1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
WEBVTT

00:00:29.453 --> 00:00:32.118
-저는 두 아이의 엄마입니다.

00:00:32.218 --> 00:00:38.400
수개월 전부터 피로가 풀리지 않고
기력이 떨어지는 게 느껴져요.

00:00:38.500 --> 00:00:41.848
그래서 조금씩 일을
줄이고 쉬어봤지만

00:00:41.948 --> 00:00:45.164
피로 증상이 개선되지
않고 있습니다.

00:00:46.783 --> 00:00:50.108
혹시 병이 생긴 게 아닌지 걱정돼서

00:00:50.208 --> 00:00:54.636
큰마음을 먹고 종합검진을
받아봤습니다.

00:00:54.736 --> 00:00:58.308
불안한 마음을 가지고
걱정스러운 나날들을 보내다가

00:00:58.408 --> 00:01:02.182

드디어 검진결과에 대한
설명을 듣게 되었습니다.

00:01:03.067 --> 00:01:07.371
그런데 아무 이상이
없다는 것이었습니다.

00:01:07.471 --> 00:01:10.597
안도의 한숨이 절로 나왔습니다.

00:01:11.881 --> 00:01:15.950
하지만 문제는 피로와
근육통과 같은 증상들이

00:01:16.050 --> 00:01:19.418
나날이 심해져만 간다는 거예요.

00:01:20.324 --> 00:01:23.208
병원에서는 아무런
이상이 없다고 하는데

00:01:23.308 --> 00:01:26.971
저는 왜 여기저기가 아프고
늘 피곤한 걸까요?

00:01:35.243 --> 00:01:36.999
-사례를 잘 보셨나요?

00:01:37.099 --> 00:01:41.551

늘피곤 주부는 특별한 질병이
없다는 결과가 나왔는데요.

00:01:41.651 --> 00:01:45.003
결과와 같이 정말
건강한 상태일까요?

00:01:45.103 --> 00:01:46.175
아닙니다.

00:01:46.275 --> 00:01:49.411
질병이 없다고 다 건강한
것은 아닙니다.

00:01:49.511 --> 00:01:53.748
사람 중에는 질병은 없지만
건강하지 않은 상태인 경우가

00:01:53.848 --> 00:01:55.607
훨씬 더 많습니다.

00:01:55.707 --> 00:01:58.999
그런데 늘피곤 주부의
경우 종합병원에서는

00:01:59.099 --> 00:02:01.758
아무런 이상이 없다고 했는데요.

00:02:01.858 --> 00:02:06.371

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
이상이 없는데 건강하지 않다니,
잘 이해가 안 되시죠?

00:02:06.471 --> 00:02:10.612
이는 현대의학적 관점에서
보면 질병이 없기 때문에

00:02:10.712 --> 00:02:14.007
아무런 이상이 없다고
말하는 것입니다.

00:02:14.107 --> 00:02:18.249
왜냐하면, 건강 검사를 통해
질병을 찾아낼 수 있지만

00:02:18.349 --> 00:02:21.687
세포 내에서 일어나는
즉 눈에 보이지 않는

00:02:21.787 --> 00:02:25.237
화학 반응들이 제대로
이루어지는지에 대해서는

00:02:25.337 --> 00:02:27.449
알 수 없기 때문입니다.

00:02:27.549 --> 00:02:31.495
따라서 세포 속에서 일어나는
다양한 화학 반응들을

00:02:31.595 --> 00:02:33.935
알아볼 필요가 있습니다.

00:02:34.035 --> 00:02:36.780
세포에서 에너지를 잘
만들어내고 있는지

00:02:36.880 --> 00:02:42.310
에너지를 만드는 데 필요한 영양소가
풍부한지를 알아야 합니다.

00:02:42.410 --> 00:02:46.779
그리고 독성물질들을 세포
내에서 잘 해독하고 있는지

00:02:46.879 --> 00:02:50.010
항산화 작용이 잘
일어나고 있는지 등의

00:02:50.110 --> 00:02:54.752
세포에서 일어나는 화학반응을
통해 세포 기능 저하가

00:02:54.852 --> 00:02:58.791
만성피로의 원인임을
알아낼 수 있습니다.

00:02:58.891 --> 00:03:02.206

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
이처럼 세포의 기능을
알아내는 기능 의학은

00:03:02.306 --> 00:03:05.162
설명할 수 없는 증상을
가진 환자들에게

00:03:05.262 --> 00:03:07.961
유용하게 사용할 수 있습니다.

