

# 독소배출요법(Detoxification Therapy)에 관한 연구

박재연  
신성대학 미용예술계열

*Abstract*

## A Study on Detoxification Therapy

**Park, Jae-Yeon**  
Dept. of Beauty Arts, Shinsung College

The purpose of this study is to examine the resources of toxins around us and to suggest the variety of detoxification therapies to maintain our health and beauty in optimal condition by looking at the results of the accumulation of these toxins in the body.

There is little doubt that our environment is polluted with toxins and harmful substances. Toxins can damage the body in an insidious and cumulative way. Long term exposure the toxins can result in metabolic and genetic alternations that can affect cell growth, behavior and immune response. The concepts of internal cleansing and detoxification have been around for centuries. Detoxification of the body refers to the cleansing of the bowels, kidneys, lungs, the liver and blood since these are the organs involved in the detoxification of the chemicals and toxins from the body. A wide variety of detoxification programs are available and through these we can maintain optimal health condition and free from diseases. With esthetic purposes the modern trends are to achieve beauty through well-being, the detoxification therapy is a very important step in skin care.

The methods of detoxification are diets, vitamin therapy, enzymes therapy, hydrotherapy, aromatherapy, algototherapy, oxygen therapy, colon cleansing etc. Therapist combine these methods to according to individual's conditions and through these to achieve internal detoxification .

Key words : toxin, detoxification therapy, internal detoxification

### I. 서론

과거에 비해 우리 건강과 미용 상태와 관련하여 눈에 띄게 증가추세를 보이는 증세들 중 하나가

아토피성 피부를 비롯한 알레르기성 질환으로 비염, 천식, 여드름과 습진과 같은 피부질환, 부종에 관련된 상태와 복부비만 및 체중증가 등이 주목된다. 이러한 문제들은 건강이 저하되어 나타나는

징후나 증세이기도 하지만 현대의 환경 및 생활습관이 변화된 것에서 기인한 문제라고 볼 수 있다. 현대의 인간들은 대기권, 물, 음식, 토양, 등으로부터 수많은 오염 물질이나 화학적 독소들에 노출되어 있다.

변화를 일으키는 요인을 구체적으로 보면, 엄마의 몸에 축적된 독소로 인해 신생아는 평균적으로 300여 가지의 화학물질을 가지고 태어난다고 하며, 육류의 호르몬과 살충제에 의해 조작되는 에스트로젠으로 지난 20년간 사춘기의 시작이 약 12개월 빨라졌다고 한다. 통계적으로 매 20명 당 한 명의 어린이가 천식을 지니고 있으며, 환경적 에스트로젠이 남성의 생식능력에 영향을 미쳐서 현재 매 10쌍 중 한 쌍의 부부가 합성호르몬의 도움이 필요하다고 한다<sup>1)</sup>.

이러한 급격한 변화에 따라 독소배출(detoxification)의 개념이 건강한 신체를 유지하는데 필요한 과정이라는 주장이 일부학자들에 의해 제기되기 시작하였다. 특히 질병이 우리 인체의 자가치료가기전에 의해 치유될 수 있다고 믿는 자연요법사들 대부분은 인체에서 배출되지 못하는 노폐물들이 축적되는 것이 대부분의 질병과 미용상의 문제를 유발하는 1차적인 원인이라고 주장한다. 그러므로 건강과 아름다움을 유지하는데 필요한 요소들이 변화된 이 시점에서 건강을 지속적으로 유지하기 위해서 체내의 독소의 배출하는 과정은 매우 중요하게 되었다.

본인은 이 연구를 통해서 독소축적을 유발하는 여러 물질들을 파악하고, 인체 내에서의 배출경로를 살펴봄으로써, 건강과 아름다움을 유지하기 위한 효과적인 디톡스테라피 방법을 제시하고자 한다.

## II. 독소 및 인체의 독소배출

독소(toxin)라는 의미는 기본적으로 우리 인체에 자극을 유발하거나 유해한 영향을 미치는 모든 것을 일컫는다. 독소는 공업용 화학물질들과 이러한 화학물질들로 인한 오염된 부산물들, 살충제와 약물축적물, 식품첨가제와 중금속, 환경호르몬 등이 유발하는 유해한 환경적 위협과 더불어 흡연이나 음주 등의 생활습관으로 인한 독성성분을 포함하며, 유독물질은 우리인체의 세포에 축적되는 생물축적(bioaccumulation)상태를 유발한다<sup>2)</sup>.

