

동지간증서 — 3

자연의 한 부분인 자연의 일상화된 것들이나 사는 환경이
자연과 함께 더불어 자연과 함께하는 것과 같아야 한다.
이 자연의 일상은 자연을 염두에 두면서 기부를 통해 드러나야
하는 자연의 풍경을 자연·생태·수용·환경·생태·자연환경
이라는 한 가지 모토 아래로 묘사되어 있다. 자연과

생식·자연식의 근본원리와 치료 실례

생식·자연식

최
하
著

생식과 생식이론 그 예술과 예술 가지 천연 차로 말해
수령으로 예술화하였다. 생식의 자연식으로 자연화하는
자연의 생식으로 생식이며 예술화하는 예술화하는
자연의 예술화하는 예술화하는 예술화하는 예술화하는

동지
서한



이 책을 통하여 경강한 삶을 살게 되었습니다.

별든 현대인들의 필독서

생식, 자연식

● 이 책을 만드는데 사용된 것들

- Sublime Text 3 에디터를 사용하였습니다.
- Adobe Indesign 에서 편집되었습니다
- 텍스트를 정리하는데 정규식(Regular Expression)을 활용하였습니다.
- 스타일은 markdown 형식으로 지정하였습니다,
- 인디자인에서 찾아 바꾸기로 스타일을 지정했습니다.
- 폰트는 구글이 만들어 무상으로 배포한 Noto Sans와 Noto Serif 를 사용하였습니다.
- 그 외 이미지는 인터넷에서 받아 사용했습니다.



무척이나 오래전,
이 책을 읽고 깊은 감명을 받고 조금씩 실천을 해왔습니다.
바쁜 생활 속에서 제대로 하기는 어려웠고, 늘 마음에 담아
두고 실천해 보곤 했습니다.

이런 생각을 이해하고 있는 것만으로도 육류 섭취를 대폭 줄
일 수 있었으며 되도록 자연을 존중하며 살아가도록 이끌어 주
었습니다.

가끔 이 책을 사서 선물을 하곤 했었는데 언제부터인지 절판
이 되어 있었습니다. 이렇게 좋은 내용이 이대로 멈춰서는 안
되겠다는 생각이 들었습니다. 출판사도 사라지고 저자분께서
도 안계시지만 사람들을 건강하게 만들려는 훌륭하신 뜻은 계
속 되어야 하는 것이 맞습니다.

다행히 인터넷에 검색되어 내용을 구한다음, 줄나누기를 가
지런히 하고 제목 글꼴을 적당히 입혀보았습니다.

이 책을 읽는 분은 최하 선생님의 노력과 자비로움에 감사의
마음을 전해 주셨으면 합니다.

– 20년 10월 3일 북한산 밑 허름한 빌라에서.

(그동안 준비만 해놓고 있던중, 암과 투병중인 거제도에 사는 분을 만나게 되어 일단 대충 만들었습니다.)



아름답지 않은 것이 우주의 참모습임을 알 때
그 무엇이 시작됩니다

목 차

1부 치료효력의 근원 11

1. 치료방법 선택의 혼란 왜 갈팡질팡하는가	12
2. 음식과 약의 물량여부 판단의 기준은 무엇인가	30
3. 생식, 자연식의 방법	43
4. 질병의 기능	54
5. 생식, 자연식 선구자	57
6. 아득한 인류사를 조명해 본 올바른 삶	63
7. 서양의학의 연혁과 원리	78
8. 한약의 연혁과 원리	85

2부 생식, 자연식의 효능과 영양소 89

9. 생식의 효능과 신비	90
10. 영양학과 생식	98
11. 건강장수의 나라와 채식	108
12. 생식, 자연식은 우주 대자연의 치료제이다.	108
13. 생식, 자연식 치료의 실패원인	115

3부 암 및 불치병의 증세, 원인, 치료 124

14. 암의 종류, 원인, 치료	125
15. 어떤 암환자가 치료가 잘 되는가	137
16. 여러 환자의 문의사항에 대한 설명	144
17. 현대의학과 암	148
18. 찜질, 냉온요법	152
19. 두통, 편두통, 신경쇠약, 정신질환 증세의 치료	154
20. 고혈압, 뇌경색, 동맥경화, 뇌졸중	158
21. 당뇨병 증세, 원인, 치료	162

22. 류우머티즘, 다발성 관절염	167
23. 결핵	169
24. 감기, 몸살	172
25. 에이즈	175
26. 여러 가지 질병치료의 원리	179
27. 기쁨 사랑 엔돌핀 채식의식의 수용	182
28. 미국 영양문제 특위의 발표	187
29. 염분(소금)	188
30. 솔잎, 살구씨, 도라지, 더덕, 인삼, 산초씨	190
31. 숯, 지렁이, 토란	193
32. 도토리의 약효	195

4부 생식치료의 체험수기 198

33. 생식치료 체험기	199
34. 유방암 생식지도 수기	211
35. 유방암 투병 생식체험기	218
36. 뇌동맥경화증 생식치료 체험기	224
37. 84세 할머니의 중풍 생식치료	226
38. 백혈병 아기 치료수기	228
39. 신경질환과 자궁염을 치료하고	238
40. 만성 간염 투병체험기	241
41. 급성장염, 뇌졸증, 당뇨병 치료수기	244
42. 결핵과 기관지확장증세 생식 치료 체험	247
43. 비대증과 고혈압 생식치료 체험	250
44. 암환자 생식치료 실패의 교훈	252
45. 완치를 확신했던 암환자였는데 왜 실패했는가	254
46. 치료가 잘 되는 사람	262
47. 생식을 채식 정도로 아는 환자	266
48. 마음과 몸을 치료해 준 생식체험	269
49. 젖먹이병. 고혈압. 당뇨병. 피부병. 신부전증. 폐결핵. 간염. 간질병	285

마리말

처음 읽는 분에게

고생인류가 약 6천만 년 동안 후손에게 가르치며, 후대에 전수해준 대자연의 치료법의 위대함과 의약의 기본원리를 거짓없이 썼다는 점을 먼저 밝혀둡니다.

선인들의 가르침에 따라 5년동안 1일1식으로 생식을 하게 되면서 식색의 환각에서 벗어날 수 있게 되었고, 마음을 뒤덮고 있던 망념의 구름을 조금이나마 걷어 낼 수 있게 해주어, 보다 맑아진 직관력으로 사물의 본질에 접근할 수 있게 되면서, 이 글을 쓰게 되었습니다.

인류는 대자연(종교적으로는 신)에 의해 창조되어 왔고, 이 순간에도 우리 몸의 60조 이상의 세포핵 유전자가 환경과의 신비한 상호작용반응과 오묘한 우주적인 법칙에 의해 우리를 움직이게 하고 있다는 엄연한 사실을 부인할 수 없습니다.

그리하여 세계적인 석학들도 끝없이 복잡다양하고 오묘마측한 대자연의 과학 기술에 경탄과 감동을 받으며, 그 원리를 찾아내기 위해 일생을 바치고 있지 않습니까. 그런데도 인간이 자연의 기술을 이용 내지 변조해 만든 공해물질이 마치 자연을 지배하고 개량하는 양, 잘못 알고 있다는 사실입니다.

이러한 대자연의 신비성과 외경의 법칙성에 근거하여 자연이 나타내주는 원리와 학자들의 올바른 질병의 진단과 치료방법을 밝힌 것을, 옳고 그름을 분별하여 읽는 분에게 전달함으로써, 개인과 사회의 건강을 복원시키고, 나아가 우리와 한 몸의 유기체인 자연의 법칙을 이해하고 존중하는데 긴 바람을 두었습니다

자연의 한 부분인 인간이 온전하고 질병없이 건강하게 사는 방법은, 자연과 균형을 이루면서 자연의 법칙대로 사는 길이라고 합니다.

이 책은 음식과 질병에 있어서 그러한 기본 원리를 밝히는 데 중점을 두면서, 현대의학이 타의학의 추종을 불허하는 진단, 응급처치, 수술 등의 치료방법을 논외로 치면, 거의 모든 질병에 효력이 있는 생식 자연식의 방법을 중심으로 그 원리와 여러 가지 질병치료법을 소개하는 데 유념하였습니다.

생식과 자연식으로 질병 치료를 지도한 체험담과 어려운 생식으로 암등 불치병을 치료한 투병체험기도 함께 실었습니다. 두통, 뇌졸중, 당뇨병 등의 질병처럼 생식, 자연식으로 치료가 쉬운 병은 한두 사례만 실었습니다.

이 책을 쓰는데 직접적으로 영향을 끼친 저서로는 미국의 막스 게르손 박사, 일본의 니씨 가쓰조 선생, 정사영 박사, 이상구 박사, 조병일 박사, 일본의 고오다 미쓰오 의사, 모리시다 게이이찌 박사, 와다나베 쇼 박사들이 쓴 생식 자연식에 관한 저서들이지만, 이 분들은 의과대학에서 생식이나 자연식에 관해 배운 바가 없다는 사실에 특히 유념할 필요가 있습니다.

생식을 이론적으로 뒷받침해 주고 증거해 준 학문으로는 수천만 년의 인류의 음식과 질병을 포함한 생활사를 밝힌 인류학, 영양학, 생명현상을 연구한 생물학, 질병학인 현대의학, 한의학, 질병과 밀접한 관련이 있는 동서양 종교와 심리학, 우주의 물리현상과 개체와의 관계를 밝힌 우주물리학, 미래의 인류와 자연을 예측해 보는 미래학 등의 학문이 영향을 주었고, 죄신과학과 의학 정보는 9대 중앙일간지와 과학월간지가 인용되었습니다.

이 모든 분들에게 깊은 존경을 드리며, 또한 생식, 자연식으로 투병생활을 하면서, 체험기 등의 글을 써주신 여러분에게 깊은 경의를 드립니다.

그리고 이 책은 암 환자의 생식치료 체험기를 좀더 신기 위해 한 2년 후에 발간 하려고 하였으나, 생식의 원리를 깨닫지 못하고 회복할 수 없는 실수를 하여 실패를 하는 환자가 생길 뿐만 아니라, 생식, 자연식을 알고 싶어 하는 분들로부터 책 발간 독촉이 있어 앞당겨 발간하게 되었음을 밝힙니다.

– 저자 최하

1부

생식, 자연식의 방법과 치료효력의 근원

1. 치료방법 선택의 혼란 왜 갈팡질팡하는가

우주 대자연의 창조원리로 치료되는 생식, 자연식을 비웃는 사람들은 대개 대자연의 과학법칙의 일부를 발견하여 이용한 인공 과학 기술을 맹신하는 사람이거나, 평생 질병을 모르고 살아온 건강한 체질의 사람들 중에서 볼 수 있다.

이런 사람은 질병을 제대로 알 수 있는 환경을 만나지 못했거나, 선천적으로 건강하게 태어나 질병을 모르고 지내다가, 중년 이후에 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병, 심장질환, 암 같은 순환계 질환으로 고생을 하는데 자연법칙을 오랫동안 어긴 결과이다.

생식, 자연식의 본론에 들어가기 전에 왜 그러한 문제가 생기는가를 먼저 알아보기로 한다.

오늘날처럼 질병치료에 있어서 어떤 방법을 택해야 할지 환자로 하여금 갈팡질팡하게 한 시대도 일찍이 없었을 것이다.

양약이다, 한약이다, 생식이다, 화식이다, 육식이다, 체식이다, 방사능조사다, 자연요법이다 하며 인류를 우왕좌왕하게 만들고 있다.

왜 그럴까? 몇 가지 분야로 나누어 그 원인을 분석해 본다.

(1) 현대 과학기술에의 맹신

인류는 현대의 과학이 건설해 놓은 거대한 기술문명의 위용에 압도당한 채, 홍수처럼 밀려오는 감각유희적 지식과 새로운 첨단제품의 상업적 선전에 휘말려 현대 과학기술을, 불가능을 모르는 새로운 신으로 신봉하고 있기 때문이다. 자연파괴를 수반하는 건설, 쾌락이 낳은 질병과 부패, 자연 수탈을 전제로 한 발전, 공해가 따르는 편리한 생활 등 변화무쌍한 두 가지 얼굴 중에 다른 한가지 얼굴을 감추고 있는 현대 과학 문명의 본질을 정직하게 보려고 하지 않는다.

물론 과학기술의 시행착오를 통하여 인류는 발전하고, 자연의 위대함을 깨달아간다는 측면의 장점은 또한 인정해야 할 것이다. 새로

운 의학기술이 계속 개발되어 갈 것이다. 그러나 그 방법이 대자연의 원리에 반할 때, 상응한 감춰진 결함을 수반하게 된다.

과학기술은 계속 발전해 갈 것이다. 손목시계 만한 조작기로 집안 일, 회사일, 지식정보의 전달 등 모든 기능을 앉아서 처리 할 수 있는 시대가 올 것이다. 그러나 그것은 괴로움과 불편이라는 감각의 영양 결핍으로 인간성의 퇴화, 도덕성의 타락, 질병범죄의 증가, 회복불가능한 자연의 황폐화라는 대자연(종교인에겐 신)의 응징을 감수해야 할 것이다.

과학기술은 자연의 과학원리의 일부를 이용하는 데 지나지 않는데도 과학기술이 마치 자연의 과학을 지배하는 양 착각하고 있는 사람들이 많다. 전세계의 현대 첨단과학기술의 원리를 다 합해도 눈에 보이지 않는 풀잎의 작은 세포의 오묘한 자연과학에도 아직 미치지 못 한다는 사실에는 무관심하기 때문이다.

(2) 자연의 오묘함과 존귀함을 받아들이지 않는다.

생명계의 모유인 풀잎의 세포는 태양에너지와 물과 공기와 흙 속의 무기물을 흡수하여, 탄수화물, 단백질, 비타민 등 수천 종의 복잡한 화합물을 제조한다. 세포 한 개에 수십 개의 광합성공장인 엽록체와 동력공장, 생화학공장과, 세포핵 소에 정보제조, 유전자공장이 있지만 과학자들은 움직이는 현상만 알 뿐, 그 근본 작용은 아직 모른다.

풀잎의 세포는 공기 속의 이산화탄소를 흡수하고 산소를 창출하며, 자체활동의 에너지를 생산하고 박테리아의 침입을 방어하기 위해 화학물질을 방출하며, 동물처럼 초목에서 영양을 탈취하는 것이 아니라, 식물은 자신이 직접 영양을 구하기 위해 움직일 필요가 없다. 그 잎은 떨어져 썩으면 수많은 미생물의 밥이 되고, 미생물과 부식물은 지렁이 굼벵이의 양식이 되며 토양을 살찌게 해준다. 또 잎은 동물과 곤충을 먹여 살리고, 그 곤충을 먹은 철새는 수륙만리를 날아간다.

풀잎세포 속의 세포핵에는 유전인자들이 많은 정보를 설계하고 자

기와 같은 세포를 분열시켜 성장시키고 그 풀잎의 생김새와 복잡한 활동과 수명을 통제한다.

과학은 전자현미경을 써서 그 세포를 관찰할 뿐 어떻게 해서 그 생명의 활동이 일어나고 있는 모른다.

생명의 원료와 치료제를 제조하는 신비의 덩어리가 쾌락주의, 승리주의자에게는 반질거리는 공해물질에 관심이 매여있을 뿐, 풀잎 같은 것은 청소하는데 방해물에 지나지 않는다고 생각하는 것 같다.

또한 풀이 물(수질)과 토양을 정화시키는 데도 큰 몫을 한다는 사실이 최근 일본 동경대 농학부 교수팀의 연구에 의하여 밝혀졌다(서울신문 88. 12. 20).

풀잎과 낙엽이 쌓인 토양에서는 산성비가 중성으로 중화되고 농약의 오염도 중화시키는 작용을 한다. 그러나 인류는 식물의 신비를 알자면 아직 요원하다.

▶ 사진설명

(자료: 한국일보 (타임라이프), 세포와 생물)

동식물 세포는 그 종류와 구조가 극히 다양하여 전형적인 세포는 존재하지 않는다. 그다종다양한 동식물 세포의 공통점을 모아 만든 것이 위의 그림이다. 가운데 복숭아 모양의 그림이 세포의 공통점을 모아 만든 것이 위의 그림이다. 가운데 복숭아 모양의 그림이 세포핵이다. 핵은 생명체의 설계도이며, 정보의 컴퓨터이며, 뇌와 같은 역할을 한다.

88년도 노벨화학상은 식물의 광합성작용의 일부를 밝힌 서독학자 3명에게 수여됐다. 식물의 광합성에 관해 노벨상이 수상된 횟수는 이번에 네 번째라고 한다(경향, 동아, 중앙일보, 각 신문 88. 10. 20).

우리 몸을 이루고 있는 약 60조 이상의 세포도 그런 비슷한 구조와 일을 하며, 세포분열을 하면서 끊임없이 태어나고 죽어 간다. 그 세포가 움직이는 현상은 어느 정도 알고 있으나, 그 세포들이 왜, 어떻게 에너지를 흡수, 변환, 배설하며, 신경물질을 전달하는 등의 활동을 하는지 그 본질은 모른다. 그 세포의 최종 구성단위인 원자도 어떻게 무엇이 빛의 속도로 돌게 하는지 모른다. 사람 이외의 어떤 자연이나 생명도 거부하는 과학기술은 대자연의 과학법칙의 극히 일부

를 이용 내지 약용한 것에 불과하다는 사실을 인정하지 않는다.

모든 현상은 상대적이며, 상보적이다. 과학의 발전으로 말미암아 자연의 고귀함이 드러나는 것이다. 인류를 포함한 자연을 위해 과학 기술이 존재하는 것이지, 과학물질을 위해 자연이 파괴되고 황폐되어야 하는 것은 아니다.

“그까짓 풀잎을 먹고 병을 고치다니 말도 안 된다”며 유식한척 하는 사람들이 아직도 많다.

왜 그럴까, 인간의 본능 중에는 비교하고, 분별하고, 차별하는 욕망이 있다. 크고 작고, 많고 적고하는 분별본능이 그대로 응용이 되어 값이 비싼 식물이나 약은 별세계나, 달나라의 재료로 만든 줄 알고, 쓴 산나물이나 산짐승이 먹는 풀은 흔해빠진 햇빛과 지구의 물질로 만든 줄 안다.

지구 위의 사람이 먹을 수 있는 1천 종이 넘는 식물 중에는 어느 한 가지만으로 인체의 영양을 다 충족시켜 주는 식물은 없다. 그리고 신과 우주는 공정하여 모든 식물을 태양과 물과 흙으로 평등하게 만들었다. 그리하여 돈 없는 사람도 자연식물을 고루 날 걸고 먹으면 건강하게 살도록 이 지구는 공평하게 창조되어 있다. 한 가지 차별이 생긴 것은, 비료와 촉진제와 농약으로 기른 식물이 자연산에 비해 월등히 약효와 영양이 부족하다는 사실이다.

미국에서만도 물질을 연구하는 학자가 5만 여명, 세계적으로 수십만 명의 학자가 연구를 거듭해도 공기, 물, 흙의 근원이 무엇인지 아직 모르고 있다.

현대 과학자는 세포와 분자와 유전자는 알고 있으나 어떻게 우리가 자라나며, 숨쉬며, 체온을 조절하고, 소화하며, 자연계와 어떤 연관을 맺고, 대자연에서 어떤 영향을 받고 있는지 모른다.(신과학 연구회편(신과학 운동), 법양출판부 1986. p. 18).

인간의 과학은 자연의 신비한 과학의 문턱에 첫발을 옮겨놓은 정도에 지나지 않는데도 과학이 자연을 압도하는 만능의 기술로 생각하는 사람이 있는 것 같다.

이러한 자연물서적 가치관에 의해 악덕과 편견의 독소가 뿐어져 나와 인류를 병들게 함은 물론, 자연환경까지 파괴하고, 더하여 인류를 포함하여 생물의 어머니인 대자연의 치료약을 깨닫지 못하고 있는 것이다. 영양학에서도 구루병, 각기병, 괴혈병, 전염병, 불안 우울증이 비타민으로 치료된다고 설명되어 있다. 생마늘에는 항암제, 고혈압 예방, 중금속 제거 효력이 있고, B6이 당뇨병을 고쳤다는 신문 보도도 있고(경향신문 89. 5. 6) 비타민C가 치매증에 효력이 있다는 보도도 있었다. 이러한 발견은 식물이 가지고 있는 약효의 극히 일부를 밝힌 것에 지나지 않는다.

(3) 현대 의학을 잘 모른다.

현대의학을 바로 이해하자면 그 발달과정을 개략적이나마 설명해야겠으나 다른 장에서 다시 설명하기로 하고 여기서는 상식적으로 간략히 살펴보겠다.

현대의학이 질병을 치료하는 데 있어 신격의 위치에까지 인류로부터 신뢰를 받게 된 것은 첫째, 외인성의 일부 질병을 정복하여 현대 의학의 신화를 만들어낸 데 있었다. 인류의 평균수명을 단축시켰던 천연두, 홍역, 광견병, 장티부스 등의 외인성 질병을 현대의학이 완전히 정복해 개가를 올렸던 것이다.

다음으로는 현대과학이 뒷받침된 의학의 발달에 의하여 거의 정확한 진단과 외상, 골절, 장기 이식 등을 수술로 치료함으로써 소시민에게 경이로운 감탄을 일으키게 한 것이다.

현대기술이 개발한 고도의 장비로 현대의학은 응급환자에게 수혈, 산소호흡, 수술 등 응급처치를 할 수 있었고, 최근에는 전자현미경의 개발로 인체의 구조와 질병의 성질, 세포의 비밀과 유전자의 발견, 질병의 침병인 백혈구의 작용의 연구 등 인체의 비밀을 밝혀내고 있기 때문이기도 하다.

이와 같이 현대의학이 인류에게 공헌한 업적은 실로 놀라운 것이다. 현대의학이 이렇게 외인성 일부 질병은 완치하는 데 비해, 순환

계 또는 대사성 질환이라고도 하는 내인성 질병에는 왜 한계에 부딪치고 있는가(서울신문 88. 4. 23 현대의학 대사성 질환 등 퇴치에 한계).

외인성 질병이 치료가 성공한 것은 대자연의 법칙을 순리로 선용한 의학 방법이기 때문이다. 천연두, 홍역, 장티푸스 등의 균의 침입에 의한 질환은 그 균을 배양하였다가 인체에 접종을 한다. 그러면 인체의 면역체계인 B세포 또는 T세포 등의 백혈구가 침입한 균을 대항하여 박멸하는 훈련을 하게 된다. 실제 균이 침입해도 훈련에서 개발한 생화학물질인 항체독소를 발산하여 박멸해버리기 때문이다.

장기 이식의 수술이나 염증, 화농일 때는 항생제를 투여하게 된다. 항생물질은 침입한 균과 백혈구를 가리지 못하고 함께 제거한다. 이런 방법도 천연원리에 전적으로 역행하는 아니기 때문에 성공은 하지만 병균에게 내성을 늘려주고 인체와 백혈구에 손상을 주면서 치료가 되는 것이다.

예를 하나 더 들면, 신장이식수술을 하면, 백혈구 중의 T식이세포(T림프구, 임파구)가 이식한 남의 신장을 공격하기 때문에 공격하는 백혈구를 강력한 항생제로 제거해야 한다. 왜냐하면 T임파구는 B임파구와 협동하여 남의 살을 판별하는 능력이 뛰어나 내 몸의 살이 아닌 이식한 신장을 제거하는 작용을 하기 때문이다. 그리하여 항생제의 투여로 인체의 저항력이 저하되어 암발생 확률이 200-300배나 증가한다.

그러나 현대병인 암, 백혈병, 고혈압, 뇌졸증, 간경화, 당뇨병, 천식, 알레르기, 관절염, 두통, 전신마비, 팔다리경화, 신부전증, 노망 등의 내인성 질환은 물론, 천연두, 홍역, 폐렴, 폐결핵, 간염, 무좀, 화농, 감기, 피부병 외인성 질환도 발병의 공통인자는 인공의 화식과 미식 그리고 공해식품의 과용이다. 이로 인하여 생식에 온전히 있는 비타민류와 미네랄, 생효소, 섬유질, 엽록소의 부족으로 체질의 균형을 파괴하고, 세포의 유전자를 변이시키고, 자연치유력과 암세포를 제거하는 백혈구를 악화시켜서 일어나는 질병이라는 이론이 거시의학의

타당성을 주장하는 세계적인 학자들이 진단이다. 그것은 신(자연)의 창조원리를 어긴 결과이다. 암은 그밖에 공해라는 요인이 강력히 작용한다. 공해는 매연, 폐수로 오염된 공기, 물은 물론, 식품첨가제, 농약, 토질 산성화, 중금속, 화공약품, 화학섬유, 현대식 건물에서 나오는 방사성의 라돈오염 등 여러 가지 요인으로 이루어진다.

이러한 반자연적인 현상이 누적돼야 암 등의 현대병이 발생 한다는 사실이다. 예를 들면 폐암의 경우 폐세포 속의 수많은 유전자 중 10 내지 15가지의 유전자가 변화하였을 때 폐암이 발생한다.

담배, 매연, 오염된 물, 공해식품을 수십 년에 걸쳐 접촉하면서 한 가지씩의 유전자가 변질된 것이다. 수천억 개의 폐세포가 거의 그런 단계로 변이되어 있다면, 잠복되어 있는 암세포는 그냥 둔 채, 항암체, 방사선, 수술로 나타난 암세포만 치료했다 해서 치료가 되겠는가, 자연의 법칙을 어김으로써 생긴 병이므로 다시 자연의 법칙으로 돌아가야 한다. 그리하여 정상 세포가 암세포로 변이되는 것을 정지시키고, 나아가 정상세포로 돌이키는 방법은 자연의 원리대로 치료하는 방법밖에 없다. 그리고 저항력을 강화하여 암세포를 박멸해야 한다.

우리 인체 내부의 면역체계는 피 속에 들어있는 수십억 개의 백혈구들이다. 박테리아, 바이러스 등 몸 밖의 세균은 1차적으로 피부와 입, 눈, 코에서 막고, 몸 안으로 들어온 세균의 외적은 몸의 방위기능을 총괄하는 백혈구가 담당한다. 이 백혈구의 면역기능과 자연치유력을 건강하게 하는 치료방법이 질병의 예방과 치료의 본질인 것이다.

백혈구도 여러 종류이지만 특히 암세포는 주로 T임파구가 다른 백혈구의 협력을 받아 공격한다(조선일보 88. 5. 22, (뉴톤과학) 8월 호).

육식과 공해로 인하여 T세포가 약한 체질은 백혈구가 암세포를 제거할 기력을 상실당하고, 또 화식과 미식으로 항체의 생화학 재료의 공급을 받지 못하여 치료를 이렇게 하는 것이다.

B임파구와 T임파구가 발산하는 항체의 종류는 수천 만 가지 수억 종이라는 학설이 최근에 발표되었다(87년도 노벨의학상을 받은 일본 도네가와 박사 수상논문, 조선일보, 한국일보 87. 10. 13) 이것은 다만 과학적으로 증명할 수가 없이, 항체를 만들어내는 면역체계를 부분적인 실험을 통해 추정한 이론이라고 한다.

바이러스, 세균 등은 수많은 종류로 이루어지고 있는데 몸에 유익한 기능을 하는 세균도 있고, 유해한 균도 있다.

▶ 사진설명

사진은 T림프구(임파구)가 암세포를 박멸하는 과정

1 촉수를 뻗은 암세포를 둘러싼 림프구(세포)들이 공격을 하고 있다.

2 T세포(T림프구)의 항체(화학물질)의 공격을 받아 죽어가는 암세포

3 공격을 받은 암세포가 단백질 섬유의 골격만 남기고 죽은 잔해, 림프구를 강하게 하는 자연치료가 바로 생식요법이다.

항생체는 이러한 유해한 병균뿐만 아니라, 유익한 병균과 인체세포를 함께 손상시킨다는 문제가 따른다 그러나 병을 고치기 위해서는 어쩔 수 없는 것이다. 더욱이 항암제와 방사능은 방역의 첨병인 백혈구와 함께 세포를 파괴하고 머리가 빠지는 등의 후유증을 감수해야 한다. 그런데 우리를 더욱 어렵게 하는 것은 선량한 세포는 항암제에 약한 반면, 암세포는 강하다는 사실이다.

질병의 75%는 약의 치료 없이도 자연치유력에 의해 치료가 되기 때문에 약의 효력을 검증하기가 그만큼 어렵다고 한다(라이프, 인간과 과학시리즈(의사와 의학) 한국일보, 타임라이프 1984. p. 10).

이것이 있으므로 저것이 있듯이, 불치병의 존재로 의학기술이 비약적으로 발전하여 병의 원인과 인체의 신비가 많이 밝혀지고 있다. 또한 불치병의 퇴치를 집념으로 평생을 걸고 노심초사하며, 탐구를 하고 있는 학자와 의사의 노고에 인류는 깊은 경의를 표해야 할 것이다. 이 글도 그러한 연구의 덕분으로 쓰여지고 있는 것이다.

가장 이상적인 의학방법은 현대의학의 미시적 치료법과 생식천연요법의 거시의학을 겸용하는 상호보완의학을 개발해야 할 것이다.

현대의학에서 심각한 문제로 등장하고 있는 또 한가지는 항생제 남용으로 내성균이 늘어나 최신 항생제를 써도 병균이 퇴치되지 않는다는 사실이다. 농양, 골수염, 염증을 일으키는 포도상구균의 50% 가 내성을 갖고 있어 약이 들지 않는다고 한다. 전체균으로 따지면 45%가 항생제에 대해 내성을 갖고 있어 치료가 되지 않는다. 그런데도 항생제는 80년 이후 3배나 더 생산되어 사용하고 있다(조선일보 89. 11. 26).

항생제가 어떤 환자에게는 치료가 안 되고, 어떤 환자는 치료가 되었다면, 항생제만으로 치료가 된 것일까, 병원에 입원하여 요양을 하면 안도감과 휴식으로 모든 질병을 치료하는 면역력과 자연치유력이 높아지는 것이다. 비록 항생제에는 내성을 갖는 균이라도 인체 자체 면역력이 강한 사람은 얼마든지 퇴치가 될 수 있다.

지나친 항생제 남용으로 항생제의 60%는 불필요하게 사용되고 있으며(가톨릭의대교수 연구발표), 이로 인해 내성을 갖는 세균이 증가해 환자의 생명을 위협하고 있다.

지난 84년부터 5년간 고려대 의대 혜화 병원 중환자실에서는 모두 220명의 원내 감염자가 발생하였고, 이 중 46명이 목숨을 잃었다. 서울대 병원에서는 원내감염으로 22명이 사망했따(한겨례신문 89. 11. 26).

또한 유엔이 각국에 생산 및 판매금지조치를 한 의약품 78종이 국내에서는 251개 약품의 원료로 사용되고 있다. 발암, 기형등 치명적으로 유해한 약이다(한국일보 89. 10. 6).

노벨상은 거의 의학, 무리, 화학, 생물 등 자연을 대상으로 자연의 법칙을 연구한 과학자에게 주는 상이 많다. 또한 노벨상 제정 취지의 주목적도 거기에 둔 것이다.

한국경제신문 초청으로 자연과학분야의 노벨상을 탄 10인의 박사가 초청돼 포항공대에서 89년 11월 1일 심포지엄을 가졌다. 이 심포지엄에서 윌터 길버트 박사는 우리(인류)가 알고 그리고 암과 에이즈는 20년쯤 후에라야 극복할 수 있을 것이라고 내다봤다. 유전자

구조에도 화려한 업적을 갖고 있는 박사는 생물과 우리를 근원에서 조정하고 있는 10만개의 유전자의 30억의 염기서열을 밝혀내자면 앞으로 1백년도 더 걸릴 것으로 예측했다.

인류는 자연의 신비한 과학에 겸손한 자세로 자연을 악용하는 일을 줄여가야 할 것이다.

(4) 현대의학의 발달로 수명이 연장되지 않았는가

농촌사람이나, 약수터에서 만난 노인이나, 지성인이라고 자처하는 사람이나, “현대의학의 발달로 평균수명이 연장된 것은 사실이 아니냐. 그러나 모든 질병의 치료는 현대의학에 맡기는 것이 가장 현명한 판단이 아니냐”고 말하는 사람이 많다. 맞는 말이다.

그러나 평균수명이 급격히 증가한 것은 자연의 섭리를 선용한 예방접종 방법이 개발되어 유아사망률이 격감된 데 있었고, 다음은 보건위생 지식의 향상으로 현대인은 농경생활과 화식을 시작한 이후의 옛사람처럼 위생이나 건강관념이 없이 비위생적인 음식이나 비건강적인 생활에서 벗어난 데도 큰 원인이 있다.

그리고 당시에는 괴질, 장질부사 등의 전염병이 빈발했어도 예방접종이 개발되지 않은 상태에서 춘궁기의 채소와 과일의 부족과 흐식으로 저항력이 약해져 속수무책으로 사망할 수밖에 없었다. 더욱이 산골 농촌에서는 산나물, 야채, 잡곡의 순 채식이었으나 화식으로 인하여 말라리아, 이질, 홍역, 천식, 안질, 폐결핵 등의 질병에 시달렸고 평균수명이 극히 낮았던 것이다.

이런 현상은 자연이 실시한 가족계획사업이었다. 그렇지 않았다면 인구의 포화로 지구의 자연은 더욱 파괴되었을 것이다 한 쌍의 부부가 가족계획을 하지 않으면 7~8명의 자녀를 낳는다. 그렇다면 이 세상에 태어나야 할 생명이 가족계획으로 태어나지 못한 몇까지 합해서 평균수명을 낸다면 어떻게 될까.

자연이 실시한 가족계획이나 인공적인 가족계획이나, 인구팽창을 억제한다는 본질면에서는 같다. 지금도 세계의 모든 사람이 옛날

과 같이 7~8명의 자녀를 낳는다면 배부르게 먹고 살 수 있을까. 평균 수명이 짧은 원인이 30세 이하의 유아와 청소년의 사망률 때문이지, 40세 이상의 수명은 차이가 없다는 일본 통계도 나와 있다.(일본 모리시다, 게이이찌 (암도 낫게 하는 자연식) 이환종 역, 시골문화사 1987. p. 47).

더구나 영농법이 개발되어 옛날에는 여름과 가을에야 먹을 수 있었던 신선한 야채와 과일을 사시사철 먹으며 영양을 고루 섭취한 것이 건강장수의 큰 원인이 되었다.

그런데도 의학이 발달했다는 한 가지 사실의 평면적인 안목으로 수천만 년의 긴 인류사에서 건강상으로 최악의 시대인 2천 년 이후의 역사시대와 비교하고 있는 것이다. 인간이 조직을 만들어 부족국가가 생겨나고, 더 나아가 국가조직이 만들어지기 시작했을 때가, 수백만 년 내지 수천만 년의 인류사에서 가장 살기가 어려웠던 시기였다. 현대 학자들이 비교하는 시대는 화식과 편식과 무지와 인구팽창으로 질병도 제대로 다스리지 못하고, 과학도 발달되지 못한 인류 역사상 수많은 보리고개 전환기 중에서 최악의 보리고개였던 역사 이후 화식의 시대였다.

이때는 또한 인구의 증가로 사람끼리의 접촉이 많아지면서 나타나기 시작한 불공평과 악덕을 다스릴 필요에 의하여, 부족국가가 탄생되었던 시기였기도 하다.

열대지방에서 채집생활을 하던 인류는 인구의 증가와 비례하여 추운 지방으로까지 퍼져나갔고, 추위를 막기 위한 옷과 집과 고기와 불이 필요해지면서 문명이 발달하기 시작했다. 그리고 인구의 팽창으로 채집으로는 식량이 부족해지자 보리고개를 극복하기 위해 농경방법이 개발되었고, 또한 지구상의 어느 위도 쯤에 살았느냐, 어떤 음식을 먹었느냐에 따라 피부 색깔과 종족이 달라지게 되었다.

지구 위의 초식동물의 번식으로 먹을 풀이 부족했을 때도 있었고, 빙하기를 맞아 풀과 곡채식을 구할 수 없게 되자 강한 동물이 약한 동물을 잡아먹기 시작했다. 그리하여 육식동물이 생겨났다. 그러나

아시아 국가의 개, 고양이는 육식동물에서 다시 채식동물로 돌아가고 있다. 육식동물은 고기를 날 걸로 먹기 때문에 포획한 동물 위 속에 남아 있는 소화물인 식물에서 비타민, 생효소, 섬유질, 미네랄 등을 공급받고 있다. 육식은 비자연적이기 때문에 육식동물은 성질이 사나워 다른 동물을 지배하지만 그 수는 줄어간다.

오늘날 열대지방의 원시인과 수백만 년 전 원시인과는 환경과 생 각과 행동양식이 전혀 다르다. 현대의 원시인은 인구가 팽창하여도 이주할 데가 없어 서로 다투는, 인간성이 퇴화한 원시인이다. 인간이 불을 발견한 후에도 부분적으로 화식을 하였을 뿐, 토기가 없었기 때문에 채곡식은 거의 생식을 하였을 것이다. 그때만 해도 인류는 산짐승과 같이 병없이 살았고, 병이 생겨도 자연 치유가 되었다고 본다. 토기가 생산되고 화식의 방법이 발달하자 모든 식물을 익혀먹기 시작했다. 그런데 인구가 팽창하여 농토가 부족한 데다 산나물, 야채까지 삽아서 영양을 과고해 먹던 이조시대와 비교한다는 것은 대비가 너무 편파적이다.

서구인이 육식을 하면서도 건강을 유지했던 것은 채소와 과일을 날 걸로 먹었기 때문이다. 부족국가 이후의 2000년이란, 수백만 년의 전 인류사에 비하면 0.1%도 되지 않는 짧은 기간이다. 더구나 고생인류의 6천만 년과는 비교할 수도 없다.

그리고 가장 선진국이라 할 수 있는 미국에서 매년 35만 내지 40만이 암으로 죽어가고, 심장병 사망자가 약 70만, 고혈압 환자 5000만, 정신병 환자 400만, 비대증 환자가 약 5000만명등 미국 인구의 반수가 병을 지니고 있다는 통계도 있다. 그 원인이 육식과 미식에 있는데도 현대의학으로 근본치료를 못하고 있다.

평균수명의 연장이 현대의학의 발달만이 아닌 여러 가지 요인에 의한 것이다. 공해와 현대병에 계속 무관심하게 대처하다 보면 오히려 평균수명이 줄어들 시대가 올 것이다.

(5) 생식, 자연식은 과학적 근거가 없다

암, 당뇨병, 고혈압, 간경화, 뇌졸중 같은 문명병을 미나리즙을 먹고 고친 사람, 칡잎즙만 먹고 고친 사람, 쑥물만 먹고, 알로에만, 닭장풀만, 야채즙만, 지렁이만 먹고 고친 사람 등 각양각색이다. 고친 사람도 있지만 못 고친 사람도 있다. 현대 과학이 증명한 근거도 없다.

그리고 수기, 책자로도 나오고, 선전 인쇄물을 신문지 사이에 끼워서 아침 저녁마다 배달해 줘서 접할 수 있다. 저마다 자기가 체험해서 고친 방법이 옳다고 주장한다.

칡잎을 즙을 내서 여름 동안 먹고, 말기 자궁암을 고친 분은 우리 집과 친분이 두텁던 과집사라는 분이었다. 병원에서 못 고친다는 진단을 받고 충북 단양집에서 칡잎을 즙을 내어서 마시며, 기도생활을 하며, 자궁암을 완치시켰다. 그런데 그 분은 채식을 하는 분이다.

구미 일부에서는 채식만 하면 모든 질병이 다 치료되는 듯이 주장하고 있으나 고혈압, 당뇨병, 심장병, 뇌졸중 같은 병은 치료가 되지만 암은 완치 또는 완전 예방을 못하고 있다. 또 한 분의 노인도 채식만 하는 안식교 교인인데 암으로 돌아가신 일이 있었다.

몇 해 후에 단양 집사 할머니께 또 직장암이 생겼다. 그때는 아들을 따라 서울에 와 계셨는데, 겨울이라 칡잎즙을 해먹을 수도 없었다. 필자가 생식을 시작한 해인 1985년 겨울이었다. 생식을 권하기도 했지만, 생식에 대한 인식도 없었고, 또 겨울이라 실천하지 못하다가 결국 돌아가셨다.

그런데 세상에는 건강음식과 치료약의 종류가 많아서 어떤 것이 맞고 틀린가를 판단하기 어려울 때가 많다. 왜 그럴까, 생각과 감각이 즐거움의 자극에만 매여 있어서, 총체적으로 보는 거시적 안목이 결여돼 있기 때문이다. 그리고 복잡하게 장단점이 얹혀 있는 일상의 현상들을 미시적 시야로 즐거움을 기준으로 한, 일부분의 장점만 보고, 우주적인 시야로 근본원리를 기준으로 한, 전체의 법칙을 보는 안목이 없을 뿐더러 노력조차 하지 않기 때문이다.

먼저 나와 우주를 구성하고 있는 재료인 원자, 분자로부터 우주 전체와의 관계를 이해해야 되고, 이 관계에서 생성되고 있는 나의 세포

와 생물의 본질을 터득해야 된다. 독자적 요소를 지니고 있는 나의 세포의 역할이 무엇이며, 특히 면역세포인 백혈구의 성질과 기능이 우리 음식과 어떤 연관이 있는가를 명쾌하게 알아야 한다.

이렇게 알게 된 것도 현대과학과 의학의 혜택인 것이다. 원자가 빛에 가까운 속도로 도는 것도, 원자가 모여 분자를 이루고 분자가 모여 생물의 세포를 축조하는 것도, 내 세포와 혈액을 활동시키는 것도, 우주 대자연의 힘의 법칙인 것이다.

별과 별 사이의 구름 속에서 원소가 분자로 만들어지고, 다시 생명의 원천인 유기분자도 여러 종류가 창조되고 있다는 놀랍고도 신비스러운 사실의 발견은 생명의 근원이 어디에서 오고 있는가를 느끼게 한다(한국일보 89. 2. 11 p. 10. 성간물질). 원소에서 발산하는 전파 파장을 관측하여 이런 현상을 알아내고 있다. 나를 포함한 생물의 한개의 세포가 복잡한 구조의 수많은 공장을 가동하여 에너지를 흡수, 저장, 소비하며, 화학물질을 생산하고 자체분열을 하며, 성장하고 소멸하는 복잡한 현상도 전 우주적인 힘과 섭리에 의하여 이루어지고 있는 것이다.

백혈구나 적혈구나 혈액 속에서 생존을 하는 독립된 세포이듯, 생물체도 중첩된 우주적인 그물의 한개 고리에서 생존하는 하나의 작은 세포이다.

다음은 동물을 길러주는 식물과 자연에 대해 총체적으로 이해해야 부분적인 의학방법의 오류에서 벗어날 수 있다.

지구가 탄생된 후 수십억 년을 지나면서 풍화작용에 의하여 딱딱한 지각이 흙이 되고, 이끼가 자라고 또 초목이 자라고, 산소가 공급되면서 비로소 식물에 의하여 생존할 수 있는 동물이 창조되었다. 동물은 식물을 섭취하여 병없이 온순하게 자연의 법칙에 따라 살아가도록 지구의 자연은 만들어져 있다. 그리고 동물들이 번식을 하면서 새로운 땅을 찾아 퍼져나갔다. 그리하여 위도상의 어디쯤에서 몇천 만 년을 사는 동안 초식동물이 육식동물로 퇴화도기고 하고, 피부와 체질이 변화하기도 했다. 산의 토끼나 노루처럼 사람도 자연이 명한

대로 살면 온순하고 무병하도록 창조됐다. 병이 생기더라도 곧 치유된다. 닭, 돼지, 소도 야생으로 방사하면 병이 없지만 닭장이나 우리에 넣어서 고급사료를 먹이면 병이 빈발하는 것이다.

우리 나라에도 대관령의 한 곳에서 한우를 야산에 방사하여 기르는 곳이 생겼다고 한다. 겨울에도 나뭇가지와 풀뿌리, 마른 풀잎을 먹으며 아주 건강하게 자란다고 한다. 인구가 적다면 야생의 소만 해도 먹고 남을 것이다.

일본 의학계에서 유명한 서식의학에서도 생체식을 하면 천연두, 홍역 같은 균에 의한 외인성 질환에도 걸리지 않는다고 설명한다(서승조<서식건강독본> 김홍국 역, 한국자연건강회 1986. p. 101). 자연원리에 맞는 이론이기 때문에 옳은 것이 틀림없다.

대자연은 동물이 육식을 하지 않고 식물만 먹고도 살 수 있도록 식물에 각종 영양을 고루 넣어두었다. 식물에 따라 영양의 구별을 두고, 춘하추동의 계절마다 여러가지 식물을 생식 하도록 만들었다. 현대 문명병의 원인은 비자연의 방법인 화식으로 말미암아 비타민류와 미네랄, 생식효소와 엽록소의 결핍과 공해로 생긴다는 사실은 세계적인 학자들의 연구결과로 점차 밝혀지고 있다.

그렇다고 생식, 자연식을 하라는 것이 아니다. 자연의 대원리를 밝힘으로써 악순환을 거듭하는 오류와 낭비에서 벗어나보자는 생각일 뿐이다.

자연법칙에 어긋나는 음식이 좋지 않거나 해롭다는 사실은 명약관화한 원리로서 이미 수많은 간접적, 직접적인 증거로 밝혀져 있다.

육식동물도 약은 고기만 먹으면 얼마 안 가서 중병에 걸리고 만다. 사람도 채소와 과일까지 전부 익혀 먹으면 몇 년 안 돼 중병에 걸린다고 한다. 생식이라 하면 구석기시대의 인류가 수천만 년 동안 먹어 왔던 곡채소를 날 걸로 먹는 방법을 말하는 것이다. 원시인류시대에는 약과 음식이 같았다. 그래서 많은 한의서가 의식동원, 약식일여라 하여 약과 음식은 근원이 같다고 가르쳤다. 그리하여 서양의학의 원조라고 하는 히포크라테스(B.C 5세기) 이전에는 동서양을 막론하고

약초와 주술로 병을 치료했던 것이다. 현대의학에서 사용되고 있는 약물의 40%가 식물 등 천연물에서 추출한 것이다(서울신문 89. 2. 3. 천연 새약재 개발 시급). 지금도 미국 등 선진국에서는 막대한 국비를 들여 열대림의 식물과 바다 속을 뒤지며 약 성분을 찾고 있다.

질병은 인체의 자연치유력에 의해 치료가 된다. 의약은 다만 치유력을 도울 뿐이다. 그러므로 자연치유력을 직접 돋는 생식의 방법이 만병통치에 가까운 창조주 또는 대자연의 치료방법임을 중점적으로 이 책에서 설명하겠다.

▶ 사진설명

손상된 심장근육의 자연치유력

사진은 손상된 심장근육을 단일클론항체의 입자들이 찾아가 땀질을 해서 치료하고 있다.

(6) 짐승이나 먹는 음식으로 병을 고치다니 언어도단이다.

높은 식견을 지니고 있다고 자부하는 인사에게서 들을 수 있는 얘기다.

선천적으로 건강하여 질병을 체험해 보지 못하고, 감각이 무디고 정력적인 과학우상주의적 가치관을 가진 사람에겐 어떤 진리가 허구로 보이도록 그 무엇이 작용하고 있다. 정신과 육체와 환경에 근본적인 영향을 미치는 생식, 자연식의 거시의학도 허위로 보여지는 것이다. 만약 건강하고 체력이 왕성하고 유능한 사람에게 그러한 원리가 수용된다면 이 세상은 너무나 불공평해진다. 건강한 사람은 모두 100세를 넘기며 사회를 지배할 것이고, 약한 사람은 질병과 빈곤의 고통에서 해매게 될 것이다.

인간이 문명을 발전시킨 가장 큰 원인은 사람이 짐승보다 연약하기 때문이다. 짐승처럼 털을 가질 수 있는 능력이 있었다면 옷을 발명하지 않았을 것이고, 집도 필요 없을 것이다. 또 소화기관이 짐승처럼 튼튼하다면 야생의 나뭇잎과 풀잎을 맛있게 먹었을 것이고, 곡식을 재배하는 농경의 산업혁명은 일으키지 못했을 것이다.

또 한 가지 큰 원인은 짐승보다 고통을 더 느낀다는 사실이다. 인류의 진화와 문화의 핵심은 바로 고통을 느끼는 감각이다. 그런데 같은 사람도 고통을 못 느끼는 사람은 머리가 좋아도 알맹이와 본질은 버리고, 껌데기와 허구의 감각만 쫓아다닌다.

몸이 약하고, 감각이 여리고 물욕이 없는 맑은 사람이 진리를 비교적 잘 받아들인다. 만약 그 약한 사람이 힘이 폭발하여 날뛰는 건강한 사람처럼 진리가 허구로 보여진다면 건강을 유지할 수 없을 것이다. 그리고 이 우주는 불공평한 무가치한 존재가 될 것이다.

진행된 말기암은 암세포가 수천억 개 이상일 수 있다. 수천 억 개 이상의 암세포를 수십억 개의 백혈구가 몇백 대 일의 약세로 공략하고 있다. 그런데 급성 암세포는 기하급수적으로 증가하고, T임파구는 독소를 발산하여 암세포를 공략하고는 죽어간다. 물론 새로 태어나는 백혈구가 공급된다. 생사의 갈림길에 서 있는 위급한 상황이다.

그런데 그런 환자가 이런 한탄을 하는 것이다.

“짐승이나 먹는 것을 먹고 살면 뭐 해. 낫는다는 과학적 근거도 없는데...” “얼큰한 쇠고기 찌개가 먹고 싶다” 하며 맛있는 음식 탐험을 한다. 죽음을 앞두고도 식욕을 자제하지 못하는 것을 보면 식색의 뿌리가 얼마나 깊은가를 느끼게 한다.

또 어떤 환자는 생식을 좀 먹어보다가 포기한다. 못 먹을 것을 먹기라도 한 것처럼 흉내만 내다가 만다. 그리고는 이 약 저약 쓰다가 결국 고통에서 해매다가 간다. 그것은 돌처럼 굳어진 쾌락지향적 가치관이 그의 사고를 중독시켰기 때문이다. 심리학에서는 이런 현상을 의학의 화석화라 한다. 인간은 구조 자체가 몸을 움직여서 먹을 것을 채취하여 생명을 살려가도록 만들어져 있기 때문에 감각과 의식이 그러한 한계 안에서 편견 투성으로 구성되어 있다. 이러한 불균형적인 감각은 ‘즐거움이 곧 행복이요, 즐거움의 추구가 인생 최고의 목적이다’라는 가치기준으로 학창시절부터 굳어져 왔다.

맛은 감각을 즐거움으로 흥분시키고, 맛의 종아인 고기 음식은 이기적이고 피상적이고, 투쟁적인 사고를 낳게 하고, 충동적인 행동을

유발하게 한다는 연구가 계속 나오고 있다. 또한 육식의 즐거움은 정력을 자극하고 쾌락에 집착하게 하여 사고와 의식을 즐거움 지향적으로 변질시키고, 공해물질 문명을 최고가치로 삼게 하며, 쾌락은 그 밖의 도덕과 양심을 마비시키고, 이성과 창조력을 퇴화시킨다. 그러기에 20세기의 위인 3백명을 연구한 괴델도 “행복과 창조력은 양립할 수 있는 것이 아니다”라는 말을 했다.

고기요리 같은 맛 좋은 음식도 필요하지만, 병에 대한 저항력을 높이고 백혈구를 건강히 길러주는, 맛이 순수한 산나물, 야채 같은 음식도 절대 필요한 영양인 것이다.

마찬가지로 즐거움이란 정신적 영양도 소용되지만, 괴로움이란 정신적 영양도 필수적인 것이다. 오늘날 편안과 즐거움의 편식으로 정신적, 감각적으로 당뇨병, 고혈압, 암 환자가 너무나 많다.

사기, 절도, 강도, 부정, 비리, 폭력, 살인, 전쟁, 독재, 이모든 죄악이 즐거움을 추구하려는 본능적 동기가 원인인 것이다. 육체와 물질과 성공의 경쟁적인 노출이 이런 욕망을 더욱 자극하여 범죄를 더욱 유발하고 있다.

괴로움만을 추구해도 그 괴로움이 즐거움을 만들어주고 즐거움 속에 있어도 즐거움이 괴로움을 생성한다. 다만, 현대인은 너무 안락을 과식하고 있기 때문에 심각한 문제가 일어나는 것이다.

여기서 특히 유의할 일은 즐거움과 비슷한 감각인 안정감, 평화감, 희망, 사랑, 신뢰감, 기쁨 같은 정신적 영양이다. 불치병으로 불안에 떨고 있는 환자, 고독한 노인환자 등 정서에 굽주려 있는 사람에겐 그러한 정서는 필요불가결한 약이다. 그러나 인물 좋고 돈도 많은 테가 누구에게서나 거슬리는 말 한마디를 들을 수 없는 좋은 자리에 있는 인사가 한 말이다.

“의사들은 즐겁고 마음 편한 것이 건강의 제일 조건이라 하는데, 날 좋아하는 여자도 많고 아부하는 사람도 많아서, 늘 즐겁게 해주니 기분만 들뜨고, 살만 찌고, 혈압만 올라가고, 당뇨만 나온단 말이야.”

모든 감각이나 물질은 균형을 유지해야 한다. 짐승이나 먹는 산초나무잎, 아카시아잎, 싸리나무잎, 찔레잎, 솔잎, 칡잎을 따서 먹서에 넣어 레몬즙과 생수를 조금 붓고, 갈면 범벅이 된다, 그냥 먹거나 쌀가루를 섞어 쑥떡같이 해서 먹으면 토양의 산성화로 영양이 부족한 채소에 없는 영양을 보충할 수 있을 뿐만 아니라, 인류가 발견하지 못한 미지의 영양소가 있다는 사실을 알아야 한다.

짐승이나 먹는 야채와 나뭇잎은 자연치유력과 면역력과 정신신경을 건강하게 하는 비타민류와 미네랄, 엽록소, 생효소, 섬유질이 풍부하다는 것을 알아야 한다.

생체식으로 난치병을 치료하고 있는 일본 고오다 미쓰오 의사는 생체식으로 입원환자들을 치료하는 놀라운 일을 하고 있다. 생식이 탁월한 효력이 없다면 돈도 못 버는 그런 짓을 왜하겠는가.

매년 생채식(생식) 체험자 발표회를 갖는데, 금년도(1988)에는 6. 11. 오사카 부립교육회관에서 열렸다는 소식을 서울 대림 여중 배성권 교감선생이 자연건강회보에 기고했기에 요약하여 인용한다.

체험발표자는 만성신우염, 갑상선암, 후두암을 비롯해 19명의 생채식 체험자가 생식효력을 발표했다. 겸해서 생채식의 신비한 효력을 연구하기 위해 다음 교수들의 연구 심포지엄도 있었다.

오사카대학 미생물연구소 미와타니 교수, 오사카부립대학 야마구찌 교수, 오사카시립대학 가타야마 교수, 바네마 교수, 무코가와 대학 기요미즈 교수, 히라요시 교수.

2. 음식과 약의 불량여부 판단의 기준은 무엇인가

거시의학인 자연요법을 이해하려면 우선 음식이나 약의 불량 여부를 판별하는 안목을 길러야 한다. 음식이나 약이 좋은가 나쁜가, 불량한가 해로운가를 구별하고 판단하는 그 기준과 방법은 이 책의 여러 군데에서 다시 설명이 되지만, 여기서는 한데 묶어서 간략히 정리해 본다.

(1) 유해여부의 판단기준(공식)이란 어떤 방법을 말하는가

어떤 물질을 분석하거나 효용도를 측정하거나 할 때 그 분석 또는 측정의 목적에 따라 그 기준이나 공식이 달라진다.

예를 들면 식물은 영양소의 종류와 함량을 기준으로 측정하지만 공기나 물은 산소, 미네랄 등 원소의 구성비율이나 유해한 중금속 함유량의 허용기준치 초과여부를 검사하여 좋고 나쁨을 판단한다. 기계를 제작하거나 검사할 때도 기술적으로 복잡한 측정기준과 규정이 있다.

그러나 이러한 분석, 측정기준은 시가, 가치관에 따라서 달라지고 시간, 장소에 따라 달라진다.

음식이나 약도 불량여부를 상대적으로 분석하고 측정하는 기준은 있다. 그러나 그 기준도 미시적이거나 애매하거나 유동적이어서 그 유해성을 판단하기 극히 어려운 경우도 있다. 그 해독이 수년 또는 수십년 후에 나타나고, 효력도 복합적이기 때문이다.

어떤 정신적, 신체적 현상과 질병은 그 요인이 직, 간접적으로 수 많은 원인으로 일어나기 때문에 질병에도 그 요인에 따라 많은 종류의 약이 탄생되는 것이다. 감기, 천식 같은 병에 약이 없다는 것은 세상이 다 알지만 많은 약이 있는 것은 이 때문이다.

60년대 이전까지만 해도, 아니 일반시민은 최근까지도 동양인이나 후진국 사람이 질병이 많고 건강치 못한 것은 고리를 못 먹어, 다시 말해 고단백질과 지방질을 섭취하지 못하기 때문이란 학설이 지배적이었고, 모든 사람이 믿어온 깔 수 없었던 이론이었다.

옛날 사람들이 고기를 못 먹어 건강치 못한 것이 아니라 산나물, 채소까지 삶아 먹은 것이 원인이었다는 사실이 밝혀져가고 있다.

또한 질병의 75%는 약에 의하여 치유되는 것이 아니라 천연 치유력에 의하여 치유된다는 현대의학의 설명이 약효를 측정하는 것을

매우 어렵게 하고 있다.

(2) 판단기준(공식)

사람을 포함한 대자연이 그 창조되는 과정에서 나타내준 창조의 원리를 그 첫째 판단기준으로 하고, 다음은 인류의 조상인 고생인류(유인원)의 약 6천 년의 삶의 방식을 판단기준으로 세우고, 세 번째는 대자연의 모든 현상은 한 생명체로서 상호작용하고 반응하는 고도의 인과의 법칙성을 가지고 있다. 이 법칙이 또한 판단공식이 된다.

(가) 자연의 창조원리

지구가 탄생된 초기에는 고열로 생물이 생존할 수 없었다. 지표가 냉각되면서 암반이 형성되었고, 지표의 바위의 풍화작용으로 흙먼지가 생기기 시작하고, 바닷물이 정화되어 간다. 지질학자들은 그 기간을 40억 년으로 잡고 있다.

바위와 바닷물에 이끼가 돋고 풀과 나무가 생기기 시작한 시기는 약 5억9천만 년 전으로 화석을 근거로 계산하고 있다. 태기에 비로소 초목에서 산소가 공급되면서 동물이 생존할 수 있는 터전이 되었다. 이끼와 초목의 성장이 바로 동물의 생명이 창조되는 터전이 된 것이다.

인체는 식물과 물과 공기를 재료로 창조되는 있다는 사실은 상식화되어 있다. 흙으로 지었다는 말씀은 흙이 자연의 모체이기 때문이다.

동물은 원래 모두 초식이었으나 빙하기의 내습, 기후의 변동, 가뭄 등의 천재지변으로 식물이 부족하자, 강한 동물이 약한 동물을 먹기 시작하여 먹이사슬이 이루어진 것이다. 육식동물도 새끼 때부터 채식으로 길들여지면 잘 자라고 성격도 온순해진다.

중생대(약 6천 5백만 년 전 2억 3천만 년 전)에 번성했던 공룡도 초식공룡이 있었고, 육식공룡이 있었다. 육식공룡은 송곳으로 변화

하는 기간은 수십만 년이면 족하다. 따라서 원래 육식이라 믿는 것은 오류이다. 그런데 공룡의 자취가 약 2억 년동안 살았다는 것을 지질 학적으로 증명해 주고 있다. 인류는 원초적으로 곡채식 동물이란 이론은 움직일 수 없는 대자연의 원리다. 풀과 거친 채소를 식량으로 했다(브라이언 웨이건, (인류의 서사시대) 1987. 올유문화사 p. 106).

건강한 체질은 육식과 미식을 해도 균형 있게 섭취하면 건강에 지장이 없지만 약한 체질은 가려먹어야 하고, 또한 원칙만을 알고 먹는 것과 모르고 생활하는 것과는 근본적으로 틈이 벌어진다.

(나) 인류의 발자취

고생인류(유인원)의 출현을 약 6천만년 전으로 잡고 있으나, 약 7천만년 전부터 나타난 것으로 추정하는 학자도 있고(최몽룡, (인류 문화의 발생과 전개) 동성사 1985. p. 12), 유인원의 출현을 약 4천만년 전으로 추정하는 학자도 있다(브라이언 페이건, (인류의 선사시대) 1967. 올류문화사 p. 106).

남아프리카 지역에서 290만 년 전의 인골화석이 발견된 사실은 인류의 아득한 삶을 실감하게 한다(최몽룡 위의 책 p. 12). 하늘은 그 때의 인류에게나 오늘의 인류에게나 공평하게 삶의 환경을 섭리했다는 법칙을 이해하는 것이 중요하다.

고생인류는 약 6천만 년 전에 출현하여 약 250만 년 전까지 살아온 것으로 추정하고 있고, 250만 년 이후 약 1만 년 전후의 신석기시대까지를 원시인류가 생존한 것으로 크게 나누어 본다.

인류가 불을 발견한 시기를 학자에 따라서 20만 년 전, 30만 년 전, 또는 50만 년 전쯤부터의 일로 추정을 하기도 한다. 어떻든 1만 년 전후해서 토기가 생산되기 이전에는 화식도 하였겠지만 곡채식은 거의 생식을 하였다고 본다. “인류가 화식한 기간은 전 인류사의 6천 분의 1의 기간도 안 된다.

만 년 전, 또는 수십만 년 전으로 거슬러 올라갈수록 그때의 인류는 물질은 비록 가지지 못하였으나 더 인간적이었고, 순박하고 자유

스러운 삶이었다는 사실을 주장하는 학자(예: 아놀드 토인비)의 말이 옳다는 것은 상식적으로도 판단할 수 있다.

인구밀도가 희소할수록 인간은 바보처럼 순진해지고 우리를

(3) 자연의 대법칙

동물은 초목이 광합성작용을 하여 창조한 탄수화물, 단백질, 비타민 등 화학에너지를 입으로 섭취하지 않고는 생명을 유지할 수가 없다. 따라서 식물은 움직이지 않아도 살 수 있지만, 동물은 움직이면서 식물을 섭취해야 살 수 있기 때문에 움직이는 육체가 필요하다.

대자연(종교적으로는 신)이 완벽하게 창조한 식물을 수천만년의 고생인류나 애덴동산의 아담과 하와처럼 생식하는 방법이 대자연의 법칙에 맞는다. 그럴 때 자연과 인간은 평화와 조화, 공존과 순수를 유지할 수 있다.

지구는 살아있는 완벽한 공장이다. 자연은 창조와 소멸과, 섭취와 배설이 하나의 고리로 순환하며, 재생산되는 천연공장이다. 어떤 생명체도 자연을 파괴하거나 변조함이 없이 살아가도록 창조되어 있다. 자연은 자연 자신이 신비의 극치로 창조한 식물을 어떤 법칙의 한계를 이탈하며, 가공하여 먹도록 무질서하게 창조되지 않았다.

자연의 대법칙은 전 인류의 경전이다. 이를 어긴 생활은 질병과 사고와 혼란과 불행과 자연의 황폐를 일으키면서 한편으로는 문명의 발전과 자연의 황폐를 일으키면서 한편으로는 문명의 발전과 자연의 소중함을 깨닫게 하고 있다.

동물은 자연이란 틀에 맞도록 창조되었다. 인체의 모든 구조는 지구라는 독특한 자연에 적응해서 살도록 만들어진 것이지, 대자연이 동물의 구조와 생리에 맞도록 창조된 것이 아니다. 인류는 생리학적으로나 해부학적으로 곡채식 동물이다.

수십만 년 전까지만 해도 인류는 곡물을 통째로 씹어먹도록 앞니도 어금니같이 뭉툭하게 되어 있었는데 화식의 과정에서 이의 부피가 점차 줄어들었다고 한다.

자연은 자연 자신이 파괴되도록 화식과 물질문명을 창조했겠는가, 육식으로 기운을 돋구어 자연 자신을 수탈하게 했겠는가, 인류가 자연의 법칙대로 생식을 할 때 자연은 어떻게 되고 인류는 어떻게 될까.

(4) 대자연의 원리법칙의 적용

위에서 대자연의 창조원리와 인류의 발자취 그리고 대자연의 법칙을 통하여 인류는 곡채소를 생식하도록 창조되어 있다는 점을 밝혔다. 그렇다고 육식과 화식이 나쁘다거나 하지 말라는 말이 아니다. 다만 자연의 원리를 밝히는 데에 중요한 의미가 있는 것이다. 육식과 미식의 즐거움으로 사는 사람도 많은데, 그것을 먹지 말라면 삶을 포기하라는 말과 비슷하다 하겠다.

어떤 음식이 좋고 나쁘며, 유익하고 유해한가를 그 판단기준을 예로 들어본다.

커피, 술, 청량음료 등의 가공음료수는 어떤가

자연의 상태를 변조하여 자연의 원리를 어긴 식품은 보다 나쁘다. 가공음료는 천연음료수인 샘물보다 못하거나 유해하다는 것은 이미 판명이 되어 상식화되어 있다. 감미료, 색소, 보존료, 자극제 등 많은 화학첨가물질이 들어 있다. 제조운반과정에서의 자원낭비는 또 얼마나가.

화식, 미식은 어떤가

자연의 법칙을 어긴 만큼의 유효성분이 없어진다. 곡식과 채소를 익히면 비타민류, 미네랄, 생식효소와 엽록소가 파괴되어 약효가 줄어든다는 것도 잘 아는 사실이다.

음식을 비자연적으로 맛있게 조리할수록 유해하다는 것도 많이 연구됐다. 자연음식이 가공조리과정에서 해로운 물질로 변화한다. 각종 화학조미료를 투입하고 반 썩히고, 또 태우고 해서 맛을 내기 때

문에 더욱 유해한 요소가 생긴다.

김치는 생식인데 어떤가

동양음식에서 생식에 가깝고 영양가가 좋다는 김치도 소금에 절여 발효하는 과정에서 니트로소아민이란 발암물질을 형성하게 된다. 이것이 바로 위암과 간암 등 암을 일으키는 가장 확실한 발암물질이라고 한다(경향신문 89.3.14 이상구 박사의 건강칼럼). 자연 설비를 적게 어겼기 때문에 그래도 건강식품이다.

과장, 라면류 등 기성식품은 어떤가

자연이 완제품으로 제조한 곡식에다 감미료, 채색료, 팽창제, 습윤제, 윤택제 등 등록된 것만 해도 369종에 달하는 화학 조리료를 사용하여 만드는 과정에서 자연의 법칙을 어겼으므로 유해할 것은 당연하다. 그러한 식품의 제조운반 판매과정에서 자원낭비와 일으킨 공해는 얼마나가.

각종 영양보충제는 어떤가

하늘의 신비의 극치로 제조한 자연산의 영양제인 곡채식을 섬유질 채로 먹도록 법칙을 만들어 놓았는데, 영리와 쾌락과 발명이라는 욕망을 채울 목적으로 자연의 원리를 위반하여 제조한 영양제가 몸에 아무 이익이 되지 않을 뿐만 아니라 과용할 경우 인체에 유해할 것은 자명하다.

미국 국립연구협의회의 발표에 의하면 비타민, 칼슘 등 영양보충제가 전혀 무익할 뿐만 아니라, 과용할 경우 인체에 유해할 수 있다고 발표했다. 3년 동안 연구를 하여 판명한 1천 3백페이지짜리의 장문의 보고서이다(동아일보 1989.3.12 의학건강). 이런 귀한 발표를 다른 신문에서는 찾아보지 못했다.

인공위성에 탑승한 우주인의 식품은 어떤가

인공위성에서 우주비행사가 먹는 식량으로 만든 식품이 있었다. 미국 최고의 영양학자가 최고급의 영양소로 만든 정제된 식품이었다. 그런데 이 식품이 박물관의 한낱 유물로 버림받은 것이다. 자연이 만든 식품이 최고의 식품이란 사실이 확실해졌기 때문이다.

온상 재배한 식물은 어떤가

온상 재배한 파일이나 채소보다는 제철에 나온 식물이 약효와 영양가가 높다는 것은 다 아는 사실이다. 또 비료를 사용한 식물보다 퇴비로 기른 곡채소가 약효도 맛도 좋다. 산도라지와 재배도라지가 다르고, 산삼과 인삼의 약효가 다르듯이 야생의 식물이 재배식물보다 약효가 탁월한 것은 당연하다. 채소의 약효를 보충하기 위해 산초나무잎, 아카시아나무순, 싸리나무순, 찔레순, 칡순 같은 산야초를 조금씩 섞어 박서에 갈아 범벅을 해 먹으면 된다.

개량종의 식물은 어떤가

지금 우리가 먹는 식물은 수없이 개량한 식물이다. 원래 야생하던 식물을 인류가 재배한 것이다. 개량할수록 수확은 많은 반면에 약효는 떨어진다. 자연산의 식물은 음식이며, 약이었던 식물이었다.

