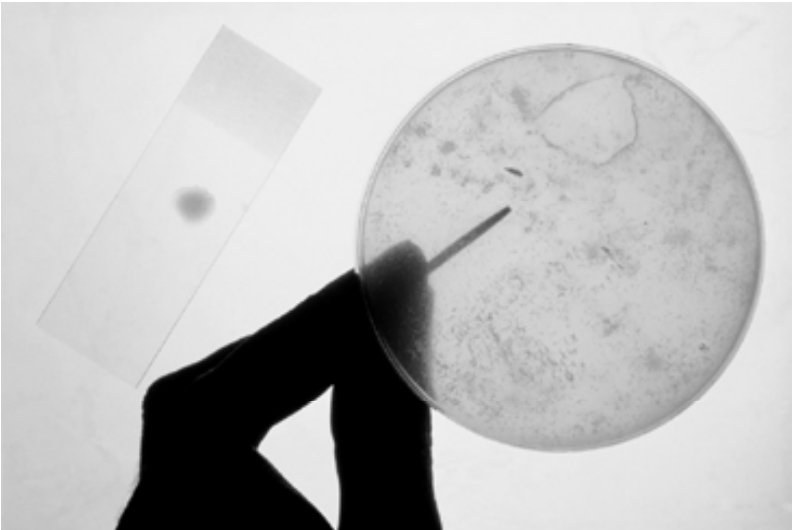


감기의 즉각적인 치료

| 발터 라스트 | 박병오 '지금여기' 번역위원 옮김 |

감기는 바이러스가 아니라 점액산에 의한 것이며, 점액산 관련 다양한 질병을 소개하고, 또 그 치료로 설탕을 이용하는 것이 흥미롭습니다. 특히 유제품의 문제에 대해 잘 설명하고 있습니다(편집자 주).



유제품에 들어있는 락토오스와 감기 사이에는 긴밀한 관계가 있다. 현대 생화학자들이 잊어버렸고, 의료전문가들이 자신들이 산화된 갈락토오스를 “점액산(mucic acid)”이라고 명명했을 때 전혀 알지 못했던 것을, 초기의 생화학자들은 알고 있었던 것 같다. 나는 30년 전 락토오스와 관련된 건강문제들을 연구하면서 이것을 알게 되었다.

락토오스 또는 유당(젖당)은 글루코오스와 갈락토오스가 한 분자씩 결합되어 이루어져 있다. 물론 글루코오스는 근육의 주 에너지원이다. 아기들에게 갈락토오스는 뇌의 구조와 중추신경계 및 일부 단백질들의 형성에 중요하다. 인간의 크고 복잡한 뇌 구조 때문에, 아기들이 충분한 갈락토오스를 섭취할 수 있도록 모유에는 동물들의 젖보다 락토오스가 더 많이 들어있다.

성장한 후에는 갈락토오스가 거의 필요치 않으며, 이것은 다른 당분으로부터 쉽게 합성된다. 따라서 대부분의 소화되지 않은 갈락토오스는 간에서 글루코오스로 전환되어서 몸의 에너지로 사용된다. 그러나 간이 건강한 경우에도 이 전환되는 양이 조금은 제한될 수도 있다.

이 전환과정은 네 가지 효소들이 작용하는 느리고 복잡한 과정이다. 태어날 때부터 이 효소들 중의 하나가 결핍되기도 하는데, 이것은 갈락토오스혈증(galactosaemia)이라고 하는 병리상태를 초래한다. 이 경우 모유 또는 우유를 계속 먹이게 되면 체내에 갈락토오스가 쌓여, 백내장과 간, 지라의 경변과 정신지체의 원인이 된다.

간이 건강하지 않거나 정상적으로 기능하지 않는다면, 갈락토오스를 글루코오스로 전환시키는 능력이 더 떨어지게 된다. 이런 사실은 임상적인 간기능검사에서 이용되기도 한다. 간기능이 좋지 못한 사람에게 갈락토오스를 투여하면 대부분의 갈락토오스는 체내에서 이용되지 않고 소변에서 검출된다.

