

인체의 필수영양소, 접지(Earthing)

| 마틴 주커 | 이문영 '지금여기' 번역위원 |

우리는 땅과 직접 접촉하지 않은 지가 오래되었습니다. 저자는 땅에서 자연적으로 발생하는 전기 에너지와 접촉하여 다양한 질병이 치유됨을 말합니다(편집자 주).



옛사람들은 그야말로 흙을 사랑했다. 그들은 땅에 앉았을 때 엄마 품에 안긴 듯 강한 기운을 느꼈다. 흙과 접촉하는 것은 피부에도 좋았다. 옛사람들은 신발을 벗고 맨발로 신성한 땅을 걸었다. 땅은 마음을 어루만지고 몸을 튼튼하게 했으며 정화하고 치유했다.

- 오타 크테(Ota Kte: 서있는 곰, 아메리카 원주민 수우족 작가 겸 교육자, 부족 대표 -

진화 과정을 거치는 동안 인류는 맨발로 걷고 땅 위에서 잠을 자면서 땅으로부터 은근한 전기 에너지를 얻었다. 이 에너지에는 천연의 자양분이 담겨 있다. 누구나 이런 형태의 에너지를 느껴 본 적이 있을 것이다. 휴가지에서 맨발로 모래사장을 걸을 때 발에 느껴지는 자릿자릿함이나 따뜻한 기운을 기억하는가? 무언가 편안한 느낌. 그것은 전도체인 인체의 피부가 또 다른 전도체인 지구의 “피부”와 접촉하면서 땅 에너지가 인체로 전파되면서 일어나는 현상이다.

그러나 현대적 생활방식은 무소부재의 이 섬세한 지표의 기운과 인간을 갈수록 분리시키고 있다. 우리가 신는 신발의 깔창은 이 에너지의 흐름을 차단하는 고무나 플라스틱으로 되어 있다. 옛날처럼 땅 위에서 잠을 자지도 않는다.

이 땅의 에너지가 인체의 생리작용을 뚜렷이 향상시킨다는 연구 결과들이 발표되고 있다. 땅 에너지는 건강과 활력, 숙면을 유도하고 인체의 기본적인 생체리듬을 조정하고 안정시키며 만성염증과 통증을 줄이거나 제거한다. 최근 몇 년 동안 위험한 속도로 증가하는 만성 질병과 특히 염증성 질환의 주요원인이 발밑에 존재하는 이 천연자원과의 단절 때문은 아닐까?

이러한 사실들을 밝히는 ‘접지(Earthing, 출판사 - Basic Health Publications)’라는 책이 새로 나왔다. 영광스럽게도 나는 이 책을 함께 쓰는 기회를 얻게 되었다. 이 책의 공동 저자는 저명한 통합 심장병 전문의인 스티븐 시내트라(Stephen Sinatra, MD)와 접지의 건강 효과를 발견한 가장 경이로운 인물인 클린트 오버(Clint Ober)다.

시내트라 박사는 이것이 30여 년의 의사 생활을 통틀어 가장 획기적인 발견이라고 말한다. 그는 접지가 일반 질병과 통증의 문제를 해결하고 건강을 도모하는 데에 가장 단순하고 실용적이고

효과적이며 돈이 적게 드는 의료수단이라고 본다. 그는 자신의 전문인 심장학 분야에서도 접지를 이용해 부정맥, 혈압, 혈액점도와 혈류, 심장세포의 에너지 생성의 문제를 해결할 가능성을 발견했다고 말한다. 시내트라라는 최근에 마친 혈액 전기역학의 초기 연구에서 접지가 혈액의 점도를 떨어뜨리고 혈류를 개선시킨다는 증거를 얻었다. 그는 암시야 현미경 검사법을 활용한 실험에서 접지 후 40분 만에 혈액세포의 응집이 급변하는 모습에 고무되어 이 연구를 시작했다. 그림 1에서 세포가 변화하는 모습을 볼 수 있다.

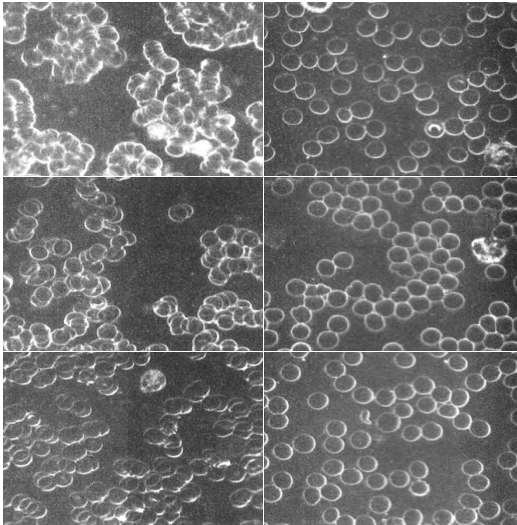


그림 1.

