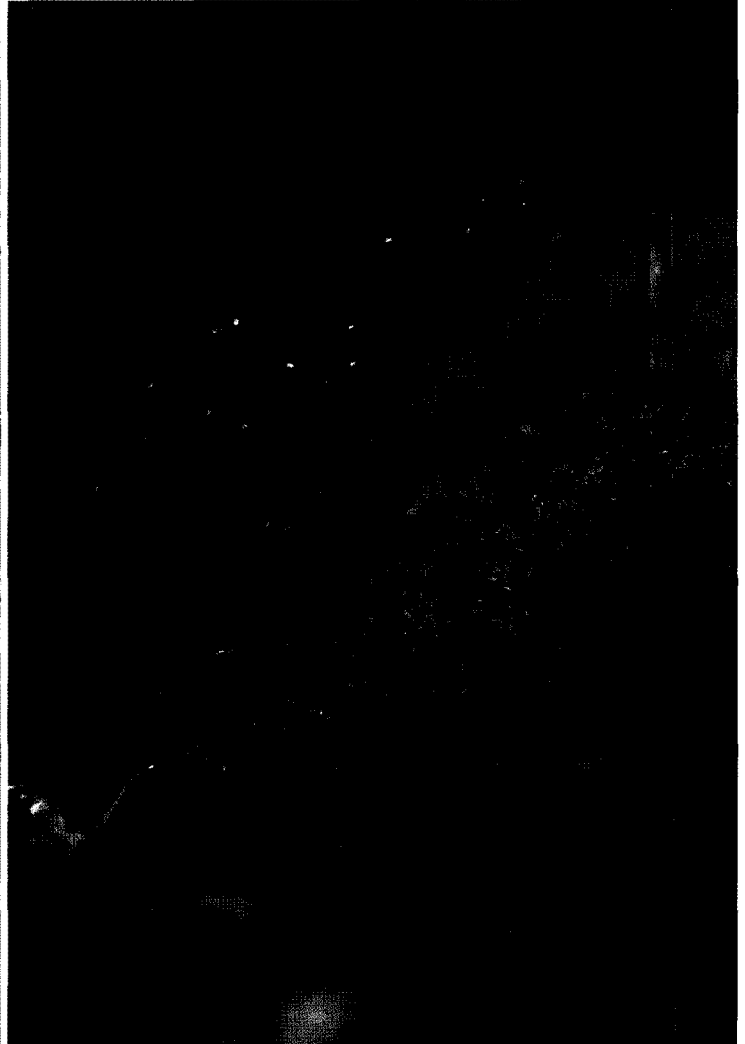


## 유익한 미생물이 온몸을 깨운다



미생물은 인간의 생사화복과 관계가 있다. '미생물 따위가 어떻게?' 라고 생각할지 모르지만 사실이다. 우리가 알고 있는 거의 모든 질병이 직·간접적으로 미생물의 영향을 받는다. 천연두, 콜레라, 페스트, 결핵, 매독, AIDS, 조류인플루엔자, 구제역, 사스, 신종플루 등의 큰 질병은 물론 습진, 두좀, 설사, 변비, 잇몸병, 구내염, 비듬, 탈모, 가려움증, 여드름, 천식, 아토피, 알레르기 등 사소한 질병도 대부분 미생물 때문에 겪는 질병이다.

착한 미생물 EM(유용 미생물)에 대한 관심은 유익하다. EM은 Effective Microorganisms의 약자로 인류 역사상 사람에게 해가 없는 것으로 확인된 수십여 종의 미생물을 복합 배양한 미생물 제제이다. 유익한 미생물의 대표주자라고 할 수 있는 EM을 실생활에서 활용하면 의식주 전 분야에 걸쳐 큰 유익을 경험할 수 있다.

### 사람의 출생부터 미생물이 삶에 관여한다

현미경이 발명되기 전에는 수많은 사람이 집단으로 죽어가면서 이유조차 몰랐지만, 현미경을 통해 세균을 볼 수 있게 되면서 그 원인이 세균임을 알게 되었다. 전자 현미경의 발달로 인해 바이러스를 볼 수 있게 되면서 인류는 미생물과의 전쟁을 효율적으로 치르고 있다.

아기가 태어날 때 두 가지 방법으로 태어난다. 정상분만으로 태어난 아기는 엄마의 산고를 통해 마사지를 받을 뿐만 아니라 엄마의 산도와 질을 통해 유익한 미생물과 접촉하면서 면역력을 부여받게 된다. 태어난 후 3개월 정도는 병원에 갈 필요가 없을 정도로 아기가 건강하게 자라는 이유라고 할 수 있다.

반면에 제왕절개를 통해 태어나는 아기는 태어나자마자 설사, 변비, 복통, 감기 등으로 병원을 들락날락하는 경우가 많다. 정상분만으로 태어난 아기와 제왕절개를 통해 태어난 아기가 현저히 차이가 나는 것을 확인한 의사들이 대부분 정상분만을 권유하는 추세다.