점액산

유감스럽게도 정상적인 조건하에서 갈락토오스는 그 일부만이 소변으로 배출된다. 체내에 항산화물질이 결핍되어 있다면, 그 나머지 대부분은 점액산으로 흔히 알려진 갈락타릭산(galactaric acid)으로 산화된다. 점액산은 용해되지 않기 때문에 건강에 위험하다. 이것이 중요한 부위에 침착되어서 장기능이나 혈액순환을 저해해서는 안 되므로, 점액산을 끈적거리는 현탁액으로 변화시키는데 이를 점액이라 한다.

그러므로 점액산은 병원성(질병을 초래하는) 점액의 주성분이다. 이것은 내인성 점액과는 전혀 다르다. 내인성 점액은 점막의 표면을 보호하기 위해 분비하는 것에서부터, 미생물과 염증으로 초래된 자극에 반응하여 분비되는 것까지 매우 다양한 형태를 보인다. 또 림프액의 높은 지방농도 때문에 분비되기도 하는데, 이것은 목의 ‘이물감’으로 나타나기도 한다. 그러나 이 같은 내인성 점액에는 점액산의 산성 자극적인 성질은 없다.

점액산과 내생적 점액 사이의 가장 중요한 차이는 다음과 같다. 내생적 점액은 유해한 주변 영향으로부터 점막을 보호하기 위해 점막의 외부에서 분비되는 반면, 점액산은 림프액에 용해되어 점막 안쪽에 축적되며, 점막 밖으로 나가려고 한다.

생명유지에 필수적인 곳에서 점액산과 같이 위험한 물질들을 제거해서 배출 기관으로 보내는 것이 림프계의 주된 기능이다. 간의 담관이나 신장을 통해 배출하면 배출 경로가 막힐 수 있으므로 너무 위험하지만, 인체의 내강(內腔) 안쪽을 덮고 있는 점막과는 친화력이 매우 높다. 허파, 기도, 두개강, 부비강, 그리고 입과 내이(內耳) 사이의 통

로인 유스타키오관이 특히 그러하다.

점액산이 이 빈 공간들에도 축적되어 배출 경로를 막을 수 있으나, 외부 요소에 의해 점막이 예민해지면 점액을 충분히 배출해 낼 수 있다. 히스타민과 염증성 부신피로몬 수치가 높아서 당(糖)대사율이 낮거나 과(過)산성인 사람, 또 젊은이인 경우에는 그 같은 작용이 상대적으로 쉽게 일어난다. 차가운 공기, 먼지, 대기오염, 꽃가루나 세균 같은 사소한 것까지도 점막을 자극해서 점액산을 내보내게 한다.

이런 점액 청소는 감기, 건초열, 가래를 동반한 기침 또는 콧물을 통해 주기적으로 이루어진다. 그렇지 않은 경우 점액이 축적되면 세균의 좋은 번식환경을 제공해서 부비강, 중이(中耳), 기도 및 허파 같은 특정 국소에 만성적인 감염을 초래한다. 이것은 감염된 점막을 통해 만성적으로 점액이 흘러나오는 결과를 가져오기도 한다.

락토오스를 대량 섭취하면 림프관과 림프샘들도 점액산으로 막히는 것이 보통이다. 그러면 인플루엔자와 기타 감염이 민감해진 점막으로부터 점액으로 가득 찬 부비강과 림프계로 퍼져 림프선의 부종과 감염을 가져온다.

나는 많은 사람들에게서 락토오스의 섭취량에 따라 감기, 인플루엔자와 기타 호흡기감염의 횟수가 임의적으로 달라진다는 것을 발견했다. 점액산의 정체는 주로 어린이들, 특히 갈락토오스를 글루코오스로 바꾸는 데 필요한 간의 효소가 선천적으로 매우 부족한 것으로 보이는 오스트레일리아 원주민 아이들에 있어서 귀의 감염 또는 중이염과 청각문제를 일으키는 중요한 원인이기도 하다.

한 친구는 중앙오스트레일리아의 원주민학교에 갔던 이야기를 나에게 해주었다.

“거의 모든 아이들에게 중이염이 있었고 콧물이 줄줄 흐르고 있었

어. 그 아이들에게는 손수건도 없더라고. 80%이상의 아이들이 난청이었기 때문에 교실마다 선생들은 마이크를 들고 수업을 하고 있었어. 정말 슬픈 광경이었지. 그들이 숲으로 돌아가서 원래 먹던 음식을 먹게 했다면 막을 수 있는 것이었는데도 말이야!!! 오늘날 많은 가공식품들에는 탈지우유가 첨가되어 있어. 꼭 필요한 것도 아닌데 말이야. 식품성분을 꼼꼼히 읽어봐야 해.”

