

환자혁명

-약과 병원에 의존하던 건강 주권을 회복하라-

2017. 11. 11. 에디터 15,000 원, 344 page

2020. 9. 1. 에디터 19,500원 543 page 큰글씨체



하루에 정보 여객기
두대씩 추락한다면 ?

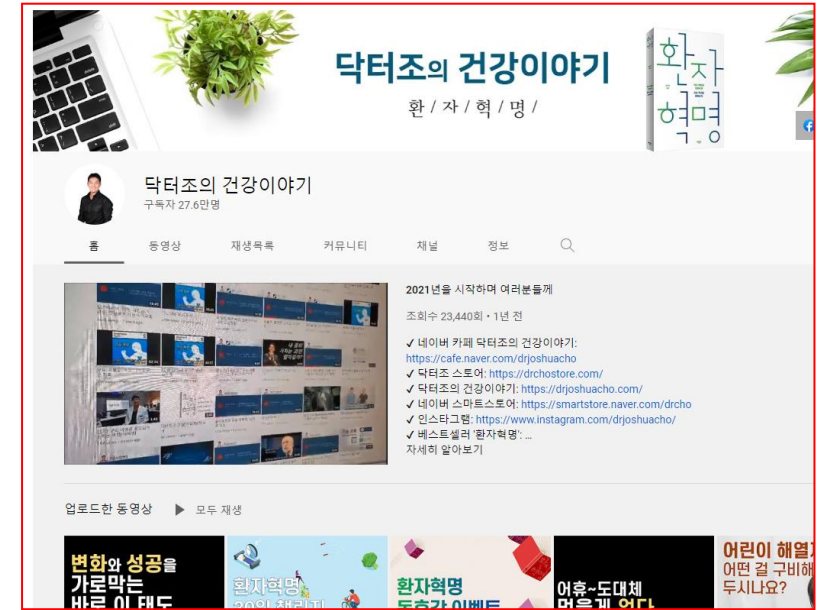
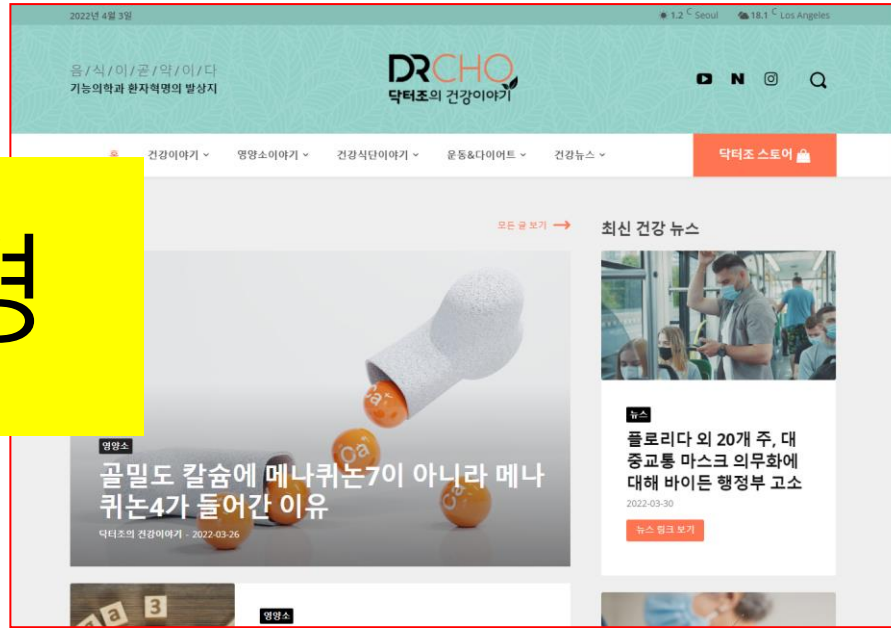
제약회사와 의료계가 틀어 쥐고 있는 의료 권력이
환자들에게 넘어와야 한다.

그것이 환자 혁명이다.

환자들이 먼저 깨어나는 것이 환자혁명의
첫걸음이다.

환자는 소비자이고, 변화는 소비자만이 이끌어 낼
수 있기 때문이다.

