비만 및 대사성질환에 적용 가능한 커피관장법 제안

차윤엽

상지대학교 한의과대학 한방재활의학교실

A Proposal of the Coffee Enema on Obesity and Metabolic Syndrome

Yun-Yeop Cha

Department of Rehabilitation Medicine of Korean Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University

Received: December 2, 2014

Revised: December 9, 2014

Accepted: December 11, 2014

Correspondence to: Yun-Yeop Cha
Department of Rehabilitation Medicine
of Korean Medicine, Oriental Medicine,
Hospital of Sangji University, 80
Sangjidae-gil, Wonju 220-717, Korea
Tel: +82-33-741-9260
Fax: +82-33-732-2124
E-mail: omdcha@sangji.ac.kr

Copyright © 2014 by The Society of Korean
Medicine for Obesity Research

Coffee enema was started by American doctor Max Gerson for cancer patients in 1920s. Coffee enema is known to remove waste material and toxins in the colon, and increase the enzymatic activity in the liver. In alternative medicine, It is to be used for fecal stasis removal, detoxification, obesity, pain control etc. In recently, The Society of Korean Medicine for Obesity Research make strenuous efforts to spread a new treatment about obesity. And Obesity is already known as one of the main causes of adult diseases. If we use the Korean medical treatment, and at the same time use coffee enema, maybe we will have a good or better clinical result about obesity and metabolic syndrome. In conclusion, we introduce a method that can be easily coffee enema. Thus, we hope that the reference to the teaching of patients.

Key Words: Coffee enema, Obesity, Metabolic syndrome, Gerson therapy

서론

비만은 대사질환 중 가장 높은 유병률을 차지하는 질환으로 지방세포의 수가 증가하거나 비대하여 각종 조직에 과다한 양의 지방조직이 축적되고 대사장애를 동반하는 질환이다¹⁾.

최근 우리나라에서도 식이형태의 서구화와 생활습관의 변화로 인해 고혈압, 당뇨, 비만, 이상지질혈증 등의 만성질환의 발병률이 급격히 증가하고 있다²⁾.

한의학에서는 肥滿을 肥, 肥人, 肥貴人, 肥胖, 肥胖症 등으로 역대문헌에서 표현되고 있으며, 肥滿의 원인에 대해 《內經衛氣失常篇》에서는 穀氣勝元氣, 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝, 痰飲, 飢虛, 血實氣虛, 華食, 數食甘味와 膏粱厚味를 언급하고 있다³⁾.

이에 저자는 20여 년간 비만환자를 접해오면서 결국은

비만을 치료하는 궁극적인 목적은 비만해소를 통해서 몸을 더 건강하게 만드는 것이며, 무리하게 굶거나 다이어트를 심하게 하면 오히려 요요현상이 더 심해짐을 확인하였다. 또한 위에서 언급한 바 한의학적인 원인은 소화기 등 내부장기의 허실 또는 담음(노폐물), 과식 등이라고 볼 수 있으며, 결국 몸을 더 튼튼하게 만들어 주고 몸의 노폐물(과잉축적된 지방 등)에 해당되는 독소를 제거해 주는 게 비만 치료의 근본이라고 생각한다.

병원에 근무하면서 90년대 후반부터 대체의학에 관심을 가지게 되었고, 이 때 접하게 된 방법 중 커피관장법을 지속적으로 류마티스 관절염⁴⁾, 절식요법 적용 시⁵⁾, 죽상경화증⁶⁾, 비만⁷⁾, 전신부종⁸⁾ 등의 환자들에게 해독요법으로 접목시켜 본 바 임상적으로 비만 치료에도 도움이 됨을 알 수 있었으며, 최근에는 그에 관한 국내 연구 등⁴⁻¹²⁾도 많이 나오고 있다. 하지만, 비만치료에 커피관장의 방법이 많이 알려져 있

지는 않아서 관련된 연구내용들을 간략하게 소개하고, 일반적으로 가정에서 가장 쉽고 간편하게 사용할 수 있는 실제 방법을 소개하고자 한다.