다음은 어떤 약이 좋고 나쁜가를 알아본다.

맛있는 음식은 어떤가

허기가 심할 때는 생시기도 일류요리보다 맛있고, 살이 찌고 배가 브르면 미식도 맛이 없다. 그런데 맛있는 식물이나 음식은 맛없는 것보다 덜 좋거나 해롭다. 맛있는 조미료, 설탕은 그 해독이 무섭다.

맛의 왕인 소금은 자연산일 때는 유익할 수도 있지만 소금의 해독도 무시할 수 없다.

맛있는 기성식품, 육식, 미식, 조리식도 환자에게는 해롭다. 맛좋은 딸기, 참외 등도 좋지 않고, 맛없는 재래종보다 맛있는 개량종의 파일은 영양가가 재래종 파일이나 무공해 채소보다 못하다. 맛없는 식품

이 돈 많이 주고 먹는 맛있는 식품보다 유익해야 공평한 자연의 법칙에 맞는다.

맛이 있고 없는 영양소는 어떤 기능을 하는가

맛이 있는 영양소는 단백질, 탄수화물, 지방으로 된 음식이다. 탄수화물, 단백질, 지방은 다른 기능도 하지만 기운을 만들고, 몸의 열을 내고, 살을 만드는 일을 주로 한다.

반면, 맛없는 영양소는 물, 공기, 비타민류, 미네랄, 섬유질, 엽록소 같은 영양소이다. 이들 영양은 단백질, 탄수화물, 지방과 함께 여러 가지 역할을 하지만 주로 자연치유력, 저항력, 신경을 건강하게 하는 일을 많이 한다는 점을 유의하는 것이 중요하다.

맛의 감각은 기준은 무엇인가

인류가 나아가야 할 방향을 연구하는 지구상의 많은 학자들이 깨달아야 할 가장 중요한 문제는 인간의 모든 행동을 통합하는 감각의 뿌리에 관해서이다. 즉, 근원적 본능작용 법칙에 대해 어떤 기준을 밝혀내야 한다는 점이다.

맛의 미각이라든지, 시각의 미적 즐거움 같은 본능의 근원과 그 기준이 무엇인가를 알아야 한다는 문제이다. 그리하여 인간과 자연과의 도덕관계인 자연윤리를 수립해야 한다.

인류가 수천만 년 이상의 장구한 세월 동안 번식을 할 수 있었던 것은, 자연의 풍부한 식물 속에서 보기 좋고 맛이 있는 식물을 판별 할 수 있는 본능을 창조받았기 때문이다. 썩어 냄새나는 식물에 맛을 느끼고, 보기 흉한 배설물이나 썩은 음식에서 아름다움을 느끼는 감각으로 창조되었다면 별씨 인류는 멸종됐을 것이다. 자연의 아름다움을 느끼며, 보기 좋고 싱싱하고 맛이 있는 식물에 즐거움을 느끼며, 위험과 안전을 판단하며, 삶을 이어가게 하기 위해 부여받은 하나의 감각이다.

그런데 인류는 얼마나 신 또는 대자연이 부여한 본능과 감각을

락이니 문명이니 문화니 예술이니 발전이니 하는 이름아래 무원칙하게 쾌락의 윤리기준을 도착적으로 악용하고 있는가, 이것은 심각한 자연윤리를 어기는 행위인 것이다. 이로 인해 모든 무질서와 부패가 양성되는 것이다.

육식은 어떤가

육식을 안 먹을 수는 없다. 그러나 동물은 원초적으로 식물을 먹도록 창조되었다는 점을 인식한다면 정신과 육체의 건강은 물론, 자신과 사회의 안정과 평온을 유지하는데 큰 도움이 된다.

동물이 동물을 잡아먹도록 자연이 창조되어 있지 않다. 다만 생존을 위해 잡아먹던 습관이다. 서양에서처럼 생식의 전통이 남아서 육식을 하더라도 야채와 과일을 생식하면 건강을 유지할 수 있다.

야생동물, 바다고기 등의 육식동물은 그 종류가 감소한다. 한 예로 새도 식물을 먹는 새보다 벌레나 고기나 뱀을 잡아먹는 새는 그 수가 점차 줄어가거나 멸종된다.

늑대, 뱀, 사자도 그렇다. 사람은 어떤가. 물론 예외도 있다. 뱀, 늑용, 사슴피, 생회 등이 좋다고 수입까지 해와서 먹는데 일시적으로 기운을 낼 뿐이고, 감각만 벼려 놓는다.

이 세상의 모든 생물과 동물은 엽록소가 광합성작용으로 만들어낸 영양으로 살아간다. 그리고 물과 공기와 햇빛이다.

음식에 관해서는 “영양학과 생식” 편에서 다시 살펴보겠다.

약은 어떤가

그 약이 자연상태였을 때가 정제한 것보다 효과가 나은 경우가 있다. 그 약이 반자연적인 무기질의 화학약일 때는 일시적 응급효과밖에 없는 경우가 있고, 과용시는 약해를 일으킨다.

그 약이 자연물에서 추출한 유기물이라 하더라도 화학처리를 하여 비자연적으로 정제시키면 해열제, 진통제같이 약효가 유지되는 것도 있지만 소멸되는 약효도 있다. 그리고 소멸이 안되었다 하더라도 보

조제의 영양이 분리되어 효력이 나타나지 않는 것도 있다.

감기나 천식에 완치약이 없다는 것은 다 아는 사실이다. 그러나 그 증세를 일시적으로 완화하는 약이 있을 뿐이다. 감기는 약을 먹어도 10일 전후의 치유기간이 지나야 낫는다. 자연요법인 레몬, 오미자 등으로 치료하면 1~3일이면 낫는다(자세한 것은 감기 편 참조). 천식도 자연식, 생식으로 완치된다. 위궤양을 약으로만 완치시키는가, 간 질환, 폐렴, 고혈압, 당뇨병, 두통, 관상동맥, 뇌경색등 등의 순환계 질환을 약으로만 완치시키는가. 자연요법으로는 거의 치료 내지 완치된다. 자연의 창조원리에 맞기 때문에 사실이 틀림없다.

최신 장비라야 잡을 수 있는 깊은 바다의 고기에서 뽑아낸 물질이 약이 되겠는가. 곰을 잡아서 만드는 응답도 그렇다. 생식을 하지 않는 사람에게 일시적 효력은 있을지 모른다. 자세한 설명은 뒤로 미룬다.

한약은 어떤가

한약은 자연법칙에 가장 가까운 약이기 때문에 몸에 유익하다. 그러나 약재가 자연산이 아니고 척박한 땅에서 재배하여 약효가 많이 줄어들어 안타깝다.

그런데 한약재를 불결하게 다루지 않고 깨끗하게 건조한 약재라면 가루를 만들어 채로 쳐서 생약으로 먹는 방법이 약효가 더 좋다. 한약의 장점 또한 여러 가지 약재로 조제한다는 점이다.

영양제 주사는 어떤가

영양제 주사는 음식을 먹지 못하는 환자에게 사용하기 위해 만든 식사대용품이다. 내장기관을 수술한 경우, 식사를 할 수 없으므로 양을 주사로 공급해야 한다. 거의 수분과 포도당이다. 자연의 영양은 물과 혼합하면 얼마 지나지 않아 변질된다. 그런데 그 영양을 보존하기 위해 화학처리를 하여 만든 주사이다. 자연의 원리와 거리가 있는 식품이므로 자연식품보다 못하다는 사실은 자명하다.

항생제 등 그밖의 약은 어떤가

항생제에 부작용이 따른다는 사실은 누구나 다 아는 거지만 쓰지 않을 수 없다. 그밖의 약은 자신이 자연법칙을 적용하여 판단해서 써야 할 것이다.

뜸, 부항, 자석 같은 치료는 어떤가

각각 어떤 특수한 질환에만 적용되는 치료방법인데, 만병통치적으로 아무데나 사용하다가는 다른 질병을 유발한다. 잘못하면 회복 불가능해진다. 어떤 중세만 치료하고, 근본치료를 못하는 경우도 있다. 장기간 사용은 금물이다(자세한 설명은 다른 편에 나온다). 자석을 많이 사용한 자석요를 장기간 사용했을 때 체질에 따라 체내 철분 등 필수 중금속에 어떤 영향을 주겠는가, 그리고 자연법칙과는 어떤가.

방사선을 조사한 식품은 어떤가

우리나라에서 87년부터 감자, 마늘, 밤, 양파 등 12개 농산물에 방사선 조사를 허용하고 있다. 방사선을 조사하면 박테리아와 곤충을 죽이고, 싹이 자라는 것을 막아 오랫동안 보존할 수 있도록 해준다.

그런데 동물실험 보고서는 방사선을 쪐 감자, 양파를 먹은 쥐들에 게서 체중 감소, 사망률 증가, 기형 출산 등의 이상이 일어나 미국에서는 3개 주에서 판매금지 조치를 취했고, 유럽공동체에서는 방사선 조사금지 조치를 취했다고 한다(조선일보 89.9.26). 무해하다는 찬성론도 있다. 그러나 우주창조 과정에서나 사용되는 방사선을 인류가 제조 사용한다는 것 자체가 반자연적일 뿐만 아니라, 자연윤리 도덕적으로도 크게 어긋난다.

자연의 생명원리에 어긋나기 때문에 해로울 것은 당연하다.

녹용, 웅담, 뱀, 사슴, 노루피, 삼은 어떤가

지구상의 모든 생명은 광합성작용에 의하여 만들어진 영양으로 살아간다. 초목은 스스로 몸도 만든다. 곤충이나 미생물이나 동물은 그

광합성작용을 한 것을 두 눈으로 분별해 채취해서 먹어야 산다.

풀이 썩으면 흙 속에 미생물이 분해해서 먹고 살고, 그 미생물은 지렁이, 굽벵이, 곤충의 먹이가 된다. 개구리는 곤충과 연한 풀씨를 먹고, 뱀은 개구리를 먹는다. 그리고 사슴, 곰, 노루는 주로 풀과 나뭇잎, 도도리 같은 나무열매를 먹고 산다.

인류의 소화기관은 부드러운 음식을 오랫동안 먹어서 쇠퇴했지만, 아직도 도토리와 일부 산야채를 소화할 수 있기 때문에 그런 것을 여름과 가을에 날 걸로 먹으면 녹용, 웅담을 먹은 것보다 훨씬 효력이 좋다는 사실을 알아야 한다.

녹용, 웅담은 건조과정에서 영양소가 변질되었을 뿐만 아니라, 그렇게 동물이 동물을 먹도록 창조되어 있지 않았었다. 다만, 인류가 빙하기처럼 식물이 없을 때에 생존을 위해 잡아먹는 것은 어쩔 수 없다.

사슴, 노루피는 그 산짐승이 죽을 때 만들어낸 아드레날린 같은 호르몬으로 인해, 커피를 먹으면 기운이 나듯, 일시적으로 기운을 내면서 정신과 몸을 해친다.

산삼은 자연식물이니 아주 좋다. 그러나 산채를 생식하면 같은 효력이 있다. 그런 것이 약효가 좋다면 그런 약을 매일 먹다시피한 중국 황제들의 평균수명이 41세밖에 안 되었겠는가. 오히려 생식, 자연식을 했으면 훨씬 건강장수했을 것은 명약관화하다.

돈이 많아 그런 것을 먹는 사람은 건강장수하고, 돈 없는 사람은 질병에 허덕이도록 이 우주가 불공평하게 창조되어 있지 않다.

그리고 값비싼 약을 먹고 기운을 내자는 그 의도가 무엇인지 생각해 보라. 건설적인 기운은 조직을 해야 농부처럼 몸이 마르고 힘이 난다. 그런데 그런 뱀탕, 노루, 사슴피를 먹고 기운을 내봐야 그 힘 때문에 자신은 물론 자연훼손과 자원낭비만 가져올 뿐이다. 필자는 녹용이니 뱀이니 노루피니 하는 것을 아직 먹지 못한 것을 꼭 다행으로 생각한다.

한가지 유의할 것은 인류와 자연에 대해 정직하게 자연원리에 따라 사는 사람이 건강하고 행복하게 건설적인 일을 하며, 사람답게 살

수 있다는 진실이다.

이 책에 숨겨진 의도는 무엇인가

어떤 분은 복잡하고 살기 힘든 이 세상을 빨리 하직하려고 질병으로 떠날 준비를 하는 사람에게 질병을 치료해 주어 도리어 그 사람을 고생시키는 것이 아니냐.

우주적인 차원에서는 시간이란 존재하지 않으므로, 오래 살고 짧게 산다는 것은 마음의 문제다. 100세를 살았더라도 인생이 잠깐으로 느껴지는 사람이 있는가 하면, 50년을 살았으면서도 몇 백 년을 산 것같이 지루하게 느껴지는 경우엔 뒤의 사람이 훨씬 장수한 것이 아니냐.

그러므로 생식, 자연식을 권장할 가치가 있느냐 하고 생각하는 사람이 있다. 그러나 이 책의 의도는 질병의 원인을 밝히고 치료함으로써 한몸이 유기체인 자연의 오묘함과 위대한 진리를 드러나게 하자는 데 있다. 그리하여 보다 평화롭고 윤리적인 미래사회를 지향하는 데 도움이 되지 않을까 하는 생각이다.

3. 생식, 자연식의 방법

(1) 생식방법

아침 기상: 냉수를 한 컵 내지 두 컵을 마신다. 생수가 흡수되는 시간인 약 20분을 보낸 다음에 다른 음식을 먹는다.

아침: 원칙적으로 폐지.

아침에 일찍 일어나 활동하는 체질의 오전형은 아침과 점심을 먹고, 저녁은 가볍게 먹는다.

저녁이라야 신체 리듬이 활동적이 되고, 밤에 머리가 맑아지고 기운이 나는 오후형의 체질은 아침을 폐지하고 점심과 저녁을 먹는다. 필자는 저녁 한 끼만 먹는다. 오전형은 아니고 오후형도 아닌 중간형은 점심과 저녁 두 끼만 먹는다.

점심

○밥: 현미잡곡 생가루 70g~300g, 노동을 하는 분은 300g이상 먹어야 한다.

○반찬

채소: 케일, 쑥갓, 깻잎, 무, 당근, 양배추, 샐러리, 돌미나리, 시금치, 호박잎, 감자, 고구마 등 건강인 1일 500g이상, 건강한 환자 1,000g이상, 허양한 환자는 즙만 빙 컵 내지 한 컵씩 자주 먹어야 한다.

산나물: 질경이, 민들레, 취나물, 곰취, 두릅, 도라지, 더덕, 쑥, 각종 산나물, 식용 풀,(채소는 한끼에 두세 가지 정도 먹는다.)

나뭇잎: 찔레순, 머루순, 다래순, 아카시아 잎, 도토리나무 잎, 벗나무 잎, 낙엽송 잎, 잣나무, 진달래 잎, 적송(재래송) 잎, 나뭇잎은 씹어 봐서 심하게 쓰지 않는 것은 즙을 내서 거의 먹을 수 있다.

풀: 염소, 토끼, 소, 닭의 먹는 풀은 거의 먹을 수 있다.

건과: 생땅콩, 밤, 아몬드, 살구씨, 곶감, 호도, 잣 등 까서 파는 잣, 호도는 공기에 산성화되기 쉬우니 안 먹는 것이 오히려 좋다. 콩과 깨만 해도 충분하다. 야채를 충분히 먹으면 사과, 귤 같은 과일이 먹히지 않는다.

○저녁: 같음

○식후: 솔잎 물을 한 컵 마신다. 솔잎 물은 하루 한두 컵 마신다.

○유의사항: 생식, 자연식에는 야채와 콩과 솔잎이 중요하다는 것

을 기억해야 한다. 몇 천 년 동안 땅을 수탈하여 농토가 산성화되어 있으므로 나뭇잎, 풀잎으로 약효를 보충해야 한다.

날콩, 솔잎, 레몬, 오미자 물

생식, 자연식에는 날콩가루를 밥먹기 전에 두 수저를 물에 타서 하루 두 번 먹어야 한다. 그러면 고기가 전연 필요없어진다. 콩은 단백질, 지방질을 공급해 줄 뿐만 아니라, 피로를 회복시켜 주고, 콜레스테롤을 제거하는 등, 여러 가지 일을 한다.

콩가루를 시중에서 팔고 있으나, 외국 콩인지 비린내가 심하고, 맛이 좋지 않은 것이 있으니, 외국 콩인지 비린내가 심하고, 맛이 좋지 않은 것이 있으니, 토종콩을 구해서 씻은 다음 말려서 방앗간에서 빻는다. 콩을 빻을 수 있는 분쇄기도 나와 있다. 날콩은 하루 분 세 수저를 물에 불린 다음, 식초에 한시간 가량 담그었다가 먹으면 비린내가 나지 않는다.

솔잎에는 비타민 A, C, K가 있고, 신경안정제와 신경활성제가 있어서 적당히 먹으면 잠이 잘 오고, 나른하거나 피로한 것이 없어지지만, 한 번에 많이 먹으면 부작용이 생긴다.

여러 날 안 먹으면 몸이 나른해진다. 그리고 솔잎은 신경을 느긋하게 안정시켜 준다.

솔잎은 재래송(적송)의 옆가지 끝을 얇게 꺾어서 박스나 단지속에 보관하면 2주일까지는 마르지 않는다.

솔잎 물은, 솔잎을 따서 분쇄기에 넣은 다음, 물을 한 컵 붓고 갈면 푸른 빛의 죽이 된다. 거기다 물을 더 넣고 갈면 푸른 물이 되는데, 철망사에 받치면 솔물은 빠지고 섬유질만 남게 된다. 섬유질은 버리고 솔물에 콩가루를 타서 반드시 식후에 마시고, 날콩가루 물은 밥먹기 직전에 마신다. 식초를 타서 마시면 먹기도, 효력도 좋다.

콩가루와 솔잎도 다른 음식과 마찬가지로 과다하면 해로우니 적절히 먹어야 한다. 소나무에 살충제를 치는 곳이 있으니 주의해서 채집 해야 한다.

북한에서 발간한 민간요법을 보면 솔잎이 가장 많이 약으로 사용되는데 31가지 병에 쓰이고 있다. 그 다음에 민들레 질경이 같은 약초다.

콩은 가루로 만들어 사용하는 것보다 솔잎을 분쇄기에 넣고 갈 때, 날콩을 불려서 두세 수저 넣고 솔잎과 같이 갈면 먹기 좋다. 또 솔잎을 갈 때 콩가루를 같이 넣고 갈아도 먹기 좋다. 솔잎 물에 콩가루를 섞는 것보다 맛이 있다.

일본과 미국에서도 콩을 연구하고, 서울대에서도 연구한 발견을 발표한 적이 있었는데, 세포 속의 노폐물을 신속히 대사시키고, 콜레스테롤을 제거하고, 우수한 단백질과 지방을 공급해 준다고 한다. 보통 사무실 근무 같은 일을 할 때는 느낄 수 없는데, 산에 오를 때에 기준이 없거나 나른한 것을 느끼면 노화라고 생각하기 쉽다. 날콩과 솔잎을 먹으면 대개 없어진다. 날콩은 육식을 상당기간 금한 후에 먹어야 소화가 잘된다.

레몬 물은 레몬을 반을 잘라 두 쪽 모두 짜서 즙을 낸다. 거기다 물을 한 컵 탄다. 그 레몬 물에다 날콩 물이나 날콩가루를 타서 마신다.

고혈압과 모든 병에 만병통치적 효력이 있다. 솔잎 물도 그러하다.

오미자 물은 붉은 햇오미자를 깨끗이 씻어서 생수에 네 시간이상 담그면 고운 발간 물이 우러나오는데 그 물을 음료수처럼 마신다. 가을에 붉은색의 햇오미자를 사서 건조하여 서야 물감 같은 물이 우러 나오면서 맛도 신선하다.

솔잎 물, 오미자 물, 레몬 물을 만드는 방법과 날콩가루를 사용하는 방법은 필자의 아내가 개발한 것이고, 불린 콩을 사용하는 방법은 통풍으로 누워 있지도 못하던 환자를 필자의 아내와의 상담으로 치료하던 그 부인이 개발해서 알려줘서 배웠다. 통풍 환자는 노령이신데 완치는 아직 안됐지만 미국까지 다녀왔을 정도로 치료가 됐는데, 자연식에 한약을 먹고 있다고 한다. 계속 솔잎 물 등, 자연요법을 해야 한다.

위의 방법이 약으로 만들 수 있다면 1년에도 몇 천억 원의 개발비

를 받을 수 있는 탁월한 약이다. 그러나 혼하기 때문에 약으로 당장 만들기 어렵지만, 솔과 콩의 성분으로 만들 가능성은 있다.

(2) 질병 치료

감기: 레몬물, 또는 오미자물에 날콩가루를 한 수저 타서 2시간 반마다 마셔야 한다. 감기에 유일한 약인 비타민 C는 3시간밖에 효력이 없다. 그리고 몸을 따뜻하게 해야 한다.

불면증, 우울증, 투통, 신경성 설사: 자연식, 생식을 하면서 솔잎 물을 식후에 먹어야 신경이 건강해지고 잠도 잘오고 완치된다.

고혈압, 뇌졸중, 통풍, 당뇨병: 자연식, 생식을 하면서 솔잎 물 또는 레몬물에 날콩물이나 가루를 섞어 먹어야 치료가 빠르다. 고혈압에는 필수적이다.

그런 질병뿐만 아니라 솔잎물 레몬물은 거의 모든 질병에 효력이 탁월하다. 그러나 명심할 일은 건강한 사람에겐 백약이 무효하다는 법칙을 알아야 한다. 건강한 사람을 더욱 건강하게 하는 약이 있다면 이 세상은 더욱 혼란스러워지기 때문이다.

○위염, 위궤양: 자연식을 하면서 민들레즙, 케일 당근즙, 감자즙을 하루 두세 번 마시고 솔잎물도 마신다.

○기관지염: 목이 간질거리면서 기침이 날 때는 돌찜질을 하면서 오미자물과 산초씨 껌질을 물에 우려서 그 물을 먹고, 까만씨는 가루를 내어 먹는다. 오미자를 삶으면 시어서 먹을 수 없고, 산초씨 껌질을 삶으면 썩어서 못 먹는다.

그런 것을 보더라도 식물을 화식하도록 창조하지 않았음을 안다. 삶으면 칼슘이 파괴되어 담낭 결성, 치석이 생기고, 천하 제일의 약인 비타민이 파괴된다.

머리부터 발끝까지의 병을 생각해 보자.

두통, 신경성질환, 노망, 치통, 고혈압, 위염, 간염, 간경화, 소화불

량, 신부전, 신장염, 심장병, 변비, 결핵, 피부병, 골정, 근육마비, 근위축증 등, 각종 난치병에 효력이 탁월할 것은 당연하지만, 일부 암은 완치가 어렵다. 특히 간암, 췌장암 같이 신속히 진행되는 암은 더욱 그렇다. 그러나 장암, 췌장암 같이 신속히 진행되는 암은 더욱 그렇다. 특히 간암, 췌장암같이 신속히 진행되는 암은 더욱 그렇다. 그러나 장암, 임파선암, 자궁암, 유방암 같은 암 환자 중에는 몇 년째 생식, 자연식을 하며 치료하고 있다.

생식을 하면은 체중이 형편없이 줄다가 다시 회복된다. 필자는 76kg에서 55kg까지 줄었다가 4년 후에 61kg으로 회복되었다.

일본에는 60년대부터 이미 생식으로 치료하는 의사(고오다 미쓰오)가 활동하고 있고, 지금은 의사(모리시다 게이찌) 생물학자 등의 학자가 연구를 하고 있고, 그 우수성을 일본의 의사들은 거의 알고 있다고 한다.

물질뿐만 아니라 의학면에서도 앞서고 있다는 것이 여실하다.

마지막으로 유의할 일은 열이 오르면 보온을 해주어야지 해열을 시키면 해롭고, 치료가 늦어진다. 열이 오르고, 설사를 하고, 통증이 있는 것은 자연치유력의 치료과정인 것이다. 설사는 나쁜균이 많아 져 위험하기 때문에, 또는 장 청소의 필요성으로 배설을 시키는 것이다.

금년 언젠가 신문을 보았더니, 미국의 어느 대학 학자가 실험한 결과인데, 유아가 열을 내면 보온을 해주고, 해열제를 먹이지 말라는 부탁이었다. 열이 올라서 15분인가 열만가 혼수상태가 계속될 때에만 병원의 치료를 받으라고 권고했다. 머리에 물수건을 얹어서 해열을 시키면 혼수상태까지 안 간다. 우리 몸의 모든 균은 40도 가까이 열이 오르면 사멸하기 때문에 자연치유력이 열을 올린다. 그 열은 소아마비, 뇌막염 같은 바이러스를 박멸하기 위해 올리는 것이다. 해열을 시켜 그런 병에 걸리는 것이다.

유아에게는 우유 대신에 익은 콩물과 야채즙과 밥물을 먹이면 최상의 건강을 유지할 수 있고, 감기가 있을 때는 레몬물에다 꿀을 타

서 먹이면 된다. 어린이나 건강한 사람에겐 콩을 불려서 살짝 익혀서 분쇄기에 갈아 두유를 만들어 먹이면 우수한 식품이 된다.

봄과 여름이면 산에 있는 나뭇잎을 뜯어다가 즙을 내서 먹는 실험을 약 2년을 했다. 책을 보면 그것을 분별한다는 것은 여간 시일이 소요되지 않아 원시인처럼 풀이나 잎을 씹어봐서 비위에 맞지 않거나 몹시 쓴 잎을 제외하고는 거의 먹는 잎이란 걸 알았다. 나뭇잎은 먹을 수 있는 나무가 더 많다. 4,5월에는 햇 순을 그냥 먹고 잎이 쇠면 잎을 뜯어다가 분쇄기에 넣고 물을 조금 붓고 갈아서 짜면 즙이 나온다. 소나 염소 같은 초식 동물이 먹는 풀을 즙을 내서 먹으면 얼마나 살 수 있는가를 확인하는 것이 필자의 다음에 할 실험이다.

너무 써서 아릴 정도의 풀을 실험삼아 필자가 먹었다가 3일 동안 토하고 음식을 전연 먹지 못한 일도 있었다. 조심해야 한다.

일본의 생식, 자연식 요법을 60년 전에 개발한 니씨 가쓰조오 선생은 흑인의 피부를 백인의 피부처럼 희게 할 수 없나를 실험하기 위해 표백제를 여러 번 먹다가 사망하였다는 글을 자연식 연구자 안현필 선생의 책에서 보았다.

어떻든 그 실험정신에 놀라울 수밖에 없다. 필자의 생식에 관한 기사가 월간 잡지에서 네 번 취재가 되어 게재가 됐고, 신문(중앙일보)에도 기사화되고 방송에도 몇 번 나간 일이 있어서 전화가 하루에도 몇 통씩 온다. 집사람이 전화상담을 하느라고 녹초가 되는 날도 있다.

필자에게는 신경질을 내다가도 상담자의 전화에는 딴 사람처럼 친절해지는 것을 보면, 유전자적 체질이라는 생각이 듈다. 그런데 어떤 환자는 다 아는 평범한 일상일까지 묻고, 또 묻고 해서 실제 한 시간 씩 걸리는 상담도 있다보니 피곤해서 친절한 답변을 못하고는 곧 후회를 하는 아내의 말을 들을 때가 있다.

지면의 제약으로 질병 치료 사례를 일일이 들 수가 없다. 다만 백혈병으로 많은 어린이가 삶을 잃고 있는 것이 안타깝다.

자연요법을 제대로 하면, 4명 중 적어도 3명은 완치된다고 믿는다. 피가 부족할 때는 수혈을 하고 치료를 받아야 한다.

5명의 소년과 애기가 자연요법을 했는데 3명은 완치되고 1명은 실패하고, 1명은 치료중이다. 솔잎 물 등을 먹이지 않아 실패한 것으로 믿어지고, 1명은 자연치료가 힘들다고 하지 않아 재발이 된 학생이다. 체질에 따라 솔잎 물이 필요치 않은 체질도 있는데, 약한 체질은 생식자연식을 하면서 안 먹으면 맥이 없는 증세가 오고, 질병이 잘 치료되지 않고 위험하다.

백혈병으로 입원하여, 농촌에서는 치료비로 고생을 한다. 자연요법으로 치료가 안되면 다른 방법으로도 치료가 안된다는 사실을 스스로 깨달아야 한다.

서양 의학의 아버지라고 하는 히포크라테스도 음식으로 못 고치는 병은 약으로도 못 고친다는 말을 했다는 글을 몇 군데서 봤다.

그러면 자연요법을 얼마 동안 해야 완치가 되는가. 가벼운 두통, 설사, 고혈압 같은 병은 1개월 내지 6개월이면 완치되지만, 간경화, 신부전 같은 질환은 2년 내지 약 5년 전후의 기간이 걸리고, 암은 약 10년 전후 동안은 자연요법을 해야 완치가 되리라 본다.

특히 주의할 것은 몸이 극도로 쇠약한 환자에겐 즙을 반컵 내지 소주잔 하나 정도로 조금씩 자주 먹어야 한다.

한 가지 더 설명할 것은 채소의 비율이다. 자연식, 생식을 연구하는 학자나, 연구가 중에는 반찬인 채소의 비율을 야채 30%, 해초 30%, 생선 30%, 과일 10%로 먹으라고 한다. 그렇게 먹어도 건강한 사람에겐 좋다. 그러나 원칙은 아니다.

고생 인류가 몇 천만 년 동안 그렇게 먹지 않았을 뿐만 아니라, 중국 내륙, 외몽고, 남미 오지 같은 곳에서는 해초를 전혀 먹지 않고도 건강장수한다.

왜냐하면 바다의 해초가 좋지만 오염이 돼 있고, 그 영양을 육지의 초목이 만들어 준 것이 장마 때 바다로 흘려 들어간 질소, 인, 칼슘 같은 영양을 먹고 자라기 때문에 산의 야채만 먹어도 된다. 바다고기도 육지의 초목이 만들어 준 영양을 먹는 연유로 육지의 강물이 흘러 들어가지 않는 곳엔 고기와 해초가 자라지 않는다.

또 물고기 대신 콩을 먹는 것이 원칙이란 사실을 말해둔다.
소금이나 고기를 안 먹으면 금단현상의 부작용이 오는데 솔잎 물과 콩을 적절히 먹으면 극복이 되고 체질이 개선된다.

☞ 요요법

오줌으로 병을 치료하는 사람이 있다. 필자도 아내와 함께 몇 개월을 먹어보면서 실험을 해봤다.

그러나 생식, 자연식을 제대로 하는 사람에겐 효력이 없다. 왜냐하면 기성식품, 육식, 화식을 주로 하는 사람 중에는 각종 비타민 미네랄 같은 영양이 부족한 경우가 생긴다. 그런 체질에는 혈액과 세포가 사용하고 오줌으로 배설한 비타민 등의 영양분자를 오줌을 통해서 다시 흡수하여 재활용하기 때문이다.

그러므로 자연식을 제대로 하는 사람에겐 필요성이 없어진다.

(본장은 추가로 써 넣은 글임)

(3) 일본의 생식

(가) 서식의학의 방법

○식사 횟수: 1일 2식(점심, 저녁)

○밥: 현미가루 약간

○채소: 나물, 야채를 1일 1,100g 내지 1,300g 정도 먹는다.

서식의학은 일본에서 유명한 의학으로 질병치료와 생식개발에 크게 공헌했다. 우리나라에는 자연건강회에서 서식의학을 지도하고 있다. 도 이 분의 위대한 발명(전래의학의 재개발)은 채소의 생식방법과 현미와 통밀을 먹어야 한다는 자연요법이다. 또한 가지 서식의학에서 중요시하는 방법은 냉온요법이다. 유럽에서는 고온요법, 미국에서는 물리요법, 인도에서는 수치료법이라고 하는데 뒤에 다시 설명한다(서승조 “원본 서식건강독본” 김홍국 역, 하국자연건강회 1986. p.107).

(나) 고오다 미쓰오 의사의 방법

서식의학의 생식방법을 의과대학 학창시설부터 실천하면서 자신의 체험으로 개량한 방법이다. 날채소만 4년8개월 동안 생식한 체

험을 했다. 현대의학에서 손을 못쓰는 여러 가지 불치병을 완치시키고 있다. 그가 쓴 “생채식 건강법” (배성권 역, 서울 자연건강사 1985)에는 암을 비롯하여 근위축증, 베에젯트병, 강피증, 백전풍 등 24인의 투병기가 실려 있다. 일독을 권한다.

○아침: 먹지 않음(생수와 감차만 마심)

감차: 감 이파리를 다린 물, 비타민 C가 많음.

○점심: 생식중에는 감차 불요

날채소잎: 시금치, 케일, 상치, 기타의 잎채류, 레몬 반개-이상 소계 250g

채소뿌리: 무 100g, 당근 120g, 참마 30g-이상 소계 250g(간 것)

채소합계: 500g

생현미가구: 70g

소금: 4g

○저녁: 위와 같음

생수와 감차 합계 1일 1.8리터 마심.

가장 자연원리에 가까운 방법이다. 생식을 하면 1일1식 내지 2식을 해야 한다.

※ 유의: 특히 필수적인 생콩가루를 사용하지 않아 환자들이 기운이 없어 고생을 하게 되고, 해초를 중요시하지 않고, 잡곡을 사용하지 않고, 현미 마른 가루만을 사용한다. 마른 가루도 먹어보고 했는데, 물에 불려서 만든 떡가루가 맛도, 먹기도 좋고 영양도 활성화된 상태라고 한다. 그밖의 산야초를 사용하지 않는다.

(4) 자연식(채식)

한반도에 처음 이주한 선주민들은 수렵, 채취 시기를 지나 농경생활을 해오면서 거의 채식생활을 해왔다. 60년대까지 서민은 물론 농촌에서는 거의 1년내내 쇠고기 한점 못 먹고 지내왔다. 일제 말경에는 산나물과 채소로 지은 나물밥으로 연명하던 때도 있었듯이 전통

적으로 채식 위주의 식생활을 해왔다. 그런데 천식, 말라리아, 이질, 장티푸스, 천연두, 홍역, 결핵 등의 질병으로 사망률이 매우 높았다. 필자도 10세 전후 때 여름이런 말라리아로 3년 동안 고열로 고통받던 기억이 아직도 생생하다. 이질, 눈병으로도 고생했다. 물론 그 당시에는 고혈압, 당뇨병은 찾아 볼 수 없었다.

그리하여 그때는 의사나 학자나 서민이나 모든 사람들이 한결같이 육식을 못해 영양실조로 질병이 만연하다고 주장했고, 그렇게 가르쳤다.

소위 3대 영양소의 하나인 단백질, 지방질의 부족으로 몸이 쇠약해져 질병을 일으킨다는 질병관이 최근까지, 아니 현재까지 일부에서 주장되어 오고 있다. 그러던 것이 국민소득이 높아지면서 육식, 미식으로 고혈압, 당뇨병, 심장병, 암, 백혈병 등이 증가하게 되자, 한편에서는 채식을 주장하는가 하면 다른 편에서는 아직 육식을 해야 한다는 논리를 들고 나오고 있다.

우리 몸은 흙에서 나온 물과 공기와 식물과 그리고 식물이 만들어 낸 산소로 구성되어 있다. 흙은 모든 자연의 모체이기 때문에 성경에서도 흙으로 사람을 만들었다고 쓰여져 있는 것이다.

60년대까지 우리가 주로 채시기울 해왔었지만 그 귀중한 산나물도 전부 익혀 먹고, 야채도 소금에 절여 먹었으니 영양이 있을 리가 없다. 백혈구와 자연치유력의 가장 중요한 영양소인 비타민류와 생효소와 엽록소, 미네랄이 부족해 질병이 만연했던 것이다.

육식에 많은 단백질, 지방은 콩만 먹어도 충분하다. 생콩가루를 쌈을 싸서 먹으면 효력이 더욱 좋다.

(가) 경미한 질병

중병이 아닌 경미한 질병에도 생식을 하면 치료가 빠르고 확실하지만 생식이 어려울 때는 밥만 현미밥으로 먹는 자연식 방법으로도 치료가 된다.

○경미한 유형 : 고혈압, 당뇨병, 천식, 결핵, 비대증, 편두통, 신경

성 질환, 간경화, 간염, 천식, 변비, 피로, 피부염, 화농, 염증, 감기 등
의 초기 환자

○방법

밥: 현미 잡곡밥(생식편 참조)

반찬: 산나물, 채소, 해초, 건과 등(생식편 설명참조) 염분이 적은
양념을 사용한다.

1일 2식(점심, 저녁) 또는 3식

밥은 생식을 못 하더라도 채소는 생식을 하여야 치료가 된다. 생식
이나 자연식을 못하는 것은 오랫동안 입맛을 마비시키고 몸에 영양
이 과다하기 때문이다. 표준체중에서 5kg 이하로 감량하면 먹을 수
있는 식용이 생긴다. 허기가 져야 식욕과 입맛이 생긴다.

감자, 호박, 가지는 얇게 썰어서 수증기로 살짝 짜면 푹 익힌 것보
다 맛이 더 있다.

염분: 염분은 안 먹는 것이 원칙이지만 먹기 힘든 분은 입맛을 돋
구기 위해 싱겁게 사용할 수밖에 없다. 염분에 대해서는 별도로 설명
한다.

(나) 자연식과 채식

이 책에서 자연식이라 함은 밥은 익혀 먹되 채소, 해초는 날걸로
먹는 방식을 말하고, 채식이라 함은 밥과 야채를 다 함께 조리해 먹
는 방식을 가리킨다.

4. 질병의 기능

모든 존재는 장, 단점을 가지고 있다. 그렇다면 질병의 장점은 무
엇인가. 질병에 걸린 인체가 아프고 고통을 느끼게 되는 작용은 병을
고치려는 자연치유의 신호이다.

음식을 잘못 먹으면 음식을 밖으로 내보내려고 속을 느글거리게

하여 토하게 하고, 내장에 해로운균이 침입하면 설사를 해서 균을 밖으로 배설을 시켜 자신을 보호한다.

몸에 감기 바이러스나 장티푸스균이나 간염이나 염증이나 백혈암이 생기면 인체의 자연치유 기능은 열을 올리어 바이러스와 균을 약화시키는 한편, 백혈구를 활성화시켜 박멸한다.

타올찜질이나 돌찜질, 온열요법은 인공으로 몸의 열을 올려 자연치료를 돋는 자연요법에 맞는 치료법이다.

대자연은 병이 나면 입맛을 없게 하고, 먹기 싫어지게 만든다. 그래야 위 속이 비고, 소화에 집중하던 자율신경과 치유력은 병을 치유하는 기능으로 전환된다. 몸의 체중을 줄이고 내장을 비워야 면역기능과 백혈구가 왕성해진다는 사실은 사람과 동물실험을 통해 많이 증명되어 상식화되었다.

산의 짐승이나 가축도 병에 걸리면 먹지 않는다. 위와 창자가 비고 체중이 줄수록 몸의 저항력과 치유력이 강화되기 때문이다.

그래서 금식이나 단식으로 병을 치료하기도 한다. 관장을 3일간 실시해서 대장 벽에 붙어있는 숙변을 청소하면 창자의 독소를 제거하던 백혈구들과 자연치유력이 다른 병원체로 이전하여 병을 치료한다. 또한 병의 가장 중요한 사명은 현대인에게 결핍되어 있는 고통의 영양소를 섭취시키는 작용이다.

백혈구의 일종인 대식세포가 대장균을 삼키는 모습. 대식세포가 팔을 뻗어 대장균을 붙잡아 끌어당긴다(왼쪽). 대식세포 조직 속에 간한 박테리아가 조직 속으로 흡수하여 죽여버린다(오른쪽).

대자연이 공급하는 괴로움의 정신적 영양소를 얼마나 섭취하며 자랐느냐에 따라 다르지만 대개 암 등 불치병을 앓게 되면 심한 고뇌에 휩싸이게 된다. 그리하여 평소에 반자연적 생활을 했던 자기자신을 반성하게 되고 삶과 그 의미를 사색하게 된다.

병원에서 치료를 해봤으나 병은 점점 나빠진다. 지각있는 환자는

자기 병을 못 고치게 된다는 것을 알게 된다. 죽음의 불안과 초조감으로 나날을 보내게 된다.

이때 희망과 가족의 따뜻한 사랑이 필요하게 된다. 그러나 너무 보호하여 주면 환자가 의존적이 되고 어린애처럼 되어 필요한 생식, 운동, 냉온요법 등 치료에 나타하여져 실패하는 사례가 있으므로 적당한 조정이 필요하다.

죽음의 그림자가 가까워지기 시작하면 극도로 초조해지다가 급기야는 체념하게 된다. 물론 처음에는 불치병에 걸렸다는 것을 선고받게 되면 수많은 사람 중, 하필 나에게 그런 불치병이 찾아왔는가 하고 분노한다. 나에게 무슨 잘못이 있는가, 나보다 더 못된 짓을 하면서도 건강하고 즐겁게 사는 사는 사람도 허다한데, 무슨 악연으로 나에게 그런 불치병이 찾아왔는가. 그러면서 울분과 분노를 참지 못하기도 한다.

불안, 초조감으로 고통의 일정기간을 지난 다음에는 ‘현대의학으로서도 못 고치고 결국 죽는구나, 나의 운명이지, 어쩔 수 없지’ 하고 체념하게 된다. 또 심리적인 충격으로 정신이 먼저 쇠약해져서 산다는 의욕을 상실하고 염세적이 되기도 한다.

체념한 상태가 마음을 비운 순수한 상태다. 그때쯤이면 쾌락, 소유, 권력, 명예 등의 헛된 욕망이 배설물에 지나지 않는다는 것을 깨닫게 된다.

얼마 동안 죽음에 대한 공포의 고통을 먹다가 체념 직전의 상태에 이르면 생식을 받아들일 수 있는 좋은 기회이다. 그 이전에는 즐거움의 자극에 중독된 본능이 콘크리트처럼 굳어져 생식을 거부하기 때문이다. 이때는 이미 병이 너무 깊어져 생식치료가 어려운 경우가 생긴다. 독성이 강한 약물과 방사선으로 백혈구가 쇠퇴해지고 몸의 기능이 약해져, 전염성 질환이나 폐렴 등의 합병증이 발생하여 합병증으로 사망하는 경우도 있다.

질병은 자신을 반성하게 하고, 인간의 욕망의 헛됨을 느끼게 한다. 또 이 세상에서 건강보다 더 소중한 것은 없다는 것을 깨닫게 하고,

빈 마음으로 삶과 영혼과 자연을 깊이 사고하게 해준다.

그래도 견딜 수 없으면 종교에 귀의한다. 만일 이 세상에 정신적, 육체적 병으로 인해 고통이 없다면 누가 종교를 믿겠는가. 날씨가 더운데 누가 겨울옷을 입으며, 배가 고프지 않은데 누가 밥을 먹겠는가. 그러나 인간에게는 존경본능과 신앙본능이 있어서 신앙을 갖기도 한다.

이렇게 질병은 깊은 생각을 하게 하여 사고력을 발달시키고 삶과 자연의 실체를 깨닫게 하여 욕망의 속박에서 벗어나게 한다.

그리하여 신과 자연은 인간을 병과 고통이라는 법칙을 사용하여 인간의 헛된 욕망을 정화하며 자연을 보호한다. 자연은 반자연적인 인간의 물질적 횡포로부터 자신을 보호하기 위하여 질병과 재난을 수단으로 하여 인류에게 경고하고, 법칙을 크게 어긴 사람을 제거해 가는 장치를 자연 속에 설계해 놓았다.

기쁘고 즐거울 때 진리를 사색하거나 어떤 법칙을 탐구하거나 원리를 깊이 사고할 수가 없다. 즐거울 때는 시험준비도 잘 안된다. 마음이 안정되거나 근심걱정이 있을 때 또는 고통이 있을 때 사고는 활발해지고, 머리는 좋아진다. 기쁘고 즐거운 사람에게 사고력까지 더해주는 불공평한 대자연(신앙인에게는 신)이 아니라 것을 믿어야 한다.

그러나 즐거울 때는 섹스, 놀이, 사기, 도둑질하는 사고는 잘 된다는 사실을 또 유의해야 한다.

5. 생식, 자연식 선구자

(1) 막스 게르손 박사

독일의 루드비히대학교 의과대학을 1909년에 졸업하고, 독일에

서 의사생활을 하다가 1933년에는 미국 뉴욕에서 개업면허를 얻었으며, 1941년경에는 뉴욕에서 의사개업을 한 박사는 50여년 전에 벌써 채소즙과 생채소로 불치의 결핵환자와 암환자를 치료하여 위대한 업적을 남겼다.

그는 1929년부터 두통과 결핵 및 암에 관한 식이요법 논문을 의학 잡지에 42회나 발표하였고, (암치료 50인의 사례)를 비롯한 결핵과 암에 관한 저술을 4권이나 발간했다.

극히 온유겸손하고 물욕이 없이 청빈했던 그가 영감에 의해 개발한 찬란한 의학상의 업적은 현대 정통의학으로부터 과학적 근거가 없다는 이유로 말할 수 없는 멸시와 천대를 받았었다.

게르손 박사는 무염식으로 당근, 꽃양배추, 미나리, 야채를 잘게 으깬 것을 먹이고, 즙을 매일 12컵이나 마시게 하는 방법을 이용했다. 당시 불치병인 피부결핵(낭창)환자를 400여명이나 치료하고, 많은 암환자를 치료한 위대한 업적을 남기고도 1959년에 77세로 후계자도 없이 사망하였다. 다만 1951년 독일 베르히데스 가덴에서 열린 독일 의학자 회의에 게르손 박사가 초청을 받고, 연설한 인연으로 거기에 참석했던 이셀 박사가 게르손 박사의 식이요법을 들은 대로 환자를 치료해서 말기 암 환자의 95%가 치료되는 뜻밖의 좋은 결과를 보았다.

그런데 그중 치료가 되지 않아 사망한 가족으로부터 1960. 9. 15에 사기와 살인자로 몰려 의사가 체포당하는 일까지 있었다.

그 후 고소는 취하되었지만 진리의 길이 얼마나 어려운가를 깨닫게 한다.

생식은 과학적 근거가 없다고 한다. 그러면 인류를 포함한 우주 자연은 과학적 근거가 있는가.

아프리카의 성자 알베르트 슈바이처 박사가 다음과 같은 글로 게르손 박사를 격찬했다. 도둑이 도둑을 알아보듯, 슈바이처 같은 위인이 아니면 그를 알아볼 수가 없는 것이다.

“나는 의학역사를 통해서 가장 뛰어난 의학적 천재의 한 사람을

보았다. ... 게르손 박사의 암치료가 크게 이바지하였음에 따르는 난관을 나는 충분히 이해하고 있다. 그로 말하면 의학사상 길이 빛날 업적을 남긴 의학적 천재이다.”

이 두 분이 서로 인연을 맺게 된 계기는 50세 때 결핵을 앓고 있던 슈바이처 박사의 부인을 식이요법으로 완치시켜 준 일이 있었다.

막스 게르손 박사가 자연식의 식이요법을 발견하게 된 것은 우연 한 체험으로 터득한 것이다.

박사 자신이 물려받은 편두통 때문에, 통증과 메슥거림과 어지러움증으로 고생했다. 당시에도 치료약이 없던 때라, 혼자 연구에 몰두 한 끝에 자연식으로 자신의 편두통을 깨끗이 치료한 체험을 살려 편두통환자를 치료했다.

그런데 여러 환자 중에 편두통으로 실직의 위험에 빠진 환자를 치료했는데, 그 환자가 앓고 있던 피부결핵도 함께 치료가 되었다. 박사는 그 사실을 몰랐지만 환자가 알려주어 결핵도 치료된다는 사실을 발견하게 되었다.

위의 글을 인용한 책에서 대화의 한 토막을 읊긴다.

“편두통은 어떻습니까.”

박사가 찾아온 환자에게 물었다.

“없어졌습니다. 다 없어졌습니다.” 하고 그 사람은 즐겁게 외쳤다.

“그후부터는 하루도 직장을 빠지지 않았습니다.”

그는 기쁨을 이기지 못하며 말했다.

“의사선생님 제 얼굴에서 뭐 다른 점을 느끼지 못하십니까?”

게르손 박사는 더욱 가까이 다가앉았다.

“같은 사람인데, 무엇?”

“제 낭창, 그 무섭고도 추악한 낭창이 사라졌어요. 기적과도 같아.”

환자와 의사가 한층 의기양양한 것은 말할 것도 없었다.

그러나 그의 의학논문조차 의학잡지(뉴욕주)에서 게재를 거부했

다. 식이요법은 현대의학의 목적과 상반된다는 이유이다. 그리고 뉴욕주 의사회는 식이요법의 방법을 검토하기 위해 위원을 다섯 번이나 보내어 조사를 했지만, 한 번도 발표한 적이 없었다. 또한 의사회 의 회원권과 특권도 2년간 정지당했다. 어떤 의사들은 게르손 박사가 미쳤으면, 정신분열증이라고 했고, 심지어 사기라고 주장했다.

어떤 의사는 “그의 치료 사실을 믿는다. 그러나 현 시점에 있어서 그는 우리들의 가시이다”라는 놀랄 만한 대답을 했다.

그가 고인이 된 지 30년이 되지만 아직 정통의학계에서는 받아들여지 않고 있다. 그것도 하늘의 섭리이다. 만일 인류가 그러한 자연식이요법을 받아들였다면 의학의 발전은 어떻게 되었을까.

막스 게르손 사건으로 1946년에 미 상원 소위원회에서 청문회까지 열렸는데, 치료된 환자들이 출석하여 증언한 사실도 있었지만 결과는 유야무야되고 말았다(막스 게르손 박사 (암을 뿌리뽑는 길 S.T 호트 기록, 정사영 박사 번역. 시조사. 1971 참조).

(2) 일본의 니씨 가쓰조오 선생

일본의 서의학 창시자로 유명한 가쓰조오 선생은 100년 전인 1884년에 태어난 분이다. 국민학교 시절에는 신동이라고 불릴 정도로 천재 소년이었지만 9살 경부터 원인도 모르는 설사로 고생하고 계속 감기를 앓았다. 부모님이 너무 귀엽게 키웠기 때문에 아침부터 쇠고기 중심의 식생활을 하였다.

중학교 입시에서 신체 쇠약으로 낙제하여 직업학교에 입학했다. 조금만 공부를 하고 나면 미열이 나고 설사를 하였다. 16살때 당시의 명의 시사키 박사로부터 결핵 때문에 20살까지밖에 살지 못한다는 선고를 받았다.

선생은 22살 때 광산회사에 들어갔지만 병약으로 여전히 고생을 하였다. 현대의학으로는 아무 효력이 없음을 깨닫고 고금동서의 건강법을 연구하고 또 그것을 실천했다. 때로는 며칠이고 방 속에서 나오지 않으면서 짐승의 생태법을 흉내내어 친구들로부터 미치광이 취

급을 받은 일도 있었다.

생식법을 실험하기 위해 수개월 동안 생야채식을 하기도 했다. 1951년 32살 때 눈을 다쳐 큐우슈우대학에서 수술을 받았으나 실명의 선고를 받았다. 7일간의 단식을 하고 이어서 생야채식으로 시력을 회복했다.

그후 1927년 44살 때 서식건강법을 공표하였다. 그리하여 당시에도 불치병인 암, 심장병, 혈압병 등 현대의학에서 손을 뜯는 환자들을 치료했다.

일본에는 그의 서식의학을 계승하여 활약하고 있는 서의학연구소장 와다나베 쇼 박사, 자연식을 연구하는 모리시다 게이이찌 박사, 생채식으로 자신의 병원에서 많은 불치병을 고치고 있는 고오다 미쓰오 의사가 대표적으로 활동하고 있다(참고, 서승조 저(원본 서식건강독본) 한국자연건강회 1983).

(3) 고오다 미쓰오 의사

의과대학 재학시절부터 채소를 나무 절구통에 넣어 참나무 절구로 찧어서 생식한 분이다. 하루 1,300g이 넘는 채소를 4년 8개월이나 먹었고, 그것도 곡식은 전혀 안 먹고 채소만으로 하루 두 끼를 나누어 먹었다. 하루 2,500 칼로리가 필요한데 1,000칼로리도 안 되는 식사량이다. 학교에까지 절구통을 갖다놓고 점심식사를 준비했던 것이다.

4년 8개월 동안 채소의 효력을 터득하고자 묵묵히 실천한 그 신념과 무욕의 의지에 대해 존경하지 않을 수 없다. 그후 현미 가루를 추가해서 환자에게 생식을 시키고 있다.

선생의 병원에서는 암을 비롯한 수십 종의 불치병을 치료하고 있다. 팔, 다리의 근육이 오그라드는 진행성 근위축증, 피부가 굳어지는 강피증, 배에젯트병, 만성고혈압, 당뇨병 등의 불치병을 균치시키고 있다. 그밖의 현대의학에서 못 고친다고 선언을 한 많은 질병을 완치시키고 있다.

(4) 정사영 박사

80여 세인데도 아직 건강하신 노박사는 평생을 의사로서 활약하셨다.

자신이 만성신부전증 환자로서 미국에서 인공신장기의 도움으로 생명을 연장해오다가 자연식으로 완치시키고 건강을 회복했다.

우리 나라에 (기적을 낳는 현미)라는 책으로 현미식을 제일 먼저 소개한 분이다. 성경을 절대적으로 믿는 기독교 신자로, 검소하고 청빈한 생활을 하면서, 미국, 캐나다, 우리나라 등지에서 건강의학 강의를 한다. 무염식, 자연식의 요법인 (네가 낫고자 하느냐)라는 제목의 책을 발간(시조사, 1985)했다.

박사 자신이 현미밥에 소금없이 날채소로 식사를 한다. 박사가 저술한 위의 책에는 질병에 따라 채소의 종류를 선택하도록 하는 자세한 설명이 나와 있다. 박사도 암환자에게는 현미밥이 아닌 날현미가루를 먹도록 상담지도를 해주고 있다.

(5) 이상구 박사

1989년 K.B.S T.V에서 박사의 채식 강의가 육식과 채식의 논쟁으로까지 비등했던 일은 기억에 새롭다. 이 박사의 채식이론은 자연식과 좀 다르다. 자연식은 현미밥에 날채소, 산나물, 해초, 도라지, 더덕 등을 익히지 않고 먹는 방법인데, 이상구 박사의 채식은 현미밥에 싱싱한 채소와 과일을 먹기도 하고, 채소를 살짝 짹서 양념을 하여 즐겁게 먹는 방법도 병행하는 채식방법이다.

이상구 박사는 미국에서 미국인을 주로 치료하고 있기 때문에 생식이나 자연식은 육식을 하는 미국인에게는 권하기 어려운 방법이다. 미국인들은 저항력이 강하고, 육식이 주식이기 때문에 생식을 하지 않아도 채식만으로도 치료가 잘 되기 때문이다.

(6) 인도의 성웅 마하트마 간디

간디의 채식과 생식은 유명하다. 평생 동안 채식을 하기로 어머니에게 맹세를 했던 그는 자서전 (진실을 찾아서)를 쓸 당시까지 13년간 과일로만 생식을 했다. 또 10년간 소금을 먹지 않는 무염식을 했다.

그는 즐거움으로 소모되는 정신적 에너지를 절제하여 저장했다가 인도의 독립을 위한 투쟁과 자제력으로 전용한 것이다.

6. 아득한 인류사를 조명해 본 올바른 삶

대자연(또는 신)이 장구한 시간에 걸쳐 인류를 섭리해 온 올바른 기본원리를 찾아보기 위해선 수천만 년의 인류의 발자취를 우선 더 들어볼 수밖에 없다.

현대인은 역사 아래 가장 높은 학력을 자부하고 있으면서도, 아득한 인류사를 통하여 조명해 보면 현대인이 자랑하는 지식이란 부분 적이고 기술우상주의적이며, 본능추구적인 학문이 많은 비중을 차지하고 있다.

인간들에게 우월감을 가져다 준 과학기술이란, 우주 대자연의 발자취가 가르쳐주는 인류의 올바른 삶을 이해하고 몸으로 체험하는 본질적이고도 거시적인 지식이 못 된다.

현대의 과학지식은 지구상의 수십만 종의 생물 중 오직 사람의 즐거움을 발산할 수 있는 대상을 발명하고, 심심풀이의 감각을 변질시키고, 귀의 청각을 멀게 하고, 몸의 촉각을 타락 시키는 수단으로 지식의 많은 부분이 이용되고 있다. 즐거움의 가치를 지향해 질주하는 인류사의 방향의 속도를 우주적인 거시적 시각에 입각하여 올바른 방향으로의 전환을 위해서는, 시간적으로는 수천만 년의 인류의 삶을 대강이라도 이해해야 되고, 공간적으로는 미세한 원자의 세계로부터 대 우주에 이르는 대자연과 인간환경과의 인과에 대해서도 마

음깊은 곳에서부터 깨달음이 있어야, 대자연의 나침반의 눈금을 읽고 인류가 제자리에 서서 올바른 방향을 잡을 수 있을 것이다.

과학기술이 발달하여 갈수록 지식은 전문화되어 학문 사이의 벽은 두터워지고 있다. 그리하여 지식의 세분화의 가속은 허상의 지식을 무조건 따르거나 부분적인 전문기술에 빠져 균형적이고도 본질적인 지식엔 무관심하다. 그저 경쟁과 즐거움의 대상과 감각적인 자극만 추구한다. 특히 도시라는 새장 속에서 한정된 경험과 암기적이고 돈 벌이 목적의 기계적인 교육으로 인하여 편견과 단색의 두터운 근시 안을 양산하며 향락과 승리제일주의 가치관의 문명인을 더욱 양산하며 배출하는 곳이 바로 현대의 일부교육이다.

본질적이고도 입체적인 시각의 세계관으로의 변화를 위해 여기서는 까마득한 우주적인 시간에 걸쳐 인류의 삶을 간략히 살펴보고 끝을 알 수 없이 광대하고 심오한 우주 대자연 속에서 작은 한 개의 세포적인 존재인 인간이 자연과의 작용에 관해서는 다른 장에서 부분적으로 생각해보겠다.

(1) 인류는 생리학적으로나 해부학적으로 곡체식 동물로 창조되었다.

학자들의 연구에 의하면 인류의 조상인 원시인류의 출현을 기원전 250만 년경으로 잡고 있고, 고생인류의 존재는 대개 250만 년 이전에서 6천만 년까지 거슬러 올라가고 있다. 그러나 약 7천만 년 전부터 나타난 것으로 추정되는 학자도 있다(최몽룡 (인류문화의 발생과 전개) 동성사, 1985. p. 12).

창세기에는 아담과 하와가 몸에 아무것도 걸치지 않은 채, 식물로 생식을 하면서 행복하게 살았던 장면을 아주 짧게 나타내주고 있다.

기원전 8세기경 그리스의 역사학자 헤시모도스는 태초의 인류의 삶을 이렇게 쓰고 있다.

“... 그들은 아무 걱정도 없이 신들처럼 생활하였으며, 슬픔을 몰

랐으며, 무참히 늙어가는 일도 없었다. ... 죽음은 마치 잠자는 것과 같았다. ... 기름진 땅에서는 농작물이 저절로 풍성하게 익어갔다. 그들은 이 땅에서 풍요한 산물에 에워싸여 평화롭게 ... 충실한 생활을 하고 있었다” (제레미 리프킨, (엔트로피의 법칙) 최현 역, 범우사 1983. p. 46).

인류학을 보더라도 고생인류는 아프리카나 아열대지방이나 따뜻한 해안지방에서 풍부한 야생의 곡식과 채소와 과일을 채집하면서 평화롭게 살았다. 인구가 많아져 채집할 곡식이 부족해지자, 인류의 거주지역이 넓어져 갔다. 사람을 구경하기 어려울 정도로 인구가 희소하고 사람이 귀하므로 그들은 서로 그리워하고 사랑했다.

학자에 따라서 원시인은 무지하고 비도덕적이고 빈곤한 생활을 한 것으로 잘못 알고 있기도 하다. 근세 이후 인구의 포화상태로 인하여 죄악에 물들어 있던 일부 원시인을 피상적으로 연구한 편견이었음이 밝혀지고 있다. 인구밀도와 자연과의 함수 관계에 의하여 변천하는 인간성의 법칙을 모르기 때문이다.

세계적인 역사학자 아놀드 토인비는 “구석기시대의 사냥꾼은 신석기시대 농부는 현대의 직장인보다 더 행복했을 것이다” 라고 그의 저서 (대화) (홍사중 역, 삼성문화문고 1972. p. 80)에서 말하고 있다.

태산 준령의 오지 산촌에는 불량 청소년이 없고 인심이 순박하다. 그런 곳에서 한달 이상을 지내보면 고독감, 그리움, 한가함, 사랑스러움, 슬픔 같은 어진 정서가 샘솟는다. 평소에 생각도 나지 않던 친척과 친구도 만나보고 싶어진다. 그러나 그곳에서 30여리 떨어진 거리의 집단부락에는 불량한 건달 청소년이 생겨나고, 인심이 각박해진다.

삼남지방에서 보리고개가 심했던 가장 큰 원인은 인구의 과잉이었다. 한 개 군에 한 집씩 있었다면 보리고개가 있을 수 있었겠는가. 산과 들에 자생했던 과일과 야채와 곡식과 염소, 양, 닭이나 물고기만 해도 먹고 남는다.

그런데 학자들 중에는 우리 선조들이 몇 천 년 내지 몇 만 년 동안 가난한 보리고개에 시달려오다가 새마을운동 이후에야 비로소 빙곤을 해결한 것으로 착각하고 있는 학자들이 있다.

철에 따라 이동하며 일정한 지역에서 살던 고생인류들의 인구가 증가하자, 인근 열대지방으로 이주하여 얼마 동안 살았다. 또 채집한 식량이 부족할 정도로 인구가 계속 증가하자 온대지방으로, 그리고 한 대지방으로까지 인류의 거주지를 확대해갔다. 그들은 산과 들에서 자생하는 풍부한 열대 과일과 식물을 채집해서 먹었다. 때문에 야생의 동물과 같이 거의 병 없이 천진무구하게 살았다는 사실이 학자들에 의하여 밝혀지고 있다.

온, 한대 지방으로 이동하자, 추위를 막기 위해 두텁고 질긴 옷이 필요했고(임혜상 (문화인류학) 삼문 1986. p. 78) 몸을 따뜻하게 하는 불이 소용되었다. 추위를 견디기 위해 육식과 화식의 풍속이 정착된 것이다. 위도가 서로 다른 더운 지역에서 또는 추운 지방에서 수백만 년 내지 수천만 년을 사는 동안, 피부색깔과 체격과 습관이 달라지게 된 것이다. 그리고 그때는 인구가 희박하고 산림이 울창하여 썩은 나무만 주워와도 불을 사용하는데 불편이 없었다. 그러다가 약 7천년 전, 신석기 시대에 토기를 사용하기까지는 부분적으로 화식을 했을 뿐 거의 생식을 했다.

최초의 사람들은 음식을 날 것으로 먹었다. 그후 불을 만들 줄 알았을 때도 때때로 날 것으로 먹었다. 그들은 식물 뿐만 아니라 동물도 날 것으로 먹었다. 중앙 아프리카의 원주민들은 근년까지도 소와 양의 위 속의 아직 소화되지 않은 풀을 즐겨 먹는다. 에스키모인들은 순록의 위 속에 들어있는 것들을 먹기 좋아한다(임혜상, (문화인류학) 삼문 1986. p. 72). 더구나 인류가 불을 발견하기 전에는 신의 창조법칙대로 또는 대우주의 섭리대로 생식을 하였던 것은 자명한 사실이다.

독일 네안데르탈에서 발견된 10만년 전 고생인류인 네안데르탈인의 치아는 앞니가 어금니같이 끝이 둥툭하다. 그 둥툭한 앞니로 곡식

과 채소를 갈아 먹었던 것이다.

부드러운 화식을 하면서 이의 부피가 점차 줄어들었다고 인류학자는 밝히고 있다. 인간의 치아는 육식을 위해서가 아니라 채식을 하기 위해서 창조되었다는 사실이 생리학적으로나 해부학적으로 증명되고 있다. 창자의 길이도 육식동물보다 길어서 섬유질의 채소를 더 긴 시간 동안 저장하도록 만들어졌다.

위의 인류의 진화에 관한 설명은 빙하기의 내습 등 자연환경의 도전이나 인간의 도전을 사상한 선사시대의 삶에 대한 얘기다.

세계적인 석학 아놀드 토인비는 그의 저서(역사의 연구)에서 인류 문명의 발생과 진보의 원인을 다음과 같이 설명한다.

인류가 6천 년 전을 전후하여 발생한 문명발생 지역을 21개 문명권으로 선별하고, 그 문명발생의 원인을 치밀하게 분석하고 있다. 문명발생 원인을 우수한 인종에 연유(인종설)한 것도 아니고, 또한 환경에 기인(환경설)한 것도 아닌, 자연환경 또는 인간환경에 도전하여 그 고난을 극복하고 응전한 과정에서 문명이 발생했다고 보았다.

한 예로 이집트의 문명은, 빙하기에는 이집트, 아라비아 사막 등지에 비가 내려 동식물이 번성하였기 때문에 이를 수렵, 채집만으로도 충분히 살 수 있었다.

빙하기가 물러가면서 이 지역이 건조한 사막으로 변하자, 생존을 위해 나일강 유역 소택지를 농경지로 개발하면서 문명을 낳았던 것이다.

메소포타미아 지역의 수메르 문명도 이집트 문명의 발생과 비슷한 경로를 겪었다.

중국 황하 유역의 문명은 극단적 더위와 추위와 홍수라는 역경에 대응하여 생존을 위해 응전하는 과정에서 황하문명을 발생시켰다.

비슷한 환경인 양자강에서는 기후가 온난한 무도전환경이라서 문명이 발생할 수 없었던 것이다. 그런데 현대인은 음식의 즐거움을 포함해 쾌락을 쫓기에 왜 그리 바쁜가.

(2) 인구의 증가와 기후의 변동이 자연파괴적인 화식의 문화와 죄악을 낳으며 문명을 발전시켰다.

인류는 인구의 증가와 기후의 변동으로 인하여 채집생활만으로는 또다시 식량이 부족한 시기를 맞게 됐다. 그러한 도전과 위기의 보리고개를 수없이 넘기며 수천만 년을 자연과 합일된 생활을 했다.

인구의 계속적인 팽창으로 더 이상 이동할 땅도 없고, 채집할 식량과 수렵할 동물이 부족해지자, 1만 년 전후해서 부족한 식물을 우선 재배하는 농업혁명이 온대지방에서 일어났다. 그리고 양, 염소, 낚 같은 부족한 동물을 기르기 시작했다. 오늘날은 물고기까지 길러서 먹으니 말세의 징조가 아닐 수 없다.

필요는 발명의 어머니라는 미국의 속담처럼, 농경사회에서 필요한 청동기와 철기문명을 일으킨 것도 삶의 보리고개를 극복하는 필요의 부산물이었던 것이다. 추운 지장에서 불을 사용하면서 광석에서 녹아난 금, 은, 동, 철을 우연히 발견하고는 만드는 법을 알게 된 것이다.

토기, 청동기, 철기가 발명되면서 점차로 생식은 줄어들고, 화식의 가지수가 늘어났다.

인구가 많아져도 더 이동할 지역이 없어지자, 소유욕 등 악이 생기면서 씨족 조직이 생기고 부족국가라는 조직이 생겼다.

인구가 많아질수록 욕망과 죄악과 질병의 가지수가 늘어갔고, 병행하여 지식도 발달해 왔다. 이에 따라 조직은 점점 강화되어 국가라는 조직이 형성되었고, 인간의 생활은 저인망식으로 관리하는 지식과 조직이 발달해가고 있다.

고난이 있는 곳에 문명과 국가의 조직이 생겨나고, 질병과 죄악이 많은 시기에 도달하여 성현이 탄생했다

인류가 한 곳에 정착하여 농경사회를 이룩하면서 증가하는 인구에 비례하여 새로운 땅을 개간하고, 건축과 땔감으로 목재를 수탈했다. 드디어 중세말에는 영국을 비롯한 유럽에 산림이 황폐해졌다. 영국의 영세층은 땔나무가 없어 추위에 떨게 되어 급기야 나무보다 비용

이 더 드는 땅 속의 석탄을 캐기 시작했고, 그 검은 석탄은 빈민층에서부터 때기 시작했다. 무거운 석탄을 운반하고 석탄광의 물을 퍼내기 위해 중기기관이 필요했고, 그리하여 중기기관의 사용이 산업혁명의 도화선이 됐던 것이다.

앞에서도 언급한 바와 같이 원시인류가 250만년 내지 수천만년 이상의 기간을 채집생활을 하며, 지구의 청소년 시절에 해당하는 시기를 대자연의 법칙대로 생식하며 살았다.

인구의 팽창으로 인하여 이를 극복하느라고 개발한 농경사회는 5천년 내지 1만년 전후밖에 안되는 극히 짧은 기간이다. 부분적으로 화식의 습관을 익혀오던 인류는 이 기간에 화식과 육식으로 맛의 즐거움에 중독되면서 질병과 죄악이 증가하기 시작했고, 인류를 죄에서 그리고 질병과 고통에서 구원하기 위해 고등종교의 필요성이 더욱 증대되었던 것이다.