우리 인체는 스스로 독성물질을 중화시키고, 발한, 소변, 호흡과 장운동 등의 과정을 통해 외부로 배설하는 기능을 지니고 있다. 그러나 이러한 우리 인체 내의 독소배출기능이 현대 우리 생활환경에서 기인한 대부분의 독소를 중화시키거나 배출시키는 것은 불가능하다. 따라서 우리 인체에는 자가기전으로 배출시킬 수 있는 한계 이상의 독소가 유입되고, 결국은 bioaccumulation을 유발한다.

### 1. 독소의 종류

공업용화학물질과 부산물질 및 환경호르몬 등으로, 현재 우리가 생활하는 21세기 환경은 과거에 비해 이러한 독성물질이 많은 환경이라는 것은 의심할 여지가 없다. 미국의 한 보고에 따르면 현재까지 2백만 종류 이상의 합성성분들이 확인되었고, 매년 25,000종류의 새로운 독성물질들이 생겨난다고 한다. 그러나 이중에서 현재까지 독성테스트가 이루어진 성분들의 비율은 극히 낮은 실정이다<sup>3)</sup>.

2) [www.igenic.co.kr](http://www.igenic.co.kr)

3) Jill Ruttenberg, "The best way to detox", Natural Health, pp.88-92, 152, Oct 1999

1) Spa Health Consultants. Inc

이러한 독소에 장기간 노출되면, 신진대사과정과 유전적 변이를 유발하여 세포성장 및 활동과 면역반응에 영향을 미친다. 독소의 분자구조는 인간의 DNA와 상호작용을 하기 때문에 결국 발암성을 지닌다. 세계보건기구(WHO)에서도 환경적 독성화학물질들이 60-80% 이상의 암질화에 영향을 미친다고 하였다<sup>4)</sup>.

인체에 유해한 영향을 끼치는 독성물질들은 크게 아래와 같이 분류할 수 있다.

1) 중금속 (Heavy Metals)

납, 수은, 카드뮴, 니켈과 알루미늄 등이 이 부류에 속한다. 이러한 금속들은 뇌, 신장과 면역시스템에 축적되는 경향이 있다. 중금속 중독은 알츠하이머, 파킨슨씨 병과 그 외에 일부 신경질환과 연관이 있다. 이러한 중금속에는 살충제스프레이와 조리기구에서 나오는 납성분, 담배연기의 카드뮴과 납, 치아 흰링제(filling)의 수은, 오염된 생선과 제산제, 식기와 캔 음료의 알루미늄 등이 있다.

2) 간의 독소 (Liver Toxins)

간장은 인체의 가장 주요한 해독기관으로 외부의 유해한 성분이나 혈액의 노폐물을 제거하는 즉각적인 필터의 역할을 한다. 간에서 해독되는 성분들은 알코올, 용제, 포름알데히드, 제조제성분과 식품첨가제 등이다. 간장은 이러한 다양한 화학적 독성물질들을 인체에서 안전하게 처리할 수 있도록 독성을 감소시켜서, 신장(소변), 피부(땀), 폐(호흡)와 대장(대변)을 통해 제거할 수 있게 한다. 간장에 중금속이 축적되면 우울증, 두통과 심리적 질환, 비정상적인 신경반사와 손의 저림 등과 같

은 심리적, 신경학적 증상을 유발한다.

3) 미생물에 의한 독소 (Microbial Toxins)

인체의 내장기관에서 바람직하지 못한 박테리아와 효모에서 생성된 독소가 흡수되어 인체의 기능에 유해한 영향을 미치는 원인이 된다. 미생물에 의해 생성되는 독소에는 박테리아와 독성 아민(amines), 담즙의 부산물에서 생성된 독소와 다양한 발암물질들이 포함된다. 이러한 독소는 크론병(Crohn's disease), 궤양성대장염, 간질환, 건선, 낭창(lupus), 췌장염, 알레르기, 천식과 면역질환 등에 많은 영향을 미치는 것으로 알려졌다.

4) 단백질의 부산물에 의한 독소

신장은 단백질의 분해에서 생성된 독성 노폐물을 암모니아와 요소의 형태로 배출시키는 역할을 하는 기관이다. 디톡스테라피는 붉은 육류와 같은 단백질 섭취를 최소화하여 단백질의 분해로 생성되는 요소의 자극을 줄이고, 하루에 최소 8-10잔의 충분한 수분을 섭취하여 신장을 정화하는 과정을 포함한다.

