

몸 다루기 어싱, 땅과의 접촉이 치유한다

어싱 - 지신의학(地身醫學)

| 스티븐 시나트라 | 심장전문가 |

스티븐 시나트라는 심장전문가로 어싱(접지)의 효과를 알아보고 이것의 과학적, 의료적 실험과 증명에 힘을 더하고 있는 통합의학자입니다. 그는 생체전기 복합체인 우리 몸이 땅에 접촉함으로써 거대한 음전하 덩어리인 대지로부터 치유를 얻게 된다고 말합니다(편집자 주).



한 심장전문의의 발견

통합 심장전문의인 나는 심혈관계 환자의 치료에 정통의학과 대체 의학을 모두 활용한다. 이런 접근법이 의사인 나뿐 아니라 무엇보다 환자에게 탁월한 효과를 발휘하는 이유는 (이것이) 세포의 물질대사에 초점을 맞추기 때문이다. 세포 중에서도 특히 심장근육세포는 10만km에 이르는 혈관으로 혈액을 펌프질해야 한다. 이런 맥락에서 나는 세포내 대사과정을 통한 에너지 생산을 향상시키기 위해 코엔자임 Q10, 카르니틴carnitine, 마그네슘 같은 탁월한 영양보조제들을 사용해 왔다.

몇 년 전, 개업의로 일선에 선 지 10년쯤 되었을 무렵에 나는 어떤 흥미로운 양상을 점차 인식하게 되었다. 바로 보름달 즈음이나 태양 표면의 폭발활동이 활발한 시기에 환자들, 특히 부정맥 환자와 협통(협심증) 환자의 증상이 악화된다는 것이다. 정확히 어떤 계기로 천체 현상과 환자 상태를 연관 짓게 되었는지는 기억나지 않는다. 환자에게서 무슨 말을 들었는지도 모른다. 사실 설명할 길이 없다. 어찌 됐든 어떤 연유로 호기심이 싹터서 정보를 찾아보기 시작했고, 놀라운 전기의학의 세계에까지 이르렀다.

전기의학이라는 생소한 용어에서 프랑켄슈타인 박사, 시바나 박사(공상과학만화에 등장하는 악당-옴진이), 골드핑거(제임스 본드 영화에 등장하는 악당-옴진이), 기이한 기계장치와 같은 이미지가 떠오를지도 모른다. 그러나 전기의학은 이미 상당히 인정받은 개념이며, 특히 진단분야에서 심전도나 MRI(자기공명영상)와 같은 의료기기가 일상적으로 쓰이고 있다. 그리고 그보다는 덜 받아들여졌으나 차츰 의학적으로 주목받고 있는 것이 전자기 치료기이며, 통증과 근골격계 질환을 다스리는 맥동

전자기장 치료기가 이에 속한다. 또 낮은 전류를 이용해 통증을 완화하는 TENS(경피신경전기자극치료기)는 이미 수년 전부터 사용되고 있다.

나는 내 나름의 연구조사 및 전문가들과의 의견교환을 통해서 이 땅과 하늘에서 일어나는 전자기 현상이 어떻게 심장, 뇌 등에 영향을 줄 수 있는지-긍정적이든 부정적이든-에 대한 이해를 넓히고 있다. 분명 우리 지구인들은 나머지 우주와 분리되어 있지 않으며 은하, 태양에서부터 인간이 만든 전기와 전자장치에 이르기까지 다양한 영향력 아래 놓여있다.

모든 존재는 생체전기에너지의 복합체다. 본질적으로 우리 몸은 역동적인 전기회로 집적체로 기능한다.

우리 몸에서 가장 전기적인 기관은 심장이다. 심근 내 전기 신호에 의해 매번 심장 박동이 일어나며 병원에서 심전도 검사를 할 때에도 이 전기신호가 기록된다. 살아 있는 한 쉼 없이 계속되는 이 신호가 자극전도계를 통해 심장에 전달되면 심장이 수축해서 심방을 통해 혈액을 온몸으로 내보낸다.

심장병이 있으면 이런 정상적인 전기적 작용과 펌프작용이 교란된다. 예컨대 부정맥처럼 전기 시스템에 문제가 있으면 심장의 혈액 펌프 작용이 어려워진다. 이처럼 심장에는 전기적 특성이 있기 때문에 심혈관계에 유익한 영향을 미치는 에너지와 전기적 개념에 관심을 갖는 것은 호기심 많은 심장전문이라면 자연스러운 일이다.