또한 식량이 부족하여 배고픔의 고통에서 벗어나고자 농사짓는 기술을 발명했고, 추위라는 고통에서 면하고자 옷과 집을 만드는 재주를 짜냈고, 농사짓는 고통을 줄이고자 농기구를 발명했고, 소, 말의 힘을 이용하는 지혜를 만들어냈다. 우리 나라에서 소, 말을 이용하여 농사를 짓기 시작한 시기는 신라 지증왕 때이다. 현재의 상태가 불만스럽다는 고통에서 극복하고자 정치, 경제, 사회, 문화적 영역에서 경쟁을 하고 있는 것이다.

이런 차원에서 볼 때 고통의 의미를 종교 경전이나 학문에서 다루고 있는 사실을 깊이있게 받아들여야 할 것이다.

그밖에 고통은 사고를 깊게 할 뿐만 아니라 자제력, 의지력, 자기 반성력을 북돋아준다.

질병에 관한 글에서 왜 이런 말을 하는 것일까, 질병은 잘못된 자연관과 세계관에서 오기 때문에, 그 가치관을 올바로 변화시키지 않으면 질병을 완치시킬 수 없기 때문이다.

(3) 승리주의 인생관이 인류와 자연을 파괴한다.

남북미의 원주민인 인디언이나 인디오들은 본디 동북 아시아에서 살던 우리와 혈통이 같은 몽고족이었다. 그들은 보다 풍요로운 새로운 땅을 찾아 베링해협이 육지로 연결되었던 7만년전부터 1만년 전 사이에 미대륙으로 건너가 신대륙의 주인이 되었다. 그러던 것이 16세기 이후부터 미대륙으로 건너간 침입자에 의해 수세기 동안 수십만의 원주민이 무자비한 살육을 당하며 땅을 빼앗겼다. 1890년에는 100만에 가깝던 원주민이 25만명으로 줄어들었다.

북미대륙뿐만 아니라 남미대륙, 아프리카와 호주와 뉴질랜드에서 까지 원주민이 그들에게 짐승과 같은 희생을 당했다. 멸종된 원주민 종족만도 많다고 한다. 그들은 원주민뿐만 아니라 자연까지 정복하고 시멘트와 아스팔트, 철근과 석재, 석탄과 석유, 원자핵과 산업쓰레기, 폐수와 폐연으로 자연을 쓰레기장으로 파괴하고 있다.

세계인구의 25%에 지나지 않는 선진공업국이 세계자원의 80%를 소비하며 산업쓰레기의 75%를 생산해낸다고 유엔인구 활동기금이 밝혔다(한겨레신문 89. 1. 29).

세계적인 미항인 시드니 항구가 쓰레기, 생활하수, 공장폐수로 수질의 오염이 기준치의 25배를 넘는다는 보도가 있었다(서울 신문 89. 2.2).

남미의 도시 주변의 호수와 강도 쓰레기와 공장폐수로 물의 오염이 심각하다는 보도를 보고 있다. 대서양과 북해 영국해변이 폐기물로 오염돼 해수욕장들이 폐쇄되고 있다.

지구 산소의 3분의 1을 공급하여 지구의 허파라고 하는 아마존 유역에 쇠고기를 공급하는 목초지를 조성하고, 댐을 건설하기 위해 축구장만한 크기의 열대숲이 매 5초마다 불태워지고 있으며, 1년에 서독면적만한 열대림이 소실되고 있다(서울신문 88. 12. 11, 89. 1. 29). 그리하여 국가조직이 필요없는 밀림 속에서 평화스럽게 천연의 삶을 사는 인디오들의 생활터전이 지금도 수탈 당하고 있다.

남미뿐만 아니라 말레이지아, 인도네시아, 필리핀, 뉴기니아의 열대림도 소멸되고 있다.

인류와 동물이 마셔야 할 산소와 퇴비를 생산하는 고목을 잘라내서 만든 호화 외제 공해가구를 존경하며 정신을 빼앗기고 있는 사람이 있다.

원주민을 돋는 길은 아무 간섭도 하지 말고 자연 그대로 내버려두는 일이다. 그러나 구미의 양식을 가진 지성인들이 자연 존중의 도덕적 가치를 실현하기 위해 심혈을 기울이고 있는 데 대해서는 존경과 협조를 보내야 할 것이다.

원주민을 학살하고 그들의 땅을 뺏은 이주민이 지금 발전하고 있는 것일까, 아니면 거시적 시각에서 보면 퇴화하고 있는 것일까.

우리들의 몸에서 채식의 김치냄새가 나듯, 저들의 몸에서는 육식의 노릿내가 난다.

진화론자들의 말을 빌리면 인류는 수백만 년 내지 수천만 년 동안 환경이 다른 곳에서 생활한 탓에 인종의 변화가 생겼다고 한다. 그 말에 일리가 있다면 육식으로 인한 노릿내와 소털 같은 빛깔의 머리색과 파란 눈과 어떤 관계가 있는가.

육식을 많이 하는 요즘 소년들은 확실히 옛날 소년들보다 키도 크고 얼굴이 서구형처럼 미끈하게 되어가고 있다. 소나 말같은 짐승은 키가 크고, 체중이 늘어난다면 효용가치가 있겠지만, 사람이 키가 커지고, 체중이 늘어난다고 해서 어떤 변화가 있는 것일까. 일하고 걷는데 힘이 덜 드는가. 도덕성이 향상되고 머리가 좋아지는가. 권투나 씨름 같은 싸움을 하는 데는 유리할 것이다.

신이 수십억 년은 보내면서 창조한 지하자원을 극히 짧은 기간에 공해쓰레기로 만들어버리고 있다. 이 공해가 세포를 자극하고 신체적 균형을 파괴하여 질병을 일으키는 것이다.

과학기술은 자연의 위대함과 신비를 알기 위한 수단이지 인간과 자연을 병들게 하는 도구가 아닌 것이다. 과학기술을 더욱 발전시켜 자연의 비밀을 연구하는 방향으로 선용하지 않고, 감각을 타락시키는 쪽으로 악용하고 있다.

그러나 과학이 있으므로 자연의 오묘막측함을 깨닫게 하므로 또한

과학이 소중하게 된다.

사람에게 지은 죄는 회개하면 용서를 받는다고 하는데, 대자연을 파괴한 죄도 용서받을 수 있을지 모르겠다. 그렇기에 사람에게 지은 죄는 상대적이지만 자연에게 지은 죄는 본질적이라고까지 말하는 학자도 있다. 왜냐하면 자연을 훼손한 죄는 그 영향이 우리 후손과 모든 자연에게 영원히 미치고 회복이 불가능하기 때문이다.

(4) 열역학의 제2법칙

여기서 열역학의 제2법칙인 엔트로피의 법칙을 소개하지 않을 수 없다. 미국 등 선진국에서 관심의 대상이 되고 있는 엔트로피의 법칙에 관해서 국내에서도 서너 가지의 번역 책자가 소개되고 있다.

먼저 열역학의 제1법칙을 설명하자면 다 아는 바와 같이 ‘물질의 질량은 불변하다’는 법칙이다. ‘우주의 에너지와 물질의 총화는 일정하다. 변화하는 것은 형태이고 질량은 변치 않는다’는 에너지보존의 법칙이다.

열역학의 제2법칙인 엔트로피의 법칙은 지하자원을 한 번 사용하면 영원히 재생산할 수 없다는 현상을 하나의 법칙으로서 현대 사회 현상에 적용하여, 올바르고도 심도있게 설명했다는데 대해 관심의 대상이 되고 있는 것이다.

열역학의 제2법칙인 엔트로피의 법칙이란 ‘물질과 에너지는 사용 또는 이용이 가능한 것에서 사용 또는 이용이 불가능한 것으로 ... 또는 질서있는 것에서 무질서한 것으로 변화한다’는 법칙이다(제레미 리프킨 (엔트로피의 법칙) 최현 역, 범우사 1983. p. 25).

우리가 사용하는 석탄이나 석유는 사용하면, 그 에너지는 지상의 공중으로 흩어질 뿐 없어지지는 않는다. 그러나 소비한 그 석탄이나 석유는 영원히 다시 만들어지지 않고, 사용이 불가능하다.

그러니까 이 우주도 엔트로피의 법칙에 지배받고 있다는 설명이다. 그리하여 이 지구는 점차 인간에 의해 무질서해지고, 황폐해진다는 것이다.

인류는 사용이 손쉬웠던 에너지인 목재로부터 시작해서 사용이 어렵고 비용이 더 드는 석유와 우라늄을 소비하고 있다.

원자력 전기는 우라늄을 캘 때부터 시작해서 보관, 발전, 폐기물 처리에 이르기까지 방사능이 계속 유출되어 인류와 생물에 큰 위협을 주고 있을 뿐만 아니라, 우라늄도 한정된 자원이다.

핵폐기물의 처리도 심각한 문제일 뿐만 아니라 가장 오래가는 플루토늄은 50만 년간 유독성을 보유하면서 자연을 오염시킨다(신과학연구회, (신과학운동) 범양출판사 1986. p. 213). 원자력발전이나 핵폐기물 처리에는 완전한 방법을 아직 개발 못한 것이 현실이다.

86년 4월 소련 체르노빌 핵발전소에서 발생한 사고로 주변의 광범위한 지역에서 소나무 길이가 정상상태보다 10배나 커지고, 오크나무의 잎이 무한정 자라고, 아카시아잎도 어린이 손바닥만하게 자라는 등의 이변이 생김에 따라 이 일대 숲이 모두 고사할 것이라 한다(국민일보 89. 8. 15).

미국과 영국의 과학팀이 핵을 융합하는 방법으로 무한정하고 깨끗하며, 값싼 에너지를 얻는 기술을 개발했다는 기사가 89년 3월 25일 자 각 신문에서 보도됐다.

에너지의 값이 비쌀수록 자연은 덜 파괴되고, 에너지 값이 싸수록 자연과 인류는 더 병들고 훼손된다는 함수관계의 경향이 있음을 알고 있다면, 값싼 에너지가 공급된다 해서 그리 반가워할 건 없다. 에너지 값이 싼 덕분으로 우리는 얼마나 오염된 공기를 마시며 자연을 파괴하며 사회범죄를 양산하고 있는가.

태양열 에너지의 이용을 기대하는 사람도 있지만 막대한 투자를 해서 빌딩 지붕꼭대기에 태양열 집열판을 만들어 놓아도 엘리베이터 조차 움직일 수 없는 열밖에 생산이 안 되는 경우도 있다고 한다.

그 도시의 빌딩이란 괴물은 대낮에도 찬란한 전등과 상하수도, 승강기 등을 쓰느라고, 에너지를 물마시듯 소비하고 있다.

그 빌딩에서 하는 일이란 기껏해야 음식, 술, 과자류, 음료수를 팔고, 먹고, 마시고, 배설하거나 옷가지와 신발류를 팔거나, 호텔 같은

빌딩에서 오염된 공기를 마시며 잠이나 자는 곳이다.

건물 안의 사무실이란 곳에서는 대낮인데도 대형 형광등을 총총히 켜고, 에어콘을 돌리며 백색의 양질의 종이를 물쓰듯 하면서, 더 나누자, 더 주자, 빼자 하면서 숫자와 수식어를 고치고 또 고치는 행위를 반복하는 곳이다.

외형은 번질거리는 건물이 점점 새로 서지만, 공해나 쓰레기를 생산하거나 판매하는 건물에 지나지 않는 구조물이다. 옛날에는 천시 되던 상업이 그 건물 속에서 가장 대우받는 직업으로 선망의 대상이 되어 있고, 에너지가 고갈된 후세에서는 계층에 대한 평가가 또 달라질 것이다. 그리고 질서스럽던 자연물은 무질서한 공해물로 변천해 간다. 강은 모래와 나무숲과 싱싱한 물고기와 맑은 물의 자연이 아닌 시멘트와 오염된 수질과 폐기물 찌꺼기와 비닐, 유리조각, 콘크리트 다리의 무질서한 공해물질로 변질되어 간다.

쾌락지향의 승리지상주의자는 그런 지경이 된 강을 자연의 강보다 아름답다고 한다.

농경사회에서는 먹는 음식찌꺼기와 대소변은 물론, 주택의 지붕, 흙벽까지도 다시 논밭으로 되돌려주어 퇴비로 사용했다.

그런데 도시의 모든 쓰레기는 자연순환을 단절시키고 토양의 산성화를 가중시키고 있다.

(5) 자연파괴는 하나님에게 대적하는 행위이다.

신학자 헨리 버네트와 프란시스 세페르는 각각 그의 저서를 통해 사람은 하나님이 창조한 피조물을 보호하고 봉사하는 사환(종)의 의무를 가지고 있다. 자연을 훼손하고 파괴하는 행위는 하나님에 대한 큰 죄악이다.(제레미 리프킨 (엔트로피의 법칙) 최현 역 범우사 1983. p. 254).

종교의 말씀이 있기 전에는 신은 어떤 방법으로 자신을 나타내셨는가, 대자연을 통해 자신을 나타냈다고 볼 수 있다.

그러기에 고대인류는 해와 달 산과 나무 등의 자연의 신비를 신성

시하고, 신앙의 대상으로 삼았다. 그러던 것이 인간이 인간 이외의 자연을 뜻대로 이용해도 되는 특권을 신으로부터 받았다는 인간의 오만이 근세 이후의 중심사상이었던 기계론적 자연관을 낳았다. 무생물의 자연도 다만 차원이 다른 삶일 뿐이다. 모든 자연의 기본단위인 원자들은 저 우주 속의 별 사이에서도 화학작용을 하며 결합하여 분자를 이루고, 유기분자들은 복잡한 아미노산, 단백질 등의 생명체의 기본단위를 창조한다(한국일보 89. 2. 11(1) 성간물질).

식물이 자라고 동물이 성장하는 것은 무생물의 유기적인 작용이 없이는 불가능하다는 사실은 세계적인 석학들의 설명이다. 우리의 분신이며, 한 몸의 유기체이며, 또한 신이 사랑하는 창조물인 자연을 훼손, 수탈하면서도 독실한 신앙인이라고 자부하는 사람이 있다. 이 지구는 비교할 수없이 조화롭고 균형된 살아있는 극치의 예술품이다.

인간이 뜻대로 악용해도 되는 그러한 대상이 아닌 신성한 존재이다.

(6) 창세기의 새로운 해석

인류는 약 1만 년 전후로부터 부분적인 농경과 목축이라는 산업혁명을 일으켰다. 그 최초의 시기가 중동의 메소포타미아 지역에서는 기원전 7천 년경이다.

그런데 동양에서는 중국의 황하유역에서 옥수수 같은 농작물을 재배하기 시작한 것이 기원전 3천 년경이다. 중동지역은 아프리카가 가깝고 아열대지방으로서 일찍부터 인구가 밀집하여 농경생활이 빨리 시작됐던 것을 짐작할 수 있다. 그러기에 우상숭배와 죄악이 심했고, 많은 민족과 나라들이 명멸했다. 사람들은 인구의 증가로 살기가 어려워져, 농사를 짓는 괴로움을 감수해야 했고, 따라서 죄악이 증가함으로써 고통의 증대로 인하여 신을 찾기 시작한 것이다. 물론 세계 곳곳에서 잡신을 숭배하는 수백 가지의 신앙이 있었던 것이다.

그런데, 그 당시에는 인구가 이미 포화상태에 있어서 정벌과 약탈

과 노예제도로 인한 죄악이 만연했고, 더구나 식량부족에다 대자연의 법칙을 어긴 화식의 편식과 육식으로 인하여 문동병 등의 질병이 증가하였다. 그때가 유사 아래 가장 비참한 시점이었던 것이다.

창세기 1장에는 다음과 같은 말씀이 있다.

“땅을 정복하라. 바다의 고기와 공중의 새와 땅에 움직이는 모든 생물을 다스리라.”

만물을 노예화하고 이기적으로 악용하라는 의미로 그 말씀을 해석하고 있는 종교인이 아직도 있는지?

1980년 미국교회협의회가 주관한 모임에는 대표들 만장일치로 오늘날 우리가 살고 있는 세계가 필요로 하는 것은 ‘자연 및 땅을 존중하는 새로운 종교’라는 결론을 내렸다.

우주는 나눌 수 없는 한 몸의 유기체라고 우주물리학자들은 설명한다. 우주는 거미줄처럼 서로 연결되어 있다. 원자는 그 범위 안에서 우주의 영향을 주고, 전우주는 이 원자를 빛에 가까운 속도로 회전시킨다. 생물의 세포를 숨쉬게 하는 에너지의 근원도 우주에서 생성하는 것이다. 전체와 나는 하나라는 범아일여의 인도 힌두교사상이나, 대자연은 한몸이라는 불교의 일체불이라는 자연관이나, 노장사상이나, 태극사상이나 모두 현대 우주관과 일치한다고 주장하는 학자들이 많아지고 있다.

또한 신유학파인 중국의 철학자 정호도 “인의 사람은 천지만물의 온갖 것을 일체로 본다 ... 자연과 인간에게는 아무분별도 없다”고 했고, 왕양명의 세계관도 이와 같았다. “위대한 사람은 천지만물을 일체로 본다” 모든 욕망에서 해탈한 돈오청정한 상태에서 우주와 합일한 직관을 통해 터득한 동양의 진리인 것이다.

인구가 증가함에 따라 사회가 조직화되면서 사람이 사람을 지배하는 것이 정당하다는 가치관이 엄준했었다. 그것을 타파하기 위해 사랑과 자비가 필요했던 것이다.

이제 신은 만물을 사랑한다는 말씀을 자연을 통해 하고 계시지 않는가.

새로운 사상을 주장하는 신학자는 “신의 창조물을 이기적으로 이용하거나 파손하는 것은 죄이며, 신에 대적하는 행위로 해석하는 것이다.” ((제레미 리프킨 위의 책 p. 254)).

현대 문명병과 사회악은 이러한 대원리를 어긴 데서 오는 것이다. 질병과 부도덕은 화식과 육식의 편식, 자연파괴, 그리고 향락과식에서 오는 것이 분명해졌다. 다시 설명하지만, 첫째 화식과 육식으로 인해 자연치유력과 저항력의 기본영양이 되는 비타민류와 미네랄, 생효소의 결핍을 초래하고, 둘째 자연오염과 공해가 질병의 인자로 작용하고 있다. 다음으로 쾌락집착주의 가치관은 편한 것이 발전이요, 행복이다라는 인생관을 돌덩이처럼 굳게 만들었다. 그리하여 불편한 노동을 기피한 대가로 운동부족이 고혈압, 당뇨병 등의 질병의 원인이 되고 있다. 불편과 고통의 기피가 질병과 죄악과 자연파괴적인 문명의 모체이다. 이웃집이 잘 보이지 않는 첩첩산중에서 생활해 보라. 다시 말하지만 고독감, 허무감, 그리움, 애정, 이웃사랑의 정서가 가슴에서 샘솟고 성격이 온순해진다. 반면, 도시에서, 편리한 주택에서 미식을 먹으며 자가용을 소유하고 또 빌딩이라도 가지고 있으면 마음은 교만해지고 친척과 이웃의 사랑도 메말라가고, 경쟁심과 만족감, 우월감, 지배욕, 향락욕이 마음을 메우고, 정서는 삭막해 간다. 그리하여 그것을 이루지 못한 계층의 욕망을 자극하여 경쟁을 더욱 증폭시키고 범죄심리를 충동시키고 있는 것이다.

자연은 정서를 부드럽게 하지만, 화려한 도시건물은 갈등과 긴장과 투쟁욕을 자극한다. 쾌락과 편리와 현대문명의 장점에 대해선 설명할 필요가 없을 것 같다. 지능이 낮은 사람일수록 쾌락과 물질에 집착하고, 한글조차 모르는 사람등 쾌락과 현대 문명의 장점을 잘 알고 있기 때문이다.

식물도 쓰고, 시고, 뜯고, 약내 나는 여러 가지 채소를 고루 먹어야 건강하듯, 봄 같은 기쁨, 여름 같은 즐거움, 가을처럼의 슬픔, 겨울처럼의 고통을 고루 섭취할 때 건강한 정신과 인격이 길러지는 것이다.

신 또는 대우주가 창조한 법칙대로 자연식을 하며, 자연노동을 하

며, 자연의 신비를 탐구하며, 자연을 선용한다면, 불치병과 죄악이 사라져갈 것이다. 자연식, 생식은 맛이 순수하고 깨끗하고 시원하다. 그리고 자연을 상대로 한 노동은 본질적인 지식과 신체의 리듬과 비밀을 알려주고 창조적 보람을 안겨준다.

자연의 세포인 인간이 자연의 대원리에 어긋나는 가치관으로 인해 불균형의 우주자연관과 불건강한 세계관을 가짐으로 해서 질병과 죄악을 생겨나게 하는 것이다. 그러나 이 세계가 질적으로 진보하자면 질적으로 다양화한 가치관들이 균형을 이루어야 한다. 쾌락지상주의 자도 자연파괴낭비자도 필요한 존재이다. 그러한 가치관이 있기 때문에 이러한 세계관이 성립하는 것이다. 다만 균형을 이루지 못하고, 향락주의자들만이 활보하고 있는 현상이 문제일 뿐이다.

인류의 에너지를 헛된 향락과 자연파괴라는 죄된 일에 낭비 시키지 말고, 인간을 포함한 자연의 연구와 대자연의 존중보존과 그리고 미래를 향한 우주개발에 우리의 에너지를 소중히 사용해야 할 것이다.

“미래의 21세기는 인류가 자연을 계속 착취하는 한, 전쟁, 천재지변 등의 재난의 위험보다는 공해의 재난으로 50내지 100년 이내로 인류가 멸망할 것이다” 라고 미래학자들이 주장하고 있다.

인류는 자연존중의 자연윤리관으로 21세기의 재난을 극복하고, 이 지구를 인류와 자연의 낙원으로 건설하는 방향에 에너지를 집중해야 할 것이다.

7. 서양의학의 연혁과 원리

(1) 연혁

우리는 현대의학의 내력과 원리를 대강 상식적으로라도 암으로써

의학에 대해 올바른 지식을 가지고 질병과 의약에 접근할 수 있다.

고대 원시사회에서 질병을 어떻게 치료했을까, 동서양의 구분없이 병은 정령이나 귀신이나 악령의 짓으로 보았다.

그리하여 질병을 고치려면 정령을 상대로 치료해야 했다.

굿, 기도, 푸닥거리, 독경, 제사 등 주술의 방법으로 치료를 했다. 주술의 방식을 종족에 따라 각양각색이었지만 환자의 회복에 놀랄 만한 효과가 있었다고 한다.

현대의학이 최근년에야 인정한 정신요법의 중요성을 말해준다. 환자의 그 무당이나 주술사에 대한 깊은 신뢰는 환자의 불안한 마음이 안정되어 치유력을 강화시켜 주기 때문이다. 주술사 겸 의사는 찜질이나 맞사지방법, 아편이나 코카와 같은 진통약과 피마자 기름이 사용법을 알고 있었다(한국일보, 타임라이프 (의사와 의학) 1984. p. 10).

부러진 뼈를 고정하고 종양을 깨고, 찢어진 살을 봉합하는 방법도 알고 있었고, 약초의 사용과 약을 만드는 법도 알고 있었다.

고대 원시인류는 한발, 홍수 같은 천재지변이나 빙하기의 내습이나, 인구의증가로 식량부족 등의 위기에서 살아가느라고 식물은 물론 풀, 나무껍질, 뿌리까지 먹을 줄 아는 지혜를 키웠다. 어느 식물에 독이 있고, 맛이 좋고 나쁘며, 약이 된다는 지식을 체험으로 익혔다.

현대의 어떤 전문가의 학식보다도 본질적인 지식이었다. 고대인류도 풀, 뿌리, 열매, 나무껍질 등으로 수십 종류의 약을 조제하여 썼다. 그 중에는 효력이 없는 것도 있고, 효력이 있는 약도 있었다고 한다.

피투리의 잎을 진정제로, 버드나무잎을 해열제로, 기나 껌질에서 키니네를, 괴혈병에 솔잎을, 석류나무 뿌리를 구충제로, 양귀비 열매를 약으로 사용하는 것 등은 오늘날도 그 효력을 이용하고 있다. 그러나 효력이 있는 약보다 효력이 없는 처방이 훨씬 많았다.

인류는 수만년 전부터 약을 조제하여 썼다. 지금부터 3500년전에 써어진 파피루스문헌에 약의 처방이 남아 있고, 비슷한 시기에 이집트 의사가 남긴 기록에는 800종의 처방이 남아 있다. 사용한 처방 중

에는 황당무계한 약들이 대부분이었다고 한다. 심지어 사자기름, 악어기름, 또 양귀비 씨앗과 파리똥, 돼지똥과 풀잎의 연고 따위도 있었다(한국일보 타임라이프 (약과 인체) 1984. p. 12).

그렇게 효과가 없는 약이 20세기에 이르기까지 일부가 사용되었다는 사실이다.

정부가 엄격한 단속을 시작한 1907년까지 미국의 제약회사는 아무 효력도 없는, 어떤 약은 도리어 해가 되는 약을 만들어 화려한 선전과 함께 약을 판매하여 백만장자들이 되어 서로 부를 겨루었다고 한다. 놀라운 것은 약효가 없는 그런 약을 먹고 병이 나았다고 굳게 믿는 사람들이 있었다는 사실이다(위의 책 p. 150). 병의 75%는 자연치유력에 의해 치유되기 때문이다.

고대의 주술의학으로부터 현대의학이 분기한 때는 기원전 5세기 경이었다. 현대의학의 아버지라고 하는 히포크라테스에 이르러 주술적 요소를 버리고, 병을 관찰하여 과학적 방법으로 연구를 했다.

많은 시체를 해부해 뇌, 간, 폐, 위 등의 인체의 구조를 연구했고, 피부병, 농양 등의 수많은 질병의 양태를 연구하여 병명을 붙였다. 그는 관찰 분석 탐구의 과학적인 방법으로 질병에 접근한 것이다.

그러나 중세 암흑시대에 들어와서는 신의 피조물인 인체를 관찰하거나 해부하는 연구를 금기행위로 규정했었다. 그리하여 의학의 연구가 쇠퇴하고, 인구는 점차 증가하여 도시화함에 따라 불결한 거리에서 전염병이 만연할 것은 당연하다.

천연두, 콜레라, 장티푸스, 결핵 같은 전염병이 주기적으로 맹위를 떨치어 수많은 인명을 앗아갔다. 야채를 고루 생식하였더라면 간단히 치료될 수 있었던 병들이었다.

더구나 페스트의 전염병으로 1347년부터 6년 동안 2500만 명이 목숨을 잃었다. 중세를 지나 16세기에 이탈리아의 의사 베살리우스, 영국의 의사 윌리암 하베이 등에 의하여 생리학, 해부학을 보완하여 보다 좋은 치료법을 개발했다.

많은 시행착오를 거듭하면서도 19세기에 들어와 생리학, 세균학,

접종법, 마취법, 살균법이 발견되어 전염병 예방과 외과 수술을 용이하게 했다. 19세기 중엽 무렵에 오스트리아 빈의 산부인가 의사였던 챔멜 바이스는 임산부가 출산 후에 산욕열의 질병을 일으키는 것은, 의사들이 손을 씻지 않고 출산을 시키기 때문이라는 주장을 했다. 그러나 다른 의사들은 그를 비웃고, 그의 말을 일축했다. 그는 그 일로 모멸감과 좌절감으로 끝내 미쳐버렸다.

새로운 진리를 주장 하다가 배척을 당한 수많은 사례의 하나일 뿐이다.

(2) 의약의 원리

현대의학이 인류에게 공헌한 업적은 실로 위대하다. 그러나 이 우주는 어떤 고등수학을 다 뭉쳐도 풀 수 없이 복잡하고 오묘하기 때문에 우주 안의 어떤 존재나 현상도 인류에게 좋은 점을 나타내는 반면에 나쁜 점을 지니고 있다는 양면적 법칙성에 유의해야 한다.

물론 장단점이 없는 중간자도 있다.

현대의학은 외과적 수술이나, 예방접종이나 응급환자의 치료에 있어서는 한의학이나 거시자연의학의 추종을 불허한다.

현대의 정밀한 과학기술의 뒷받침과 선진국에서의 막대한 정부의 연구비 보조에 의한 연구로 인체의 구조와 해부, 혈액과 세포, 신경과 호르몬, 생리와 병리, 암 등 현대병의 원인을 발견하는 데 큰 업적을 남기고 또한 탐구를 거듭하며, 더욱 새로운 사실을 발견하여 발표하고 있다.

한 예로 현대의학이라 하더라고 순환계 질환이나 현대병을 의약으로 완치시키지 못하고 있다. 그 흔한 두통이나 신경성질환의 원인이 무엇인지 아직 잘 모르고 있다. 암, 고혈압, 당뇨병, 뇌출증, 심근경색증, 신부전증, 감기, 천식, 관절염, 편두통, 신경통, 비세균성 설사, 간염, 근육위축증, 강피증, 빈혈 등 수많은 현대병을 약으로만은 치료하지 못하고 있다는 면을 가지고 있다. 뿐만 아니라 치료약과 요법이 변경되고 개선되고 있다. 이는 종전의 치료방법에 결함이 있었다는

증거이다.

지구상의 수많은 의사들이 노심초사하며 탐구를 계속하여 백혈구의 저항기능 등 인체의 비밀을 알아내고 있지만, 생명이 어떻게 살아 있으며, 또 노쇠하며 인체의 80조의 세포가 어떻게 영양을 흡수하고, 에너지를 만들고 통신을 하고, 호르몬을 분비하는 등의 일을 하는지 신경과 신체생리의 많은 비밀을 아직 다 모를 뿐더러, 아는 것보다 모르는 것이 더 많다는 사실을 우리는 또 이해해야 한다.

우리가 먹는 음식물만 해도 그렇다. 음식물의 영양소는 위, 간, 소장 등에서 분비되는 소화효소가 분해한다. 수천종 이상되는 종류의 효소가 각각 정해져 있는 영양소의 부위를 절단 분해한다.

복잡한 입체구조를 한 효소의 특정부위의 구조와 영양소의 결합부위의 구조가 열쇠와 열쇠구멍처럼 일치했을 때에만 반응이 일어난다 ((과학) 89. 6월호 p. 78).

그 효소가 그 영양소를 어떤 힘과 작용으로 분해하는지 아직 모른다. 또 분해한 영양을 간이나 세포에서 어떤 복잡한 조화로 인체에서 필요한 영양으로 재합성하는지 잘 모른다.

상식적으로 알고 있는 말이지만 또 한 예를 들면 양약은 부작용이 따른다고 한다. 항생제를 쓰면 병원체를 박멸하면서 한편으로 인체의 중요한 세포나 백혈구도 함께 손상을 줄 뿐더러, 인체의 유익한 미생물을 제거해버리기도 한다.

또 한 예를 들면, 감기몸살이나 학질, 천연두, 장티푸스 같은 질병은 열이 뜹시 오른다. 열을 올림으로써 병원체를 약화시키고, 백혈구의 기능을 활성화하여 침입한 병균이나 바이러스를 제거하려는 자연치유력의 작용과정인 것이다. 그런데 해열제로 열을 계속 내리기만 했을 때 약한 체질에는 병을 더욱 악화시킨다.

자연식, 생식을 하면 이런 병에 잘 걸리지도 않지만, 걸렸더라도 짬질이나 온욕요법으로 열을 좀 올려서 백혈구가 힘을 내게 하여 치료가 쉽게 되지만, 화식, 육식 편중으로 인한 백혈구의 영양부족으로 열이 올라가도 충분한 역할을 못하여 병 치유가 늦어지거나 되지 않

는다.

현대의학의 탐구방식은 대상을 쪼개고 나누고, 관찰하고, 성질을 분석하고, 실험을 통하여 증거를 찾기 때문에 미시적 시야에서 벗어나지 못한다. 다시 말해 세포 하나의 작용도 전 우주자연과 상호의존하고 있다는 거시적법칙에 의한 원인을 발견하지 못한다.

질병으로 열이 오르면 열을 내리고, 통증이 생기면 진통을 시키고, 혈압이 오르면 내리게 하는 등의 중세에 의한 대중요법으로 근본치료에 소홀하였던 과거의 예가 그러하다. 물론 시행착오를 거치면서 개선이 되어간다.

약 성분도 정제화하여 효력을 저하시키고 흡수가 제대로 되지 않을 수도 있게 한다. 약 성분은 자연이 만든 몇가지 보조성분이 있어 약 제대로의 효과를 낼 수 있도록 창조되어 있는데, 인위적으로 중요 성분만 추출하여 정제를 하는 데다 변질을 방지하기 위한 약제처리 과정에서 약효의 결함이 나타나는 것이다.

차라리 자연물을 그대로 복용하는 편이 합리적일 수도 있다. 다른 분야에서 종사하는 사람도 그러하지만 영리욕, 물질욕, 학위욕, 명예욕 등이 작용하여 의학의 올바른 진보와 질병치유를 저해할 수 있다는 점에 유의해야 한다.

단적인 예로 미국인의 40~60%가 복용하는 영양보충제가 인체에 아무 이익이 없다는 발표가 나왔다. 미국립연구협의회에서 3년 동안 연구한 결과의 발표이다(동아일보 89. 3. 12 의학건강). 자연법칙에 맞는 연구결과이므로 옳은 이론이다.

현대의학의 40%는 천연물질에서 추출한 성분이다. 살아 있는 물질에서 새 약재를 개발하기 위한 관심이 각국에서 높아지고 있다(서울신문 89. 2. 3).

또한 질병의 4분의 3은 의사의 치료나 약의 도움을 받지 않고도 신체 자체의 치유력으로 치료가 되는 병이라고 현대의학이 스스로 말하고 있다(인간과 과학시리즈 (의사와 의학) 한국일보 타임라이프 1984. p. 10).

그러나 환자가 약을 신뢰하고 복용함으로써 정신적 안정감으로 병을 치유하는 효과가 일어나기도 한다. 고대 원시사회에서 주술에 의한 병 치유의 효과를 상기시키게 한다.

세계보건기구에서는 현대의학이 대사성 질환(당뇨병, 고혈압, 심장, 질환, 간장 질환, 암 등)과 신경정신성 질환 및 만성퇴행성 질환의 치료에서 한계에 부딪힘에 따라 이를 타개하기 위해 서울대 생약연구소와 경희대 동서의학연구소를 전통의학 및 약물연구협력센터로 지정했다는 보도가 있었다(서울신문 88. 4. 23).

끝으로 생각하지 않을 수 없는 질병이 암이다. 암 치료에 있어 많은 논란이 있는 것은 치료약이 개발되어 있지 않기 때문이다. 이런 불치병의 덕분으로 의학이 많은 진보를 하고 있다는 점을 또한 생각해야 한다.

미국 같은 나라에서는 암 연구소에서 막대한 국고보조를 받으면서 수십년 동안 식물, 동물, 곤충, 광물의 모든 성분을 추출해서 실험해도 완치시키는 약을 발견하지 못하고 있다. 할 수 없이 몸에 크게 해가 되는 줄 알면서도 항암제와 방사선을 사용하고 있다. 이러한 치료가 마음을 안정시킬 수는 있을지 몰라도 치료를 받지 않은 환자보다 더 오래 산다는 증거가 없다는 얘기까지 있을 정도이다.

같은 암환자라도 그 사람의 선천적인 저항력과 자연치유력의 차이에서 오는 치료의 효력과 생존기간에 차이가 있기 때문이다.

하루 담배를 두 갑 이상 피우며, 술과 미식으로 사업상 교제와 경쟁을 하면서 수면과 휴식도 충분히 취하지 못한 장기간의 열악한 상태에서 암이 발생한 환자가 있었다. 그런데 이 환자의 정신과 체질은 저항력과 자연치유력이 왕성한 체질이었다.

담배, 술, 기성식품, 자극성 음식을 끊고 충분한 휴식과 식이요법을 하면서 5년 이상 생존해서 완치가 됐다.

그렇다면 항암제 치료 덕분인가, 아니면 무절제한 생활에서 벗어남으로써 백혈구의 암세포 제거력의 향상과 자연치유력의 회복에 근본원인이 있는 것인가.

더 자세한 설명은 다른 장에서 하기로 하고, 다만 어떠한 치료방법이 자연법칙에 대입해 볼 때 자연원리에 부합되는가 또는 반자연적인 치료방법인가 하는 점을 비교하는 방법이 가장 기본적인 판단기준이 된다.

그러나 반자연적인 방법이라도 자석, 전기요법 등 일시적인 충격요법으로 사용하는 경우에는 도움이 되는지 어떤지 알 수 없다.

8. 한약의 연혁과 원리

원래 식물이나 초목은 그 자체가 동물의 생명을 유지시켜 주는 약으로서의 기능을 한다. 식물 속에는 생명을 살리는 영양소와 병이 생기지 않도록 예방하는 약 성분과 병이 생겼더라도 치유하는 효력을 함께 갖고 있었다.

그러나 중동지역에서는 약 9천년경 전부터 동양에서는 약 5천년경 전부터 인류가 곡식을 재배하면서 약효가 점차 떨어졌다.

고생대 인류가 수천만년 동안 열대지방에서 풍부한 식물을 쉽게 채집하여 생활을 하다가 그 후 인구가 팽창함에 따라 온대지방으로 이동하였던 유인원 인류(원시인류)도 수백만년 동안 식물채집과 수렵으로 자연에 순응하며, 인구가 희소해 조직도 필요없는 자유롭고 평화로운 삶을 영위해 왔다.

때로는 맹수의 침입과 질병으로 고통도 물론 있었을 것이다. 추위와 식량부족의 고통이 옷과 농사법을 발달시켰듯이, 질병이 의약에 눈뜨게 하였을 것이다.

특히 위생관념이 없어 질병이 있었을 것이라는 점을 충분히 추정할 수 있다. 그리하여 병에 걸린 사람이 평소 먹지 않던 식물을 우연히 먹었더니 어떤 병에 나았다. 그래서 인류는 그 식물을 약초로 알게 되었다. 또 어떤 환자를 고치려고 일상으로 먹기는 부적당하지만

냄새와 맛이 독특하고 모양이 귀한 식물을 먹었더니 병이 나았다.

이러한 약초 이용방법 외의 푸닥거리, 굿, 기도, 제사 등의 주술치료방법이 병행되어 환자의 정신적 안정과 신뢰를 가져다 주는 주술의학이 성행했었고, 그 효력도 놀라울 정도였다고 전한다.

원시인류가 장구한 기간 식물을 채집해 먹으면서 쌓은 체험과 지혜로 어떤 초목을 먹을 수 있고, 흉년에 생명을 유지할 수 있는 열매는 어떤 것이고, 또는 독이 있는 초목인가, 약이 되는 풀인가를 구별하고 있었음에 틀림없다.

이런 과정을 통해서 약은 개발되었고, 동서양이 다 식물과 약초를 그대로 약으로 사용했다. 열매, 줄기, 뿌리, 껍질이 사용되었고, 동물의 간, 뿔, 뼈가루도 약으로 사용되었다.

한약도 이런 체험을 통해서 개발되었고, 후세의 한약학자들이 체계화하여 오늘의 한의학을 성립시킨 것이다.

약 4800년 전쯤에 신농이 본초경이라는 한약서를 편저했다는 사실이 전해져오고 있다(한국일보 타임라이프 (약과 인체) 1984. p. 18).

한국의 한의서로는 이조 선조 때 허준이 편찬한 (동의보감)이 널리 알려져 있다.

원시인류는 식물을 생식하였기에 약도 물론 생색했다. 수만년, 수천년, 수백년 동안 여러 종류의 낙엽이 쌓인 땅에서 자란 산삼을 비롯한 야생의 약초를 생식하였으니 얼마나 약효가 탁월하였겠는가.

지금은 메마르고 산성화한 땅에다 비료, 농약으로 약초를 재배하여 약효가 떨어진 테다가 삶아서 먹으니 더욱 약효가 떨어진다.

영국의 제너가 천연두 예방접종을 1796년에 실험한 이후, 19세기의 1세기 동안 서양의학이 눈부신 발전을 하기 전까지는 한의학과 서양의학과의 치료법이 크게 다른 점이 없었다고 해도 과언이 아니다.

세균학, 방부법, 살균법, 마취법 등 기술의 발달로 양의학은 외과수술과 전염병 예방분야의 급속한 진보를 하면서 치료방법에서 뚜렷한

차이를 나타내게 되었다.

그 이전까지는 서양에서도 베드나무, 전나무, 피투리 같은 수많은 야생초목의 잎이나 껍질, 뿌리로 약을 조제하였다. 그러한 조제방법이 수백 가지라서 약효가 있는 것보다도 없는 것이 더 많았다고 한다.

약효가 오늘날까지 인정되고 있는 것으로는 기나 껍질에서 키니네를 만들고, 피투리 잎을 진통제로 사용하고, 인도사목의 뿌리로 불면증이나 정신병을 치료하는 것 등은 현대의학에서 계속 이용하고 있다.

19세가 미국에서는 약 광고와 판매의 황금시대였다고 한다. 정부가 엄격한 단속을 시작하게 된 1907년 이전에는 소수의 약을 제외하고는 수백 가지의 판매약이 전혀 가치가 없는 것들이었다. 그런데도 만능약이라는 과장된 선전으로 돈을 벌어 백만 장자가 된 재벌들이 호화저택에서 사치생활을 하였다(위의 책 p. 154-163).

이렇게 돈벌이를 위해서는 수단방법을 가리지 않고 이룩된 현대 문명의 미래를 다시 생각하게 한다. 그런데도 이런 약을 먹고 건강을 회복했다고 굳게 믿는 사람들이 있었다는 사실이다.

한 예로 뉴욕주 우키타에 사는 제인데미라는 사람이 있었다.

그녀는 5년간에 걸쳐 아무런 효험도 없는 약을 사용하였음에도 불구하고 “내가 목숨을 건지고 건강을 회복할 수 있었던 것은 신의 보살핌과, 열심으로 약을 복용한 덕분이었다”라고 쓰고 있다(위의 책 p. 154).

근년에는 한약도 생약으로 가루를 만들어 조제해주기도 한다. 아주 자연섭리에 맞는 방법이다. 생약으로 먹으면 약재도 훨씬 적게 듈다. 불치병에도 생약으로 먹을 수 있는 약재를 잘 조제하여 생약가루로 먹으면 치료에 도움이 될 것이다.

그런데 면지와 매연이 극심한 도로변 같은 곳에서 약재를 썰어서 건조시키고 있으니 그런 약재로 생약을 만들어 먹다보면 병을 얻을지 모르니 조심해야 한다. 약재를 깨끗이 셋은 다음에 맑은 공기 속에서 건조시킨 후에 생약으로 조제해 먹어야 한다. 빵과 같은 후에

보드라운 채로 반드시 쳐야 소화가 된다.

이러한 약도 반드시 최소한 채소를 고루 생식해야 효력이 있다는 점을 명심해야 한다. 생약이라도 날채소에 있는 비타민이 거의 없거나 적기 때문이다.

의식동원이라는 한약의 원리와 같이 식물이 약이기 때문이다. 학자들에 의하면 지구상에는 1천 종이 넘는 먹을 수 있는 식물이 있고, 수천 종의 한약재가 있다고 한다. 그러나 이렇게 많은 식물이나 약초 가운데 사람이 필요로 한 영양소를 모두 갖추고 있는 것은 한 가지도 없다.

여러 가지 식물이 잘 조화가 이루어질 때 병이 치료되며 여러 가지 약초가 잘 조제가 되었을 적에 약효가 제대로 난다는 점이다. 한약의 장점은 바로 여기에 있다.

아직도 아프리카 케냐에는 1천 여명의 민간요법사가 있다고 한다. 이들이 제공한 1천3백여 가지의 민간요법 중에 천식, 알레르기, 당뇨병, 고혈압, 간질, 말라리아 등의 비방들은 그 치료효과가 뛰어나서 제약회사들이 군침을 흘리고 있다고 한다(세계일보 89. 7. 30(7면)).

2부

생식, 자연식의 효능과 영양소

9. 생식의 효능과 신비

생식의 효능에 대해 먼저 생각할 수 있는 것은 마음과 몸을 건강하게 하고, 유전성이나 수술을 요하는 질병을 제외한 모든 불치병을 치료할 수 있다는 신비스러움이다. 물론, 자연의 법칙을 오랫동안 심히 어기고 한계를 넘은 질병에 대해서는 치료는 돼도 완치시켜 주지 않는다는 사실은 자연에도 질서와 규범과 조화가 작용하고 있다는 증거이다.

(1) 생식은 대자연의 신비를 깨닫게 해준다

대자연은 항상 침묵한다. 말이 없다. 대자연의 현상은 변화 다양해서 근본모습이 어떤 것인지 알 수가 없다. 온화하고 따뜻하기도 하다가, 차고 무자비하기도 하다. 공정한 것 같기도 하다가, 불공정한 것 같기도 하다. 죽어있는 것 같기도 하고, 살아서 움직이는 것 같기도 한다.

한 예를 들면 모든 물체도 죽어 있다고 말할 수 없다. 원자, 분자도 전파와 에너지를 발산, 흡수하며, 작용, 반작용을 하고, 붕괴, 생성을 거듭한다. 인체의 세포도 이에 상응하여 우주의 에너지를 흡수, 발산하며, 뇌는 1초에 40억 개의 정보를 처리한다. 약 80조의 우리 몸의 세포도 정보와 자극을 인체내부와 환경과의 상호작용 교류하며, 우리의 의식과 세포를 결정하며 활동시킨다. 그런데 사람들은 자유의 사에 의하여 모든 행동이 결정되는 줄 안다.

인류는 지구의 연륜이 중년이 넘도록 아직 자연과학의 신비를 이해하는 문턱에 겨우 발을 들여놓은 정도에 지나지 않는다.

물질의 궁극적인 구성단위가 무엇인지 아직 모르고 있다. 그리고 그 물질이 어떻게 생명을 조직하고 활동하는지를, 이 끝이 없는 우주의 본질이 무엇인지를 모른다. 때문에 사람들이 자연을 보는 눈은 각

양각색이고, 그 시대에 따라 보는 눈이 또한 다양하다.

과학기술은 다만 자연의 원리와 법칙의 일부를 발견하여 이용 내지 악용하는 것에 지나지 않는다. 그리하여 자연의 원리를 제대로 아는 사람은 없을 뿐만 아니라 제약적이고 한계가 있는 인간의 감각으로는 영원히 불가능할지 모른다.

인류의 문명은 자연의 신비와 존엄성을 조금이나마 깨닫게 하는 시행착오의 과정이다.

대자연의 치료법인 생식이 질병치료의 효과가 탁월함에도 인간의 감각 자체가 생명을 유지하는 한계 내에서 제약적이고 부자유한 데다가 화성화된 의식과 편향적인 시각이 거시적 직관력을 가로박고 있기 때문이다.

물론, 자연식의 방식이 가지각색으로 무분별하게 주먹구구식으로 실험을 하여 실패한 원인도 있다. 그러나 일부 병원에서 환자에게 생야채와 생즙을 허용하고 있다는 사실만 해도 큰 진전이라 하겠다. 생식, 자연식(채식)으로 치료한 예는 일본, 미국은 물론 우리 나라에도 점점 많아지고 있다.

하루속히 병원에서도 생식치료요법을 현대의학과 병용해야 할 것이다.

필자도 생식을 시작한 지 2년이 된 후 어느 날 우연히 겨울의 감기와 천식, 무좀, 치질, 피곤, 변비와 같은 잔병이 짹 없어진 것을 알았다. 변비는 생식 후에 즉시 치료된 것을 깨달았지만, 그밖의 병은 세상일이 바쁘다 보니 미처 기억할 수도 없었다. 아주 서서히 치료가 도기 때문이다. 그동안 생식의 고통과 씨름하느라고 한가할 겨를이 없었던 것이다.

하루에 저녁 한 끼만 먹는 습관이 정착된 후에는 하루종일 맑고 쾌적한 정신의 기쁨은 말할 수 없다.

생식의 병 치유능력을 이해하지 못하게 하는 것도 현대과학의 발전을 지속시키기 위한 하늘의 섭리란 것을 깨달았다.

미국의 국립암연구소에 정부에서 지원해주고 있는 돈을 합해 85

년에만도 1억 5천만 달러를 썼다고 한다(한국일보 89.2.8 데스크진단).

그리고 대자연은 참으로 공평하다. 헛된 하나를 버리면 참된 다른 것을 채워준다. 마음의 눈을 덮고 있는 식욕, 색욕, 물질욕 따위의 욕망에서 벗어나면, 대자연은 진리를 조금씩 보여주고 평화스러운 기쁨을 부수적으로 가져다 준다. 또한 허구와 겉치레적인 사회현상에 대해 분별할 수 있는 시각을 키워준다.

(2) 신과 자연이 보살펴 준다

다시 말하지만 학자들은 고생인류가 살았던 신생대 시기를 250만년 이전에서 6천만년까지로 보고 있다. 그 이후 신석기시대(약 1만년 전후)에 토기를 발명하기까지는 부분적으로 화식을 했던 기간도 있겠지만 거의 생식을 하였고, 화식을 하였더라도 부분적으로 꼭 채소를 날 걸로 먹었으므로 건강에는 별 지장이 없었던 것이다. 어떠튼 인류가 불을 발견한 시기를 학자에 따라서 30만년 채지 50만년으로 잡고 있다. 이렇게 보더라도 99% 이상의 기간을 생식을 하며 살아온 것이다.

또한 지구와 모든 생물의 창조과정을 살펴보면 모든 동물은 초목을 식량으로 하도록 창조되었다는 점이다. 동물의 육체는 물과 공기와 식물의 영양으로 구성되어 있다는 점이 이를 뒷받침한다.

신의 섭리와 대자연의 원리에 따라 사는 사람이나 동물은 건강하고 평화롭게 살아가도록 신과 대자연이 보살펴 준다. 그러므로 아무리 신앙이 깊다하더라도 자연의 법칙을 어기면 생명과 건강을 유지할 수 없다.

“자연의 지혜에 대한 존경은 더욱 깊어지는 것이며, 이것은 우리들의 자연환경이 살아있을 뿐만 아니라 배려하는 마음을 가졌다” (신과학연구회 편, ‘신과학운동’ 1986. 범양사)

(3) 정신이 맑고 머리가 좋아진다

비타민류와 엽록소, 생식효소, 미네랄 등 신경 생화학적 영양이 풍부한 자연을 그대로 공급받음으로써 머리가 맑고 정신이 건전하고 마음이 안정된다. 비타민이 많은 생식이 뇌와 정신건강에 치료제라는 새로운 사실이 신문에도 자주 보도된다. 그리고 영양학에서도 비타민이 불안, 우울증, 흥분 등의 정신 건강에 효력이 있다고 한다.

스트레스 증상을 해소할 수 있는 식품으로 비타민 C.B.E와 미네랄을 들 수 있다고 한다(조선일보 89.4.2 스트레스 해소법).

비타민 C는 우리의 뇌 속에서 우울증을 예방해 주는 세로토닌이라는 물질의 생산에 관여하고 있다(경향신문 89.3.18. 이상구 박사의 건강칼럼). 자연섭리에 부합되기 때문에 좋은 발견이다.

또한 직관력과 사색력을 발달시켜 준다. 육식은 뇌혈관을 좁히고 필요영양소의 부족으로 신경이 약한 사람에게 두통, 신경쇠약 증세를 일으킨다.

육식을 하는 미국의 어린이들에게 두통이 많다. 두통, 신경쇠약 등 신경성 질병의 원인을 정확히 모르고 있는 것이 현대의학의 실정이다. 그러나 생식에 있는 영양소의 부족으로 생긴다는 사실이 확실해졌다. 두통, 신경쇠약 증세는 생식, 자연식으로 쉽게 치료되는 것으로 봐서 알 수 있다.

(4) 공부하고 일하고 노동할 때 싫증이 감소된다.

생식으로 체중이 줄어져서 몸이 가벼워지고, 또 생식은 하루 1식 내지 2식밖에 안 하고 적제 먹기 때문에 더욱 몸이 날 듯이 가볍다.

생식을 할 때는 육식과 화학조미료에 의한 맛의 자극을 받지 않아 더러운 즐거움의 자극을 몸이 먹지 않게 되어 싫증과 나태감이 줄어든다. 필자 자신도 생식이 몸에 밴 후로는 사무나 노동일이 닥쳐와도 청년기에 느끼던 거부감이 전혀 일어나지 않는다는 사실을 발견했다.

먹는 즐거움과 쾌락의 사치생활은 일의 싫증을 더욱 증가시키고, 괴로움과 검소한 삶은 싫증을 감소시키는 법칙성이 이를 증명한다.

(5) 식욕의 정체를 알게 한다.

평생 음식을 먹고 살면서 식욕을 제대로 아는 사람은 드물다. 옛 글에 본능을 대표하는 말로 식색이란 단어를 쓴다.

필자는 5년 동안 생식을 하면서 식욕이 대표적인 욕망이라는 사실을 체험으로 알았다.

인도 성웅 마하트마 간디는 그의 자서전에서 “인간의 욕정은 대개 미각을 즐기고 싶어하는 욕망에 붙어다닌다” (M.K.간디 ‘진실을 찾아서’ 1972. 삼성문화문고 p. 209)라고 해서 무슨 뜻인가 했는데 식욕을 절제하면 색욕도 따라서 통제된다는 것을 체험하고 그 뜻을 알았다.

생식을 하면서 욕식을 완전히 끊을 정도의 경지에 이르자면, 몇 년 또는 몇십년에 걸친 자기희생과 꾸준한 고통의 인고를 저축하여 의지력을 키워야 한다.

식욕을 억제하지 않고는 색을 자제하기 어렵다. 생식을 하면 아무 불편없이 금욕을 할 수 있다. 또 세속적인 욕망을 버리지 않으면 대자연은 건강인에게 생식할 수 있는 능력을 주지 않는다.

그리하여 식색의 즐거움은 감각과 이성을 마비시키는 환각이라는 사실을 체험하게 된다. 그리고 즐거움이 일생을 몽땅 먹어버린다. 음식의 즐거움은 상상하기 어려울 정도로 일상생활을 규제한다. 모임, 회식, 회의, 예식, 의식, 여행, 등산, 낚시 등은 물론, 정치, 선거, 공무에 이르기까지 영향을 미친다. 음식을 얻어 먹은 사람에겐 일을 친절히 잘 처리해 주게 되니, 반비례로 음식대접을 받지 못한 사람에겐 자연히 불친절하게 되는 것이 상례이다. 그냥 전화로 처리해도 될 일을 아는 사람을 통해 부탁하는 습관을 버리지 못하고 있다. 그래서 음식 같은 것으로 많은 사람과 친하려고 하고, 인심을 얻고 세력을 확장하려고 경쟁을 하게 되니, 사회는 더욱 복잡해지고 부패해지고, 자연이

훼손된다.

생식을 몇 년 하여 습관이 되면 여행, 회식, 등산 같은 취미 생활도 물론 변화되지만, 사람을 차별하면서 일을 불공정하게 처리하지 않게 된다.

(6) 의지력과 자제력을 자라게 한다

즐거움의 약점은 의지력과 도덕성 같은 에너지를 마비 감소시킨다. 반면 즐거움은 만족감과 생활의 동기를 자극하여 삶을 활성화하는 장점도 가지고 있다.

귀찮은 일을 하거나 행동을 할 때 생기는 싫증이 줄어든다.

(7) 자연의 뜻을 알게 한다

자연은 인간이 육식과 미식으로 성질을 사납게 만들고 기운이 나게 하여 자연 자신을 파괴하도록 바라지 않는다. 생식을 오래 하면 성질이 온순해져 자연을 사랑하게 된다. 그리하여 자연의 뜻은 인간이 온순해지기를 바라고 있다는 것임을 알게된다.

(8) 마음이 깨끗해진다

부도덕한 욕망과 반자연적인 욕망을 버리지 않으면 건강한 사람에게 생식할 수 있는 의지력을 주지 않는다.

생식 마을로 알려진 경북 월성군 산내면 우라리 사람들이 생식을 하고 있는 장면을 ‘건강’ 이란 잡지에 실린 천연색 화보에서 보았다. 특이한 것은 여자들이 머리를 승려처럼 깎았다는 사실이다. 이는 속세의 욕망을 버렸다는 의미를 나타낸다.

생식을 하다가도 부정한 이익을 취하거나 즐거움을 충족하면 생식하기가 싫어지고 하늘은 생식능력을 빼앗아간다. 그러니 마음과 정신이 깨끗해지지 않을 수 없다.

(9) 선한 삶의 목표가 세워진다

삶의 목표를 건축물에 비유하면 기둥이라 할 수 있다. 그 기둥이 바로 석자면 지반과 주춧돌이 바르게 놓여져야 한다. 지반과 주춧돌이 비뚤게 놓여진 것을 모르고 그 기둥이 기울어졌다고 탓한다.

자연이 창조한 원리대로 먹고 일하고 생각하면 주춧돌이 바로 놓여지고 자연이 선한 목표를 세워준다. 세상에 태어나서 이웃을, 자연을 내 몸같이 사랑은커녕 해만 끼치다가 가는 것이 대부분이 인생이다. 이웃을 사랑한답시고 목청을 높이고 몰려다니지만 도리어 개인과 사회와 자연에게 해를 끼치고 있다는 사실을 모른다.

먹는 것과 입는 것이 해결된 사회에선 직장에서 일이나 하고 집에서 조용히 있는 것이 가장 남을 사랑하는 길이란 사실을 깨달아야 한다.

(10) 인생관, 세계관이 올바로 선다

물론 이러한 가치관의 변화는 서서히 이루어진다. 몇 십년의 수양 또는 5년 이상의 자연식이나 생식과 사색의 기간이 소요된다.

사람 중심의 인생관은 사람을 즐겁게 행복하게 해주는 가치관이다. 사람을 안락하게 해주기 위해서는 즐거움의 자극을 계속 공급해 주어야 한다. 그런데 즐거움의 감각은 자꾸 둔화되기 때문에 더욱 강도가 높은 쾌락의 자극을 섭취시켜야 한다. 이는 즐거움의 지방질을 과식하여 가치관의 색깔이 두터워지고 마음과 몸이 병들 뿐만 아니라, 자연을 파괴하는 사람 중심의 인생관이 되고 만다. 그리고 자연에 순응하는 능력을 상실하게 된다.

동양 전통학문인 유학(한학)에서는 사람이 만물보다 귀함은 인륜(도덕)이 있기 때문이라고 가르친다. 필자가 어리석었을 때는 아주 틀린 이론이라 생각했다. 사람이 짐승 등 다른 만물과 차별되는 점은 문명, 언어, 기술 등 손재주를 기준으로 판단하는 것은 서양식의 사고

였다. 그것은 동양사상의 핵심인 만물이 평등한 생명체라는 가치체계 위에서 세워진 것이 아니라, 인간중심의 인간끼리에도 차등의식이 깔려 있는 차별 본능적 가치관이었다.

반자연적인 문명은 인류 이외의 어떠한 존재도 긍정해주지 않는 인간끼리만의 것이라는 것을 알아야 한다.

(11) 몸이 깨끗해진다

날곡식과 날채소를 먹으면 속도 깨끗하고 화장실의 냄새도 훨씬 덜하다. 가지각색의 잡탕을 먹는 것 같은 화식을 먹으면 속이 느끼하고 지저분하게 느껴진다. 더욱이 김치는 화장실 냄새의 주범이라는 것을 알게 됐다.

(12) 피부가 고와지고 아름답게 늙는다

자연식, 생식을 하고 난 후 피부가 고와지는 체험은 일부 환자들뿐 만 아니라 자연식을 하는 사람에게 모두 나타나는 현상이다. 비타민류, 미네랄, 엽록소, 섬유질의 영양으로 피부에 여드름이나 피부병이 없어지고 피부가 고와진다.

육식을 하는 노인은 몸이 비대해지고 얼굴에 주름살과 근육이 많아져 보기에도 무겁다. 자연식을 하는 노인은 몸이 가냘프고 얼굴도 경쾌하고 깨끗해 보인다.

(13) 수면시간이 줄어든다

생식 체험기를 보면 누구나 수면시간이 짧아진다고 한다. 뇌에 필 요한 영양을 공급하기 때문이다.

(14) 음식 등 욕구의 갈등으로부터 해방되어 마음이 평화롭다

(15) 몸이 가벼워져 움직이는 일에 힘이 안 든다

(16) 죽을 때 고통없이 산짐승처럼 자연사를 가능하게 해 준다

10. 영양학과 생식

20세기 초까지만 해도 영양학자들은 힘을 내는 영양소인 탄수화물(당분)과 지방, 살을 구성하는 단백질과 그밖의 무기물(미네랄)들만이 인체에 필요한 영양이라고 믿어왔다.

20세기 초(1906–1911)에 영국의 흉킨스라는 학자와 미국의 오스본과 멘델이라는 두 학자가 쥐와 동물로 영양실험을 했다.

동물성장에 필요한 탄수화물, 단백질, 지방, 무기물을 먹인 결과 쥐들이 모두 병들어 죽었다. 그런데 우유를 섞어 먹인 쥐는 살았다고 한다.

그래서 아직 발견하지 못한 영양소가 있다는 것을 알고, 학자들이 계속 연구하여 발견해낸 것이 비타민이다. 16종에 달하는 비타민이 발견되었지만 아직도 학자들은 미지의 영양을 탐구하며 발견하고 있다.

우리 나라에도 영양학자들이 쓴 영양학이 십여 종류가 서점에 나와 있는데, 쉽게 설명되어 있으므로 자세한 내용은 영양학을 참고하면 되지만 다만 여기서는 생식과 관련하여 살펴본다.

(1) 5대 영양소

탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기물(미네랄)이 인체의 필수 영양소라는 것은 누구나 다 아는 사실이다. 그외에 섬유질이 제6의 영

양소라고 요즘 자주 신문에 보도되고 있다.

(2) 인체를 구성하는 원소

인체를 구성하는 원소는 25종이라고 학자들은 설명한다. 그중 탄소, 산소, 수소, 질소의 네 개의 원소가 서로 결합하여 유기물 영양인 탄수화물, 단백질, 지방질, 비타민을 만든다. 그것은 마치 나무로 집도 만들고, 가구, 도구를 만들고, 멜็ด으로도 사용하는 것과 비슷하다 하겠다.

이러한 영양은 식물의 광합성작용에 의해서 만들어지며, 비타민 D 같은 영양은 인체 내에서도 합성한다.

인체를 구성하는 원소 중 유기물을 구성하는 탄소, 수소, 질소, 산소를 제외한 무기물을 원소를 미네랄(무기물)이라 한다. 상호결합하지 못하고 유리하여 존재한다. 인체에 필요한 무기물은 칼슘, 인, 마그네슘, 칼륨, 유황, 염소 등 21종이다.

(3) 영양소의 종류

인체의 필요한 영양소는 40여종 또는 58종이라고 한다.

단백질은 22종의 아미노산이라는 단백질을 통틀어 단백질이라 한다. 그중 10종의 아미노산은 반드시 섭취해야 하는 필수 아미노산이다. 단백질은 주로 인체를 구성한다.

탄수화물은 곡식에 가장 많이 있는 전분과 설탕이다. 탄수화물은 소화기관에서 단당류로 분해된 뒤 흡수되어, 포도당으로 변화되어 에너지를 발생한다.

지방은 탄수화물보다 두 배가 되는 에너지를 발산한다. 인체의 단열제 역할을 하며 세포막을 구성하는 등의 작용을 한다.

제6의 영양소라고 하는 섬유질은 영양분을 흡수한 채 천천히 혈액으로 공급하며, 내장을 청소하며, 유익한 세균을 번식시키고, 해로운균을 흡수하며, 해로운 중금속, 노폐물을 흡수하고, 변비를 예방한다.

섬유질을 풍부히 먹으면 대변이 36시간 동안 장내에서 통과하며 배설되는데, 미식은 80시간이나 장내에 머물러서 독소를 만든다. 비타민과 무기물은 다른 항에서 설명하겠다.

(4) 영양의 작용

탄수화물, 지방, 단백질, 미네랄의 일부는 주로 힘을 내고 살과 뼈를 만드는 일을 한다.

비타민은 성장촉진 촉매작용, 체내대사 과정을 도우며, 신경을 안정시키고, 전염성 질병에 대한 저항력을 가진다고 영양학을 안정시키고, 전염성 질병에 대한 저항력을 가진다고 영양학에서 설명하고 있다(이해수 저 ‘영양학’ 교문사, 1989, p. 238).

비타민이 결핍되면 불안, 우울, 무언 증세, 흥분, 흥미, 주의력 상실, 임신, 생식기능 이상 등의 증세가 나타나며 이러한 증세에 비타민을 공급하면 치유된다고 한다(강신주 편 ‘영양학’ 형설출판, 1989, p. 199).

그러나 이러한 실험연구는 식물영양의 기능 중의 일부분을 밝힌 데 불과하다.

현재 발견된 비타민의 종류는 16종이라고 하지만 자연계에는 질병치료의 비타민 등의 영양이 아직 많을 것으로 믿고 계속 연구 중이다.

(5) 생식으로 본 현대영양학

(가) 인류의 식생활의 원론을 밝히지 못하고 있다

인류가 수천만년 동안에 걸쳐 열대지방에 흔하게 남아 있는 식물을 채집해서 날 걸로 먹던 방법이 인류뿐만 아니라 모든 동물의 원칙적 식사방법임을 밝히지 못하고 있다.

지구의 기온이 간빙기에 저하되어 식물이 줄어들고, 또 초식동물의 번식으로 식물과 초목이 부족해짐에 따라 강한 동물이 약한 동물

을 잡아먹는 육식동물이 생기기 시작하여 수백만 년동안 육식동물로 퇴화된 사실을 연구해야 할 것이다. 우리 나라뿐만 아니라 온 지구에 번식했던 공룡도 초식과 육식의 두 종류가 있었던 화석의 근거가 많이 발견되었다.

육식동물인 고양이, 개, 사자 같은 동물도 채식으로 얼마든지 기를 수 있는 것이 이를 증명하고 사람의 치아도 10만년 전의 네안데르탈인은 앞니가 어금니같이 생겨서 초식동물이었음을 증명하고 있다.

화식, 육식을 해도 좋지만 채식, 생식이 원칙임을 밝힐 필요가 있을 것이다.

(나) 서구인이 비교적 평균수명이 길고 건강을 유지하는 것은 날채소, 과일을 먹기 때문이다.

우리 선조들은 산나물조차 익혀 먹는 데다 과일도 없이 겨울에는 소금에 절인 김치밖에 날채소를 먹지 못했다. 그래서 많은 질병을 경험했다.

반면 육식을 하는 서구인은 육식은 하지만 채소는 날 걸로 먹는 습관 때문에 건강을 유지했는데 이 점을 밝히지 않고 오직 고기를 적게 먹어 우리 나라 사람이 건강치 못했다고 육식 권장론을 꺼냈다.

현재 평균수명이 길어진 것은 여러 가지 음식을 고루 먹고, 또 위생적으로 생활하고, 추위를 막지 못해 몸의 저항력을 약하게 하는 일이 줄어들었기 때문이지만 그중에 중요한 변화는 초봄과 겨울에도 싱싱한 야채와 과일을 먹어서 저항력을 강화해 준 것이 평균수명을 늘리고 건강을 유지시킨 가장 큰 요인이다.

(다) 생식을 하면 인체 자체에서 영양을 합성한다는 점에 대해 연구가 없다

일본 고오다 미쓰오 의사는 4년 8개월 동안 야채를 한 끼에 750g 씩 하루 두 끼의 1,500g을 야채벌써만 먹었다. 칼로리로 따지면 600 키로리밖에 안 된다. 성인이 보통 2,500칼로리를 섭취해야 체력을

유지할 수 있다고 한다.

고오다 의사뿐만 아니라 생채식으로 질병을 치료한 예를 보면, 3년 동안 1일 400칼로리 이하의 소식으로 더욱 건강한 생활을 하였다고 한다(고오다 미쓰오 ‘생채식 건강법’ ‘생식체험기’ 참조).

저의 집사람의 경우도 현미잡곡 200g, 야채 600g, 콩 50g 정도를 먹는데 칼로리로 계산하면 1,200칼로리밖에 안 되지만 하루종일 활동한다.

토끼, 노루, 소 같은 초식동물을 풀만 먹고도 단백질, 지방 등 영양을 축적할 수 있는 것은 녹색의 엽록소를 먹으면 체내에서 탄수화물, 단백질, 지방이 합성되기 때문이다.

우리 인체도 이러한 기능이 있었으나 수만년 내지 수십만년 동안 화식과 미식을 먹는 동안 영양합성 기능이 쇠퇴했으나 아직 그러한 일을 약간은 하고 있는 것이다.

생식으로 채소의 뿌리, 잎사귀, 현미잡곡을 먹으면 엽록소, 비타민, 생효소, 섬유질, 곡식 씨앗의 눈 등이 화합해서 새로운 영양이 합성된다는 사실을 밝히지 못하고 있다.

(라) 생식의 질병치료 작용을 완전히 밝히지 못하고 있다

단백질, 탄수화물, 지방, 미네랄의 일부는 에너지를 내고 살과 뼈를 만드는 일을 주로 하는 반면, 비타민, 미네랄, 섬유질, 엽록소, 생효소는 저항력과 자체 치유력을 증강시켜 질병을 치료하고, 신경과 정신과 뇌를 건강하게 하는 작용을 주로 한다는 점을 확실히 밝혀야 할 것이다.