위의 그림은 시내트라 박사의 집에 모인 세 사람의 혈액을 그라운딩하기 전(좌)과 그라운딩한지 40분 후(우) 암시야 현미경으로 찍은 사진이다. 혈액세포의 뭉침현상이 현저하게 개선되었다.

다음은 이 책의 핵심 내용이다.

- 접지(Earthing)는 다른 말로 그라운딩(grounding)이라고도 하는데, 땅에서 자연적으로 발생하는 전기에너지와 접촉해서 중대한 건강 효과를 얻는 것을 일컫는다. 땅과 접촉하는 방법으로는 야외에서 맨발로 걷거나, 실내에서 외부의 땅 에너지를 인체에 전달하는 전도성 기구를 연결한 채 잠을 자는 방법 등이 있다.

- 이 실내용 기구는 가정이나 사무실, 병원 내에 적절히 그라운딩된 실내 전기 배출구 혹은 실외 접지막대에 전선으로 연결된다. 기구는 탄소나 은으로 만들어진 그물 형태로 땅의 전기에너지를 전달한다. 종류도 다양해서, 침대 위에 깔고 그라운딩 상태로 잘 수 있는 특수 면 시트나 패드, 그라운딩 상태에서 바닥이나 책상에서 일을 하거나 쉴 수 있는 부분 패드, 통증이나 염증이 있는 몸 부위에 붙여 그라운딩 효과를 얻는 찝찌 밴드와 규격 의료 심전도 패치 등이 있다. 이 패치들은 접지 연구에 꾸준히 이용되고 있으며 앞으로 의료계에서 훌륭한 치료 수단이 될 것으로 전망된다.

- 지금까지 10년이 넘게 남녀노소를 막론하고 수천 명의 사람들이 이 기구의 효과를 경험했다. 이 책에 수록한 사례는 경이롭기만 하다. 최근 투르 드 프랑스(Tour de France) 경기에서 우승을 차지한 미국 사이클 팀은 접지 “침낭”을 이용하여 부상과 고된 경기의 피로감에서 평소보다 빨리 회복할 수 있었다.

- 우리는 모두 전기로 돌아가는 지구라는 행성에서 전기의 힘으로 생존하고 기능한다. 우리 각자는 역동적인 전기회로의 집합체다.

복잡하기 이를 데 없는 몸의 생체망 안에서 수조 개에 이르는 세포가 생화학 반응과정을 거치며 지속적으로 에너지를 주고받는다. 영양소와 물이 세포로 전달되는 과정은 전기장에 의해 통제되며, 세포의 종류에 따라 각기 다른 주파수 범위 내에서 조절된다. 심장, 뇌, 신경계, 근육, 면역체계는 생체전위인 인체 내 하부 전기체계 중 가장 중요한 것들이다. 사실 우리의 모든 움직임, 행동, 행위는 전기의 힘으로 이루어진다. 접지 연구에 따르면 인체가 땅에 닿는 즉시 체내의 혈액, 신경계, 면역체계, 근육 기능 등이 전기생리학적으로 향상되는 것으로 밝혀졌다.

- 모든 전기 시스템은 그라운딩되어 있다. 다시 말해 지표의 전기에너지에 의해 안정화되어 있다는 뜻이다. 그라운딩을 하지 않으면 전자기구나 정밀한 의료기구들이 제대로 작동하지 않기도 한다. 비슷한 맥락으로 인체도 땅에 연결되면 체내의 많은 생체기능과 작용을 정상화하고 안정시키는 전기신호를 받는다. 또 이 신호로 인해 지표에 무한히 존재하는 자유전자가 음전하로 바뀐다. 접지 연구에 참여한 과학자들은 체내로 전도된 전자가 양전하를 띤 자유기(Free radical)와 결합해 자유기를 중화시킨다는 가설을 내놓았다. 자유기는 많은 질병에서 만성적인 염증을 유발하는 핵심 원인이다. 지구에서 가장 강력한 항염증제는 바로 지구 자체라는 사실을 말하고 싶다. 나아가 몸을 망가뜨리는 만성 염증은 전자의 결핍에서 비롯된 것이므로 자유전자를 무한히 담고 있는 땅과 접촉함으로써 치료될 수 있다고 믿는다.