2. 인체의 주요 독소배출 기관

1) 피부

피부는 발한작용을 통해 DDT, 중금속과 납 등의 독소를 배설한다. 신장과 폐, 대장 등의 인체 독소배출기관들이 인체 내의 독소를 원활하게 배출하지 못하는 경우에는 이러한 독소와 지방, 과다한 무기 미네랄 등의 인체노폐물은 피부의 지방 조직에 축적된다. 이런 상태가 되면 축적된 독소와 노폐물을 처리하기 위해 간장에는 더욱 부담을 주게 되고, 지방조직에 축적된 일부 독소와 노폐물들은 혈액내로 재유입되기도 한다.

4) www.igenic.co.kr

## 2) 간장

간은 인체의 가장 주요한 해독기관으로 혈액의 박테리아와 담즙의 콜레스테롤과 헤모글로빈 분해물질과 과다한 칼슘 등을 제거하는데 필터의 역할을 한다. 또한 암페타민, 니코틴, 술폰아미드, 모르핀, 다이어제팜 등의 약물을 해독한다.

## 3) 대장

장내 세균으로 인한 독소를 점막질을 통해 독소를 배출하고, 담즙에서 분비된 지용성 독소를 대변의 형태로 배출한다.

## 4) 신장

간의 작용에 의해 수용성 물질로 전환된 후 소변의 형태로 배출한다.

## 3. 독소축적으로 인한 문제점

앞서 언급한 바와 같이 인체에 bioaccumulation 이 발생하면, 인체의 자가배출기능으로 축적된 독소를 완전히 제거하는 것은 불가능하며, 반드시 디톡스테라피를 거쳐야 한다. 인체에 독소가 축적됨에 따라 신진대사를 변화시키고, 효소의 기능장애를 유발하며, 영양결핍, 호르몬의 불균형과 림프 시스템의 손상을 초래하게 되어, 결국 생리학적, 심리학적인 쇠퇴로 이어진다. 이렇듯 인체의 항상성을 깨지게 되어 질병이나 문제상태를 유발시키는 원인이 된다.

심각한 만성질환의 형태가 아니더라도 인체에 독소가 축적되게 되면 다양한 임상증세가 나타나게 되는데, 두통, 피로, 울혈, 등 부위의 통증이나 요통, 관절이 붓거나 통증, 소화문제, 알레르기 증세, 화학약품이나 향수, 인공제제에 대한 민감한 반응을 보이는 것과 같은 증세가 나타난다. 그 외

에도 변비, 치질, 기분의 변화, 궤양, 건선과 여드름 등이 일반적인 독소축적으로 인한 증상이다.

## 4. 디톡스테라피의 필요성

독소배출(detoxification)은 우리 체내에서 유해한 독성물질을 제거하거나 중화시키는 과정을 말한다. 독소배출관리(detoxification therapy), 혹은 디톡스테라피(detox therapy)는 체내에서 유해한 독성물질을 제거하는 다양한 방법을 통해 인체의 자가치료지전을 촉진시켜서 건강한 상태로 유도한다.

21세기의 문화코드라고 할 수 있는 wellness 혹은 well-being의 개념이 보편화되면서 우리가 섭취하는 음식에서 복식, 주거환경에 이르기까지 신체적, 정신적 건강을 유지하기 위해 다양한 방법을 동원하고 있으며, 디톡스테라피도 이와 유사한 맥락에서 현대에서 필수적인 과정이다. 그러나 이러한 well-being을 위한 다양한 방법론을 통해서도 앞서 언급한 환경적 독소들이 여전히 우리 체내로 유입되고 축적된다. 예를 들어 우리는 좋은 건강을 유지하기 위해서 비타민과 약물 같은 다양한 보조제들을 복용하는데 이들은 신체의 자연적인 균형을 방해할 수도 있다. 또한 대부분의 비타민과 약물은 화학적 과정으로 제조되어서, 체내에 축적되고 신체의 자연적인 면역체계에 영향을 미치는 합성화학물질로 작용하여, 경우에 따라 부가적인 건강상의 문제를 초래하기도 한다.

현대 환경은 지난 세대들이 살았던 것과는 근본적으로 다르며, 과거의 환경에서 유익했던 방법론들이 현대인에게도 반드시 효과적인 것은 아니다. 따라서 현대에서 진정한 well-being을 위해서 필요한 것이 무엇인지를 제대로 이해하는 것이 필요하다. 현대인에게 필요한 것이 영양을 고루 갖춘

식생활과 규칙적인 운동이 가장 효과적이라는 사실 이외에 이러한 과정에서 유입되는 독소를 배출시켜 체내에 축적되어 발생하는 위험요소를 예방하는 것도 매우 중요하다.

독소배출은 신체를 정화하는 기본적인 형태인 동시에 내부기관을 보호하고 균형과 항상성을 유지시키게 하는 가장 포괄적인 방법이며 현대인에게 필수적인 과정이다.