그러나 노망에는 비타민 C가(서울신문 88.11.26), 생마늘에는 고혈압 예방효력이 있고, 비타민으로 당뇨병을 고쳤다는 최신연구가 발표되었다(경향신문 89.5.6)

(6) 무기물(미네랄)

미네랄이란 생리기능을 하는 데 있어서 필수적인 광물질의 여러 원소들이다. 우리 인체에 극소량이 필요한데, 필요량을 넘으면 오히려 치명적인 중금속 공해가 되고, 부족하면 질병의 원인이 된다. 대자연은 생수, 야채와 식물을 통하여 적정량을 공급해주고, 초과되었을 때는 채소의 성분이 배설을 시켜 균형을 유지시켜준다.

인체에는 물론, 모든 생물체에는 미네랄이란 극소량의 광물원소가 필수 영양소로서 작용을 하고 있다.

미네랄의 종류로는 칼슘, 인, 칼륨, 유황, 염소, 나트륨(소듐), 마그네슘, 철분, 망간, 옥소(요오드) 등 21종이 있다.

(가) 칼슘(2%)

칼슘은 갓(채소의 일종), 해초에 많이 있다. 뼈나 치아의 영양분이 되며 혈액 속에도 함유되어 있어서 생리작용을 활성화 한다. 칼슘은 우리 인체의 구성원소 중 산소(65%), 탄소(18%), 수소(10%), 질소(3%) 다음으로 많은 원소이다.

혈액 속에 칼슘 농도가 많거나 적거나 하여 균형을 이루지 못하면, 피곤하거나 입맛이 없기도 하고, 뼈가 힘이 없어 삭아 버리기도 한다.

(나) 인(1%)

칼슘과 함께 뼈와 치아 구성에 참여하고 있으며, 뇌, 신경, 근육 등에서 여러 가지 형태로 생리작용을 한다. 그러나 구미인들 중에는 가공식품의 지나친 섭취로 인이 오히려 과잉되어 인이 뼈나 혈액 속에 칼슘까지 증발하여 칼슘부족 증세를 야기하기도 한다.

(다) 칼륨(0.4%)

미역, 다시마 등 해초와 감자에 많다. 칼륨은 특히 나트륨과의 균형이 맞아야 제 기능을 함은 물론, 다른 미네랄과도 균형이 유지돼야 하기 때문에 자연의 식물로서 섭취해야 온전하다.

(라) 유황(0.2%)

양배추에 많고 그밖에 야채에 있다.

(마) 불소(0.2%)

주로 양상치에 많고 양배추에도 많이 있다. 치염이 있을 때 양상치를 먹으면 효과가 현저히 나타난다.

그밖의 소디움(샐러리), 마그네슘(알파파), 철분(푸른 채소), 망간(파셀리), 규소(상추), 옥소(해초) 등의 미네랄은 채소와 해초에 많거나 적게 들어 있기 때문에 이들 여러 가지 채소를 고루 섭취해야 한다(정사영 박사 '네가 낫고자 하느냐', 시조사 1985. p27).

우리 인체에 극히 소량이지만 부족하면 질병을 유발하고, 가공식품과 공해를 매개로 과잉섭취되어도 불치병의 원인이 된다. 그저 자연대로 살면 아무 탈이 없는 것이다.

그런데 학자들은 가공식품과 중금속 속의 미네랄과, 채소나 물 속의 미네랄을 같은 원소로 보고 있다. 그러나 그 형태나 모양은 같을지 모르지만 그 기능과 성질은 다르다고 생각된다. 그것은 마치 식물에서 뽑아 만든 각종 영양제조차 아무 효력이 없는 것과 비교해 보라. 영양제에는 칼슘 같은 미네랄 영양제도 있다.

하물며 식물에서 원소를 분리만 해도 성질이 달라지는데 중금속 속의 미네랄 원소와 식물의 미네랄이 같을 수 있겠는가.

(7) 엽록소

이라피가 푸르게 보이는 것은 엽록소의 빛깔 때문이다. 그 엽록소가 잎의 세포 속에 수십개가 들어있고, 바늘구멍만한 공간에 50만개 가량 분포하고 있다고 한다.

이 엽록소가 태양의 빛을 흡수해서 물과 공기를 재료로 하여 탄수화물 등 각종 영양소를 만들어낸다.

88년도 노벨 화학상을 수상한 분야가 바로 엽록소가 하는 일인 ‘

빛의 광합성작용'에 관한 논문이다.

광합성작용에 대해서만도 이번이 네 번째의 노벨상을 수여한 거지
만 인류는 아직 풀잎세포의 근본원리를 다 알지 못한다.

그런데 이 엽록소가 인체에서 하는 역할은 대단히 중요하다.

- 혈액을 만드는 작용을 한다.
- 신진대사를 촉진시키고
- 혈압을 강화시키며
- 백혈구, 즉 면역기능을 강화시켜 준다.
- 각종 화농, 염증, 눈병, 비염, 치염, 치통 등을 치료하는데 도움을 준다.

특히 무엇보다 중요한 일은 T임파구를 활성화하여 암세포를 제거시키고 고혈압, 당뇨병 등은 물론 모든 질병의 치료에 필수성분인 것이다.

(8) 생식 효소

효소의 가지수는 알 수 없을 정도로 많다. 단백질이 주성분으로만 들어져 있는 효소는 그 이름이 붙은 종류만 해도 2천 종이 넘는다.

채소에는 채소대로, 곡식에는 곡식대로, 그 세포 속에 효소가 있고, 인체의 세포 속에도 무수한 효과가 있어 화학반응과 총매역할을 한다.

생식에서 생기는 효소가 있고, 익은 음식에서 생기는 효소가 있다. 술, 김치, 메주, 된장, 식초 등도 모두 효소의 작용으로 만들어진 음식이다. 또 옥수수나 쌀로 옛을 만드는 것도 효소의 작용으로 인함이다.

우리 체내에서 음식물을 소화시키는 것도 효소의 도움으로 이루어진다. 당분을 소화시키는 효소, 지방을 분해하는 효소가 다 따로 있어서 다른 역할을 하기 때문에 우리 몸에만도 천문학적인 숫자의 효소

가 자기 맡은 일을 하며, 몸 안의 모든 생화학반응을 가능하게 한다.

그런데 유의할 것은 생식에서 생기는 효소의 부족으로도 질병이 생긴다는 점을 유의할 필요가 있다.

효소는 식물 동물할 것 없이 생체 내에서 생물적 물질을 생화학적으로 변화시키는 보조적 일을 한다. 효소는 소화를 도울 뿐만 아니라, 단백질을 근육으로 만드는 일에도 관여한다.

날곡식, 날채소나, 과일 속에 있는 효소는 인체 내에 필요효소이다. 가공되지 않은 자연이 바로 우리 몸이기 때문이다.

(9) 비타민류

식생활이 외형적으로 고급화하지만 실제로는 저질화함에 따라 자연의 일부분인 식물과 음식이 자연의 기준과 점차 어긋나면서 질병이 생긴다는 것은 거듭 설명해왔다.

토질이 척박해지고, 종자의 개량, 농약, 비료, 촉진제의 사용으로 채소와 해초와 곡식의 영양과 약효가 현저히 감소할 뿐만 아니라 맛도 다르다. 시장의 채소는 심심하고 물내가 나서 양념이 아니면 먹을 수 없다.

더구나 음식을 익히고 조리하는 과정에서 비타민이 거의 파괴된다. 그리고 육식과 정미한 곡식류는 비타민 종류 중에 일부만 소량이 있을 뿐 거의 없다. 현미와 잡곡의 씨눈과 껍질부위에 중요한 비타민이 많다. 그래서 서구의 선진국에서는 비타민이라는 영양제를 화학적으로 가공해서 만들어 팔고 있는 것이다.

다시 강조하지만 가공처리된 영양이 제대로 흡수되지 않아 유익하지 않고 과용하면 해롭다는 미국립연구협의회 연구결과의 발표가 보도된 적도 있다(동아일보 89.3.12). 신문에 보도되었다고 다 맞는가. 자연법칙에 딱 맞는 이론이니 틀림없는 연구결과라고 믿을 수 있는 것이다. 만일 그렇지 않았다면 영양제 제조회사들의 압력으로 견디기 어려울 것이다.

미국인의 40-60%가 비타민 등 영양제를 복용하고 있다니 그 헛

된 낭비가 얼마인가. 영양제 사먹는 돈을 그냥 기부하든지, 세금으로 흡수하면 자연도 보호하고, 사회도 덜 복잡해지고 일도 줄어들 것이다. 그러한 예를 들자면 한이 없다.

미국 국민은 세계에서 가장 칼슘 정제를 많이 먹는데도 골수에 칼슘 부족으로 인한 질병이 많은 것은 자연이 신비하게 만든 칼슘을 먹지 않고 이를 망가뜨려 인공으로 만든 영양제를 먹기 때문이다.

비타민이라는 영양도 하나의 원소와 분자의 구조물이다. 동물과 라디오 같은 존재의 구조를 분해하여 재료만 나열한다 해서 그 동물이나 라디오 기능을 할 수 없는 것과 비슷하다. 물질은 원소가 어떤 형태로 분자란 집을 짓고 그 분자가 모여서 어떤 구조를 만드느냐에 따라 그 기능과 성질이 결정되는 것이다.

가공하여 만든 영양제도 그와 같아서 자연이 만든 음식물 그대로 영양을 섭취하는 것과는 전혀 다르다.

▶ 비타민의 종류

비타민에는 비타민 A, B, C, D, E, K 등이 있고, 그밖에도 비타민 P, H, F, T, U 등 새로 발견된 비타민이 있으며, 또 새로운 영양소가 계속 발견될 것이다. 비타민 B군에는 B1, B2, B3, B5, B6, B15 등의 종류가 있다.

비타민의 결핍은 암, 고혈압, 당뇨병은 물론, 두통, 각기병, 피로, 염증, 안질, 괴혈병, 구강질환, 치아, 뇌기능둔화, 천식, 간장병, 신경쇠약, 불임증, 변비 등 모든 질병의 원인이 된다. 또한 성장발육이 저해된다.

또 비타민이 부족하면 피부가 거칠어지고 부스럼이 생기며 무좀, 비듬, 피부염 등이 발생한다. 때문에 자연 그대로 먹는 생식이 미용에 가장 좋은 약이며, 화장품이다.

또한 인격의 도덕화와 사회의 안정, 평화와 자연의 보존, 존중을 가져다 준다.

11. 건강장수의 나라와 채식

히말라야 산맥 한쪽에 위치한 훈자라는 작은 나라는 세계적인 장수국으로 널리 알려져 있다.

그 나라 사람은 지게를 지고 가파른 산에 매달려 있는 밭에 오르내리면서 평생 중노동을 하는데도 장수한다고 한다. 옥수수, 감자, 수수, 메밀, 콩 같은 자연음식을 먹는데 특히 비타민이 많은 살구와 살구씨를 많이 먹는다고 한다.

살구가 많이 날 때는 씨를 말려서 저장하기도 하고, 살구씨 기름을 짜서 먹기도 하고, 얼굴에 바르기도 하는데 피부가 고와진다고 한다. 훈자지방 사람에게 암이 발견되지 않고 건강장수하는 원인은 살구씨와 잡곡 등의 채식이 중요원인이고 또한 자연을 그대로 노동을 하며, 자연에 순응하는 삶이라고 학자들은 말한다.

훈자 사람들과 같이 건강장수로 쌍벽을 이루고 있는 코카서스 산맥의 오지에 사는 아브하시아인은 메마른 땅에서 훈자 사람처럼 종 일 힘든 노동을 계속하며 사는 사람들이다.

그런데 이들의 음식도 훈자 사람과 비슷하다.

미네랄과 비타민과 섬유질이 풍부한 곡류와 채소를 많이 먹는다.

남북미 인디언이나 아프리카 원주민도 양적으로나 질적으로 빈약한 식사인데도 현대병이 거의 없다.

훈자 지방과 코카서스 지방과 함께 세계 삼대 장수촌의 하나인 남미의 에콰도르라는 나라에 있는 빌카밤바 사람도 오지에 살면서 미네랄이 풍부한 물과 채식과 자연노동이 건강장수의 요인이라고 한다.

12. 생식, 자연식은 우주 대자연의 치료제이다.

우주의 정신적 존재는 자연을 재료로 사용하여 식물과 동물을 창

조했다. 다시 말하면 공기, 물, 흙, 햇빛과 우주의 에너지를 원료로 하여 초목이 먼저 만들어졌고, 공기, 물 등의 원재료에다 식물을 더하여 동물과 사람이 창조된 것이다.

초목은 햇빛으로 화학에너지(영양소)를 스스로 만들어 생명활동을 하며, 자기 몸을 창조한다. 동물은 식물이 만든 화학에너지를 먹고 사는 식물의 기생충인 것이다(뉴톤과학 89.7월호). 그러므로 동물을 창조한 재료인 식물과 생수와 햇빛과 기온(온열)으로 질병을 고칠 수 있는 것은 당연하다. 고장난 기계를 제조했던 공장에서 고치는 것은 가장 합리적이다.

또한 인류의 기술을 다 합쳐도 자연이 만든 과학의 극히 일부인 풀잎의 작은 세포의 기술에도 미치지 못한다는 자연의 신비성을 받아들여야 한다.

(1) 채소의 신비

필자는 산골 농가에서 자라면서 이웃이 멀리 있어 하루종일 말할 상대가 없이 지낸 적도 많다. 그러다 보니 자연과 가까워지고, 자연을 대상으로 사색하는 버릇이 생긴 것 같다.

그 시절에는 서울에 있는 서점이란 곳도 작은 단칸 공간에다 책도 얼마 없었다. 더구나 농업이나 자연에 관한 책이라곤 양계, 양돈, 특용작물 재배기술 같은 정도의 책이 있었을 뿐, 궁금증을 풀어줄 만한 식물이나 자연의 원리에 관한 책이나 설명은 없었다. 우리 나라에 읽을 만한 책이 나오기 시작한 시기는 70년대 후반기부터이다.

무엇보다 여름에는 소가 풀만 뜯어먹는데도 텔에 윤기가 흐르고, 살이 찌고, 무서운 힘을 쓰는 것을 보고는 많은 의문을 품었다. 산의 토끼, 노루, 산돼지, 산새들의 삶도 그려하였다. 그리고 식물들이 자라는 모습은 오묘하고 사랑스럽다.

발에 밟히는 작은 풀잎이라도 그 속에 있는 눈에 보이지 않는 작은 세포가 사람이 도저히 할 수 없는 위대한 창조를 실행한다. 씨의 종류에 따라 어떻게 같은 종의 모양으로 세포분열을 하며 자라는가. 광

합성작용으로 이산화탄소를 흡수하고 산소를 만들어내며, 동물의 영양이 되는 에너지를 생산한다. 40만분의 1센티의 작은 세포공장을 가동하여, 물과 공기와 흙과 햇빛을 재료로 하여 수천 가지의 화합물을 만들어내기에 세포는 분주히 일하고 있다.

극미의 원자와 분자를 재료로 하여 자기몸을 짓는다. 영양소 제조 공장인 엽록체는 세포 1개에 수십개가 들어 있고, 이파리 1미리 평방(바늘 귀만한 넓이)에 50만 개의 엽록체 세포가 분포하고 있다고 한다.

세포 속에는 탄수화물, 비타민 등의 생화학공장과 이 공장을 움직이는 동력공장이 무수히 있다. 그러한 일을 총괄조정하는 미세한 유전자핵이 또 그 속에 들어 있다. 자연의 과학은 참으로 위대하고, 신비하고 기적적이다. 인류는 그 구조의 현상만 알고 있을 뿐, 세포의 생명창조의 본질은 아직 모른다.

자연에게 아무 보탬도 안 되는 과학을 자기 종족인 사람에게 과학의 위대성을 자랑만 했지, 과학이 자연의 과학에 비하면 보잘 것 없음과 과학문명의 반자연적인 단점에 대해서는 함구하거나 묵인해 왔다.

지구 위에는 우주 어딘가에서 양성자, 중성자, 전자 등의 우주선이 활활하게 쏟아지고 있다. 그 우주광선이 어디에서 오며, 자연이 어떻게 흡수하는지, 어떤 작용을 받는지 아직 인류는 모른다.

저우주의 진공은 음에너지 입자(전자)로 가득찬 바다라고 한다. 그 진공에서 양에너지 입자로 만들어져 있는 별을 만들어 내고, 또 소멸시키는 생멸의 비밀을 연출해내고 있다(뉴톤과학 89.4월호 p. 61 참조).

미생물, 곤충, 동물이 먹고 사는 음식은 식물이 만든 영양이다. 풀의 엽록체가 햇빛과 물과 공기로 광합성 작용을 하여 만들어 내는 풀과 나뭇잎보다 더 좋은 음식과 약은 없다는 자연의 법칙을 아는 것이 가장 기본 지식이다.

나뭇잎이 썩으면 땅 속의 바이러스 같은 미생물이 먹고 자라고 지

렁이, 굽벵이는 그 미생물과 분해된 식물과 식물의 뿌리를 먹고 자란다. 또 곤충(메뚜기, 딱정벌레) 벌레는 식물을 먹는다. 새나 물고기는 그 지렁이, 곤충, 식물을 먹고 자란다. 바다의 작은 고기는 바다물에 떠있는 프랑크톤이나 남조같은 식물을 먹고 자란다. 큰 바다 고기는 작은 물고기와 바다 식물을 먹는다.

우리가 많이 먹는 고기인 소, 돼지, 닭도 식물을 먹는다. 고기를 먹는 것은 식물이 광합성 작용을 하여 만든 영양을 고기를 통해서 전달 받는 것이다.

그런데 고기의 영양과 식물의 영양소가 다르다는 것을 명심해야 한다. 예를 들면 콩에 있는 단백질, 지방의 분자는 짙은 영양소이고, 고기 속에 들어있는 단백질과 지방은 늙은 영양소인 것이다.

성인은 하루 2,500칼로리의 영양을 섭취해야 하지만 생식은 1,000칼로리 이하의 소식을 해도 더 활동을 많이 한다. 일본에서 매년 하는 생식 체험자 발표회에서 그렇게 예증하고 있다. 그것은 같은 영양이지만 식물에서 직접 먹는 영양은 새 영양이고, 고기를 통해 먹는 영양은 늙은 영양이기 때문이다.

동물 육체는 하루 수백억 개의 노쇠한 세포가 죽어가고 그만한 숫자의 세포가 새로 다시 태어난다. 그래서 고기의 세포에는 늙은 세포가 많다.

식물을 가공하지 않고 날 것으로 먹는 영양은 약이된다. 그래서 현대 의학의 아버지라고 하는 히포크라테스도 음식이 바로 약이라고 했고, 한의학에서도 의식동원이라하여 약과 음식은 같다고 한다.

익은 음식이나 고기에 있는 단백질, 지방, 탄수화물은 살을 만들고 기운을 내는 일을 주로하는 장점이 있는 반면, 몸의 저항력과 자체 치유력을 길러주지 못하는 단점이 있지만, 식물 그대로 먹는 음식에는 여러 가지 비타민과 무기질(칼슘, 나트륨, 인, 철분 등) 엽록소, 생효소, 섬유질이 풍부히 있어 저항력을 높여주는 약의 기능을 하면서, 또 콩, 잡곡의 지방, 단백질은 살을 만들고 기운과 약의 효력을 내는 작용을 한다.

광합성 작용이 만든 식물의 영양보다 더 좋은 음식이나 약은 없다. 구약 창세기 1장 9절에는 이런 말씀이 있다.

“하나님이 가라사대 내가 온 지면의 씨 맺는 모든 채소와 씨가진 열매 맺는 모든 나무를 너희에게 주노니 너희 식물이 되리라.”

위의 말씀을 증거로 노아의 방주 이전에는 인류가 육식을 하지 않았다고 해석하는 신학자들이 있다.

불교 계율 중에 첫째가 “모든 생명을 죽이지 말라” 이다. 원시불교 때부터 고승들은 육식을 하지 않았으며, 일찍이 이집트의 유태인과 성직자들도 육식을 하지 않았다는 설이 있다.

인도 힌두교에서는 육식을 금하고 있다. 이는 인류가 원래 채식하던 습성을 지켜내려온 자취라고 할 수 있다. 육식을 하는 재미로 사는 사람이 많은데 건강한 사람은 육식을 해도 건강에 지장이 없는 것 같다. 체질도 다양하여 어떤 사람에겐 유익하지만 다른 사람에겐 질병을 유발한다.

그러나 육식이 정신과 신체 생활에 나쁜 영향을 주고 있음을 오랜 체험으로 깨닫고 계율로 정한 것이 아닐까.

(2) 참 음식은 어떤 것인가

우리가 호흡하고, 마시고, 먹는 음식의 좋고 나쁜 것을 구분하는 기준은 무엇으로 할 것인가. 나는 오랫동안의 체험으로 그 구분의 기준을 자연의 원리에 따라 생각해 봤다.

사람이 가장 많이 먹는 물질은 공기다. 공기는 하루 약 30가마를 마신다. 가장 중요한 생명원이다. 그런데 공기가 맛이 있는가.

그 다음에 많이 먹는 음식은 물이다. 물이 맛이 있는가.

고생인류 또는 유인원 인류가 수천만년 동안 먹던 생식에 감각을 말초적으로 자극하는 맛이 있는가. 채소, 해초, 도라지, 혼미, 수수, 균채 같은 식물을 날 것으로, 그것도 무염식으로 먹어보라. 몇 달 동안은 맛이 없다. 그러나 2년, 3년 이상의 기간이 지나면 맑은 자연의 맛이 생긴다. 생식은 깊은 맛이라 하면 화식은 얕은 맛이라 할 수 있다.

모든 음식이 다 그렇지만 생식도 체중이 늘면 맛이 급격히 없어지고, 배가 고프고 체중이 준면 다른 음식과 비교가 안될 정도로 맛이 생긴다.

잣, 호도, 깨 같은 음식은 맛이 있기 때문에 조금씩 먹어야 한다. 자극을 주는 고추, 생강, 같은 양념 체소도 환자에게 해롭다. 물론 영양이 있지만 그러한 영양은 나뭇잎과 풀잎에도 있다.

맛이 있는 익은 음식, 고기와 기성식품은 감각과 몸을 서서히 변화시키거나 병들게 한다.

원시인류가 더운 지방에서, 수천만년 동안 낙엽이 쌓인 쳐녀지에서 자란 식물과 나무열매와 뿌리를 먹으면 살았을 때는 병도, 죄악도 거의 없었다고 본다. 동물의 환경과의 영향법칙으로도 증명된다. 병이 나도 며칠이면 자연치유가 됐다.

인구가 많아져 부득이 추운지방으로 이동하면서 무서워하고 신성시하던 불을 이용하게 되었고, 또 고기와 옷이 필요했다. 익혀 먹는 음식의 맛과 고기의 맛 때문에 감각이 타락하기 시작하였고, 병과 죄악이 번성하여 가면서 뇌의 사고기능도 발달해 갔다.

맛있는 고기와 음식을 먹으면 그만큼 식욕과 성욕을 자극하는 반면, 식욕과 성욕이 문명의 발전과 죄악의 뿌리가 되게 하는 양면 기능을 또한 가져다 준다.

육식을 금하던 종교의 계율은 만물이 평등하고 존엄하다는 윤리적 측면도 있지만, 성욕에서 해방시킴으로써 경력을 구도에 전염시키기 위해 취해진 의도일 것이다.

신비한 자연이 왜 자연 자신을 파괴하는 향락욕, 투쟁욕, 불필요한 기력과 힘을 자극하는 음식을 만들었을까. 진실로 참된 음식은 본능을 분별없이 자극시키지 않는다. 본능을 자극하는 피와 고기 등의 음식은 몸을 해롭게 할 뿐만 아니라, 정신을 병들게 하여 껍질과 허구와 빈 것을 본질이요, 실상으로 착각하게 만든다. 고기 속에는 아드레날린이라는 자극제가 일시적으로 몸의 기운을 나게 하여 사회를 혼란시키고 자연을 무질서하게 만든다.

그렇다고 건강한 사람에게 생식이나 자연식을 권하는 것은 아니다. 다만 올바른 음식의 원리를 이해함으로써 잘못된 지식기준을 바로잡는 데 큰 뜻이 있는 것이다.

특히 유의해야 할 점은 곡식과 야채는 원래 야생식물이었는데 인류가 재배하면서 약효가 떨어지기 시작했고, 더욱이 농약, 비료를 사용하면서 치료의 영양소가 급격히 약화되었기 때문에 퇴비로 재배한 곡채식을 구해서 약으로 써야 한다.

(3) 대자연의 섭리를 거역하는 삶

성직자나 열성적인 신도가 불치병으로 사망하거나 뇌졸중, 심장병 등으로 말 한 마디 못하고 사라져 가는 것을 주위에서 볼 수 있다. 또 교통사고로 일가족이 함께 천국으로 가기도 한다.

“그렇게 신심이 두텁고 희생적이던 분이었는데 병으로 죽다니, 하늘도 무심하지,” “남의 일이라면 빌 벗고 앞장서서 봉사하고 착하고 진실하던 사람이 사고로 죽다니.” 하고 신앙까지 의심한다.

기독교적 입장에서 말하면 이 우주는 신이 창조했다. 창조물은 창조자 자신의 사랑의 대상이다. 불교, 힌두교, 노장사상이나 유교의 신 유학파에서는 천지만물을 한몸의 동일체로 본다.

최근 신예 우주물리학자들도 우주는 한 몸의 유기체라고 설명한다. 우리 몸의 세포와 조직이 환경과의 사이에 천문학적인 숫자의 정보를 주고 받으며, 처리하고 있어도 모르고 있듯이 우주 대자연의 한 몸의 현상도 느끼지 못하고 있을 뿐이다. 통신기기나 라디오, T.V가 보이지 않는 전파로 연결되어 있듯, 이 우주의 만물도 그 이상의 복잡한 에너지로 직조되어 있다.

그러한 신의 뜻과 자연의 현재적이고, 직접적인 법칙을 어기고도 그 잘못을 깨닫지 못한다면, 종교인이라고 또는 지성인이라고 자신을 인정할 수 있겠는가.

자연의 대법칙의 하나인 식생활의 원리를 어기면서 병을 치료하겠다는 사고는 이제 수정돼야 할 것이다.

13. 생식, 자연식 치료의 실패원인

(1) 미식의 즐거움에 중독되어 생식, 자연식을 하지 못한다.

“짐승같이 날 것을 먹다니, 아이 징그러워.”

쾌락지상주의적으로 굳어진 자신의 가치관이 얼마나 빼뚤어져 있다는 것을 자각하지 못하고 내뱉는 말이다.

굶주릴 기회가 거의 없어져가기 때문에 평생 동안 먹어본 식욕의 정체가 어떤 것인지 모르는 사람이 점점 많아진다.

노자가 그의 도덕경에서 “오미(음식의 다섯 가지 맛)가 사람의 입맛을 버려놓는다”고 한 가르침은 사람의 가치관을 형성하는 본능의 뿌리에 대한 설파이다. 흥년이 들면 허기에 지쳐서 나물먹고, 풍년에는 떡과 술로 배불리 먹던 삶을 반복했었던 2천년 전의 옛 선조들은 체험으로 감각의 허구와 실체를 체험해 왔다.

그러나 신세대들은 물질문명의 자연수탈적인 껍데기 지식에는 우수하지만 고통이 부수되는 체험으로 깨닫는 본질적인 지식엔 소경이다.

맛은 신경의 감각이 만들어내는 환각이다. 마약은 짧은 기간내에 사람을 지배하지만 맛의 쾌감은 서서히 합법적으로 일생동안 마음과 몸과 사회와 자연을 지배하며 파괴한다. 육체적으로도 음식을 편식하지 말아야 하지만 감각적으로도 편안, 즐거움만을 편식하면 이해 타산적인 계산 능력은 발달하지만 다원적이며 입체적인 사고력이 퇴보되어서 자연과 그 자연이 만들어낸 생식이 무엇인지 이해하지 못 한다.

참과 본질은 보지 못하고 거짓과 껍질만 눈에 들어온다. 그리하여 껍질의 세계인 맛과 놀이와 사람과의 만남을 탐nik하게 된다.

편안과 불편함, 즐거움과 괴로움, 사랑과 미움 같은 상대적인 현상

은 서로 만들어준다.

인류가 맛좋은 새로운 음식을 발명할 때마다, 좋고 즐거운 것을 개발할 적마다, 맛없는 음식과 보기 싫은 것과 괴로움이 비례하여 생겨나고, 사회악이 부산물로 증가한다.

보기 좋고, 즐겁고, 반질거리는 물질은 만족과 행복감을 주는 반면, 감각을 지배하며 정신을 타락시키어 사회범죄를 유발하고, 물자낭비와 자연을 훼손하는 파괴적 해독이 숨어 있다는 사실을 알면서도 자기욕망을 보호하기 위해 구태여 말하려고 하지 않는다.

그리하여 승리지향적이며, 쾌락 제일주의적인 가치관의 실현을 위해 반자연적인 활동을 많이 하는 사람이 지성인이고, 자원을 가장 많이 낭비하는 도시가 문명사회요, 공해물질을 가장 많이 생산수출하는 민족이 우수종족이요, 최신의 물질을 보유하고 자연을 최대한 수탈하는 나라가 선진국이라며, 목에 힘을 주고 활개치는 세상이 바로 현대의 실상이며, 도치된 가치관이다.

태양이 빛나는 날도 소중하지만 비오는 흐린 날도 필요하듯, 쾌락과 행복도 가치있는 감각이지만, 고통과 슬픔도 귀중한 정신적 영양소이다. 우리 몸의 세포와 우주가 균형 위에서 존재하며 운행하듯, 본능의 추구도 균형을 유지할 때 대자연과 균형을 유지할 수 있는 건강인이 되는 것이다.

인간의 눈은 그 여러 기능 중에 우선 반질거리고 모양이 좋고, 아름다운 빛깔의 식물을 산과 들에서 찾아 그것을 채집해서 막고 살도록 하는 작용을 위해 만들어졌다. 자연예술의 극치인 반질거리는 열매와 아름다운 잎사귀와 조각적인 뿌리에 시각이 즐거움과 행복을 느끼도록 만들어졌다.

그런데 이러한 창조주가 만들어준 즐거움의 기능을 악용하여 반질거리는 공해물질을 대신 사랑하고 쾌감을 느끼며, 이를 쟁취하게 위해 부도덕을 서슴치 않는 사람들이 이 세상을 활개치고 있으니 슬프지 않을 수 없다.

(2) 생식을 할 자세가 되어 있지 않다

(가) 신체적 요건

뻘치산의 체험을 엮은 소설인 남부군을 읽어보면, 주인공이 며칠을 굶던 어느 날 날콩을 얻어 먹었는데 얼마나 고소하고 맛이 있는지 오래도록 기억하고 있었다는 얘기가 나온다.

그렇다, 배가 고프면 맛이 생긴다. 자연은 배가 부른 사람에겐 살만 찌는 음식을 먹여주지만 허기진 사람에겐 맛은 없지만 필수영양소를 맛있게 먹을 수 있도록 자연은 우리 감각을 조절해 놓았다. 그렇기 때문에 생식을 하자면 먼저 화식으로도 1일1식을 해서 체중을 줄여야 한다. 표준체중에서 5kg 정도 줄여야 먹을 수 있는 입맛이 비로소 생긴다.

필자는 생식으로 1일1식을 하는 이유가 1일2식만 해도 맛이 없어 먹는 재미가 없어지기 때문이다.

내 경험으로는 그래도 화식으로 1일1식하는 것보다 배가 덜고파서 훨씬 수월하다. 그리고 몹시 허가가 질 땐 생콩가루가 우유가루같이 고소한 맛을 준다.

(나) 정신적 요인

친구들은 기운이 폭발해서 건강하게 돌아다니는데 불치병에 걸려서 누워있다면 어떤 심정일까. 남에 비하여 불운하고, 말할 수 없는 손해와 희생을 입고 있다고 느끼게 되는 것이다. 거기에다 병은 점차 악화되어 죽음의 그림자가 얼씬거릴 때 불안하여 가슴에는 무거운 납덩이가 매달린 것같이 온몸을 조인다. 입맛이 급속히 떨어지고 정신의 판단력도 흐려진다. 이때에 생식을 할 수 있는 요인이 형성된다. 때가 늦어 실패한 요인도 안고 있는 것이다.

물질문명과 과학기술에 중독된 가치관을 가진 사람은 그리고 식도락적 맛에 오염된 환자는 생식 또는 자연식 본능적으로 거부할 뿐만 아니라 천시한다. 살아오면서 감각의 허구, 생명의 본질, 우주 대자연

의 법칙 등 근원적인 실상의 문제에 대해 생각하거나, 배우거나, 사색하지 않았다는 것을 반증하는 것이다.

자연의 위대함과 신비성, 존엄성을 마음으로 받아들일 자질이 되어있지 않다. 이런 환자는 다이아몬드처럼 굳어져 있는 가치관을 녹여야 생식을 재대로 할 수 있게 된다.

그렇게 해서 시작한 생식이 한두달이 지나면서 팔 다리에 쥐가 나기도 하고, 온몸에 반점이 생기는가 하면, 기침이 심하게 계속되기도 한다. 환자의 체질에 따라 다르게 나타나지만 이가 몹시 며칠 동안 쑤시기도 한다. 낫는 것이 아니라 더 아프기도 한다.

그리하여 위기의 기간을 극복하지 못하고 생식을 포기하기도 한다.

대개 사려가 깊은 환자는 이 길밖에 없다고 결심하고 생식을 계속 하지만, 인생은 행복의 추구하는 허상의 가치관에 물들어 있는 환자는 생식을 할 생각을 아예 하지 않거나, 위급한 기간을 넘기지 못하고 포기한다.

또 정신적 소명의식이 있어야 한다. 모든 것을 버리더라도 건강을 다시 회복해서 인류와 자연을 위해 해야 할 의무를 다하고 죽어야 하겠다는 확고한 목표가 있는 것이 가장 바람직하다. 병이 나으면 인생을 즐겨야지 하는 생각으로는 1년 이상 3년의 기간도 생식을 하지 못한다. 하늘은 한가지를 버리지 않으면 다른 것을 주지 않는다. 정신적, 물질적으로 손해를 보고, 양보하고, 희생하지 않으면 자연은 생식 할 수 있는 능력을 주지 않는다.

암환자는 죽음이라는 희생을 전제로 생식할 수 있는 자제력을 얻게 된다. 신앙을 가진 환자는 신에게 끊임없이 기도를 하면서 모든 것을 신에게 위탁하고, 마음의 평정을 찾아야 치유의 효력이 높아진다. 그러나 그것이 마음대로 되는 것은 아니다. 고통 속에서 자기수양을 쌓아야만 이룩할 수 있는 경지이다. 종교가 없는 분은 우주 대자연에게 기도를 하면서 인류와 자연에게 해가 되는 일은 하지 않겠다는 맹세를 해야 한다. 왜냐하면 대자연이 당신의 세포는 물론 분자, 원자까

지도 관리하고 있기 때문이다.

(다) 약은 음식과 고기를 참지 못한다.

우주 대자연의 치료법을 믿지 않고 생채식을 좀 하다가 상식적인 남의 말을 듣고 익은 음식을 먹는다. 익은 음식은 힘은 내지만 치료 약효가 파괴되어 병을 악화시킨다. 또 친척과 가족이 모여 환자가 몸이 말라서 병이 악화되었다며, 고기국을 먹여서 병을 악화시키기도 한다.

암환자에게 고기와 익은 음식은 극히 해롭다. 경우에 따라서는 독이 된다. 체중이 감소하는 것은 몸의 면역력을 높여주기 위한 자율기능의 작용이라는 것은 신문에도 여러 번 보도됐다. 그것도 한계를 넘으면 해롭다.

생식을 한 경험이 있는 사람으면 누구나 체중이 급속히 준다는 것을 이해한다. 건강한 사람은 몸이 날 듯이 가벼워지고 상쾌해진다.

장거리 마라톤이나 시골에서 농사를 짓는 사람은 다 몸이 마른다. 그래야 일을 할 때 힘이 안 들고 건강을 유지할 수 있다.

생식을 하면 경우에 따라서는 여자는 35kg까지, 남자는 45kg까지 체중이 감소한다. 생식치료 전문의인 일본 고오다 미쓰오 의사의 “생채식 건강법”에서도 그렇게 기술하고 있다.

필자는 생식을 시작하기 전, 화식으로 1일 1식을 했는데 시작한 지 6개월 동안에 체중이 67kg에서 55kg으로 줄었다가 생식을 시작한 지 4년만에 다시 60kg으로 회복된 후 더 체중이 늘지 않는다. 58kg까지는 걸음걸이도 절로 빨라지고 계단을 올라갈 때도 몸이 평지 를 걷는 듯이 가벼웠는데 60kg이 된 후에는 가벼운 감을 그리 느낄 수 없다.

(라) 약 먹기를 좋아한다

어떤 약을 먹고 암을 고쳤다는 꾀임에 빠져 독과 다름없는 약을 먹고, 부작용이 나거나 하반신이 마비되고 물도 못 먹는 정도로 극히

악화되어 버리고만 사례도 있다.

한 예로 깊은 바다에 사는 고기의 간에서 추출했다는 약을 고가로 사서 몇 통 몰래 먹고는 병이 악화된 다음에야 다른 방문객에서 실토를 하는 것이다. 현대식 장비가 아니면 어획할 수 없는 깊은 바다 속의 고기의 간에서 치료약을 채취하도록 이 자연이 창조되지 않았을 뿐만 아니라, 더구나 동물을 살상하여야 채취할 수 있도록 만들지 않았다. 그렇기에 웅담, 녹용도 자연식을 제대로 하지 않은 사람에게는 일시적 효력밖에 없다고 본다.

(마) 온열, 찜질요법 또는 냉온요법을 제대로 실시하지 않는다

타올을 짜서 환부에 찜질을하거나, 돌찜질하거나, 옥조를 이용하여 냉온요법을 하루 두어 번씩 반복을 해야 한다. 돌찜질을 환부에 하는 방법이 효력이 양호한데 기술을 요한다.

이 방법은 원시인류시대부터 사용하던 치료 방법이었을 뿐만 아니라 효력이 현저하여, 병원에서도 많이 이용하고 있음에도 환자들이 대수롭지 않게 생각한다. 암세포 증식의 억제는 물론 감기, 관절염, 장염, 염증, 간염, 신경통 등에 효력이 우수하다.

온열요법은 몸의 저항력과 기능을 활성화하고, 피부 속의 노폐물을 배출시키며, 혈액순환을 촉진시키고, 암세포, 바이러스균을 약화내지 퇴치한다. 물의 온도는 섭씨 42도 이상이 좋다고 한다.

(바) 운동을 잘 하지 않는다

동물은 자연노동을 본질로 하는 생물이다. 운동과 일을 하면 엔돌핀 등 여러 가지 호르몬이 분비되어 질병을 예방하며 온몸의 기능을 활발히 한다.

(사) 생식의 재료를 선택할 줄 모른다

● **현미를 제대로 선택하지 않는다.**

현미는 묵지 않은 햅쌀 현미라야 한다. 물에 담구어 놓으면 썩이

터서 자란다. 적어도 80% 이상 쑥이 터서 자라는 현미라야 효력이 좋다. 현미 껍질의 아연분과 씨눈에 휘친산 등 미지의 치료제가 있는 것이다. 인류는 천연의 영양소를 계속 발굴해내고 있을 뿐이지 다 알지 못한다. 먹은 후 힘이 나는 약은 몸에 해로운 약이란 것을 알아야 한다.

폐수로 오염된 강 하류의 물로 관개하여 생산한 쌀은 중금속이 쌀 속으로 축적되어 있어서 씻어도 그대로 남아 있다. 건강한 사람으면 몰라도 환자에게도 경미한 요소가 생사를 좌우한다는 점을 알아야 한다. 근년에는 농약도 접착제 기름을 섞어 쓰기 때문에 씻어도 없어지지 않는다고 하니 조심해야 한다. 거기에다 비료, 농약까지 쳐서 더욱 악화시키고, 쌀의 약효를 저하시킨다. 때문에 될 수 있으면 산골 논에서 자란 벼로 현미를 만들어 먹어야 한다.

충북, 강원, 경북 등지의 농촌에다 돈을 좀더 주고 부탁하면 살 수 있다. 그리고 고속도로변의 농작물이 자동차 매연으로 크게 오염되어 있다는 연구결과가 환경분야 신문에 보도된 적이 있다.

● 야채를 잘 선택하지 못한다

채소는 원래 산야의 수백년 동안 낙엽이 쌓여 썩은 퇴비 위에서 자생하던 식물이었는데, 인류가 재배하면서 약효의 손실을 가져온 데다가 비료와 독성이 강한 농약으로 더욱 효력이 약화되었다. 또 땅이 오염되고 극도로 산성화하여 있으므로 상대적으로 무공해 야채를 구해서 먹어야 한다.

한번은 시골에서 퇴비와 무공해로 기른 배추 몇 포기를 집사람이 자져왔다. 배추 잎사귀는 벌레가 먹어서 승승하고 배추통이 생기지 않아 푸른 이파리 분이었다. 영양실조에 걸린 식물같이 볼품이 없어 시중에 내다놔도 아무도 안 사갈 것 같았다. 수십년 전에 시골에서 보던 배추 같았다.

나는 생가루에다 쌈을 싸서 두 포기를 다 먹었는데, 어찌나 맛이 있는지 지상에서 최고식품이 아닐까 생각했다. 또 채소의 맛은 퇴비

의 질로 좌우된다. 시골에서 퇴비와 인분으로 기른 채소는 맛이 달다.

인류는 식물의 약효를 다 알지 못한다. 감각과 체험으로 알 수 있는 것은, 쓴나물(민들레, 상추, 치커리, 곰취나물), 뜨은 나물(취나물, 곤드레), 단맛의 채소(배추, 무, 당근, 샐러리, 미역 등), 신채소(들시금치, 머루순, 레몬, 솔잎 등)를 고루 먹어야 여러 가지 영양이 공급되어 백혈구와 면역기능이 왕성해진다.

야채를 시들지 않게 하기 위해 아황산염을 섞은 물을 계속 뿌리는 상인이 있다. 한번은 이웃시장에서 구매한 산나물을 먹었는데 속이 느글거려서 나도 토하고 아내도 모두 토해버렸다.

미국서도 아황산염을 뿌린 채소를 먹고 13명이나 죽은 사건이 있었고, 다른 환자는 구토, 복통, 설사의 증세를 나타낸 일이 있었다는 보도가 있었다(생활환경신문 896.6.29). 그래서 미국에서는 사용금지처분을 하고 있다.

환자가 이런 식품을 먹으면 치명적이 되기 때문에 여간 조심하지 않으면 안된다. 채소를 씻어보면 미끈미끈하고, 먹을 때도 그런 것을 느끼는 것은 아황산염을 지나치게 뿌린 채소이다.

산나물은 큰 시장에서 많이 쌓아놓고 파는 것을 사야 한다. 또 큰 산에서 뜯은 나물은 줄기와 잎이 크고 왕성하다. 야산에서 채집한 나물은 가늘고 잘기 때문에 부드럽지 못하고 맛이 쓰다. 수백년 동안 낙엽이 쌓인 깊은 산골짜기에서 자란 나물은 맛이 부드럽고 연하며, 많이 먹으면 이튿날 정신이 맑다.

취나물, 곰취, 참나물 등만 따로 구분해서 나물을 사는 것이 좋다.

발암성 농약인 알라보다 수십배가 넘는 독성이 농약을 과일, 채소, 고추, 곡식에 사용하고 있다고 보도가 각 신문에 크게 났다(89.9).

● 바다 나물을 잘 골라야 한다

미역, 다시마, 김 등 해초는 질병에는 물론 건강에도 매우 효력이 탁월하다. 대자연은 육지와 바다의 식물을 고루 먹도록 조화되어 있

다.

근해는 거의 오염되어 있으므로 자연식의 해초를 구해 먹도록 하 고 특히 김에 공업용 염산을 뿐린다는 보도가 있으니 유의해야 할 것이다.

3부

암 및 불치병의 증세, 원인, 치료

14. 암의 종류, 원인, 치료

(1) 암의 종류

상식적으로 양성종양과 악성종양으로 크게 구분되고 있다는 정도만 이해하면 될 것이다.

(가) 양성종양

- 혹 같은 종양이 자궁, 위 부위에 생긴다.
- 전이가 되지 않아 수술하면 완치된다.
- 성장속도가 느리고 재발이 거의 되지 않는다.

(나) 악성 종양

- 암세포가 무제한으로 자란다.
- 성장속도가 빠르다.
- 혈액을 타고 온몸으로 퍼진다.
- 손톱, 발톱, 머리카락에만 암이 침범하지 못한다.
- 암세포는 유전자가 이미 돌연변이한 병든 세포이다. 마치 환경이 열악하면 정신이상이 생기는 것과 같다고나 할까.

(다) 암의 실체

인체에는 60조 내지 100조의 세포가 있다. 그 세포 속에는 여러 가지 화학공장이 있고, 세포핵이 있다. 세포핵 속에는 수십 개의 염색체가 있고, 그 속에 유전자가 있는데 그 유전자 속에 천문학적 숫자의 정보가 들어 있다.

최근 미국의 국립암연구소 박사팀과 존스 흉킨스대학 박사팀이 유전자 변화로 암이 발생한다는 사실을 발견했다. 유전자는 그 생물의 컴퓨터이며, 설계도이다.

결장암은 결장세포 속의 4~6가지 유전자가 떨어져 나갈 때 발생

하며, 폐암은 이보다 훨씬 많은 10~15가지 유전자 변화가 있을 때 발생한다는 것이다(서울신문 89.6.11).

변화된 유전자 속에는 세포증식을 억제하는 세포가 포함되어 있어 무제한으로 세포가 증식하는 것이다.

암의 여러 가지 원인이 다 밝혀지지 않았으나 89년도 노벨의학상을 수상한 사실을 보도한 기사를 보면, 바이러스가 동물세포를 감염시키면서 동물세포 내에 있는 유전자를 획득해 암유전자로 바뀐다는 사실을 발견했다. 암유전자는 결국 정상세포내에 유전자라는 것이 밝혀졌다(89.10.10 각 신문).

이러한 암세포는 육식과 화식으로 그 성장을 더욱 촉진시키고, 생식에서 얻을 수 있는 영양의 결핍으로 바이러스와 암세포를 박멸하는 백혈구를 쇠약하게 만드는 것이 암의 가장 큰 원인이다.

수천억개의 폐세포 중에 어느 한 개 세포의 유전자 중 몇 년이 걸려 10가지 유전자가 변화해 암세포가 되었다면, 그 정도는 중세도 나타나지 않지만 다른 세포도 거의 10가지의 변화단계에까지 와 있을 것이다. 그렇다면 발암성을 가지고 있는 방사선 치료로 변화된 유전자를 원상태로 돌이킬 수 있을지.

유전자의 변이는 물이나 음식과 담배의 발암물질에 의해 일어난다고 위의 박사팀은 설명한다. 이러한 음식과 담배는 자연을 오염시키고 파괴하는 부산물이다. 자연을 파괴하거나 법칙을 어긴 대가가 질병인 것이다.

자궁암은 자궁 전체를 제거하기 때문에 완치가 가능하지만, 다른 폐, 장, 간 등은 제거할 수 없기 때문에 절제수술을 하였어도 남아 있는 예비 암세포로 치료가 어려운 것이다.

암은 증세가 나타나면 이미 전이가 된 것으로 봐야 한다. 암의 잠복기간은 몇 년 내지 30년까지 된다. 위암의 경우는 8년이다. 잠복기간에는 아무 증상도 느끼지 못하고, 미국의 최신시설로도 진찰이 힘들다.

(2) 암의 원인

모든 질병은 한 마디로 말해서 대자연의 법칙을 어김으로 해서 일어난 병이다. 자연의 법칙을 오랜 기간 위반함으로써 유전자의 변질을 일으키고 그리하여 유전성 질병까지 생성을 시키고 있는 것이다.

(가) 쾌락, 승리 위주의 가치관

맛있고, 보기좋고, 듣기좋고, 기분좋고, 재미있고, 즐거운 것만이 이익이 되고 승리만이 선이라는 인간의 맹목적 본능추구의 생활태도에 의하여 의식의 뿌리인 시, 청, 후, 미, 촉각 등의 감각이 점차 타락되었다. 이로 인하여 가치관이 변질되고, 변질된 가치관에 다른 행동에 의하여 파괴된 자연으로부터의 응보가 암 등의 불치병이며, 범죄이며, 인간성의 타락이다.

그러나 그 승리, 쾌락추구의 본능은 문명을 진보시키고, 그 문명기술은 자연의 법칙과 인류의 본질을 깨닫게 하는 계기를 마련해 주는 좋은 면을 또한 지니고 있는 것이다.

(나) 화식, 육식, 기성식품의 과용

현대의 선악과인 화식과 육식, 공해식품의 과도한 탐닉으로 인하여 비타민류, 생효소, 미네랄, 섬유질, 엽록소의 결핍을 가중시키고, 백혈구의 쇠약, 면역기능의 저하를 점차 초래하고 있을 뿐만 아니라, 죄악과 공해의 중요한 하나의 인자가 되고 있다.

거듭 말하지만 인류는 흙에서 나온 물, 공기, 식물과 햇빛을 재료로 하여 창조되었다는 사실은 종교인이나 과학자나 누구도 부인하지 못하는 불변의 진리이다. 다만, 성서나 고대신화에서 흙으로 창조했다는 뜻은 흙이 자연을 대표하는 말이기 때문이다.

인류의 조상인 고생인류는 창조법칙과 자연의 원리대로 약 6천만 년 동안 곡채소로 생식을 해왔다.

(다) 공해

● 식품공해: 보사부에 등록된 식품첨가제만 해도 368종이다(조선일보 88.5.27. 8면). 실제 사용하고 있는 첨가제는 훨씬 많다고 본다. 모든 기성식품은 비자연적이기 때문에 유해요소가 들어있다. 한 예로 청량음료에는 10종 이상의 인공첨가물로 맛과 색깔을 낸다.

음료수, 술 등 식품의 맛을 내는 사카린만 해도 발암물질이라는 사실이 널리 알려졌다(주간 생활환경신문 88.7.27).

공해식품의 제조과정과 운반과정에서 얼마나 많은 자원낭비와 공해를 일으켰는가. 또 사용 후 용기와 포장이 만들어내는 공해쓰레기로 자연은 어떻게 되어가고 있는가. 시골까지 공해 쓰레기 청소차가 가야 하는 세계적인 현상이 진정한 발전인가.

● 농약공해: 살충, 살균, 제초용의 농약은 수천종에 달한다. 비에 찢기지 않도록 접착제 기름을 농약에 섞어서 살포하기 때문에 독성이 식물에 침투된다.

발암 농약인 알라보다 45배나 강한 독성을 함유한 농약이 미국으로부터 대량 수입되어 채소, 과일과 농작물에 사용되고 있다 (89.9.10 각 일간지 보도).

● 토양오염: 강물과 토양의 오염으로 농산물에 수은, 납, 카드뮴 등 중금속이 증가하고 있다. 1년 사이에 니켈 등이 최고 2배 이상 증가한 곳도 있다(서울신문 89.5.26).

● 수질오염: 공장폐수, 생활하수, 농약살포로 국내 하천은 물론 지구의 모든 하천이 거의 심각히 오염되어 있다.

이러한 물에는 6백여종의 발암 독성물질이 들어 있다고 세계보건 기구가 발표했다(산업환경신문 88.5.18). 연안 어패류의 중금속 오염을 보면 1년 사이 구리, 납 함량이 최고 9배까지 증가했다(서울신문 89.4.4).

● 주택환경 공해: 미국 환경보호청에서 10개 주를 대상으로 방사성물질을 검사하였던 바, 일반가옥의 20%가 라돈방사성물질을 방출하여 폐암 유발의 위험이 크다고 경고했다(서울신문, 88.9.10 주: 최신정보는 신문에 의지할 수밖에 없다.). 빌딩, 아파트의 건물이 거의 해당된다. 자연을 훼손한 대가이다. 신은 방사능물질을 방출하는 석재를 흙으로 만들면서 인체에 해로운 방사능을 소멸시켜 그 흙으로 집을 만들어 살도록 설계했다. 그런데 돌을 깨서 반자연적 법칙으로 건설한 건축물이 정신적으로, 신체적으로 유해할 것은 당연하다.

● 의류: 화학섬유와 색채의 염료는 피부에 유해랄 뿐만 아니라, 제조과정에서 물을 다량 오염시키고 있다.

● 대기오염: 매연, 연탄가스, 화학섬유 먼지, 타이어 먼지, 아스팔트 먼지로 대기의 오염이 누적되어 산성비, 질병초래, 온실효과와 오존층 파괴가 심화되고 있다.

● 토양 산성화: 금비와 농약 사용이 증가하는 현상에 반비례하여 퇴비를 농토에 넣지 않아 토양의 산성화가 점차 가중되고 있다.

농가당 농약살포 횟수는 65년 1회, 78년 8회, 85년에는 20회로 급격히 증가하였고, 접착제 기름 농약 사용으로 독성도 강해졌다(조선일보 89.8.17).

● 토양유실: 수십억년의 기간에 걸쳐 창조된 흙이 열대림의 남벌, 목초지와 경작지의 확장으로 막대한 양의 흙이 유실되어 온전한 곡식을 성장시키지 못함으로 인하여 곡채식 영양의 부족을 초래하고 있다.

열대림의 남벌되는 아마존 유역 등 세계 도처의 흙이 유실되고 있다.

(3) 노동의 법칙위반

인류는 수천만년 동안 채집생활을 하며, 욕심없이 살아왔다. 그 채집생활의 노동이 운동의 기본형태다. 동물들은 먹이를 찾아 움직이는 운동을 하도록 창조되었다. 그런데 현대인들은 이러한 운동을 기피함으로써 자연의 섭리를 어기는 결과로 질병의 요인을 만들고 있다.

농사 같은 창조적 노동은 정신과 몸을 건강하게 정화시키고 자연과 인체의 신비를 깨닫게 해주고 현대병에 걸리는 비율을 훨씬 적게 해준다.

비료가 귀하던 옛날의 시골에서는 더운 여름이면 퇴비를 채취하기 위해 한달내내 지게를 지고 산으로 다녔다. 온몸에서 하루종일 땀이 비오듯 흐른다. 세포에서 배설한 노폐물, 염분 같은 것을 땀으로 내보내기 때문에 육식을 하고 하루 다섯끼를 먹어도 병에 걸리지 않는다. 그런데 지금 농촌에서는 기계로 농사를 짓고 힘든 일을 적게 하기 때문에 고혈압, 당뇨병이 생기고 있다. 음식의 원리와 노동의 법칙을 함께 어기고도 건강을 바란다는 것은 무리라 하겠다.

(4) 암의 치료

(가) 정신적 치료

근대 17세기 이후의 문명의 사상적 기반은 프란시스 베이컨, 르네 데카르트, 그리고 아이작 뉴턴의 기계론적 우주자연관이었다. 차원이 다른 삶의 유기체인 우주자연을 생명없는 기계로 본 것이다. 이러한 정신과 육체를 구분해 보는 이원론적 자연관을 바탕으로 한 현대의학은 육체의 질병을 정신과 무관한 것으로 보았다. 그러나 그 모순과 허구가 증명되면서 정신과 육체가 하나이며, 더 나아가 개체와 우주 전체가 동일 유기체라는 일원론이 과학자들 사이에 보편화되어 가고 있다.

질병은 그 사람의 가치관에 따른 행동에 의하여 생성되며, 그 가치관의 형성은 유전자와 환경과 밀접한 관련을 맺고 있다. 유전성 질환도 비자연적인 오랜 생활습성으로 생성된 것이 아닐까. 그러나 가치관은 또한 환경에 따라 변화된다는 사실에 유의해야 한다.

비교적 치료가 쉽다고 보는 당뇨병, 고혈압 같은 질환도 식이요법이라야 완치가 되는 줄 알면서도 실천을 못하는 것도 가치관, 습관, 자연관 같은 정신적 측면과 밀접히 관련되어 있기 때문이다.

암을 비롯한 질병이 자연경시, 물질존중, 노동과 탐구에 부수되는 불편과 고통의 멸시, 식색의 쾌락편애적인 가치관에서 비롯된다는 사실이 이를 또한 증명하고 있다. 환자 자신이 인간을 포함한 자연을 탐구하며, 직관력으로 사색할 정도이면 병에도 걸리지 않을 것이다. 환자 자신이 본질적인 지식을 습득하고 가치관을 변화하기에는 시간이 부족하고, 화석화된 습관이 용인하지 않기 때문에 가족이나 누가 옆에서 집중적으로 6개월 이상 정신치료를 시키며, 생식과 생활지도를 필사적으로 실시해야 한다.

한 암환자는 8개월 동안 아침, 저녁으로 자원봉사자와 전화로 상의하고, 또 봉사자가 직접 환자집을 방문해서 치료방법을 지도한 적이 있다. 처음에는 반신반의하면서 생식을 시작했다. “이래 가지고 낫겠소?” 하며 계속 질문을 해온다. 그때마다 생식의 올바른 치료법을 거듭 설명해줘야 하고, 생식은 우주자연이 명한 바른 식사방법이란 점과 인류가 수천만년 동안 자연법칙대로 지켜온 식사방법이란 점을 설명해줘야 한다.

생식을 만드는 법, 새로 생기는 증세, 온열요법, 관장의 필요성 등 의 지도도 해야 한다.

생식을 하여 인체가 제자리로 돌아오는 과정에서 부작용이 생긴다. 치통, 무기력함, 기침, 설사 등의 증세가 생길 때마다 치료방법을 정직하게 응답해줘야 한다.

자연법칙에 맞는 방법인가를 판단해서 하지 않고 자기 고집대로 하다가 실패한 후에라야 깨닫는다. 암에 직효라는 약을 구입해 먹겠

다고 물어온다. 미국 등 선진국에서 수십년 동안 막대한 예산을 지원하면서 동식물과 광물을 대상으로 암치료약을 탐색했어도 찾지 못했으니 속지 말라 해도 수십만원 내지 수백만원이나 되는 고가의 약을 사서 복용하기도 한다. 생식으로 불치병을 치료해도 곡채소가 약이라 할 수 없고, 누가 학위도 주지 않고, 돈도 벌 수 없다. 또한 과학자의 방법과 사고방식의 생식의 법칙과 다르다. 종래의 과학은 직접 암세포나 세균을 제거할 수 있는 약물을 찾는다. 생식은 직접 치료하는 것이 아니라, 백혈구를 통해서 간접적으로 치료하고, 몸의 세포 전체의 기능을 정상화시키면서 치료한다.

어떤 환자는 쑥연기 찜과 뜸을 뜨기도 하고, 다른 환자는 부항을 온몸에 계속 붙이기도 하다가 아무 효력이 없음을 깨닫게 된 후에 라야 후회를 한다. 남의 말만 듣고 무슨 기준과 법칙에 의거하여 그런 것을 믿는가. 과학적으로 증명이 된 것도 심사숙고하지 않으면 안되는 복잡한 사회인데 말이다.

산의 노루, 토기, 새들과 같은 짐승이 병없이 살도록 창조되었듯이 인간도 석기시대 이전의 인류처럼 자연의 법칙대로 살면 병없이 살 수 있도록 이 우주는 창조되어 있다. 다시 말하면 돈으로만 질병을 치료하도록 이 지구가 무가치하게 창조되지 않았다는 본질을 깨닫는 일이 가장 중요하다.

돈은 혀구와 관련이 될 수 있다는 점을 유의해야 한다. 또 다른 환자는 아침, 저녁으로 통화를 하면서 한 자원봉사자와 몇개월 상담을 계속했다. 생식을 하면 정말 나을 수 있느냐는 다짐을 수없이 한다. 대체로 자연의 법칙에 맞게 시키는 대로 하지만 완벽하게 하는 환자는 없다. 부분적인 중요한 치료를 소홀히 한다. 특히 온열요법의 중요성을 잘 이해하지 못한다. 그래도 아침, 저녁으로 전화로 물어보며 생식방법을 실천한 환자는 완치가 됐다는 사실이 참으로 이상한 일이다.

여러 달을 상담을 하면서 지도를 받았는데도 생식의 기본원리를 이해하지 못하고 있었다. 그러니 정신적 지도가 얼마나 중요한가를

알 수 있다.

절실한 기도로써 중병이 치료되는 기적을 경험하는 예는 신앙인에게서 자주 볼 수 있다. 기도생활은 정신적 치료에서 중요한 방법이다. 그런데 그 기도는 자기반성과 깊은 회개가 중심이 될 때, 기적이 일어나고 질병을 치료해주는 역사가 생겨나는 것이다. 철저하고 올바르게 회개할 때 검은 욕망이 깨어지고, 마음이 깨끗이 비어져 맑은 기쁨과 새로운 가치관과 맑은 소명의식이 빈 마음을 채우게 된다. 그 때 기도의 힘이 일어난다. 검은 마음으로는 힘 있는 기도가 안될 뿐만 아니라 기도를 해도 이루어지지 않는다. 욕망을 비울 때 몸의 기능이 정상화되고 마음이 안정되고, 우리 몸의 백혈구가 활성화되어 자연 치유력이 향상된다.

환자에게 회개를 하라면 기분나빠 하는 환자가 있는가 하면 “나는 회개할 것이 없다”, “무엇을 회개해야 하지, 회개할 것이 있어야지” 하며 참으로 어린애같이 천진난만하게 세상을 살아온 환자들이 많다.

우리는 먹고 배설하는 과정에서만도, 쓰레기와 배설물로 매일 자연환경을 오염 훼손시키고 있으며, 논밭을 갈고 짐을 실어나르며 괴로움과 슬픔의 감각을 인간과 똑같이 가지고 있는 소 같은 동물을 미안한 마음도 없이 먹고 있다. 살아가기 위해서는 어쩔 수 없지만 동물은 원래 땅에서 만든 식물과 물과 공기를 재료로 하여 창조되었다는 연원을 이해하게 되면 마음이 겸손해진다.

그밖에 가정연료, 세탁, 생활쓰레기, 교통왕래, 쾌락추구 등의 생활로 자연에 피해를 주고 은혜를 입은 것은 얼마인가. 이웃과 인류에게 도움을 받는 일은 얼마인가. 그런데도 회개할 것이 없다니 참으로 낙천적인 삶이라 아니할 수 없다.

(나) 생식치료

생식, 자연식방법 참조

생식은 우리의 정신과 체질을 자연과 일치시키어 정상상태로 복귀

하게 해준다. 세포에서부터 몸 전체 기능의 평형을 유지시켜 주고, 손상된 인체 내외부를 원상으로 치료하거나 체온을 높이어 바이러스를 퇴치하는 등의 작용을 하는 자연치유력을 왕성하게 한다. 또 신진대사, 호르몬작용, 감각의 균형, 신경과 뇌 등 정신의 건강을 균형스럽게 높여준다.

질병의 방위전선이며 첨병인 백혈구를 건강하게 하여 수천만 종의 항체를 발산하여 암세포를 비롯한 이물질을 박멸제거하고, 균이나 바이러스를 퇴치한다. 왜냐하면 화식, 미식으로는 백혈구의 탄알(항체)의 원료가 부족하여 수천만 종에 달하는 항원(균, 바이러스, 암세포 등)에 각각 다르게 적용되는 항체(공격무기)를 완전하게 제조하기가 어렵기 때문이다.

백혈구가 수천만 종의 항체를 만들어낸다는 가설을 일본의 도네가 와 박사가 발표하여 87년도에 노벨 의학상을 받았던 사실은 보도를 통해 잘 알려져 있다(조선일보 87.10.13).

우리 인체에는 수천만 종에 달하는 이물질과 바이러스를 제거해야 건강을 유지할 수 있는데 그러한 수천만 종의 항체를 백혈구가 만들어내는 원리를 추정하여 가설을 발표한 것이 현 의학기술로 증명은 할 수 없지만 훌륭한 연구라 하여 노벨상이 수여된 것이다.

(다) 관장

관장도 참으로 중요하다. 환자가 처음에는 생즙과 생수만 마시면서 일주일 이상 체질과 식욕을 조절해야 한다. 금식기간에 배설물이 대장에 계속 남아서 부패한다. 이 배설물이 만들어내는 독소와 균을 제거하기 위해 몸의 백혈구와 면역기증의 역할이 분산 소모되어 질병치유가 허술해진다. 더구나 숙변이 대장에 몇 해 동안 끼어서 계속 독소를 발생하며, 중금속과 독소와 세균이 혈류를 통하여 체내로 흡수된다.

처음에는 3일간 매일 한번씩 관장을 한 후에 열흘이나 한달후에 또 한차례 실시해야 한다. 왜냐하면 처음에 관장을 해서 여러 해 묵

은 숙변이 나오는 경우도 있지만, 배설물만 나오고 숙변이 안 나오는 경우도 있다. 과식해서 배가 불편하거나 할 때도 관장을 해야 한다.

생식을 하면 숙변이 나오는데 필자의 경우는 생식 후 일년 정도 지나서 숙변이 나왔다. 건강한 몸이니 숙변에 관심을 가질 필요가 없어 관장을 하지 않았던 것이다.

관장을 어떤 식으로 하라고 시켜도 제대로 못한다. 관장은 반드시 생수를 체온 정도로 데워서 사용한다. 손으로 만져서 따뜻하면 된다. 뜨거워도 온도조절을 잘 해야 한다. 허약한 환자에게 찬물로 관장을 하여 부작용을 일으킨 예도 있었다. 레몬을 세개 내지 다섯개를 즙을 짜서 따뜻한 생수에 타서 사용하거나 원두커피 물을 섞어서 사용한다.

관장기는 마치 링겔통과 비슷하다. 링겔 주사는 혈관에 주입을 하지만 관장은 항문을 통해 주입이 된다.

관장 물을 관장통에 넣은 다음 벽이나 고정물에 1미터 높이에 걸어 놓는다.

관장 고무줄 끝에 달린 주입기에 반드시 크림을 발라서 사용한다. 항문에 넣어 놓으면 관장물이 잘 들어간다. 빨리 들어가지 않도록 고무줄을 쥐고 조절을 한다. 환자를 옆으로 누이고 시작해야 한다. 하반신 밑에는 비닐 같은 것을 깔고 배설물에 대비해야 한다. 휴지를 말아서 항문에 대고 누르면서 누워 있다.

관장물이 다 들어가면 주입기를 뺀다. 한 십여분 내지 이십여분 지나면 배설 욕구가 일어난다. 그때 화장실에 다녀온다.

또 가고 싶으면 또 화장실에 간다.

몸이 쇠약할 때 관장을 하면 배가 시원해지고 소화도 나아진다. 특히 임종을 앞둔 환자일 때도 그렇다. 물도 못 먹고 토하는 환자가 십여일을 아무 것도 먹지 않았다. 그런데 배가 나쁘다고 해서 레몬 다섯 개를 생수에 타서 따뜻하게 데워서 사용했다. 세번이나 화장실에 다니면서 많은 양을 배설했다. 그리고 아프던 복부도 시원해지고 즙과 물을 조금 마실 수도 있었다. 그리하여 생명도 연장이 되고 편안

하게 임종을 하였다.

간질환 환자는 매일 해주고, 병이 악화된 환자도 매일 해야 치료가 빨라진다.

(라) 온열요법

일본의 냉온요법, 미국의 물리치료, 인도의 수치료법, 유럽의 고온요법 또는 사우나라고 하는 온열요법은 수천년 전부터 인류가 실시해오던 질병치료 요법의 하나였다는 사실은 의학발달사에서도 찾아볼 수 있다. 다행히 근년에 병원에서도 암치료에 이 방법을 채택하고 있는 것은 반가운 일이다.

온열요법은 목욕탕을 이용하기도 하고, 타올을 쪘서 사용하기도 하는데 환자의 증세에 따라 선택해야 한다.

다른 장에서 다시 자세히 설명하겠지만 기하급수적으로 증가하는 암세포의 증식을 억제하기 위한 수단으로는 이 방법과 생식밖에 없다.

감기, 장티푸스, 괴질에 걸리면 열이 올라간다. 몸의 치유기능이 몸의 열을 올림으로써 면역기능을 활성화하여 항원을 박멸한다는 사실은 잘 알려져 있다. 암은 열을 올려주는 기능을 하지 못하기 때문에 인공으로 열을 올려 암세포를 제거하는 자연치료 방법이다. 우리나라 물론 세계 각국에서 온열기계를 설치하고, 암환자를 치료하는 것을 보더라도 효능이 어느 정도 인가를 이해할 수 있다. 온열요법을 할 때는 땀을 많이 흘리기 때문에 레몬즙이나 생즙을 만들어 계속 마셔야 한다.