*

*

접지의 효과

10년이 넘도록 접지 연구와 접지 상태에서 수면을 취한 개인들의 증언을 통해 그라운딩의 수많은 효과가 입증되고 있다. 아래에 그 중 일부를 소개한다.

- 많은 염증 관련 증상이 개선되거나 없어진다.
- 만성 통증이 감소하거나 없어진다.
- 빨리 잠들고 숙면을 취한다.
- 기운이 생긴다.
- 신경계와 스트레스 호르몬을 진정시켜 스트레스가 줄고 마음이 안정된다.
- 인체의 생체리듬이 정상화된다.
- 혈액이 맑아지고 혈압과 혈류가 개선된다.
- 근육긴장과 두통이 완화된다.
- 호르몬 증상과 생리증후군이 감소한다.
- 치유 속도가 극적으로 빨라지고 욕창이 줄거나 예방된다.
- 시차로 인한 피로가 줄거나 없어진다.
- 건강에 악영향을 주는 주위의 전자기장으로부터 보호된다.
- 심한 운동 후에 회복이 빠르다.

*

*

• 태양광이 인체에 비타민D를 제공하듯, 땅도 또 하나의 중요한 구성요소를 제공한다. 그것을 그라운드(Ground)의 G를 따서 비타민 G라고 하자. 우리가 병의 원인을 규명할 때 비타민 G는 염두에 두지

않는다. 비타민G 결핍으로 병이 생겼다는 생각은 하지 못한다. 애리조나 대학의 심리학 교수이자 의대 교수인 개리 슈와츠(Gary Schwartz) 박사는 “접지도 태양광, 공기, 물, 영양소처럼 필수 요소일지 모릅니다.”라고 말한다.

접지에 대한 흥미로운 발견

문명이 태동한 이래, 전 세계적으로 많은 문화권에서 땅과의 접촉을 찬미했으며 각기 다른 방식으로 땅의 에너지를 설명했다. 그 중에서 중국 한의학에서 말하는 지기(地氣)와 아유르베다의 프라나 같은 용어는 들어 본 적이 있을 것이다.

지금까지 이 에너지가 제공하는 뚜렷한 건강 효과는 거의 알려지지 않았으나, 케이블TV 개척자인 클린트 오버의 호기심과 끈질긴 노력 덕분에 그 효과가 밝혀지고 있다. 클린트 오버는 한때 미국에서 가장 큰 케이블TV 회사의 대표였다. 1993년, 그의 나이 49세 때 성공의 정점에 선 그에게 치명적인 병이 찾아왔다. 간에 농양이 생겨 제기능을 하지 못하게 된 것이다. 죽을 고비에서 살아난 오버는 재산을 모두 나눠주고 더 가치 있는 인생의 목적을 찾기로 결심했다. 이른바 “사명”을 찾아 캠핑차로 4년간 미국 각지를 돌아다녔다. 애리조나의 세도나에 머물던 어느 날, 공원의 벤치에 앉아 여행자 무리가 우르르 지나가는 모습을 바라보고 있었다. 문득 거의 모든 사람들이 화학물질로 만든 밑창을 댄 신발을 신고 있다는 사실을 깨달았다. 1960년대 이후 가죽을 밀어내고 점점 더 일반화되고 있는 이런 신발들이 건강에 어떤 영향을 미치는 것이 아닐까 의문이 생겼다.

자신을 비롯해 주위 모든 사람들이 지표가 지닌 전위에서 차단되어

있다는 데에 생각이 미쳤다. 과거에 TV와 케이블 사업에 종사하던 시절이 생각났다. 케이블을 연결하기 전에는 보통 TV가 치직거리며(잡음) 화면이 잘 잡히지 않는다. 혹은 ‘눈’이 내리듯이 점들이 지나가거나 줄이 가고 온갖 종류의 전자기장의 방해를 받는다. 케이블 업체는 각 가정에 케이블을 설치할 때 모든 시스템을 땅에 어스(접지)시킨다. 그리고 외부의 전자기 신호와 전자기장이 케이블을 통해 흘러들어와 전파를 방해하는 것을 막기 위해 차폐한다. 케이블 내부는 차단용의 구리 전도체 층이 있고 외피는 보호막으로 둘러싸여 있다. 이 보호막은 외부에 설치한 접지막대를 통해 땅의 전기와 연결된다. 이렇게 가정, 건물, 산업의 전기 시스템을 땅의 전기장과 연결해 전기의 흐름을 안정되게 유지하고 필요 없는 외부 전파를 차단하는 것이 접지(그라운딩)의 원리이다.