이 같은 점액 분비 과다의 원인은 대개 락토오스 알레르기가 아니라 갈락토오스의 과다이다. 우유 알레르기로 고통 받는 사람들의 경우 염소젖이라면 다소 더 많은 락토오스 내성이 있을 수도 있지만, 그 대부분의 사람들에게 있어서는 염소젖이나 정제(알약) 속에 함유된 락토오스는 우유를 마셨을 때와 같이 점액을 만들어낼 것이다. 락타아제(락토오스 분해효소)가 결핍된 성인들이 락타아제를 첨가한 제품들을 사용한다면, 더 많은 점액산의 정체와 기타 건강문제들을 초래할 가능성이 높다.

감기

감기는 치료하지 않으면 7일 가고, 치료하면 일주일 간다고 흔히들 말한다. 이 낙천적인 말에는 감기에 의해, 또는 특히 감기의 치료에 의해 초래되는 엄청난 건강상의 위해가 숨겨져 있다. 감기로 인해 매년 40%의 작업시간과 아이들의 학교생활을 빼앗기고 있는 것으로 추정된다. 그러나 이것은 단지 빙산의 일각일 뿐이다. 감기로 인한 주요한 위해는 항생제의 투여로 초래된다. 지금은 항생제가 과거처럼 남용되고 있지는 않지만, 감기에 걸리게 하는 바이러스들과 싸우는 것이 그리 효과적이지 않다는 의학지식에도 불구하고 여전히 일반적인

로 사용되고 있다. 항생제를 사용하는 근거는 환자들이 치료를 위해 땀을 흘리는 것을 원한다는 것이었고, 또 항생제가 박테리아에 의한 하부기도의 복합감염을 막아줄 것이라는 것이었다.

감기는 평균 성인들이 한 해 2~4회, 그리고 평균 어린이들이 6~12회 걸리는 인류의 가장 빈번한 감염성 질병이라는 것을 볼 때, 감기에 처방되는 항생제량은 엄청난 것이라는 것이 분명하다. 나는 이러한 항생제의 오남용이 우리 사회의 질병들의 주원인이라고 본다 (www.health-science-spirit.com/medicaldisease.html). 그 이유는 항생제가 장내(場內) 미생물환경을 무 뜨려서 병원성 미생물, 특히 칸디다균과 기타 균류들이 과다증식하게 되는 결과를 가져오기 때문이다. 이런 요소들이 우리 면역계의 손상을 가져오는 근본원인이 되고, 천식, 알레르기과 자가면역질환들을 가져오는 것은 물론, 특히 혈관계 및 림프계의 암을 진전시키는 데 일조하게 된다.

의학이론에 의하면 감기로 인한 코의 점액정체는 리노바이러스(rhinovirus)에 의해 생기며, 그것이 다른 사람들에게 전염되는 것을 막거나 줄이기 위해 사회적인 정교한 상식들이 만들어져왔다. 한번은 의사인 내 친구가 자신이 감기에 걸렸으니 가까이 다가오지 말라고 했다. 나는 그녀에게 감기가 그런 식으로는 전염되지 않는다는 것과, 내가 그녀의 감기를 “붙잡을 수(catch a cold)” 없다는 것을 말해주었다. 이것을 증명하기 위해 나는 그녀에게 코를 풀어서 그 젖은 티슈를 나에게 달라고 했다. 나는 그것을 받아서 내 콧구멍을 후벼냈고, 충분한 시간이 지났지만 감기에 걸리지 않았다. 나는 또 우리가 감기에 걸리지 않을 때, 인플루엔자에도 걸리지 않는다고 믿는다. 점액산에 대해 알게 된 후로 30년 동안 나는 인플루엔자에 걸리지 않았다.

감기가 빨리 낫도록 하는 데 진정한 효과를 보였던 유일한 상업적

인 치료제는 아연인데, 가장 효과적인 것은 조지 에비(www.coldcure.com)가 특허 낸 아연아세트산염(zinc acetate)이다. 이것의 한 알에는 18mg의 아연이 들어있고 입안에서 녹여서 복용한다. 산화 아연을 식에 녹여 아연아세트산염을 만들 수 있다. 하지만 이보다 훨씬 더 효과적인 비상업적 치료제가 있는데 그것은 슈거 큐어(sugar cure)이다.