저자 : 조한경



- ✓ 닥터조의 건강이야기: <https://drjoshuacho.com/>
- ✓ 유튜브 채널 닥터조의 건강이야기 : <https://www.youtube.com/channel/UCvJweEBIMAB4DrcxJYZHXAA>
- ✓ 네이버 카페 닥터조의 건강이야기: <https://cafe.naver.com/drjoshuacho>
- ✓ 닥터조 스토어: <https://drchostore.com/>
- ✓ 네이버 스마트스토어: <https://smartstore.naver.com/drcho>
- ✓ 인스타그램: <https://www.instagram.com/drjoshuacho/>

Overview



제5장 2차 소견

1. 당뇨병: 음식 때문에 생긴 병은 음식으로 고쳐라
2. 고혈압: 증상에 불과한 숫자에만 집착하지 마라
3. 콜레스테롤: 질병의 대명사가 되어버린 생존의 필수품
4. 심장마비, 심근경색: 단순한 배관 문제로 보면 안 되는 이유
5. 허리 디스크와 퇴행성 관절염: 인체를 건축 구조물로만 바라본 결과
6. 역류성 식도염: 증상만 완화하는 대증요법의 대표적 실패 사례
7. 갑상선 질환: 과잉 진료의 대표적인 비극
8. 요로결석: 재발의 아이콘
9. 우울증: 마이클 잭슨과 휘트니 휴스턴

제6장 환자 혁명

1. 비만: 영양 과다가 아니라 영양 결핍
2. 암: 사형 선고가 아닌 몸의 경고 신호
3. 장점막 누수 증후군: 온전한 건강 회복을 위한 첫걸음
4. 자가면역 질환과 아토피: 아이들 면역 시스템이 열 받은 이유
5. 전염성 질환: 신종 플루에서 메르스, 지카 바이러스까지
6. 감기 vs 독감 vs 유사 감기: 감염성 질환에 대한 오해들
7. 항생제: 아무리 좋아도 남용해선 안 되는 이유
8. 백신: 집단면역에서 암 예방 백신까지

제1장 현대 의학 진단

- 현대 의학의 참담한 성적표
- 제약 회사: 현대 의학의 가장 큰 비극
- 병원에서 비타민이나 미네랄을 처방하지 않는 이유
- 현대 의학의 정체성: 문제 해결이 아닌 증상 완화
- 기능의학의 탄생: 의사는 약을 처방하는 사람이 아니다

제2장 현대 과학 진단

- 도구로 전락한 과학: 현대 의학은 정말 과학적일까?
- 사람을 섬기는 과학 vs 기업을 섬기는 과학
- 가공식품업계의 유일한 관심

제3장 현대 사회 진단

- 현대인들의 건강관리를 제정 관리에 비교하면
- 의료보험과 건강보험은 다르다.
- 핑크리본의 불편한 진실
- 유전학적 허무주의에 빠진 현대 의학

제4장 건강을 결정짓는 5요소

- 영양: 가공식품이 아닌 진짜 음식을 먹어라
- 면역: 평균이 아니라 몸의 내부환경이 문제
- 수면: 버리는 시간이 아니라 건강에 투자하는 시간
- 스트레스: 죽기 아니면 까무러치듯 웃기
- 환경오염: 질병이 증가하는 분명한 이유

제5장 2차 소견

- 당뇨병: 음식 때문에 생긴 병은 음식으로 고쳐라
- 고혈압: 증상에 불과한 숫자에만 집착하지 마라
- 콜레스테롤: 질병의 대명사가 되어버린 생존의 필수품
- 심장마비, 심근경색: 단순한 배관 문제로 보면 안 되는 이유
- 허리 디스크와 퇴행성 관절염: 인체를 건축 구조물로만 바라본 결과
- 역류성 식도염: 증상만 완화하는 대증요법의 대표적 실패 사례
- 갑상선 질환: 과잉 진료의 대표적인 비극
- 요로결석: 재발의 아이콘
- 우울증: 마이클 잭슨과 휘트니 휴스턴

제6장 환자 혁명

- 비만: 영양 과다가 아니라 영양 결핍
- 암: 사형 선고가 아닌 몸의 경고 신호
- 장점막 누수 증후군: 온전한 건강 회복을 위한 첫걸음
- 자가면역 질환과 아토피: 아이들 면역 시스템이 열 받은 이유
- 전염성 질환: 신종 플루에서 메르스, 지카 바이러스까지
- 감기 vs 독감 vs 유사 감기: 감염성 질환에 대한 오해들
- 항생제: 아무리 좋아도 남용해선 안 되는 이유
- 백신: 집단면역에서 암 예방 백신까지

비만 : 영양 과다가 아니라 영양 결핍

영양소 보충이 필요할 때 우리 몸은 뇌에 신호를 보낸다. 그 신호가 바로 배고픔이다.