(마) 운동

심호흡, 건강체조 같은 것을 실시하면서 일상생활을 무리없이 하는 일이 가장 좋은 운동이다. 힘들지 않은 농사일이 가장 좋고, 도시에서는 청소, 부엌일 같은 집안일을 하는 것이 가장 좋은 운동이다. 그리고 같은 방에서 여러달을 계속 있게 되면 정신이 쇠약해지는 경

향이 있으므로 야외나 숲이 있는 곳에서 가끔 산보를 하면서 산림욕을 해야 하고, 시각을 통해 자연을 흡수해야 정신건강을 유지할 수 있다. 운동도 암 등 질병치료에 필수적인 방법임을 인식해야 한다.

인류가 수천만년 동안 자연 속에서 채집생활을 하고, 창조적 농경생활을 하던 그 행위가 가장 정신과 신체를 건강하게 하는 운동이다.

골프를 하루종일 치는 것보다, 산중 속에서 김을 한 시간 매는 것이 훨씬 자연법칙에 부합되는 운동일뿐만 아니라, 실질적으로 몸에 유익한 운동이다.

일은 정신적 고통이 따르기 때문에 정신건강에 필수영양을 공급해 주게 되고, 또 곡식을 가꾸는 창조적 기쁨을 준다.

서울 중심가에서 매연 속을 10분 동안 걷는 고통보다 공기 맑은 산 속에서 한 시간 농사일을 하는 것이 훨씬 삶의 보람을 줄 수 있다는 것을 확신해야 한다. 농사일도 3년 정도 하면, 몸에 배어 힘이 덜 든다.

도심지 빌딩 안에서 대낮에 형광등을 줄줄이 켜놓고, 그 불빛 아래서 글자와 씨름하는 회사생활을 해보면, 깨어있는 상태도 아니고, 잠자는 상태도 아닌 반수면상태다. 육체적으로 격렬한 노동이 있어야 휴식의 시원함이나 몸의 상쾌함을 느끼는데, 고통도 즐거움도 아니고, 슬픔도 기쁨도 아니고, 이것도 저것도 아니다.

동물은 몸을 움직여서 먹을 것을 찾아 두 눈으로 식물을 판단하여 입으로 먹도록 창조되어 있다. 식물은 움직일 필요가 없기 때문에 몸의 운동기관이 필요없지만 동물은 식물을 수탈해야 살 수 있도록 창조되었기 때문에 일하며 움직이는 것이 자연원리이고, 기본윤리이다.

15. 어떤 암환자가 치료가 잘 되는가

생식으로 치료되는 주요 질병에 대해서는 다른 장에서 설명을 하

고 있으므로 여기서는 치료가능성 여부에 관해 얘기해 본다.

질병에는 다치거나 사고 등의 외상으로 수술을 해야 되는 외과성 질환이라든지 신체구조의 이상으로 수술을 해야 되는 질병이 있으나, 이런 병은 대개 별 문제가 되지 않고 수술을 하면 완치가 되는 질병인 것이다.

수술을 해야 하는 그런 질병은 현대의학에 맡겨야 함이 당연하다. 함정은 여기에 있다. 초현대적 기술로 병을 수술한다 해도 모든 질병에도 다 만능이 되도록 우주의 구성섭리가 단순하지 않다는 사실이다. 모든 질병에도 완전하다면 이 우주는 불균형적, 단원적으로 구조되어 있음을 의미한다.

흔히 불치병이라 하면 현대사회에서 중요시되는 내인성 질환이다. 다른 장에서도 말했지만 이런 순환계 질환은 자연의 인간이 자연의 궤도를 이탈하여 생긴 결과이므로 자연의 원리로 돌아가는 자연 치유의 방법이 바로 생식이며, 자연식이다.

완치가 비교적 쉬운 질병부터 예를 들어보자.

고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 동맥경화, 천식, 감기, 관절염, 피부병, 만성설사, 이질, 천연두, 홍역, 노망, 두통, 전신마비, 팔다리경화, 신경통, 근육위축증, 빈혈, 변비, 피곤, 간경화, 간염, 폐렴, 폐결핵, 편도선염, 신부전증 등 일일이 예를 들 수 없이 수많은 질병은 유전성 요인 등 예외를 제외하곤 치료 내지 완치가 된다는 사실은 확실하다.

그런데 암도 같은 순환계 질환이지만 다른 순환계 질환과 근본적으로 다르다. 암 이외의 순환계 질환은 자연의 섭리를 지엽적으로 어긴 비자연적인 생활로 생긴 병인데 반해, 암은 자연법칙을 오랫동안 어김으로써 자연을 파괴한 반자연적인 삶으로 인해 자연의 자기보호적인 대응에 따라 생긴 병인 것이다.

그렇다고 암이 치료가 되지 않는다는 것은 아니다. 필자는 국내에서 판매되는 생식, 자연식에 관한 책을 거의 다 보면서, 암을 비롯한 순환계 질병을 다 고친다는 듯이 쓰여있는 것도 읽었다. 그런데 그 내용중에는 대자연법칙에 어긋나는 잘못된 치료방법이 있음을 물론

이다.

암치료에 관해서는 일본 고오다 미쓰오 의사가 쓴 “생채식 건강법”에서 암에 대해 집중적으로 다루고 있다. 그밖의 정사영 박사의 “네가 낫고자 하느냐”는 책이 있고, 모리시다 게이이찌 박사의 “암도 낫게 하는 자연식”이 번역되어 시판되고 있다.

위의 책에는 여러 가지 암을 비롯하여 불치병의 치료경험 또는 환자 체험수기가 실려 있다. 그러나 못 고쳤다는 얘기는 그리 읽어보지 못했다.

그런데 위의 책에서 완치가 된 암환자들의 특징은 방사능이나 항암제를 쓰지 않은 암환자들이었다. 어떠튼 1개월 정도만 살 수 있어도 그동안 생식만 하면 죽어가는 암환자도 고칠 수 있는가보다 하고 생각했다.

다른 장에 암환자 체험수기가 자세히 기록되어 있기 때문에 여기서는 요점만 적는다. 일본에서는 십년 전부터 생식으로 불치병을 치료하여 왔고 생채식연구회를 조직하여 암치유자 발표대회를 개최하는 등의 활동을 하여 일반인에게 상당히 알려져 있는데 비해 우리나라에서는 86년 이전만 해도 거의 알려져 있지 않았다.

필자는 83.11.1부터 화식으로 1일 1식을 하다가 85년부터 생식을 하면서 환자에게 아무리 권고해도 가당치도 않다는 표정이다.

“생식 무염식 1일 1식 방법”이라는 소책자를 만들어 배부하기도 했지만 아무도 응해주는 사람이 없었다.

생식을 시작하는 암환자는 방사능 조사나 항암제를 투여받으며 계속 치료를 해도 계속 악화하여 치료가 불가능하다는 절망상태에서 지푸라기라고 붙잡는 심정으로 생식을 시작한 환자들이거나, 병원에서 치료가 불가하다고 진단을 받은 환자들이다.

일본 암환자들처럼 병원에서 치료가 된다는 권고를 뿌리치고 생식을 시작한 환자는 아직 한사람도 없다.

암 진단을 받고 곧바로 생식을 시작하는 환자는 거의 완치가 된다고 본다.

그럼 어떤 유형의 암환자가 완치될 가능성이 가장 많은가를, 치료했던 체험을 통해 알아본다.

(1) 다른 병도 그렇지만 암도 역시 환자의 근본 체질이 왕성하여 어느 정도 생식을 잘 하는 편이 쉽게 치료가 된다

이런 환자는 저항력도 왕성하기 때문에 말기암이라도 회복이 쉽다. 생식이 약이 되는 줄 알면서도 먹기 싫어하고 또 익은 음식도 생식도 먹지 못하고, 먹어도 소화를 못 시키는 많이 악화된 환자는 어렵다.

(2) 신앙심이 두텁고 소명의식이 명확한 환자일수록 치료가 빠르다

사형선고와 다름없는 진단을 받고 불안초조 속에서 고통스러운 투병생활을 지속해 나가려면 인류와 자연을 위해 필생의 할일이 남아 있다는 소명의식과 신을 신뢰하고 기도하는 신앙심이 성숙해야 더욱 완치가 쉽다. 소명의식이 있을 때 몸의 기능과 행동이 의욕적으로 활성화하고, 신앙심이 튼튼할 때 마음이 안정되고 백혈구가 왕성해지는 것이다.

그렇지 못한 환자는 치료를 게을리하거나, 맛있는 음식이나 즐거운 놀이만 생각하다가 생식을 제대로 못할 가능성이 많다.

(3) 생식은 신 또는 대자연이 창조한 최고최량의 약이란 진리를 확신해야 한다

암환자 중에는 병이 점점 악화되어 현대의학으로는 고칠 수 없다는 절망감에서 어쩔 수 없이 생식을 시작하기도 한다. 그런 환자 중에는 생식을 하면서도 반신반의한 태도로 생식치료를 하다보니 정신

이 해이해지고, 불안은 가중되고, 점차 생식이 먹기 싫어져 중도에 포기하거나 실패하고 만다.

(4) 어떤 종류의 공해를 입었느냐에 따라 치료에 큰 영향을 미친다.

서구인처럼 육식과다로 인하여 장기간에 걸쳐 비타민류, 생식효소, 엽록소 등이 부족하여 생긴 암은 생식효력이 빠르고 거의 완치가 된다.

그러나 화학성분이나 매연, 또는 공장근무 등으로 생긴 중금속에 의한 암은 치료가 더디거나 어렵다. 중금속의 종류와 오염정도에 따라 다른것은 당연하다.

또한 강하류의 폐수로 오염된 농토에서 발암성이 높은 농약으로 기른 쌀이나 채소로 장기간 식생활을 하여 생긴 암도 치료가 더디거나 어렵다.

자연은 우리의 사고로는 측정할 수 없을 정도로 미세하고 복잡다양하면서도 정연한 질서가 있다. 이 질서의 법칙을 심하게 어긴 사람 까지 생식으로 다 완치시킨다면 이 우주와 대자연은 무질서하고 불공정하다는 것을 증명하게 된다.

(5) 암세포가 기하급수적으로 증가하는 환자보다 암세포가 서서히 증가하는 환자가 완치율이 높은 것은 당연하다

인체는 60조 내지 100조의 세포로 구성되어 있다. 암세포가 수백 억개씩 급속히 증가하고 있는 환자의 경우에 수십억개의 백혈구가 공격하기에는 감당하기 어렵다.

생존기간이 길면 서서히 체질을 개선하면 되는데, 그렇지 못한 경우에는 찜질요법, 냉온요법을 필사적으로 해서 암세포 증식을 막아야 한다.

(6) 방사능조사나 항암제를 많이 받은 환자는 노력을 많이 해야 한다.

방사능 조사나 항암제 투여를 하다가 가능성이 전혀 없어서 어차피 죽게 될 바에야 생식이나 한 번 해보자는 생각으로 생식을 시작하는 환자들이 많은 편이다. 이런 환자는 암세포가 온몸에 퍼졌고, 중요 내부장기를 암부위가 점령하고 있는 상태인 데다가 방사능, 항암제치료로 백혈구가 쇠약한 상태에 있는 환자는 필사적으로 치료해야 한다. 더구나 고단위의 강한 방사능을 조사받은 환자는 더욱 그렇다.

그러한 환자라도 체질이 강하고 암의 증식이 빠르지 않은 유방암, 자궁암, 위암 등의 경우엔 완치가 가능하다.

한 가지 주의할 일은 방사능이나 항암제로 치료된 환자는 체질이 암세포에 강한 저항력을 가지고 있는 환자라고 볼 수 있다. 이런 환자는 생식이나 자연식으로도 치료가 될 수 있다.

(7) 환자의 세계관이 균형되고 도덕성이 높을 때 치료효과가 뚜렷할 것은 당연하다

가정의 일상생활에서 음식, 세탁 등으로 가정폐수를 만들어 내어 얼마나 많이 물을 오염시켰으며, 헛된 본능을 추구하느라 에너지를 낭비하며 자연을 얼마나 더럽혔으며, 또한 인류에게 소중한 보물이면서도 공해물질에 지나지 않는 가전제품이나 가구 같은 물건이 얼마나 자연을 훼손하며 만들어졌는가를 이해하는 것은 상식에 속한다. 한 예를 들면 장농 같은 가구가 값이 비쌀수록 인력과 자원을 더 낭비하면서 만들어졌고, 칠을 하는 과정에서만도 지독한 악취를 내는 공해를 생산한 가구이다. 더구나 선진사회에서 마음을 병들게 하는 사치품에 인력을 과다하게 투입함으로써 다른 분야에 투입될 인력을 감소시킨 결과로 모든 인류가 일을 더 부담해야만 한다.

균형을 상실한 편파적 가치관으로 자신과 사회와 인류와 대자연

에게 어떤 해를 끼쳤는가를 지금이라도 깊이 회개하면 마음은 안정되고 오히려 기쁨과 소명의식이 생기며 몸의 자연치유력을 건강하게 회복시켜 준다. 그런데 참회는 커녕 무엇이 먹고 싶다며 맛있는 요리 생각이나 하고, 병이 나으면 다시 인생을 멋지게 즐겨보겠다는 생각을 하니 병이 나을 수 있겠는가. 그러한 헛된 욕망을 버리도록 하느라고 질병이 주어졌다는 법칙을 깨달아야 한다.

(8) 생식을 시키는 대로 실천하는 환자는 특별한 원인이 없는 이상 완치가 된다

생식을 원칙대로 실천하지 않고 근거도 없는 다른 사람의 비자연적인 방법의 권고를 듣다가 실패를 한다. 그리곤 제대로 실천했다고 거짓말을 하기도 한다. 자신의 착오를 뉘우치고 솔직하게 말을 하는 환자도 있지만 자세히 살펴보면 약을 먹거나, 기운을 낸다며 고기를 먹는 환자도 있었다. 이 약을 먹고 암을 고쳤다면 이웃 사람이 권하는 약을 이것저것 먹는다. 못 먹게 해도 고가로 구입해 먹고 나서는 후회를 한다. 약을 먹고 암을 고쳤다면 그 약은 세계적인 특허약이 되었을 것이다.

암이 상당히 호전된 환자였는데, 부항으로 암이 치료된다는 터무니없는 권고를 듣고 부항을 온몸이 푸르도록 불인 환자도 있었다. 세포도 하나의 독립되어 있는 생명체다. 세포가 배가 고플 때 영양을 흡수하고 영양을 사용할 때 열을 내고, 힘을 내며, 세포의 연합된 조직의 힘으로 혈액이 돌고, 심장이 뛴다. 부항으로 세포들이 피멍이 들어 있으니 식욕이 떨어지거나 맥이 없어져 치명적이 될 수도 있다.

무슨 음식이나 약이나 치료방법이나 자연의 대원리에 대입하여 검증을 해야 한다. 부항은 상처의 고름 같은 것을 뽑아내기 위해 만든 기구이다. 고름을 뽑아낼 때의 사용은 자연법칙에 맞는 면이 있다. 뜸을 드는 것도 비슷하다.

인류와 자연을 사랑하며, 자연의 법칙대로 생식을 해야 한다는 우

주적 지성을 갖기를 당장 환자에게 기대한다는 것은 너무 무리일지 모른다. 가치관 변화는 탐구와 수양과 체험과 시일이 소용되기 때문이다.

그러나 생식은 확신을 가지고 투병생활을 할 수 있는 최선의 치료 방법이라는 것을 분명히 인식해야 한다.

즐거움에 중독되어 신성한 자신의 몸과 자연을 손상파괴하면서도 아무 잘못을 뉘우치지 못하고, 병이 든 후에도 대자연에 어긋나는 치료를 받다가 죽게 되어서야 밀쳐야 본전이다 하는 이해타산적인 생각으로 생식을 한다. 이러한 환자까지 다 치료가 된다면 대자연은 아무 기준도 원리도 없는 무질서한 세계일 것이다. 대자연은 불가침의 엄연한 섭리와 법칙의 덩어리라는 사실을 두렵게 여겨야 한다.

거의 모든 질병은 대자연의 원리에 어긋나는 삶으로 인하여 생겼는데, 자연의 법칙으로 돌아오지는 않고, 반자연적인 생활과 치료를 계속한다면 병이 완치가 되겠는가. 병원에서 완치되는 체질이라면 대개 자연치유력과 면역력이 왕성한 체질이다. 그러한 환자가 생식, 자연식으로 치료받는다면 어떻게 될까.

특히 유의할 것은 임종을 앞둔 환자라도 생식치료를 하면 수명이 연장되고 통증이 없어지거나 줄어들며, 임종할 때 고통없이 자연사를 하는 예가 많다.

16. 여러 환자의 문의사항에 대한 설명

환자가 처음 생식, 자연식을 할 때 즙을 어떻게 먹어야 하는가 하고 물어오는 경우에는 다음과 같이 대답했다.

생식, 자연식을 시작하기 전에 생즙만을 3--5일 동안 두 시간마다 한 컵씩 마시면서 관장을 3일간 한 다음 시작한다.

계속 생즙은 두 시간마다 한 컵씩 마시고 밥은 하루 한 끼 내지 두 끼로 자연식을 한다. 밥을 먹은 후에도 두 시간마다 즙을 먹는다. 예를 들면 오전 10시에 즙을 마시고 12시에 아침 겸 점심을 먹는다면,

오후 2시에 즙을 먹는다. 극히 쇠약한 환자는 반컵 이하로 조금씩 먹인다.

하루에 감자즙과 레몬즙(생콩가루와 물을 탄다)을 생즙 대신 각 한 컵씩 마신다.

두 시간마다 즙을 먹는 이유는 수용성 비타민은 체내에서의 약효 시간이 약 세 시간 전후로 보기 때문이다.

날채소를 많이 먹었을 때는 섬유질이 소장에서 천천히 영양을 내 보내기 때문에 약효가 다소 길어진다. 물에 녹는 수용성 비타민은 C 와 B, B1, B2, B12 등이고, 기름에 녹는 지용성 비타민은 A, D, E, K 로서 효력이 길다. 자연식이 몸에 적응이 된 후에는 생식 단계로 들어간다.

비타민은 곡식과 씨앗, 채소로 섭취해야지 영양제로 복용하는 것은 무익하다는 미국 국립 연구기관의 발표를 다른 장에서 설명했다.

생식, 자연식을 하고 나서 기운이 없을 때는 다음과 같이 행한다.

날콩을 먹을 때는 하루에 밥 수저로 세 수저 정도를 물에 불려서 식초에 한 시간 담그었다가 먹는다. 선조들이 생식할 대 필수적으로 솔잎과 날콩을 먹은 것은 경험을 체득한 방법이다. 솔잎 물이나 레몬 물(물은 탄 것)에다 날콩가루를 밥 수저로 두세수저 정도 타서 마시면 기운이 나고 고기를 먹지 않아도 된다. 콩을 적게 먹으면 효력이 없다. 불린 콩을 살짝 삶아서 식힌 다음 갈아서 두유를 만들어 먹어도 된다.

양약은 생식과 어떤 관계가 있는가에 대해서는 다음과 같다.

현대 의학이 인류의 건강에 크나큰 공헌을 한 사실은 다 공인하는 업적이다.

생식, 자연식의 대자연의 치료법도 현대 자연과학자들이 연구한 업적으로 개발이 되고 그 효력이 명확해진 것이다.

현대의학은 진단, 응급처치, 수술, 예방접종, 대중요법 등에 있어서는 탁월한 치료를 나타내고 있으나 그밖의 질병치료에 있어서는 한

계성을 나타내고 있다.

현대의약의 중추라고 할 수 있는 항생제도 40% -- 60% 정도가 말을 듣지 않아 제4세대, 제5세대 항생제를 개발하느라고 선진국에서 열을 올리고 있다.

제5세대, 제6세대 항생제가 개발되면 얼마 안 가서 병원체가 저항력이 생겨 항생제가 말을 안 듣게 된다. 그렇게 되면 자연식, 생식으로는 말을 듣던 균도 그때 가서는 강해진 병원체로 변화되어 생식으로도 치료할 수 없게 되면 대자연의 질서가 무너지게 될지도 모른다. 그 항생제는 병원균을 박멸하는 반면 몸의 저항력과 자연치유력을 손상한다.

그 다음 양약으로는 진통제, 신경안정제, 흘몬제, 소화제, 해열제, 지사제 등 임시 치료제가 있다.

그러한 약은 항생제보다 몇십배 내지 몇백배 강한 백혈구의 저항력이나 자연치유력을 강화해 주지는 못하고 있다.

한 가지 유의할 일은 수천 년의 질병치료의 역사를 보면 효력이 없는 약을 먹거나 주술 같은 방법으로도 많은 질병이 치료됐다. 그것은 약으로 치료된 것이 아니라 우리 몸의 자연치유력으로 치료된 것을 몰랐기 때문이다.

체중을 줄이라고 해서 줄였더니 병이 생기고 몸이 쇠약해졌다고 호소하는 사람에게는 체중을 줄이려고 밥을 적게 먹으니 채소도 적게 먹게 되어 겨우 유지하던 비타민, 무기질, 엽록소가 아주 부족해져 병이 생기고 몸이 약해진 것이니 밥은 줄여도 야채는 많이 먹어야 건강해진다고 말해 주었다.

생식, 자연식이 좋다고 하는 것은 세상이 다 아는 사실인데, 생식, 자연식은 어디까지나 음식일 뿐이지, 병은 약으로 고쳐야 하지 않겠는가라는 생식에 대해 부정적인 선입견을 가진 사람이 종종 있다. 그들에게는 이렇게 얘기해 주고 싶다.

서양의학의 시조인 히포크라테스가 말했다는 “음식으로 못 고치는 병은 약으로도 못 고친다”는 얘기가 전해오는데, 그 말이 대자연 법칙에 맞기 때문에 유명한 말이 된 것이다.

한약에서도 좋은 음식이 약보다 좋다는 글이 있다. 음식은 바로 건강을 지켜주는 약이다. 수억 종의 박테리아, 바이러스의 공격을 초분도 쉬지 않고 우리 몸을 방어해 주는 저항력과, 세포의 손상이나 몸의 질병을 치유해 주는 자연치유력이 바로 식물로 된 음식의 약효를 사용하여 치료하는 것이다.

동물의 몸은 물과, 식물이 만든 영양으로 구성되어 있다. 지구상의 모든 동물은 식물이 만든 영양으로 건강하게 살아가도록 창조되어 있다. 대자연(또는 신)은 모든 식물로서 질병을 치유할 수 있도록 자연을 공평하게 창조하여, 원시인이나 현대인이나 산의 짐승이나 차별없이 고루 건강을 유지할 수 있도록 하였다(대우주의 공정성의 법칙). 그리하여 생식을 하면 자연사를 할 수 있게 하였다.

생식을 하면서 한약을 먹어도 괜찮은지에 대해서는 한약도 생약초의 잎과 뿌리를 그대로 즙을 내서 먹어야 본래의 효력이 나타나기 때문에 자연 그대로는 독성이 있는 것이 있으니 주의해야 한다.

현미잡곡가루를 먹었는데 속이 트직하고 소화가 안 된다고 하길래 다시 물어봤더니 야채도 먹지 않고 쌀가루만 먹었다고 했다. 쌀가루 한 숟가락에 채소를 반찬으로 해서 먹어야 소화가 잘 된다(생식, 자연식 방법 참조).

웅담, 녹용은 어떤가.

날채소가 거의 먹지 않는데다 과일도 1년에 한두 번 먹던 시절에는 일시적 효력이 있었으나. 날채소라도 먹는 사람에겐 무익하다 웅담을 몇백만 원어치를 사서 먹었던 환자들에게도 들었지만 다만 통증이 있을 때 먹으면 먹은 그날만 통증이 멎는 효력은 경험했을 뿐,

다른 효력을 보지 못했다고 한다. 간경화환자도 천만 원대의 중국산 웅담을 먹었지만 효력이 없어 중단한 예도 있다. 동물은 영양을 창조 못하는데다 동물이 지니고 있는 영양은 노후되어 있고 필요 약효는 이미 없어져 버린다

이 우주는 같은 동물을 살상해서 병을 고치도록 창조하지 않았다는 점을 이해해야 할 것이다. 세계에서 생산된 녹용의 70%를 수입해서 먹는 무지에서 하루 빨리 벗어나야 한다.

17. 현대의학과 암

미국을 비롯한 선진국에서는 암, 에이즈 등 불치병을 퇴치하기 위하여 국가시책으로 막대한 국고의 예산을 국공립연구소에 지원하고 있다.

미국에서는 국립암연구소에서 수십년간 암퇴치 약을 개발하기 위해 바다의 동식물을 비롯하여 육지의 동물은 물론 곤충, 식물까지도 분석하여 치료성분을 찾고 있다. 이미 광물 등 무기물의 성분을 연구 실험하여 방사선과 항암제를 개발하였음은 다 아는 사실이다. 그러나 심한 부작용과 실효성의 의문으로 논란의 대상이 되어 개량을 거듭하고 있다.

미국립암연구소에서 5개년 계획으로 지구 최후의 자원보고인 아마존유역 열대림에서 암의 약성분을 수집하여 분석하고 있다. 열대 식물의 종류는 무려 8만종에 이른다고 한다. 현대 의약품 가운데 식물에서 얻어진 것은 무수히 많다. 그런데 벌채와 개간으로 2천년 대 초쯤에는 그 열대림이 거의 전멸할 위험에 있으며, 온실효과와 상승작용을 하며, 인류의 멸망을 가속하고 있다고 한다(중앙일보 89.2.13, 한겨레신문 89.3.2, 서울신문 88.12.11, 동아일보 89.9.9).

매년 세계에서 암으로 사망하는 사람의 수를 4백 50만명으로 보고 있다. 미국에서는 매년 40만명, 일본은 18만명이 매년 희생되고

있고, 한국에서는 88년 한해에 34,636명이 희생된 것으로 보도됐다. 그러나 암 전문의들은 실제로 우리 나라에서 암으로 희생되는 사람들의 수가 이보다 훨씬 많은 것으로 보고 있다(한국일보 89.2.9, 한겨레신문 89.12.8, 중앙일보 89.8.21).

암은 물론, 현대문명병은 식이요법을 병행하지 않고 약으로만 완치를 시키기는 어렵다는 사실도 다 알고 있다.

다른 장에서도 말했지만 인류가 맛과 즐거움의 자극에 집착하다 보니 자연의 대법칙을 어기게 되고, 이로 인해 생긴 문제점이 현대병은 물론 거의 모든 질병의 원인이 되고 있다.

신의 우주창조 과정의 수단인 원자의 핵분열을 인간이 헛된 욕망을 충족시키기 위해 핵실험으로 이용하니 우주의 대법칙을 어긴 행위가 어떻게 되겠는가.

소련이 50년대 및 60년대에 핵실험을 한 알라스카 부근 추코트반도 지역 주민에게 발암률이 3배에 달하고, 방사능이 정상인보다 100배나 많고, 유아사망률도 4배나 높다고 한다(경향신문 89.9.16).

또한 소련 체르노빌 원전사고로 주변지역의 아카시아잎이 여린이 손바닥만하게 자라고, 참나무잎이 무한정 자라는 등의 이변이 일고 있다(조선일보 89.8.15).

현대의학에서 사용하고 있는 암치료요법은 크게 세 가지로 볼 수 있다. 절제수술과 방사능요법, 그리고 항암제 투여방법이다.

암이 악성일 때는 암세포가 한 부위에서 기하급수적으로 증가하거나 혈액을 타고 온몸으로 전이한다. 그런데 조기진단에 의해 암 부위나 세포를 발견하여 절제수술을 하면 완치도 가능하다. 그러나 몸의 이상을 느낀 후에 진단을 받았다면 암이 다른 부위로 전이된 후인 것이 보통이다. 이런 시기의 절제수술은 악성종양의 경우 오히려 암세포를 자극하여 암을 악화시키고 환자에게 수술의 고통을 줄 뿐이라는 우려가 발생한다.

암의 외과수술은 방사능치료, 항암제투여의 방법 가운데서 가장 폐단이 적다. 수술을 받은 사람이 받지 않은 사람보다 평균적으로 오

래 산다는 확증을 통계적으로 잡을 수 없다는 점이며 ... (존.에이.리차드슨 외 2인 저 “암특효요법 B. 17” 노덕삼 외 1인 역, 한국 메디칼 인덱스사 p. 124).

... 결국 현대의학에서 인정하는 다른 요법과 같이 수술이란 종양만을 절제하는 것이며, 암의 원인까지를 제거할 수는 없는 것이다(위의 책 p. 127).

어떤 경우에는 생명을 구하는 데 적절한 수단이 될 때도 있다. 특히 장폐색이라든가 장유착의 경우 외과수술로 터주지 않으면 병발증에 의한 죽음을 막을 수 없다.(위책 p. 123).

현대의학의 항암치료를 비판한 책을 서점에서 구하기가 힘들다. 그런데 “암특효법 B. 17”은 현대의학의 암치료방법에 대한 설명과 B. 17의 성분으로 암치료를 한 사례를 소개하고 있다. 구입하여 읽어보기를 권한다.

턱 밑에 종양이 생긴 비강암(코 목출기암)환자의 경우 그 종양에 뜀을 떠도 아프지 않고, 또 토란찜질을 해도 아프지 않다고 한다. 토란찜질은 구운 토란에 밀가루 반 정도와 생강, 소금을 5% 정도로 섞어서 만들어 환부에 붙이는 방법인데, 이 환자는 생토란을 찧어서 붙였다. 생토란은 독해서 살에 붙이면 아프고 쓰려서 못 견딘다. 그런데 혹처럼 밖으로 나온 부위에는 붙여도 아무렇지도 않다고 한다. 얼마나 암세포가 강한가를 알 수 있다.

원폭 피해자 중 8만여명의 생존자에 대한 연구와 수년 전 영국에서 X선 치료를 받은 적이 있는 1만 4천여명의 환자에 대한 연구 결과 다량의 방사선이 암을 유발하는 결정적인 원인임을 밝힐 수 있었다(동아일보 89.2.20. 11면 원자력시대). 그리고 방사능이 얼마나 지독한지 원폭피해자 중에는 유전성 원자병까지 생겨 자식에게까지 유전시켜 기형아가 출산되기도 한다(한국일보 89.1.17. 함께 사는 사회).

더욱 유의해야 할 일은 방사선이 암을 비롯한 모든 질병을 방어하는 역할을 하는 백혈구를 감소시켜 암의 전이를 돋는다는 사실이다.

그러나 방사선요법 이외의 치료방법이 아직 없다. 또 방사선 치료

를 받는 동안 함께 고민하고 고통받으며, 열심히 암을 치료하는 의사의 희생과 사랑에 의해 환자들이 희망과 위안, 그리고 치료를 받는다는 사실은 보다 큰 의미와 가치가 있는 것이다.

항암제투여도 그렇다. 우선 항암제투여를 받으면 머리가 빠지고 위 속이 헐기도 한다.

제암제는 새로운 암을 유발한다. 중요한 이유는 이 계통의 약제 대부분이 심한 독성을 가졌으며, 암 조직뿐만 아니라 신체의 건강한 부분가지 해치기 때문이다(위의 책 p. 138).

미래학자들은 21세기에는 손목 시계만한 조작기로 모든 일을 처리할 수 있는 초산업화시대에 살게 된다고 전망하면서도 암이나 에이즈 퇴치에는 회의를 하고 있는 실정이다. 그러나 세계의 수많은 학자와 의사들이 노심초사하며 암 연구에 심혈을 기울이고 있음으로 해서 그 노력의 결과로 새로운 인체의 비밀과 치료방법을 밝혀내며 의학의 발전을 가져오고 있다. 이러한 과학자들의 연구노력에 대해 인류는 진심으로 경의를 표해야 할 것이다.

우리 나라에서 설사 조기진단을 하여 암 부위를 절제하였다고 하여도 안심하여서는 안 된다. 암이 발생하였다는 사실은 그 체질이 암세포가 자랄 수 있는 체질로 변해 있다는 말이다.

맛있는 음식과 즐거움에 도덕감이 마비된 생활로 인류와 자연과 후손에게 빈 껍질과 공해만 남겨주는 행위에 대한 업보가 질병의 체질을 만들었다. 암세포만 떼어냈다 하여 육체와 정신이 치료된 것이 아님을 유념해야 할 것이다. 정신이 치료되지 않고는 암이 완치되지 않는다. 그러나 현대의학에서는 새로운 치료방법을 계속 개발해내고 있다. 미국, 일본에서 실용화 단계에 있는 레이저광선 치료법은 암세포만 박멸하는 치료법이기 때문에 생식이나 자연식을 겸용한다면 효력을 배가할 수 있다고 믿는다.

18. 찜질, 냉온요법

찜질, 냉온요법은 세계 여러 곳에서 실시해온 민간요법이었는데 병원에서도 채택하여 사용하고 있다.

일본에서는 냉온요법, 미국에서는 물리치료, 인도에서는 수치료법, 유럽에서는 온열요법이라 부르기도 한다.

치료하는 방법도 목욕탕의 온탕, 냉탕을 왔다갔다하며 땀을내는 방법, 또 온탕만 사용하는 방법이 있고, 타올을 쪘서 몸이나 환부에 대고 찜질을 하는 방법도 있고, 수증기로 몸을 덥게하여 땀을 내는 방법 등이 있다.

찜질, 온열요법은 암세포를 괴사시키고 기하급수적인 증가를 방지하며, 백혈구를 활성화시키고, 혈액순환을 도우며, 피부의 중금속 등 노폐물을 배설시키는 치료법으로 병원에서도 암치료에는 물론 관절염, 염증, 감기 등 여러 증세에 사용하는 치료법이다. 그러나 고혈압 환자는 금물이니 주의해야 한다.

냉온요법은 목욕탕에 시설이 되어 있는 온탕과 냉탕을 번갈아 들어가 몸을 덥게 했다가, 차게 했다가 하는 치료방법이다. 환자는 냉탕에 들어가지 말고 찬 수건으로 몸을 적셔야 한다.

환자는 목욕탕에 자주 갈 수가 없을 뿐만 아니라, 목욕탕의 수온이 맞지 않을 때가 많다. 그러므로 집의 욕조를 이용하는 것이 편리하다. 더운 물에 몸을 담구었다가 몸이 더워져 땀이 나면 욕조 밖으로 나와 찬물에 적신 수건으로 몸을 닦아서 식힌다. 그리고 쥐어짠 수건으로 온몸을 비빈다. 수건으로 피부를 마찰시키면 혈액순환을 촉진시키고 또 운동의 효과도 있다.

온탕에 들어가는 횟수는 5회 전후로 하는 것이 좋다. 물의 온도는 40--45도 정도로 유지한다. 훈련이 되면 물 온도를 조금씩 높여야 한다. 좀 지나면 물이 식으므로 더운 물을 계속 조금씩 넣어 온도를 유지한다.

처음에는 손발부터 더운 물에 담구어본 다음, 온몸에 물을 적시어

적응을 한 후 탕에 들어간다. 하루에 오전과 자기 전, 이렇게 두번은 냉온욕을 해야 증가하는 암세포를 방어할 수 있다. 그리고 주의할 사항은 찬물 수건을 머리에 얹고, 목에 감아야 한다. 그렇게 해야 머리가 더위지지 않고 뇌의 신경을 보호한다.

냉온욕을 하면 갈증이 일어나므로 레몬즙이나 생채즙을 준비하였다가 마신다. 레몬즙에는 반드시 생수를 타서 마셔야 한다.

장암, 유방암 또는 혹같이 종양이 몸 밖으로 나타나는 유형의 암은 그 환부에다 뜨거운 수건으로 찜질을 계속하면서 냉온요법은 하루 한번 정도로 줄인다.

찜질은 뜨거운 물수건으로 하는 방법이 있고, 지렁이찜질, 토란찜질, 돌찜질 등의 방법이 있다.

물수건찜질은 큰 타올을 여러 개 물에 적셔서 뜨겁게 쪄서 사용한다. 이 방법이 냉온요법(온열요법)보다 효용이 더 좋다. 환부 위에 마른 타올을 두세 장 먼저 붙이고, 그 위에 또 비닐을 덮고, 그 위에 담요를 덮어 열의 발산을 막는다.

욕조가 없어 냉온요법을 할 수 없는 분은 각탕법을 한다. 서식의학에서는 각탕법이라 한다. 대야나 물통에다 더운 물을 붓고 두발을 무릎 밑까지 담근다. 물이 식으면 뜨거운 물을 조금씩 섞는다. 이마와 목에 차가운 수건을 두르고 몸은 담요 같은 것으로 쌐다. 온몸에 땀이 나면 마른 수건으로 닦는다. 생채즙을 마신다.

이렇게 하루 두어번 이상 실시하는 것이 효과적이다.

냉온요법이나 수건 찜질보다 간편하면서도 다양한 용도를 갖고 있는 돌찜질이 편리하고 매우 효과가 좋다. 얇은 돌을 가스불이나 연탄불에 달구어서 수건에 쌐다. 뜨거우면 여러겹을 싸서 유방, 간장 같은 암부위에 댄다.

가슴에 놓기 거북하면 옆으로 누워서 긴돌을 세워서 가슴 배에 기대 놓는다. 염증 부위와 담이 결리는 부위에도 사용하고 특히 다리 관절염, 발목다친 데, 염증이 생긴 데에 작은 돌을 사용한다.

원시시대부터 사용해 온 치료법으로 뜸과 찜질 겸용으로 사용하면

간편하고 또 열이 오래간다.

19. 두통, 편두통, 신경쇠약, 정신질환 증세의 치료

산업이 고도화하여 공해가 심해질수록 다른 현대병과 같이 두통, 신경쇠약 증세의 환자도 날로 증가하고 있다. 핫병도 여기에 속한다.

안쪽 머리가 깨지는 듯한 아픔, 한쪽 머리가 빠개지는 것 같은 통증, 송곳으로 찌르는 듯한 괴로움, 망치로 때리는 듯한 통통, 속이 울렁거리고 메슥거리는 증세 등 여러 가지 증상으로 나타난다. 정신적, 신체적 노동조차 할 수 없을 정도로 심한 경우도 있고, 불안, 초조, 공포감으로 시달리기도 한다.

누구나 대개 어느 한 가지 병에는 저항력이 약하도록 신체적 약점을 가지고 태어났다. 정신적으로도 그런 면이 있다.

어떤 사람은 고혈압, 어떤 사람은 결핵 또는 암으로, 천식으로, 신경쇠약, 정신이상 등 한 가지씩의 질병을 가지고 있는 사람이 많다. 드물지만 그중에 질병이 없는 사람일지라도 갑자기 노쇠하면서 찾아오는 병으로 인하여 고통이란 영양을 먹지 않을 수 없는 게 인생이다. 고통은 환상과 착각 속에 빠져 있는 가치관과 사고기준을 제자리로 돌아오게 한다.

(1) 원인

두통은 스트레스를 받을 경우, 뇌의 미세한 혈관이 수축하여 좁아지면서 피를 보내기 위해 압력이 높아지게 되고, 수축된 혈관에 연결되어 있는 부분이 팽창하여 주위의 조직을 압박하여 발생한다는 이론이 지배하여 왔다. 그러나 최근 연구결과 편두통은 신경 전달물질인 세로토닌이 부족하거나, 뇌 깊은 부위의 세포에 신경 전달물질의

생물학적인 이상에서 비롯된 것으로 보인다고 보도된 적이 있다(서울신문 88.10.29 N.Y.T지 보도 인용).

이 연구결과는 맞는 것이다. 왜냐하면 대자연의 법칙에 부합되기 때문이다.

많은 사람이 두통, 신경쇠약, 정신이상으로 고생하고 있지만 아직 의학에서는 그 원인을 규명하지 못한 채, 환자들을 다루고 있다.

필자의 아내도 20년간 심한 두통과 신경쇠약으로 고생했지만 약으로 치료하지 못했다가 생식을 하면서 심하던 두통과 신경쇠약 증세가 차차 완치됐다. 만 4년이 걸렸다. 여러명의 환자에게 자가치료를 시켰는데 완치됐다.

암환자가 생식을 하면서 심하던 두통이 없어졌다고 이상해하는 전화를 받은 일이 있다. 일본의 고오다 미쓰오 의사도 생식으로 편두통을 완치시키고 있다.

인구가 과밀하고 경쟁이 더욱 치열해지는 데다 경쟁적으로 TV, 신문 등 보도매체를 이용해 자기를 나타내려 하고, 정치인, 기업인, 스포츠맨, 탈랜트, 가수들이 인기를 획득하려고 전력투구를 하고 있다. 길거리에는 옷으로, 고급승용차로 자기를 과시하고, 그밖의 지위, 소유물, 주택으로 자랑을 하고, 또 특기로, 실력으로 경쟁을 한다. 그러한 사회환경 속에서 자연식으로 신경의 영양을 충분히 공급해주지 못하는 데다 긴장, 갈등, 스트레스를 받을 때, 신경이 약하게 태어난 사람은 두통, 우울증, 불안공포증의 증세가 온다. 그러한 환자는 가정에서라도 휴식을 취할 수 없는 데다가, 부부가 서로 구박을 하고, 정신적 폭행을 예사로 하게 되는 환경이면 정신이상에까지 이르게 된다.

이런 정신이상자가 거리를 방황하게 되면 국가에서 수용시설에 넣어버린다.

이러한 시설에 가본 적이 있다. 아직 정신이상을 원상으로 회복시키는 약을 개발하지 못하고 있는 실정이니, 이런 정신이상자들에게 주는 약은 신경안정제 계통의 약이다. 약을 먹이면 계속 잠만 잔다.

체질에 따라 양을 조절해서 먹인다. 이러한 약을 신경을 이완시키

는 약이다. 계속 먹으면 눈동자도 이상해지면서 사람이 멍청해지고 만다. 다른 약이 없으니 어쩔 수 없는 것이다.

독일과 미국에서 두통, 암, 결핵환자들을 4백여명이나 완치시키고도 현대의학자로부터 미움을 받았던 막스 게르손 박사도 자연식으로 두통을 치료했다.

그는 자신이 대를 이어 물려받은 편두통 때문에 아픔과 어지럼증, 메슥거리는 증세 때문에 고생했다.

치료약이 없던 당시에 혼자 골똘히 연구하여 자연식으로 자신의 두통을 우연히 고쳤고, 환자에게 식이요법으로 두통을 완치시키는 데 성공했다. 환자 중에 불치병인 피부결핵(낭창) 환자가 두통을 치료하려고 자연식을 했는데 결핵까지 함께 치료된 놀라운 사실이 생겼다. 그리하여 결핵환자도 식이요법으로 400여명이나 치료하게 되었다.

급기야는 암까지 완치를 시켜 “암치료 50 사례의 결과”라는 책 까지 발간했으나 생식, 자연식으로 모든 질병이 치료된다는 사실은 아직 모르고 있던 것 같았다.

또한 자연식 방법도 불완전했다. 그는 많은 논문과 저서까지 냈지만 현대 정통의학으로부터 혐오와 거부를 당하고, 심지어 미쳤다, 정신분열증이다, 사기다라는 소리까지 들으며 1959년 77세로 사망했다(막스 게르손 “암을 뿌리뽑는 길” 정사영 박사 역, 시조사 1971).

교단에 몸 담고 있던 어느 환자는 뇌혈관경색으로 어지러워 강의를 할 수 없고, 길을 걸으면 땅이 울퉁불퉁하게 중심이 잡히지 않는 증상을 느끼고, 1년여 동안 병원과 한약으로 고생하며 치료하였으나 치료가 안 되어 다른 방법을 버리고 결국 생식으로 치료했다.

두통, 편두통, 신경쇠약의, 병도 생식에서 얻을 수 있는 특수한 영양의 장기간 부족 때문에 생긴다는 사실은 확실하다.

뇌신경이 건강한 사람은 과일 정도로도 뇌에 필요한 특수영양을 충분히 공급되지만 뇌신경이 약한 사람은 날채소, 구근, 해초 등을 생

식으로써 영양을 공급해 주어야 한다.

두통, 신경성 질환도 역시 자연의 법칙을 어긴 생활로 인함이 분명하다. 세로토닌이나 그밖의 미지의 신경전달 물질의 결핍 때문이다. 다른 말로 표현한다면 생식에 있는 생화학성분이 부족해서 일어나는 것이다.

영양학에서도 불안, 우울, 흥분, 싸움, 흥미상실 등의 정신증세에는 비타민 공급으로 치료된다고 가르치고 있다(강신주 편 “영양학” 형성출판 1989. p. 199).

(2) 치료

자연의 생화학 신경물질을 손상시키지 않고 섭취하면 근본치료가 되는 것이다. 적어도 생식을 6개월 이상 하면 두통 같은 뇌질환은 차차 말끔히 완치가 된다.

생식 아닌 자연식을 약 1년 이상 해야 한다. 현미밥도 치료제의 영양이 파괴되지만 백미보다는 훨씬 낫다. 현미밥에 각종 야채와 산나물, 해초를 날 걸로 먹어야 한다. 염분을 먹지 말아야 되지만 어려울 때는 극히 적게 먹도록 한다. 그리고 날콩가루를 필수적으로 먹어야 한다. 야채로 고추장이나 반찬을 좀 넣고 쌈을 싸서 먹는다.

신경성 질환에 옛부터 솔잎을 먹는다. 재래송(나무껍질이 붉은 색의 조선소나무)의 잎을 따서 췄어가지고 대추와 같이 먹으면 먹기 쉽다. 그렇지 않으면 현미를 갈때 솔잎을 넣어서 갈면 된다. 시장에서 색깔이 반질거리는 대추는 약품처리를 한 것이니 시골 대추를 사서 써야 한다.

신경성 질환인 노망증과 간질 발작증세를 비타민 C와 E의 복용으로 증세가 크게 완화되었다는 미국 콜럼비아대 교수팀의 임상결과가 발표되었다(서울신문 88.11.26). 생식, 자연식을 하면 완치가 가능하다. 인류가 알지 못하는 영양을 흡수하기 때문이다.

신경정신 질환자에 대한 정신과의 치료방법 중에는 카타르시스 치료법이라는 게 있다. 정신과 의사였으며, 정신분석 심리학자로 유명

한 프로이트가 집중적으로 이 방법을 연구한 이후 이 치료법을 많이 쓰고 있다(프로이트 심리학 참조).

환자가 성장과정에서 창피한 일, 슬픈 일, 모욕을 받았던 일, 고통 스러웠던 사건, 성 기능의 장애 등 갈등과 충격으로 무의식층에서 그런 병인이 장기간 억제되어 있으면서 신경질환을 일으킨다고 보는 것이다.

이 갈등을 해소시키면 치료가 된다고 본다. 부분적으로는 맞는 말이다. 그러나 똑같은 그러한 사건을 당했어도 다 그런 병에 걸리는 것이 아니라 신경이 쇠약한 사람에게만 그런 현상이 일어난다.

사람은 한가지 이상의 정신적 육체적 약점을 지니고 있어서, 대부분 사람에겐 건강한 조건이 되지만 나에겐 병의 원인이 된다는 점을 이해해야 한다. 소음이 심한 곳에서도 신경쇠약 증세를 나타내는 사람이 있고 그렇지 않은 사람도 있다. 이러한 환자가 생소나무잎(재래송)과 날콩가루를 병용하여 생식이나 자연식을 하면 치료 내지 완치가 된다. 신경을 건강하게 안정시키는 대자연의 영양음식이기 때문이다.

20. 고혈압, 뇌경색, 동맥경화, 뇌졸중

(1) 증세

(가) 고혈압

혈압이 정상보다 높은 현상을 고혈압이라 하는데 콜레스테롤이 끼어 좁아진 혈관으로 피를 보내느라고 높은 압력으로 심장을 펌프질(작용)하기 때문에 심장에 부담을 주고, 이에 따라 부담을 견디기 위해 심장이 점차 비대해지고, 심장기능이 나빠진다.

이런 현상은 여러 가지 원인이 있지만 큰 원인으로는 육식과 마식에 의해 고지방 또는 콜레스테롤의 과잉섭취로 혈관벽이 두꺼워져

피가 잘 유통되지 않기 때문이다. 몸 전체에 피를 보내기 위해 아드레날린이란 호르몬이 분비되고, 이 호르몬에 의하여 심장의 압력이 가중되어 좁은 혈관으로 피를 보내기 때문에 비정상적인 부담을 심장과 혈관에서 받게 된다.

(나) 뇌경색

뇌경색은 뇌에 혈액공급이 부족하여 뇌의 일부가 괴사하는 현상으로 이것 또한 도덕심과 자제력 등 이성을 마비시키는 비자연적인 인공의 맛에 매여서, 고단백 고지방의 육식을 탐한 응보로 뇌혈관이 좁아져 생긴 병이다.

(다) 동맥경화

심장에서 피를 온몸의 세포로 내보내는 동맥에 콜레스테롤이 축적되어 동맥벽이 두꺼워지고 딱딱해지는 현상이다. 이런 상태에서 피를 뇌와 온몸의 세포에 보내자면 자율신경이 혈압을 높여야 하고, 혈압을 높여서 피를 억지로 공급하게 된다. 이때 혈관이 신축성있게 반응하여 혈관 폭을 늘려 주어야 하는데 혈관이 콜레스테롤로 굳어져 있어 이에 대응하지 못하고 있는 현상이다.

(라) 관상동맥 질환(협심증)

심장 위에 동맥이 마치 관(모자) 모양으로 덮여있다 하여 관상동맥이라 한다. 심장에 산소 및 영양을 공급하는 기능을 하는 동맥으로, 심장마비 등의 원인이 되며, 구미에서는 제일의 사망원인이 되고 있다.

관상동맥에 콜레스테롤이 끼어 동맥이 좁아졌을 뿐만 아니라 식이세포가 콜레스테롤을 먹고는 빠져나가지 못하고, 혈관 벽에 붙어서 쌓인다. 그렇게 되어 혈액유통이 잘 되지 않아 생기는 병이다.

(마) 뇌졸중(뇌출혈, 뇌혈전증, 뇌색전)

뇌출중은 뇌출혈, 뇌혈전증, 뇌색전으로 분류할 수 있다.

뇌출혈은 혈압이 상승하는 데 비례하여 혈압을 수용하지 못할 때, 뇌의 미세한 혈관이 터져서 피가 혈관 밖으로 새(누출)하는 현상이다. 출혈량이 많으면 혼수상태에 빠지고, 더 심하면 사망한다. 절대안정이 중요한데, 환자를 그 자리에 두지 않고 옮기는 과정에서 더욱 출혈을 악화시킨다.

뇌혈전증은 뇌혈관에 혈전(콜레스테롤이 굳은 것)이 생겨, 피가 혈관을 통하지 못하거나 두절됨으로써 생기는 증상이다.

뇌색전증은 심장 안에서 혈전의 조각이 떨어져 나와 뇌혈관을 막아서 생기는 증상이다.

(2) 원인

모든 질병의 원인이 그렇지만, 이 질환도 오랫동안 자연법칙을 어김으로써 자신을 포함한 자연을 파괴한 결과가 원인이다. 맛의 환각을 충족시키기 위해 조미료의 제조과정, 고급음식을 조리하고 운반하는 과정에서 얼마나 자연을 파괴하고 있는지, 다 아는 사실이다.

도덕성과 자제력, 이성을 마비시키는 비자연적인 인공의 맛에 중독되어 미식을 탐한 게 원인이다. 미식 이외도 스트레스, 흡연, 술, 음료수 등이 원인이고 또한 자연노동을 하지 않고 육체를 안일하게 방치하여 세포가 제기능을 하지 못하게 한 인생관이 원인이다.

더 구체적으로 말하면, 첫째 미식으로 혈관 벽에 콜레스테롤이 축적되어 피가 잘 흐르지 않기 때문이다. 혈관이 반 이상 좁아져야 고혈압 증세를 느낄 수 있다고 하니, 참으로 자연이 얼마나 참고 기다리는가를 고맙게 여겨야 한다.

다음으로 반자연적인 안락을 탐함으로써 몸이 비대해져 혈관을 좁히고, 더 나아가 비대해진 몸의 세포에 피를 보내기 위해 혈압을 높여야 하기 때문이다. 물론 몸이 배대하지 않은 체질에도 혈관에 콜레스테롤과 지방이 축적되어 고혈압이 생긴다.

콜레스테롤은 동물성 기름에만 있고, 식물성 기름에는 없지만 식

물성 기름도 많이 먹으면 해롭다. 그리고 일을 하지 않아 축적된 지방과 콜레스테롤을 배설하지 못하기 때문이다. 같은 음식을 먹어도 농부에게는 고혈압이 생기지 않는 경우가 많다. 무엇보다 질병치료에 있어서 중요한 요인은 정신자세 즉, 가치관이다.

(3) 치료

(가) 감각의 치료

정신을 치료하면 육체의 병도 치료되는 원리에 현대의학이 접근한 것은 상당한 발전이다.

그 많은 예를 다 들 수는 없고, 한 가지만 얘기해 본다.

환자 중에는 당뇨병, 고혈압 같은 문화병에 시달리고 있으면서도, 그 병의 근본원인인 가치관을 치료하려고 생각치 않는다

정삼각형이나 직사각형의 한쪽 각을 넓히거나 좁히면 다른쪽의 각도도 따라서 변동된다. 그리고 변의 길이의 합이 같을 때 정삼각형이나 직사각형의 각을 바른 정각에서 좁히거나 넓히면 오히려 전체면적은 줄어든다.

이와 마찬가지로 현대병의 한 원인인 담배, 술을 끊고, 무염식, 채식을 하자면 가치관의 각을 변화시켜야 다른쪽 자체력의 각도와 넓이를 넓힐 수 있는 것이다.

즐겁고, 기분좋고, 맛좋고, 듣기좋고, 보기좋은 것이 선이요, 이의 이라는 한쪽 면밖에 모르는 세계관이 비석의 글자처럼 머리에 굳어져 있다. 그리하여 손해보고, 양보하고, 기분나쁘고, 괴로운 일은 한 사코 거부하면서 어떻게 병을 고칠 수 있는가. 더구나 괴로운 스트레스가 현대병의 중요 원인이라 하여, 마음을 기분좋게 하라고 의사들은 권고한다. 이는 지엽적인 치료방법이다. 그렇게 되면 아무것도 아닌 일에도 스트레스를 더 강하게 느껴서 병을 더욱 악화시키는 마음의 원인을 만들기도 한다. 근본적으로 스트레스를 적게 받도록 하자면, 손해를 봐도 태연할 수 있는 상태가 되도록 헛된 욕망을 버리고,

올바른 세계관을 갖게 되면, 심각한 스트레스의 사건인데도 스트레스를 그리 받지 않는다. 스트레스가 정신과 몸에 활력을 공급하고, 의지력을 북돋아주는 긍정적인 면을 생각하기 때문이다.

승리주의, 향락주의자에게 쾌락과 함께 극기력과 이성적인 힘까지 준다면, 이 우주는 얼마나 불공평한 존재이겠는가.

자신의 몸과 자연을 파괴하는 쾌락지상주의 가치관을 수정하든지, 아니면 질병을 감수하든지 양자택일을 해야 하는 것이다. 떡을 든 손으로 책을 또 잡을 수는 없다. 우주는 한 가지를 버려야 다른 것을 준다.

(나) 식이요법

생식을 하면 조속히 치료가 되지만 고혈압 때문에 생식할 것을 기대하기는 어렵다. 현미밥에 날채소를 먹되 염분을 먹지 않거나 줄여야 한다. 날채소를 1년 이상 한끼 500g 정도를 먹으면, 심장, 뇌 등의 혈관 벽에 끼어있던 콜레스테롤이 신기하게도 전부 세척이 되어 원상회복이 된다. 생식, 자연식 방법은 암치료 편을 참조한다.

특히 고혈압에는 날콩가루를 먹으면 치료가 빠르고 확실하다. 날콩가루를 쌈을 싸서 먹으며 먹기 좋다. 콩을 물에 불리면 비린내가 더 난다. 처음에는 조금씩 먹다가 차차 늘려서 한끼에 다섯 쌈 정도 먹는다.

생콩가루를 레몬 한 개 즙에다 섞은 다음, 물을 타서 먹으면 비린내가 나지 않는다.

21. 당뇨병 증세, 원인, 치료

(1) 증세

당분이 몸이 세포 속으로 흡수되지 않고 오줌으로 배설되는 병이

다.

음식물은 위와 소장에서 소화되고 나면, 1차로 혈액이 흡수한다. 피 속의 당은 세포가 흡수하면서 일정량으로 유지되고, 나머지는 간에 저장했다가 당이 부족할 때 다시 쓰게 된다.

당을 간에 저장하거나 세포에서 흡수할 때, 췌장에서 생산하는 인슐린이 필요하게 된다. 당뇨증세가 초기일 때는 별 증상없이 정상적인 활동을 할 수 있지만, 좀 심하면 쉽게 피곤해지고, 목이 마르고, 체중이 줄고, 감기, 몸살 같은 병에 잘 걸리기도 한다. 좀더 악화되면 면역기능이 약해져서 신부전증, 신경장애, 암 같은 합병증이 생기기도 한다.

왜 피곤해질까, 당은 힘을 내는 에너지인데 세포에서 당을 흡수하는 기능이 약해져 당을 에너지로 활발히 전환하지 못해 피곤해진다. 마치 연료의 흡입이 잘 되지 않는 기계가 힘이 없는 것과 같다.

세포에서 당을 흡수하지 않는 것은 동물의 자연법칙인 노동을 하지 않아 세포의 당을 흡수하는 기능이 약화되었기 때문이라는 것이 최근 의학에서 밝혀졌다. 인슐린이 부족해 생기기도 하지만, 정상인과 같이 인슐린이 췌장에서 정상적으로 생산되고 있는 환자도 많아서 인슐린 부족만이 원인이 아닌 것이다.

우리 몸의 60조 이상의 세포에는 당을 흡수하는 문이 여러 개 있다. 그런데 너무 오랫동안 편안한 생활을 할 때 그 문들의 기능이 약해지고 녹이 슬기 시작하여 당 흡수 역할이 쇠퇴하여 가는 것이다. 당뇨환자가 갈증을 느끼게 되는 것은 혈액 속의 당의 비율이 많으면 이를 조절하기 위해 당을 몸 밖으로 배설시키는 과정에서 물이 함께 배설되어 수분이 부족해지기 때문이다.

합병증이 생기게 되는 원인은 당이 피 속에 많으면 백혈구가 약해져 병에 대한 저항력이 약화되는데 있다.

(2) 원인

한마디로 말하면 자연과 인체의 대법칙을 어긴 생활로 인하여 피

괴된 자연으로부터의 보상인 것이다. 자연의 질서를 어긴 백미, 기성 식품, 미식의 섭취로 소장에 있는 음식물에서 일시에 당이 피 속으로 흡인되어 혈액의 균형을 깨고 당이 과잉되어 생기는 현상이다.

첫째는, 현미와 날채소에 많이 있는 섬유질을 먹지 않고, 미식 위주의 맛있는 식생활을 한 것이 원인이다.

둘째는, 자연노동을 하지 않아 신체의 세포가 배가 불러 당을 흡수하는 기능이 저하된 현상이다.

현미에는 섬유질이 많아 섬유질이 스폰지 역할을 한다. 날채소는 수분을 제외하면 거의가 섬유질로 되어 있어서, 스폰지처럼 소장에서 당분과 그밖의 영양을 흡수했다가 종일 서서히 몸안으로 내보내기 때문에 혈액의 당이 일시에 올라가지 않는다.

인체는 운동체이다. 인류는 수천만년의 장구한 세월 동안 산야를 헤매며 채집생활을 했고, 다음은 약 5천년 이전 내지 9천년 전후해서 농경생활을 했다. 그 선조들이 남긴 유전인자의 작용으로 등산, 낚시 등 야외운동을 하지만 완전한 운동이 못된다.

이러한 생활이 가장 자연에 합치되는 생활이다. 신 또는 대자연은 동물이 육체적인 일을 하도록 창조했다. 이러한 창조원리를 어겼을 때, 신체적 질병뿐만 아니라 더욱 본질적인 것은 감각의 변질에 따른 본능과 가치관의 변화이다.

인간을 포함한 자연이 황폐되든 말든 즐거움이 복된 삶이라는 가치관으로 오염된 사람들은 자연이 그러한 가치관을 수용하지 않는다는 사실을 깨달아야 한다.

(3) 치료

(가) 식이요법

당뇨병 정도의 질환 때문에 생식을 할 사람은 극히 드물 것이다. 그러므로 잡곡을 섞은 현미밥에 날채소와 해초를 먹는다. 날채소를 그냥 먹기도 하고, 잘게 썰어 박서에 갈아서 범벅을 만들어 먹기도

한다. 채소 먹는 방법은 생식, 자연식 방법편을 참조한다.

케일, 상치, 시금치, 쑥갓, 샐러리, 고들빼기, 민들레, 산나물, 당근, 무, 도라지, 산마, 미역, 다시마 등을 사용한다.

될 수 있으면 비료와 영양제, 촉진제, 농약을 치지 않은 무공해 채소를 사용한다. 당뇨병에는 채소즙보다 섬유질 채로 먹어야 효력이 있다.

지방질이 당뇨병을 악화시키는 주요인이라는 사실이 밝혀졌다. 지방이 혈액으로 흡수되면 혈액이 끈끈해져 세포가 당을 흡수하는 작용을 방해하고, 저장된 지방이 당의 역할을 대신하게 되기 때문이다. 술, 소금, 매운 음식, 단 음식, 음료수도 당뇨병을 악화시키는 요인일 뿐더러 자연을 파괴하는 인자의 작용을 한다. 그런데 종래의 당뇨병 치료에 있어서 당보다 더 에너지가 높은 단백질 육식을 권고한 예도 있었으니 치료가 아니라 악화를 시킨 꼴이 됐다. 왜냐하면 소비하는 에너지보다 수입하는 에너지가 많아서 생긴 병인데 육식을 먹었으니 어떻게 되겠는가.

당뇨병에도 필수적으로 날콩가루를 먹어야 하는데 먹기 힘드므로 야채로 쌈을 싸서 한끼에 댓쌈씩 먹어야 한다. 가장 좋은 치료법이다. 처음에 한쌈씩 먹다가 늘린다. 기운도 생긴다.

(나) 정신요법

당뇨병 환자 중에는 식이요법으로 완치가 되는 줄 알면서도 실천을 못 한다. 그것은 정신적인 인생관이 원인이다.

어떤 환자를 보면 조금이라도 손해를 보지 않으려고 할 뿐만 아니라 양보도 못 한다. 인간은 상대적인 존재이기 때문에 상대적이며 양면적인 현상만 의식이라는 그물에 걸려든다. 그리하여 우리를 둘러싸고 있는 모든 존재와 감각도 상대적이다. 이익된다고 하는 것에도 이익과 손해가 동시에 작용하고 있지만, 다만 모르고 있을 뿐이다.

어떤 사람을 보면 공해쓰레기에 불과한 물질을 얻기 위해 부정을 하고, 그 물질에 정신이 빠져 있다. 그러한 파행적이며 불균형적 가치

관으로는 질병치료가 어렵다. 물질적인 손해는 반드시 정신적인 면에 이익을 가져다 준다. 그것을 잘 활용해야 건강한 인격을 함양할 수 있다. 그런 가치관으로 향락을 누리며 자원을 낭비하는 사람에게 하늘이 자연식을 할 수 있는 능력을 쉽게 준다면, 이 지구상에 공정이니 평등이니 하는 따위가 어떻게 존재하겠는가.

생식이니 자연식이니 하는 것은 체질과 상황에 따라 다르겠지만, 적어도 자제력을 수년 이상 10여년에 걸쳐 함양해야 할 수 있는 능력이다.

손해보고 양보하고, 희생하고 고통을 당하며 인류를 포함한 대자연이 한 생명체임을 체득하고 사랑하는 마음을 몇 년 동안 생성해야 자라나는 자제력인 것이다.

그리고 문명병은 인류가 무가치한 향락을 위해 자연을 침해한 보상으로 생긴 병이므로 이를 참회하고, 자연을 존중하겠다는 가치관의 변화가 있어야 한다.

(나) 노동

자연을 상대로 한 채집생활이나 농사일이 가장 정신과 육체를 정화시켜 건강하게 만드는 도장이다.

돈을 들이고 재미를 느끼며 하는 운동은 육체적으로 다소 운동의 효과가 있으나, 모든 사회악의 하나의 원천이 되는 감각을 변질시키고 그로 인해 변화된 가치관으로 인체와 자연이 손상되고, 손상된 자연으로부터 반작용을 감수해야 한다.

출근할 때 버스 정류장이나 지하철역까지 걸어서 나오고, 버스나 지하철에서 손잡이를 잡고 불편하게, 육체들 사이에 끼어서 고통을 느끼며 가는 것도 좋은 운동이 된다. 다만 공기가 나쁜 점이 흠이다.

동년배들은 고급 승용차로 출퇴근하는데 기분이 좋을 리 없다. 기분이 나쁠 때 자연은 의지력의 에너지를 보내준다. 그 에너지는 당면한 문제나, 인간, 사회, 자연에 대한 탐구를 가능하게 해준다. 기분이 좋고 즐거울 때에 사색력이나 또는 시험문제를 암기하는 따위의 능

력을 하늘은 제대로 주지 않는다.

육체를 가진 동물로 자연의 생활로 돌아갈 때, 기계적인 안락에서 벗어날 때, 자연은 건강을 지켜주는 것이다.

22. 류우머티즘, 다발성 관절염

(1) 증상

손 마디 발가락 마디에서부터 팔, 다리, 척추 마디에 이르기까지 뼈마디 관절에 오는 병이다. 환자에 따라서는 특정 마디에 심한 통증이 수반된다. 손마디나 다리 관절이 부어오르고, 또 딱딱한 살이 관절 부위에 튀어나오기도 한다. 심하면 팔을 쓰지 못하고 걸어다니지도 못해, 화장실도 출입을 못하는 병이다. 한쪽 팔이나 다리에만 생기는 경우도 있다. 임시로 통증을 멎게 할 뿐 아직 완치시키는 약을 개발하지 못했다.

(2) 원인

근년에 관절염의 원인이 차츰 밝혀지고 있다. 술, 음료수, 육식, 조리 음식의 편식으로 백혈구가 약해져서 생긴 병이다. 우리 체내에는 각종 바이러스와 균이 침입하고, 또 해로운 이물질이 들어온다. 그럴 때 해로운 바이러스나 이물질을 제거하기 위해 백혈구들이 항체를 발산한다.

그런데 피곤하거나 감기로 열이 오르거나, 정신이 없다든가 술에 취해 있을 때, 우리 머리가 판단을 제대로 하지 못해 일을 그르치는 경우와 마찬가지로, 많은 종류의 임파구(백혈구의 일종)들이 건강치 못해 자기 일들을 제대로 하지 못하기 때문에 생기는 병이다.

술, 담배, 지방질, 콜레스테롤, 공해 음식, 염분, 자극성 음식으로 임파구들이 쇠약한 상태인 데다가 날채소의 섭취를 제대로 하지 않

아 더욱 제 기능을 담당하지 못하는 것이다.

몸 속에 이물질이 들어오면 임파구들이 수천만종 내지 수억종의 항체 중 그 이물질에 대응하는 항체를 만들어내지만, 임파구들의 기능이 떨어져 이물질의 성질을 제대로 판별하지 못하고, 그 이물질에 적응하는 항체를 발산하지 못해 균이나 이물지리를 박멸하여 체외로 제거하지 못한다. 그리하여 항원인 이 물질은 죽지도 않고 살지도 않은 상태에서, 몸 안에 남아 있게 된다. 입자로 변모한 그 이물질은 혈관이 가늘게 이어져 있는 관절에 가서 미세한 혈관을 통과하지 못하고 모이게 된다. 또 임파구들은 이물질을 제거하기 위해 모여들면 염증이 생기고 열이 오른다. 심하면 화농이 되기도 한다.

(3) 치료

임파구를 강화시켜 입자가 된 이물질을 제거하는 치료를 해야 한다. 임파구를 강화하는 치료는 공해식품을 금하고 생식이나 자연식 밖에 길이 없다. 다발성 관절염도 현대의학에서 불치병으로 취급하며 다만 중세를 완화시킬 뿐이다. 일본의 고오다 미쓰오 의사도 생식으로 다발성 관절염을 치료하고 있다.

관절염은 중세에 따라 암보다 잘 낫지 않는 경우도 있다. 암은 초기발견으로 바로 생식을 시작하면 1년 동안이면 거의 완치가 될 수도 있지만 관절염은 3년까지 생식을 해야 하는 사례도 있다.

담배, 술, 염분, 육식, 기성식품 등은 금하고 생식을 할 수 없으면 현미밥에 날채소와 해초로 치료해야 한다(암치료 예 참조).

관절염은 무엇보다 물리치료를 병행해야 한다. 타올을 물에 적신 다음에 찐다. 마른 타올을 먼저 환부에 감은 다음 뜨거운 물수건을 그 위에 감고, 그 위에 비닐을 감아서 열이 방출하는 것도 막고, 수분이 다른 옷에 묻는 것도 방지한다. 관절염에 찜질을 꼭 해야 한다. 특히 돌찜질을 하면 효과적이다.

23. 결핵

(1) 결핵의 내력

결핵은 기원 이전부터 존재했다는 것이 유적을 통해 알려져 있고, B.C. 3천년에 이집트의 미이라에서 척추 카리에스 등의 흔적이 남아 있고, B.C. 약 1천년에 이미 결핵에 관한 기록이 남아 있다고 한다.

19세기 중엽에 이르러 결핵이 전염병이란 사실이 밝혀졌다(교육 세계 백과대사전 1권 p. 566).