00:03:08.061 --> 00:03:11.056
기능 의학을 통해 에너지
발생과 해독에 대한

00:03:11.156 --> 00:03:15.234
해결책을 찾아내고 적절한
영양 치료를 통해서

00:03:15.334 --> 00:03:19.327
세포의 기능을 정상화시킬
수 있습니다.

00:03:19.427 --> 00:03:23.884
세포의 기능을 높여서 만성피로에서
탈출할 수 있는 방법을

00:03:23.984 --> 00:03:27.691
전문가를 통해 더 자세히
알아보겠습니다.

00:03:34.310 --> 00:03:37.340
-제가 피곤했던 이유가
세포와 관련이 있다니

00:03:37.440 --> 00:03:39.765
정말 당황스럽네요.

00:03:39.865 --> 00:03:42.569
그렇다면 세포는 무슨 일을 하나요?

00:03:42.669 --> 00:03:45.311
건강에 관하여 이야기를
할 때 세포에 관해서

00:03:45.411 --> 00:03:48.745
들어본 적이 없어서 참 생소해요.

00:03:49.865 --> 00:03:52.983
-네, 지금 굉장히 좋은
질문을 주셨는데요.

00:03:53.083 --> 00:03:54.070
세포에 대한 질문.

00:03:54.170 --> 00:03:57.294
우리 몸은 머리끝부터 발끝까지 다

00:03:57.394 --> 00:03:59.998

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
세포로 이루어진 거 알고 계시죠?

00:04:00.098 --> 00:04:01.383
세포의 개수는요.

00:04:01.483 --> 00:04:04.062
한 60에서 100조 정도
된다고 되어있습니다.

00:04:04.162 --> 00:04:06.733
물론 세어본 사람은 없습니다.

00:04:06.833 --> 00:04:11.262
하지만 많은 학자에 의하면 그
정도 된다고 추정하고 있는데요.

00:04:11.362 --> 00:04:14.349
이 세포는 굉장히 많은
역할들을 합니다.

00:04:14.449 --> 00:04:17.956
세포 안에서는 우리가
살아가기 위해서 꼭 필요한

00:04:18.056 --> 00:04:21.798
필수적인 역할들을 해야만 우리가
살 수 있다는 것이죠.

00:04:21.898 --> 00:04:25.038

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
가장 대표적인 게 바로
뭐냐하면 뭘까요?

00:04:25.138 --> 00:04:26.958
에너지를 만드는 기능입니다.

00:04:27.058 --> 00:04:30.310
사람이 에너지가 없으면
절대로 살 수가 없죠.

00:04:30.410 --> 00:04:33.051
세포라는 것은 에너지를
만드는 공장이 있습니다.

00:04:33.151 --> 00:04:36.657
세포 안에서 이러한 여러
가지 화학반응을 거쳐서

00:04:36.757 --> 00:04:38.219
에너지를 만들어냅니다.

00:04:38.319 --> 00:04:42.567
이런 기능뿐만이 아니라 이
세포는 호르몬도 만들어내고

00:04:42.667 --> 00:04:47.161
또 우리가 배고픔을 느낀다든가
또는 배부름을 느끼는 이런 모든

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:04:47.261 --> 00:04:52.521
자극까지도 세포에서 만들어지는
화학물질 때문에 생기는 것입니다.

00:04:52.621 --> 00:04:54.738
우리는 또 행복감을 느끼기도 하죠.

00:04:54.838 --> 00:04:58.330
행복감을 느끼는 호르몬은
뭔지 다 알고 계실 겁니다.

00:04:58.430 --> 00:05:00.556
세로토닌이라는 호르몬 알고 계시죠?

00:05:00.656 --> 00:05:05.710
그 호르몬도 역시 세포 내에서
굉장히 복잡한 화학 반응을 거쳐서

00:05:05.810 --> 00:05:09.874
만들어져야만 우리가 행복감을
느낄 수 있다는 것이죠.

00:05:09.974 --> 00:05:15.023
결론적으로 머리끝까지 발끝까지
있는 이 굉장히 많은 세포들은

00:05:15.123 --> 00:05:18.555
굉장히 복잡한 화학반응을
거치면서 우리 몸속에서

00:05:18.655 --> 00:05:21.278
필수적인 역할을 하고
있다는 것이죠.

00:05:21.378 --> 00:05:26.242
그런데 문제는 뭐냐하면
현대의학적인 검사.

