

■ 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 안될 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 K를 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 눈에 거를 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, 가스증 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
한의학박사 김은희 원장
PhD, DAc, MS, LAc.
(714) 204-6652



■ 교육

얼리에서 디퍼 받았다면

대학들의 2024학년도 얼리 결과가 나오고 있다. 좋은 결과를 받은 학생들도 있지만 더 많은 학생들이 불합격 통보를 받는다. 불합격 통보를 받은 학생들 가운데는 결과에 순응하지 못하고 레귤러 지원에 소홀한 경우도 있다. 하지만 그러다가는 레귤러에서마저 탈락하는 고통을 받게 될 지 모른다. 특히 얼리에서 디퍼를 받은 학생들은 결과에 못내 아쉬워하며 레귤러 지원에 소홀할 수 있다.



'미래교육연구소' (소장 이강렬)에 따르면 디퍼는 자동으로 레귤러로 넘어가서 다시 심사를 하겠다는 것이다. 다시 지원을 할 필요가 없는 것이다. 얼리 디시전으로 얼리를 넣었는데 디퍼가 됐다. 그런데 레귤러에 합격이 됐다면 '바인딩' 이 풀린다. 즉 등록 의무가 없어진다. 얼리 디시전으로 지원했던 대학에서 디퍼가 됐다가 레귤러에 합격했다면 등록 의무가 없는 것이다. 그러므로 얼리 결과가 실망스럽다면 얼리에서 무엇이 부족했는지를 꼼꼼하게 다시 점검해 레귤러 대학 리스트를 다시 작성해야 한다.

- 얼리 실패의 그 원인은 개개인마다 다를 것이다.
- 1) 원서 작성에 문제가 없었나? 꼼꼼하게 쓰지 못하고 서툴게 쓴 것들이 있는지?
 - 2) 에세이는 정말 최선을 다해 잘 썼는가?
 - 3) Additional Information 등 자신을 더 부각시킬 수 있는 기회를 활용하지 못했나?
 - 4) 해당 대학이 부담하기 어려운

- 수준의 재정보조를 요청했나?
- 5) 액티비티가 부족했거나 이를 잘 정리해 보여주는 데 소홀했나?
 - 6) 근원적으로 학생의 능력보다 높은 대학에 지원을 했나?

여기서 가장 큰 문제는 자기 능력보다 높은 대학만을 쓴 경우이다. 재정보조를 달라고 해서 떨어졌다고 생각하는 이들도 많을 것이다. 안 그렇다고 말할 수는 없지만 이 경우에도 대학을 높여서 지원한 경우가 대부분이다. 가장 많은 부분이 학생의 능력이 합격에 미달되는데도 돈을 달라고 한 경우이다. 일부 학생들은 가정 부담금을 지나치게 적게 쓴 경우 떨어진다. 일부 대학들은 학부모에게 '좀 더 부담금을 올려라' 고 요구하기도 하지만 또 어떤 대학들은 일방적으로 불합격을 통보한다.

얼리 디시전에 재정보조를 달라고 지원을 해서 디퍼가 됐고, 레귤러에 합격이 됐다면 기대만큼의 재정보조를 안 줄 수도 있다. 그러나 등록 의무가 없기 때문에 재정보조를 더 많이 주는 다른 대학에 등록을 하면 문제가 없다.

결론은 디퍼를 잊고 레귤러에 올 인해야 한다는 것이다.

사진=shutterstock

Law Offices of Joseph KW Choen
"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문 **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 추방유예상담, 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

천관우 변호사
서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

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