본 론

1. 커피의 성분

커피의 생두에는 폴리페놀인 클로로겐산과 카페인을 포함한 다양한 생리활성물질이 함유되어 있으며, 볶은 커피에 비해 클로로겐산의 함량이 높다고 보고되어 있다¹³⁾. 그 중 팔미트산 성분은 생쥐의 간에서 glutathione-S transferase를 활성화시키는 기능이 있다는 보고도 있다¹⁴⁾. 이러한 근거들이 커피관장의 효능을 뒷받침해줄 것으로 생각된다.

2. 커피관장의 정의

커피관장이란 해독작용을 위해 커피관장액을 직접 직장으로 주입하는 방법으로 카페인이 직장 점막을 통해 흡수되어 곧바로 간으로 들어가 담즙의 배출을 도우면서 간에 축적된 독소를 뽑아내는 방법이다¹⁵⁻¹⁷⁾.

3. 커피관장의 역사

세계1차대전 중 독일 간호사들이 진통제가 부족한 상태에서 고통을 완화시킬 수 있는 방법으로 공급이 끊긴 모르핀 투여 대신에 커피를 관장 물통에 섞어 사용하였고, 실제로 진통효과가 있었다. 그 후 괴팅겐 의과대학의 교수들이 실험동물의 직장에 커피를 넣었더니 담관이 열리고 담액의 분출이 증가됨을 보았다.

이후 이 보고서를 읽은 독일계 미국인 암 전문 막스 거슨 박사가 1920년대에 간에 축적된 독소와 혈액 속 유리기를 제거함으로써 몸을 해독시키는 목적으로 커피관장법을 제창하였다^{16,18-20)}.

4. 커피관장의 기전에 관한 연구내용들

커피관장은 관장을 통해 항문근처의 연동운동을 자극하고 카페인이 직장점막을 통해 흡수되어 곧바로 간 문맥을 통해 간으로 들어가면 커피 성분 중 팔미트산이 간의 글루타치온을 활성화시켜 담즙을 희석시키고 담즙배출량을 증가시켜 소화기 밖으로 독성물질을 씻겨 장의 해독작용을 도

와준다^{4,10,15-17)}. 한 연구 보고에 따르면, 커피관장이 glutathione S-transferase라는 간 효소를 자극하여 혈액 속 유리기와 반응하여 담즙을 중화시켜 혈류 중의 독소를 전자 친화성 활성산소와 결합하여 배출하는 데 탁월한 효과를 보였다고도 입증하였다^{15,17)}.

5. 커피관장의 효과에 관한 연구내용들

커피 생두에는 폴리페놀인 클로로겐산과 카페인을 포함하여 25종 이상의 유기산과 다양한 생리활성물질이 함유되어 있다. 그 중 카페인 외에 테오브로민, 테오펜린 등과 같은 화학물질은 혈액에 있는 독소와 노폐물을 보다 부드럽게 배출하도록 도와준다¹¹⁾. 또한, 커피 관장으로 간문맥을 통해 간으로 보내진 칼륨은 적혈구가 산소나 이산화탄소와 결합하는 데 중요한 역할을 하게 도와 간에 포도당을 저장하는 데 관여하며 통증 감소에 효과를 준다¹⁵⁾고 한다.

커피관장은 지방 대사를 돕기도 하는데, 이는 커피 속의 카페인이 지방을 분해하는 작용이 있어 간 기능의 활성화로 지방 대사를 돕는 기전을 가진다^{11,17)}. 즉, 신진대사를 활발히 하고 지방분해를 도와 다이어트에도 효과가 있다⁵⁾.

Song 등¹²⁾의 연구에 따르면 커피관장이 변비증상 완화에 효과가 있다는 임상논문도 있었으며, Song과 Lee¹¹⁾의 연구에 의하면 간기능, 혈당과 요산 검사수치에도 효과가 있다고 하였다.

그 외 Kim 등²¹⁾의 면역약침과 커피관장을 같이 시행한 방광암 치험례도 있으며, Lee 등⁴⁾의 커피관장을 이용한 류마티오이드 관절염의 치험례, Kim 등⁶⁾의 족상경화증 치험례, Cha 등⁵⁾의 절식요법 적용례 등의 논문들이 있었다.