그럴때 우리는 비타민이나 미네랄을 공급해주지 않고 쓸데 없는 칼로리만 제공해준다.

진짜 음식을 먹는 것이 아니라 식품첨가물로 만들어진 음식 유사한 정체불명의 물질(?)을 먹는 것이다.

금세 또 배가 고플 수 밖에 없다.



먹어도 먹어도
배가 고프네,
계속 먹어야지

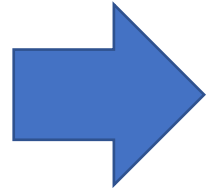
칼로리의
문제가 아니라
영양소의
문제이다.

영양공급이 충분하면 살찌지 않는다.

많이 먹지도 않는데, 물만 먹어도 살이 찌는 이유는 무엇인가?

빼빼 마른 사람이 무섭게 먹어도 살이 찌지 않은 이유는 무엇인가?

- 과식
- 운동부족
- 유전인자
- ?



기초대사량의 차이로 일어나는 일
나이가 들면 자연스럽게
기초대사량이 떨어지게 된다.
대사저하가 원인이다.

기초대사량을 떨어뜨리는 대표적 원인 3가지

• 운동부족, 수면부족, 영양부족 : 모두 결핍의 결과

뱃살 500g을 빼기 위해서 윗몸 일으키기를 몇 번해야 하는가?

25만 번

하루도 빠짐없이 하루에 100번씩 6.85년간 해야 하는 횟수



잠이 부족하면 절대 살 못 뺀다. 몸의 회복과 호르몬 활동이 잠자는 동안 가장 활발하기 때문이다.

비타민과 미네랄 같은 영양소들이 부족하면 칼로리를 효과적으로 연소하지 못하고 남아도는 칼로리들은 모두 지방으로 쌓인다. 그때문에 먹는 음식이 칼로리만 높고 미타민 미네랄 등의 영양소가 낮다면 최악의 상황을 맞게 된다.

현대 음식들 : 칼로리, 영양소, 호르몬

- 밀가루와 설탕으로 이루어진 가공식품이 주류 → 칼로리는 남아도는 반면 정작 우리 몸에 필요한 비타민과 미네랄은 부족한 경우가 많다.
- 결국 살을 빼기 위해서는 식단을 바꾸는 방법 밖에 없다. 무조건 저칼로리 혹은 단식부터 시작할 게 아니라 진짜 음식을 먹고 있는지 점검해봐야 한다.
- 칼로리를 세는 것은 무의미하다. 똑 같은 100칼로리라해도 지방, 설탕, 단백질, 가공식품의 100칼로리는 다 다르다.
- 칼로리에만 집중하다 보면 간과하는 것이 바로 호르몬이다.

호르몬



- 호르몬 컨트롤이 안 되면 살을 빼는 것은 거의 불가능하다.
- 호르몬은 몸과 정신까지도 다스린다.
- 호르몬은 엄청난 일들을 해내지만 불과 몇 방울에 불과한 극소량으로도 충분하다. 무서운 존재다.
- 호르몬에 영향을 주는 요소 : 잠, 스트레스, 먹는 음식, 운동 등
- 호르몬을 관리하는 일은 쉽지 않음. 내분비계통 자율신경계여서 우리의 컨트롤 영역이 아니다.