어느 곳에서나 우리를 침범해 암암리에 건강을 해친다는 환경 전하를 이 에너지장이 막을 수 있을까? 이것이 인체를 안정시킬 수 있을까? 이런 질문들이 클린트 오버의 머릿속에 떠올랐다. 그는 인체가 전도체라는 점을 알고 있었다. 즉, 전기를 전달한다는 말이다. 그래서 자신의 몸으로 간단한 실험을 해보았다. 아쉬운 대로 재료를 사서 대충 배전관을 만들어 침대에 설치했다. 악어입 클립을 배전관에 끼우고 전선에 연결한 다음, 그 전선을 창밖으로 내보내 땅에 꽂힌 접지막대에 묶었다. 그리고 배전관 위에 누운 후, 몸의 전압을 측정했다. 그라운딩 상태에서는 몸의 전자기장이 사라지는 걸 발견했다. 전압계에 나타난 숫자가 거의 0에 가까웠다. 이는 지표와 전압(전문용어로 ‘전위, potential’)이 같다는 의미였다. 문득 보니 어느새 자정이 넘은 시각이었다. 잠시 후, 훑아떨어진 그는 수년 만에 처음으로 잠을 깊게 잤다. 그것도 진통제 없이. 이것은 그에게 대단한

사건이었다. 오버는 그동안 지속적인 척추 통증과 수면장애에 시달려 왔기 때문이다. 잠을 자기 위해 매일 밤 진통제를 먹었고 아침에는 활동을 하기 위해 진통제를 먹어야 했다.

오버는 일주일 동안 매일 밤 이 실험을 반복했다. 결과는 항상 같았다. 더구나 통증이 눈에 띄게 줄었다. 그는 몇몇 친구들에게 실험에 대한 얘기를 들려주었다. 친구들의 침대에도 배전관을 설치해 주었더니, 비슷한 효과가 나타났다. 수면의 질이 좋아지고 통증이 감소했으니 말이다.

오버는 의학적인 설명을 듣고자 대학교의 수면 연구자들을 찾아갔다. 이에 대해 아는 사람이 아무도 없었거니와, 관심조차 보이지 않았다. 결국 스스로 찾기로 결심했다. 친절한 대학생 연구원이 들려준 조언을 바탕으로 비과학자의 길고 긴 과학 탐험이 시작되었다. 12년이 지난 지금도 그 탐험은 계속되고 있다. 사람에게 열정을 불어 넣는 뛰어난 능력 덕에 수면장애 개선과 통증 완화에 대한 그의 초기 실험을 전적으로 인정한 과학 전문가들을 연구에 참여시켜 지금까지 열 개 이상의 연구팀을 결성했다. 연구 결과, 접지가 건강과 질병의 미묘한 균형과 무병장수에 강력한 영향을 준다는 사실이 밝혀졌다. 이 기간 동안 오버는 실내용 접지 기구를 꾸준히 개발하고 개량해서 연구에 사용토록 했으며 관심을 가진 대중들이 구매할 수 있도록 했다. 오버는 그라운드 상태에서 잠을 잔 후 통증이 완화되고 수면이 개선되는 효과를 본 사람들이 지인과 친인척들에게 소개를 한다는 사실을 알게 되었다.

접지를 하면 생리 작용이 정상화되기 시작한다

나는 접지의 발견으로 자연이 지닌 위대한 자유의 비밀 중 하나가


드러났다고 생각한다. 나의 경우, 2년 전 처음 그라운드 상태로 잠을 자고 난 후 고통스런 하지불편증후군이 즉각 사라지는 경험을 했다. 아직도 나는 집에서나 여행 중이거나 그라운드 시트를 깔고 잠을 잔다. 시간이 지나면서 내 나이에 흔히 경험하는 야간에 소변 때문에 깨는 일이 확연히 줄었다. 요즘은 가끔가다 밤에 한 번 화장실에 가는 정도로, 불편함이 거의 없다. 내 친구 두세 명도 같은 효과를 보았다.

내 아내는 밤에는 그라운드 시트를 깔고 자고 낮에는 그라운드 심전도 패치를 붙이고 난 후, 심각했던 근골격 통증이 완화되었다. 내 글을 필사해 주는 여성은 이 이야기를 듣고 이 책에 수록된 의사와 환자들의 대답을 필사하고 나더니 그라운드 침대 시트를 갖고 싶어했다. 그라운드 상태로 잠을 자기 시작한 후 그녀가 이렇게 말했다. “기가 막힐 정도로 놀라운데요!” 그녀의 섬유근육통이 다시 발생하지 않았던 것이다.