00:05:26.342 --> 00:05:28.300
종합검사 하시지 않습니까?

00:05:28.400 --> 00:05:32.094
그걸 했을 때는 질병을
찾아낼 수 있지만

00:05:32.194 --> 00:05:35.017
세포 기능이 잘 돌아가고
있는지 화학반응이

00:05:35.117 --> 00:05:38.319
잘 돌아가고 있는지는 알
수가 없다는 겁니다.

00:05:38.419 --> 00:05:42.809
그러다 보니까 세포의
기능이 좋든 나쁘든

00:05:42.909 --> 00:05:48.034

질병이 없으면 환자로
취급하지 않는다는 것이죠.

00:05:48.134 --> 00:05:53.117
이 영상을 보시는 분들 한번
본인이 세포 기능이 좋은지

00:05:53.217 --> 00:05:55.398
나쁜지를 한번 말씀을 드려볼 테니까

00:05:55.498 --> 00:05:59.842
잘 한번 들어보시고 어디에 해당되는지
한번 생각해보시기 바랍니다.

00:05:59.942 --> 00:06:03.969
똑같이 질병이 없더라도 세포
기능이 좋은 분이 있고요.

00:06:04.069 --> 00:06:06.262
세포 기능이 나쁜 분이 있습니다.

00:06:06.362 --> 00:06:09.306
세포 기능이 좋은 분들의 특징은
어떠냐면 공통점이 뭐냐 하면요.

00:06:09.406 --> 00:06:14.772
일단 얼굴을 딱 보는 순간에
얼굴 색깔이 참 좋습니다.

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:06:14.872 --> 00:06:19.618
그다음에 또 몸에서 에너지를
잘 만들어낼 수밖에 없으니까

00:06:19.718 --> 00:06:21.551
피로회복이 잘 되겠죠.

00:06:21.651 --> 00:06:24.543
우리가 어쩔 수 없이
야근하고 회식을 하고

00:06:24.643 --> 00:06:28.398
늦게까지 음주를 하더라도
하루 푹 쉬어서

00:06:28.498 --> 00:06:32.871
피로가 회복되는 분들, 그런 분들이
세포 기능이 좋은 분들입니다.

00:06:32.971 --> 00:06:35.586
또 면역력이 좋겠죠.

00:06:35.686 --> 00:06:38.727
그러다 보니까 감기 같은
거 잘 안 걸리고요.

00:06:38.827 --> 00:06:42.006
혹시 걸린다 하더라도
오래 가지 않습니다.

00:06:42.106 --> 00:06:44.870
하루 이틀 정도 푹 쉬고
약 좀 드시면 바로

00:06:44.970 --> 00:06:47.131
감기가 떨어지는 분들,
그런 분들이 바로

00:06:47.231 --> 00:06:48.864
세포 기능이 좋은 분들입니다.

00:06:48.964 --> 00:06:51.816
반대로 세포 기능이 안 좋은 분들.

00:06:51.916 --> 00:06:53.943
어떤 분들일까요?

00:06:54.043 --> 00:06:57.681
일단 얼굴색깔이 칙칙해지기 쉽고요.

00:06:57.781 --> 00:06:59.979
그다음에 피로 회복이
잘 안 됩니다.

00:07:00.079 --> 00:07:01.620
그래서 이런 분들 있죠.

00:07:01.720 --> 00:07:03.410

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
쉬어도 쉬어도 피곤해.

00:07:03.510 --> 00:07:06.281
이런 분들이 바로 세포 기능이
나쁠 확률이 높고요.

00:07:06.381 --> 00:07:10.881
면역력이 약하기 때문에 모든
질병에 걸리기 쉽습니다.

00:07:10.981 --> 00:07:13.519
그래서 그때그때 병원에
가서 치료하게 되는데

00:07:13.619 --> 00:07:17.172
치료를 하더라도 병원에서는
그 병은 치료해주지만

00:07:17.272 --> 00:07:21.282
세포 기능에 대한 문제에 대해서는
별로 이야기하지 않습니다.

00:07:21.382 --> 00:07:25.793
또 피부에 뾰루지도 잘 생기고요.

00:07:25.893 --> 00:07:28.108
또 이상한 알레르기도 잘 생깁니다.

00:07:28.208 --> 00:07:30.493

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
이런 알레르기 증상이
생기는 것을 병원에 가면

00:07:30.633 --> 00:07:33.620
그때그때 치료는 해주지만
근본적인 원인을

00:07:33.720 --> 00:07:35.545
해결해주기는 좀 어렵습니다.