6. 집에서 쉽게 할 수 있는 커피관장 방법 제안

1) 준비물

사기그릇이나 유리그릇, 생수 약 1,000 ml, 유기농 생커피, 볶은 커피, 어린이수저, 관장기구를 준비한다(Fig. 1).

2) 커피 끓이기

생수 약 1,000 ml에 어린이수저를 사용하여 유기농 생커피 2스푼, 볶은 커피 1스푼을 넣고, 끓기 시작하면 5분은 강한 불로 끓이고, 그 후 10분은 약한 불로 끓여서 우려낸다(Fig. 2).

Fig. 1. Coffee enema equipment.

Fig. 2. Boiling coffee.

Fig. 3. Filtering coffee.

Fig. 4. Bleeding e-tube of air.

Fig. 5. Posture of coffee enema.

3) 커피 걸러내기

우려낸 커피액을 조리망과 여과지(거름종이)를 이용하여 걸러낸다(커피자체 지방성분 제거하기 위함) (Fig. 3).

4) 우려낸 커피액의 온도를 체온보다 낮게 식힘(약 22°C)

5) 관장기구 사용하기

관장기구에 남아있는 공기를 빼낸다(관장 시 공기가 들어가는 것을 예방하기 위함) (Fig. 4). 공기를 빼낸 관장기 끝에 올리브기름을 바르는 것이 좋으며, 습관이 되면 안해도 된다. 오른쪽 옆구리가 바닥에 닿게 하여 누운 후 관장기 끝을 5~8 cm 정도 항문에 삽입한다(Fig. 5).

Fig. 6. Abdominal massage after coffee enema.

6) 커피 주입

삽입 후 빠르게 주입하게 되면 용변을 참기 어려워지므로 서서히 커피액을 주입한다(주입 중 배가 불편하면 왼쪽 아랫배를 위쪽으로 쓰다듬고 불편감이 사라지면 다시 주입함).

7) 주입 후 참기

주입이 끝나면 똑바로 누워서 15분 내외로 반시계 방향으로 복부 마사지를 한 후 용변을 본다(Fig. 6). 대장 내에 커피액이 머무를 수 있도록 참았다가 변을 보면 더욱 효과적이다.

8) 관장 후 기구는 깨끗하게 세척하여 청결 유지

9) 주의사항

① 유해성분이 들어가지 않도록 사기나 유리그릇에 끓이도록 한다.

② 카페인에 민감한 분들은 오전 중에 실시하며 저녁 6시 이후에는 가급적 하지 않도록 한다. 아니면 붉은 커피 양을 줄이거나 생커피만을 넣어서 해도 된다.

③ 물의 온도가 너무 높으면 장이 늘어날 수 있고, 차가우면 복부에 통증을 유발하므로 체온보다 낮은 온도(약 22°C 내외)로 식힌 후에 삽입한다.

④ 오른쪽 옆구리를 바닥에 대어 천천히 주입하여 장에 무리가 가지 않게 한다.

⑤ 관장기 주입 시 윤활제(올리브기름)를 잘 발라 항문이나 직장이 상하지 않도록 서서히 주입한다.

⑥ 흡수되어도 해로움은 없지만, 주입 후 20분을 넘게 되면 장에서 수분이 부족한 사람은 커피액이 체내에 흡수되어 쾌변이 안 되므로 20분을 넘지 않도록 한다.

⑦ 팔약근이 약하거나 잘 참지 못하는 분은 카테타를 연결해 사용할 수 있다.

⑧ 가능한 대변을 보고 난 후에 하는 게 하행결장과 직장이 비어있는 상태이므로 커피관장액을 주입하기 편하다.