(2) 증세

다른 질병도 다 그렇지만 결핵도 초기에는 자각증세를 느낄 수 없는 경우가 많다. 좀 결과되면 피로감, 식은 땀, 기침, 가래, 혈담, 객담 같은 증세가 나타난다.

결핵은 거의 폐결핵이지만, 신장, 방광, 늑막, 뼈, 관절, 피부에도 결핵균이 침범하여 결핵성 질병을 일으킨다.

(3) 치료

마이신, 아이나드로이 항결핵제가 발견되기 전보다는 결핵 치료율이 높아졌지만 결핵환자는 줄어들지 않고 있고, 신문에도 보도된 적이 있듯이 사망자도 많이 발생하고 있다. 더욱 문제가 되는 일은 결핵균이 결핵약에 대해 내성이 생겨 약이 듣지 않는다는 사실이다.

결핵환자에게는 특히 육류를 많이 섭취시켜야 치료가 된다고, 종래의 상식으로 여겨왔다. 그렇다면 육식을 하는 서구인에게도 왜 결핵이 많이 생기는가. 그리고 육식을 하는 서구인에게 암 등의 현대병이 훨씬 많은 원인은 무엇인가.

육식을 하면 맛이 있고 살이 찌고, 힘이 생기고, 보기 좋아지고, 상대로부터 관심을 끌게 해주는 데, 거기에는 자연치유력까지 강화시켜 주리라고 생각하는가. 자연은 공평하여 장점이 있으면 반드시 단

점이 있어 균형을 이루게 된다.

육식을 하면 기분이 좋아지고 힘이 생겨서 낫는 것같이 생각이 되고, 또 독성이 강한 약으로 인하여 손상된 백혈구와 세포를 다시 생산하기 위해 단백질이 필요하다고 말한다. 그래서 암환자에게도 방사능과 항암제로 질병의 방위전선인 백혈구와 세포의 일부를 박멸하고는, 단백질을 공급해주기 위해 육식을 권고하는, 종래의 치료법과 비슷하다.

육식을 안 해도 백혈구는 충분히 생산된다. 육식을 해서 양양실조의 백혈구가 생산돼 봐야 얼마나 도움이 되는가.

약 60년 전에 날채소의 식이요법으로 결핵과 암을 완치시킨 막스 게르손 박사를 여기에 간략히 소개하기로 한다.

그는 1909년에 독일의 으과대학을 졸업하고 의사 생활을 하다가 1933년에는 뉴욕에서 개업면허를 얻었다. 1926년부터 1957년까지 결핵치료에 관한 식이요법 논문을 의학계 잡지에 19회나 발표했고, 암에 관해서는 9번이나 논문을 발표했다. 박사는 독일에 있을 당시, 불치병으로 여기던 코와 눈썹과 볼이 문드러지는 병인 피부결핵(낭창)을 완치시켰다.

그후 미국에 건너와서도 계속 결핵과 암환자를 치료했다. 결핵은 400여명 암환자는 50여명을 치료하고, ‘암치료 50예’라는 책까지 발간했다. 편두통, 관절염, 심장병도 완치시켜 주었다.

당시 의학자들은 그를 돌팔이 의사라고 따돌렸고, 과학적 근거가 없다고 공박했다.

막스 게르손 박사가 77세로 서거하였다는 전보를 받은 아프리카의 성자 슈바이처 박사는 게르손 박사 미망인에게 위안의 편지를 보냈다.

“의학역사상 가장 탁월한 천재들 중의 한사람이었다고 생각합니다. ...”

편지의 한 구절이다.

아프리카 기후 때문에 폐결핵에 걸렸던 슈바이처 박사 부인을 게

르손 박사가 치료해 주었던 인연으로 두 박사는 서로 존경하는 사이가 되었던 것이다. 부인이 만 50세 때에 결핵을 치료받고 완치됐다고 한다.

철학자가 철학자를 알아보며, 음악가가 음악의 실력을 분별하며, 도둑놈이 도둑놈을 알아보듯, 성자가 성자를 발견할 수 있는 것이다. 풍토가 다른 곳에서 의사생활을 하면서 많은 것을 체험한 지혜로 박스 게르손 박사를 알아볼 수 있었던 것이다.

게르손 박사가 왜 이런 식이요법을 천재적으로 개발했을까. 그는 젊었을 때 편두통으로 몹시 고생하다가 편두통과 영양문제를 깊이 생각하면서 부추, 당근, 파슬리, 생러리, 토마토 등의 생야채로 자신의 편두통을 고쳤다.

물론, 육류, 커피, 술, 통조림, 설탕 같은 기성식품은 금했다. 다른 편두통 환자를 그런 방법으로 지도했는데 편두통이 나았다. 그런데 교묘하게도 환자 중에는 피부결핵병도 함께 앓고 있는 환자가 있었다. 뜻하지 않게 편두통은 물론 결핵까지 나았다.

자연치유력으로 나을 수도 있었는데 날채소에 치료효과가 있다는 영감을 받은 것은 그의 겸손하고 욕심없는 심성 때문이다. 참으로 의학역사상 위대한 천재의 한 사람이다. 그의 치료 철학은 자연계에 치료를 맡기라는 것이다.

그는 1959년에 77세로 사망했지만, 그가 발견한 자연의 신비와 자연의 위대한 치료력을 아직도 정통 의학계에서는 외면하고 있다. 그러나 차츰 인정하는 학자가 늘어가고 있어 다행이다. 모든 분야의 학문을 탐구하여 본질을 통찰하고, 무욕의 빈 마음으로 대자연을 사색하며 직관력을 터득한 관계라면 생식, 자연식을 이해할 수 있는 자질이 될 것이다. 그러나 대학시절에 한두 가지의 비본질적인 교양서적을 본 정도의 상식에다가 대자연과는 거리가 먼 전문과목만 공부하였으니 자연의 위대함과 생식의 효력을 이해할 수 없는 것은 당연하다. 더구나 근원적이며 입체적인 체험은 동년배의 옛날 농부보다 못한 상태이니 이해하기 어렵게 된다.

많은 결핵환자가 병상에서 고통의 시간을 보내며 또 죽음까지 초래하면서도, 아직 생식이나 자연식으로 결핵을 치료해 본 환자는 극소수인 것 같다.

유의할 일은 다른 병도 그렇지만 결핵도 환자의 체질에 따라 생식 초기에 또한 한두 달 후에 각혈, 숨가쁨, 몸살 등의 부작용이 일어난다는 점이다. 자연건강회 월간지에도 생식, 자연식으로 결핵을 치료한 수기가 실린 적이 있다.

24. 감기, 몸살

(1) 원인 증세

감기, 몸살을 완치하는 약도 다른 내인성 질환의 예와 같이 아직 개발되지 못했다. 다만 증세를 임시 완화시키는 약이 시판되고 있을 뿐이다.

약으로 치료가 된다는 믿음이 있으면 효력이 있다. 그 믿음은 치료를 강화하는 호르몬을 내분비하는 작용을 일어나도록 하기 때문이다.

20여년 전의 일이다. 추운 온돌방에서 살 때이다. 아내가 감기 몸살로 며칠을 앓았다. 밤이면 열이 오르고 몸을 떨며 앓는다. 양약을 조제해다 먹었더니 열만 내렸다가 다시 오르며, 병은 낫지 않았다. 아내는 양약 말고 한약을 지어다 달라고 했었다.

“과학적 근거도 없는 풀 뿌리, 나무 뿌리로 만든 한약에 무슨 효력이 있다고 그래.”

한약을 지어다 달라는 아내의 부탁을 그런 말로 일축해 버리곤 했다.

병은 더해 가는 데다가 아내가 애원하다시피 한약을 지어다 달라기에 할 수 없어 잘 아는 한약방에서 한약을 지어다 먹고 나았다.

그때만 해도 교양과목 몇 권에다 법률, 경제책이나 보고 지식인인 척한, 철부지 시절이었다. 시야가 좁은 데다 또한 과학을 신처럼 믿던 무식장이었던 것이다.

감기 몸살은 여러 종류의 바이러스에 의해 생긴다. 몸에 바이러스가 번식하면 이를 제거하려고 백혈구들이 바이러스를 공격하게 되지만 비타민류의 영양부족으로 백혈구들이 바이러스를 공격하게 되지만 비타민류의 영양부족으로 백혈구가 제대로 힘을 쓰지 못한다. 기하급수적으로 세포에서 번식하는 바이러스를 퇴치하자면 몸의 열을 올려야 백혈구가 좀 기운을 내게 된다. 그래서 몸이 자기치료를 하기 위해 열을 올리게 된다. 또 열이 오르면 바이러스가 소퇴하거나 사멸한다. 열이 오르면 보온을 하고 온열요법 같은 자연치료를 해서 열을 올려줘야 한다. 해열제를 먹으면 열이 내렸다가 다시 오른다. 오르면 다시 해열제를 먹고 열을 내리는 악순환을 거듭하면서 더욱 악화가 되고 전신쇠약, 기관지염, 폐렴 등의 합병증이라도 일어나면 더욱 치료가 어렵다.

물론 저항력이 강하고 체질이 튼튼한 사람은 해열제를 먹어도 별 영향을 받지 않고 회복할 수 있다. 튼튼한 사람을 기준으로 진단을 하고 처방을 하면 그 처방은 결함을 갖게 되고, 누적이 되면 결국 돌이킬 수 없는 고질이 된다.

모든 현상은 원인 없이 일어나지 않는다. 건강하게 태어나 질병으로 인한 죽음의 불안이나 견디기 어려운 고통으로 자기를 정화하는 단계를 체험하지 못하고, 돈이나 벌어 빌딩이나 짓고, 여행이나 하며 즐기는 게 인생의 최고가치라고 생각하는 의사에게는 올바른 치료법이 머리에서 생기기 어렵다.

즐거움과 창조력은 양립할 수 없다는 감각의 법칙에서도 알 수 있다. 다른 말로 표현하면 행복함이나 즐거움에서는 창조력, 의지력, 도덕심이 퇴화한다는 말이다.

행복과 즐거움을 누리는 물질향락주의자들에게 영감과 창조력까지 준다면 신이나 하늘이 얼마나 불공정한 존재이겠는가. 물질주의

자들이 자연을 파괴하고 물자를 낭비하며 돈을 벼는 따위의 파괴적인 이윤추구를 하는 것을 창조력이라 볼 수 없다.

필자는 원래 약하게 태어났다. 그래서 어려서부터 감기, 이질, 말라리아(학질)에 걸려 앓던 기억이 있다. 3년 동안이나 여름이며 학질에 걸려서 여러 달을 좁고 답답한 고열의 고통 속에서 헤매었다. 그리고, 이질, 복통, 눈병 같은 병을 자주 앓았다.

그때만 해도 순 채식을 하였는데 산나물도 푹 삶아 물에 우려내서 먹었으니 무슨 효력이 있었겠는가. 그런데도 그 당시 농부들은 요즈음 농부들에 비하면 두 배 이상의 중노동을 했다.

이러 체험이 없어 자란 요즈음 청소년들은 수직적이며 본질적인 여행(체험)을 통하여 정신적 영양을 흡수하지 못하고, 평면적이며 껍질의 시간적인 영행에만 급급하다 보니, 감각의 산성화만 가져올 뿐, 건강한 가치관을 형성하기 어렵다.

직장생활을 하면서도 겨울이면 한두 번씩 몸살감기를 앓았다. 감기에 걸리면 재채기, 콧물, 쇠약감이 오고, 몸이 으실으실 추워지기도 한다. 그래도 앓으면서 직장을 다니다가 일주일정도 지나면 한 고비 넘긴다. 하지만, 감기 기운이 완전히 없어지자면 약 10일 전후 걸린다. 그런데, 생식을 한 후론 감가기 없었는데 3년째와 4년째에 감기 기운이 약간 있었지만 2일 내지 3일이면 깨끗이 없어졌다. 병이란 반드시 인간에게 있어야 자신의 감각과 건강에 대한 인식이 넓어지고 겸손해진다는 것을 깨닫게 해준다.

겨울이면 코가 많이 생겨 휴지로 풀기에 정신이 없었는데 그것도 싹 없어졌고, 목과 코 속이 간질거리던 천식 기운도 깨끗이 없어졌다.

물론 필자뿐만 아니라, 자연식 치료를 지도하는 사람들의 경험도 암 이외의 병은 재미있게 낫는다고 한다.

(2) 치료

감기몸살에는 비타민C를 충분히 공급해 주면 된다는 치료법은 상식이다. 레몬을 반으로 잘라서 컵에다 짠다. 한 개 내지 두 개 정도를

짠 즙에다 생수를 타서 마셔야 한다. 생수를 타지 않으면 독해서 위가 상한다.

하루 여섯 컵씩 이를 정도 마시면 거의 낫는데 그 다음에는 컵 수를 줄여서 마신다. 녹즙도 사이 사이 마시는 것이 효과적이다. 신 음식을 못 먹는 분은 오렌지, 사과 같은 즙에다 타서 마신다. 모과는 물이 적으므로 썰어서 물에 담그었다가 즙을 낸다. 석류, 탱자, 오미자도 같은 효력을 갖는다. 감 이파리로 만든 차도 매우 좋다.

비타민C와 녹즙이 감기 바이러스에 대한 저항력을 높여 주어 바이러스를 쉽게 박멸하기 때문이다. 감기 바이러스에는 비타민C가 치료제로서 효과가 우수하지만 목이 간질거리며 기침이 계속 나는 증세에는 산초씨를 다려서 먹으면 2~3일 만에 낫는다.

오미자는 햇것을 사서 깨끗이 씻은 다음에 생수에 담아 놓으면 빨간 물이 우러난다. 그것을 하루 여섯 컵 이상 마신다.

그리고 온열요법이나, 발을 더운 물에 담그고 담요을 쓰고 하는 각탕법을 해서 땀을 내며 바이러스가 쇠퇴하고, 저항력이 왕성해져서 속히 치료가 된다.

머리와 목에는 얼음수건을 감고 해야 하고, 고혈압환자는 급물이다.

25. 에이즈

에이즈도 암과 함께 죽음의 질병으로 등장하여 인류를 불안하게 하고 있다. 만약 암이나 에이즈 같은 불치병이 생겨나지 않았다면 인류의 세상은 어떻게 됐을까.

암을 비롯한 현대병의 원인이 대자연의 법칙을 어긴 결과로 인하여, 황폐되는 자연으로부터의 응징인데, 그러한 자연의 자기보존을 위한 반작용이 없다면 어떻게 되겠는가.

입의 감각을 타락시키는 각종 조미료와 첨가물의 기성식품과 반

자연적인 미식이 거듭 새로 만들어질수록 성욕 등 욕망도 따라서 증폭됨으로써 인류는 돼지보다 더 먹고, 본능을 배설하는데 취해서 짐승 이하로 전락해 갈지도 모를 일이다. 나아가 자연도 급속히 황폐해질 것이다.

짐승을 들먹거리는 것은 사실 부도덕하다. 짐승들은 자연의 섭리에 따라 순진무구하게 살아갈 뿐이다. 그리하여 지구상의 번질거리는 빌딩들은, 지금도 그렇지만 음식점, 술집 등 춤추고 마시고 배설하는 장소로 온통 꽉찰 것이다. 그곳은 자연의 쓰레기와 배설물을 다시 논밭으로 환원해 주어야 하는 자연순환 과정을 단절시키는, 문명의 꽃이라 할 수 있는 도시이다.

먹는 음식과 가장 가까운 욕망이 성욕이다. 음식의 고급화(저급화)로 식생활이 부패해지면, 성도덕도 비례하여 문란해진다는 것은 본능의 뿌리가 같이 때문이다. 사람들 중에는 성의문란과 음식의 고급화와 물질의 노출과 시와 모든 죄악과는 밀접한 상호작용 관계에 있다는 진실을 느끼지 못하고 있는 현대인도 있는 것 같다.

구약성서에 나오는 소돔과 고모라 도시가 음식과 성의 환락으로 타락하여, 하늘이 불과 유황비를 내려서 멸망시켰고, 제정 로마시대에 품페이 도시가 물질과 식욕의 부패, 저질화와 술과 성의 방탕으로 얼마나 도덕이 문란했던가를 발굴된 집구조와 실내장식에서 여실히 상상할 수 있다고 한다. 방마다 목욕탕이 땔렸고, 벽면에는 성기가 조각되어 있고, 집집마다 석조 술통이 있었다. 마침내 화산의 폭발로 품페이 최후의 날을 맞이했던 것이다.

동양사상에 색심불이라는 가르침이 있다. 정신은 물질에, 물질은 정신에 영향을 주고 받으며, 서로 만들어주는 하나의 유기체라고 하는 사실이 현대 우주물리학에서도 주장하고 있다. 그리하여 도덕의 문란은 자연계로부터 어떤 보복을 유인하는 하나의 인자인 것 같기도 하다.

그런데 암 등 현대병이라는 자연의 응징이 없다면 과연 이 지구라는 위성이 어떻게 될까. 이성은 환락에 마비되어 판단력을 잃어가고,

미래학자들의 경고와 같이 지구는 종말을 재촉할지도 모를 일이다. 거듭 말하지만 문명병은 신 또는 자연이 인류를 포함한 자연을 악용 또는 파괴한 데 대한 보복임을 분명히 알아야 한다.

(1) 에이즈 연구의 진전

질병의 연구는 존엄하고 선량한 동물을 대상으로 실험을 하여 그 증거에 의하여 인간은 치료를 받고 있다. 그런데 에이즈는 에이즈균 자체를 동물에 이식시켜도 에이즈병이 생기지 않는다.

미국 전염질병연구소에서 오랜 연구 끝에 쥐와 토끼에게 사람한테나 발병하는 에이즈와 비슷한 질병을 일으키게 하는 데 성공했다는 보도가 있었다(서울신문 88.12.3) 지금까지는 인간과 가장 가까운 동물인 침팬지만이 동물 가운데 유일하게 에이즈 바이러스를 보유하고 있는 것으로 알려져 왔다. 그러나 침팬지는 보균상태에서도 사람과 같이 증세를 보이지 않는 데다가 값이 비싸 백신연구 동물로는 부적합하다고 한다.

위의 전염질병연구소 팀은 복잡하고 어려운 과정을 거쳐 생쥐와 토끼에게 에이즈 바이러스를 감염시키는 데 겨우 성공했다고 한다.

(2) 치료

그런데 다람쥐, 생쥐, 침팬지, 원숭이 등의 동물에는 에이즈 바이러스가 왜 침투하지 못할까.

생활면에서 사람과 초식동물과는 두 가지 다른 점이 있다. 동물들은 야채나 곡식을 자연이 만든 그대로 생식하고 또 성행위는 임신할 때만 접촉한다는 점이다. 또한 감각면에서 새나개가 색깔을 구분하지 못한다든지, 고양이가 단맛을 알지 못한 다든지 하는 면에서 다르다는 점보다, 근본적으로 다른 것은 즐거움과 고통과 기쁨과 슬픔을 다양하고 예민하게 그리 느끼지 못한다는 점이다.

다른 동물보다 인류는 즐거움에 대한 본능이 다양하고 강하다. 이

즐거움이 인류에게 삶을 활성화시키는 좋은 면으로도 작용하지만, 물질이 풍요해지면 즐거움 때문에 감각의 균형이 상실되어 질병과 죄악과 자연파괴라는 부정적인 면이 더욱 심하게 작용하게 된다.

그러나 저항력이 강하고 감각이 무딘 사람일수록 질병과 고통에 걸리지 않는다. 이런 사람에 의하여 자연은 더욱 파괴되어 간다. 또한 저항력이 강하기 때문에 에이즈 바이러스를 보유하고 있으면서도 발병이 되지 않는 사람이 미국 등지에는 상당히 많다. 이는 몸의 저항력이 에이즈 바이러스에 강하기 때문이다.

생식을 하면 자연치유력을 강화시키고 에이즈 바이러스, 암세포 등을 제거할 수 있는 저항력을 높여 준다.

동물의 몸에 에이즈 바이러스가 정착하지 못하는 원인은 생식으로 조성된, 치유력이 강한 체질인 데다가 백혈구가 왕성하여, 발산하는 항체에 맥을 못 쓰기 때문이다. 또 생식하는 동물의 세포에서는 화식 동물과 친밀한 에이즈 바이러스 자체를 거부해버리는 것 같다.

에이즈 약을 개발하여 아프리카 가나에서 임상실험을 해서 현저한 효과를 거둔 적이 있는 약을 또 국내 환자에게도 3주간 투여했더니 80%의 치료를 나타냈다는 기사가 보도된 일이 있다(스포츠서울 88.9.9).

대전에 있는 한의사가 아프리카에서 개발한 약인데 약초를 가지고 제조하는 약이라고 한다.

필자의 생각으로는 아프리카 오지의 원숭이가 잘 먹는 몇 가지 약초를 몇 개월 내지 몇 년 생식시키면 치료가 된다고 믿는다. 약초를 조제하는 과정에서 약효가 손상되는 데다가 열을 가하면 더욱 파괴된다.

우리 나라에도 칡잎, 솔잎, 도토리, 도라지, 더덕, 산나물, 야채, 해초, 현미, 잡곡 등으로 에이즈 초기부터 집중적으로 생식하여 치료한다면 반드시 치료가 될 것으로 믿어진다(치료방법은 암치료 예 참조). 그러나 완치가 되는지는 아직 실험을 해보지 않아 알 수가 없으나 치료는 되리라고 굳게 믿어진다. 자연의 원리가 그것을 증거하기

때문이다. 또 생식을 하는 동물에는 맥을 못쓰기 때문이다.

환자 자신은 병이 나으면 멎있게 살겠다는 반자연적인 욕망을 뿐리째 뽑아버려야 치료가 된다.

병이 낫지도, 더하지도 않은 상태에서, 병이나 전염시키면서 기생충 같은 생활을 한다면 개인적으로나 사회적으로나 불행한 일이 되고 말 것이다. 또 그러한 생각으로는 도저히 완치가 되지 않는다는 자연의 설비를 깨달아야 한다. 그런 생각으로는 생식도 되지 않고 마음이 병들어서 결국 병이 악화되기 때문이다.

에이즈병에 걸린 것을 깊이 회개하고 평생 동안 생식을 하면서, 인류와 대자연을 보존하는 데 지주가 될 자비심을 키워 나가야겠다는 결단을 내려야 한다.

그러기 위해선 사색과 탐구를 게을리 말아야 한다

그럴 때 신 또는 대자연은 의지력과 영감과 명석한 지혜를 더해주며, 인체의 저항력과 치유력을 한층 높여주게 된다.

26. 여러 가지 질병치료의 원리

● 간경화, 간염, 폐렴, 갑상선염, 장염, 신장염, 당뇨염 등

사람을 포함한 모든 동물의 몸은 물과 그리고 식물이 광합성 작용을 하여 만든 영양으로 구성되어 있다.

우리가 건강을 유지하는 것은 몸의 자연치유력과 면역력의 기능 때문이다. 백혈구의 면역력이 결핍되면 수억 종의 세균과 바이러스가 우리 몸을 분해해 치워 며칠 못 가 죽게 된다.

이러한 세균들을 방어하고 몸을 건강하게 하는 것은 백혈구가 식물의 영양으로 만든 항체로 방어하기 때문이다.

저항력, 자연치유력을 강화해 주는 약으로는 식용 산야초, 해초를 포함한 시기물을 자연 그대로 생식하는 것보다 더 좋은 약은 이 지구상에는 존재하지 않는다는 대자연의 진리를 인식하는 것이 인류가

정직해지는 가장 바른 길이다.

물과 그리고 식물이 생산한 영양만으로 건강을 유지하는 것이 아니라, 그것에다 온도라는 물리적 성분이 공급되어야 생명활동이 일어난다. 봄에 새순이 돋고, 무더운 열대 지방에서 식물이 번성하는 것과 같이, 우리몸도 냉온요법, 돌찜질, 수건찜질로 환부의 온도를 높여 주어야 백혈구와 자연치유력이 활성화한다.

위와 질병의 경우에도 중세가 심하지 않으면 자연식을 하고, 심하면 점차 생식을 하면서 온열 요법을 병행하면, 특이체질이 아닌 이상 몇 개월 내지 일년 전후면 거의 완치된다.

위의 질병에는 돌찜질이 편하고 좋다. 위궤양, 폐렴, 장염 등은 물론 폐결핵, 암까지도 환부에 돌찜질을 해야 한다.

돌을 가스렌지나 연탄불에 달군 다음, 젖은 수건을 싸고 그 위에 마른 타올을 싸서 그것을 환부에 대고 찜질을 하면 백혈구가 활성화하고 치유력을 강화한다. 마른 수건으로만 사용하기도 한다.

● 위궤양, 위염

위벽을 보호하기 위해 위벽을 덮고 있는 점액과 패신, 염산 등의 소화효소로 되어 있는 위액과 균형이 맞지 않아 위염이나 위궤양이 생긴다는 것이 종래학설이다. 그런데 최근 연구결과가 발표되는 것을 보면 세균이 위궤양, 위염의 주범이라고 한다. 또는 주범인 것 같다고 한다.

야채즙과 부드러운 음식으로 백혈구의 정항력을 강화해 주어 세균을 박멸하면서, 위의 기능을 회복하는 방법이 가장 자연법칙에 맞는 치료이다. 자연식 내지 생식을 지속적으로 실시하면 완치된다. 그리고 반드시 배에다 돌 찜질을 병행해야 치료가 빠르다. 또 탄산약수를 먹으면 아주 효력이 좋다.

● 신장, 요도, 담낭 결석

결석이 생기는 것은 채소를 익혀 먹기 때문에 칼슘의 조직이 파괴

되어 생기는 병이다. 채소만이라도 날걸로 먹으면서 환부에 돌 찜질을 하면 효력이 있다. 치료가 안 되면 병원의 권고에 따라야 한다.

● 악화된 당뇨병, 고혈압

악화된 당뇨병, 고혈압이라도 생식을 하면 당뇨병은 1개월 전후면 혈당이 정상치가 되고 고혈압은 6개월 이내에 정상이 된다.

잇몸, 눈, 피부 등의 염증에도 환부에 물수건 찜질이나 돌 찜질을 하면서 날채소와 생즙을 마시면 치료 내지 완치된다.

● 노인 치매증(노망)

노인치매도 생식에 있는 비타민, 미네랄 등의 영양이 뇌에 부족하여 생기는 병이다. 생즙과 야채만이라도 많이 먹으면 치료된다.

● 백혈병 치료

프랑스에서 레틴산으로 백혈병 환자 36명을 완치시켰다는 보도가 각 신문에 난 적이 있었다. (조선일보 90.4.28) 이 신문을 보면서 세계의 의학계에서 이 기사의 내용을 얼마나 이해할지 무척 궁금하게 여겨졌다.

레틴산은 비타민 A에서 추출한다는 설명이 붙어 있었다. 그렇다면 비타민 A가 많은 당근(가장 많음), 고춧잎, 케일, 시금치, 미역, 쑥, 무청, 산나물 등을 고루 먹으면 그 레틴산 효력이 있는 거싱다.

백혈병은 4세 아기를 생식으로 치료해 본, 한 번의 경험(수기참조)을 하면서 완치가 가능하다는 희망을 얻었다.

이 책에서 신경질환 치료수기를 쓴 김정순 씨의 장녀(대학재학)가 15년 전 5살 때 백혈병으로 치료가 불가능하다는 진단을 받고, 기도를 하면서 당근즙을 계속 먹여서 완치시켰다는 사실을 알게 됐다. 당근을 그저 먹이고 싶어 먹였을 뿐 백혈암이 낫는다고 생각해서 먹인 것은 아니었다.

27. 기쁨 사랑 앤돌핀 채식의식의 수용

환자에게는 물론, 사람에겐 희망과 기쁨이 있어야 몸과 마음이 건강해지고, 반면 마음 상하는 일이 있으면 몸이 야위고 질병이 악화된다는 사실은 널리 알려져 있다. 그러나 기쁨과 사랑만이 유익하고 스트레스와 괴로움은 해로울 뿐이라는 식의 일방적인 해석은 반은 맞고 반은 틀린 편견이 되고 만다.

직장에 다니는 어떤 환자가 장암의 진단을 받았다. 환자가 스트레스와 충격을 받아 병이 악화될까봐, 가족이 병명을 숨기고 장염 정도라고만 알렸다. 건강을 조심하도록 가족이 권유해도 담배, 술, 미식, 기성식품을 참지 못하고 무절제한 생활을 계속해서 할 수 없이 암이란 얘기를 해주었더니 그제서야 불안 초조해하며 절제를 하더라는 것이다.

또 어떤 암환자는 가족이 극진히 보살피고 평소보다 더욱 따뜻한 사랑으로 간호를 해주었더니 점점 어린애처럼 퇴행이 되어서는, 자신이 할 수 있는 대수롭지 않은 일까지 가족에게 의존하는 버릇이 생기더라는 것이다. 환자는 가족들에게 더욱 무거운 짐이 되어 가족간의 갈등과 불화의 요인을 만들기도 한다.

집안의 일을 도무면 운동도 되고, 또 일은 정신과 육체를 건강하게 해주는데 일은 일절 안 하려 하고, 물수건 짐질요법, 식이요법을 지속적으로 해야 하는데 오히려 나태해져서 해이한 자세로 치료요법을 소홀히 하여 도리어 질병을 악화시키는 예도 있었다.

오히려 불치병이라 열심히 치료를 하지 않으면 악화된다. 스스로 할 일을 해야 한다는 온정과 냉정을 겸한 충고와 자극을 줌으로써 환자가 자신의 의지력을 복돋아 질병을 치료해 나갈 수 있게 해야 한다. 그러나 환자의 성격과 체질에 맞는 적절한 방법을 적용해야 한다.

환자가 암이라는 선고를 받으면, 병원의 진단을 부정하거나 또 하필이면 나에게 이런 몹쓸 병이 걸렸나 하고 분노하다가, 모든 것을 수용하고 삶을 정리해 나가기도 한다.

또 희망 없는 극도의 절망 속에서 불안초조해하다가, 종교에 귀의하여 열렬한 신자로 다시 태어나 기쁜에 충만되기도 한다.

스트레스와 억울함, 속상함, 기분 나쁜 것 등의 모든 괴로움과 고통이 인체와 정신에 필요가 없다면 그러한 감각이 존재할 필요가 없다.

즐거움이 낮이라면 괴로움은 밤이고, 기쁨이 봄이라면 괴로움은 겨울이다. 이러한 자연의 순환과 균형이 건강과 발전을 창조하는 하나의 원동력이다. 여름만 있는 열대지방과 겨울과 밤만 있는 북극에서 문명이 발달될 수가 없는 것이다. 속상하고 억울하고, 괴로운 일을 당할 때, 이는 나의 의지력과 자제력 그리고 창조력을 키워 주는 좋은 에너지를 공급해 주는 자극제라는 이해와 가치관이 섰을 때, 괴로운 일에도 도리어 스트레스를 받지 않을 뿐만 아니라, 그 에너지를 활용하여 자기발전을 하는 것이다.

그런 괴로움과 억울함은 의지력과 용기와 적극성을 북돋아주고 아드레날린 등의 여러 가지 호르몬을 분비시켜 준다. 그러한 플러스적 감정 에너지에 의해 성현과 위인이 탄생한 것이다. 다만 환자에게는 위안과 사랑과 안정이 상대적으로 필요하다는 점을 유념해서 환자를 보호해야 한다.

아무리 기쁨의 생활을 해도 음식이 육식, 산성 음식이면, 병이 자연 발생하고, 생식, 자연식을 할 때는 고통 속에서도 항상 건강하다는 법칙을 이해해야 한다.

두 번째는 채식만 하면 만병통치가 된다는 식의 인식이다.

육식을 하는 서구인에게는 채식을 하면 효력이 잘 나타난다. 그러나 이조시대나 산골 오지에서 물고기조차 먹지 못하고, 옥수수와 감자, 콩, 팥 등 잡곡과 나물만 먹고 사는 사람들에게도 이질, 천식, 중풍, 원인불명의 질병이 많이 발생했다.

필자의 할아버지와 할머니도 채식주의자이지만 평생 천식으로 고생하셨다. 내가 살았던 산골 오지에는 물고기조차 없어 일년내내 옥수수, 쌀, 조, 콩, 팥, 감자 같은 잡곡밥에다 삶은 산나물이 반찬이었

다. 산나물이나 야채도 거의 찌거나 볶거나 삶아서 먹는다. 겨울이면 삶아 말린 나물이나 짖으로 엮어서 말린 배추, 무 이파리로 장국을 끓여 먹는다. 육식이란 일년에 한 번도 못 먹는다. 그야말로 순 채식이다.

천연두, 홍역으로 많은 어린이들이 죽고, 원인 모를 병으로 죽은 친구들도 생각난다. 부모와 어른들에게 순종한 하고 일도 잘 하던 농촌 청소년들이었다. 그때는 육식을 하지 않아 영양 실조로 질병에 걸린다는 학설이 지배적이었고, 그후 40년간 그 학설을 모든 국민이 신봉해 왔고, 지금도 신봉하는 사람이 있다.

그런데 익혀 먹든지, 어떻게 먹든지 채식만 하면 만병통치라는 식으로 받아들이면 큰 착오를 일으킨다. 일부는 맞지만 전부는 맞지 않는다. 저항력이 강하고 육식을 주로 하는 서구인에게는 맞을 수도 있다. 그러나 서구인은 채소를 거의 날 걸로 먹는다. 그래서 서구인이 동양인보다 육식을 하면서도 장수한다.

순 채식을 하였으면서도 옛날에 병이 많았던 것은 석기시대 이전의 인류가 약 6천만년 동안 먹던 자연의 법칙인 생식을 하지 않고, 오직 채소도 익혀서 화식을 했던 잘못 때문이다.

독실한 기독교인 중에는 현미식에 채식을 하는 분이 있다. 우리집과 여러해 동안 친히 지낸 분이 단양에 계셨다. 과 집사님이라고 하는 그 할머니는 현미밥에 양념 없는 순 채식으로 산골에서 농사를 지으며 사신 분이다. 멸치꽁지도 먹지 않는 분이다. 그런데 말기 자궁암이란 진단과, 치료가 불가하다는 선고를 바고 귀향하여 칡잎으로 즙을 내어 봄부터 가을까지 먹고 고쳤다.

산짐승이 가장 잘 먹는 칡잎을 즙을 내어 먹었으니 치료가 되는 것은 틀림없다.

몇 해 후 또 직장암에 걸렸는데 겨울이라서 칡잎을 구할 수 없고, 생식에 대한 이해가 없었던 때라, 자가치료를 하다가 돌아가셨다. 또 어떤 할머니는 물고기도 못 먹는 순 채식을 하는 할머니인데 암으로 사망한 일이 있다. 그러나 두 분 모두 암 이외의 질병은 없이 사셨다.

또 한 분은 가족과 떨어져 벽지 직장에서 불우한 산모 출산을 도우며 수십년을 남을 위해 봉사한 분이었다. 아내가 가장 존경하는 중년부인이었는데 신경성 질환으로 타계했다. 이 분도 멀치조차 먹지 않던 순 채식가였다. 그분도 분명히 생식에 있는 영양의 결핍 때문에 생긴 병이라고 믿어진다. 특히 생식이 신경성 뇌질환에는 완치 효력이 뚜렷하기 때문이다.

필자는 그래서 채식에 대해 깊은 회의를 느낀 때가 있었다. 그분들은 채식은 하였으나 자연의 대법칙을 부분적으로 어긴 것이다. 최소한 채소와 해초만이라도 생식을 했어야 필수영양을 섭취할 수 있었는데 이를 어긴 것이다.

그러나 선천적으로 면역력이 강한 사람과 비교하여 흉내내서는 돌이킬 수 없는 실수를 하기 마련이다.

석기시대 이전의 인류가 수천만년 이상의 긴 시간 동안 자연이 만든 음식을 그대로 먹었기 때문에 병 없이 산야를 다람쥐처럼 돌아다니면서 살아갈 수 있는 능력을 부여받았던 것이다.

세 번째는 건강유지에 필수적인 운동의 본질적인 문제에 대해 설명하고 있지 않다. 그저 운동이 좋다 하니 고가의 운동기구를 사고, 운동장을 찾아다니고, 초목을 길러야 할 땅에 골프장을 건설하느라 물자와 에너지와 인력을 낭비하며 공해를 일으키고, 이 자금을 마련하기 위해 불공정한 소득분배로 치부하고, 부정을 저지르고 하는 그 피해는 인류와 자연에게 심각히 미치고 있다.

이런 사람들이 운동하는 곳에는 많은 인력이 소요되고, 또 식사하는 곳에서도 몇 사람의 젊은 사람이 붙어서 식사하는 일을 돋고 있다. 선진국을 비롯해서 불공정하게 사용하는 인력과 물자를 도덕적으로 배분한다면 인류는 하루 네 시간만 일을 해도 행복하게 살 수 있을 것이다. 이러한 운동을 권유할 바엔 건강강의의 가치는 크게 떨어진다.

인류의 운동은 자연의 산야를 가볍게 쏘다니던 채집생활로부터 시작하여, 농경사회에 들어와서는 자연을 상대로 농사를 짓고 가축을

기르는 데까지 이르는 동안의 자연을 상대로 한 노동이 바로 본질적인 운동이다. 운동을 할 때 정신적으로 고통이 수반되지 않으면 완전한 운동이 못 된다.

기계화시대에 사는 현대인의 운동은 어떤 것인가. 출근할 때 버스 정류장까지 걸어서 운동하고, 버스나 지하철을 타고는 서서 손잡이를 잡고 흔들리는 것 자체가 운동이다. 피곤하면 저녁에 일찍 잠이 오고, 힘이 들 때는 체중을 줄여야겠다는 자각을 하게 된다. 선 채 눈을 감고 그날 일을 챙기고 계획하거나, 아주 피곤하면 선 채 쉴 수도 있다.

퇴근할 때 피곤한 데다가 버스에서 한 시간 이상 시달리고 저녁을 먹고 나면 잠이 푹푹 쏟아진다. 운동부족이 당뇨병, 연골증, 고혈압, 정신질환의 하나의 원인이라는 의학의 설명은 자연의 섭리에 대입해 보면 맞는 얘기임이 틀림없다. 시외에 밭을 한 100평 정도 임차해서 채소를 가꾸면 운동도 하고 흙과 자연을 배우게 되고 창조적 보람도 느낄 수 있다.

네 번째는 채식이라 하면 잡곡밥에 과일을 많이 먹으면 되는 것으로 착각을 하고 있다.

사고, 배, 딸기, 복숭아, 수박 등의 과일은 수십 번에 걸쳐 개량한 변종들이다. 개량할 때마다 그 기준을 큰 것과 단 맛에 두었기 때문에 약효는 많이 적어졌다. 더구나 제철에 생산되지 않는 과일은 영양이 훨씬 떨어진다. 그런데 대자연의 원칙이 맛이 있는 곡식이나 과일이나 채소는 영양이나 약효가 상대적으로 떨어진다. 과일은 주로 당분과 물이다.

무비료로 생산한 녹색채소나 산나물을 1일 1,700g 이상만 날걸로 먹으면 몇 해라도 살아갈 수 있다. 그러나 과일은 4,000g 이상을 먹어도 허기가 나고 영양실조로 견디기 어려워진다.

그러기에 초식동물도 주로 푸른 식물을 먹는 이유가 여기에 있는 것이다.

세계적인 인정을 받고 있는 건강이론도 결함이 있는 이유는 우주

대자연의 창조원리에 근거하고 있지 않기 때문이다. 부분적으로 판단하고 적용하였을 뿐 종체적, 거시적 시각으로 우주 대자연의 원리를 보지 않기 때문이다.

28. 미국 영양문제 특위의 발표

미국 상원에 설치되었던 영양문제 특별위원회는 1975년부터 1977년까지 2년 동안 세계 곳곳의 음식물과 질병관계를 조사해서 발표한 일이 있다. 여기에 간추려 본다.

북구라파를 비롯한 여러 나라에서 200 여명의 학자들이 참여하여 자료를 제공해 주었고, 또한 영양 특위에서는 세계 각국의 식사와 질병의 관계와 변천과정을 조사했다. 에스키모와 남미의 인디오, 아프리카 오지의 원시인, 동양 여러 나라를 포함한 광범위한 지역에 걸쳐 음식물과 질병과의 관계를 빠짐없이 조사 연구했다.

특별위원회는 5,000페이지에 달하는 방대한 자료를 작성해 상원에 보고했다.

조사한 결론은 암, 고혈압, 심장병, 당뇨병 등 현대병은 육식과 미식이 그 원인이라는 것을 명쾌하게 밝혀냈다. 옛날부터 있었던 병인데 의학이 발달하지 못하여 발견하지 못했을 뿐이라는 주먹구구식의 생각을 지워버리게 했다.

특위 위원인 에드워드.M.케네디 위원은 다음과 같이 고백했다.

“..... 미국을 포함한 소위 선진국의 식생활은 자연과는 너무나 거리가 면 잘못된 식생활을 하고 있다. 우리들은 모두가 눈뜬 장님이었다.”

그 2년간의 조사한 분량의 깊이와 범위는 과거 150년간 행한 영양 문제에 관한 연구의 총량을 훨씬 넘는 것이었다고 한다.

영양 특위가 밝힌 최대의 문제점은 현대병의 원인이 자연의 섭리를 여기고 미식을 탐한 데에 있었다는 점이다. 동물성 음식의 과다섭

취에 비례하여 생채를 섭취하지 않음으로써 정상세포를 암세포로 변이되게 하는 인자를 공급하고, 또한 백혈구를 쇠약하게 만들어 질병을 방어하지 못한다는 것이다.

세계 각국에서 쥐 등 동물실험을 통해 음식물과 질병과의 관계를 발표한 사례가 많다. 한 예를 들면 흰쥐 300마리를 A.B.C 세 그룹으로 나누어, A그룹은 구미식인 육식, 생선, 빵을 먹이고, B그룹은 백미, 밀가루 등을 먹이고 C그룹은 현미, 통밀 등을 먹였다.

A그룹은 반수 이상이 병에 걸려 죽고, 남은 쥐도 서로 물어 죽이는 등 가장 나쁜 상태였고, B그룹은 거의 90%가 병에 걸려 있었다. 그런데 C그룹은 서로 평화스럽게 지내며 가장 건강하더라는 것이다.

위의 연구와 실험의 결과는 자연의 원리에 맞기 때문에 올바른 해답임에 틀림없다.

29. 염분(소금)

염분이 몸에 이로운가, 해로운가에 관해서는 무수한 이론이 있다.

우선 종래 현대의학에서는 소금은 땀을 분비하는 데 필요하고, 나트륨 등 영양소가 인체에 절대 소용된다고 주장해왔다. 그런데 우리나라에서도 몇 년 전부터 소금이 인체에 유해하다고 하여 고혈압, 당뇨병 환자에게 금염을 시키기도 하면서 차차 인식이 달라졌다.

자연식을 하는 사람들 중에도 소금이 좋다고 주장하는 분도 있고(일본 고오다 미쓰오 의사), 해롭다고 말하는 분도 있다(막스 게르손 박사, 정사영 박사).

소금의 과다섭취가 몸에 해롭다는 것은 다 아는 사실이다. 그런데 소금을 적당히 섭취하면 소화가 잘 되고, 오히려 질병이 예방된다고 한다. 그렇지 않다고 주장하는 쪽에서는 모든 채소와 식물을 가공하지 않고 먹으면 그 속에 염분, 나트륨 등 필요한 영양소가 있다. 오히려 소금으로 인하여 내장과 백혈구의 저항력을 크게 약화한다는 것

이다.

소금을 먹으면서도 치료가 되고 소금을 안 먹어도 치료가 되기 때문에 구별이 어렵다. 무염식으로 생식을 하는 관절염환자중 소금을 먹으면 관절염이 재발하는 것을 보면 백혈구를 약화시키는 것이 인정된다.

필자도 소금을 약 2년 동안 안 먹었다. 소금을 안 먹어 버릇하면 소금 욕구가 차차 줄어든다. 소금을 안 먹으면 처음 얼마 동안은 기운이 없어진다. 그 고비를 넘기면 기운이 회복된다. 커피나 술과 비슷하다.

그러면 어떻게 판단해야 하는가. 인류의 문화와 자연을 기준으로 판단해야 한다.

아프리카에서는 서구인이 침투하여 소금은 팔기 전까지는 일부 지역을 제외하고는 소금을 먹지 않았다. 그밖의 인도 등 일부 대륙에서도 소금을 먹지 않았다.

남미 아마존강 유역의 오지에 사는 인디오들은 지금도 소금을 안 먹는다. 양념이나 반찬이 일체없이 식사를 한다고 한다(조선일보 1989.2.11 브라질 인디언교회 방문기).

원시인류가 어떻게 소금을 만들어 늘 생식할 수 있었겠는가, 산의 노루, 토끼, 돼지, 산새들이 소금을 먹는가, 소금은 인류의 감각을 타락시킨 두 번째 범인이다. 첫 번째 범인은 화식이다. 그리고 음식물 중 특히 맛이 있는 것은 몸에 덜 유익하거나 해롭다.

공기와 물이 맛이 있는가. 날채소와 날곡식이 감각을 변질시킬 정도의 맛이 있는가. 맛이 있는 사과, 딸기, 복숭아, 수박, 참외 등의 과일은 영양가가 부피에 비해 별로 없다.

비타민류, 엽록소, 미네랄 등의 영양소가 무비료채소에 훨씬 많음은 물론이다.

그런데 소금은 맛의 왕이다. 소금을 몇 개월 안 먹다가 먹어보면 입이 놀랄 지경이다. 그러나 몇 년 동안 소금을 안 먹다가 먹으면 애리고 독한 맛이 난다고 한다. 자연이 맛의 황제인 소금을 몸에 유익하도록 만들어 놓지도 않았다고 본다.

신경을 자극하는 맛있는 육식이나, 커피나, 술처럼, 소금도 신경을 자극하고 중독성을 가지고 있다. 신경을 자극해서 기운을 나게 하여 사회를 복잡하게 만들고 자연 자신을 파괴하도록 만들지 않았다고 본다.

그러나 소량을 먹는 것은 별로 크게 영향이 없다고 보지만, 몸이 약하거나 암 등 어려운 병은 무염식을 잊지 말고 실행해야 할 것이다. 그리고 염분을 먹으면 채소의 맛을 알지 못해 비료를 준 채소인지, 퇴비를 준 야채인지 맛으로 구분하지 못한다.

생식이 어려울 때 소금이 든 반찬을 약간 먹는 것은 어쩔 수 없다 하겠다.

30. 솔잎, 살구씨, 도라지, 더덕, 인삼, 산초씨

(1) 솔잎

재래송 솔잎은 옛날부터 생식할 때 먹던 식물이다. 필자가 16세쯤에 한문 서당에서 선생과 노인들과 얘기하는 가운데, 솔잎이 신경질환에 효력이 있다는 말을 옆에서 몇 번 들었다.

필자의 선친도 솔잎을 가루로 만들어 먹고, 서울에 있는 나에게 보내주기도 했다. 과학적 근거도 없는 미개인들이 먹는 식품이라고 일축하고, 솔잎가루를 쓰레기통에 버린 일이 있다.

생식을 하면서 다시 솔잎에 대해 생각하기 시작하였고, 인디언들도 솔잎으로 병을 고친다는 글을 본 적이 있다. 특히 날콩가루는 매일 먹어야 하고 솔잎도 계속해서 먹어야 한다. 신문에도 소나무 잎에서 신경안정 물질이 나오기 때문에 소나무 삼림욕이 좋다는 보도가 있었다. 솔잎에는 테레핀이라는 신경을 안정시키는 약물과 박테리아의 공격을 막는 타감물질을 발산한다. 신경안정 기능 외의 스트레스를 덜어주는 기능과 신체 각부위를 활성화시켜 주는 성분도 만들어

낸다(중앙일보 88.8.23, 89.9.5, 서울신문 88.5.5). 그렇기 때문에 신경성환자에게는 필수적이다.

어떠튼 옛 선인들이 솔잎을 생식한 것에도 충분한 이유가 있었던 것이다. 필자도 계속 먹어보니 잠이 잘 오고 신경이 안정된다. 그런데 환자 중에는 불안초조해서 식욕이 계속 떨어져 겨우 즙만 마시고, 쌀가루를 못 먹는 환자가 있다. 더욱이 단조로운 방 안에 여러 달을 갇혀 지내다보니 건강한 사람도 병이 날 정도인데 하물며 죽음의 불안을 안고 있는 환자는 더 말할 나위도 없다. 이런 환자에게 소나무가 울창한 곳에서 가끔 휴양토록 하여 신경을 안정시키고 자연치유력을 정상화시켜야 한다. 또 정신이 돌은 사람에게 솔잎의 즙을 내서 먹었더니 나았다는 말을 들었다. 자연법칙에 맞는 말이다. 불면증에도 효력이 있다.

처음에 생식할 때 잘 몰라서 여름에 현미를 아침에 담그어 저녁에 먹으니 쌀이 쉬어서 냄새가 나고 소화가 안 됐다. 그런데 순 현미에다 솔잎을 넣어 갈아 먹으니 냄새도 안 나고, 소화가 잘 되는 것이 아닌가. 타감물질과 신경안정제가 들어 있는 것은 틀림없다. 또 솔잎을 넣어서 같은 쌀가루는 잘 쉬지 않는다. 방부제가 분명히 솔잎에 있다.

(2) 살구씨

살구씨는 세계 삼대 장수촌의 하나인 인도 북부의 네팔과 인도 국경에 접해 있는 훈자국에서 모든 국민이 생식한다. 하루 30여개씩 먹는다는 사실은 널리 알려져 있다.

살구씨, 복숭아씨, 아몬드씨(봉숭아과)에 항암제가 들어 있다는 것도 자연식 연구가들에 의해 밝혀졌다. 그 중에 특히 살구씨가 효력이 좋다고도 한다. 암환자는 햇 살구씨를 구해서 하루 20개 정도씩 먹어야 한다.

(3) 도라지 더덕

도라지는 거담제로서 한방이나 민간요법에서 사용해 왔다. 그러니 천식의 치료제이다.

필자가 어렸을 때인, 40년 전만 해도 여름이면 깊은 산에 도라지꽃이 파랗게 널려 있었다. 그런데 지금은 그곳에 가도 구경하기가 힘들다. 값이 비싸니 모조리 캐버려 씨가 없을 정도가 됐다. 얼마나 자연이 파괴되고, 자연의 질서가 망가져가고 있는가. 산나물까지 재배하고 있으니 슬픈 마음이 든다. 산삼, 더덕, 당귀, 작약 등의 약재가 얼마든지 있던 몇만 년 전과 비교해 보라.

산도라지를 먹어보면 쓴 맛과 향기가 있다. 이 쓴 맛이 다른 채소에는 별로 없는 영양을 준다. 환자는 하루 반뿌리 내지 한뿌리씩, 날 걸로 먹는 것이 필수적이다. 산더덕은 일주일에 두서너번씩 반뿌리 내지 한뿌리씩 씹어 먹는 것이 치료를 도와준다. 같은 도라지나 산채도 수백년 낙엽이 쌓인 깊은 산골에서 채취한 것이냐, 아니면 수십년 낙엽이 쌓인 야산에서 채집한 것이냐에 따라 모양과 맛이 현저히 다르다.

(4) 인삼

인삼도 먹어보면 쓴 맛이 있다. 생삼을 반뿌리 정도씩 먹는 것이 치료에 효력을 더해 준다. 인삼에 항암성분이 있다는 것은 신문에도 여러 번 보도됐다. 그런데 인삼도 농약을 쓴다니 믿을 수 있는 것이 없다.

어떤 식품이나 약제에 항암효력이 있다고 하면 그 하나만 가지고는 치료가 되지 않는다. 인체에 필요한 영양소를 인류가 발견한 것만 해도 58종이나 된다. 특히 B임파구, T임파구 등 백혈구가 수천만종 내지 수억종의 항체를 발산해서 수천만종의 바이러스나 이물질이나 암세포를 공격하여 제거하기 때문에 자연 그대로의 영양을 고루 섭취해야 한다.

선천적으로 저항력이 약한 사람은 자연식에 관심을 가지고 실천을 해야만 건강한 사람을 겨우 따라갈 수 있다.

(5) 산초씨

감기가 아니면서도 목이 간질거리며 기침이 계속 나는 병이 있다. 감기 후에 기침이 나거나 또는 환절기의 밤중이나 새벽에 목이 간질거리며 기침이 나는 예가 있다. 천식환자도 기침을 콜락거리며 잠을 못 잔다.

암환자의 경우에도 기침이 나는 예가 있다. 신기하게도 이러한 기침에 산초씨를 달여서 아침, 저녁과 낮으로 생즙과 교대로 하루 서너 번 마시면 기침이 딱 끊어진다. 약 사흘 정도 마시면 낫는다. 여러 사람에게 권해 봤는데 신기할 정도로 잘 낫는다.

먹어본 사람은 신기할 정도라고 얘기를 해온다. 그런데 사무실 같은 곳에서 권고하면 듣지도 않는다.

31. 숯, 지렁이, 토란

(1) 숯

필자가 어렸을 때 이질에 걸려 고생했던 기억이 있다. 그때 숯이 약이라면 꿀과 섞어서 주는 것을 먹은 기억이 있다.

숯을 위경련, 위궤양, 소화불량 등의 소화기 질환과 편도선염, 두드러기, 무좀, 종양 등에도 사용하고 있다. 숯의 사용은 프랑스, 영구, 미국, 소련 등, 널리 세계적인 민간요법으로 전해오고 있다고 한다.

그래도 나는 숯의 요법을 불신했다. 왜냐하면 숯은 자연법칙에 어긋나기 때문에 해가 있을 것이라는 판단이었다.

산돼지를 기른 경험이 있는 분의 얘기가 산돼지가 숯을 어져어져 잘 먹는다고 한다. 산돼지가 숯을 잘 먹는다면, 반드시 효력이 있다고 생각을 하게 되었다.

숯의 효험을 본 사람들은, 병원 약을 먹어도 낫지 않아 마지 못해

숯을 먹어본 사람이 대부분이다. 소화불량, 설사, 이질, 위궤양 등에는 숯가루를 한 숟가락 정도 물에 타서 빙 속에 마신다.

숯은 미세한 구멍으로 뭉쳐 있어 세균이나 독소를 미세한 구멍에서 흡수하기 때문이란다. 무좀, 종기, 물집, 두드러기 등의 피부 질환에는 감자가루 풀에다 숯가루를 개어서 환부에 붙인다. 환자에 따라서는 즉시 효력이 나타난다.

피가 나오며 고생하던 치질 환자가 열흘 후에 효력이 발생하여 나은 환자도 있다. 또는 암 부위, 관절염 부위에 숯과 감자가루를 섞어 간 온습포를 만들어 붙인다.

한가지 주의할 일은 숯은 장기간 복용할 약은 못 된다. 일주일 전 후가 좋을 듯하다.

(2) 지렁이

시골에서 감기, 몸살이 심하면 지렁이를 캐어다가 삶아서 그물을 마신다. 암에 효력이 있다 해서 지렁이 액기스를 만들어 파는 곳도 있다.

그런데 고혈압, 뇌졸중, 심장병 등 각종 혈관 질환을 유발하고 있는 혈전을 용해시키는 치료제 효소를 지렁이 성분에서 개발했다는 보도가 있었다. 일본에서 발명하여 미국과 유럽 등 9개국에 이미 특허등록을 했다고 한다(동아일보 88.10.27). 지렁이를 삶아서 먹으면 효력이 더 완전한데도 구태여 약을 만드는 것은 돈을 벌기 위함이니 유의해야 한다.

위의 사실을 종합해 보면 지렁이는 암치료에서 가장 기피하는 동물성도 아니고, 그렇다고 식물성도 아니다. 그 중간적인 존재인 것 같다. 여하튼 종기나 암 부위나 관절염, 염증, 치통 등의 환부에 붙이면 효력이 있다는 사실은 틀림없다. 현미가루에다 소금물에 씻은 지렁이 여리 마리를 넣어 찧어서 환부에 붙인다.

암환자에게도 지렁이탕을 두서너 번 사용하기도 하는데, 지렁이가 공포인 지렁이 액기스를 사서 먹기도 한다. 그러나 장기간 복용은

좋지 않다고 판단된다. 자연섭리에 어긋나기 때문이다.

지렁이가 백혈구를 강하게 하여 감기 바이러스를 제거하고, 또 환부에 붙이면 항생제 효력이 있고, 백혈구를 환부에 유도하고, 활성화하는 작용을 하는 것만은 사실이다.

(3) 토란찜질

토란찜질은 화농한 부위나 암이 혹처럼 몸 밖으로 나온 부위에 사용하면 효력이 좋다.

토란찜질을 하면 붙인 피부에 열이 오르고, 쓰리고, 아프다. 더 심하면 화끈거리고, 환부가 벌겋게 부어오르는데 거기에 백혈구가 모여들고, 체온상승 부위에 면역기능이 활발해진다. 서너 시간 붙이면 열이 오른다. 열이 오르면 떼어냈다가 좀 쉰 다음에 또 붙인다.

토란 고약은 토란과 밀가루를 반반씩의 같은 분량으로 넣고 토란과 밀가루를 합한 분량의 가가 2할 정도의 생강과 소금을 넣고 찧어서 환부에 붙인다.

토란은 껍질째로 살짝 구운 다음에 껍질을 벗겨서 사용한다. 가제수건 같은 것으로 넓게 싸서 붙인다. 토란을 굽지 않고 붙이면 너무 독하다. 그러나 혹같이 밖으로 나온 암은 생토란을 그 위에 붙여도 혹이 아무 반응도 하지 않는 경우가 있다. 얼마나 암세포가 강한가를 알 수 있다. 토란을 굽는 정도에 따라 토란의 약효가 강약이 생긴다. 물론 많이 구울수록 약효가 떨어진다.

32. 도토리의 약효

도토리의 약효를 설명하기 위해서는 그 내역을 먼저 살펴보아야 하겠다.

인류는 원래 나무살이(산림성) 동물이라고 한다. 인류의 조상인 유

인원이 나무 꼭대기에 둉지를 틀고 침팬지처럼 살았을 때는 호두, 코코넛 같은 나무열매를 먹고 살았다(M.미하일, E세갈 지음, 동완 옮김, ‘선사시대 인간의 역사’ 87.5.25. 참조).

열대 나무 위는 신선하고 위생적으로도 좋을 뿐만 아니라 사나운 짐승의 공격을 피할 수 있고, 시멘트 석조건물에서처럼 라돈 방사성 물질도 안 나오고, 전기시설의 공해도 없는 최고의 거주지다.

250만년 전 빙하기에 이 지구가 차차 추워지자, 열대림 온대림이 서서히 남쪽으로 내려가고 열대림이 무성하던 곳에 초온이 생기고 또 온대림 한 대림이 생기면서, 고생인류가 종전의 방식으로는 살 수 없는 환경이 되었다. 남쪽으로 이동하는, 열대림을 따라 내려간 고생인류도 있었지만 같이 내려가지 못하거나 숲의 강자에게 쫓겨 지상으로 내려온 유인원은 땅 위의 식물뿌리와 새로 생겨난 온대림의 도토리 같은 식물을 생식했다.

나무 위에서는 앞 뒤 발을 모두 나무열매를 따는 데 사용했다. 그런던 것이 땅 위에서는 풀뿌리를 캘 때, 앞발로 나무나 돌을 잡고 땅을 파기 위해 뒷발로 서는 연습을 수십만년을 하면서 직립하는 인류로 변이(진화)되어 왔다.

서는 데 능숙하게 되면서 짐승사냥의 동물로 변화되었다. 여기서 신 또는 자연의 오묘한 섭리를 또한 발견하게 된다. 원시인류는 물론, 곰, 돼지, 다람쥐 같은 동물이 식물뿌리를 훑째로 먹었을 때, 몸에 중금속성의 이물질이 섭취될 수 있다. 이독성을 해독시키기 위해 날채 소와 도토리를 먹게 하여 무기질의 중독을 해소시켜 주지 않았나 여겨진다.

열대지방의 동물은 열매만으로도 먹고 살 수 있었으며, 한대지방의 동물은 물고기나 풀, 이끼를 먹는다. 그 지역에서도 해독식물이 있어 해독작용을 해줄 것이다. 그래서 암환자에게 도토리를 하루 서너 개쯤 먹도록 얘기해 주었다. 그러나 아무도 귀를 기울여 주지 않는다. 집에서 작년에 도토리를 사오라 해서 콩가루와 함께 섞어서 먹어보기도 했다.

생마늘에서 냄새를 내는 물질이 고혈압, 항암에 효력이 있고, 생콩에서 나는 비린내에 약효가 있으며, 옛부터 산삼을 생삼으로 먹게 했으며, 더위를 먹은 사람에게 익모초 생즙을 먹게 했으며, 이질 설사나 독을 먹었을 때는 도토리를 먹였으며, 병을 생식으로 고친 방법은 인류의 오랜 체험에서 나온, 대자연의 창조원리에 맞는 치료법이다.

이 도토리에서 나오는 뛰은 맛의 물질이 우라늄, 수은, 납, 니켈, 구리, 크롬 등의 중금속을 침전시킨다는 사실을 한국에너지연구소에서 발견했다(89.10.27 석간과 28일 조간에 일제히 보도됨). 신문보도에 의하면 도토리 1kg으로 폐수 3.5t을 정화할 수 있다고 한다. 날도 토리는 독성이 있으니 먹을 때는 조심해서 하루 3개쯤 먹어야 한다.

필자의 체험에 의하면 하루 3~5개 정도는 아무 증상도 없었는데, 하루 약 20여개씩 먹었더니 식욕이 떨어지고 속이 울렁거리는 증세가 있었다.

암환자 등 환자는 물론, 공해질병, 농약 중독증세, 중금속 중독증세에도 생식과 함께 먹으면 효력이 있을 것으로 믿어진다.

4부

생식치료의 체험수기

마음과 몸의 치유-최하

급성장염, 뇌졸증, 당뇨병 치료-송재순

유방암 투병체험-최연남

뇌동맥경화증 생식치료-김영옥

신경질환과 자궁염치료-김정순

만성간염 투병체험-백석현

결핵과 기관지확장증세-김금내

비대증과 고혈압-이연자

33. 생식치료 체험기

서울 도봉구 수유동 486-521
송재순

20여년 동안 병고에 시달리다가 건강한 몸으로 이렇게 체험기를 쓰게 되니 하나님 은혜에 감사하고 한편 감개무량합니다.

제가 생식, 자연식 방법을 환자들에게 전해주고 봉사하게 된 동기는 하나님께서 자연을 통해 섭리하시는 손길의 높고 넓고 깊고 신비함에 크게 놀라고 감동했기 때문입니다.

저는 10세 전후까지 질병이 많아서 학교를 다닐 수가 없을 정도였습니다. 그러나 20세 전후에는 건강한 편이었습니다.

시집을 온 후로 여러 가지 질병에 시달리게 되었어요. 첫아이를 임신하면서 신경이 약한 탓으로 입덧을 심하게 하였고, 둘째를 낳은 후 4개월 만인 1968년 봄부터 앓기 시작했어요.

팔다리에 맥이 빠지면서 높은 곳에서 떨어지는 것같이 정신이 아찔하며, 말도 할 수 없고, 손가락 하나도 움직일 수 없을 정도로 온몸에 기운이 빠지면서 금방 맥이 끊어질 듯한 증세가 오기 시작하였어요.

의사도 신경성같다며 특별한 약도 없고 쉽게 낫지 않는 병이 라고 했어요. 어쩔 수 없이 링겔액에 영양제를 섞어서 매일 한병씩 맞았어요. 그러나 그 효력이 하루이틀 정도 지탱하다가는 다시 그 증세가 나타나곤 했어요. 신경성 저혈압 같은 증세였어요.

친정에 가서 요양을 하고 기분전환을 했더니, 그 증세가 좀 나아졌죠.

남편이 1969년에 직장을 서울로 옮기면서 이사를 왔습니다. 둘째를 임신할 때부터 있었던 편두통이 서울에 온 후부터 더욱 심하기 시작했습니다. 얼마나 골이 아픈지 망치로 때리고, 송곳으로 찌르는 듯하고, 어지럽고, 물체가 이중으로 보이고, 불안하고 초조한 상태였습니다.

그러는 동안 하혈이 있어 진찰을 해봤더니 자궁염으로 암 증세가 있다는 진단이 나왔어요. 3년 동안 끼었던 루프의 부작용인가 해서 동네 산부인과에서 제거를 했어요. 그리고 서울대 병원에서 세 번, 산부인과 두 곳과 한일병원에서 검사를 해봤는데, 같은 진단이 나와 자궁절제 수술을 받았습니다. 그때는 의료보험도 없던 시절이라 가계에 타격이 많았습니다.

두통이 시작되면 2주일 가량 계속되다가 좀 덜하다가 또 더하고 했습니다. 낮으로는 오전 오후에 잠을 자야 견딜 수 있었습니다.

고대, 연세대, 순천향 병원, 서울대 병원에 다니면서 진찰을 받고 약을 타다 먹으면 잠만 쏟아지고, 자는 동안 몹시 고통스럽고, 자고 나면 정신이 명해지는 거예요. 신경정신과에서 주는 약 중에는 인체에 해로운 것도 들어 있다는 것을 느끼면서 병원에서 주는 약의 1회 분을 두 번 내지 세 번으로 나누어 먹었는데도 몸을 휼저어서 견디기 어려웠습니다.

종합병원에 약 8년 근무한 경험이 있어서 양약이 병을 고치면서도 또한 해독이 있다는 것쯤은 알고 있었죠.

편두통으로 약 15년 동안 시달린 셈이에요. 약을 먹는 날은 잠이 와서 하루종일 누워 있어야 했어요.

신경쇠약 증세가 더욱 나빠져 만성설사와 소화가 되지 않는 배설이 계속되면서 온몸에 기운이 빠져 몹시 괴로웠습니다. 건강하게 다니는 사람들을 보면 세상에서 제일 부러웠어요. 더구나 억울하게 여겨지는 것은 골이 아파 책을 볼 수가 없는 거였어요. 그러다가도 한 달에 한두 번은 골이 아프지 않은 날이 있어요. 그런 날은 즐겁고 기쁘고 몸이 둥둥 뜨는 기분이었어요.

그런데 지금은 그런 두통이 싹 없어졌는데도 그때처럼 기쁘지 않은 것을 보면 하나님은 지극히 공평하신 것 같습니다. 고통속에서도 편안과 행복을 주시고, 편안한 가운데서도 고통을 주시는 것 같습니 다.

그런데 신경정신과 약을 먹다 보면 폐인이 되겠다는 생각이 들어,

이를 악물고 두통을 참으면서 모든 운명을 하나님께 맡기기로 하고, 약을 끊었어요. 약을 끊었더니 만성신경성 설사가 또 계속되는 거예요. 한약도 먹어 보았지만 저의 질병에는 효력을 보지 못했어요.

한의사 한 분이 설사에는 찹쌀밥에 미역국을 먹으라 해서 먹었는데 효험을 많이 보았어요. 몇 년 동안 찹쌀밥을 먹었어요. 일종의 식이요법이었죠. 미역을 생식했더라면 더 빨리 나았을 거라고 지금은 생각합니다.

소화불량과 설사에는 밤나무 꿀이 좋다고 해서 4년간 먹은것이 또 다른 병을 가져다 주었습니다. 설탕이 들어간 꿀인데 몸이 연약한 사람에겐 해독이 무섭습니다. 전신이 마비되는 증세도 생긴다고 해요.

저에겐 협심증 같은 증세가 또 생기기 시작했어요. 처음 증세가 있던 날은 마침 일요일이라서 가족을 시켜 약국에서 약을 지어올 수가 있었어요. 심장이 한 쪽만 겨우 뛰는 것같이 숨을 쉴 수가 없고 말도 겨우 몇 마디밖에 못 했어요. 약국에서 약을 지어다 먹고 풀렸습니다. 겁이 나서 약을 지니고 다녔어요.

심한 때는 손발 끝에서부터 몸이 식어가면서 심장까지 식어가는 증세였어요. 이젠 죽는가보다 하고 장농 속의 옷가지를 손질하던 일도 있었습니다. 죽은 뒤에 누가 보더라도 흉보이기 싫어서였죠. 남매가 고등학교를 마칠 때까지 만이라도 살았으면 하는 소망으로 하나님께 기도를 했어요. 그런데 별씨 큰 놈은 대학을 나와 군에까지 갔다 오고 작은 애는 재학 중이에요.

하나님은 믿었지만 그때는 구원의 확신이 없었어요. 병이 심할수록 하나님에게 매달리는 수밖에 없었어요. 병의 고통이 저의 신앙을 성장시켜 주었습니다.

가족이 있을 때는 그래도 안심이 되지만 남편이 직장에 가고 애들이 학교에 간 후 병 증세가 생길 때가 있어요. 그저 막막하고 캄캄한 절벽에 부닥치는 것 같아요. 도무지 아무 방법이 없고, 이젠 죽는가보다 생각했어요.

“하나님 저를 데려가셔도 좋고, 뜻이 계시면 더 목숨을 연장시켜

도 좋으니 하나님께 모든 것을 맡기겠습니다.”