비만에 관여하는 호르몬들

- ① 아디포넥틴(adiponectin): 체지방을 태워 에너지로 쓰라고 명령하는 호르몬, 충분히 분비하지 못하면 살이 찌게 됨. 혈중 농도가 높을수록 날씬함. 한 번 살이 찌면 이 호르몬의 분비도가 가속화되어 낮아지게 됨. 마그네슘 섭취를 늘리면 늘어남.
- ② 그렐린(ghrelin): 공복 호르몬, 식욕을 늘리는 호르몬, 식탐의 원인, 뇌에 작용하여 단음식 중독을 야기. 그렐린 분비가 증가하면 다이어트는 불가능해짐. 잠이 모자라면 그렐린 분비가 상승. 하루에 6~8시간 수면하면 분비를 낮출 수 있음
- ③ 렙틴(leptin): 식욕억제 호르몬, 인위적인 렙틴 주입은 식욕 억제 효과가 없음. 렙틴의 양을 늘릴 수는 없지만 분비를 막을 수는 있음, 액상 과당은 렙틴의 분비를 막게 되어 여전히 배가 고프게 됨. 그렐린과 렙틴의 수치는 서로 반비례함

- ④ 인슐린: 혈관에 포도당이 돌아다니는 것을 막고 간이나 지방세포에 밀어 넣는 역할. 인슐린 저항이 문제, 이를 해결하는 가장 쉬운 방법은 굶는 것. 간헐적 단식을 통해서 인슐린 저항을 되돌릴 수 있음. 사과식초나 감식초와 같이 직접 발효해서 만든 식초도 혈당을 낮추는 효과가 있음
- ⑤ 코르티솔: 스트레스 호르몬, 호랑이가 쫓아오는 것 같은 긴박한 상황에 증가하는 호르몬, 우리 몸의 기능을 반짝 끌어 올리는 요긴한 호르몬. 현대인의 스트레스는 만성적으로 코르티솔을 해소하지 못하고 만성적인 코르티솔 증가 상태에 놓이게 됨. 이로 인해 1) 코르티솔 증가 → 식욕 증가, 먹는 것으로 스트레스를 해소 2) 에너지 사용을 위해 근육을 파괴, 지방대비 근육량 저하로 기초대사량 감소 3) 코르티솔은 복부 지방을 증가 시킴. 코르티솔을 낮추는 방법 : 운동, 복식호흡과 명상 (4초-2초-3초 8회 호흡법)

다이어트에 관한 4가지 잘못된 속설

1) 속설 1 : 모든 칼로리는 다 똑같다?

- 칼로리 유입 vs 칼로리 배출 사이의 밸런스 만으로 체중 감량이 가능하다는 믿음은 너무나 왜곡된 것, 저칼로리/제로 칼로리 식품의 효과(?)
- 좋은 칼로리와 나쁜 칼로리가 따로 있다.

2) 속설 2 : 유전자가 나의 건강을 결정짓는다?

- 유전자는 결코 사람의 건강을 좌우할 수 없다. (비만 원인의 9% 만 유전자가 원인)

3) 속설 3 : 운동으로 불량 식품을 이길 수 있다?

- 운동으로는 불량식품을 이길 수 없다. 운동과 함께 건강한 식단이 필수

4) 속설 4 : 지방을 먹으면 살찐다?

- 완전히 틀렸다. 지방이 오히려 살을 빼준다. 지방 섭취는 대사를 높이거나 당분, 탄수화물은 대사를 떨어뜨린다.



30일 환자혁명 챌린지

1. 음료수는 물만 마시기 ✓
2. 하루 6~8시간 잠자기
3. 주 5일 이상 운동하기
4. 하루 두 끼만 먹기
5. 배부르지 않게 먹기
6. 밀가루, 과자 안먹기

환자혁명에 대한 비판

• 저자에 대한 비판

<https://bit.ly/3uOTm44>

• 내용에 대한 비판

<http://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=1050319>

[환자혁명 비판①] '안아키'의 재림?

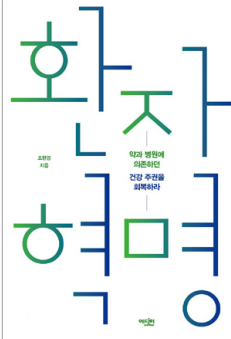
A 퇴마의학기사단 | © 입력 2017.12.14 12:54 | © 수정 2017.12.14 14:41 | 댓글 178

퇴마의학기사단의 환자혁명 비판

요즘 <환자 혁명>이란 책이 화제입니다. 건강 서적 1위를 휩쓸고 있지요. 인터넷 서평이며, 블로그, 유튜브를 통해 입소문을 타더니, 카페가 결성되어 회원 수가 2만명에 육박합니다. 동아일보를 위시한 몇몇 언론에서 대서특필하는가 하면, 현대차 그룹에서 사내방송을 통해 책을 소개했습니다. 기시감이 듭니다. 우리 사회는 얼마 전에도 이런 일을 겪었지요. 그래서 책을 읽어보았습니다. 어처구니없을 정도로 질이 낮은 책이었습니다. 몇몇 논문을 인용했을 뿐 거기 담긴 정보의 수준은 '약 안쓰고 아이 키우기(안아키)'와 비슷한 정도였지요.