고찰 및 제언

관장법은 예부터 保留灌腸이라 하여 약물을 적당한 제형으로 만들어 항문 주위에 사용하거나 혹은 직접 약물로 막거나 또는 관입시켜 질병을 치료하는 요법이다. 역대 한의학 문헌에 많은 기록들이 있는데 일찍이 張仲景은 《傷寒論》에서 “陽明病自汗出若發汗小便自利者此爲津液內竭雖鞭不可攻之當須自欲大便且蜜煎導而通之若木瓜根及大猪膽汁皆可爲導.”라 하여 蜜煎導法, 木瓜根導法 및 猪膽汁導法으로 변비를 치료하는 방법을 기재해 놓았고²²⁾ 이후 다른 의가들이 이를 널리 응용하면서 점차로 발전시켜 현대 의학의 관장요법을 이루었다²³⁾. 최근에는 단순한 대변배출의 목적 이외에도 煎劑와 灌腸劑를 직장을 통해 약물투여하여 국부 또는 전신에 치료 작용을 일으키는 직장투여방법인 保留灌腸²⁴⁾, 장세척기를 이용한 온수의 반복적인 주입 및 배출로 대장 내의 분변과 노폐물을 제거하고 장내 환경을 개선하여 건강한 신체 리듬을 만들어주는 효과가 있는 장세척, 커피액을 이용한 커피관장 등이 최근에 관장요법으로 다용되고 있다¹⁵⁾.

그 중에서도 커피관장은 대체의학에서 해독요법이라고 하여 커피관장, 절식요법, 식이요법, 비타민요법, 발열요법 등의 다양한 방법 중 하나이며, 1920년 독일계 미국의사인 막스 거슨이 암 환자 치료를 위해 처음으로 도입한 방법이다^{16,18-20)}. 대장의 노폐물과 독소를 제거하고 간의 효소 활동을 증가시키는 역할을 하는 것으로 알려져 있으며^{16,18-20)}, 최근에는 대체요법의 하나로 숙변제거, 해독, 비만, 통증 완

화 등에까지 다양하게 활용되고 있다²⁵⁾.

특히 몇몇 보고에 의하면 커피관장은 커피 속의 카페인 이 지방을 분해하는 작용이 있어 간 기능의 활성화로 지방 대사를 돕는 기전을 가진다^{17,22)}라고 하였으며, 신진대사를 활발히 하고 지방분해를 도와 다이어트에도 효과가 있다⁵⁾라고 하였다.

Song 등¹²⁾의 연구에서는 커피관장이 변비증상 완화에 효과가 있다고 하였으며, Song과 Lee¹¹⁾의 연구에 의하면 간 기능, 혈당과 요산 검사수치에도 효과가 있다고 하였다. 그 외 Kim 등⁶⁾의 죽상경화증 치험례, Cha 등⁵⁾의 절식요법 적용례 등의 논문들을 바탕으로 비만 및 대사성 질환에 임상적으로 도움이 될 것으로 보인다.

최근 한방비만학회를 중심으로 한의계의 비만치료는 이미 대중화가 되어 있으며, 새로운 치료 의술 및 방법들이 지속적으로 소개 및 전파되고 있는 실정이다.

비만은 이미 성인병의 중요한 원인으로 알려져 있으며, 기존의 한의학적인 치료법 외에 커피관장의 방법을 좀 더 활용한다면 임상에서 더 좋은 효과를 거둘 수 있을 것으로 판단된다.

한방병원에서는 커피관장용 관장기구를 이용하기도 하지만, 일반 클리닉에서는 번거로움과 시설 등의 문제로 쉽게 접근하기가 어렵고, 일반 관장기술로 급여 청구하기에는 노력에 비해 수가가 아직은 적정하지 못하여 본 논문에서는 가정에서 쉽게 할 수 있는 커피관장법을 소개하였으며, 이 방법을 환자들에게 teaching하거나 치료에 직접 접목시킨다면, 비만 및 대사성질환 치료에 미력이나마 도움이 될 것으로 판단된다.

물론 의료행위로서 커피를 사용한 관장법이 치료행위로서의 과학적 근거 및 부작용 등에 대해서 알려진 바는 미미하지만 향후 더 많은 연구를 통해 밝혀지기를 기대한다.

감사의 글

이 논문은 2014년도 상지대학교 교내연구비 지원에 의한 것입니다.