### III. 독소배출의 다양한 방법론

독소배출은 본래 우리의 체내시스템과 여러 기관들을 정화하는 과정으로 의학적으로도 가장 오래된 치료형태의 하나이다. 역사적으로 보더라도 독소배출의 의미는 가장 간단하게는 일정기간동안 음식물의 섭취를 금하는 단식(fasting) 등 여러 방법들을 통해 이루어져 왔다.

현재에도 우리 인체를 정화시키는 독소배출과정은 더욱 다양한 형태로 이루어지고 있다. 그러나 독소배출관리들의 기본이론은 식이요법을 기초로 하여 간, 폐, 신장, 장과 혈액을 정화를 위하여 영양적면을 강화하는 형태이다. 독소배출 형태는 장의 정화, 신장, 폐, 간과 혈액을 정화하는 과정을 기본으로 하는데, 그 이유는 이러한 기관들이 인체에서 화학물질과 독소를 배출하는 기능을 담당하고 있기 때문이다. 따라서 건강을 유지하고 지속하기 위해서는 이러한 우리 인체의 배설기관들이 좋은 상태로 기능을 제대로 발휘하여야 한다.

#### 1. 식이요법 (Diets)

식이요법은 대개 모든 디톡스 프로그램(detox program)에서 기초가 되며, 독소배출을 위한 식이

요법은 다양한 방법으로 인체가 독소를 배출하도록 도와준다. 먼저 자연 채식요법은 장운동을 촉진시키는데 필요한 섬유소를 공급하여 장을 통한 독소배출을 촉진시켜주는 동시에 간과 장에 필요한 비타민과 영양소를 공급하고, 효소(enzymes)의 주요한 공급원이 된다.

독소배출관리기간에는 식단에서 단기간 육류를 제외하는 것이 더욱 효과적이다. 육류는 대개 소화되는 과정이 매우 복잡하며, 소화되는데 여러 가지 효소가 필요하게 되므로, 채식요법이 인체를 정화하고 독소를 제거하는데 도움이 된다.

디톡스 다이어트(detox diets)는 대개 소화와 배설에 문제를 유발할 수 있는 음식물을 배출하는데 방아쇠 역할을 한다. 독소배출을 위한 식이요법에서는 아래와 같은 음식물을 제외하는 것이 원칙이다.

- 밀가루 음식과 유제품: 밀의 글루텐(gluten)과 우유나 치즈와 같은 유제품들은 자주 알레르기를 유발시키는 원인이 된다.
- 당질(sugar): 저혈당을 유발하는 경향이 있다.
- 육류: 육류에는 호르몬이나, 항생제가 함유되어 있을 수 있고, 소화되는 과정이 복잡하다.
- 카페인: 인체의 소화과정에 영향을 미친다.
- 정제, 가공, 즉석식품(junk food): 효소가 파괴되고 화학물질이 함유되어 있다<sup>5)</sup>.

#### 2. Vitamin Therapy (Antioxidants)

비타민 A, E와 특히 비타민C와 같은 항산화제는 독소를 해독하도록 도와주는 역할을 하기 때문에 독소배출관리에서는 반드시 필요하다. 항산화제는 세포 돌연변이를 유발하고 세포를 손상시키

5) Aubrey Hampton, Natural Organic Hair and Skin Care, Organica Press, Tampa, FL33614, 1987

는 활성산소(free radical)를 중화시키는 역할을 한다. 우리 인체는 이러한 활성산소를 중화시키거나 제거하는 천연효소를 가지고 있지만, 비타민 C와 비타민E, 그리고 비타민A의 베타카로틴(beta-carotene)성분은 활성산소를 제거하는 기능을 하고, 면역시스템을 손상시키는 독소를 중화시키는 역할을 한다.

비타민A와 E는 지용성비타민으로 지방조직에 포함되어 있고, 비타민C는 수용성비타민으로 대개 우리 피부조직에서 발견된다. 비타민C는 또한 신체 기능상으로도 콜라겐을 합성하고, 상처를 치유시키며, 에너지를 생성하고, 면역체계에 매우 중요한 역할을 담당하고 있다. 이렇듯 우리 인체에서 항산화제의 기능은 매우 중요하며, 결핍되었을 경우에는 건강상의 퇴화로 이어진다. 다시 말해서, 항산화제가 부족하면 에너지가 충분하지 않기 때문에 독소배출작용이 정상적으로 진행되지 않으며, 따라서 체내의 독소는 배출되는 과정이 원활해질 때까지 축적되게 된다.