또다시 '안아키' 같은 사태가 일어나는 것을 막기 위해 이 책을 비판하고 올바른 정보를 알려야 할 의무감이 들었습니다. 안아키의 김효진은 어린이에 초점을 맞추었지요. <환자 혁명>의 조환경은 성인이나 성인병은 물론 요로 결석, 우울증, 예방접종에 이르기까지 모르는 게 없는 것처럼 말합니다.

일단 저자의 경력이 특이합니다. 인터넷 서평에는 '현직 의사가 기존 의료 상식에 반기를 들면서 새로운 패러다임을 제시하는 책. 미국에서 활동 중인 저자가 자신의 임상 경험과 연구를 바탕으로...'라고 되어 있습니다. 그런데 의사라고 믿기에는 민망할 정도로 틀린 정보가 많았습니다. 조금 아래를 읽어보고서야 실체를 파악했습니다. '남가주대학(USC)을 졸업하고 2000년 카이로프랙틱 척추신경전문의 자격증을 취득했다' 같은 소개글이지만 진실을 가리기 위해 참 교묘한 전략을 동원했습니다. 세 가지 잘못된 정보를 담고 있지요.



1. 계속 자신을 '의사'라고 표지서칭합니다.
2. 임상 경험과 연구를 많이 한 대단한 의사처럼 과대포장합니다.
3. 남가주대학에서 카이로프랙틱 자격을 딴 것처럼 되어 있습니다.

- ↳ [환자혁명 비판①] '안아키'의 재림?
- ↳ [환자혁명 비판②] 조한경씨에게 대학 학력을 묻습니다
- ↳ [환자혁명 비판③] 사이비과학의 논리, 아니 비논리
- ↳ [환자혁명 비판④] 독감보다 무서운 조한경의 독감론
- ↳ [환자혁명 비판⑥] 무지의 원맨쇼_유방암 생존율의 비밀
- ↳ [환자혁명 비판⑦]사람 잡는 조한경씨의 '소중한' 메시지
- ↳ [환자혁명 비판⑧]미신과 근거 없는 비약_감기도 제대로 모르면서 책을 써?
- ↳ [환자혁명 비판⑨] 하나라도 제대로 알고 쓰면 안 되겠니?_역류성 식도염
- ↳ [환자혁명 비판⑩] 카이로프랙터는 근골격계 전문가라며?
- ↳ [퇴마의학기사단 인터뷰] "잘못된 정보는 악마와 같다"
- ↳ [환자혁명 비판⑪] 집단면역이 허구라는 허구에 대해
- ↳ [환자혁명 비판⑫] 자칭 '척추신경전문의', 당뇨를 완치하다!
- ↳ [환자혁명 비판⑬] 자칭 '척추신경전문의'는 디스크 치료를 어떻게 할까?
- ↳ [환자혁명 비판⑭] 읽다보면 우울해지는 <환자혁명>의 우울증 이론
- ↳ [환자혁명 비판⑮] 요오드로 갑상선을 치료하라는 당신은 유목민인가
- ↳ [환자혁명 비판⑯] 혈압약을 먹으면 치매가 생긴다고?
- ↳ [환자혁명 비판⑰] 연재를 마치며
- ↳ 의협, '환자혁명' 저자 소개서 '의사' 표현 삭제 촉구
- ↳ <환자혁명> 저자 조한경 "美기능의학 짜깁기했을 뿐"

생각해 볼 문제

- 통계와 전문적인 지식을 다루는 책을 어떻게 볼 것인가?
- 책의 내용을 어떻게 검증할 것인가?
- 건강에 대해서 내가 갖고 있는 생각은 무엇인가?
- 얼마나 당신은 자신의 건강에 대해서 주도적인가?
- 환자혁명이 남기는 교훈은?