00:07:35.645 --> 00:07:40.405
왜 그러냐면 현대 의학에서는 세포
기능을 다루지 않기 때문이죠.

00:07:40.505 --> 00:07:44.192
그래서 이 세포 기능이
좋아야만 우리는

00:07:44.292 --> 00:07:48.636
질병을 예방하고 치료하는 것뿐만
아니라 세포 기능을 통해서

00:07:48.736 --> 00:07:52.840
더욱더 활력이 생기고 그다음에
또 노화도 늦출 수 있는

00:07:52.940 --> 00:07:54.986
그것이 바로 정말 중요한 게 바로

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:07:55.086 --> 00:07:58.174
세포 기능이라고 말할 수 있습니다.

00:07:58.496 --> 00:08:02.863
-그렇다면 세포 관리는
어떻게 해야 하나요?

00:08:02.963 --> 00:08:05.897
건강한 음식을 먹고
깨끗한 공기를 마시고

00:08:05.997 --> 00:08:08.785
이렇게 해야 세포가 건강해지나요?

00:08:08.885 --> 00:08:10.934
나름 건강식도 잘 챙겨 먹고 정말

00:08:11.034 --> 00:08:15.390
평범하게 살았는데 세포가
왜 나빠진 거예요?

00:08:16.306 --> 00:08:18.611
-제가 조금 전에
세포 기능 매우 매우

00:08:18.711 --> 00:08:20.787
중요하다고 말씀을 드렸는데요.

00:08:20.887 --> 00:08:23.657

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
이 세포 기능이 나빠지는
이유가 있습니다.

00:08:23.757 --> 00:08:26.649
크게 우리는 한 네 가지 정도로
이야기할 수 있는데요.

00:08:26.749 --> 00:08:31.159
첫 번째는 우리가 먹고 있는
음식과 관련되어있습니다.

00:08:31.259 --> 00:08:34.657
사실 우리는 음식이
없으면 살 수가 없죠.

00:08:34.757 --> 00:08:38.555
그래서 우리는 음식 덕분에 에너지를
만들고 살아갈 수가 있죠.

00:08:38.655 --> 00:08:42.785
그런데 우리가 먹는 음식이
어떤 것을 먹느냐에 따라서

00:08:42.885 --> 00:08:46.475
우리의 세포 기능은 굉장히 많은
차이를 가질 수가 있습니다.

00:08:46.575 --> 00:08:50.629
먼저 좋은 음식이 있고

나쁜 음식이 있습니다.

00:08:50.729 --> 00:08:55.163
우리가 살다 보면 굉장히 가려서
먹기가 어렵죠, 바쁜 현대인들이.

00:08:55.263 --> 00:08:59.569
그러다 보면 어쩔 수 없이 나쁜
음식을 쉽게 자꾸 먹게 됩니다.

00:08:59.669 --> 00:09:03.132
그러다 보면 세포 기능이
점점 약해질 수밖에 없어요.

00:09:03.232 --> 00:09:08.372
또 하나는 우리가 먹는 영양소가
음식만 가지고 충분하게

00:09:08.472 --> 00:09:11.301
세포 기능이 잘 돌아갈 수
있게 충분한 영양소를

00:09:11.401 --> 00:09:13.819
섭취하기가 어렵다는 점입니다.

00:09:13.919 --> 00:09:17.693
그러다 보니까 자꾸 세포에서
에너지를 만드는 공장이라든가

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:09:17.793 --> 00:09:22.427
또는 해독을 하는 그러한 기능들이
자꾸 떨어질 수가 있다는 것이죠.

00:09:22.527 --> 00:09:25.385
그래서 결론적으로
음식이 굉장히 중요한

00:09:25.485 --> 00:09:28.204
세포 기능의 첫 번째 역할이고요.

00:09:28.304 --> 00:09:31.137
두 번째 세포 기능이
나빠지는 이유는 바로

00:09:31.237 --> 00:09:34.034
수면을 잘 못 하는
경우에 생깁니다.

00:09:34.134 --> 00:09:36.010
옛날에 이런 말이 있죠.

00:09:36.110 --> 00:09:38.789
잘 먹고 잘 자야 된다.

00:09:38.889 --> 00:09:41.555
바로 음식만큼 중요한
게 수면입니다.