2001년 나는 샌디에이고 전기의학 회의에 연설자로 초청받았다. 그곳에서 클린턴 오버를 만났다. 그때 그는 막 두 번째 연구(접지가 코르티솔과 스트레스에 미치는 영향)를 마친 상태였고 전기의학에 관심 있는 심장전문가와 자신의 연구를 의논하고 싶었다. 그가 회의장에서 나를 찾았고 그와 이야기를 나누면서 나는 그의 개념에 솔깃해졌다. 나중

에 클린턴의 캠핑카로 자리를 옮겨 더 자세한 이야기를 나눴다. 그 자리에는 나 말고도 의사 한 명과 혈관 탄성 측정기를 개발한 연구원이 한 명 더 있었다. 그 연구원이 자신이 개발한 기계로 우리의 혈관 탄성도를 측정해봤다. 건강한 혈관은 유연하고 탄력이 있다. 반면 혈관이 굳고 좁아져 있으면 고혈압과 혈관질환이 생길 수 있다. 테스트 결과 나의 혈관상태는 좋았지만 클린턴의 혈관상태는 더욱 좋아서 순환기과전문의인 나도 부러울 정도였다. 클린턴은 나이도 나보다 두 살 많았던 터라 그 검사결과는 상당히 인상적이었다. 어떻게 이 사람이 나보다 더 상태가 좋을 수 있지? 나는 건강한 라이프스타일에 대해 책을 쓰고 뉴스레터를 발행하고 있는 열성적인 예방의학과 의사가 아닌가.

클린턴은 평상시처럼 나지막한 목소리로 검사결과가 접지와 관련 있다고 생각한다고 말했다. 그는 항상 접지를 했다. 잘 때도 접지를 하고 잤고 걸을 때도 가능하면 맨발로 걸었다.

클린턴은 의료계와 과학계에서 접지에 관심을 보여주지 않는다며 고충을 털어놓았다. 그는 과학계에 발을 들여놓는 데 어려움을 겪고 있었다.

뉴 힐링 프론티어

반면에 나는 전혀 뜻밖의 인물 덕택에 내 앞에 새로운 치유의 장이 펼쳐진 듯한 느낌이었다. 수십 년 동안 의료계에 몸담으면서 나는 의사, 과학자, 교수, 노벨상 수상자 등 명망 높은 의학 전문가들로부터 고무적인 의견을 무수히 접해왔다. 클린턴 오버는 그런 사람이 아니었다. 그는 자신이 ‘그저’ 통증을 완화시킬 수도 있는 무언가를 발견한

전직 케이블TV맨에 불과하다고 했다. 나는 그의 정직함과 순수한 의도에 감명 받았다. 그는 사명감 있는 사람이었다. 심장학 뿐 아니라 치유 분야 전반에 커다란 가능성을 열어줄 수 있는, 매우 근본적이고 중요한 발견을 한 것 같았다. 과학적 근거는 이제 막 확보하기 시작하는 단계에 불과했지만 순환기과 의사 입장에서 봤을 때 그의 주장은 상당히 일리 있었다. 나는 직관적으로 이것이 예사로운 것이 아니며 정확히 핵심을 짚고 있다는 느낌을 받았다.

나는 몇 년 전부터 항산화제에 대해 많이 조사하고 글을 써오고 있으며, 순환기과 임상에서 코엔자임Q10과 같은 항산화 보조제가 치유에 상당한 도움이 되는 것을 발견했다. 나는 클린턴이 발견한 것도 항산화작용과 염증에 관련이 있을지 궁금했다.

혈관 질환이 있으면 심장과 뇌에 혈액, 영양분, 산소가 공급되지 못해 심장마비나 뇌졸중을 일으키게 되는데, 이 혈관 질환의 주원인이 바로 만성염증임을 뒷받침하는 확실한 증거가 한 해 전쯤 하버드 연구팀에 의해 발표된 바 있었다.

내가 이렇게 염증과 항산화 물질에 몰두하고 있을 때 클린턴을 만났고, 그래서 그에게 접지를 하면 염증을 줄일 수 있는지 물었다. 만약 그렇다면 접지는 미국 내 사망률 1위인 심장병과 그밖에 수많은 염증 관련 질환을 다스리는 새로운 무기가 될 수 있을 것이다. 접지는 염증을 줄일 수 있을까?

나는 그 답을 몰랐다. 클린턴도 알지 못했다.

