

건강 칼럼

해독관장의 효능

이번 명 커피관장은 일부에서는 매니아층이 있을 만큼 인기를 얻고 있는 건강방법이다. 물론 관장, 즉 항문을 통하여 커피물을 넣는 관장방법이라서 이를 혐오하는 경우도 있다.

효용 측면에서도 이를 폄하하기도 하고 무용론을 주장하는가 하면 치질, 치루가 있을 경우에는 부작용이 있을 수 있다는 의견도 있다.

그럼에도 불구하고 본인은 상당수의 환자분들께 이 커피관장을 권하고 있는데 사실 일반적으로 알려져 있는 커피관장과 저희 한의원에서 권하는 커피관장과는 약간 상이한 부분이 있다.

그래서 편의상 본인이 권하는 커피관장을 해독관장이라고 부르기로 하자. 그리고 구체적인 실행방법은 저희 한의원의 홈페이지를 참고하여 일독하여 보시기를 권한다.

해독관장은 처음에는 유럽에서 실행했던 건강유지 방법이었다.

이것이 독일인인 맥스거슨 박사가 미국으로 이주하면서 미국인에게 널리 알려지게 되었고, 이어서 전 세계로 널리 퍼지게 되었다.

현재에는 전 세계적으로 널리 알려져 있으며 이에 상당히 매료된 일부 매니아층까지 형성돼 있는 상태이다.

그 이유는 여러 가지가 있었지만 해독관장을 하고나면 몸과 머리가 개운해지고 복부가 편안해지는 느낌이 매우 상쾌하기 때문이다.

해독관장은 일견 생각해보면 번거롭고 추하게 생각되는 부분이 있다.

따라서 자연요법을 좋아하는 사람의 경우에도 신통 나셔서 해독관장을 하려는 사람은 거의 없다.

그러나 몇 번 해독관장을 하면서 몸이 가벼워지는 것을 느끼는 경우에는 자발적으로 이를 실천하는 경우를 자주 본다.

해독관장에서 가장 중요한 부분은 일명 팔미티산(Palmitic Acid)에 대한 부분이다.

이 팔미티산은 해독관장에서 그 효능을 발휘할 수 있는 가장 중요한 부분인데 그 효능이란, 대체로 간에서의 해독기능을 원활하게 촉진하는 것을 말한다.

이 팔미티산은 우리가 일상생활에서 음용하는 커피에도 들어가 있지만, 음용 후에 위장에서 분비되는 강한 소화효소의 작용으로 인해 분해돼 버린다.

따라서 우리가 커피를 음용하는 경우에는 팔미티산으로 인한 효과

를 기대하기 힘들다.

그러나 해독관장을 통해 커피가 우리의 몸 안으로 유입되는 경우에는 팔미티산이 위장의 소화효소에 의한 분해과정을 거치지 않고 대장에 분포하는 간문맥(Portal Vein)을 통해 흡수된다. 따라서 분해되지 않고 그 효능을 다 발휘할 수 있다고 판단한다.

이러한 팔미티산의 효능은 이미 일반적인 과학적 검사로서 확인돼 있는 상태이다. 간문맥은 간으로 연결된다. 이처럼 간문맥을 통해 간으로 유입된 팔미티산은 간세포에 작용해 간세포의 해독능력을 평소보다 몇 배 이상 활성화시킬 수 있다.

따라서 해독관장을 통해 가장 중점을 두는 부분은 간의 해독능력이다.

이러한 측면이 현재에 강조되는 이유는 대부분의 사람들이 예외 없이 간의 해독능력이 저하돼 있으며 간의 해독과정을 기다리고 있는 인체 내의 독소들이 넘쳐나기 때문이

다. 이는 비단 술을 많이 마시기 때문에 그러한 것이 아니다.

환경오염으로 인한 각종 중금속 및 화학적 독소들, 산업생산의 부산물이 배출되면서 유발하는 각종 독성 쓰레기 등이 물과 바다와 음식과 토양을 오염시키면서 최고 포식자에 해당하는 인간에게도 예외 없이 이들이 덮치고 있기 때문이다.

예를 들어서 화단이나 식물에 살충제를 뿌린다고 하자. 이때 일부 살충제 성분은 절대 자연 분해되는 일이 없다.

비가 오거나 하면 토양으로 유입되고 이어서 시냇물에 유입되어 하천과 강을 거쳐서 수산물로 들어가고 이어서 수산물은 인간에 의해 포식된다.