슈거 큐어

입안에 설탕 한 티스푼을 넣고 완전히 녹을 때까지 1~2분 동안 입 안에서 우물거리다가 뱉어내고 또 한 스푼을 넣는다. 정제당이 더 빨리 녹기 때문에 이 목적으로는 최고이다. 코와 부비강의 점액정체는 감기증상들이 사라지고 코로 숨쉬기가 용이해질 때까지, 몇 시간 동안 이것을 계속한다. 이것은 두통과 기타 불쾌감도 없애준다.

나는 이 방법을 사용하면 대략 4시간 안에 심한 감기가 멈춘다는 것을 발견했다. 가벼운 감기에는 시간이 덜 걸릴 것이다. 인플루엔자와 기타 지속적인 점액정체에는 며칠 동안 이것을 반복해야 할 것이다. 설탕은 림프액에 녹아있는 점액을 입안으로 끌어와서 부비강을 점차 깨끗하게 한다. 여러분이 감기에 걸리기 쉬운 체질이거나, 자주 콧물이 흐르고 부비강에 점액이 정체된다면 예방책으로서 슈거 큐어를 1~2시간정도 일주일에 한번 반복하거나 필요한 만큼 이용해도 된다.

입안의 설탕은 박테리아의 활동에 집중되므로 치아에 손상을 주지 않는다. 순수한 꿀을 상처에 바르는 것과 같은 것이다. 슈거 큐어가 끝난 직후에는 입안에 충분히 희석된 설탕이 남아서 박테리아의 번식을 돕겠지만, 물로 헹구어내면 된다. 설탕을 사용할 수 없거나 원치

슈거 큐어의 효과는 감기를 유발하는 중요한 요인이 리노바이러스가 아니라 점액산의 정체 때문이라는 것을 말해준다. 또 어떤 이들은 바이러스가 없어도 차가운 공기에 의해 감기증상이 생기기도 한다는 발견들로도 이것은 확인된다.

않는 사람은 대신 소금으로 하거나 소금과 설탕을 섞거나 꿀을 사용할 수도 있다.

슈거 큐어의 효과는 감기를 유발하는 중요한 요인이 리노바이러스가 아니라 점액산의 정체 때문이라는 것을 말해준다. 어떤 이들은 자신은 감기에 걸리지 않은 채 다른 사람에게 바이러스를 전달하는가 하면, 또 어떤 이들은 바이러스가 없어도 차가운 공기에 의해 감기증상이 생기기도 한다는 발견들로도 이것은 확인된다.

아연아세트산염이 그렇듯이 항균치료가 바이러스를 원인으로 하는 증상들을 완화시켜주는 하지만, 점액의 정체가 사라질 때까지는 감기에 전형적으로 나타나는 점액의 분비를 멈추게 해주지는 않는다. 그럼에도 심한 감기, 인플루엔자와 기타 호흡기감염에 있어서, 비타민C를 대량투여하기 전 1~2일 동안 MMS나 루골용액(Lugol's solution)와 같은 항균제를 슈거 큐어와 함께 사용하는 것이 도움이 될 것이다.

규칙적으로 유제품을 섭취하고 있는 노인의 경우, 지금 호흡기질환, 난청 같은 청각문제, 또는 백내장이나 녹내장 같은 안구질환, 또는 뇌의 혈액순환장애와 치매, 또는 이들이 서로 조합된 문제가 있다면 슈거 큐어를 정기적으로 하는 것이 특히 중요하다. 그들이 잦은 감기로부터 더 이상 보호받지 못하게 되면, 락토오스가 함유된 제품들을 피하거나 슈거 큐어를 규칙적으로 해야 할 필요도 있다. 부비강과 호흡기의 만성적인 점액정체에는 체위배액(postural drainage: 몸의 자세를 바꾸어서 담액의 배출을 돕는 방법-역자 주), 비강세척과 증

기흡입 같은 점액배출을 위한 가정요법들을 병행하기를 권한다.

관련 질병들

점액산은 관련된 몇 가지 질병들, 특히 기도, 부비강과 내이에 영향을 주는 질병들의 근본원인이 된다. 이와 같은 맥락에서 잦은 감기는 점액산의 축적으로 인한 더 심각한 건강문제들을 예방하거나 피하게 해주는 안전밸브로 볼 수도 있을 것이다.