혹시 알아낼 수 있겠는지 그에게 물었다.

그가 그러겠다고 했다. 그리고 정말로 알아냈다. 처음에는 거의 혼자 힘으로, 나중에는 저명한 생물물리학자 제임스 오슈만의 도움을 얻어서...

지신의학(Earth/Body Medicine, 地身醫學)

전기 및 케이블 기기의 접지에 대해서 잘 알고 있던 클린턴은 이제 새롭게 물리학과 면역계를 파고들었고, 새로 습득한 두 분야를 기존의 전기·접지 지식과 빠르게 통합하기 시작했다. 전기 기술자들은 지표면에 음전하를 띤 자유전자가 많다는 사실을 알고 있다. 의학자들은 그 점은 모르지만 인체도 전기적 특성이 있다는 것과 자유라디칼free radical이 염증, 조직 파괴, 질병의 핵심에 있는 양전하성 분자라는 사실은 안다. 이를 토대로 클린턴은, 어싱으로 통증이 준다면 그 까닭은 양전하를 띠며 염증과정에서 통증을 유발하는 자유라디칼이 어싱을 통해 중성화(또는 감소)되기 때문이라는 이론을 세웠다. 자유전자가 불(염증)을 꺼버리는 것이 틀림없었다.

어느 날 클린턴이 전화를 걸었다. 접지가 인체에 작용하는 원리를 설명할 중요한 사실을 발견했다며 들떠있었다. 맨발이든 접지패드가 됐든 접지를 하면 코르티솔 정상화, 수면의 질 개선, 스트레스 감소 효과만 있는 것이 아니라(마치 이 정도로는 부족하다는 듯), 자유전자가 인체 ‘전도회로’ 안으로 흘러 들어와서 염증을 제거하는 효과까지 있다는 것이었다. 염증은 통증을 유발한다. 통증이 있던 사람들이 접지를 하고 나서는 통증이 줄었다.

그에게는 단순한 관계였다.

접지

몸 상태 호전

통증 완화

치유

심신의학mind/body medicine이 사람들 사이에서 회자되고 있고 나도

오랫동안 심신의학을 임상에 활용해왔다. 그러나 지신의학Earth/Body Medicine이라는 말은 클린턴을 제외하고는 그 누구에게서도 들은 적이 없었다. 나에게 이것은 기념비적인 발견이자 최상의 돌파구였다. 이야말로 땅을 토대로 하는 철저한 전기의학이었다. 바로 발밑에 세기적 비밀이 있었다. 그리고 내 입장에서는 천연적인 항염증제와 최적의 항산화물질이 발견된 셈이었다.

수면 접지, 접지 낚시


클린턴을 만난 뒤 그에게서 침대패드 시제품을 얻어 잘 때 접지를 하기 시작했다. 확실히 달랐다. 아내도 나도 빨리 잠들었던 것이다. 우리는 지금도 같은 침대패드를 계속 사용하고 있다. 2002년에 나는 내가 발행하는 건강관련 뉴스레터에 수면 접지에 대한 글을 실었고 많은 독자들이 그 기사를 접한 뒤 접지패드를 구해갔다. 어떤 독자들은 접지가 삶에 큰 변화를 가져왔다면서 접지 후기를 보내오기도 했다.

클린턴의 몇몇 연구 프로젝트에 동참하고, 접지를 통해 심장 기능이 개선된 사람들의 피드백을 들으면서, 심장병을 다스릴 수단으로서 어싱의 가능성이 점차 구체화되기 시작했다.

나는 강의하러 다니고 의학 회의에 참석하느라 여행을 많이 다니는데 잠자리가 바뀌어서 호텔에서는 매번 잠을 이루기가 힘들었다. 나중에 클린턴이 휴대용 제품을 내놔서 그때부터는 여행 중에도 집에서 처럼 접지 상태로 잘 수 있었다. 이제는 집을 떠날 때 접지패드를 꼭 챙기고 기회만 닿으면 맨발로 걸으려 한다.

수년 동안 나는 흔한 피부 염증질환인 건선으로 고생하고 있었다.