바다생물이 이를 포식했을 때 바다생물체의 몸에서도 이들은 분해되지 않고 끈질기게 살아남아서 계속 그 화학적 성분을 유지한다.

이처럼 환경오염 및 환경오염이 인간에 미치는 영향을 고려할 때 이를 해독하는 것은 매우 중요하며 인체에서 이를 실천하는 곳이 바로 간이다.

따라서 간의 해독기능을 증진하는 것은 건강유지를 위해 매우 중요하며 해독관장의 효능은 이러한 점에서 여러 가지 장점이 있다.

간세포의 해독과정을 거친 독성물질은 담즙을 통하여 소장과 대장을 거쳐 체외로 배출된다.

독자재언

청소년에게 술과 담배를 절대로 팔거나 주지 말아야

최근 청소년의 사회심리적 부작용 현상은 가출, 학교폭력, 자살 성인범죄 등 여러 가지 문제들로 나타나고 있다.

그런 가운데 청소년들의 술, 담배 문제는 자신의 정신건강과 신체적 건강에 해를 끼칠 뿐 아니라 절도, 강도, 폭력 성범죄 등의 다른 청소년 범죄와도 복합적으로 연루 되어 있어 가정과 사회에 미치는 영향이 매우 크다.

우리사회에 있어 음주와 흡연연령은 갈수록 낮아지고 청소년들이 흔하게 흡연을 하고 있는 실정인데 청소년기의 음주·흡연은 육체적으로 건강에 해를 주고 학업에 열중하여야 할 시기에 집중력 감소를 유발하

고 뿐만 아니라 신체적 발육이 완성되지 않은 청소년의 성장에 방해할 수 있다.

현행법에 의하면 청소년이 음주와 흡연을 했을 경우 청소년보다 판매한 업주가 영업정지나 벌금을 납부해야 되기 때문에 처벌에 의해 청소년 음주·흡연을 제재하기는 현실적으로 어려워 각 연령별 교육을 통해 예방할 수 있는 방법을 찾는 것이 더 현실적인 방법일 것이다.

특히 가정에서는 학부모들의 경험을 통해 흡연의 단점을 깨우치게 하여 청소년들이 직접 느낄 수 있도록 도와주고 학교에서는 청소년의 금연분위기를 조성하고 흡연에 대한 집중교육을 실시하여 감수성이 풍부한 청소년

시기의 올바른 가치관을 심어주어야 할 것이다.

또한 주위에서 이러한 행위들을 보면 내일이 아니니까 상관없어 내 자식일 아니니까 상관없어 라는 무관심을 버리고 적극적으로 저지하는 모습을 보여 사랑과 관심으로 청소년의 탈선을 막아야 할 것이다

개인의 사소한 호기심에서 시작된 청소년기 음주·흡연은 건강에 평생 영향을 주는데 청소년들의 일탈을 막기 위해서는 가정에서의 끊임없는 교육뿐만 아니라 학교와 사회가 합동으로 흡연의 폐해를 지속적으로 교육을 시켜야 할 것이다.

방학이 오면서 들뜬 기분으로 자유를 만끽하며 청소년의 관리 감독과

학생들의 일탈이 염려되는 불안한 이런 시기에는 지구대 파출소에서는 학생들의 음주와 흡연 신고가 부쩍 많아지고 자유로운 분위기에 젖어 청소년이 해서 안 될 행동을 하는 경우들이 종종 생기게 된다.

이럴 때일수록 청소년들이 음주나 흡연에 빠지게 하기보다 바른길로 갈 수 있도록 모두가 나서야 할 때이다.

우리나라를 이끌어 나가야 할 미래인 청소년에게 가정과 학교 그리고 우리 모두 세심한 관찰과 보살핌으로 청소년유해약물로부터 학생들을 보호해야 할 의무와 책임이 있음을 명심해야 할 것이다.

박지환 원안경찰서 평화파출소

사설

새해 도교육청에 거는 기대

새해 도교육청에 거는 기대가 크다. 이 순간에도 교육감 이하 모든 이는 많은 생각을 하고 있을 터이다. 해마다 신년 때면 본보가 반복해 하는 말이 있다. 도교육청이 하는 일의 중요성은 전복도청이 하는 일에 비견한다는 말이 그것이다. 고민급 도교육청이 하는 일은 중요하다. 그래서 도교육청에 거는 기대가 클 수밖에 없다. 그런 점에서 도교육청은 올해 학부형들의 뜻을 먼저 살피는 가운데 많은 바 직무를 더해주기 바란다.