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:09:41.655 --> 00:09:44.470
수면이라는 것은 우리가
잠을 자야 동안에

00:09:44.570 --> 00:09:47.882
뇌를 쉬게 해줌으로써 뇌
속에 쌓인 굉장히 많은

00:09:47.982 --> 00:09:50.742
신경 독소들을 해독해주는
그런 시간입니다.

00:09:50.842 --> 00:09:54.460
그런데 만일에 숙면을
취하지 못하거나

00:09:54.560 --> 00:09:59.861
잠을 오랫동안 자지 못하면 계속
뇌독소들은 작용을 하게 되고요.

00:09:59.961 --> 00:10:02.412
결론적으로 세포의
기능은 점점 나빠져서

00:10:02.512 --> 00:10:04.686
피로감을 심하게 느낄 수 있습니다.

00:10:04.786 --> 00:10:08.743
그래서 숙면, 굉장히 중요한

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
하나의 주제이고요.

00:10:08.843 --> 00:10:12.356
그다음에 세 번째는 바로
뭐냐하면 우리가 환경 속에서

00:10:12.456 --> 00:10:15.874
계속해서 접하고 있는
수많은 독소입니다.

00:10:15.974 --> 00:10:19.380
독소, 그러니까 잘 이해가 안
되시는 분들 있을 텐데요.

00:10:19.480 --> 00:10:23.717
우리는 항상 공기 중에
또 일반적으로 우리가

00:10:23.817 --> 00:10:26.867
생활 속에서 굉장히 많은
독소와 만나고 있습니다.

00:10:26.967 --> 00:10:28.530
예를 한번 들어볼까요?

00:10:28.630 --> 00:10:31.542
우리가 바르고 있는
화장품부터 시작해서요.

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:10:31.642 --> 00:10:36.125
매니큐어, 샴푸, 그다음에
비누, 그다음에 세정제

00:10:36.225 --> 00:10:38.777
그다음에 우리가 인테리어하고
있는 인테리어 안에 있는

00:10:38.912 --> 00:10:42.033
이런 여러 가지 접착제들,
모든 것들이 다 화학물질로

00:10:42.133 --> 00:10:45.045
이루어져 있고 이것들은
우리를 통해서

00:10:45.145 --> 00:10:46.757
호흡을 통해서나 피부를 통해서

00:10:46.857 --> 00:10:48.997
우리 몸속으로 들어올
수밖에 없습니다.

00:10:49.097 --> 00:10:52.743
그래서 우리는 정상적으로
이런 것이 들어온다 하더라도

00:10:52.843 --> 00:10:55.510
이것을 해독해낼 수 있는

능력을 가지고 있어요.

00:10:55.610 --> 00:10:59.636
그런데 이 양이 많아지다
보면 어떻게 되겠습니까?

00:10:59.736 --> 00:11:00.762
그렇죠.

00:11:00.862 --> 00:11:05.060
해독할 수 있는 능력이 이
독소의 양의 오버하게 되면

00:11:05.160 --> 00:11:08.524
결론적으로 우리의 세포기능은
약해질 수밖에 없습니다.

00:11:08.624 --> 00:11:12.299
그래서 환경에 처한 독소들이
굉장히 중요한 요인이 되고요.

00:11:12.399 --> 00:11:15.139
마지막 네 번째 가장
중요한 겁니다.

00:11:15.239 --> 00:11:15.982
뭘까요?

00:11:16.082 --> 00:11:16.861

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
그렇죠.

00:11:16.961 --> 00:11:19.492
바로 스트레스입니다.

00:11:19.592 --> 00:11:22.827
스트레스를 받게 되면
우리 몸은 스트레스

00:11:22.927 --> 00:11:24.356
호르몬이라는 것이 나옵니다.

00:11:24.456 --> 00:11:27.621
우리 몸속에 부신에서 나오는 여러
가지 호르몬들이 나오는데요.

00:11:27.721 --> 00:11:30.778
그 호르몬 때문에 세포
기능은 점점점 약화되고

00:11:30.878 --> 00:11:33.543
또 여러 가지 영양소들이
고갈이 오면서

00:11:33.643 --> 00:11:37.075
세포에서 여러 가지 에너지를 만드는데
문제가 생기기 시작합니다.

00:11:37.175 --> 00:11:40.005

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
그래서 제가 지금까지
말씀드린 네 가지.

00:11:40.105 --> 00:11:45.327
음식, 수면, 외부 환경에서
오는 독소 그리고 스트레스.

00:11:45.427 --> 00:11:50.905
이 네 가지가 바로 세포 기능을
떨어뜨리는 주원인이 되고 있습니다.