References

- Nam SY. Obesity of endocrinopathy. Korean Society for the Study of Obesity Spring Symposium. Korean J Obes. 1998 ; 7(1) : 7-14.
- Lee YH, Kim JS, Lee SY, Ko GT, Lee IB, Lim JH, et al. Atherectomy; atherosclerosis of lower extremity artery. J Korean Soc Cardio Vasc Interv Technol. 2010 ; 13(1) : 50-7.
- Byun JS. A review on obesity. J Int Korean Med. 1999 ; 19(2) : 431-7.
- Lee SW, Park WH, Cha YY, Kim JY, Ok IS. Clinical research on 4 cases of coffee enema among detoxification therapy effects on rheumatoid arthritis. J Orient Rehab Med. 2003 ; 13(4) : 201-12.
- Cha YY, Heo SK, Him DG. A clinical study of starvation with coffee enema. J Korean Orient Assoc Study Obes. 2006 ; 6(2) : 113-20.
- Kim DH, Shin WS, Jung HW, Jung JK, Lee JW, Park WH, et al. Effect of coffee enema among detoxification therapy on atherosclerosis: one clinical case report. J Orient Rehab Med. 2013 ; 23(2) : 193-9.
- Kim YS, Shin YW, Lee ES, Cha YY. A study on obese patients through the viewpoint of detoxification therapy. J Orient Rehab Med. 2001 ; 11(2) : 65-74.
- Shin YW, Kim YS, Cha YY. A clinical study on improvement of anasarca and liver function after detoxification therapy. J Oriental Rehab Med. 2001 ; 11(1) : 289-95.
- Oh SJ, Cho JH, Son CG. Overview for clinical use of coffee enema using literatures. Korean Med Res Inst Daejeon Univ. 2014 ; 22(2) : 37-45.
- Song CH. Effects of shortterm and longterm coffee enema therapy on values of liver functions, blood glucose and uric acid. J Naturop. 2014 ; 3(2) : 161-8.
- Song CH, Lee HH. Physiological effects of coffee enema therapy on human body. J Naturop. 2012 ; 1(1) : 65-76.
- Song MY, Kim HJ, Lee MJ. The effect of coffee enema on constipation. J Korean Orient Assoc Study Obes. 2005 ; 5(1) : 31-45.
- del Castillo MD, Ames JM, Gordon MH. Effect of roasting on the antioxidant activity of coffee brews. J Agric Food Chem. 2002 ; 50(13) : 3698-703.
- Lam LKT, Sparnins VL, Wattenberg LW. Isolation and identification of kahweol palmitate and cafestol palmitate as active constituents of green coffee beans that enhance glutathione-S transferase activity in the mouse. Cancer Res. 1982 ; 42(4) : 1193-8.
- Lee MJ. The study of enema therapy as one of the detoxification therapy. J Orient neuropsychiatry. 2004 ; 15(2) : 23-36.
- Cassileth B. Gerson regimen. Oncology. 2010 ; 24(7) : 201.
- Green S. A critique of the rationale for cancer treatment with coffee enemas and diet. JAMA. 1992 ; 268(22) : 3224-7.
- Gerson M. The cure of advanced cancer by diet therapy: a

- summary of 30 years of clinical experimentation. *Physiol Chem Phys.* 1978 ; 10(5) : 449-64.
19. Kim YS. Korean medicine and health. Korea Local Finance Assoc. 2009 ; 16 : 228-34.
20. Kim IY. Gerson therapy. Seoul : Heal Creat. 2008 : 354.
21. Kim DS, Oh SJ, Lee SR. One case treated bladder cancer with Immunity-herbal acupuncture. *J Pharmacopunct.* 2002 ; 5(1) : 153-7.
22. Chae IS. Shanghanlun (explanation). Seoul : Komunsa. 1971 : 156-64.
23. Kim YS, Park KH, Lee KM, Ko SG. A case study on the constipation with delirium by gypsum fibrosum enema therapy. *J Korean Orient Chronic Dis.* 2000 ; 6(1) : 77-8.
24. Song YK, Lim HH. A review on enema therapy. *J Orient Rehab Med.* 1998 ; 8(1) : 1-17.
25. Walker M. Coffee enema technique: how to formulate and take a coffee enema. *Explore-Mount Vernon.* 2001 ; 10(5) : 39-42.