

미소를 돋보이게 하고 건강을 증진시키는 오일 풀링

| 브루스 파이프 | 김기형 옮김 |

아주 단순하지만 강력한 해독법인 오일 풀링을 소개합니다. 입안의 수많은 세균이 많은 질병과 만성병의 원인이 되며, 그것이 오일로 입을 헹գ으로써 해결될 수 있음을 보입니다(편집자 주).



터 무니없는 말이에요!” 릭은 믿을 수 없다는 듯이 내뱉었다. “전혀 효과가 없을 거예요. 그렇게 하는 것이 어떻게 효과가 있을 수 있죠? 말도 안 돼요.”

릭은 만성축농증에 시달렸다. 밤에 누워있으면 코가 막혀 숨 쉬기가 힘들었고 잠자는 것도 어려웠다. 코막힘 때문에 머리도 자주 아팠다.

내가 그에게 알려준 치료법은 오일 풀링(oil pulling)이다. 아유르베다 의학에서 기원한 오일 풀링은 그 역사가 수천 년을 거슬러 올라가지만, 미국에 현대판 오일 풀링이 도입된 지는 얼마 되지 않았다. 오일 풀링은 아주 단순하다. 기본적으로 입을 식물성 기름으로 헹구어 내는 것이 전부다. 구강청정제로 입을 헹구어 내듯이 말이다. 이 방법은 단순해 보이지만 제대로만 한다면 입과 부비강 뿐 아니라 신체 전반에 걸쳐 아주 강한 정화와 치유 작용을 한다.

며칠 후 릭이 나에게 전화를 했다. “우와! 이 기름으로 입 헹구기, 진짜 효과가 있네요. 부비강이 즉시 뚫리기 시작했어요. 역겹게 생긴 검고 누런 점액이 많이 나오고 나서 숨 쉬기가 한결 쉬워지고 잠도 잘 자게 되었어요. 두통도 없어졌고요.”

릭의 반응은 놀랄 것이 못 된다. 다양한 이유로 건강상 문제가 있던 다른 사람들에게도 유사한 경우를 많이 보기 때문이다. 신시아는 “처음에는 믿기지 않았다”고 말했다. “입안에서 기름을 소리 나게 오물거리는 것이 제 관절염 증상을 완화시키는 데 도움을 줄 수 있다는 것이 이해가 되지 않았습시다. 하지만 여드레가 지나자 손의 통증이 상당히 줄어들었음을 느꼈어요. 목 상태도 상당히 호전되어서 고개를 좌우로 돌려도 전혀 아프지 않았죠. 얼마나 빨리 효과가 나타나는지 놀랐어요. 이렇게 상태가 좋아지기는 정말 오랜만이에요.”

오일 풀링이 천식, 알레르기, 만성 피로, 당뇨병, 편두통, 생리전증

후군, 만성 피부질환을 다스리는 데 효과가 있다고 하면 어떤 이들은 내가 미쳤다고 생각할 것이다. 오일 풀링은 몸에서 독소나 노폐물을 제거하는 작용을 한다. 질병을 촉진하는 독소가 제거되면, 신체는 스스로 치유가 될 수 있는 것이다. 그 결과 갖가지 건강상의 문제가 개선된다.

안나는 “몇 년간이나 관절 통증과 요통에 시달렸다.”고 한다. “아침이면 아파서 침대에서 일어나기도 어려웠는데, 오일 풀링을 두 달 하고 나니 통증이 거의 사라졌어요. 정말 놀랐어요. 관절 통증을 고치고 싶어 오일 풀링을 시작했지만, 몇 가지 기대하지 않았던 변화도 나타났어요. 팔과 손의 습진이 사라지고 피부가 매끈해지며 부드러워지지 뭐예요. 이전에 시도했던 어떤 방법도 효과가 없었지요. 이제는 밤에 숙면을 취할 수 있기에 낮에도 활력이 넘쳐요. 더 이상 낮에 선잠을 자지 않아도 되고요. 어찌나 기운이 넘치는지 십대로 돌아간 기분이에요. 생리를 규칙적으로 하게 되고 생리통과 감정 기복이 줄어들었어요. 치아, 잇몸, 혀도 지금처럼 깨끗한 적이 없었어요.”

오일 풀링을 시작한 사람들이 대부분 느끼는 첫 번째 변화는 구강이 건강해진다는 것이다. 치아가 하얗게 되고, 구취가 없어지며, 혀와 잇몸이 건강한 분홍빛을 띠게 된다. 피나는 잇몸, 충치, 잇몸병 같은 질병도 상당히 개선되거나 완전히 치유된다.

