 있지만 크게 두 가지 중에 하나인 경우가 많다.

시기나 경쟁심리에 의해서 비평하는 자신보다 당사자가 대등하거나 조금 상위인 경우와, 아주 높거나 아주 아래인 경우이다. 여기서 논의되는 것은 후자는 예외로 하고 전자의 경우이다. 대부분의 참새들은 자신과 격차가 위로 나는 경우는 야침이나 찬사를 보내고, 아래로 많이 나는 경우에는 무시하기 때문에 대부분 큰 문제가 되지 않기 때문이다. 그렇다면 당사자와 대등한 관계에 있는 이들의 비평에 어떻게 대응하고 어떤 마음가짐을 가지는 것이 현실적인 대처이고 지혜가 되는가에 핵심이 있다.

문제해결을 위한 창의적 발상기법에서는 해결책에 앞서 오히려 문제를 제대로 분석하는 것이 중요하다. 자신의 잘못이나 지적을 솔직히 인정하고 개선할 것은 챙겨두고서 나머지는 모두 웃으면서 무시하면 끝이다. 그러나 당사자가 우월하다는 근거는 확실하지가 않다. 하지만 믿어도

된다. 왜냐하면 “죽은 개는 걷어차지 않는 것”이기 때문이다.

당신은 살아서 움직이고 있고, 그들의 경쟁상대가 되고 있다는 증거인 것이다. 그러니 위축되거나 감정으로 대하지 말고 더 열심히 분발하면 된다. 겸손한 자세로 더 신중하게, 그리고 한 가지 더 우리가 인정하고 싶지 않은 사항이지만 모든 선택과 결정, 논리적 결과까지도 사실은 모두 감정이 개입되어 있다는 사실을 명심해야 한다. 이것이 보이지 않는 관계의 표면화 되지 않은 숨은 변수인 것이다. 얼마나 많은 사람들이 이 함정에 빠져서 고통 받는지 모른다. 자신부터 이 가짜 인형에 감정으로 대하거나 절대 속아서는 안 된다.

그리고 비판과 비평에 어쩔 수 없이 대응해야 되는 경우에는 감정으로 대하거나 해명하고 변명하고 반박하는 우를 범해서는 절대 안 된다. 그렇게 대응하는 것은 그야말로 비평을 받아도 되는 수준이 되고 만다. 오히려 지적 해준 사항에 대하여 칭찬하고 관심을 가져줌에 대한 감사를 표시해야 한다. 그는 사실은 칭찬 받고 싶어 하는 어린애를 숨기고 있기 때문이다. 그러니 오히려 칭찬을 해야 하고, 칭찬 받으면 누구나 그 값을 하게 되어 있다.

그들이나 우리들 누구나 잘못은 저지를 수 있고, 아홉 가지의 잘못을 찾아 꾸짖는 것보다는 단 한 가지의 잘한 일을 발견해 칭찬해 주는 것이 그 사람을 올바르게 인도하는데 큰 힘이 될 수 있다는 사실을 모르거나, 실천하지 못하는 사람들이 있다고 데일 카네기가 역설하고 있는 내용이다. 사람들은 비평을 해달라고 하지만 정작 듣고 싶어 하는 것은 칭찬이라는 사실을 우리는 인정해야 한다. 비평은 씬 없이 들을수록 좋다는 것을 실천하는 사람만이 결국은 진심어린 칭찬을 받게 된다는 진리를 알아야 하는 것이다.

다음은 괴테의 지적이다. 곰팡이는 통풍이 되지 않는 곳에서 자라고 번식한다. 비평이라는 바람이 불어오지 않는 폐쇄적인 곳에서는 반드시 부패와

추락이 태어나 거침없이 자란다. 비판은 깊은 의심에서 나온 심술이나 고약한 의견 따위가 아니다. 비판은 바람이다. 이마를 시원하게 식히기도, 눅눅한 곳을 건조시키기도 하여 나쁜 균의 번식을 억제하는 역할을 한다. 그렇기에 비판은 심 없이 들을수록 좋다. 이런 마음가짐을 가진 사람에게 더 이상 비판의 면역력은 필요치 않은 것이다.