보통 무릎, 정강이와 팔꿈치 부분에 생겼다. 하지만 플로리다 해변으로 여름철 낚시만 다녀오면(내가 가장 좋아하는 레저 활동이다) 건선이 몇 주 동안 잠잠했다. 나는 그 까닭이 햇빛, 비타민D, 바닷물 속 미네랄에 의한 치유작용과 바쁜 진료 스케줄에서 오는 일상적인 스트레스에서 벗어난 덕분이라고 생각했다. 보통 낚시를 하러 가면 수정처럼 맑은 바닷물 속에 무릎까지 담그고 흰 솔트플랫 위를 걸으며 낚시대를 던지면서 몇 시간이고 시간을 보낸다. 클린턴을 만나고 난 뒤 낚시를 다녀오면 건선이 좋아지는 이유가 또 있다는 것을 알게 되었다. 전도성이 높은 소금물 속에 맨발로 있었기 때문에 계속 접지된 상태였던 것이다. 나는 낚시를 하면서 동시에 내 몸도 치료하고 있었다. 밤마다 접지를 하는 지금은 건선이 완전히 사라졌다.

뉴욕 주 스카데일에 사는 오랜 낚시 친구인 밥 톨브는 나에게서 어싱을 듣고 난 뒤 재미있는 이야기를 들려주었다. 밥은 여든셋으로 나와 동갑이고 오래 전부터 건축업에 몸담고 있었다. 그가 젊어서 그 일을 막 시작했을 무렵에 한 번은 노르웨이에서 온 나이 지긋한 목수들과 함께 작업한 적이 있었다. 그런데 그 목수들이 이 업계에서 살아남고 싶으면 자기들처럼 하라고 귀띔해주더라. 그 방법이 뭐고 하니, 아침에 일어나면 일단 밖에 나가서 맨발로 젖은 땅 위를 걷는 것이었다. 그러면 힘든 노동 때문에 직업적으로 생기는 쑤시고 아픈 증상이 없어진다고 했다. 밥은 목수들이 한 이야기를 잊지 않고 잘 기억하고 있었다. (끝) 

- 이 글은 'Earthing'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미래사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다

저자 | 스티븐 시나트라(Stephen T. Sinatra, M.D.) | 의학박사, 미국심장병학회전문의F.A.C.C., 미

국영양학회회원F.A.C.N. 심장병 예방·치료에 30년 이상의 경험이 있는 심장전문외이자 심리치료사다. 항노화학과 영양학에도 자격이 있다. 심장병 치료를 위한 정통의학적 치료방법과 심장마비와 뇌졸중을 일으키는 염증과 혈관 내 침착물을 치료하기 위한 보완의학적 영양요법, 항노화요법, 심리요법을 병행한다. 미국심장병학회전문외이자 코네티컷 의과전문대학 임상조교수로 재직 중이며, 맨체스터 메모리얼 병원(코네티컷 주) 순환기과장 및 의료교육장을 지냈다. 저서로는 《지금 심장병을 고쳐라Reverse Heart Disease Now》(Wiley, 2008), 《8주 만에 혈압 낮추기Lower Your Blood Pressure in Eight Weeks》(Ballantine Books, 2003), 《시나트라 솔루션: 대사성 심장학The Sinatra Solution: Metabolic Cardiology》(Basic Health, 2판, 2008)이 있다. 미국 전역에 뉴스레터 '심장, 건강 그리고 영양 Heart, Health & Nutrition'을 발행하고 있으며 웹사이트 heartmdinstitute.com 운영자이다.

역자 | **김연주** | 한국외국어대학교 독일어과를 졸업한 뒤 폴란드에서 통번역을 하다가 지금은 미내사클럽에 몸 담고 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

어싱, 땅과의 접촉이 치유한다

클린턴 오버 외 저 | **김연주** 옮김 | 히어나우시스템 | 15,000원



어쩐지 마스크고 아프고 염증이 생긴 듯하다면 대자연이 주는 천연 항염증제, 바로 대지를 통해 부족분을 보충하고 건강, 에너지, 수면의 질을 향상시키는 방법을 들어보라.

가능하다면 풀, 자갈, 흙, 모래, 콘크리트 등 땅바닥에 맨발을 대고 이 책을 읽어보라. 책에서 읽고 있는 내용이 바로 몸으로 느껴질 것이다. 대지와와의 접촉으로 인해 본래의 전기적 상태가 복원된다는 것이.

무소부재의 땅속 치유 에너지가 몸 안에 서서히 퍼지기 시작하면서 몸에 긍정적인 변화가 느껴질 것이다. 이렇게 간단하고 안전하게, 그리고 자연스럽게 통증과 스트레스를 완화시키는 것, 이것이 어싱(접지)이다.