브리타니는 구내염이 아주 심했다고 한다. “어찌나 아팠던지 잠도 잘 수 없었어요. 진통제의 효과는 일시적이었습니다. 또 근관치료(통상 신경치료라고 일컫는 치과시술-역주)를 받아야 되는 건가 싶었어요. 오일 풀링에 대해 듣고선 치과에 가기 전에 한번 해보자고 마음먹었지요. 오일 풀링을 하루에 세 번씩 했는데, 바로 다음 날 통증이 사라졌어요! 쓰라림이나 다른 어떤 증상도 없었고요. 깜짝 놀랐어요. 오일 풀링을

계속하면서 치아가 전에 없이 희고 건강해진 것 같아요. 또 전에는 양치질을 하고 나면 꼭 잇몸에서 피가 났는데, 그것도 멈추었어요. 잇몸이 좋아져서 치아도 더 튼튼해진 것 같아요. 최근에 치과에 갔더니 치아와 잇몸 상태가 무척 좋아졌다고 의사가 놀라더군요. 그러면서 지금 하는 것을 계속 하라고 했어요.”

오일 폴링의 기원은 아우르베다 의학에서 행해진 ‘오일 양치질(oil gargling)’로 거슬러 올라가지만, 현재 시행되는 오일 폴링은 1992년 카라시(Karachi, MD) 박사에 의해 도입되었다. 카라시 박사는 오일 폴링으로 심장 질환이나 소화기 질환, 호르몬 장애 등 다양한 질병을 치료할 수 있다고 주장했다. 그는 오일 폴링으로 자신이 15년간 고통 받았던 만성 혈액질환을 치료했으며, 요법을 따른 지 사흘 만에 그때까지 고통으로 인해 때때로 몸져누워 있어야 했던 관절염이 나았다고 한다. 카라시 박사는 오일 폴링을 치료에 적용함으로써 대단한 성과를 거두었다.

카라시 박사의 오일 폴링은 입안에 식물성 기름을 머금고 오물거리는 것이지, 행구어 내는 것이 아니다. 기름을 이 사이로 빨아 당겼다가 밀어내기를 15분에서 20분정도 계속한다. 이렇게 공복 상태에서 하루에 1~3번 행한다. 시간은 식사를 하기 전 아침 시간이 가장 좋으나, 식사를 하기 전 어느 때라도 상관없다. 사용한 기름은 버리고 입은 물로 헹군다. 기름은 삼켜서는 안 되는데, 세균, 독소, 고름, 점액 등으로 가득하기 때문이다.

해바라기씨유나 참기름이 가장 일반적으로 사용되지만, 식물성 기름이라면 어느 것이나 상관없다. 올리브, 코코넛, 아몬드 그리고 그 외 몇몇 기름도 효험이 있는 것으로 알려져 있다. 나는 코코넛 오일을 주로 사용하는데, 건강상 많은 이점이 있기 때문이다. 순한 맛의 코코넛

오일은 입에 물고 있기에 아주 좋다. 엑스트라 버진 올리브 오일 같은 어떤 기름들은 맛이 아주 강해서 일반적으로 사용하기에 어려움이 있다.

기름은 세제 역할을 한다. 기름을 입에 머금고 치아와 잇몸 주변에 작용하게 하면, 기름이 세균과 다른 찌꺼기들을 “떼어 낸다.” 이는 자동차 엔진에 주입하는 오일과 아주 유사한 작용을 한다. 엔진오일은 먼지와 때를 잡아낸다. 그 엔진 오일을 배출해내면 먼지와 때도 함께 제거되어 엔진이 상대적으로 깨끗해지는 것이다. 그 결과, 엔진이 훨씬 부드럽게 가동되고 더 오래 유지된다. 이처럼 우리 몸도 해로운 물질을 배출해내면 우리가 더욱 건강해지고 더욱 활기찬 삶을 오래 누리게 된다.

오일 플링은 단순하지만 강력한 해독작용을 한다. 사람의 입은 수없이 많은 세균, 바이러스, 균, 그리고 그 외의 기생충과 그 배출물인 독소들의 서식처다. 칸디다Candida균과 연쇄상구균은 사람 입안에서 주로 서식한다. 잇몸병과 충치를 일으키고 관절염과 심장 질환을 포함하여 많은 다른 건강상의 문제를 유발하는 데 기여하는 것이 이러한 종류의 세균과 그 부산물인 유독성 노폐물이다. 인체의 면역체계는 이러한 말썽꾼들과 끊임없이 싸우고 있다. 과도한 스트레스, 불충분한 음식섭취, 독성을 띤 환경 등에 대처하느라 인체의 면역체계가 과부하상태가 되면, 이러한 유기체들은 신체 곳곳으로 퍼져나가 이차 감염과 만성 염증을 일으켜 많은 건강상의 문제를 유발한다.