5. 면역증강과 심신정화 요법

인간을 포함한 생명체는 육체라는 유형적 그릇에 무형적 물질인 정신과 영혼이 담긴 존재 형식을 갖는다는 것은 일반적인 개념이다. 물론 사후세계나 영혼의 실체, 영적인 진화 등에 대한 패러다임이 없이 물질적 존재만 인정하면서 인간과 생명체로서의 본분을 망각한 채 명예와 권력 물질의 종이 되는 삶을 살다가 진화하지 못하고 도로 돌아가시는 분들이 현대사회와 오늘날 정신세계의 일반적이 한계상황이다.

이러한 영적인 영역을 차치하고 心身一如를 거론하지 않아도 마음과 신체는 상호 가역작용을 한다는 사실에 대하여 현대과학도 인정하고 있다. 이에 따라 새로운 학문체계로 구축된 것이 심신의학이며 보다 객관적인 물리학적 접근을 시도한 것이 에너지의학이다.

심신의 가역작용은 우리가 갖는 증오와 원망, 무기력 등의 부정적 감정이 어떻게 통증과 암, 당뇨, 고혈압과 같은 육체적 고통으로 발현되는지에 대해서는 잠재의식과 영적인 정화에서 다루기로 하고, 이제 우리는 우리의 육체가 어떤 물질에 오염되어 있는지, 어떤 방법으로 측정할 수 있으며, 이러한 물질을 어떻게 체외로 배출시키며 정화시켜서 건강을 회복시킬 수 있는가에 대하여 고찰해야 한다.

따라서 잘못된 의식은 육체에 부정적 영향을 미치며, 오염 되고 약한 육체는 정신까지 나약하게 만들고, 특별한 독성이나 중금속에 오염된 경우,

심신불안과 우울증, 암과 같은 질환은 물론 악행과 살인, 자살로 이어지는 경우가 많다.

예로서 미국의 소년원에서 실제로 있었던 일로서 아이가 부모를 살해하고 수감되었는데, 종교계와 학계의 저명한 전문가들이 모두 동원되었으나 순화에 실패하고 악마가 내재 되었다고 결론 짓고, 포기할 단계에서 마지막으로 대체의학 전문가가 그 아이의 머리카락을 분석한 결과, 구리 성분이 특이하게 많이 검출된 사실에 착안하여 구리와 결합하여 체내로 배출될 수 있는 식단을 만들어 제공한 이후부터 성격이 달라졌다는 보고가 이와 같은 신체의 오염이 인간의 정신상태에 어떤 영향을 미치는 가를 짐작하게 하는 단편적인 예이다.

이를 계기로 현재 미국의 소년원에서는 리이드 식 보호감찰법이 시행하고 있어서 소년범죄의 경우 성인과는 달리 인스턴트나 식품첨가물 등에 의한 식습관의 잘못 등으로 인해 감성의 변화가 원인이 되어 범죄를 저질렀다고 보고 소년원의 아이들에게 식이요법을 기본적으로 시행하고 있다(미국 상원 영양문제보고서, 1988)¹⁰⁾.

실제로 중금속 수치 특히 납수치가 올라가 있을 경우 아이들은 뇌의 감정 조절 중추에 영향을 주어 얽전하던 아이가 갑작스런 감정의 폭발을 보이거나 감정제어가 불가능하여 폭행과 살인사건으로 변하는 경우가 국내외 뉴스에서 자주 볼 수가 있다. 정도의 차이가 있을 수는 있으나 최근 들어 청소년과 성인 모두에게서 어렵지 않게 볼 수 있고, 현대인 스스로도 내가 왜 이럴까 싶을 정도의 통제 불가능한 감정의 증폭을 경험하는 경우가 많아지고 있다.

여기에 일단 체내에 들어오거나 축적된 오염물질을 체외로 배출하는 해독과 정화를 제안하는 의도의 중요성이 있으며, 더구나 일반 사회생활을 영위하면서 모든 식품의 안전성을 완전하게 확인하여 섭취한다는 것은 기술적 현실적으로 어려움이 있기 때문이다. 해독과 배독, 생리적 정화

가 현실적인 문제해결의 대안이 될 수밖에 없는 이유가 여기에 있으며, 또한 정화를 위해서는 우선 체내에 축적된 오염물질의 종류와 정도를 측정할 수 있어야 한다.