태어날 때부터 관여한 미생물이 성장 과정에서부터 질병, 노화, 죽음까지 우리에게 영향을 미치기 때문에 미생물은 사람의 생사회복과 관계가 있다. 미생물을 잘 활용하는 지혜만 있어도 지금보다 더 행복해질 수 있다.

그렇지만 우리는 미생물 세계에 대해 무관심하거나 무지하다. 그래서 손해를 자주 본다. 미생물 세계에 대해 아는 것은 곧 경쟁력이다. 미생물은 우리의 건강과 아름다움과 젊음과 청결에 관여한다. 미생물 세계에 대해 알면 훨씬 더 행복해질 수 있을 것이다.

### 유익한 미생물이 활발하게 활동하는 것이 발효

사람들은 미생물 하면 해로운 미생물만 연상한다. 미생물 하면 어쩐지 속이 느긋거리는 느낌과 함께 비위생적이란 느낌이 든다. 심지어는 화학성분이 가득 든 비누, 샴푸, 치약, 화장품, 세제, 소독약 등을 사용하여 미생물들을 무차별적으로 죽여 버린다.

사실 미생물 세계의 5~10%만이 해로운 미생물일 뿐, 5~10%는 오히려 유익한 미생물이다. 그리고 나머지 80~90%는 중간단계 미생물이 대부분을 차지하고 있는데 철새, 해바라기, 회색분자 또는 기회주의자라고 일컬어지는 중간단계의 미생물은 해롭지도 않고 유익하지도 않지만 꼭 필요한 미생물이다.

해로운 미생물 5~10%가 왕성하게 활동을 할 수 있는 환경이 조성되면 기회주의적 미생물이 우르르 몰려가 해로운 미생물을 도와 일으키는 현상이 부패, 산화 현상이라고 할 수 있다.



반대로 5~10%의 유익한 미생물이 활발하게 활동할 수 있는 환경이 되면 해바라기 미생물들은 유익한 미생물을 돕게 되는데 이때 일어나는 현상을 발효, 항산화 현상이라고 부른다. 발효를 일으키기 위해서는 철새 미생물들의 도움이 절실하다. 그래서 중간 단계의 미생물이 꼭 필요한 것이다.

실생활에서 예를 들어 보자. 우유를 오래 두면 씹지만 유산균이 작용하면 요구르트가 된다. 콩을 방치하면 부패하지만 고초균이나 낫또균이 작용하면 된장, 고추장, 낫또와 같은 발효식품이 되어 우리 몸을 건강하게 한다.

우리는 화학성분이 가득 든 비누, 치약, 샴푸, 화장품, 염색약, 소독약, 세제 등으로 우리 몸과 우리 주위를 깨끗하게 유지하려고 노력한다. 그 결과 미생물들이 사라지고 있다. 유익한 역할을 하는 미생물까지 죽여 버리기 때문에 미생물 생태계의 교란과 함께 가려움증, 염증, 잇몸병, 비듬, 탈모, 여드름, 무좀, 아토피 등의 질병이 득세한다고 할 수 있다.

#### 악취 제거와 벌레 퇴치, 구제역 퇴치에도 효과적

착한 미생물 EM(유용 미생물)에 대한 관심은 유익하다. EM은 Effective Microorganisms의 약자로 인류 역사상 사람에게 해가 없는 것으로 확인된 수십여 종의 미생물을 복합 배양한 미생물 제제이다. 유익한 미생물의 대표주자라고 할 수 있는 EM을 실생활에서 활용하면 의식주 전 분야에 걸쳐 큰 유익을 경험할 수 있다.

EM은 설거지할 때, 음식물 쓰레기에, 세탁할 때, 청소할 때, 냉장고 청소할 때, 세차할 때, 화초를 키울 때, 애완동물의 악취제거 등에 다방면에서 활용되고 있다. 집에서 EM 활용을 생활화할 경우 발효환경이 조성되어 파리, 모기, 바퀴벌레의 퇴치에도 효과를 볼 수 있다.

EM은 각종 농사, 가축사육, 양식업 등에도 유용하게 활용되고 있다. 산업화, 도시화와 함께 석유화학공업이 발달했고 이로 인해 인류가 편리함과 풍요로움을 누릴 수 있었지만 석유문명의 뒷안길에는 수질오염, 토양오염, 공기오염 등의 환경문제를 겪게 되었다. EM은 환경오염 문제의 해결에도 탁월한 능력을 발휘한다.

EM에는 비타민이나 폴리페놀과 같은 항산화 물질이 함유되어 있고 효소도 풍부하다. 그 결과 EM은 산화를 방지하고 악취를 없애며 수질을 정화한다. EM으로 구제역과 조류인플루엔자 퇴치에도 효과를 볼 수 있다. 우리나라 국민의 10% 이상이 EM을 알고 EM을 쓰고, EM을 통해 큰 유익을 얻고 있다. EM을 아는 것, 행복의 시작일 수 있다. **MEDI<sup>check</sup>**