천식과 부비강 정체는 장의 디스바이오시스(dysbiosis: 장관내 병원성 미생물들의 이상증식)에 의한 점액산의 축적과 균류에 대한 민감성이 조합되어 주로 생기는 것으로 보인다. 내가 기억하는 한 환자는 건강상의 이유로 요구르트를 좋아했고 탈지분유로 그것을 만들었다. 이렇게 만든 요구르트에는 전지(full-fat) 우유로 만든 것보다 락토오스가 훨씬 많다. 내가 그녀에게 요구르트를 덜 먹고 탈지분유를 첨가하지 않은 전지우유로만 만들 것을 설득하자, 그녀의 천식은 영영 없어졌다. 천식을 유발하는 탈지분유 요구르트는 매일 거의 50g의 락토오스를 제공했지만, 그녀는 5~10g의 락토오스가 들어있는 전지우유 요구르트로 천식에서 해방되었다.

축적된 점액산에 자극받은 허파는 음식알레르기와 화학물질들에 더 취약해지며 기관지의 염증성 부종을 가져올 수 있다. 점액산으로 민감해진 천식환자의 점막은 매연, 꽃가루와 아황산가스와 같은 대기오염물질들에도 강하게 반응한다. 허파에서의 점액정체는 박테리아가 침투하기 좋은 여건을 만드는데, 이 박테리아들의 일부 계통은 당분을 끈적거리는 점액의 또 다른 형태인 알긴산(alginic acid)으로 바꾼다. 일반적으로 칸디다균의 과다증식과 조합된 장의 디스바이오시스

스가 있으면, 허파의 내벽은 대기 중에 떠돌아다니는 균류에 민감해진다. 또한 신경이 죽은 치아는 점액의 정체를 유발하기도 한다. 모든 폐질환에서 점액산의 정체는 절대적으로 있어서는 안 된다.

흐르는 콧물은 보통 우유와 요구르트를 멀리하는 것만으로도 멈출 수 있다. 어떤 이들에게는 같은 원인으로 건조열이 오기도 하는데, 꽃가루가 코 안쪽의 점막을 자극하는 리노바이러스의 역할을 한다. 이 경우에는 락토오스 섭취를 피한 후에도 슈거 큐어를 반복적으로 사용할 필요가 있을 것이다.

인플루엔자는 독감과 비슷하지만 훨씬 더 심한 바이러스 감염을 동반한다. 나는 이 심한 감염의 주된 이유가 과산성과 인플루엔자 바이러스의 배양기(培養基)가 되어버린 림프계의 점액정체가 더 확산되었기 때문이라고 믿는다. 그 주요한 결과로 몸에 저장된 비타민C가 고갈되어서 탈진감과 함께 근육통과 동통을 가져온다. 그러므로 슈거 큐어와 함께 10g 또는 그 이상의 비타민C를 사용하고, 구토와 설사가 나타나는 경우에는 칼륨과 나트륨을 공급해주는 많은 양의 주스나 기타 음료를 마시도록 한다. 모든 감염에는 마그네슘, 셀레늄, 요오드와 아연 같은 미네랄들을 충분히 공급하는 것도 도움이 된다.

백혈병 또한 림프계가 점액산으로 심하게 정체된 또 다른 결과일 수도 있다. 특히 2~3세 때의 발병률이 1세 때보다 4배, 그리고 19세보다 거의 10배 더 많아진다는 것은 충격적이다(<http://seer.cancer.gov/publications/childhood/leukemia.pdf>). 이 사실은 이 연령대의 많은 우유 섭취와 아이들이 자라면서 갈락토오스에 대한 필요성이 줄어든다는 것과 밀접한 관련이 있다.

우유에 관한 핵심적인 문제는 저온살균 때문에 생기는 효소의 부족일 것이다. 심혈관질환을 예방하기 위한 식사법에 관해 많은 저술을

남긴 유명한 나단 프리티킨(Nathan Pritikin)마저도 백혈병에 걸렸다는 사실은 우연의 일치가 아닐 것이다. 프리티킨의 식이요법에는 탈지분유제품이 아주 많이 사용되었다. 나는 이 림프암에 점액산이 큰 원인이었다고 의심하고 있다. 갈락토오스의 과다섭취는 난소암과도 연관이 있다.