비타민C를 복용할 경우에는 반드시 bioflavonoids와 함께 섭취해야하는데, 비타민C 복합체의 모든 성분들은 서로 상호작용을 하는 이유로 한꺼번에 섭취되어야 한다. 일반적으로 순수한 아스코르브산(ascorbic acid)을 비타민C라고 지칭하는 경향이 있으나, 정확하게 비타민C는 비타민C 복합체의 일부 성분라고 할 수 있다<sup>6)7)</sup>.

### 3. 효소요법 (Enzymes Therapy)

우리 인체는 소화과정에서 만이 아니라 독소를

배출하는 과정에서도 충분한 양의 효소를 필요로 하기 때문에, 디톡스 프로그램에서 효소의 사용도 매우 중요하다<sup>8)</sup>. 효소는 익히지 않은 과일과 야채에 가장 다량으로 함유되어 있으며, 음식에 함유된 효소는 음식을 소화시키는 기능을 하는데, 오늘날 우리가 섭취하는 음식물은 대개가 가공되고, 정제되고, 조리되고, 보관과정을 거치게 되어 다량의 효소가 파괴되고 생명력을 잃게 된다. 효소가 파괴된 음식물은 보존기간은 길어지게 되지만, 섭취했을 때 영양학적으로는 이득이 없다.

신선한 과일과 야채는 건강에 도움을 주는 효소의 가장 큰 공급원이다. 효소는 또한 독성성분들을 인체에서 배출하는데도 사용되는데, 간장은 해독효소의 가장 큰 원천이 된다. 인체가 노폐물과 독소를 제거하고 배출시키는데 도움을 주기 위해서는 효소를 식간에 섭취하는 것이 가장 효과적이다. 이러한 방법으로 효소가 소화과정에 관련되지 않고, 독소배출을 위해 직접 간장이나 혈액으로 이동될 수 있게 한다.

디톡스테라피에서 신선한 음식을 이용하는 것은 충분한 섬유소를 공급하고, 인체의 효소가 손실되는 것을 방지한다. 더구나 비타민은 효소와 공동인자(co-factor)로 대다수의 미네랄은 효소를 활성화시키는데 사용되므로, 앞서 언급한 비타민과 효소는 인체의 신진대사를 원활하게 유지하고, 독소를 배출하는 과정에서 매우 중요한 기능을 한다.

소화과정에서 효소의 역할은 소화와 흡수를 위해 음식을 분해하는 것으로 음식물이 분해되면 더욱 유동성을 띄게 되며 장내에서 더욱 빠르고 쉽게 이동 될 수 있다. 이처럼 효소는 장내 내용물

6) Fige, Bruce. the Detox Book, Colorace Springs, CO: HealthWise Publication, 1997

7) Haas, Elson M, The Detox Diet: How to & When to Guide for Cleansing the Body, Berkeley, CA: Celestial Arts Publishing, 1995

8) Harold Loomis, DC, Enzymes: The Key to Health, Voll1, The Fundamentals, 21st Century Nutrition, Madison, WI, 1999

을 유동성 있게 만들어서 이동하는데 용이하게 하므로, 음식물만이 아니라 독소의 배출도 촉진시켜 장을 정화시키는데 도움을 준다.

#### 4. 장의 정화

장은 특히 간에서 해독된 독소를 배출하는 주요한 기관이므로 장내를 청결하게 유지하고 장운동을 활발히 유지하는 것은 건강을 유지하는데 중요한 단계이다. 현대에는 불규칙한 식습관과 영양과잉, 운동부족, 환경오염, 각종 스트레스 등으로 신체의 저항력이 약화되고 장기능이 저하된다. 변비와 같이 장운동기능이 저하되어 나타나는 상태는 배출되어야 할 체내 독소가 배출되지 못하고 다시 흡수되어 간으로 이동하여 배출을 위해 재순환하게 된다. 재흡수된 담즙염(bile salt)은 결합하여 콜레스테롤수준을 증가시킨다. 또한 장운동 저하로 독소수준이 증가하면 장내 병원성 미생물의 수가 증가하여 dysbiosis를 유발한다.

대장 해독은 저하된 장의 기능을 장 내벽의 마사지와 운동을 유도하여 숙변을 제거하고 세균의 균형을 바로잡아 혈액의 정화 및 저하된 장운동기능을 회복시키는 것이다.

