

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

장의 독소가 수명을 단축시킨다는 것을 아십니까?

'변비 때문에 배가 불룩해~', '아휴 이 방귀 냄새 어떡하지?' 라는 고민을 해보신 적이 있을 것이다. 아랫배가 불룩 나오면서 복부 비만의 원인이 되기도 한다. 건강을 위해서도 몸매 관리를 위해서도 장의 독소를 배출시켜야만 한다. 그렇다면 장의 독소는 왜 생기며 건강에 어떤 영향을 줄까?

■ 수명을 단축시키는 장의 독소

1908년 노벨의학상을 받은 엘리 메치니코프 (Ilie Metchnikoff) 박사의 핵심 이론은 인간의 수명을 단축시키는 최대의 원인은 '장(colon)의 독소' 라는 것이다. 장에서 부패 작용에 의해 생긴 독소가 혈액에 흡수되어 세포의 퇴화를 초래하고 '인간 수명을 단축' 시킨다는 것이다. 변비, 방귀, 설사 등이 장의 건강 상태를 알려주는 신호이기 때문에 대수롭지 않게 넘겨서는 안 될 이유이기도 하다.

■ 소화기관 최전방의 거름막 역할의 장

소화 과정의 마지막 단계이기 때문에 '장(colon)은 최전방의 거름막' 이라고도 부른다. 위와 간에서 분해 되지 않은 독소들을 마지막으로 걸러내어 소화기관 최전방에서 밖으로 배출시키는 거름막 역할을 하고 있기 때문이다. 이 과정에서 독소가 발생되는데 '장의 점막세포가 방어막 역할' 을 하기 때문에 세포로 독소가 흡수되지 않는다. 그러나 장이 건강하지 않을 경우에는 독소가 세포로 흡수되어 치명적인 손상을 주게 된다.

■ 면역력 70%를 만들어내는 장의 역할

장은 소화, 흡수, 배설의 기능과 함께 '면역 물질의 70%를 만들어내는 중요한 장기' 이다. 또한 장에서 '비타민B, 비타민 K' 를 합성' 하고 '콜레스테롤 저하 기능' 의 일도 한다. 장이 건강하지 못하면 온몸으로 신호를 보내는데 장 속에 있는 유해균들이 피부트러블, 변비, 용종, 대장암 등 수많은 질환들을 일으키게 한다. 장 속에 남아있는 노폐물들로 독이 발생되고 인

체 면역력이 저하되어 건강에 적신호를 준다. 병을 앓고 있는 대부분 환자들이 변비 증세를 보이는 이유이기도 하다. 특히 아토피, 자가면역, 알러지 질환 등도 눈여겨볼 필요가 있다. 왜냐면 면역력의 70%를 장에서 만들어내기 때문이다.

■ 유익균/ 유산균(Probiotics)을 먹어야 하는 이유

우리 몸에는 무려 '1~1.5kg의 장내균' 이 있다. '85%의 유익균과 15%의 유해균이 균형' 을 이루고 있어야 한다고 한다. 이 중 가장 중요한 유익균은 유해균을 억제해 주어 장을 보호한다. 장의 벽막을 강화시켜서 독소가 혈액 세포에 흡수되지 않도록 막아주는 아주 큰 역할을 하기 때문이다. 유익균 중 '유산균 프로바이오틱스(Probiotics)' 를 건강 보조제로 먹는 이유이기도 하다. '토종 유산균인 김치 유산균' 이 요즘, 전 세계적인 관심 초점이 되고 있어 한국인으로서 참으로 자랑스럽다.

■ 장 해독(Detox)이 필요한 이유

'독소의 집결지가 장(colon)' 이기 때문에 '독소 배출은 필수' 이다. 특히 변비, 방귀, 가스참 증상 등이 있다면 장의 해독이 필요할 때이다. 장에서 배출되지 못한 단백질과 지방이 부패하여 노폐물이 쌓여서 독성물질이 발생된다. 또한 독소가 세포로 흡수되면 건강에 적신호가 오기 때문에 장해독은 정기적으로 해주면 좋다. 장의 독소를 제거하면 건강한 몸, 맑은 정신, 윤곽한 피부, 복부줄임 등 일석 4조의 효과가 있기 때문에 장디톡스는 다이어트 시작의 첫걸음이다.

Dr. K Medi Spa
현의학박사 김은희 원장
PhD, DAc, MS, LAc.
(714) 204-6652



우리 동네 걷기 좋은 곳

Weir Canyon Trail -Anaheim Hills

오렌지카운티 어디에서든 차로 30분~50분 정도만 가면 야생화들의 향연을 즐길 수 있다. 오르막, 내리막도 있어 걷는 맛도 있다. 광활하게 펼쳐진 구릉과 들판을 걸으며 야생화들을 즐긴다. 사방팔방의 주변 도시들을 내려다보며 걷는다. 하늘에는 구름이 춤추고 새들이 요란하게 날갯짓을 하며 난다. 천국이 따로 있던가!



▲ Weir Canyon Trail, 사진=타운뉴스

플러턴에 살던 친구가 자녀들을 다 출가시키고 새로 마련한 집으로 초대했다. 애너하임 힐스, 처음 가는 동네였다. 친구 집 바로 앞으로 좋은 산책길이 있어 친구와 걸었다. 끊임없이 이어진 길을 하염없이 걸었다. 걸으며 이 길을 독자들에게 소개해야겠다고 마음먹었다.

며칠 뒤 다시 찾았다. 게이트 단지에 있는 친구 집에서 출발하지 않고 구글맵에서 바로 Weir Canyon Trail을 입력하고 찾아 나섰다. 구글이 안내하는 대로 차를 주차하고 산길로 향하니 입구 표지판에 Santiago Oaks Regional Park이라고 쓰여 있었다. 공원 표지판을 지나 지나자마자 Weir Canyon Trail 표지판이 나온다. 왼쪽은 오르막이고 오른쪽은 내리막이다. 내리막을 택했다. 잠시 내려가다 보면 다시 표지판이 나온다. 직진하면 Old Weir Canyon Trail, 오른쪽은 Weir Canyon Trail이다. 어느 쪽으로 가든지 다시 만난다. 옛 길은 경사가 심하나 지름길이다. 그날 일행들의 컨

디션을 살펴보고 걷는 양을 조절하기 바란다. 표지판 따라 걷다보면 Weir Canyon Trail 자체를 한 바퀴 돌게 되어 있다. 필자는 중간에 왼쪽 길을 택해 오르막으로 올라섰고 차를 주차한 곳을 찾아 내려왔다. 1시간 30분 정도 소요되었다. 야생화는 지금부터 3, 4월까지 즐길 수 있을 것으로 보인다. 간혹 험소한 길에서 바이크를 만날 수도 있으니 주의해야 한다.

■ 가는 길: 오렌지카운티 중심에서 91번 이스트를 타고 가다가 Imperial Hwy에서 내려 우회전 0.7마일 가서 Nohl Ranch Rd에서 좌회전, 2.4마일 가서 Serrano Ave에서 좌회전, 0.9마일 가서 Hidden Canyon Rd에서 우회전 0.3마일 가서 De Santiago 길 만나서 좌회전하고 0.4마일 가면 길이 끝난다. 차를 주차하고 표지판을 보고 오르막부터 시작할 것인가 내리막을 택할 것인가를 정한다.

Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림법안
및 불체자 구제안
관련 상담중

프로디 관련 상담

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상당, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청

*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

☎ 상담문의

LA Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621



천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com