백혈병은 점액과 관련된 어린이들의 급성감염들과 노년에 흔히 발병하는 만성퇴행성질환들의 사이에 위치한다. 노화해가면서 신진대사와 면역계 기능이 떨어지므로, 점막의 민감도가 떨어지는 경향을 보인다. 그 결과로 감기와 콧물을 통한 점액의 분비가 적어지고 대부분의 점액산은 몸 안에 축적되게 된다. 이것은 호흡기질환과, 난청, 백내장, 그리고 치매까지도 초래할 수 있다.

유아들마저도 갈락토오스를 글루코오스로 전환하지 못할 때 백내장이 생기기도 한다. 따라서 갈락토오스의 과다섭취는 성인 백내장의 중요한 원인이기도 하다. 백내장 외에도 몸이 노화되면서 전형적으로 나타나는 것으로 여겨지는 다른 질병들도 있지만, 유아들에게도 너무 이른 시기에 갈락토오스혈증이 나타나기도 한다. 이러한 질병들에는 간기능의 약화, 부종, 기억감퇴, 치매 또는 노쇠가 있는데, 후자는 갈락토오스혈증을 가진 유아들의 정신지체와 동등한 것이다.

점액정체는 기종 같은 퇴행성 허파질환에도 영향을 미치기도 한다. 때로 허파는 그야말로 점액으로 가득 차게 된다. 언젠가 내가 보는 앞에서 죽어갔던 한 젊은이는 허파와 기도가 끈적거리는 점액으로 가득 차 있었다. 그는 말 그대로 점액 때문에 익사한 것이다. 매 호흡마다 나는 점액을 통해 공기방울이 부글거리는 소리를 들을 수 있었다. 놀랄 것도 없이 그는 뉴질랜드 원주민(마오리족)의 후손이었다.

의학적인 위생가설

현대의학은 우리 사회에서 크게 늘어가는 감염, 알레르기와 자가면역질환들의 발생을 설명하기 위해 위생가설(hygiene hypothesis)¹⁾을 고안해냈다. 이 가설은 질병들의 극적인 증가의 원인이 오히려 우리의 무균적인 생활방식이라고 말한다. 이에 의하면 아이들이 모든 범위의 환경미생물들에 더 이상 노출되지 않아서 생애 초기에 그것에 대한 면역력을 기르지 못한다. 여기에는 진실도 일부 있지만, 그 중요한 원인은 의원성(醫原性), 즉 의료시스템에 의한 것이라는 데 더 가깝다.

아기나 엄마의 장내 미생물환경이 항생제 또는 살균우유에 의해 손상되면 면역계는 그것에 익숙하게 되고 많은 종류의 병원성 미생물들에 노출되면 상황은 나빠질 뿐이다. 그러므로 일반 감기와 호흡기감염들의 치료에 지난 수 십년간 사용된 엄청난 양의 항생제들이 현대의 알레르기와 자가면역질환들의 가파른 증가에 대한 핵심적인 원인이 될 것이다. 이것은 살균우유와 특히 고용량의 락토오스를 함유하는 탈지우유제품들을 바람직한 음식으로 권장하는 의료계의 태도와도 밀접한 관련이 있다.

이와는 반대로 감기와 인플루엔자와 호흡기감염으로부터 우리를 지켜주는 슈거 큐어의 성공은 자연의학의 중요한 원리를 보여준다. 즉 감염성 미생물들이 살아가는 세포대사 노폐물을 제거하면 이 미생물들은 몸 안에서 왕성하게 증식할 수 없게 되고 감염을 일으키게 된다. 대안적으로 우리는 감염이란 미생물을 이용해서 세포 노폐물 축

1) 어렸을 때 먼지, 박테리아 등 질병을 발생시키는 물질에 노출되지 않으면 면역체계가 약해져서 알레르거나 천식에 걸릴 가능성이 오히려 커진다는 이론(역자 주)

적을 감소시키려는 자연적인 치유 시도라고도 말할 수 있겠다.