#### 5. 킬레이션 요법 (Chelation Therapy)

킬레이션은 그리스어로 게의 발을 의미하는 'chele'라는 단어에서 유래하여, 게의 발이 먹이를 움켜잡듯 EDTA(Ethylene-Diamine-Tetraacetic acid)가 혈액 속에서 중금속과 결합하여 소변으로 배출된다. EDTA는 정맥내로 주사되어 혈관내의 납, 수은, 구리, 비소, 철 등의 중금속과 결합하여 이를 신장을 통해 배설시킨다. EDTA 킬레이션은 혈관내의 중금속 뿐 만 아니라 칼슘, 철분 등을 제

거하고, 산화콜레스테롤 감소와 혈소판의 응고작용을 억제시키는 작용을 한다. 또한 동맥경화를 유발하는 칼슘이 포함된 혈관 내 노폐물을 제거하여 혈액순환을 증가시키며, 동맥경화, 관상동맥질환, 뇌졸중의 치료 및 심우회술, 혈관성형술 등의 대체요법으로 사용되고 있다<sup>9)</sup>.

### IV. 미용학적 적용방법

디톡스테라피를 제공함으로써 고객의 건강상태를 호전시키도록 도와줄 수 있다. 디톡스테라피는 일반적인 해독관리에서부터 내적인 정화에 이르기까지 가능하다. 이러한 디톡스테라피를 통해서 건강과 아름다움을 증진시키게 된다.

디톡스테라피를 현재 에스테틱 트렌드인 “아름다움을 위한 건강으로의 접근”이라는 개념에 접목시켜보면, 신체의 시스템을 균형 잡힌 상태로 되돌리는 것이 건강을 통한 아름다움을 이루는 길이라는 것이다. 우리의 신체가 내적으로 건강할 때, 미용상으로도 최적의 상태가 되며, 또한 건강하다는 것은 정서적, 정신적으로도 긍정적이며 건강한 상태이어야 한다. 따라서 우리의 보건상의 건강상태와 미용상의 상태를 모두 고려하여야 하는 것이 현대의 문화적, 미용적으로 요구되는 과정이다.

그러므로 미용상의 상태를 관리하는 경우에도 내적인 원인을 밝혀서 문제의 근원을 파악하여야 한다. 인체 외부의 피부나 신체의 문제는 체내의 대사방해나 장애의 증세이다. 신체를 읽는 법은 인체의 내적인 원인에 의한 외적인 문제를 추적하는데 도움이 된다. 내적인 요인이 발견된 다음에 문제는 신체의 내부로부터 치료되어질 수 있다.

해독의 정도는 여러 가지 레벨로 구분할 수 있

9) [www.chetday.com/spencedetox.html](http://www.chetday.com/spencedetox.html)

으며, 이에 따라 가능한 전문적인 디톡스테라피는 다음과 같다.

## 1. 피부와 지방세포의 상층 독소배출

### 1) 피부 정화 (Skin Cleanse)

피부는 인체의 효과적인 배설기관 중의 하나로 피부에 디톡스테라피는 반드시 필요하다. 피부정화는 비교적 인체의 가장 상층의 디톡스테라피이다. 피부의 발한작용으로 모공을 통해 중금속화합물들이 배설된다. 피부정화과정에 사용되는 제품은 인공이나 합성성분들은 제외하고, 천연성분으로 된 제품을 사용하여야 효과적이다. 신체운동과 사우나, exfoliation과 detox bath, 산소테라피 등을 통해 피부와 지방세포 상층의 독소를 배출한다.

#### (1) Exfoliation/Skin Brusing

피부각질층의 죽은 세포를 탈락시켜서 모공을 열어주는 효과로, 천연클린저, 스크럽, 루파를 이용한다.

#### (2) 사우나/스팀 트리트먼트

발한작용을 촉진시키므로 독소를 배출하고, exfoliation 후에 적용하면 효과적이다. 관리의 주기와 시간을 조절하는 것이 중요하다.

### 2)알고테라피 (Algotherapy)

해초는 바닷물의 농축된 형태라고 할 수 있으며, 단백질이 풍부할 뿐 아니라 광합성작용을 통해 산소를 발생시킨다. 비타민, 무기질과 미량원소가 풍부한 해조류는 피부의 삼투압변화를 유도하여 병적인 산물, 염증을 용해시켜 독소 및 노폐물 배출에 효과적이다. 알고테라피는 혈액과 림프순환을 증가시킨다<sup>10)</sup>. 해초바디랩과 같은 방법은 열관리와 병행하여 적용하면, 과다한 체액을 이동시

키고, 통증완화, 슬리밍 효과가 있으며, 에너지를 증진시키고 피부에 수분을 공급한다. 이러한 형태는 특정한 부위에 부분적으로 셀룰라이트부위나 부분비만과 부종이 있는 부위에 적용하기도 한다.