도민들이 도교육청에 바라는 것은 여일하다. 도교육청이 도민들과 친화하려는 정신태도를 가져 주었으면 하는 것이다. 도교육청의 정책 방향을 알아달라고 말하기보다는 도민의 뜻에 먼저 부응해야 한다는 주문이다. 지난날 도교육청은 도민들로부터 곱지 않은 눈길을 받았던 것이 사실이다. 교육청의 고위 인사들은 일의 우선순위를 알아야 한다. 그 우선순위의 대상이 무엇인지 모르지는 않을 것이다.

여기 오랜 쟁점이 되고 있는 누리 예산 문제를 말해줬다. 누리 예산은 우선적으로 해결해야 할

고민거리이다. 이대로 누리 예산 문제를 외면한 채 언제까지고 끌고 갈 수는 없는 노릇이다. 누리 예산 문제가 빨리 해결되어야겠다. 이같은 바람은 어느 한 두 사람만의 것이 아니다. 도민 모두의 한결같은 바람이다. 누리 예산 문제 때문에 일을 제대로 안하고 있다는 지적 비슷한 것을 앞으로는 받지 않아야 한다.

도 교육청은 그 점을 명심해야 한다. 그리고 저번에 교육부로부터 받은 부끄러운 성적표도 잊지 말아야겠다. 학생들의 학업성취도가 수년째 전국에서 밑바닥을 맴돌고 있는 것 말이다. 도교육청은 학생들의 학업 능력을 끌어올리기 위해 더욱 분발하지 않으면 안 된다. 올해 도교육청이 신경 써줘야 할 부문은 하나 뿐이다. 교육부의 평가 결과에 따라 지원될 돈 문제도 그렇지만 학생들의 건강을 살피는 거며 학생들간의 폭력을 잠재우는 거며 교사들의 자긍심을 세워주는 거며 그 모두를 충족시키려면 밥집이 편할 수가 없을 것이다. 도교육청은 올 한해 열과 성을 다해 평가를 보여주시는 당부이다.

포스트 새만금 찾아가야 한다

전북도는 올 한 해 눈을 크게 떠야겠다. 포스트 새만금을 찾아야 한다는 주문이다. 물론 이같은 언급은 지역 발전을 위해서이다. 현재 지역의 발전상이 만족과는 거리가 멀다. 다른 고장은 큰 보폭으로 발전하고 있는데 이쪽은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 분명히 그래서이다. 도내 모든 언론사들이 이구동성으로 하는 말이 있다. 대형 국책사업이 새만금밖에 없느냐는 것이 그것이다.

고장에 대하여 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 보다 발전하기 위해서는 역척스러움이 있어야 한다고 반복했지만 그게 없는 것 같다. 너무 양전하지 않은지 생각해 볼 일이다. 발전상이 마뚝치 않거나 프로젝트의 면면을 보자면 초라하다는 생각뿐이다. 사업 추진이라는 게 거북이 걸음도 모자라 달팽이가 연상될 정도이다. 무슨 까닭으로 그렇게 느려진 것인지 답답한 세월이다. 수 년이 지나 조금은 발전했거나 싶을 때, 다른 지자체와 비교해보면 입맛이 쓰다. 그 중에서도 충청도의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전

갈지가 않다. 도민들이 안타까워하고 있거나 발전이 더딘 까닭은 제 몫을 챙기지 못한 탓이 크다. 정말 이래서는 곤란하다. 충청지역의 인구와 호남 지역의 인구가 수 년 전부터 변화의 양상을 보였는데 이제 격차가 더 벌어져버렸다. 그런 까닭에 이런 저런 사업 소식이 들려도 귀가 달갑지 않다. 그게 이쪽의 미래 희망을 말한 것이라 해도 언론 홍보용에 불과한 것처럼 들리는 것이다.

전북도는 올 한해 지역 발전을 위해서 투자를 보여야 한다. 단지 의지를 품고 있는 것만으로는 부족하다. 목표를 향해 달려드는 모습을 보여야겠다. 매년 양전하다보니까 발전상이 다른 광역시도에 뒤지고 있다. 새만금사업이 지역의 발전을 위해서 있다지만 돌아가는 현실을 보면 그게 아니다. 도내 건설업체들은 손가락만 빨고 있는 채로 외지업체들의 잔치판이 되고 있다. 전주시의 탄소클러스터도 익산시의 식품 클러스터도 이대로는 백년하청이다. 다시 또 강조해 말하거나 전북도는 포스트 새만금을 찾아야 한다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지
"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.
진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.
당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일