안전한 락토오스의 섭취량

백인종을 제외한 세계 성인인구의 대부분은 락토오스를 글루코오스와 갈락토오스로 분해하지 못한다. 보통 3세가 지나면 락토오스를 분해하는 효소인 락타아제의 생산이 감소하고 이것은 많은 양의 락토오스를 함유한 음식물을 섭취했을 때 소화불량과 설사를 초래한다. 이런 상황을 락토오스(유당) 불내성(lactose intolerance)이라고 부른다. 그러나 소량의 간격을 둔 섭취는 장내 박테리아가 섭취된 락토오스의 일부를 분해하거나 소화하므로 용인되기도 한다.

락토오스 불내성인 사람들은 요구르트나 케피어(우유나 양젖을 발효시킨 음료-역자 주)의 형태로 발효된 우유를 섭취하면 락토오스에 더 견딜 수 있는데, 이것들은 락토오스가 유산균에 의해 부분적으로 분해된 것이다. 대안적으로 락토오스 분해효소인 락타아제는 상업적으로 판매되고 있고 우유에 첨가해도 된다. 그러나 락토오스 불내성은 갈락토오스로 유발되는 훨씬 더 심각한 건강문제들에 비하면 작은 문제일 뿐이다. 락토오스 불내성은 사실 유감스러운 사건이라기보다는 자연의 현명한 예방조치로 보인다. 왜냐하면 이것은 락토오스를 소화할 수 있는 대부분의 백인 성인들과 상위 연령의 어린이들이 갈락토오스를 효과적으로 이용하거나 그것을 안전하게 분해하지 못하기 때문에, 과다한 갈락토오스 섭취의 큰 위험으로부터 우리를 보호하는 데 도움을 주기 때문이다.

전통적으로 유제품을 이용했던 문화의 사람들은 일련의 예방법들로 갈락토오스 과다섭취로부터 보호받았다. 보통 대부분의 유청(乳

清: 젓 성분에서 단백질과 지방 성분을 빼고 남은 맑은 액체-역자 주)을 버리고 발효시켜서 치즈, 크박(독일산 저지방 응유 치즈-역자 주), 버터로 만드는 과정을 통해 락토오스 함량은 줄어든다. 이 사람들은 섭취된 갈락토오스의 많은 부분을 에너지로 바꾸는 장내 환경을 가지고 있었다. 그들은 흡수된 갈락토오스를 글루코오스로 바꾸는 강력한 간 효소들을 가지고 있었다. 결국 전통적인 식습관을 따라 그들은 점액산의 형성을 최소화하는 충분한 항산화물질을 섭취했을 것이고, 대신 과도한 갈락토오스는 소변을 통해 내보냈을 것이다.

이러한 예방적인 식습관의 대부분은 크게 줄어들었거나 현대사회에서는 더 이상 활용할 수 없다. 그러므로 몸 안에서 점액의 과도한 축적을 미연에 막는 것이 나중에 그것을 제거하려 하는 것보다도 훨씬 쉬운 것이다. 즉 락토오스 섭취량을 점액정체나 이와 관련된 문제들을 일으키지 않을 정도의 양으로 줄이는 것이 합리적인 예방책이다. 일상적으로 먹는 식품들에 들어있는 락토오스의 함량은 다음 표 1과 같다.

버터	0.5%
치즈, 크박, 코티지 치즈	0.1 - 4%
염소젖	4.3%
우유	4.9%
요구르트와 아이스크림(탈지분유가 들어있는)	5 - 25%
탈지분유	52%
유청분말	70%

탈지분유에 52%의 락토오스가 들어있는 것을 보면, 이제 전지유제품 대신 저지방 아이스크림, 요구르트, 코티지 치즈 등이 유행하는 것이 얼마나 위험한 것인지를 알 수 있을 것이다. 이런 저지방 음식물들

은 탈지분유로 만들어지고 동일한 양의 전지식품보다 락토오스가 3~5배 더 많이 들어있다. 보통 탈지분유는 빵과 기타 제과류, 소시지, 마가린과 같은 가공식품에도 광범위하게 첨가되고 있다. 따라서 제품의 라벨을 읽어보고 성분 중에 ‘탈지우유고형분’ 또는 ‘무지유고형분’이 들어있는 식품은 피하는 것이 좋다.