그때는 산다는 것이며, 가족이며 모든 욕망을 다 포기했어요. 속마음을 그대로 하나님께 말씀드렸을 뿐입니다. 그랬더니 몸이 서서히 풀리기 시작하지 않겠어요. 그 후부터 협심증에 대해 겁을 내지 않게 되었고, 증세도 거의 없어졌어요.

그런데 몸이 원래 연약하여 저항력이 약한 데다 저항력을 강하게 해주는 생야채를 충분히 먹지 못했어요. 그런 데다가, 꿀을 일년에 한 초롱씩 먹었으니 여러 가지 병이 생길 것은 당연하죠.

아무리 좋은 것도 지나치면 해로운데 설탕을 벌에게 먹여 만든 꿀을 많이 먹었으니 관절염 같은 병이 생길 가능성이 많았습니다.

저의 몸은 약방의 저울처럼 선천적으로 아주 예민합니다. 연탄가스 냄새가 심한데도 남들은 태평하게 모르고 있어요. 부엌에서 음식이 끓어넘어도 듣지 못하고, 음식이 타는데도 냄새를 모르고 앉아 있어요. 오이나 상추에서 농약 냄새가 나도 모르고 먹어요.

한번은 농촌에 간 일이 있었는데 이웃집에서 뜯어온 상추를 먹은 일이 있어요. 헛바닥이 마비되는 듯한 감각이 생겨 농약이 심하게 묻어 있다는 것을 알았어요. 그런데 채소농가 주부는 농약 친 일이 전혀 없대요. 그래서 산보겸 해서 현장에 가봤더니 밤나무가 몇 그루 있었어요. 그래서 밤나무에 농약을 칠때 날아온 거라고 하니까 그제서야 깨닫더군요. 그리고 웬지 상추만 먹으면 머리가 아프고 어지러워서 채소는 못 먹을 음식이라고만 생각했대요. 이런 비슷한 일은 우리 주위에서 수없이 발견할 수 있지요.

맛이 있는 음식이나 자연을 파괴하여 만든 것은 나쁘거나 유해하다는 사실이 거의 확실해졌습니다.

맛있는 꿀도 벌이 먹는 식량으로 만든 것이기 때문에 적당히 먹어야 하는데 많이 먹어 오히려 병을 일으켰어요.

소금, 조미료, 설탕, 미식이 좋지 않다는 것은 다 알고 있습니다. 봇고, 줄이고, 썩히고, 태워서 만든 음식이 나쁘다는 것도 신문 같은 데서 수없이 보도했지요. 맛이 좋을수록 몸에 해로운 것이 증가하고, 보

기 좋은 것일수록 자연을 파괴하는 공해물질이에요.

파일 중에서도 단 맛이 많은 재배딸기, 참외 같은 파일은 좋지 않아요. 특히 근년에는 수박뿌리에 단 맛과 붉은 빛이 나는 약을 친 수박이 많아요. 그런 수박은 안 먹는 편이 오히려 좋습니다. 사람들이 속이 붉은 수박, 단 수박만 찾으니 그런 약을 치지 않을 수 없죠.

서울 시내에 나가면 매연으로 목이 아프고 속이 울렁거릴 때도 있어요. 여름에 냉방장치가 된 버스나 사무실에 오래 못 있어요. 콜이 아프고 속이 메스꺼워져요. 몸이 건강한 사람들은 그런 것을 잘 느끼지 못해요.

한 예로 20년 전만 해도 담배가 해로운지 몰라서 환자가 피워도 말리지 않았어요. 술, 소금 같은 것도 그렇죠. 담배, 술, 소금 같은 것을 가리지 않아도 건강장수하는 사람을 예로 들면서 흔히 비교하는데 그것은 마치 산짐승이 겨울에도 옷을 입지 않으니 사람도 옷을 입지 않아도 된다는 비유와 같다 하겠습니다. 사람도 그와 같이 병에 대해 체질적으로 차이가 있습니다.

제가 모르고 꿀을 4년 동안 지나치게 많이 먹은 잘못으로 협심증 말고도 또 관절염이 생겼어요. 다른 사람의 경우에 꿀을 먹었다고 해서 다 그런 것은 아닙니다. 날채소를 제대로 먹지 않고 저항력이 약한 데다 설탕, 굴의 과용이 백혈구를 나빠지게 한 것입니다. 관절염도 백혈구가 건강한 항체를 제대로 발산하지 못해 생기는 병입니다. 설탕 과용이 불치병인 근위축증 같은 여러 가지 질병을 일으킨다고 합니다.

현미밥이 좋다고 해서 먹다 말다 하다가 81년도부터 현미밥을 먹기 시작하면서 병이 더 심해지지는 않았어요.

제가 강원도 산골 면소재지에서 살 때 산부인과도 없는 곳이라 집에서 둘째를 낳았어요. 그때가 추운 1967년 11월이었는데 조산원의 도움을 받았습니다. 그분은 무의촌에서 근무하면서 조산을 돋는 보건소 간호원이었어요.

동경 간호학교를 나와 보건지소장겸 무의촌 진료에 헌신하시던 분

이었어요. 그녀의 생활은 전체가 신앙이라고 말할 수 있을 정도로 철저한 믿음의 사람이었습니다. 이분의 인도로 안식일교라는 기독교를 알게 되었죠, 그곳에는 안식일 교회가 없기 때문에 천주교 성당에 다녔어요.

제가 몸이 아프니 그녀는 시간만 있으면 군보건소로부터 멀리까지 와서 빨래며 집안일을 해주었어요. 집에 오기만 하면 저도 모르는 사이에 일들을 구석구석까지 해주고 가곤 했어요. 아직까지도 그런 분을 만나보지 못했습니다.

그분의 은혜에 감화되어 1969년에 서울로 와서는 안식교에 나가서 병을 치료해 주십사하고 기도를 했지만, 하나님을 제대로 몰랐어요. 병의 고통이 견디기 어려울수록 신앙심이 자라고 하나님이 마음 속에 자리잡혀 갔고, 죽을 고비를 넘길 때마다 모든 것을 하나님께 맡겼어요. 그럴 때 마음이 편안해지고 병이 덜해졌어요.

그러나 하나님은 이 우주를 다양하고 복잡하고 신비롭게 창조하셨기 때문에 세심한 판단을 해야 합니다.

암 이외의 병은 치료가 실패했더라도 다시 치료하고 기도할 수 있는 기간이 있지만, 암은 시간이 지나 한계를 넘으면, 완치가 거의 불가능하기 때문에 생식도 하지 않고 하나님의 법칙을 어기면서 기도만 해서는 안 된다고 생각합니다. 무조건 기도만 하면서 한두 달씩 금식을 하여 체력이 한계 이상으로 소모되었을 때는 위험할 수도 있습니다.

저는 편두통이 심해서 교회에 나가서도 어지럽고 속이 울렁거려 앉아 있을 수가 없을 정도였어요. 항상 기독교방송과 극동방송을 들으며 많은 은혜를 받았습니다. 그런데 월요일 성경문답 시간에 안식일교가 이단이냐는 문의에 목사님의 답변이 있는 경우가 드물게 있었습니다. 20여년을 안식일교에 다니면서 전혀 들어보지 못하던 안식일 교리를 말씀하시는 것을 듣고 병명할 때도 있었습니다.

중세 암흑시대에 많은 과오를 범했던 그당시 천주교와 오늘날 천주교는 많이 다르게 변화했습니다.

안식교도 초창기의 교인들이 주장했던 어떤 교리가 있었을지 모릅니다. 그런 것이 안식일 교리라고 오해를 하고 입으로 여러 사람들에게 와전된 것이 기록화된 것 같고, 특히 미국에서 예전에 안식교와 다른 교파간에 갈등이 많은 것이 원인이 아닌가 여겨집니다.

이왕 말이 나왔으니 말씀을 드리겠는데 안식교는 다른 교파보다 오히려 더 보수적입니다.

삼위일체 하나님과 예수님의 재림을 굳게 믿으며, 영생을 믿으며 안식일(토요일)을 지키며, 곧 오실 예수님 재림 때 무덤에 있던 죽은 자도 다시 살아남을 믿으며, 성경은 한 자의 오류도 없음을 믿으며, 영원한 천국을 믿는 것을 비롯해 하나님 말씀의 실천을 강조하는 것 뿐입니다.

또 안식교(제칠일 안식일 예수재림교)는 기도할 때 소리내지 않고 조용히 기도를 드리는 것이 특징이고, 미국에서 교파간 행사에 참석하지 않아 미움을 받지 않았나 하는 생각을 합니다.

안식교인 중에는 채식을 좋아하는 교인이 있는가 하면, 육식을 좋아하는 교인도 있고, 성경의 해석도 강요하지 않습니다.

저는 일요일 교인들과 친분이 많은데 그분들은 잘 이해합니다.

관절염도 여러 종류라고 합니다. 제가 걸린 관절염이 가장 무섭다고 그랬습니다. 의사선생님들이 진찰해 보시고 치료가 되겠다고 하신 분은 한 분도 없었습니다. 무허가 건물에서 살때는 부엌이 입식이 아니어서 굉장히 고통스러웠어요. 버스에 오르고 내릴 때, 다리에 통증이 있어서 버스 문틀을 잡고 오르고 내리다가, 버스 기사에게 짖은 소리도 많이 들었어요. 발가락에 밤톤 같은 혹이 생기는, 치료가 안 되는 관절염이었어요.

타올이나 핫백을 쪘서 다리와 발에 찜질을 계속했습니다. 그리고 알로에를 먹고 관절에 붙이고 자곤 했는데 효력이 좋았습니다. 그때는 현미밥에 채식을 주로 했고, 찹쌀 현미에 미역도 많이 먹었습니다. 그래도 더하지 않을 정도였어요.

그러던 중 서울 위생병원장으로 계셨고, 60년 동안 의사생활을 하

신, 정사영 박사님이 미국에서 오셔서 기독교 백주년 기념관에서 강의를 하셨어요. 그때 제가 관절염과 편두통으로 잘 다니지 못할 때인데 교회 최옥경 집사님과 김선정 집사님이 강의를 들어야 된다며 저를 부축해서 그곳까지 데려다 주셨어요.

정사영 박사님의 강의를 들은 날 저녁부터 무염식을 시작했어요. 현미밥은 먹어왔으니 채소만 날 걸로 그냥 먹었어요. 처음엔 들기름에다 채소를 찍어 먹었는데 좋지 않다고 해서 그만 두었습니다. 미역과 다시마와 옥파를 레몬즙에 넣어서도 먹었어요.

정 박사님은 그후 교회에 오셔서 하나님의 위대한 자연요법을 설교해 주셨어요. 따님도 의사이시고, 사우는 의과대학 교수로 계시지만 현대의학과는 결별했다고 하십니다.

암환자는 생식으로 처방하시고, 경미한 병은 무염식(자연식)으로 지도해 주십니다. 선생님의 “네가 낫고자 하느냐”라는 무염식 책도 사다 읽어보고 남에게도 권했습니다. 제가 무염식을 바로 시작한 것은 채식에 대한 강의를 교회에서 듣고, 많이 배웠던 까닭입니다.

무염식이나 생식의 방법에 대해서는 앞의 본문을 참고하세요.

에덴동산의 아담과 하와가 아무 도구도 옷도 없이 자연 그대로 과일이나 채소만 먹고 살았던 장면이 성경 창세기에 나와 있다는 것은 너무도 잘 아는 사실입니다. 저는 잘 모르지만 그런 에덴동산 같은 시절이 수백만 년 또는 수천만 년의 긴 기간이었다고 인류학자들은 말한답니다. 그 긴 기간을 압축해서 말씀하신 것 같습니다.

기독교 방송에서 성경문답 시간에 들은 얘기입니다. 최초의 사람인 아담과 하와가 카인과 아벨을 낳았는데 이들이 누구와 결혼해서 자식을 낳았느냐는 질문이 있었어요. 목사님의 대답이 아담과 하와 이외도 하나님이 창조한 사람들이 있었다는 것입니다.

그리고 카인과 아벨이 곡식과 목축으로 제사를 드렸다고 하는데 인류가 에덴동산 같은 생활을 수백만 년 내지 수천만 년동안 한 후에 인구가 많아져 과일과 곡식이 부족해지자 농사를 지었다고 합니다. 그러니 그 장면도 줄여서 말씀하신 것이 아닌가 생각을 해봅니다.

인류가 에덴동산 같은 곳에서 생활할 때 생식을 하였다는 것을 알 수가 있습니다.

말이 다른 곳으로 흘렀습니다.

자연식(무염식)을 한 지 두서너 달이 지나면서 관절염과 편두통, 만성설사가 많이 가벼워졌습니다.

이왕 날채소를 먹을 바에야 쌀까지도 생식을 하는 것이 하나님의 창조원리에 맞는 거라고 하면서 남편이 생식책을 사왔어요. 일본의 고오다 미쓰오 의사가 쓴 책인데 생식으로 많은 환자를 치료한 수기가 실려 있어요.

일본에서는 환자를 입원시켜 놓고 아침저녁으로 모여서 정신교육과 운동도 시키면서 치료하는 정식 병원이 있어요.

무염식 자연식을 시작한 지 서너 달 후부터 생식을 시작했습니다. 그리고 또 두서너 달이 지났습니다. 늘 고통스럽던 만성설사는 없어지고 두통도 차츰 나았으나 관절염은 그저 덜할 뿐이었습니다.

생식을 한 지 서너 달이 지났을 때인 1985년 겨울이었어요. 잇몸 전체가 붓고 쑤시기 시작하더니 점점 심한 통증이 생겨요. 치과의원에 가서 며칠 치료를 받았지만 여전해요. 치과의사 선생님이 큰 병원에 가서 특진을 받아야겠다고 해서 서울대학 병원에서 진찰을 했어요. 잇몸 사진을 16장 찍어서 진찰을 했어요. 이 뿌리가 전체적으로 상해서 수술하기 힘들다고 그러면서, 그래도 수술을 해야 하니, 건강을 회복해 가지고 다음 주에 오라고 했어요, 치주염이라는 병이랍니다.

그때는 잇몸 전체가 붓고 쑤시고, 머리가 빼근해서 잠도 자지 못했죠.

정사영 박사님에게 전화를 했더니 지렁이찜질을 하라고 가르쳐 주었어요. 지렁이를 사다가 소금물에 씻어서 현미밥이나 현미가루에 넣고 찧어서, 양쪽 턱과 볼에 붙였어요. 스스로 할 수가 없어서 지 장로님 댁에 가서 치료를 받았어요. 알로에 살을 양쪽 어금니와 잇몸 사이에 넣고 물고 물고 지냈어요.

그때도 이젠 죽는가보다 했어요. 얼마나 아픈지 정신이 멍하고 골이 찡찡해요. 그리고 이 뿌리가 솟겨서 빠져요.

사실 이 글은 실제 아프고 괴롭던 그대로 표현하지 못하고 점잖게 쓰고 있다는 점을 이해해 주시기 바랍니다.

다른 사람 같으면 생식 때문에 그런 줄 알고, 생식을 포기했을 거예요, 생식을 하면 즉시 또는 두서너 달 후, 어떤 사람은 1년 후에 부작용이 생깁니다. 부작용치고는 너무 고통스러워요, 병원에 가서 수술을 해도 죽을 것 같은 생각이 들어서 가지 않았더니 병원에서 전화가 왔어요. 수술을 하지 않으면 신경이 뇌까지 상해 들어가 죽는다고 해요. 이를 전부 드러내고 신경을 수술해야 된다면 꼭 나오라는 말씀이었어요. 그래도 가지 않고, 진통제도 한 알 안 먹고 하나님 치료법을 믿으며, 밥은 못 먹고 생즙만 먹었어요.

정사영 박사님이 지은 책에 치통에는 양상치를 먹으라 해서 그것을 열심히 먹었더니 차차 통증이 없어지고 솟아났던 어금니들이 도로 제자리에 앉았습니다. 그 후에도 치통이 생길 때마다 양상치를 먹으면 가라앉고 했어요. 어떤 야채는 어떤 병에 효력이 있다는 것을 여러 번 경험했어요.

채소와 곡식의 생식에 많이 있는 비타민, 미네랄, 섬유질, 생효소 같은 영양은 병의 치유력과 저항력과 신경을 튼튼히 해주는 일을 주로 하고, 익은 음식과 고기는 살을 만들고 기운을 내는 기능을 주로 한다고 합니다.

T임파구와 B임파구 같은 백혈구가 암세포를 죽여 앉앤다는 것은 현대의학에서 말하는 거지요. 그런데 백혈구에 병균이나 암세포를 죽이는 항체(탄알)가 수천만 종이나 된대요. 그래서 세포나 균을 제거하는 성분이 없어요. 백혈구가 여러 가지 날채소와 날곡식에서 각종 성분을 공급받아서 항체를 만들어내고 있어요.

날채소가 암과 모든 질병을 예방하고 있다는 사실은 서구 의학계에서도 인정하고 있어요. 암은 8년, 10년, 20년 동안 자란다고 하는데, 생식이 암을 예방한다는 사실은 치료가 된다는 얘기와 같습니다.

그런데 일부 의사를 제외하고는 치료가 된다고 하지 않아요.

생식은 암뿐만 아니라 모든 질병을 예방하고 치료합니다. 하나님은 식물로 충분히 병을 치료하도록 공평하고 공정하게 자연을 창조하셨어요.

돈 있고 힘 있는 사람만이 병을 고칠 수 있도록 불공평하게 창조하시지 않았습니다. 식물로 치료되지 않는 병은 인류가 자연의 법칙을 어겨서 만든 병이기 때문에 자업자득인 셈이죠.

몇 해 전만 해도 생식치료 법칙을 환자에게 얘기하면 듣지 않아요. 지금은 그래도 많이 알려지고, 암 이외의 병은 잘 나아서 저 말고도 개인적으로 지도하는 사람이 많아졌습니다. 특히 새생활문화센터와 한국자연건강회에서 강의를 해주고 있기 때문입니다.

제가 처녀 때는 체중이 54kg까지 나갔는데 병에 시달리고 또 생식을 하다 보니 몸이 줄었어요. 원래 밥을 조금씩 먹는 편이니 생식도 많이 못해요. 그래서인지 몸이 37kg까지 줄었어요. 일본의 64세 할머니는 42kg였던 체중이 생식을 한 후에 32kg으로 줄었다는 수기를 생채식 건강법에 읽었습니다.

다른 환자는 6개월 후부터 체중이 늘어나는 사례도 있는데 저는 생식한 지 3년 후에 40kg으로 늘고는 더 늘지 않고 있으니 몸이 가벼워 움직이기가 편해요. 몸에 살이 없으니 병약하게 보이기도 하죠.

생식한 지 1년 후쯤에는 편두통, 만성설사는 거의 완치되다시피 되었고 관절염도 생활하는 데 불편이 없을 정도가 되었어요. 그런데 이상한 병이 또 생겼어요.

다리에 쥐가 나는 것같이 장딴지의 심줄(혈맥)이 뭉치며 뻣뻣해져 가요. 좀더 지나면 심장이 다다닥하고 계속 뛰며, 내내 떨리기 시작하면서 온몸이 굳어지는 것 같아요.

삶아 쓰는 핫빡을 삶고, 타올을 쪘서 다리에 찜질을 하고, 땀을 내면 가라 앉아요. 그래도 며칠은 활동을 잘 못합니다. 관절염 증세가 있는 데다가 해로운 전기백을 한 2년 사용한 것이 원인이 아닌가 해요. 그리고 정신적 갈등이나 스트레스도 하나의 원인이 되는 것 같습

니다. 전기백을 사용하면 기분이 나빠서 사용을 하지 않았더니 그 병이 없어졌어요. 물론 건강한 사람에겐 별 지장이 없을지 몰라도, 신체가 연약한 저에겐 해로울 수 있습니다.

그후에 미국에서 전기가 신체에 유해하여 전기시설 주위에서의 어린이 운동도 금지시켰다는 신문보도가 있었어요(서울경제신문 89.9.19).

자연의 법칙을 어긴 과학기술이므로 인류에게 유용하지만 자연이나 인체에 유해할 것은 당연하겠지요. 식물이나 동물의 세포는 가장 기초적인 독립된 생명체라고 합니다. 인간은 아직 그 세포를 다 알지 못하고 있습니다. 그 세포에는 아주 약한 전류가 흐르고 우리가 모르는 신호와 전파를 주고 받는데, 전기 시설이 가까이 있으면 세포와 몸의 자극반응과 신경의 흐름에 고장이 나거나 방해를 받는다는 거죠. 그것이 장기간 계속되면 병이 생기고 심하면 유전자에까지 영향을 줄 수 있을지 모릅니다. 이 세상에는 원인불명의 불치병의 종류가 많다고 합니다.

이 전기가 우리 생활에 얼마나 필요합니까. 또 빌딩이나 시멘트 집이 얼마나 좋은 문명의 이기입니까. 그렇지만 그 집에서 라돈방사성 물질이 나와 폐암 등의 원인이 된다고 하죠.

음식이나 약이나 기술물질이나 모두 우리에게 유용한 존재지만, 자연법칙을 어긴 만큼의 나쁜 점이 있다는 것을 기억할 필요가 있습니다. 그것은 하나님의 창조물인 자연을 사랑하는 마음을 가져야 잘 이해됩니다. 그러기에 미래는 전쟁 같은 재난으로 인류가 고통을 받는 것이 아니라, 자연파괴로 인한 공해로 지구의 종말이 올 것이라고 내다보는 미래학자들이 있을 정도입니다.

저는 원래 고기를 잘 먹었어요. 남들은 잘 못먹는 개고기까지 먹었으니까요. 그러나 생식을 시작한 후부터는 멸치 꽁지조차 먹지 않습니다. 평생 동안 안 먹을 작정입니다.

지금은 두통, 만성설사, 치통, 관절염 등 저의 병은 다 완치가 되었습니다. 며칠 전에는 종로2가에서 서대문에 있는 적십자병원에까지

걸어 갔어요. 시내에서 차가 없을 때, 막혔을 때 많이 걸어요. 그런데 다리가 아무렇지도 않아요. 그렇지만 저는 지금까지 만 5년간 생식을 하고 있습니다.

하나님의 치료법으로 질병을 고치고 나서 하나님의 오묘함과 사랑을 다시 느끼게 되었습니다.

34. 유방암 생식지도 수기

송재순

제가 수기를 통하여 암과 그밖의 불치병을 하나님의 치료법인 생식으로 지도한 체험사례를 솔직하게 적어서 하나님께 영광을 드리고자 합니다. 생식으로 암 이외의 질병은 잘 치료가 된다는 것은 이미 잘 알려져 있으나 암은 치료는 되지만 완치되기도 하고 안 되기도 합니다. 그것은 하나님이 이 우주를 오묘한 섭리와 질서로 다스린다는 증거입니다. 생기고 없어지고, 자라고 죽고, 변화 윤회하는 천문학 숫자의 조화는 모두 어떤 천문학적 원리와 기준에 따라서 행해진다고 합니다. 과학자들은 그 원리를 발견하면 노벨상까지 받습니다. 병원에서 치료를 하다가 점점 악화되어 이미 병이 한계를 넘어 얘기만 듣고 해로운 약을 먹어 저항력을 쇠약하게 한 환자까지 다 치료가 된다면 이 땅은 무원칙한 섭리가 지배하는 불공정한 세계가 될 것입니다. 제가 생식을 시작한 지 4년이 지난 해인 1987년 9월경이었습니다. 연세대 세브란스 병원에서 처음 실시한 호스피스(자원봉사) 교육에 등록을 하고, 3개월간 교육을 받고 실습에 들어갔었습니다. 저는 외래 암환자들이 치료를 받는 진료실에 배치되어있어요. 침대들이 쭉 놓여 있어, 그 침대에 암환자들이 누워서 항암제를 맞고 누웠다가 갑니다. 항암제를 맞고 나면 속이 뉘역거리고, 어찌나 고통스러운지, 체험하고 나면 다음번에 올 때는 전날부터 걱정 때문에 입맛까지 떨어

진다고 합니다. 저의 욕심은, 환자를 돌보면서 생식을 소개해 병을 치료하게 하고픈 생각이었어요. 전 같으면 몸이 아파 엄두도 못 냈던 거죠. 병원에서 이 사실을 알면 반대는 물론 호스피스도 못 할 것 같아 조용히 얘기를 해주었습니다. 한 환자에게 생식치료를 얘기할 때면 너댓 환자가 몰려와서 듣곤 해요. 그렇지만 생식을 믿지는 않아요. 호스피스 가운을 입고 있었기 때문에 저를 의심하지는 않았지만 곡식이나 채소를 날 걸로 먹고 병을 고친다는 것은 말도 안 된다는 표정이었어요. 그런데 얼굴이 누렇게 뜯은 환자가 괴로운 표정으로 힘들게 걸어서 침대에 앉더니 옆으로 누워서 숨을 고르고 있었어요. 제가 가서 인사와 위로를 하고 용기를 주었어요. 그리곤 생식치료를 대강 설명해 주고 정사영 박사가 지은 (네가 낫고자 하느냐)라는 책을 주면서 읽어보라고 권했습니다. 다른 환자들 돌보다가 조금 후에 갔더니 그 책을 사겠으니 달라는 거예요. 집 전화번호를 서로 알려주고 적었어요. 아찜질이라는 물리치료 방법이 있어요. 아주머니는 그것을 보고 싶은 생각이 들었대요. 시골에서 살 때 감기나 몸살이 나면 논두렁에 가서 지렁이를 파다가 삶아 먹음녀 참 잘 낫던 기억이 나서 그 책을 샀다고 그후에 얘기해서 알았습니다. 실습하는 날, 한 사람에게도 생식치료를 전할 수 있는 인연을 맺었다는 것이 그렇게도 기쁠 수가 없었어요. 세브란스 병원에서 실시하는 호스피스 교육을 받기 전인 그해 여름에 여성 개발원에서 자원봉사 교육을 받고, 서울대학 병원에서 자원봉사를 한 일이 있었어요. 치료를 받으러온 환자의 어린 아이들을 돌봐주는 봉사였어요. 그때 함께 봉사한 아주머니가 저의 집이 있는 수유리와 가까운 미아리에 살던 분이었어요. 급성백혈병으로 죽을 뻔했는데 병원에서 6개월 입원하여 고쳤다고 하면서, 그 후 자원봉사를 하고 싶어 나왔다고 했어요. 어린아이를 맡긴 외래환자 중에는 음료수와 과자 같은 것을 사다가 줘요. 저는 쌀가루를 싸 가지고 다니며 생식을 하다 보니 그런 시성식품은 일절 안 먹었죠. 그런데 급성백혈암을 앓던 분이 주는 대로 받아 먹었어요. 제가 설명을 해주면서 음식조심을 하라고 권했어요. 그런데 귀담아 듣지 않고

자기는 고도로 발달한 현대의학으로 고쳤다며 저를 오히려 타일렀어요. 그리고 나서 1년 후에 그분이 재발해서 사망했다는 소식을 들었어요. 요즘은 제가 5세 어린이의 백혈암을 치료하고 있어요. 병우너에서 피주사를 맞으며 치료를 하다가 일절 주사도 끊고 생식치료를 하고 있어요. 어린이의 어머니가 병원에 있을 때, 백혈병에 걸렸던 어린이들이 재발해서 병원에 왔다가 죽어 나가는 것을 여러번 보고 충격을 받았다고 하던 얘기를 들은 기억이 납니다. 서울대병원에서 1주일에 하루씩 봉사를 하면서 생식, 자연식의 치료법을 전하려고 노력했어요. 생식, 자연식으로 거의 모든 병이 치료되기 때문이죠. 그러나 한 사람에게도 전하지 못했어요. 세브란스 병원에서 집으로 돌아오는 즉시 그 최연남 아주머니에게 전화를 걸었어요. 제가 권유한 생식치료법을 받아들인 또 다른 중요한 요인은 2년 동안 유방암을 병원에 다니면서 치료를 했는데도 암이 점점 심해져서 통증으로 잠도 잘 수 없고, 머리는 다 빠진 데다 얼굴과 온몸이 붓기만 하는 악화된 상태였어요. 결국 못 고치는구나 하는 절망적인 상태였기 때문에 지푸라기라도 잡는 심정으로 생식요법을 해보기로 했다고 그후에 술회에서 알았습니다. 현미와 잡곡을 구하되 햇것을 구해서 쌀가루를 물에 담그고 겨울에는 네시간, 여름에는 두어시간 부렸다가 건져서 물이 빠진 다음에 빙수에 갈아서 만들고, 여러 가지 야채와 해초를 먹도록 자세히 일러 줬지만 몇번 알려줘서는 잘 몰라요. 제가 거의 5년 동안 생식을 하면서도 오류를 가끔씩 범하는 형편이기 때문에 계속적인 지도가 필요합니다. 생식은 서서히 병을 치료해주기 때문에 6개월 내지 8개월을 넘어야 어느 정도 안심이 되는데 그때도 정신 차리지 않으면 또 실패해요. 하루 한두 번씩 계속 전화를 주고 받았어요. 아침에는 일어나자마자 생수를 한컵 마시고, 20분 후에 생즙을 마시도록 했습니다. 하루 여덟 컵을 마시도록 했어요. 채소는 무비료 무공해를 구하도록 하고, 쌀도 공해토양이 아닌 원산지에서 구하도록 당부를 했어요. 살구씨는 햇살구씨로 껍질이 있는 것을 사서 물에서너 번 깨끗이 씻은 다음에 말려서 먹도록 했어요. 과학자들이 아무

리 찾아봐도 식물에는 항암제가 없어요. 그런데 채소가 장암, 폐암, 심장병, 당뇨병, 고혈압이 치료된다고 학자들이 발표하는가 하면 장암은 섬유질을 많이 먹으면 예방된다고 보도가 되어 모두들 알고 있지요. 미국 하와이대학 암센터에서는 채소를 많이 먹으면 폐암이 예방된다고 발표했어요.(조선일보 89.8.6). 자세한 것은 이 책의 본문을 읽어 보세요. 폐암만 예방됩니까? 환자는 통증이 심하여 진통제를 끊지 못하고 있었어요. 냉온 요법을 집에서 하기 어렵다고 해서 생식과 레몬즙 같은 것을 준비해 가지고 목욕탕에 가서 하루종일 치료라고 권했어요. 처음에는 따뜻한 물에서 하면서 점차 온도를 높이라고 일렀어요. 온탕에서 나오면 찬 물수건으로 온몸을 맛사지하고 몸을 식혔다가, 다시 들어가 몸의 열을 올리라고 일었어요. 머리에는 찬 수건을 동여매거나 얹어야 합니다. 고혈압 환자는 하면 안 됩니다. 몸에 바이러스 등이 침입하여 번성하게 되면 자연 치유력이 몸의 열을 올려 저항력으로 활발하게 주듯 백혈암도 열을 올려주는 수가 있는데, 다른 암은 몸의 기능이 변질되어 열을 올려주지 못하므로 인공적으로 열을 올려주어야 합니다. 믿음으로 모든 것을 하느님께 맡기고, 감사하며 이를 악물고라도 진통제를 끊으라고 강력히 얘기해서 이튿날부터 끊고, 또 일절 약도 금지 시켰어요. 생식과 냉온요법을 시작한 지 13일만에 심함 통증이 멎었습니다. 그후에 케일, 상추, 샐러리, 파슬리, 당근, 선삼초(신선초), 민들레, 미나리, 산나물, 시금치 등의 야채와 미역 등 해초를 고루 먹는 방법을 지도했어요. 그런데 약 두어 달이 지났어요. 더 아프다는 거예요. 부작용이 있으니 참으라고 했어요. 좀 지나니 덜해졌고. 그래도 얼굴은 누렇게 뜯색이 그냥 있고, 또 부석부석 부어 있었어요. 늘 전화가 옵니다. 환자가 더 아프다고 할 때는 실패하는 것이 아닌가 하고 긴장이 되고 가슴이 썩들해지면서 잠을 못 이뤄요. 그때는 기도하는 길밖에 없어요. 그리고는 이렇게 얘기해 줘요. 인류가 구석기시대 이전에는 수천만년 동안 에덴동산에서처럼 생식을 해왔다. 하나님의 법칙을 어겨 병이 생겼고, 하나님�이 만들어 놓으신 식물을 하나님의 섭리대로 먹어야 치료가 된다

고 거듭 얘기했어요. 하나님이 아버지라면 대자연은 어머니 같은 역할을 한다고 했죠. 한 서너 달이 되니 또 치통이 생기기 시작했어요. 생식을 하면 그런 증세가 있다고 했어요. 양상추, 시금치를 많이 먹으라 했죠. 일주일 지나서 나았습니다. 어느 환자나 이런 증세는 대개 생기고, 또 치료가 되는데 끝까지 버티지 못하는 경우가 있습니다. 또 목이 간질거리며 기침이 자꾸 난다고 해서 산초씨를 했것을 갖다가 끓여서 마시도록 했어요. 그것도 며칠 후에 나았다고 했어요. 또 온몸에 두드러기 같은 것이 생긴다고 하더니 절로 나았죠. 그런데 기관지 염성 기침에는 산초씨가 특효인데 폐에 암세포가 전이되어 하게 되는 기침에도 잘 들어요. 최연남 씨가 생식을 시작한 지 1년이 되지 않은 때인 1988년 가을에 생식을 못하고 현미밥에다 채소를 먹는다는 소식을 선삼초를 공급해주는 인편으로부터 들었어요. 저에게 물어보면 생식을 계속하라고 할 것 같고, 이제 아프지도 않고 해서 자연식을 했대요. 그해 겨울에 염창동에서 경기도 부천 역곡으로 이사를 간다는 전화를 받았어요. 몸이 아프지 않으니 자연히 전화가 끊어지더군요. 이사를 간 후, 두어달 동안 통 전화가 없어 무척 궁금했습니다. 제가 최연남씨 댁에 여러번 다녔어도 서로 물질이 오고 가지 않는 사이였어요. 생식방법을 받아들인 저의 첫 암환자라서 암이 낫는 것으로 감사하게 생각했어요. 하나님이 맺어준 인연이니 소식이나 알고 지내면 궁금하지 않잖아요. 서너달 후인 1989년 3월경에 전화가 왔어요. 역곡에서도 더 시골로 들어가야 되는 곳이라 전화를 아직 못 놨다고 했어요. 그리고 나서 6월에 다시 전화가 왔어요. 허리에 통증이 생겨서 자석요를 여러달 깔고 잤더니 통증이 없어졌대요. 그런데 요즈음 허리가 다시 아프다는 거예요. 자석은 우리 몸을 포함한 자연에 반하는 금속물질이라서, 혈액 속의 철분 등 미네랄이 이 자석의 영향을 받으므로 장기간 사용은 해로우니 쓰지 못하도록 했어요. 하나님은 그런 자석으로 우리 몸을 고치도록 창조하시지 않았습니다. 물론 일시적인 신경통 같은 데는 효험이 있을 것입니다. 암이 원인이라서 아픈데 어떻게 자석으로 나을 수가 있겠어요. 그후 7월에 또 전

화가 왔어요. 백미밥을 먹고 있다는 거예요. 또 아프기 시작해서 부항기를 사왔는데 붙여도 되느냐고 물어 보았어요. 부항은 우리 인체에서 독자적으로 활동하는 세포와 혈액을 꺼멓게 죽게 해요. 거의 낳은 암환자가 온몸에 몇 달을 붙였다가 저혈압으로 죽은 일까지 있었다고 얘기해 주고 하지 말라고 했어요. 그리고 백미에다 맛좋은 음식을 먹어서 또 암이 재발했으니 즉시 생식을 하고, 냉온요법을 실시하고 부탁을 했어요. 암은 적어도 8년 이상의 잠복기간이 있는 데다가 또 2년 동안 암으로 앓았으니 그만큼 치료를 해야 세포의 유전자가 복원이 돼요. 하루는 걱정이 돼서 부천 역곡으로 찾아갔어요. 역곡에서도 버스를 타고 시골길로 한참 가야 되는 길이었어요. 중국 교포에게서 웅담을 고가로 사서 먹고 있다며 저에게도 녹두알만한 것을 하나 떼어 주기에 처음 먹어 봤어요. 웅담을 먹을 때는 통증이 없어지는데 안 먹으면 통증이 여전히 생긴데요. 의학발달 과정을 보면 지구 위에는 옛날에 수만 가지 효력없는 약들이 생겼다가 없어졌답니다. 그래도 그 약을 먹고 나았다고 믿는답니다. 질병의 75%는 약을 먹으나 안 먹으나 자연 치유가 되기 때문이죠. 웅담은 맛이 씹습니다. 도토리, 청, 산나물 같은 식물을 먹으면 변질된 웅담보다 몇 배 효력이 있다는 것을 확신해야 합니다. 곰을 살상해서 그 쓸개로 병을 고치도록 창조원리가 되어 있지 않습니다. 물론 경미한 병에는 효력이 일시적으로 있습니다. 동물은 영양을 창조하지 못하고 식물이 광합성작용으로 만든 영양을 뺏아 먹는 셈이죠. 그후 8월초에 제가 궁금해서 시외전화를 했어요. 생식을 하면서 냉온요법을 하고 있대요. 좀 덜하다고 해요. 무공해 야채를 갖다주는 분에게 그러더래요. 내가 왜 암환자냐고 아픈 데가 없으니 자신이 암환자 같지 않다고 하더래요. 백미 먹을 때 얘기예요. 이분은 계속 생식을 하면 제발하지도 않고 완치할 수 있는 환자입니다. 앞으로 생식과 온열(냉온)요법을 어떻게 성의 있게 하는가에 달렸어요. 케일 같은 야채는 쓰다면서 못 먹었어요. 비료를 주지 않는 케일은 쓰지 않아요. 현미에도 율무, 조, 수수, 보리, 메밀, 같은 것을 섞어야 하는데 제대로 못 했어요. 솔잎, 산초나무잎,

머루잎, 아카시아잎, 같은 것도 막서에 같아서 먹어야 하는데 잘 낳기 때문에 실천을 못 시켰어요. 이분이 암의 완치를 가능하게 할 수 있었던 것은 하나님을 믿으며 하나님의 치료법칙을 신뢰한 것이 첫째 원인이었고 다음은 생식을 할 수 있는 체력을 가진 것이 두 번째 요인이고, 세 번째는 가족의 협조입니다. 특히 남편되시는 분이 생식을 본인보다 더 확신을 갖고 권고하며 협조해 부었습니다. 네 번째는 살겠다는 의욕이 투병생활에 큰 힘이 되었습니다. 왜냐하면 맛있고 편한 것만 찾다가 죽어도 좋다고 즐거움만 찾는 환자가 있기 때문입니다. 그런데 아프지 않게 되니 혼자 판단하고, 백미밥을 먹었어요. 이분은 2년 동안 병원에서 항암제 방사능을 맞았기 때문에 암이 재발할 가능성이 많습니다. 평생 동안 음식조심을 해야 한다고 믿습니다. 오랫동안 연락이 없어서 궁금하여 부천에 있는 백혈병에 걸린 아기, 혜연이 집에 갔을 때 두번이나 전화를 해도 전화를 안 받아요. 그래서 옛날 전화번호를 다시 찾아 죄여사 이모집에 전화를 걸어서 전화를 해달라고 부탁을 했더니 전화가 추석 전인 89년 9월 10일 아침에 왔어요. 동대문, 제기동에 있는 지압하는 집에 다닌대요. 다리와 온몸의 뼈가 아프던 것이 지압을 받고 부터는 아프지 않대요. 현미밥에 날채소와 콩을 먹고 다닌대요. 이틀전에 한 번씩 지압하러 다니고 다른 하루는 냉온요법을 번갈아 한대요. 지압은 신경통, 요통, 운동부족 환자에게 효험이 있는 치료방법인데 암이 치료가 되겠어요. 임시 진통시키는 진통제와 같은 것입니다. 대자연의 생명의 섭리와 치료법칙을 아직 완전히 깨닫지 못한 것 같아요. 어찌됐건 아무 불편 없이 가사일을 하고 지압을 받으려 멀리까지 다니는 것을 보면 안심이 돼요. 하나님의 은혜로 암을 고쳤으니 뜻있는 일을 하도록 하나님께서 섭리하여 주시기 기도합니다.

35. 유방암 투병 생식체험기

경기도 부천시 계수동 정원주택 B동 302호
최연남

죽을 수도 없고 살 수도 없을 만큼 견디기 어려운 통증과 불안 속에서 유방암으로 투병을 시작한 지도 벌써 만 4년여가 되었습니다. 그때 함께 병원에 입원하여 치료를 받던 암환자들 중에서 제가 알았던 환자들은 모두 저보다 먼저 저 세상으로 가셨습니다. 이렇게 혼자만 살아 있다는 사실이 신비스럽고 하나님께 감사할 뿐입니다. 그러니까 저의 암 중세가 나타나기 시작한 것은 85년도 가을이었습니다. 평생 동안 병이라곤 앓아보지 않았고, 3형제를 출산했어도 산후에도 아파보지 않았던 건강한 체질이었습니다. 하루는 허리가 아프다는 것을 느꼈어요. 곧 회복되리라고 믿었지만 계속 통증이 있어서 약방에 가사 약을 세 번이나 조제해다가 먹었지만 그때뿐이지 여전했어요. 또 개인병원에 가서 진찰을 받았습니다. 의사선생님의 말씀이 척추의 물렁뼈가 통구려져 아플 수가 있다며, 대소변을 받아낼 정도로 누워서 몸조리를 하라고 하셨는데 그렇게는 못하고 약만 먹었더니 효력이 없었어요. 하루는 진통이 좀 심해서 온몸을 만지며 살펴보았더니 오른쪽 유방에 적고 단단한 뭉우리가 있고, 다르쪽 유방에 까지 번져 있어요. 개인병원에서 치료를 했는데 세브란스병원에 가서 진찰을 받아보라 해서 일주일 동안 입원을 하고 종합진찰을 받았습니다. 뭉우리가 생긴 지 3년이 지났기에 늦게 왔다고 박사님이 꾸중을 하셨어요. 겨드랑이에도 암종양이 생겼다며 인턴들이 와서 자꾸 뭉우리의 조직을 뜯어갔는데 아프기도 하고 해서 화까지 낸 적이 있었습니다. 무슨 병이냐고 물어도 대답을 안 해요. 수술실로 데리고 가서 겨드랑이를 한시간 정도 수술을 한 후에, 의사선생님이 와서는 먹고 싶은 대로 다 먹고 의사가 시키는 대로 하라면서, 본인 마음이 50%, 의사가 말하는 대로 하는 것이 50%이니 그렇게 하라고 권고를 받았습니다. 유방암이라는 사실을 남편으로부터 들었을 때도 병원에

서 치료를 해주니 완치가 될 것으로 막연히 믿었어요. 진찰이 끝나자, 집에서 다니면서 5주 동안 방사능치료를 받았습니다. 온몸이 아프지 않은 데가 없었어요. 차에 반한 것같이 빠라는 빠는 안 아픈 데가 없었어요. 점점더 아파서 앓지도 못하고 누워서만 지냈죠. 5주 동안 방사선치료가 끝난 후에는 약물치료를 받았어요. 대기실에 가면 앓아 있지도 못하고 의자에 누워서 그냥 울기만 했습니다. 무슨 암이 이렇게 아픈 게 있냐고 간호원한테 물었더니 드물대요. 간호원 얘기가 골 수까지 전이된 모양이라고 그러더군요. 약물치료를 2년 동안 받았어요. 병에 든 노란 것하고, 하얀 거하고 다섯 개씩 맞았어요. 맞은 다음에는 굉장히 고통스러워요. 밥도 먹을 수 없고, 말도 할 수 없습니다. 그런데 86년 9월에 감기가 들었어요. 모든 데가 굉장히 약해졌으니까 감기가 들면 안 된다고 했습니다. 20여일이 지나도 낫지 않아 병원에 갔습니다. 가슴 사진을 찍어보더니 아주 갑자기 나빠졌다면 방사선을 더 받자고 그러셨어요. 그런데 가슴 밑의 피부에서 진물이 나오기 시작하면서 너무 아팠어요. 밤을 꼬박 새웠어요. 기침이 나서 입원한 지 14일 만에 퇴원을 했습니다. 여전히 아파서 죽겠는데도 의사가 나가라고 해서 나왔어요. 통원치료를 하며 매일 다녔어요. 진통제를 목에다 놓고, 또 척추에도 줄을 연결해서 두시간에 한 번씩 놓았는데, 배 아래는 마비가 되어 감각이 없었어요. 너무 아파서 신경수술 까지 하려고 하다가 위험하다고 해서 그만 두었습니다. 그러더니 주사약을 바꾼다고 하시더라고요. 인터페롤이라는 빨간 주사약이었어요. 그걸 딱 한 대 맞고 나흘이 되니까 머리가 하나도 없이 빠져버렸어요. 또다시 입원을 했다가 병원에서 나가라고 해서 두달 만인 87년 1월 27일에 퇴원을 했습니다. 여전히 통증이 심한데도 오히려 퇴원하라는 말을 들으니 이젠 못 고치고 죽는가보다 하는 불안감이 엄습해 왔어요. 집에 와서 우상을 섬기고 있던 부적 같은 것을 다 태워 버렸습니다. 마음이 기뻐지면서 눈물이 자꾸 나왔어요. 어렸을 때 주일학교에 다닌 적도 있었습니다. 집 옆에 있는 감리교회에 나갔어요. 마침 부흥회가 있었어요. 첫날부터 막 회개하면서 창피한 줄도 모르

고 얼마나 울었는지 몰라요. 교회까지 5분 거리인데 걸어서 가면 땀이 줄줄 흘러요. 그만큼 힘이 들었어요. 새벽 기도에도 다니면서 하나님께 용서를 빌었어요. 그리고 연신내 권사님 재단에 5개월 동안 다녔어요. 별 효력을 못 보고 병원에 다시 가니, 기도원에 있다가 오니까 어떠냐고 그러셨어요. 병원에 다시 다니면서 암병동 진료실에 가서 약물치료를 받는 도중에 호스피스 실습을 하러온 송재순 집사를 만났어요. 송 집사가 (네가 낫고자 하느냐)라는 책을 저에게 주셨습니다. 책은 침대 밑에 감췄어요. 생식하는 방법을 다 적어 주어서 다음날부터 실천을 했어요. 의사한테 물으니 죽을 때까지 주사를 맞아야 한다고요. 이왕 죽을 바에야 생식이나 해 보자. 이거 하면 낫는다니 혹시 나을지도 모른다고 생각하고 시작했어요. 13일 동안 생식과 냉온요법을 하니까 진통이 멎기 시작했어요. 그때가 87년 11월 17일 경이었어요. 송 집사가 진통제를 끊으라고 전화로 성화를 해서 생식 다음날부터 끊고, 집 옆 공중 목욕탕의 뜨거운 물 속에서 온열요법을 하면서 참았어요. 매일 거의 한두번씩 송 집사 집에 전화를 해서 냉온요법과 생식하는 방법을 일일이 물었어요. 현미쌀을 저녁에 담그었다가 아침에 먹었는데 잡곡을 제대로 못 섞었어요. 겨울에는 괜찮지만 날씨가 더워지면 쉬어요. 여름에는 두시간 정도 담그어야 제맛이 납니다. 담그었던 쌀을 건져서 물이 빠진 다음에 먹서로 갈아서 먹었어요. 하루 한 끼밖에 더 못 먹어요. 두 끼도 먹었지만 주로 한 끼를 오전 11시쯤에 먹었어요. 반찬은 여러 가지 야채(양상추, 샐러리, 피망)를 씹어 먹었습니다. 자고 나면 물 두 컵을 마시고, 당근과 토종시금치, 케일 등 야채 생즙을 만들어 하루 여섯컵 이상 마셨어요. 시금치와 당근이 통증을 멎게 한다고 송 집사가 얘기해서 초기에는 많이 마셨어요. 감자즙도 마시고, 당근, 샐러리, 상추, 파슬리, 미나리, 쑥갓, 산나물 등 채소는 다 먹으라고 해서 즙을 만들어 먹기도 하고, 생현미 떡가루를 먹을 때는 반찬처럼 씹어 먹었어요. 야채가 없으면 가루를 얼마 못 먹어요. 살구씨는 하루 40알씩 먹었어요. 써서 먹기 힘든데 대추하고 같이 먹으면 쓰지 않아요. 그때는 몰라서 쓴 대로

먹었어요. 미역, 다시마 같은 해초도 꼭 먹었고, 조선 재래송 소나무 잎도 쌀을 갈 때 넣어서 현미가루와 같이 먹었습니다. 솔잎을 넣어서 갈면 잘 갈아져요. 당근, 시금치, 케일, 상추, 해초 같은 야채를 먹었지만 미나리도 좋다는 얘기를 듣고 송 집사에게 물어보니 좋다고 해서 먹었어요. 호박잎, 깻잎도 먹었지만, 칡잎은 구할 수가 없어서 못 먹었어요. 매일 온탕욕을 했어요. 목욕탕에 갈 때는 레몬즙, 생수, 쌀 가루, 채소를 가지고 가서 먹으면서 몇 시간씩 온탕욕을 했어요. 한증 막에도 갔었는데 한증막은 너무 멀고 힘이 들어 그만 두었습니다. 처음 온탕에 들어가면 뜨겁게 느껴지지만 훈련이 되면 뜨겁지 않아요. 처음에는 따뜻한 물에 적응을 하면서 온도를 높였어요. 냄 몸에 맞게 온도를 맞춰 놓으면 다른 사람은 뜨거워서 못 해요. 집에서는 욕조가 작고 뜨거운 물도 잘 나오지 않아서 공중목욕탕을 이용했어요. 하루 한 번 했다고 하니 하루 최소한 두 번은 해야 된다고 해서 오전 오후 두 번을 했습니다. 온탕에서는 머리에 찬 수건을 매고 땀을 내고, 밖에 나와서는 찬물에다가 수건을 적시어 피부가 빨개지도록 문지르며 닦았어요. 혈액순환과 백혈구가 튼튼해진대요. 몇 십년을 공부하고 연구해서 박사까지 된 의사선생님들이 못 고치는 암인데 풀을 먹고 낫는다고 해서 처음에는 잘 믿어지지 않았지만 애들 아버지가 적극적으로 권고하고 도와주어서 할 수 있었습니다. 송 집사는 비료와 농약을 주지 않은 채소를 구해다 먹으라고 해서 남편이 적극적으로 구해다 줬어요. 한 서너달 지나니 이가 아프기 시작했어요. 야채를 먹을 수 없도록 아파서 송 집사에게 물어보니 부작용이 생긴데요. 한 열흘 지나면 낫는다고 했지만 잘 믿어지지 않았어요. 잇몸이 아픈데는 양상추가 효력이 있다고 해서 먹었어요.. 한 일주일 지나니 나았어요. 또 목기 간질거리면서 열은 나지 않고 계속 기침만 났어요. 며칠 동안 견디다가 물어봤더니 산초씨를 사다 끓여서 물을 마시라고 했어요. 산초씨도 햇것을 사다 먹어야 하는데 벌레가 나서 썩은 것도 있으니 조심해서 골라야 돼요. 남편이 새까만 윤기가 나는 씨를 경동 시장에서 사왔어요. 끓여서 먹었죠. 이틀 만에 기침이 멎더니 사흘째

는 완전히 멎었어요. 마약처럼 효력이 나는 것 같았어요. 송 집사 애기가 다른 환자들도 써봤는데 잘 낫는데요. 몇 달 지난 후에 지렁이 액기스가 외간 수도원 농장에서 나오는게 있는데 좋다고 송 집사가 사다 먹으라고 해서 여러 병을 사다 먹었어요. 계속해서 먹을까 했더니 1일 1회분이 한 병에 4천원씩이라서 경제적으로도 곤란하고 송 집사 얘기가 몇 번 먹어야 좋은 거지 계속해서 먹을 것은 못 된다고 해서 끊었어요. 동대문 회기동에 있는 새생활문화센터에서 간증도 한 번 했어요. 송 집사는 몇 가지 채소를 썰어서 믹서에 넣고 갈아 날 채소 범벅을 만들어서 먹으라고 하는데 그렇게는 못 했어요. 맛이 없어서 먹을 수가 없었어요. 제가 생식을 하면서 병이 낫는 것을 보고 생식을 해보겠다는 환자도 있었습니다. 제 동생의 남편이 위암으로 죽을 날만 기다리던 중이었어요. 수술을 하려고 개복을 해보니 위, 간 등 내장에 온통 암세포가 번져서 수술도 못하고 그냥 봉합하고 만 환자였습니다. 물만 겨우 마시고 음식도 못 먹던 환자였습니다. 송 집사에게 알려서 관장을 하고 감자즙, 생즙을 먹도록 했어요. 그리고 여러 가지 야채즙을 먹더니 병이 호전되 되었어요. 몸이 좋아지니 음식이 먹고 싶어 못 배겼던 모양이예요. 요리한 음식을 먹고 중국집에서 볶음밥까지 시켜 먹다가 병이 악화되어 다시 즙도 먹지 못하고 말았습니다. 제가 생식을 한 지 6개월이 되니 누렇던 얼굴이 제 빛깔이 나고, 피부도 고와지더군요. 몸도 날씬해져서 더 젊어졌다고 했어요. 현미에 율무, 조, 수수, 통밀, 보리, 메밀, 깨 같은 잡곡을 섞어서 현미가루를 만들어 먹으라고 하는데 제대로 못 했어요. 또 발바닥에 물집이 생긴 적이 있었어요. 잘못되는 것이 아닌가 염려했는데 송 집사가 솟가루 포를 붙이라고 해서 붙였더니 나았어요. 휴가를 온 아들이 무좀 때문에 고생했는데 솟가루를 붙였더니 나았어요. 솟가루의 미세한 구멍이 바이러스나 균을 흡수한다고 해요. 살균도 되고 진통도 돼요. 아픈 데도 없고 건강해진 것 같아서 88년 가을부터 현미밥을 먹었어요. 송 집사에게는 얘기하지 않고 먹었어요. 그해 겨울, 강서구 염창동에서 살다가 경기도 부천시 역곡으로 이사를 갔어요. 정원주택아

파트인데 역곡에서도 시골로 한참 가야 돼서 교통도 불편해요. 그런데 허리 척추가 좀 무겁고 해서 자석요를 사다 깔았더니 괜찮았어요. 역곡에 가서는 순복음교회에 다녔지요. 흰 쌀밥 먹고 고기만 먹어도 기운이 펄펄 나는 것을 보니 흰 쌀밥이 먹고 싶어졌어요. 몸도 건강하고 아픈데도 없었어요. 하나님이 주신 음식이니 걱정하지 말고 감사하게 먹으라고 말하는 사람도 있고 해서 흰밥에 맛있는 반찬도 먹었어요. 한 20여일 먹었는데 다리와 온몸에 동통이 와요. 그래서 남편이 중국교포한테서 곰쓸개 50만원어치를 사다가 하루 두번씩 며칠을 먹었어요. 그 웅담을 먹을 땐 안 아픈데 안 먹으니 또 아픈 거예요. 송 집사한테 전화를 했어요. 여러 가지 물어보더니 자석요를 치우라고 그래요. 임시로 며칠을 사용하는 것은 몰라도 자석은 우리 몸의 철분을 비롯해 조혈작용과 신경계통에 영향을 주기 때문에 나쁘다는 거예요. 그런 것은 자연의 원리에 어긋나는 물질이래요. 남편이 부항기계를 사왔어요. 암에 좋다고 팔더랍니다. 송 집사한테 물었더니 고름을 빼는 기계라면서 해롭다고 하지 말라고 해서 안 했습니다. 송 집사님이 역곡에서도 교통이 불편한 저의 집을 찾아왔어요. 6월 말경이었어요. 웅담도 팥알만한 것을 같이 먹었어요. 여러 가지 얘기도 했어요. 생식을 하래요. 그러면서 평생 생식을 하라고 했어요. 집사님도 앞으로 산골에 가서 농사지으며 살 계획이라면서 시골에 가서 무공해 식물을 길러서 먹으랍니다. 저의 바깥 분도 시골 가시기를 원하는데 저는 마음이 썩 내키지 않아요. 그후 음식 조심을 하고 했더니 동통이 없어졌어요. 그래서 교인들과 함께 가정방문을 다니면서 주는 음식을 먹고 무리를 했더니 또 아프기 시작해서 송 집사에게 전화를 했어요. 생식을 하라고 해요. 살구씨는 쓰니 대추와 같이 먹으래요. 냉온요법도 철저히 실시하라고 해서 그대로 실천했어요. 다리에 찜질도 했어요. 암은 적어도 8년, 또는 10년, 20년 이상의 잠복기간이 있는데, 그동안 자연의 법칙을 어긴 생활로 세포의 유전자 정보가 상했대요. 이 유전자를 고치자면 적어도 3년은 생식을 해야 되고 그리고 방사선과 항암제를 많이 맞았기 때문에 암이 또 생길 위험성이 있

으니 평생 음식 조심을 하라고 합니다. 남들은 잘 먹고 여행도 다니며 행복하게 사는데 나는 왜 이렇게 불행한가 하는 생각도 들어요. 그러나 이 병으로 해서 하나님을 알게 됐고, 남이 모르는 체험을 했어요. 잘 먹고 여행하고 즐겨봐야 내 몸에나 남에게나 유익되는 점은 없고, 마음과 몸만 타락하고, 병만 들 뿐만 아니라, 자연에게도 도움을 주지 못하죠. 다시 생식을 하고 짐질도 하고 했더니 10여일 지나고부터 아픈 통증이 가라앉아요. 이번에는 방심하지 않고 생식을 할 작정입니다. 하나님께 감사를 드립니다.

36. 뇌동맥경화증 생식치료 체험기

서울 용산구 후암동 164-1

김영옥

88년 1월 10일은 우리 가정에 큰 충격이 있었던 날이었어요. 평소에 술이 심하고 고 담배도 하루 한갑 이상을 피우는 데다가, 불규칙적인 식생활로 몸이 쇠약하던 아기 아빠가 회사에서 쓰러져 저의 몸을 얼음처럼 얼려버린 날이었기 때문이죠. 중아대 부속병원에서 긴급히 입원을 시켰어요. 한달 동안 치료를 받았으나 별 차도가 없었어요. 현대의학으로도 치료할 수 없는 뇌동맥경화라는 병이라며, 집에서 편히 지내면서 안정하라는 의사선생님의 지도 말씀이었어요.

이제 한창 때인 42세인데 세상을 다 살아버린 노인처럼 안정하며 지내라니, 막막하고 불안해서 그냥 견딜 수 없었어요. 최선을 다할 수 밖에 없다는 생각으로 치료를 했지요. 그런데 한 달이 지난 후에 또 증세가 심해서 쓰러지다시피 했어요. 그래서 이번엔 고대부속병원에 입원도 하고, 또 침술원에도 가보고, 유명하다는 한약도 먹어봤어요. 10개월 동안을 치료를 했는데도 별 차도가 없이 증세가 또 나타났어요. 이젠 약으로는 고칠 수 없구나 하는 절망감 속에서 방황하던 중

한가닥 희망이 저를 불들어 주었어요.

처음 쓰러져 입원했다가 퇴원한 후 생식이 모든 병을 치료하고 암도 고친다고 해서, 생식지도를 하는 송 집사님을 만난 적이 있었어요. 그때는 병원약이나 한약을 아직 써보지 않은 때라, 그까짓 야채로 무슨 병을 고치겠는가 생각하고, 정사영 박사님의 책만 한 권 사겨 좀 보다가 말았어요. 그런데 근심 중에 송 집사님이 권고하던 생식으로 남편에게 설득을 하고 권고를 해도 곧이 듣지를 않았어요. 그까짓 풀이 무슨 효력이 있느냐는 식이었어요. 제가 권하다 못해 나중에는 애원을 했더니 어디 한번 해보겠다고 응했습니다.

송 집사에게 전화를 해서 생식하는 방법을 들었지만 잘 모르겠어서 맥을 방문하여 생식을 만들어 먹는 것을 직접 보았어요. 쌀과 율무, 좁쌀 같은 잡곡을 물에 한두 시간 불리면 곡식이 살아나며 특히 곡식의 눈에 있는 비타민 같은 영양이 활성화된대요. 불린 현미잡곡을 물을 빼고, 빙수에 갈아서 먹는데 수분이 있어 먹기가 좋아요. 겨울에는 무우를 갈아서 섞여 먹으니 먹기가 좋고 시원해요. 무우가 없을 때는 당근을 갈아서 섞여 먹었습니다. 케일, 사추, 신선초, 쑥갓 같은 여러 가지 야채와 다시마 같은 해초도 먹었어요.

생식을 시작한 지 한 달이 지나니 걸어다닐 수 있게 되어 조심하면서 회사에 다녔어요. 두 달 석 달이 지나면서 점점 나아졌어요. 회사에 다니는 데 지장이 없을 정도였어요. 하루 두 끼를 드세요. 아침겸 점심을 12시쯤 먹고, 오후에는 집에 퇴근해서 식사를 하죠. 정신도 맑고 몸도 가볍대요.

생식이 모든 병을 치료하고, 또 정신건강에도 좋아서 먹다보니 만 1년이 되어가요. 애들 아빠가 건강하게 회사에 다니닌 그처럼 다행한 일은 없죠. 송 집사님이 생콩을 말려서 가루로 빻아서 놓고 먹으라고 했어요. 비린내가 나이 야채에다 쌈을 조금씩 싸서 반찬이나 마늘 같은 것을 넣어서 먹으면 비린내가 안 나고 먹기에 좋대요. 동맥경화에도, 다른 병에도 좋다고 해서 그렇게 먹으려고 콩가루를 준비하고 있어요. 옛날에 생식을 하는 분은 필수적으로 생콩을 먹었는데,

송 집사 가족이 먹어보니 배도 안 고프고 기운이 나더랍니다. 옛 분들은 오랜 세월 동안 경험으로 익혔지요. 아기 아빠의 질환으로 건강에 대해 많은 지식을 터득하게 되었어요.

그런데 생식을 하자면 무공해 야채를 구해야 되는데 힘들어요. 시장에서 잘못 사면 약냄새가 확 나는 야채도 있어요. 아무튼 아득한 옛조상들이 수천만년 먹어오며 병이 없이 착하게 자연대로 살아오던 원리가 곡식과 야채를 생식하며 사는 방법이었대요. 이렇게 생식을 몇 년 하면 머리도 좋아지고, 마음도 정신도 건강하고 온순해진대요. 영양학에서도 비타민이 결핍되면 괴혈병, 각기, 구루병, 전염병, 저항력 악화 불안우울증, 흥분, 성장발육 불량, 자연치유력 약화 같은 증세가 나타나지만 생식에 많은 비타민을 공급해 주면 치료가 된다고 쓰여 있고 가르치고 있지요. 물론 영양학자도 계속 연구하며 새로운 영양과 그 효력을 발견하고 있는 중입니다.

하나님의 치료법인 이 생식요법을 병원에서도 현대의학과 함께 겸용하여 쓴다면, 치료효과가 한층 좋을 것으로 믿습니다. 생식, 자연식은 거의 모든 질병에 효력이 있기 때문입니다. 이런 저의 체험담에 의해 하나님이 창조하신 자연법칙대로 음식을 먹고 생활하면 정신과 몸이 건강하고 또 병도 고칠 수 있다는 진리를 깨닫는 데 도움이 되었으면 하는 바램입니다.

37. 84세 할머니의 중풍 생식치료

송재순

할머니의 따님은 산부인과 전문의사이시고 손자도 손자며느리도 의사이고, 둘째 손자는 사법시험을 거쳐 사법연수원에서 판검사 연수를 밟고 있는 학구적 가정이며 독실한 기독교 가정입니다. 할머니의 따님인 산부인과 원장님은 전부터 저와 친분이 두터운 사이고 또

생식과 자연식에 대해 저보다 깊은 지식을 갖고 있는 분이십니다.

병원일로 바쁘다고 저보고 할머니 짐질도 해주고, 할머니에게 생식과 신양도 조언해 달라고 해서 할머니에게 문안도 드릴 겸하여 도와드렸습니다.

그 때가 88년도 5월경이었어요. 할머니는 두 달 전에 친구 할머니들과 놀러가기로 약속을 하고, 가기 전 날 밤에 준비하시느라고 잘 주무시지도 않았는데, 아침에 화장실에서 쓰러지셨습니다. 원래 변비가 심했습니다. 두 달 동안 이화대부속병원에 입원해서 치료를 받다가 퇴원하고 집에서 요양할 때였습니다. 제가 가서 보니 혀가 마비되어 말도 못 하시고, 그저 형형이라고 의사표시를 하셨어요. 오른쪽 팔다리를 전혀 못쓰는 편마비가 온 거예요. 간호원과 함께 물리치료를 했어요. 목 위만 매놓고 온몸을 큰 타올로 오전 오후 두번씩 짐질했습니다. 짐질을 받는 사람이나 하는 사람이나 함께 힘이 들지요. 그리고 기술이 필요해요.

저는 관절염 때문에 2년 이상 짐질을 받아도 보고, 시켜도 봐서 좀 알지만 여러 가지 기술을 익혀야 돼요. 음식은 생식을 시키고 관장을 했습니다. 현미 마른가루에다 야채 범벅을 섞어서 먹는 방법으로 식사를 했습니다.

현미와 율무, 조, 수수, 보리, 메밀 등 잡곡을 물에 불려서 물을 뺀 다음 먹서에 갈아서 체로 치면 참 맛이 있고, 입에서 눈 녹듯이 먹기 좋을 뿐만 아니라 물에 불리는 동안 곡식의 효소가 활동을 해서 생명있는 음식으로 만들어줘 몸에 약효가 더욱 좋습니다.

운동도 계속 시켰습니다. 변비도 없어졌죠. 나흘 만에 아아하는 말이 나왔습니다. 조카분이 신경외과 의사인데 저녁이면 와서 몸을 운동시켜 주었습니다. 또 아드님이 브라질에 계신데 오셔서 효도를 해드리고 있었어요.

온가족이 할머니를 어린애처럼 과잉보호하여 모든 것을 가족에게 의존하는 상태였어요. 밥가지 먹여 줘요. 그러니까 스스로 움직이려고도 안 하죠. 홀로서기를 해 드려야지만 쉽게 치료된다고 권고했어

요. 밥도 혼자 잡수시도록 하고, 운동도 스스로 하시도록 자극을 드렸어요. 할머니는 할 일이 없대요. 가정적으로 사회적으로 경제적으로 부족한 것이 없는 것도 불행한 것 같아요. 그래서 소명감을 넣어 드렸습니다.

하나님 믿는 분이 중풍으로 계시면 하나님의 영광을 가리게 되니 열심히 치료를 해서 건강을 회복하여 전도도 하시고 간증도 하시라고 했어요. 한 20일 물리치료를 하고 생식을 했는데 뻣뻣하던 팔다리를 움직일 수 있었습니다. 전혀 못쓰던 몸이었는데 걸음마로 화장실 출입도 가족의 도움을 받으면서 할 정도가 됐습니다. 본인이 운동만 하면 많이 회복할 수 있는 단계가 되었어요.

저는 그때부터 다른 일 때문에 다니지 못하고 간호원이 계속 치료를 했지요. 생식을 근 일년 동안 하다가 맛이 없어 못 먹겠다고 이젠 안 잡수신답니다. 할 일도 없으시고 편하니 운동도 하지 않고 화장실 출입만 하십니다. 무엇 때문에 걸어다닐 필요가 있느냐 하시면서 그냥 지내고 계십니다.

생식은 뇌혈관에 끼어 있는 콜레스테롤을 제거해 주고, 혈압을 정상화시키고, 피를 맑게 하며 신경을 되살려 주고, 뇌신경에 필요한 영양을 공급해 주어 신경을 건강하게 해줍니다. 특히 노쇠하여 정신이 없어지고 노망기가 있는 분에게 더욱 좋습니다. 생식에는 뇌에 필요한 영양이 많기 때문입니다. 비타민C가 노망증에도 좋다는 신문보도가 났지만, 모든 비타민과 생식에 있는 영양이 신경을 안정시키고, 건강하게 한다는 사실은 아주 명확해졌습니다.

교회와 이웃을 위해 많은 봉사를 하는 귀한 가정에 하나님의 축복이 항상 하시기 기도합니다.

38. 백혈병 아기 치료수기

송재순

세상에 태어나서 한창 천진난만하게 재롱을 부리며 뛰어놀 나이인 만 네살 짜리가 백혈암으로 만 1년이 넘도록 착하고 어른스럽게 병과 싸우고 있습니다. 얼마나 영리한지 않으면서도 엄마 아빠의 실수를 지적해요.

이 아기를 알게 된 것은 새문교회에서 조병일 박사의 간병사 교육을 받은 수강생을 통해서 인연이 되었어요. 수강생은 대전에 사시는 데, 아기의 큰엄마가 정사영 박사의 (기적을 낳은 현미)라는 책을 갖다 주었대요.

이 책을 아기 엄마가 몇 번 보고는 저에게 전화를 했어요. 제가 자세히 생식하는 방법과 채소즙 먹이는 방법을 가르쳐 주었습니다. 이렇게 전화가 오기 전에 아기 때문에, 목사님이신 삼육 영어 학원장님께서 저에게 전화를 주셨어요. 그래서 제가 또 얘기를 해 드렸었어요. 간병교육을 받은 아기의 큰엄마가 영어 학원장님에게 생식치료에 대해 판단을 해 달라고 부탁을 해서 저에게 전화가 온 것입니다. 학원장님과 저는 긴 통화를 하고 난 후, 학원님이 아기엄마에게 저의 지도를 받도록 권고를 해서 연결이 되었습니다.