당장 접지를 경험해 보고 싶다면 잔디, 모래, 자갈 혹은 페인트칠을 하지 않은 콘크리트 바닥을 맨발로 걸어 보라. 이들은 모두 전기 에너지가 전달되는 땅의 표면이다. 반면 나무, 아스팔트, 플라스틱은 전도성이 없다. 최소한 30분 정도 지표 위에 머물다 보면 마음이 고요해지는 것을 느낄 것이다. 아픈 데가 있다면 통증으로 확인해 볼 수도 있다. 통증이 완화되거나 아예 없어지기도 한다.

에너지 의학의 전문가이자 저술가인 생물 물리학자 제임스 오슈만(James Oschman) 박사는 접지를 이렇게 요약한다. “발이 땅에 직접 닿거나 전선을 통해 땅과 연결하면 인체의 생리 작용에 변화가 일어납니다. 즉각적으로 정상화가 시작되지요. 그리고 항염증 작용이 일어납니다. 땅 속에 있는 자유전자가 질병과 세포 파괴를 유발하는 체내의 자유기를 중화해주기 때문이죠. 이런 자유전자가 있는 땅과

단절되었기 때문에 사람들에게 염증이 끊이지 않는 것입니다.”

이 책에 담은 모든 이야기들, 구체적인 연구 결과, 의사와 환자들이 들려주는 극적인 체험담들을 빼놓지 않고 읽기 바란다. 이 책에는 예리하면서도 편견이 없는 의사들과 건강관리에 열심인 독자들의 관심을 끌 내용들이 듬뿍 담겨 있다. 내가 전에 그랬듯이, 태곳적부터 품어온 땅의 생명력과 이 개념이 몰고 올 충격과에 독자들은 놀라움을 금치 못할 것이다.(끝) 

*

접지 연구

*

지금까지 행한 접지에 대한 연구들을 통해 지표의 에너지가 인체의 생리작용과 건강에 중대한 영향을 미친다는 사실을 입증할 수 있다. 아래에 그 중의 하나를 소개한다.

그라운딩 상태에서 수면을 취했을 때 코티졸 수치가 정상화되고 수면의 질이 개선된다.
Ghaly M, Teplitz D/Alt Comp Med. 2004;10(5)767-776

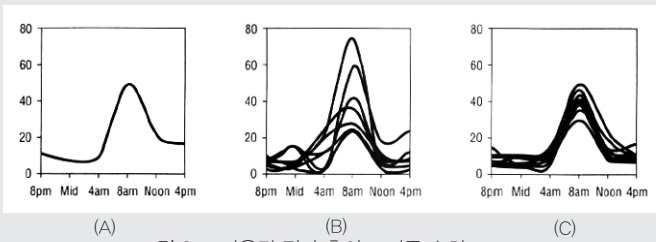


그림 2. 그라운딩 전과 후의 코티졸 수치

스트레스를 받지 않은 사람의 경우 하루 동안 코티졸의 정상적인 분비 패턴이 예상 가능하다. 자정 무렵에 가장 낮고 오전 8시 경에 가장 높다.(그래프 A) 그라운딩 전의 차트(그래프 B)에서는 참가자 12명의 패턴들이 고르지 않다. 그래프 C에서 6주 동안 그라운딩을 한 이후에는 코티졸 수치가 상당히 안정된 패턴을 보이고 있다. (2004년,

*Journal of Alternative and Complementary Medicine에 실린 자료를 이용했음)

*

- 이 글은 타운젠드 레터에서 허가를 얻고 발췌하였습니다.
- ‘Reprinted with permission from the Townsend Letter, May, 2010. (www.townsendletter.com).’
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **마틴 주커** | 마틴 주커가 집 하거나 공동집 한 책으로는 Earthing, Move Yourself (Wiley출판사), Reverse Heart Disease Now(Wiley출판사), Natural Hormone Balance for Woman(Atria/Pocket Books출판사) 등을 비롯해 열다섯 권이 있다. 전직 AP통신 기자였다.

역자 | **이문영** | 지금여기 번역위원, 이화여대 영문학과 졸업, 캐나다 VCC(Vancouver Community College) 국제영어교사자격증(Tesol Diploma) 취득
 한국아이비엠 근무, 파고다외국어학원 토익 강사, 한국외국어대 실용영어과 겸임교수 역임
 저서 : 《메가토익실전시리즈 3》, 《뇌체질 사용설명서》