나는 간기능이 양호하고 건강한 백인 성인이 장기간 동안의 갈락토오스 과다의 위험 없이 취할 수 있는 락토오스의 평균 일일섭취량은 10g 이하, 또는 우유 한 잔의 양이라고 추정하고 있다. 락토오스를 단번에 다량 섭취하는 것보다 일정한 간격을 두고 섭취한다면 많은 양의 갈락토오스를 글루코오스로 바꿀 수 있을 것이다. 그러나 점액 문제에 취약하거나 갈락토오스와 관련된 질병으로 고민하는 사람들은 락토오스의 섭취량을 훨씬 줄이거나 거의 0이 되도록 하는 것이 좋을 것이다.

유제품의 락토오스 양을 줄이는 전통적인 방법은 유산균으로 발효시키는 것이다. 이것은 락토오스의 일부를 유산(젖산)으로 바꾼다. 산도가 증가하면 대부분의 단백질, 주로 카세인을 침전시키는데, 이것은 표면에 응유와, 그 밑에 투명한 액체인 유청을 형성한다. 유청에는 남아있는 대부분의 락토오스와 함께 일부 용해된 유청단백질, 그리고 성장인자인 IGF-1이 들어있다. IGF-1은 종양의 성장, 특히 호르몬 감수성 종양들(예를 들어 유방, 난소, 자궁, 전립선)을 촉진하는 것으로 의심되고 있다.


응유의 수분을 충분히 빼고 적당히 압축하면 여기에는 치즈와 발효 코티지 치즈, 크박에서처럼 락토오스와 IGF-1이 거의 남아있지 않게 된다. 하지만 앵글로-색슨 국가들에서 판매되는 코티지 치즈는 발효되지 않고 흔히 탈지우유로 만들기 때문에 락토오스 함량이 높다. 그

러나 적당히 발효된 크박을 만들 때는 탈지우유나 탈지분유를 사용하는 것이 아무런 문제가 되지 않는다. 판매되는 요구르트도 집에서 요구르트 제조기로 응유와 유청이 분리될 때까지 발효시키고, 압축된 응유나 크박만 이용하면 “안전하게” 할 수 있다.

동물의 젖에 갈락토오스 함량이 가장 높기는 하나, 표 2에서처럼 다른 식품에도 갈락토오스가 들어 있다. 락토오스가 함유된 서구식 가공 식품이 이제 전 세계에 퍼졌음에도 불구하고, 유제품을 그다지 사용하지 않는 사회에서의 감기 발생을 이것으로 설명할 수 있을 것이다.

표 2. 일부 음식물의 갈락토오스 함유량

말린 무화과	4100mg/100g
꿀	3000mg/100g
셀러리	850mg/100g
근대와 뿌리(비트)	800mg/100g
포도	400mg/100g

리노바이러스의 적당한 증식환경을 제공함으로써 감기에 걸리게 하는 다른 인자들이 있을 가능성도 있다. 그 가능한 후보가 바로 과산성 상태의 조직과, 균류 또는 곰팡이류에 민감한 림프액이 조합된 결과이다. 우리가 건강을 증진하고자 한다면 이것은 규명되어야 한다. 그렇기는 하지만, 서구사회의 대부분의 사람들이 감기와 관련 질병들에 걸리는 것을 막아줄 핵심적인 방법은 락토오스 섭취를 철저히 조절함으로써 점액산의 형성을 피하는 것이라고 나는 확신하고 있다.(끝) 

- 이 글은 'Instant Cure of the Common Cold'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **발터 라스트(Walter Last)** | 영양학과 자연치유법을 실행하면서 화학자, 영양학자, 독물학자(毒物學者)로서의 훈련과 연구 경험을 결합하였다. 독일에서 태어나 자랐으며 그라이프슈발트, 쾰른, 뮌헨 대학의 의학연구소에서 연구와 독물학 조사 분야에서 일해 왔다. 쾰른에서 주임 법 화학자였고 LA의 생물학 실험실에서도 일했다. 70년 그는 뉴질랜드에 정착하였으나 약에 기반을 둔 의료에 불만족하여 자연치유사로 임상을 했다. 1981년 이래 퀸즈랜드에 살고 있으며 난치병을 다루는 데 있어서 자연의학의 효과를 향상시키는 자연치유법을 조사하고 실험해왔다. 《그대 자신을 치유하라》《치유의 음식들》《치유를 위한 자연스런 방법》의 저자이다. 《자가 암치유》도서들에 주요 기고자이다. 최근작으로는 《그대 자신을 치유하라》시리즈이다. 웹사이트www.health-science-spirit.com

역자 | **박병오** | 지금여기 번역위원