### 3) 산소테라피 (Oxygen Therapy)

체내 대부분의 생화학반응은 산소를 이용한 산화와 환원반응을 통하여 균형을 유지한다. 산소테라피는 유해한 독소를 제거하고 산화, 환원의 균형을 이루어 적절한 세포대사가 유지되고 인체가 활성화되도록 산소를 이용하는 것이다.

## 2. 심부조직의 체액과 축적된 노폐물의 배출

### 1) 림프드레니주 (Lymph Drainage)

림프시스템은 면역기능에 가장 주요한 기능을 하며, 세포와 조직사이에 영양을 공급하고 노폐물과 독소를 제거하고 체액의 균형을 유지한다. 림프는 수분과 노폐물, 단백질, 세균과 바이러스, 세포분해물, 무기질 등의 림프의무물질들을 흡수하여 림프절에서 분해하거나 제거한다<sup>11)</sup>. 림프드레니주는 림프의 순환을 원활하게 하여 체내 독소배출 기능을 원활히 하며, 부종에 효과적이다.

10) Joan Thornycroft: CIDESCO Link Issue February p 2-5, 2005

11) 한영숙 외, 림프드레니주, 수문사, p 41, 2001



해 독 의 정 도		
Levels	방 법	영 향
I 피부와 지방세포 표면의 독소배출	·사우나/스팀트리트먼트 ·Algotherapy ·산소테라피 ·Exfoliation	·피부를 맑게 한다. ·피부를 정화한다.
II 심부조직의 체액과 노폐물의 배출	·림프드레나쥐 ·하이드로테라피/스파테라피 ·아로마테라피/허벌테라피 ·스톤테라피	·외형의 문제를 교정한다 ·스트레스와 피로를 완화한다. ·통증을 완화한다. ·에너지와 정력을 증가시킨다.
III 내적 독소배출	·효소요법 ·효소와 산소요법	·동화와 배설을 증가시킨다. ·혈액과 림프순환을 촉진한다. ·호흡기의 기능을 향상시킨다. ·결장을 정화한다.

표 1 해독의 정도

## 2) 하이드로테라피/스파테라피

해수, 광천수, 진흙, 무기수 등의 다양한 종류의 물을 이용한 건강증진 및 질병을 치유하는 것을 의미하는 포괄적인 개념이다. 물의 온도와 압력과 같은 물의 물리적인 특성을 이용하여 혈액순환을 증가시키고, 독소를 배출시킨다<sup>12)</sup>. 특히 해수는 비타민, 무기염, 미량원소, 아미노산과 항염성분을 분비하는 유기체를 함유하고 있어, 인체기능에 균형을 이루어 준다<sup>13)</sup>.

## 3) 아로마테라피/허벌테라피

방향식물의 에센셜오일은 항염, 생리조절작용과 시너지효과가 있어, 마사지와 목욕법을 통해 적용하면 혈액순환과 림프순환이 증가되어, 독소와 노폐물의 배출을 촉진시킨다. 다양한 에센셜오일은 간, 신장, 폐와 피부와 같은 인체독소배출기

관의 기능을 활성화시킨다.

허브는 비타민과 무기질 및 효소가 풍부하여 영양 공급면에서도 효과적이며, 인체기관을 활성화시킨다. 허브는 차나 음식물로 섭취하거나 보조제의 형태로 복용하기도 하며, flower essence 등 허벌테라피의 종류 및 허브의 효능은 매우 다양하다.

## 4) 스톤테라피

스톤테라피는 현무암의 온열효과와 대리석의 냉열효과가 인체에 미치는 물리적인 효과를 이용한다. 순환계의 기능을 원활하게 유도함으로써 면역체계에 영향을 미치고 인체의 기능을 정상화시키며 자가치료기전에 도움을 준다<sup>14)</sup>. 스톤에서 방출되는 원적외선은 세포조직을 활성화시키고, 발한작용을 촉진하고, 중금속을 제거하는 역할을 한다.

12) [www.uispa.com](http://www.uispa.com)

13) Joan Thornycroft: CIDESCO Link Issue February p 2-5, 2005

14) [www.stonetherapyschool.com](http://www.stonetherapyschool.com)

### 3. 내적 독소배출 (Internal Detoxification)

내적 독소배출은 디톡스테라피 중 가장 포괄적이고 근본적으로 인체심부까지 정화하는 과정이다. 내적 독소배출은 앞서 언급한 피부와 인체 심부조직의 독소 및 노폐물 배출과정을 장기간 지속하여 이루어진다. 배설기능, 혈액순환계의 영양소의 동화, 호르몬 불균형, 체액 불균형과 신체의 프리라리칼 및 독소축적 등의 문제를 교정하는 과정을 거친다. 다양한 독소배출방법을 복합적이고 응용적으로 적용하였을 때, 신체의 자연적인 균형을 회복하고 보다 효과적으로 기능하도록 도와준다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 인체에 독소가 축적되는 원인과 독소 축적 반응을 살펴봄으로써 효과적이고 전문적인 디톡스테라피를 제시하고자 하였다.