이에 따라 보완통합의학 분야에서는 가장 안전하면서 해독과 배독기능이 우수한 방법을 모색하고 있으며, 이것이 식물영양소를 이용한 해독과 배독 요법인 파이토뉴트리션(phytonutrients)이다. 이는 항산화 작용이 큰 쓴맛 식품소재로 구성된 식물영양소 중에서 자체적으로 해독과 배독작용이 강한 식물 소재를 식품으로 직접 섭취하는 방법이다. 많은 임상과정을 통하여 구축된 심신통합 면역증강법은 매슬로우의 인간육구 5단계와 같이 정화 대상인 몸과 마음 그리고 영적인 잠재 의식과 무의식까지를 포함하고 있다.

6. 결론

내성과 면역력의 제일은 상대의 수용이다. 이기는 것이 아니고 상생이어야 한다. 더우면 더위를 받아들이고, 추우면 추위를 받아들인다. 이열치열의 개념인 것이다. 그리고 그 상대에 대해서는 반대와 적대가 아니고 상생과 공존이어야 한다. 자동차를 처음 만들었을 때 도로보다 강해야 오래갈 것으로 생각하고 금속으로 바퀴를 만들었다. 그러나 얼마가지 못하고 부서졌다. 할 수 없이 고무로 만들면서 마모를 걱정했다. 그러나 모든 도로를 받아주고 수용하는 고무바퀴는 지금까지도 달리고 있다.

우주 진화와 상생의 법칙은 여기에서도 증명된다. 건강하고 행복과 성공하기 위해서는 힘든 것을 겪어야 한다. 매연에 숨이 막히고 물에 빠져 보지 않은 사람이 공기의 고마움을 모르는 것처럼, 고난을 피하는 사람은 행복 속에 있어도 행복한 줄 모른다. 쓴 것을 먹어본 사람만이 쓴맛을 견딜 수 있고 진정한 물맛과 단맛도 아는 것이다.

자연계에 존재하는 천연원소 92종 중에 우리 몸

은 생명현상을 유지하는 25종의 필수원소와 22종의 미량원소를 포함하여 전체 47종의 원소로 구성되어 있으며, 이 중에는 현대 영양학에서 중금속으로 분류하여 절대 섭취를 금지하고 있는 납 Pb, 수은Ag, 알루미늄Al과 이외에도 비소As나, 마그네슘Mg, 셀레늄Sr 등의 원소들도 포함되어 있다.

그러나 자동차 한 대를 구성하는 부품은 평균 2만 5천개 정도로 실린더나 피스톤, 핸들과 바퀴와 같은 핵심부품 말고도 점화장치를 위한 작은 전자 부품이나 퓨즈 한 개만 없어도 정상적인 운행이 불가능한 것처럼, 인체도 극히 적은 양이지만 골격계와 자율신경계 면역계에 필요하여 부족하면 부조화로 인한 신체적 정신적으로 문제가 발생하게 된다. 이것이 인체의 미량원소이며 대부분의 미네랄로 분류되는 원소들이다. 따라서 중금속이 독소가 될 것인가 필수 미네랄과 미량소가 될 것인가는 보다 심도 높은 연구의 필요성이 있다.

참고문헌

1. Daniel Tudor, "The Impossible Country", Tuttle Publishing (2012)
2. 류은순, 채인숙, 이경혜, "부산지역 일부 청소년의 패스트푸드, 음료 섭취와 사회성, 분노 표현과의 관계", 대한지역사회영양학회지, 13(6), pp. 829-839 (2008)
3. 정동명, 이민혜 외, "의식과 신체의 상관성 연구6: 체내 중금속의 영향과 정화요법에 관한 연구", 한국정신과학학회지, 13권 2호, pp. 24-33 (2013)
4. John Boswell, "The Real War on Obesity", palgrave macmillan (2016)
5. Science Times, "선진국들 정크푸드와의 전면전", (2006. 5. 16)
6. 정동명, "개 풀 뜯어 먹는 소리(원제: 삶과 질병으로부터의 자유)", 도서출판 천문각(2003)
7. 파멜라 피크저 이신연역, "우먼 바디 FOR 라이프", 삼호미디어 (2005)
8. KBS의 생로병사, 우리 몸의 균형추 필수 미네랄 (2006)
9. 제임스 오슈만, "Energy Medicine" Churchill Livingstone (2006)
10. 미 상원 영양문제특별위원회, "잘못된 식생활이 성인병을 만든다"(1995)