00:11:51.005 --> 00:11:54.041
-기능 의학이 아직
덜 발달된 같아요.

00:11:54.141 --> 00:11:56.826
자료를 조사해도 잘 나오지 않던데

00:11:56.926 --> 00:12:00.598
도대체 세포를 살린다는
기능 의학이 뭔가요?

00:12:01.333 --> 00:12:02.721
-기능 의학.

00:12:02.821 --> 00:12:06.777
굉장히 아마 생소하신 분들
되게 많으실 겁니다.

00:12:06.877 --> 00:12:10.884
저도 사실은 의사 생활을
지금 25년째 했지만

00:12:10.984 --> 00:12:14.221
기능 의학을 처음 알게 될 건
바로 10년 전이었습니다.

00:12:14.321 --> 00:12:16.852
그 전에 15년 동안에는
기능 의학을 모르면서

00:12:16.952 --> 00:12:18.625
환자분들을 진료했습니다.

00:12:18.725 --> 00:12:21.673
현대의학에서는 기능 의학하고는 좀
다른 것들을 진료하는 거죠.

00:12:21.773 --> 00:12:25.633
바로 뭐냐하면 질병을 치료하는
의학이 바로 현대의학이죠.

00:12:25.733 --> 00:12:28.087
사실 현대의학은 굉장히 중요합니다.

00:12:28.187 --> 00:12:32.227
그렇기 때문에 현대의학 덕분에
정말 급성질환을 앓고 있는

00:12:32.327 --> 00:12:34.898
많은 환자의 목숨을
살릴 수 있었죠.

00:12:34.998 --> 00:12:39.585
그런데 기능 의학은 질병을
치료하는 의학이 아니고요.

00:12:39.685 --> 00:12:43.118
세포 기능을 좋게 해주는 의학이
바로 기능 의학입니다.

00:12:43.218 --> 00:12:46.956
영어로는 functional
medicine라고 이야기합니다.

00:12:47.056 --> 00:12:49.590
이 기능 의학을 제가 10년
전에 처음 알게 됐는데요.

00:12:49.690 --> 00:12:53.775
이것을 알게 된 계기는
저를 찾아오는 환자분들이

00:12:53.875 --> 00:12:56.918
검사해 봐도 아무 이상이
없는데 항상 피곤하고

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt
00:12:57.018 --> 00:13:00.105
여기저기 아프고 세포 기능이
떨어진 그런 증상들을

00:13:00.205 --> 00:13:04.010
호소하는 환자들을 제가 만나면서
그 원인이 어디에 있을까

00:13:04.110 --> 00:13:07.208
찾다 보니까 아, 이런
것들을 치료하는 의학이

00:13:07.308 --> 00:13:10.010
새로있었구나라는 걸
알게 됩니다, 제가.

00:13:10.110 --> 00:13:12.716
그것이 바로 기능의학이었습니다.

00:13:12.816 --> 00:13:18.503
그 당시에 이 기능 의학은 이미
미국에서는 학회도 다 있었고요.

00:13:18.603 --> 00:13:22.874
그리고 굉장히 과학적인
여러 가지 연구에 의해서

00:13:22.974 --> 00:13:25.348
기능 의학 교과서까지

만들어져있었습니다.

00:13:25.448 --> 00:13:27.971
하지만 한국에서는 굉장히
생소한 이야기였죠.

00:13:28.071 --> 00:13:31.634
그래서 그때부터 제가 기능
의학을 공부하다 보니까

00:13:31.734 --> 00:13:34.134
이유 없는 만성피로
또는 세포 기능을

00:13:34.234 --> 00:13:36.844
살리는 여러 가지
방법들을 알게 됩니다.

00:13:36.944 --> 00:13:39.997
이 기능 의학이야말로 앞으로
우리가 질병을 치료하는

00:13:40.097 --> 00:13:43.983
현대의학과 함께 같이
공부해서 정말 세포 기능을

00:13:44.083 --> 00:13:47.096
좋게 만들고 질병만
예방하는 것이 아니라,

1. 피로 탈출, 세포의 가능을 높여라.vtt

00:13:47.196 --> 00:13:50.702
질병만 치료하는 것이 아니라
세포 기능을 좋게 하기 위해서

00:13:50.802 --> 00:13:54.607
더 활력 있고 그리고 또
노화를 늦출 수 있는

00:13:54.698 --> 00:13:57.743
그러한 의학이 바로 기능
의학이라고 말할 수 있습니다.