현대는 매일 지속적으로 체내로 유입되는 다양한 독소가 축적되는 것을 예방하고 인체를 정화하기 위해서는 독소배출을 위한 다양한 접근이 필요한 시기이다. 현대의 에스테틱분야도 well-being이라는 사회문화적 트렌드에 따라 내적관리(internal therapy)의 중요성이 강조되고 있으며, 이를 위한 다양한 보완요법과 자연요법들과의 접목을 통해 그 영역이 더욱 광범위해지고 다양해지고 있다.

본 연구에서는 보편적 독소배출방법을 살펴봄으로써 미용학적 측면에서 전문적으로 적용될 수 있는 다양한 디톡스테라피의 형태 및 정도를 제시하였다. 미용학적 측면으로 적용되는 디톡스테라피의 형태와 더불어 식이요법, 비타민 및 항산화제요법과 효소요법, 산소요법 등이 기초가 되어야

완전한 디톡스테라피가 될 수 있을 것이다. 또한 디톡스테라피는 보다 장기적인 관점에서 인식되어야 할 것이며, 고객을 도와주고, 지속적으로 건강을 유지하기 위해서 디톡스테라피에 관한 고객의 인식을 새롭게 하는 것에도 노력하여야 할 것으로 사료된다.

## 참고 문헌

1. Anthony J Cichoke, DC, Enzymes and Enzyme Therapy, Keats Publishing, Inc, New Canaan, CT, 1994
2. Anonymous: Toxicologic Consequences of Oral Aluminum. Nutrition Reviews 45:72-4, 1987
3. Ballatori N, Clarkson TW: Dependence of Biliary Excretion of inorganic Mercury on the biliary Transport of Glutathione. Biochem Pharmacol 33:1093-8, 1984
4. Boari, et al: Occupational Toxic Liver Diseases: Therapeutic Effects of Silymarin. Min Med 72:2679-88, 1985
5. Canini F, Bartolucci E, Cristllini, et al: Use of Silymarin in the treatment of Acoholic Hepatic Steatosis, Clin Ter 114:307-14, 1985
6. Cha CW: A study on the effect of Garlic to the Heavy Metal Poisoning of Rat. J Korean Med Sci:2:21-23, 1987
7. Flora, S.J.S., et al., "Protective Role of Trace Metals in Lead Intoxification", Toxicology Letters 13: 51-6, 1982
8. Gerstnet BG, Huff JE: Clinical Toxicology of Mercury. J Toxicology Environ Health 2:471-526, 1977
9. Imamura M, Tung T: A Trial of Fasting Cure

- For PCB Poisoned Patients in Taiwan. *Am J Ind Med* 5:147-53, 1984
10. Murakami M, Webb MA: A Morphological and Biochemical Study of the Effects of L-Cysteine on the Renal Uptake and Nephrotoxicity of Cadmium. *Br J Exp Pathol* 62:115-30, 1981
  11. Ntton JR, et al: Dietary Administration of Nickel: Effects on Behavior and Metallothionein Levels. *Physiol Behavior* 34:349-53, 1985
  12. Passwater RA, Craton EM: Trace Elements, Hair Analysis and Nutrition (New Canaan, CT: Keats, 1983)
  13. Rutter M, Russel-Jones R, et al: Lead versus Health: Sources and Effects of Low-Level Lead Exposure (New York: John Wiley, 1983)
  14. Salmi HA, Sarna S: Effect of Silymarin on Chemical, Functional and Morphological Alteration of the Liver: A Double-Blind Controlled Study. *Scand J Gastroenterol* 17:417-21, 1982
  15. Sarre H: Experience in the Treatment of Chronic Hepatopathies with Silymarin. *Arzneim-Forsch* 21:1209-12, 1971
  16. Valenzuela A, et al: Selectivity of Silymarin on the Increase of the Glutathione Content in Different Tissues of the Rat. *Planta Med* 55:420-2, 1989
  17. Yost KJ: Cadmium, the Environment and Human Health: An Overview. *Experientia* 40:157-64, 1984
  18. [www.holisticmed.com](http://www.holisticmed.com).
  19. [www.chclibarary.org/micromed/00045180.html](http://www.chclibarary.org/micromed/00045180.html)