오일 플링은 자연요법을 행하면서 내가 경험했던 가장 놀랄 만한 해독 치료 요법 중의 하나다. 이 요법은 내가 30일 주스 다이어트 등 다른 해독 요법으로도 치료할 수 없었던 만성 피부 장애를 극복하는 데에도 도움이 되었다.


오일 풀링은 거의 바로 효과가 나타날 수 있다. 이 요법을 단지 한번 행했을 뿐인데 증상이 완화되었다는 사람들도 있다. 사소한 장애는 종종 며칠 만에 없어진다. 중증 만성 장애는 생활양식에 따라 몇 주, 여러 달 혹은 그 이상이 걸리기도 한다.

독소는 이 요법을 처음 시작할 때부터 몸에서 빠져나간다. 처음으로 경험하게 되는 정화의 징후 중 하나는 목과 부비강에서 점액의 분비가 증가한다는 점이다. 점액의 배출은 신체가 독소를 제거하는 한 방법이다. 오일 풀링을 시행하는 동안 목구멍에 점액이 쌓일 수 있다. 그래서 20분이 완전히 지나기 전에 기름을 빼고 목에서 점액을 제거해야 할 수도 있다. 그것은 문제가 되지 않으니, 기름 한 숟가락을 다시 물고 전체적으로 15~20분이 지날 때까지 계속 시행하면 된다. 약간 메스꺼울 수도 있고 신체가 배출한 독성 노폐물 때문에 구토하게 될 수도 있다. 일시적으로 다른 증상이 나타날 수도 있다. 이러한 증상들은 신체가 더욱 정화되고 오일 풀링이 익숙해짐에 따라 가라앉을 것이다. 짧은 기간 동안 행하게 되는 다른 해독 요법과는 달리 오일 풀링은 양치질처럼 하루 일과의 고정적 부분이 될 것이다.

오일 풀링은 치아에 생기가 돌게 하고, 잇몸을 치유하고, 입 냄새를 제거하고, 염증을 가라앉히며, 구내염을 치료하는 데 믿지 못할 정도로 효과적이다. 오일 풀링은 또한 신체 전반에 걸쳐 조직적으로 연관된 많은 질환을 다스리는 데도 효과적이다.

이 글에서 단순히 기술한 오일 풀링은 그 자체로도 충분하지만 그렇지 않은 경우도 있다. 사람에 따라서, 또 질환에 따라서 조금의 처치가 추가로 더 필요한 경우도 있다. 그리하여 나는 단순한 오일 풀링을 오일 풀링 치료법(Oil Pulling Therapy)이라고 이름 붙인 좀더 완전하고 효과적인 방법으로 발전시켰다. 이 프로그램에는 약용 코코넛 오일(본인이

스스로 만들 수 있다), 규정식, 선정된 영양소, 입안 pH 균형조절oral pH balancing procedures, 치아에 아말감(수은) 충전물이나 금속 크라운이 있는 사람을 위해 특별히 중금속을 제거하고자 고안된 해독 절차가 포함되며, 이 모든 요소들이 통합적으로 작용하여 오일 풀링의 효과와 치유력을 크게 향상시킨다. 이 프로그램은 나의 신간 『오일 풀링』에서 상세히 다루고 있다.

오일 풀링은 비용이 저렴하다(기름을 사는 데 드는 비용이 전부다). 실행하기도 매우 쉽다(입안에서 기름을 오물거리기만 하면 된다). 다른 해독요법과 비교해 볼 때 상대적으로 수월하다. 식이요법, 단식, 혹은 불쾌하고 종종 설사를 유발하는 허브와 알약의 혼합물을 섭취하지 않아도 된다. 그리고 이 방법은 완전히 무해하다. 입을 식물성 기름, 즉 음식으로 씻어내는 것이 전부다. 기름을 삼키는 것도 아니다. 이보다 더 무해한 방법이 어디 있겠는가? 건강 상태와 관계없이 거의 누구라도 이 방법을 시행할 수 있다. 당신에게 건강상 문제가 있다면 오일 풀링이 단순하다는 이유로 이를 시도해보지도 않는 일이 없게 하라. 때로는 가장 단순한 방법이 최고의 결과를 가져온다. (끝) 

- 이 글은 『Oil Pulling for a Brighter Smile and Better Health』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **브루스 파이프**Bruce Fife | 대체의학 전문의, 오일 풀링의 세계적 권위자로 활발한 연구와 강연 활동을 해왔다. 『명현반응The Healing Crisis』, 『똥똥하게 먹고, 날씬해 보이기Eat Fat, Look Thin』, 『치매를 당장 없애자Stop Alzheimer's Now!』, 『코코넛 오일의 기적The Coconut Oil Miracle』등 20여 권의 건강서를 저술했다.

저자 | **김기형** | <지금여기> 번역위원. 경북대 철학과를 졸업하고 뉴욕시립대학원Graduate Center 철학 석사 및 박사 과정을 수료하였다.