아기 엄마는 또 고령이신 정사영 박사가 지은 (네가 낫고자 하느냐)라는 책과 일본의 고오다 마쓰오 의사가 쓴 (생채식 건강법)도 읽어 보았어요. 아기 엄마가 영리한 데다 직관력을 가지신 분이예요. 아기 엄마가 아기를 병원에 입원시켜고 얼마 되지 않은 때에는 저와 서로 연락이 있었죠. 그리곤 전화가 없어서 저도 잊어버렸어요.

약 한 달 후에 전화가 왔어요. 계속 입원을 해야 되는지 퇴원을 해야 되는지 판단을 해달라고 해서 제가 병원엘 갔어요. 제가 퇴원을 하라면 하겠대요. 그런데 배가 통통히 부어 있었어요. 간이 부은 거예요. 육조에다 냉온요법을 시켜서 배의 부기가 빠진 다음에 퇴원시키라고 했습니다. 입원해서 한달 동안 현미밥에 녹즙을 먹이면서 병원에서 주는 밥은 먹이지 않았대요. 다만, 피주사(수혈)만 맞히고 방사능을 하겠다는 것도 거부했대요.

처음에 약을 먹이면서 검사를 할 때도 얼굴이 부었어요. 그리고 얼굴도 제 색이 아니었고요. 그런데 현미와 날채소와 생즙을 먹이고부터는 얼굴의 부기가 빠지면서 얼굴색이 제대로 돌아왔어요. 제가 병원에 가서 이 모든 사실을 들었죠. 다른 어린이들은 얼굴빛이 제 색깔이 아닌 데다 부어 있었어요. 그리고 좀 나아서 퇴원한 백혈병 어린이들이 재발해서 들어와서는 실패하더래요. 그래서 재발하면 못 고치는구나. 그리고 못 고치는 병이라면 어차피 죽을 바에야 생식이나 해보자고 해서 시작했어요.

집이 경기도 부천 역곡인데 아기를 데리고 병원에 와 있으니 집은 또 엉망이죠. 병원에서 치료가 된다면 생식하여 더 빨리 치료가 될 것이고, 만일 생식으로 치료가 안 되면 그 병은 병원에서도 못 고칠 거라는 생각이 들더래요. 한 달 동안 생즙을 먹이다 보니 차차 수혈을 하지 않아도 되었어요. 일주일에 두 번 정도 입술이 하얗게 되면 수혈을 했는데 녹즙을 먹이고 자연식을 시작한 일주일 후부터는 얼굴색이 제 색깔이 되면서 수혈을 하지 않아도 됐어요.

다른 어린이 환자의 부모에게 얘기를 하고 권고를 했어요. 그런데 전혀 듣지 않더래요. 박사들이 고기를 먹으라고 한다면서 생식은 말도 안 된다고 하더래요. 혜연이가 좋아지니 인턴들이 아기 척수에 주사를 끊어서 척수액을 뽑아갔어요. 아기가 얼마나 놀라고 우는지 혼났대요. 퇴원을 한다고 하니까, 다 고쳐 놓으니 퇴원한다며 나가면 병이 악화될 거라고 하더래요. 그래서 현미밥에 날채소와 녹즙을 먹여서 좋아졌다 하니 이 아주머니가 정신이 나갔느냐고 하더래요. 그럴 수밖에 없죠.

자연식이나 생식에 대해서는 학교에서 전혀 배우지도 않고 모르기 때문이죠. 그런데 늘 제가 의문을 품지 않을 수 없는 사실은 생식과 날채소에 많은 비타민(B1, B2, B6, B12, BC, BK 등 16종)이 건강과 전염성 질병에 대한 저항력을 증진하고(이혜수 저, (영양학) 교문사, 1986. p.238), 비타민이 결핍되었을 때는 각기병, 우울증, 불안, 잘 싸우며, 흥미와 주의력을 상실하며, 임신이 안 되고, 체력 성장이 불

량하고, 신경이 이상적으로 흥분되는 등의 증세가 생긴다는 사실이 예요. 그런데 비타민이 들어 있는 음식을 먹이면 치료가 된다고 합니다(강신주 편, (영양학) 형설출판, 1989. p.199).

미국에서는 1950년대에 벌써 B6가 파괴된 가공된 우유를 먹이 어린아이들의 근육이 뒤틀리고 정신경련을 일으키는 질병을 앓는다는 사실을 발견했고(이혜수 저, (기초영양학) 교문사, 1986. p.327), B12가 부족하면 악성빈혈이 생기며, 나이아신(비타민)이 결핍되면 피부가 검어지며, 흰 더깨가 끼고, 혀와 위, 소장, 대장에 염증이 생기는 등의 질병이 일어난다고 합니다(위의 책, p.317).

학자들은 아직 식물 영양의 치료작용을 일부밖에 모르고 있지만 의사 중에는 비타민 등의 영양이 가장 풍부한 생식, 자연식을 왜 환자에게 권고를 하지 않는지 알 수가 없어요. 제가 20년 가까이 편두통으로 일생을 소비하다시피 했는데, 어느 신경정신과 의사도 자연식을 권고해 주지 않았습니다.

그러나 요즈음에는 차차 인식을 하고 있는 의사님들이 생겨나고 있어 다행입니다. 아기의 배에다 찜질을 시키고 관장을 시켰더니 배가 낫아져서 퇴원을 했어요. 집에서 치료를 하기 시작했습니다. 수혈은 하지 않아도 되었지만 생식을 하니 자연히 살이 빠지죠. 그런데 계속 며칠간 열이 있다가, 잃어졌다가 했어요. 이 때 제대로 치료를 못했어요.

열이 오르는 것은 몸에 아무 이유도 없이 열이 오르는 것이 아니예요. 감기 바이러스, 간염 바이러스, 또는 전염병균이 몸에 침입하거나, 몸에 염증이 생기기 때문입니다. 열이 오르면 세균이나 바이러스나 암세포가 맥을 못 쓰고, 대신 이들을 퇴치하는 백혈구가 왕성해지기 때문에 면역기능이 그렇게 열을 올리는 것입니다. 그러니 몸을 따뜻하게 보온을 해주고, 방을 따뜻하게 해주어야 하는데 그렇게 못 했어요.

당초 병 증세가 있기는 1988년 7월경이라고 해요. 그때는 만세살 때죠. 어린애가 놀지도 않고 앉아 있고 해서, 만져보니 열이 있더래

요. 동네 병원에 가서 진찰을 받으니 간염이라 하더래요. 3일간 치료 후 위생병원에 88년 10월 6일 입원했어요. 미열이 계속되고 하여 입원한 지 약 일주일 후에 퇴원해서는 한약을 3개월 동안 먹였어요. 한약을 먹고 있는 중인데, 하루는 애의 입술과 얼굴이 하얘지면서 가만히 앉아 있더래요. 그래서 급히 아기를 데리고 구로동에 있는 고대부속병원에 가서 진단을 받았어요. 간염 정도겠지 생각했죠. 아기 외삼촌도 의사여서 간염이라고 연락을 하니 치료받으면 된다고 했대요.

그런데 진단결과가 백혈암이라잖아요. 앞이 캄캄하고 불안하고 초조해지더래요. 입원을 시키고, 대전에 있는 언니가 갖다준 자연식 책을 보면서 자연식을 시작하게 되었어요. 집에서 치료를 해도 한 달에 2주일은 열이 나고, 2주일 정도는 열이 내렸어요. 열이 계속 오른다고 하여 제가 가서 찜질을 시키고 관장을 시켰어요. 그랬더니 열이 내렸어요. 시간이 없고 멀어서 제가 가도 환자 옆에 오래 있지 못했어요. 그래도 열이 없을 때는 마당 같은 데 나와서 놀기도 했어요.

병원에 있을 때는 휴전선 가까이서 농사를 짓는 애들 이모가 자연무공해 야채를 갖다 주어서 먹이고, 또 생수도 먹었는데, 퇴원하고는 여러 가지 채소를 고루 먹이지 못하고, 생수도 먹이지 못했어요. 정수기를 사용하는데 정수기는 농약, 폐수에 있는 중금속을 다 제거하지 못합니다. 하루는 한쪽 어깨가 아프고 쓸 수 없다고 해서 찜질을 해주라고 했어요. 어깨가 아프다, 열이 또 오른다 할 때마다 저도 걱정이 되고 긴장이 돼요. 그럴 때는 계속 하나님께 기도를 드릴 수밖에 없어요.

어깨는 찜질을 했더니 나았죠. 어느 날 저녁에는 핏덩어리가 목구멍에서 넘어 왔어요. 아이가 놀랄까봐 불도 못 켜고 닦아냈어요. 불안해서 구로병원에 가 봤어요. 핏덩어리가 나오는 것은 좋은 현상이고 임파선에 콩 같은 것이 생긴 것도 괜찮다고 하면서 입원시키라고 하더랍니다. 부모가 돼서 죽든지 살든지 최선을 다해야지 젊은 엄마가 왜 이리 답답하느냐 하면서 입원도 안 시키고 뭐 하러 온거냐고 하더래요. 핏덩어리가 넘어 와서 알아보려 왔다고 했답니다. 집에서 한약

을 먹이느냐고 하면서 최선을 다할 수밖에 없지 않느냐고 하더랍니다.

제가 또 가 봤어요. 아이의 방을 따뜻하게 해주고 내의를 입히라고 전화로 시켰는데, 내의를 입히고 방도 따뜻하게 해 주었더군요. 그런데 아이에게 주는 생가루를 먹어보니 맛이 없어 못 먹겠어요. 마른 쌀을 먹서에 갈아서 주니 억세서 먹기가 힘들겠어요. 그래서 또 애길 했지요. 현미와 율무, 쫄쌀, 수수, 메밀, 보리, 조 같은 잡곡을 섞여서 물에 한 시간 불렸다가 건져서 한 시간 정도 물을 뺀 다음 곱게 갈면 맛이 있다고 했어요. 그래야 쌀이 살아서 영양도 좋아져요. 그렇게 해서 습관을 들이면 밥보다도 맛이 좋아요.

부모가 조금이라도 아기와 함께 먹으라고 했는데 실천을 못 했어요. 쌀은 건조도에 따라 불리는 시간이 달라져야 합니다. 병원에서 2월초에 퇴원을 했는데 어느덧 8월이 되었어요. 8월 20일경인데 아이의 입술이 하얘지고 간이 붓고 열이 나서 불안하다고 하여 제가 갔어요. 아기 엄마가 얼마나 불안초조해 하는지 제가 오는가 하고, 문 앞에 서서 기다리고 있었어요. 예전처럼 피주사를 맞아야 하는지 생각하면서 말이예요. 빈혈은 아닌데 배가 부었어요. 배도 아프다고 해요. 밭에 깻잎이 있는데 먹여도 되는 건지를 몰라서 못 먹어요. 현미죽을 머칠 먹이라고 했어요. 무공해 무비료로 기른 야채를 좀 가지고 갔어요. 선삼초(신선초)가 좋으니 사다가 먹도록 했어요. 병원에 안 가도 된다고 안심을 시키고 돌아 왔습니다. 그런데 또 설사를 한다고 전화가 왔어요.

저의 가슴이 다시 서늘해져요. 즙만 먹이고 금식을 시키라 했는데 갑자 삶은 것을 먹였대요. 설사가 심하다고 해서 금식시키고 즙만 먹이라고 했어요. 그날이 8월 25일이었어요. 궁금해서 8월 27일 전화를 했더니 설사도 멎고 열도 안 나고 배도 안 아프다고 합니다. 또 9월 5일 저녁 12시경부터 다리와 몸이 아프다고 울며 얼마나 소리를 지르는지 이웃집에서도 잠을 못 자고 몰려왔대요. 앓혀놔도 옆으로 넘어지면서 몸부림을 치며 밤을 새웠어요. 밤중이니 저의 집에 미안

해서 전화도 못한 모양이예요. 새벽에 전화가 왔어요. 더운 물에 몸을 담그는 온열요법을 시키라고 했지요. 그리고 제가 간다고 했어요. 저는 그렇게 심한 줄 몰랐어요. 뜨거운 물에 온열요법을 시켰더니 다리와 몸은 괜찮은데 머리가 또 아프다고 울어서 할 수 없이 이렇게 아플 바에야 병원에 입원시키겠다는 생각으로 구로병원에 갔대요. 암이 악화되어 그렇다면서 입원을 시키라고 하더랍니다. 아기 엄마가 어떻게 생각했는지는 몰라도 도로 돌아와서 미국에 있는 정사영 박사님에게 전화를 했어요. 박사님이 포도당 링겔 주사액에다 비타민C를 섞어서 사흘 동안 세 병을 맞으라고 하더랍니다.

제가 9월 8일 금요일에 가 봤어요. 링겔주사를 놓고 있었어요. 손발이 부어 있던데 링겔을 맞으면 부기가 빠지죠. 사흘만 맞으면 깨끗해진다고 하더랍니다. 그밖에 이삼일에 한 번씩 관장을 시키고, 음식 먹는 방법도 저의 얘기와 같은데, 관장을 시킬 때는 원두커피 삶은 물로 시키라 하더랍니다. 링겔 주사액이 잘 안 떨어지고 있었어요. 혜연(아기)이가 그것을 보더니,

“주사가 잘 안 떨어지잖아.”

엄마와 제가 그 소리를 듣고 주사액을 보니 잘 안 떨어지고 있었어요.

“아이, 팔이 아파. 뭐 좀 갖다가 팔 밑에 받쳐 줘.”

만 네살 짜리 어린 아이가 그렇게 영리하고 귀여울 수가 없어요. 그런데 그 심한 고통을 참으며 투병생활하는 모습을 보면 가슴이 아파요. 부모의 심정은 오죽 하겠어요.

어떤 때 보면 불안해서 안절부절 못해요. 어느 학자가 검사를 해보니 조사대상의 65%나 되는 어머니의 젖에서 농약 성분이 나오고, 그 중의 어머니 한 분은 허용 기준치를 56배나 넘은 농약성분이 젖에서 검출되더래요. 신문에서 보았습니다. 어머니의 잘못으로 아무 죄도 없는 자녀가 질병에 걸리게 되죠. 암에 약한 체질은 이런 젖을 먹으면 백혈병에 걸리기 쉽죠. 그밖에도 약한 체질은 과자, 기성식품을 조심성없이 먹으면 간염 등, 여러 가지 질병을 일으킬 수 있습니다. 남

의 아이와 비교해서는 안 됩니다.

사람은 거의 한 가지씩의 병에 대해 약한 체질을 타고 났기 때문입니다. 어떤 사람에겐 해롭지 않아도 다른 체질엔 해로울 수가 있습니다. 9월 11일인가 전화를 했더니 한쪽 다리가 아프다고 하면서 링겔 주사를 계속 맞고 있대요. 욕조에서 온열요법을 시키라고 하고 이것 저것 알려줬어요. 시외 전화라서 자주 전화를 못 했다고, 구로동에 있는 아기 외가댁에 전화를 한번 했더니 그렇게 말해 줬어요.

9월 14일 추석날에 역곡 아기 엄마에게 전화를 했어요. 그랬더니 아직 링겔을 맞히고 있대요. 일주일 간을 계속 맞히니 아무것도 먹지도 않는대요. 가슴이 참으로 답답해져서 애길 해줬죠. 링겔은 공장에서 만든 포도당(당분)과 물인데 부기를 빼거나, 수술로 먹지 못할 때 몸에 해롭지만 어쩔 수 없이 맞는 응급용 치료주사인데, 그런 것을 계속 맞으면 해로우니 즙을 먹이면서 온열요법을 시키라고 했어요.

현재 병원에서도 온열요법을 쓰고 있는 데가 있어요. 암세포가 방사능이나 항암제에는 정상세포보다 강한데 온열에는 약하다고 합니다. 몸이 더워지면 정상세포보다 모세혈관이 적은 암세포는 산소공급을 받지 못해 쇠퇴하거나 죽는다고 합니다. 물의 온도는 42°C 이 상으로 해야 합니다. 세포가 더워지면 정상세포는 산소공급을 제대로 받지만 암세포는 그렇지 못하지요.

타올을 쪄서 찜질을 해주라고 했는데 그동안 해주지 않았대요. 그리고 여러 가지 채소도 제대로 못 먹이고, 물도 정수한 수도물을 써요. 신문에도 났지만 수도물이 중금속이 다 검사가 안 되고, 검사항목도 빠진 것이 있다고 하지 않습니까. 그런데 다리나 척추가 아프다는 것을 보니 골수에 암이 번진 것 같아요. 온열요법과 생식을 합녀 골수암이 가장 쉽게 치료돼요.

제가 당장 달려가 보고 싶지만 손님이 온다고 하고, 또 면 시장을 걸어서 갔다왔더니 다리도 좋지 않아요. 완치가 될지 안 될지 아직은 단정하기 어려워요. 그러나 생식을 하면서부터, 병원에 입원하여 온 집안이 고생하며 지내지 않아도 되고, 또 어려운 살림에 입원비를 쓰

지 않아도 돼요. 아기가 체질이 무척 약해요. 만약 병원에서 기적적으로 치료가 되고 완치가 된다면, 생식을 하면 치료가 어떻게 되겠어요. 아기 부모도 그렇게 생각하고 있어요. 생식에 효력이 있다는 것을 온 가족이 체험으로 믿어요. 그렇다면 하나님 치료법을 택한 것이 백 번 잘한 일로 판단되지 않습니까? 생식 후부터는 수혈을 전혀 하지 않아도 괜찮았어요. 궁금하고 답답해서 9월 23일 혜연이에게 가 봤어요.

부천역에서 버스로 한 20분 시골길로 가면 ‘소래’라는 곳이 있는데, 그 곳에 살아요. 9월 8일에 있을 때는 링겔을 맞고 있었는데 가보니 아직도 링겔을 발에 꽂고 있어요. 미국에 계시는 정사영 박사님에게 전화를 했더니 사흘을 맞으라 했는데, 다시 전화를 해서 덜하지 않다고 했더니, 열흘을 더 맞으라 해서 놓고 있대요. 벌써 16일째 나 됐어요.

그동안 안 놓은 날도 있겠지만, 링겔은 자연의 법칙에 어긋나는 방법이에요. 수술 등 응급치료를 할 때나 몸의 독소를 세척할 때 임시로 사용하는 주사인데 너무 맞으면 몸의 면역기능과 자연치유력을 약하게 만들어요. 암은 시간을 다투는 병이니까 온열요법을 시키라고 수 없이 얘기했지만, 아기가 말을 듣지 않고, 몸을 만지지 못하게 하고, 또 아기 때문에 무척 가족이 지쳐 있어요. 심신에 얼마나 고통이 따르겠어요. 그렇더라도 온열요법을 십여일 동안 이미 시켰더라면 많이 좋아졌을 거라는 예감이 들어요.

온열요법을 다시 권고했어요. 그런데 익은 밥은 먹여도 되지만 온열요법은 꼭 시키라고 했더니, 생식을 안 먹으려고 해서 익은 밥을 먹이고 있대요. 부모가 다만 몇 숟가락이라도 같이 생식을 하고, 온열요법도 엄마가 온탕에 함께 들어가야 어린애가 따라할텐데 그렇게 못 해서 아쉽습니다. 새나 쥐에겐 열을 가한 곡식을 먹이면 병들어 죽습니다. 씨눈과 현미 껌질에 생약성분이 있기 때문에 생식을 시키는 것이고, 그것이 대자연의 법칙에도 맞습니다.

아기는 왜 나만 이렇게 아프냐고 한대요. 비록 4년 동안의 삶이지만 그 고통의 투병생활은 편안히 100세를 산 노인보다 더 깊은 삶을

살았다고 느껴집니다. 하나님의 뜻이 무엇인지 알 수 없어요. 험한 세상에서 고생하며 살아봐야 아무 의미도 없으니 당신이 데려다 기르실 뜻인지, 혹은 이 고비를 넘겨 치료를 해 주실지 아직은 알 수가 없습니다. 하나님, 아기 아빠 엄마에게 용기와 지혜를 더하여 주시고, 어린 혜연이를 불쌍히 여기시고 건강을 회복시켜 주옵소서.

10월 1일 저녁 구로동에 있는 혜연이 외가집에 전화를 했더니 그저 그러구 있다고 해서 직접 부천 역곡의 혜연이 집에 전화를 했어요. 아기 엄마가 받았어요. 오른쪽 발이 부었다가 굽어 터졌다고 해요. 좋은 증상이니 갑자 녹말가루나, 갑자를 갈아 풀을 만들어 솟가루를 섞어서, 가제 수건으로 습포를 만들어, 여덟 시간마다 갈아 붙이라고 했어요. 열도 없고, 밥도 잘 먹고, 배설도 잘 하고, 피부를 만져도 아프다고 안 한대요. 네 번째 고비를 넘겼어요. 이제 마지막 고비를 넘기고 백혈병을 극복한다면 얼마나 좋겠어요.

불완전한 생식이지만 8개월이 지났으니 희망이 많아요. 그동안 하루 한 번이라도 온열요법을 시키지 못한 것과 밭콩가루를 먹이지 못한 것이 후회가 돼요. 어떠튼 백혈병으로 죄없는 아기들이 고통을 겪고 있는데, 이 생식으로 치료 내지 완치할 수 있다는 확신이 생깁니다. 물론 모든 백혈병을 치료할 수는 없지만 체력과 저항력이 강한 어린이는 생식과 온열요법을 충실히 실시하면 완치가 될 것으로 믿습니다. 이 원고를 보내주겠다는 출판사와의 약속기일이 임박하여 혜연이의 소식을 더 알리지 못하고 여기서 독자 여러분과 작별해야겠습니다.

추기: 혜연이가 실패했다는 소식을 외할머니에게 듣고 몹시 가슴이 아프고 허탈했습니다. 즉시 혜연이 엄마에게 전화를 하려고 했지만 혹시 나를 원망하거나 않을까 걱정이 됐습니다. 그러나 독자들에게 정직하게 알려야겠다는 생각에서 전화를 걸었습니다. 의외로 반가와하면서 혜연이 얘기를 해주었습니다. 발목과 무릎에 생겼던 염증 종기도 깨끗이 낫고, 온몸이 깨끗해졌답니다.

일어나 앉아서 놀기도 하고 미역국을 끓여 달래서 끓여 먹였대요. 말할 거 다하고는 자고 싶다며, 자는 줄 알았는데 갔더랍니다. 하나님 이 데리고 가셨기 때문에 교인묘지를 썼답니다. 그러면서 계속 연락 을 끊지 말자는 약속까지 했습니다.

89년 11월 1일 포항공대에서 열렸던 화학, 의학, 물리 분야의 노 벨상 수상자 심포지엄에서 인슐린, 인터페론의 대량생산을 가능케 했던 길버트 박사는 앞으로 20년은 더 걸려야 암을 어느 정도 극복할 수 있다고 했습니다. 그러나 일본에서는 생식발표 심포지엄에 대학 교수들이 여러명 참여하여 암 등 불치병을 치료하면서 생겼던 체질 변화의 데이터를 발표했다는 기사를 자연 건강회 회보지에서 보았습니다. 날도토리, 날콩, 등의 식물과 300여종의 먹을 수 있는 약초를 개발하면 암을 완치시킬 수 있다고 믿습니다.

하나님, 혜연이를 더욱 사랑하시어 천국에서 훌륭하게 키워주시기 엊드려 기도합니다.

39. 신경질환과 자궁염을 치료하고

동대문구 이문동 348-11

김정순

저는 두 딸을 둔 40대 가정주부입니다. 원래 신경이 여리고, 몸도 연약한 체질이었어요. 출가하여 온 후에 두 아이를 기르고 가정살림 을 하다 보니, 자연히 몸이 쇠약해졌습니다. 몸이 피로하고, 항상 머 리가 무겁고, 땅하고 해서 6개월 동안 새벽기도를 다녔어요.

너무 과로해서인지 79년 12월 말경에는 정신쇠약 증세가 나타나 환정이 들리고, 숨이 답답하고, 잠이 안 오고, 밥을 못 먹는 심한 증 세가 나타났습니다. 병원에 입원하여 1개월만에 퇴원했습니다. 퇴원 은 했지만 온몸이 썩는하게 차고, 머리는 로보트같이 삐삐해서 집안

일도 못 하고 가정부를 두고 지냈어요. 한약을 3개월 먹었더니 몸의 찬증세는 없어져으나, 머리 속이 텅 비고 머리가 없는 것 같은 감각이었습니다. 신경쇠약을 비롯한 정신질환의 원인을 아직 의학계에서는 정확히 모르고 있습니다. 그런데 신경안정제, 수면제 같은 것을 먹이기 때문에 오랫동안 약을 먹으면 얼굴표정, 걸음걸이, 태도 같은 것이 이상해지기도 하고, 멍청해지기도 하는데 다른 약이 없으니 어쩔 수 없죠.

병원약을 먹으며 5년을 지냈어요. 그동안 우울, 불안, 공포, 어두운 감각의 나날을 보낸 얘기를 쓰자면 저 자신이 괴롭기 때문에 생략하겠습니다. 그러한 고통 가운데서도 남편이 저 때문에 고생과 불편을 참으며, 저의 병을 고치기 위해 온 정성을 기울여 주신 것이 큰 힘이 되었습니다. 그렇지 않았더라면 어느 이름모를 병원에서 평생을 지내게 되었을지도 모를 일입니다.

86년부터 고기를 일절 먹지 않고, 현미밥에 채소를 먹는 채식을 하면서, 차차 증세가 가벼워지고 집안일을 하기 시작했습니다. 그래도 밤으로는 공포증이 심해서 병원약을 먹고 잤어요. 몸은 여전히 쇠약하여 피곤한 데다, 자궁염이 생기고, 또 간장이 약해져서 속이 울렁거리는 증세로 시달림을 받았습니다. 그런 중에서도 늘 하나님을 의지하면서 마음의 안정을 구할 수 있었습니다.

88년 11월에 새문교회에서 실시하는 간병사 교육때 송 집사님이 강의를 하게 되면서 저와 만나게 되었어요. 전화로 마음을 털어 놓으며 저의 병을 얘기할 수 있었어요. 생식은 못하더라도 현미잡곡밥에 여러 가지 채소와 해초를 날 걸로 무염식으로라도 먹으라고 해서 그대로 했습니다. 속이 울렁거리던 증세와 자궁염 증세는 자연식을 시작한 두달 후쯤 없어졌으나, 저녁에 잠이 안 오고 공포감이 오는 증세는 완전히 없어지지 않았습니다.

선삼초도 먹으라 해서 먹고, 재래송 솔잎에 신경안정제와 신경에 좋은 약초가 들어 있으니 먹으라고 했지만, 솔잎을 구할 수가 없어 먹지 못했어요. 가끔 몸이 피로하던 증세도 없어져, 집안일을 큰 불편 없

이 하면서 대입시험준비를 하는 큰 딸의 뒷바라지를 돋기로 했어요. 그러나 생식을 하려고 해도 저 혼자 해먹기가 힘들어서 못했어요. 송집사님이 자신을 20년 동안 괴롭히던 신경쇠약이 생식을 시작한 지 3년이 지나서 완전히 뿌리가 뽑혔다는 얘기를 하면서 생식을 만들어 권하고 해서 시작을 했어요.

그러니까 제가 신경질환을 앓은 지가 벌써 10년이나 되어 갑니다. 병이 너무 심해서 치료가 불가능하다는 의사 선생님의 선고까지 가족에게 전해진 병이었어요. 가까운 집안에도 의사분이 계셨지만 속 수무책이었고, 하루도 약을 먹지 않고는 견딜 수 없는 심한 병이었죠. 현미밥에 날채소 무염식을 할 때부터 조금씩 병이 나아졌지만 약을 줄이기 했어도 완전히 끊지는 못했었습니다. 그런데 밥까지 생식을 하고부터는 약도 완전히 끊고, 또 몸도 정신도 맑아지고 기운이 나기 시작했습니다.

저 자신도 놀랬다는 것을 확실히 말씀드립니다. 생식의 효력이 이렇게 신비하다는 것을 미처 몰랐습니다. 하나님께 감사할 뿐입니다. 지금 지구상에는 정신분열증, 착란증의 중세로 수용시설에서 많은 환자들이 투병생활을 하고 있지요. 생식을 정확히 시키면 많은 환자들이 건강을 찾을 수 있다고 믿어요. 약을 장기간 복용해서 신경이 굳어버린 환자는 어려울지 모르지만, 초기의 환자 중에는 상당수가 완치될 것으로 믿습니다.

저는 요즘에는 너무너무 행복해서 그 감정을 송집사님에게 전화로 표현합니다. 진작 생식방법을 알았더라면 고생하지 않고, 치료할 수 있었을 것이라는 생각을 해봅니다. 거의 모든 병에 효력이 있는 하나님의 치료방법으로 불치병을 치료하여 이웃에 모범이 되고, 생식, 자연식을 통하여 사회를 맑게 할 수 있는 의로운 사람들이 많이 태어나기를 예수 그리스도의 이름으로 기도 올립니다.

추기: 요즈음 김정순 자매님은 집안 일이 늘 바쁘다보니 생식과 생즙을 준비하지 못하고 또 자녀들이 먹고 남은 밥을 먹고 하느라고 생

식과 자연식을 제대로 못하고 있어 답답하고 안타까울 뿐입니다.

40. 만성 간염 투병체험기

서울 양천구 목1동 404-133호

백석현

저는 지난 25년간 만성위염 위장병으로 고통을 받아오다가 최근 3년 전부터는 만성간염으로 죽음을 생각하는 중병환자로 전락하게 되었습니다. 지난 3년간은 몸이 피곤하고 견딜 수 없는 고통 때문에 낮에는 하루 중의 절반은 침상에 누워서 지내야 했습니다.

저는 만성간염을 얻기 전에는 오랜 세월 동안 직장생활을 하였습니다. 그러는 동안 저는 항상 예수 믿기를 간직하고 있었으나 생활에 여유가 없다, 바쁘다는 핑계로 예수 믿기를 미루어오고 있었던 터였습니다. 그러다가 아내의 끈질긴 권고로 교회를 나가기는 하였으나 별 흥미를 느끼지 못하고 억지로 아내에게 끌려다니듯이 마지못해 교회에 나가곤 하였습니다.

그러던 중 86년도 6월경 만성간염 진단을 받고 직장을 휴직하고 병원치료와 장기요양에 들어가게 되었습니다. 약을 먹고 치료를 하면서 3개월이 지나고 또 5개월이 지나면서도 아무런 차도를 느끼지 못하면서 마음은 조급해지기 일쑤였습니다. 그래서 별 효과를 기대 하지 못하면 한약을 먹어보고 역시 효과를 못 보면, 좋다고 하는 또 다른 약들과 여러 방법을 모두 사용하였으나 역시 몸은 날로 피곤하기만 하였습니다. 그렇게 지내는 동안 불안하게 되면 병원을 찾아 입원하여 1년이면 서너 차례씩 정밀검사를 받아 보았으나 병세를 호전시키는 데는 별 도움이 되어주지를 못했습니다.

어떤 때에는 같은 간장병으로 옆 침대에 들어왔던 환자가 죽어 나가는 것도 목격하게 됩니다. 병원을 퇴원하여 같이 약을 가져다 먹던

동료 환자가 한동안 눈에 띄지 않게 되어 다른 동료 환자들한테 안부를 묻게 되면 죽었다는 소식을 듣게 됩니다. 그럴 때면 같은 질병을 갖고 있던 환자들은 질병에 대한 두려움 때문에 더욱 불안해지고 몸을 떨게 됩니다. 병에 대한 공포감 때문에 병에 짓눌린 생활을 하게 됩니다.

어떤 때에는 절망감으로 죽음이 목전에 와 있는 것 같았고 이제는 모든 것이 끝장이다 하는 죄절 속에서 사태는 계속 악화되는 것 같았고 죽음밖에 기다리는 것이 없는 것 같았습니다. 때로는 나이 40에 늦게 얻은 단 한점의 혈육인 어린 자식을 바라볼 때 한없이 불쌍하고 가엾은 생각에 가슴이 매어지는 것 같아 하염없이 눈물을 흘린 적도 있었습니다.

모든 사람들이 다 행복해 보이는데 왜 나만 이렇게 깊은 수렁에 빠져 절망감 속에서 지내야 하나 하고 긴 밤을 뜯 눈으로 지새운 적도 한두 번이 아니었습니다. 그렇게 지내는 동안 저를 위하여 지난 3년 동안 애써주신 고마운 분들이 많았습니다.

순복음교회 이지역 여성 조장님, 남성 조장님, 작정 예배와 다니엘 예배로 구역 식구들과 함께 저의 만성간염 치유회복을 위하여 간절히 기도하여 주신 분들입니다. 특별히 여성 조장님께서는 오산리 기도원에 금식기도 때마다 따라나서서 인도하여 주신 감사한 분들이십니다. 또한 저희와 가까이 지냈던 이웃들과 친목회 친구들은 지금까지 휴직하고 요양하는 동안 물심양면으로 상당한 도움을 주었습니다.

지난 연말에는 저를 아껴주시는 여러분들이 카렌다 주문을 저에게 의뢰하시어 도움을 주셨습니다. 지금은 권사님이 되신 그 때의 조장님과 구역식구들께서 작정 예배와 다니엘 예배로 저의 질병치유 회복을 위해 여러 날을 기도하여 주셨으나 어떤 때는 짜증스럽고 귀찮은 생각밖에 들지 않았습니다.

그렇게 예수님을 받아 들이는데 인색했던 내가 KTV ‘이상구 박사님의 건강강의’ 와 88년 10월 24일 MTV ‘건강하게 삽시다.’

시간을 통하여 보건학 박사이시고 목사이신 조병일 박사님을 알게 되면서 조 박사님이 운영하시는 새생활 문화센터에서 뉴스타트 건강 법인 자연 속에서 햇빛을 쬐며, 맑은 공기 속에서 일과 운동을 하며, 욕망을 절제하며, 자연식과 맑은 물을 먹고, 하나님을 믿으며 생활하라는(음식, 운동, 물, 햇빛, 절제, 공기, 휴식, 신양) 하나님의 치료법을 열심히 배우면서 성경에 나오는 모든 말씀이 우리몸의 텔끝까지도 하나님의 섭리에 의해 창조된 것을 발견하게 되었습니다. 그리하여 돌같이 단단하게 굳어있던 저의 마음이 녹아지고 깨달음이 오기 시작하였습니다.

감사하고 감격하고 기쁨이 넘치는 생활과 하나님의 법칙인 자연식을 충실히 할 때에 엔돌핀이 많이 나오고 T임파구가 건강해져 우리의 몸 속에 발병을 일으키는 병균을 공격하게 되며 아무리 무서운 질병이라 할지라도 우리의 몸은 빠른 속도로 회복력을 갖고 치유된다 는 사실을 건강교육을 통하여 또는 같이 교육을 받고 이미 여러 중병 환자들을 방문하여 봉사활동을 하고 있는 여러 간병지도사 여러분들의 간병체험 사례를 통하여 알고 배우게 되었습니다.

이때 송재순 집사님도 만나게 되어 지도를 받았습니다. 88년 10월 29일부터 뉴스타트 건강법에 의하여 하나님을 내 마음 속 깊이 영접하고 난 후부터 그렇게 고통스럽던 전신 피로감이 점차 사라지고, 약을 먹지 않는 동안에는 만성간염이 간경화로 금방 진전되고 간경화가 곧 간암으로 진행될 것만 같은 병에 대한 두려움과 병에 짓눌린 나 자신을 결박하는 생활을 하였지만 이제는 일절 약 먹는 것을 중단하고 하나님이 주신 뉴스타트 건강법칙을 실천하면서 모든 근심 걱정 견디기 어려운 무거운 짐 모두 주님 앞에 내려놓고 맡기게 되니 마음이 편안하고 예전의 건강한 생활과 함께 기쁨과 즐거움 뿐입니다. 마음과 몸이 함께 건강해졌습니다.

이제는 저와 같이 질병으로 고통받고 있는 사람들을 위하여 하나님의 놀라운신 능력을 인정하고 구주로 영접하도록 하여 투병의 의지를 심어주고 희망과 용기를 잃지 않도록 격려하여 제가 고통받고

어려웠을 때 많은 분들께 도움을 받고 빚을 진 것처럼 저도 빚을 갚는 심정으로 어려운 환자들을 위하여 하나님의 자비하신 사랑을 나누면서, 보기좋은 아름다운 꽃에서 아름다운 향기를 내듯이 인간이 가질 수 있는 아름다운 품성과 좋은 향기를 함께 나누면서 살고 싶습니다. 생사회복을 주관하시고 죽을 수밖에 없었던 우리 영혼을 살리신 하나님, 부족한 자가 간증하고 기도드렸사오니 필요치 않은 천한 말씀은십자가 뒤로 숨겨 버리고 오직 예수님 영광만 나타나게 도와주시옵소서.

41. 급성장염, 뇌졸증, 당뇨병 치료수기

송재순

(1) 급성장염

이분은 청년인데 일류 호텔 음식부에 근무하시는 분이예요. 평소 야채는 비싸서 잘 안 먹고 고기를 주로 먹었답니다. 그런데 A형 간염에 걸려 몇년 동안 지내고 있는 중이에요. 간염약이 좋은 것이 있다 해서 그것을 먹었더니 10여일 동안 배설이 안 되고, 공복감이 없어지고, 무엇이든지 먹으면 토헤집니다.

배 옆구리가 터지는 듯이 통증이 심해서 며칠 동안 잠도 못 잤습니다. 마지막엔 골까지 아파서 견딜 수 없어 큰 병원 응급실에서 치료를 했는데도 소용이 없어요. 병원용 과장액을 넣어도 배설이 좀 되곤 말았어요. 퇴원을 하라 해서 집에 오니 다시 통증이 심해져 몸과 장이 아파서 견딜 수가 없어 잠을 못 이루며 뒹굴었습니다.

또다른 저명한 종합병원 응급실에 입원을 했는데 병명도 모른다며 그냥 나가래서 퇴원을 하고는 마지막으로 급해서 저에게 전화를 했어요. 아침에 강서구 염창동엘 갔어요. 환자의 눈이 빨갛게 충혈되고,

장 속의 배설물의 독소가 눈 밑에까지 차서 퍼렇게 보였어요. 환자의 상태가 위급하게 보이더군요. 관장을 시켰더니 배설물이 많이 나왔어요. 복부 전체에 찜질을 시키고, 욕조에서 땀이 나게 하여 피부 속의 독소를 뺏아냈습니다. 그리고 감자즙과 생즙을 계속 먹였습니다. 통증이 차차 줄어들었죠. 이틀만에 통증이 없어지고, 사흘만에는 죽을 먹으면서 회복이 되었어요. 열흘 정도 요양을 하고 출근을 했습니다. 뒤에 들은 얘기입니다만 저명한 병원에 가도 고치지 못하고, 배와 온몸에 통증이 더해가서 부인에게 유언까지 하는 해프닝도 있었답니다. 이번에 일을 계기로 야채와 해초와 콩을 많이 잡수시고 평생 건강을 유지하여, 남에게 모범이 되는 일군이 되시기를 예수님의 이름으로 기도합니다.

(2) 뇌졸증, 중풍

제 자신이 여러 가지 불치병을 앓고 또 남의 치료사례도 많이 알고 있어서 암 이외의 질병은 생식, 자연식만 하면 거의 완치된다는 것을 알기 때문에 별 관심도 없고, 다만 암을 어떻게 어김없이 완치시킬 수 있을까? 하는 생각에만 항상 골몰하고 있습니다. 그러나 주위에서 그 밖의 치료를 지도해 달라고 할 때에도 서슴없이 가서 도와줍니다.

여기 소개하는 중풍환자는 앞의 급성장염을 치료받은 어머니가 연락을 해서 도와주게 되었어요. 환자는 미아1동에 있는 삼성교회 목사님의 사모님이었습니다. 63세 되신 분인데 중풍으로 세 번째 쓰러지신 분입니다. 이런 분은 차차 악화되어 사망하는 경우가 있지요. 미아동에 있는 꽃동네라는 유명한 곳입니다.

전 생전 처음 그런 데 가보았어요. 부엌 옆에 재래식 변소가 붙어 있어 방안에서도 냄새가 날 정도예요. 나무판을 걸쳐 놓은 그런 재래식입니다. 욕조 같은 것은 생각도 할 수 없고 집들이 다닥 다닥 붙어 있었어요. 목사님께서 이런 어려운 곳에서 20년 동안이나 목회생활을 하셨다 하시어 마음으로 존경하였습니다. 교인들로부터 들어온 현금은 거의 어려운 이웃의 연탄과 쌀값으로 사용한다는 얘기를 주

위에서 들었어요. 환자는 눈도 제대로 못 뜨고, 말도 못 하고 혼자 힘으로 일어나 앉지도 못 했습니다. 관장기로 장을 청소하는데 배설물이 나오는 형편이었어요.

사흘 동안 장청소를 시키고, 생식을 첫날부터 시켰습니다. 제가 생식을 만들어 가지고 가서 같이 먹었어요. 목사님과 며느님도 함께 환자와 같이 먹었습니다. 먹을 만하다고 해요. 사흘을 다니고 그 후에는 다른 일로 가보지 못하고 전화만 했습니다. 눈도 바로 뜨고, 가슴이 답답하던 증세도 없어지고, 남에게 의지하여 자작자작 걷던 걸음도 혼자 더 가볍게 걷는다고 전화가 왔어요.

중풍환자 중에는 건강해서 병을 모르고 지내온 분들이 많은 것 같아요. 이 목사님의 사모님도 아주 건강하셨었고, 고기를 좋아했었고, 9개월 전에 중풍으로 쓰러진 후부터는 더욱 과일 조차도 안 잡수시려고 하더랍니다. 그러니 점점 악화가 되어 두번이나 또 쓰러진거죠. 잘 알려진 바와 같이 몸의 혈관 속에 반 이상의 콜레스테롤이 차야 고혈압, 뇌졸증의 증세가 생기지요. 제가 아는 어떤 목사님은 교인들이 현미밥 먹는 것을 좋아하지 않았어요. 그 목사님의 몸이 비대해지더니 신경마비가 와서 물건을 들었다가도 놓쳐요. 그런 다음에는 현미밥을 잡수시더라고요. 그리고 중풍에 걸리면 지능이 낮아져서 치료가 어려운 경우가 생겨요.

한 분은 의사 선생님이신데 뇌졸증으로 전신마비가 되고 지능도 낮아졌어요. 자연식을 시키려고 즙을 먹여도 뱉어버려서 시키지 못 했어요. 하나님의 대자연을 관리하는 법칙이 이렇게 무섭다는 것을 알고, 젊었을 때 습관을 고쳐야 해요. 하나님의 창조물을 존중하고 창조 섭리대로 생활할 때 죄악은 줄어들고, 조용하고 건강한 시대가 올 것으로 믿습니다. 그런데 한 20여일 후에 전화를 해보니 환자분이 생식을 거부하고 안 잡수신대요. 목사님도 안타까워 하시지만 어쩔 수 없는 모양이예요. 왜 여기에 이런 수기를 쓰는가 하면 사람이 늙으면 감각과 생각이 굳어져 변화가 어렵다는 사실이예요. 목사님 가저에 하나님의 큰 은혜가 항상 함께 하시기를 예수님의 이름으로 기도

합니다.

(3) 당뇨병

당뇨병도 생식, 자연식을 하면 완치된다는 사실은 널리 알려져 있어 더 설명이 필요치 않을 듯합니다. 그리고 당뇨병이 장기화되면 여러 가지 합병증이 생기는데도 자연식을 잘 하려고 하질 않아요. 저의 외사촌 한 분은 15여년 동안 당뇨병을 앓고 있었어요.

몇 번씩 자연식을 권고해도 듣지 않았어요. 일류병원의 권위있는 의사의 지시만 듣고 저의 얘기는 일고의 가치도 없다는 듯이 무시했어요. 당뇨병에 해로울 뿐만 아니라 병을 악화시키는 고단백질의 고기를 먹으라고 한다면서 쇠고기만 먹고 있었어요. 이젠 올바른 치료법을 깨닫고 섬유질 야채와 현미밥을 먹으면서 운동도 하고 해서 극히 악화됐던 당뇨병이 많이 치유되어 가정생활을 불편없이 하고 지냅니다.

한때는 피부와 신경에까지 마비가 왔을 정도로 악화가 됐었어요. 여러 사람에게 당뇨병치료 상담을 해주었지만, 생식, 자연식을 하면 완치된다는 사실은 틀림없고, 가벼운 병이기 때문에 관심이 소홀해져요. 당뇨병치료 예는 주위에 많기 때문에 다른 사례는 생략하겠습니다.

42. 결핵과 기관지확장증세 생식 치료 체험

서울 노원구 상계동 581-75
김금내

저는 40세 된 가정주부입니다. 결혼을 한 후 공기가 나쁜 도시에서 상업으로 생계를 유지하는 형편인 데다가 몸이 약해서 이를 이겨내

지 못하고, 기관지 확장 증세와 폐결핵에 걸린 것 같습니다. 1982년에 폐결핵으로 진단을 받고 이화여대 부속병원에서 약물치료를 4년 동안 받았으나 병은 계속 나빠져 길에서 쓰러지기까지 했어요.

폐는 더욱 악화되어 1986년 8월에 한쪽 폐를 떼어내는 대수술을 받았어요. 남편이 먹구렁이며 좋다는 약은 다 써보았습니다. 그런데 요즈음에는 더욱 몸이 피곤하고 음식도 먹을 수가 없어서 병원에 가서 진찰을 해보았더니 독한 결핵약으로 위벽이 빠끔빠끔 헐었대요. 그리고 전에는 그렇지 않았는데 웬지 삶과 병에 대해 자신감이 없어 져요. 병을 이기지 못하고 시들고 마는구나 하는 불안감이 저를 짓누르기 시작하고 있을 때 송 집사님을 만나게 되었어요. 하나님의 뜻이라고 믿습니다.

시어머님의 중풍을 치료해 주기 위해 미아동에 있는 삼성교회에서 시무하고 계시는 시아버님댁에 오셨을 때였어요. 저는 결핵으로 모시지 못하고 동서가 시부모님을 모시고 있습니다. 생식을 하면 몸의 자연치유력과 백혈구의 저항력을 높여 주기 때문에 결핵균은 물론, 간염 바이러스, 감기 바이러스, 이질, 천연두균, 콜레라균, 대장균 등 외계의 수많은 해로운 미생물의 침입을 방어하고 또 박멸할 수 있다고 송 집사님이 얘길 해주었습니다.

그러면서 결핵은 현대의학에서 잘 치료를 하고 있는 줄 알았는데 결핵환자의 사망률이 높은 것을 보고 놀랬다며, 앞으로 관심을 가져야겠다고 말씀해 주었어요. 또 가족의 건강을 위해서도 온가족이 자연식을 하면, 평생 건강할 수 있다고 해요. 60년 전에 미국의 막스 게르손 박사가 생야채로 결핵을 치료했던 책을 저에게 주어서 읽어 보았어요. 박사는 두통이 심해서 고민을 하다가 생야채 무염식을 우연히 먹기 시작하여 두통을 고쳤어요. 그래서 두통환자를 그런 방법으로 치료를 해 주었는데 한 환자는 두통은 물론, 지병인 피부결핵까지 나았어요.

게르손 박사는 모든 병이 치료되는 것을 알고 암까지 치료를 했습니다. 당시 의사들로부터 팁박을 받으면서 치료를 하였어요. 그러다

보니 돈도 벌지 못했죠. 송 집사님의 얘기가, 집사님의 친척이 생식으로 결핵을 치료했고, 또 한국자연건강회 월회보에서도 생식, 자연식으로 폐결핵을 고쳤다는 수기를 보았다고 했어요. 그리고 치료가 되는 것은 확실하대요. 집사님에게 치료 방법을 가르쳐 달라고 했죠. 3일간 대장에 붙어 있는 숙변을 관장으로 청소를 했어요. 집사님이 직접 생식을 만들어 가지고 와서 설명을 해주고 여러가지 질병과 치료법을 사흘 동안 설명해 주었어요.

처음에는 현미밥에 날채소를 5일간 먹었어요. 생즙도 오전 오후 마셨죠. 고통스럽던 피로가 확실히 없어지더군요. 소금을 먹지 않는 자연식을 5일간 한 후에는 생식을 시작했어요.

현미 잡곡 떡가루와 여러 가지 채소를 먹고 또한 생콩가루를 꼭 먹었습니다. 생콩가루는 처음에는 조금씩 한 숟가락 정도 먹었어요. 생식은 점심 저녁 두 끼를 먹고 오전 오후에는 생즙을 한 컵씩 먹었어요. 위가 헐어 쓰리던 증세도 없어지고 전보다 더 걷고 일을 하는데도 훨씬 덜 피로해요. 전에는 붉은 빛깔의 피가 목에서 나왔는데 생식 후에는 검은 색의 피가 나와요.

생식 초기에는 피가 더 자꾸 나오는 경향이 있대요. 백혈구가 결핵균을 박멸한 시체와 죽은 피가 나온답니다. 그리고 전에는 가래를 뱉어도 목에 계속 붙어 있는 것 같았는데, 생식 후에는 가래를 뱉으면 목이 시원하고 상쾌합니다. 병이 대한 자신감을 잃고 이제 끝나는가 보다 하는 생각이 온몸을 엄습했을 때를 회상하니 아찔해요. 병이 몹시 악화되었던 때문이었어요. 병세가 하루하루 좋아져 갑니다. 1년이 넘으면 어느정도 완치가 될 것으로 믿습니다.

생식을 시작한 지 이제 3개월이 되었는데 송집사님이 시키는 대로 제대로 못해 반성하는 때가 많습니다. 생식을 하면 결핵을 완치시킬 수 있느냐고 물었더니, 100명 중 특수체질을 가진 두서너 환자만 치료가 안될 뿐, 완치가 되니 안심하라고 합니다. 그런데 처음에는 체중이 줄고 부작용도 생기니 예비지식을 갖고 있으라고 해요. 가슴에 찜질을 하라고 해서 젖은 수건을 써서 찜질을 하면 시원하고 몸이 가벼

워집니다.

매일 한번 이상씩 하라고 했는데 바쁘다보니 그렇게 못하고 있어요. 가슴에다 돌찜질을 하라고 해서 했더니 효력이 좋습니다. 그렇게 심하던 각혈도 거의 없어지고 많이 건강해졌습니다. 이웃에 있는 친구, 주부 두 분이 비대증에다 고혈압과 자궁혹으로 그동안 고생을 많이 했는데 저의 소개로 생식을 한 후로는 하루가 다르게 건강해져 딴 사람같이 된 것이 옆에서 보아도 참 기쁩니다.

하나님께 열심히 기도드리며 치료하면 완치될 것으로 확신합니다. 이제껏 하나님의 치료법을 모르고 사람의 기술만 믿던 저의 죄를 용서하여 주시고, 에덴동산의 삶과 같이 하나님 법칙대로 살게 하여 주시고, 하나님 지도법을 깨닫고, 저희들의 몸과 마음이 밝고 건강해지도록 하나님께서 역사하여 주시옵기 예수님의 이름으로 기도드립니다.

추기: 생식을 시작한 지 8개월이 되었는데 각혈, 기침도 없고 아무 렇지도 않은 상태에서 간강하게 지내고 있음을 간단히 적어서 알립니다.

43. 비대증과 고혈압 생식치료 체험

서울시 노원구 상계2동 531-77

이연자

저는 많이 먹지도 않는 편인데 비대증과 고혈압으로 여러 해를 고생했어요. 3년전에는 자궁에 물혹이 생겨서 수술을 했는데 수술 자리와 장이 유착되어 2년 전에 또 수술을 받았습니다.

작년부터는 비대증이 심해서 몸이 열로 화끈거리고, 봉 떠있는 것 같고, 어쩔아쩔한 증세가 있어서 항상 불안하고 초조했습니다. 중풍 증세라고 해서 더욱 불안했어요. 병원에서는 화장실에서 힘을 주면

위험하다고까지 했어요. 이제 겨우 40세 된 가정주부인데 가정일에는 피곤을 느끼고 몸이 무거워 움직이기가 둔하고, 항상 기분이 무거웠어요. 하나님의 인도로 이웃에 사는 나영이 엄마로부터 생식치료를 해보라는 권고를 받고 비대증으로 같이 고생하는 제미 엄마와 함께 송 집사님에게 생식지도를 받았어요.

생즙만 먹으며 이틀을 금식하고 관장을 3일간 실시했어요. 레몬즙을 따뜻한 생수에 타서 관장을 했습니다. 3일간 했는데 배설물이 많이 나와서 복부가 시원했어요. 3일간 생식을 직접 만들어 가지고 와서 만드는 법과 병치료에 대해 설명을 해주었습니다. 송 집사님은 생식지도를 하나님 전도 못지않은 중요한 전도사업으로 믿고 있었어요.

첫날부터 기분이 달라졌어요. 며칠 지나면서 화끈화끈 달아 오르던 열도 없어지고 어쩔어쩔하던 중세도 없어졌어요. 하루 두 끼를 먹었어요. 현미 잡곡 떡가루에다 생콩가루와 야채와 해초를 먹었습니다. 저와 같이 시작한 제미 엄마는 생콩가루와 야채만 먹어요. 그래도 배가 안 아프고 몸이 가벼워지고 기분이 맑아진대요. 대변도 쉽게 나오고 항상 배가 시원해요. 숨이 차서 오래 걷지 못하고 높은 곳에는 못 올라갔는데 한 달이 지나고부터는 걷고 일하는 데 아무 불편이 없었어요.

두 달이 지나고부터는 언덕 같은 곳에 올라가도 몸이 가쁜하고 숨도 안 차요. 몸이 날듯이 가벼워지고 머리가 맑고 기분이 상쾌합니다. 저와 함께 시작한 제미 엄마도 날로 좋아진대요. 생식을 하면 70kg이 넘는 체중이 정상으로 돌아온답니다. 치통이 생기거나 피부에 붉은 반점 같은 것도 생기고 몸이 나쁜하기도 한 때가 있다는데 아직 경험하지 못 했어요.

생식, 자연식을 하면 고혈압, 비대증이 치료되는 것은 확실하고 그 밖의 모든 질환이 거의 치료가 된다고 합니다. 도토리도 먹으라고 해서 하루 세 개 정도 먹었어요. 저의 병은 이제 다 치료가 되었다고 믿어지지만 건강을 위해 자연식을 계속하려고 합니다. 하나님이 돈을

들이지 않고 모든 질병을 치료하도록 이 지구를 창조하신 은혜에 다시 감사하지 않을 수 없습니다.

44. 암환자 생식치료 실패의 교훈

송재순

이 분은 완치가 거의 확실한 환자였는데 안타깝게 실패했습니다. 제가 지도해서 시작한 환자가 아니고 자연건강회를 통해 생식을 한 분이예요. 88년 8월경에 환자를 통해 서로 알게 되었습니다.

현미-쌀가루에다 꿀을 섞어 먹고 있어서, 맛이 있고 단 음식은 좋지 않다고 조언도 해주고, 찜질하는 방식을 가르쳐 주었어요. 해초와 솔잎도 먹으라고 권고했어요. 이분은 방안에서는 다닐 수 없을 정도로 몸이 아프고 기력이 없었다고 환자 자신이 그렇게 이야기했어요.

그런데 생식치료를 한 후로 집안일까지 하게 된 분이예요. 그러나 꿀도 계속 섞어 먹고 날채소는 썰어서 조금씩 먹는 식성이었어요. 생식 후 부작용으로 일주일 정도 몸에 동통이 있었지만 극복을 했어요. 저에게 명랑한 목소리로 몸이 좋아졌다고 자랑까지 했어요.

생식은 계속 연구를 해야 하는데 그때는 현미에다 조, 수수, 메밀, 통밀, 보리, 율무 등 잡곡을 먹으라는 지도를 강력히 못 했어요. 또, 날콩가루를 먹으라고 권고 못하고 호두, 생땅콩을 먹으라 했죠. 냉온 요법과 찜질하는 법도 가르쳐 줄 겸 지나는 길에 가끔 들렀어요. 하루는 들렀더니 부항을 여러 개 등에 붙이고 있었어요.

천주교에 계시는 분이 부항을 뜨면 암이 낫는다고 해서 부항을 뜯다고 했어요. 온몸에 틈이 없이 부항을 매일 떠서 등, 앞가슴, 팔 등 온몸이 죽은 혈액으로 시퍼렇게 멍이 들어 있었어요. 부항을 뜯면 죽은 피가 생겨서 좋지 않다고 하니까, 신뢰하는 어떤 분이 하라고 해서 한다며 확신을 가지고 뜯고 있었어요. 이런 부항기계를 길거리에

서 암도 고친다고 선전을 하며 팔고 있답니다. 저도 좀 해로울 뿐이지 생명에까지 영향이 있는 줄은 몰랐었어요.

약이든, 음식이든 자연원리에 어긋나면 좋지 않거나 해롭다는 사실은 거의 밝혀졌습니다. 부항이 자연법칙에 맞는가 틀리는가 생각해 보죠. 부항은 시골에서 화농을 한 환부의 고름을 뽑아내기 위해 사용했던 민간요법 기구였던 것입니다. 심장에서 혈액이 머리와 발 끝까지 흘러나갔다가 다시 심장으로 돌아오는 시간은 약 1분간이라고 합니다.

혈액과 세포가 생명을 유지하고 활동하기 위해 적혈구가 날라다주는 산소를 공급받습니다. 이런한 혈액의 순환은 심장 단독으로 하는 것이 아니라 몸 전체의 세포에서 흡수하고 내보내는 힘이 합쳐져서 혈액을 유통시킵니다. 그런데 부항기 열 개로 온몸에 계속 붙이니 혈액과 세포의 숨통을 죽여서 새까맣게 망이 듭니다. 온 몸이 그렇게 되니 세포의 기능이 마비되고 죽은 세포와 혈액을 다시 새것으로 교체하는 데는 많은 시간이 필요합니다. 집안일을 계속하면서 건강이 회복되던 환자가 온몸에 맥이 없어져 일을 못 한다고 해요.

병원에 가 봐도 병이 없답니다. 서서히 맥이 없는 증세가 더해져 회복하지 못하고 말았습니다. 저는 그 충격으로 며칠을 그 생각에 골몰했습니다. 그리고 여기저기 저화로 물어도 보았습니다. 그리하여 실패의 원인이 그 부항이라는 결론을 얻어냈습니다.

이 환자가 남긴 교훈을 겸손하게 마음에 새겨야 합니다. 그리고 꿀을 섞어 먹는 것도 좋지 않습니다. 하나님은 사람이 꿀을 섞어 먹는 것도 좋지 않습니다. 하나님은 사람이 꿀을 많이 먹도록 창조하시지 않았기 때문입니다. 가족이나 친척은 환자가 왜 사망했는지 모두들 모르고 있을 것입니다. 생식해도 별 수 없구나, 생식도 아무 효력이 없다고 전파가 됐을지도 모릅니다. 그밖에는 암환자가 바다고기 간으로 만든 약이니, 개소주니, 소뼈니 해서 먹고 있는 환자들이 아직도 있어서 딱하기만 합니다.

백혈구가 암세포를 제거한다는 사실은 현대의학에서 공인되어 있

습니다. 그 백혈구 즉, 저항력을 고기, 기름이 약화시킨다는 사실도 공인되어 있습니다. 이 환자는 충분히 완치가 확실하였던 분인데 아깝게 실패하고 말았습니다. 하나님의 은혜로 천국에서 다시 만나게 되기를 빕니다. 그래도 어쩐지 분한 마음은 가시지 않습니다.

45. 완치를 확신했던 암환자였는데 왜 실패했는가

송재순

치료를 잘못하요 시폐한 체험담은 성공한 사례보다 많은 것을 가르쳐 줍니다. 조병일 박사가 MBC TV에서 자연건강 강의를 하는 장면을 보고 생식을 하게 된 환자였습니다.

조 박사가 새생활 문화센터에서 천연치료법 강의를 하고 있는 것을 알고 그곳에 찾아왔다가 조 박사님이 저와 연결을 시켜 주었습니다. 그때가 88년 11월이었습니다. 중년 부인인데 비강암 환자였습니다. 코와 목구멍 속에 암이 자라고 있어서 숨도 쉬기 불편하여 답답하고, 또 턱밑 목에 암혹이 어린애 주먹만하게 자라고 있었습니다.

병원에서 치료를 받지 않고 바로 생식을 시작하면 완치된다고 확신을 전해 주었습니다. 생식하는 방법도 반복해 가르쳐주고 직접 가서 실습도 시켜주고 했습니다. 생식도 받아들여서 잘 했고, 또 매일 아침 저녁으로 전화를 해주었습니다. 저도 여러번 방문했습니다. 지하철 잠원역에 내려서 찾아가면 되는, 반포에 있는 매일종합상가 뒤의 아파트였습니다.

매일 전화가 왔습니다. 생식하는 방법, 냉온요법, 운동, 생식의 법칙을 계속 얘기해 주었습니다. 어떤 때는 한 시간 이상씩 얘기가 길어집니다. 이 환자도 병원에 가서 진찰을 하고 검사를 해보니 악성이 라서 치료가 안 된다고 하던 참에 생식도 마음에 있고 해서 시작을

했답니다. 그런데 코에 암이 생기니 한쪽 귀가 멀어지고, 코가 답답해 숨쉬기가 고통스러웠습니다. 그래서 왜 낫지 않느냐, 왼쪽 귀가 점점 안 들린다 하면서 매일 불안초조해 하였습니다.

한두 달 안에 낫지 않으니 참으라고 하면서 모든 것을 하나님께 맡기도록 신앙도 심어 주었습니다. 죽어도 영광이고 살아도 영광이라는 마음의 평온을 심어 주었습니다. 죽어도 영광이고 살아도 영광이라는 마음의 평온을 가져야 치유력이 왕성해진다는 신앙얘기를 해주었습니다. 코가 막혀 누워 잘 수도 없고, 답답하고 하소연할 데가 없으니 매일 아침 저녁 두번씩 전화가 옵니다.

불안하고 답답한 심정을 항상 받아주고 풀어주려고 노력했습니다. 내용을 쓰자면 너무 길어서 생략하겠습니다. 제가 사경을 헤매며 고통받던 때를 얘기해 주기도 했습니다. 한 달이 지나면서 아득히 들리던 말소리가 좀 잘 들린다 하면서, 온몸에 붉은 반점이 돋았다고 해요. 그런 것은 좋은 중세이고 며칠 지나면 낫는다고 했죠. 물론 나았습니다. 비강암이라서 뇌에까지 금방 번진다고 병원에서 얘기하더랍니다. 그때 아프던 머리는 십여일 후에 깨끗이 나았습니다.

생식하면 두통은 잘 낫습니다. 남편되시는 분이 사업에 실패해서 환자분은 따님댁에 와 있던 중이었습니다. 답답하고 갑갑하고, 또 빨리 나아야겠다는 생각에 전기찜질하는 곳엘 다녔습니다. 사우나탕에서 전기찜질을 하고, 턱 밑에 생긴 혹 같은 종양에 뜸을 떴습니다. 제가 좋지 않다고 말리면서도 강경하게 말을 못 했습니다. 뜸을 뜨고 찜질을 하는 분도 교인이었습니다. 그리고 큰 불행한 일과 연결이 될 줄은 짐작하지 못했습니다.

찜질을 한 다음에는 사우나탕에서 몸을 씻었습니다. 암에 뜸을 뜨면 자극을 주어 암이 더 왕성해질 수 있습니다. 그래서 뜸을 그만 두고 토란찜질을 하라고 했습니다. 토란과 생강, 소금과 밀가루를 섞어 찔어서 붙이면 살이 아프고 벌겋게 부어 오릅니다. 그런데 종양은 아무렇지도 않다고 합니다. 토란이 몸 밖의 종양을 녹이는 데는 효력이 우수합니다. 종양 옆의 살이 벌겋게 부어 오르며 백혈구들이 모여

들어 종양을 녹입니다. 그런데 답답하고 종양 옆의 살이 아프다고 몇 번밖에 붙이지 못했습니다. 한두달 정도 붙여서 녹여야 합니다.

두어 달을 다니며 전기찜질을 하는 동안 등골 척수에 병이 왔습니다. 허리가 좀 아픈듯, 불편하다고 하니까 전기찜질 해주는 분이 엎드리라고 하더니 허리를 밟고 올라서더라는 것입니다. 허리가 부러지는 것처럼 통증이 나서 아앗! 하고 비명을 질렀습니다. 하나님이 만들지 않고 인간이 만든 물질은 반드시 해로운 점이 꼭 있다는 사실을 명심해야 합니다. 전기도 몸에 해로울 것은 뻔하죠. 잘못하면 죽기도 하지 않습니까. 그런 전기를 하두번도 아니고 장기간 매일 가서 상용 했으니 어떻게 되겠습니까.

냉온요법으로 해야지 전기로 땀내는 것은 좋지 않다고 말렸더니 모르게 다녔습니다. 서울경제신문(89. 7. 19)에 전기시설이 있는 곳에서는 전기 자기장이 인체에 치명적 영향을 미친다는 연구보고서가 발표되어 전기시설이 있는 학교운동장에서는 어린이 운동도 금지시켰다고 합니다. 동물 실험에서도 증명이 되었으며 백혈병, 암의 발생과 태아 유산의 확률이 높다고 발표되었습니다.

그밖의 영향은 인간이 알 수가 없습니다. 그러는 동안에는 생식은 철저히 해서 턱 밑에 혹도 줄고 숨쉬기도 편해지고 있었는데 허리 통증이 점점 심해졌습니다. 눕지도 못하고 앉지도 못하고 다니지도 못했습니다. 얼마나 심한지 매일 전화로 호소합니다. 왜 허리가 아픈가, 생식을 하면 낫느냐, 틀림없느냐고 물었습니다.

남편되는 분이 아는 의사분을 모셔와 보셨답니다. 암이 허리에 내려와 아프다는 것입니다. 그 의사은 암 전문의는 아니었습니다. 그래서 저는 허리의 통증은 암 때문이 아니고, 허리를 고쳐야 한다고 했습니다. 그러나 의사도 박사도 아닌 저의 말을 들으려고 하지 않습니다. 그때는 몇 번씩 전화를 하고 방문을 해서 권고했습니다. 말로는 병원에 간다면서 실천은 하지 않았습니다.

암환자 중에는 허리에까지 암이 번져서 보조기계를 어깨와 허리에 찬 사람을 비롯하여 여러 사람을 경험했습니다. 조금도 움직일 수 없

이 그렇게 아픈 것이 아니고, 그저 허리와 척추 전체가 아파서 통통이 오는 정도입니다. 가만히 있어도 아픈 것이 암이고, 움직이지 않으면 아프지 않으니 허리뼈가 잘못되어서 그런 것입니다.

허리에까지 암이 번져도 움직이면서 집안일을 하는 분도 있습니다. 그리고 통증의 정도가 다릅니다. 전기찜질을 하였기에 허리에서 위험신호를 보내준 것인데 잘못 이용하여 허리를 밟았기 때문에 다친 것입니다. 그후 처음 진찰받던 암병동에 가서 물어보니 진찰도 안하고 암이 전이가 돼서 허리가 아픈 것이라고 하더랍니다. 검사도 안해보고 어떻게 암니까. 등뼈(척추)는 마디마디로 이어져서 구부릴 수 있도록 되어 있고, 그 마디마디 사이에 뇌에서 척수로 내려온 신경줄이 우리 온몸의 세포까지 뻗어나가 있습니다. 허리 마디가 한쪽으로 기울어져 신경줄을 눌려서 허리가 아픕니다. 이것을 고치지 않으면 심할 때는 하반신 마비까지 옵니다. 그래서 통증이 있을 때 고치도록 인체에서 신호를 계속 보내는 것입니다.

허리의 신경은 양쪽 다리로 내려가 있습니다. 하루하루를 답답한 마음으로 지내는데 큰 기도원에 가겠다고 해서 가보라고 저도 얘기했습니다. 불안한 마음을 안정시키고, 하나님의 은혜도 받고 그러는 것이 바람직하기 때문이죠. 이분은 비강암에 걸린 후에 하나님을 믿기 시작했는데 신앙이 자라지 않은 상태였습니다.

그러나 하나님을 열심히 믿었습니다. 그런데 기도원에 약 삼일 있다가 집에 와서 요양을 해야하는데, 생식은 물론 생즙도 안 먹고, 금식을 근 한달 동안 했답니다. 목사님이 꿈에 길조가 보였다면서 나을 테니 계속 있으라 하여 있었답니다. 집에 왔다고 해서 가 보니 바싹 말라서 형편없이 돼 있었습니다.

팔 다리가 마른 것은 또 먹으면 되는데 그것도 일정한 한계를 넘으면 생명이 위험합니다. 모든 존재는 변화하는 한계가 있기 때문이죠. 보통 생활하는 사람에겐 하루 2,500칼로리의 에너지가 소요되는데 그렇게 섭취시키면 회복이 될 수 있지만, 몸이 마르면 저항력과 자체 치유력은 높아집니다. 암과 허리가 아픈 병을 하나님의 기적으로 벌

떡 일어나기를 바라는 것 같았습니다. 기도하는 분을 데려다 기도를 하기도 했습니다. 물론 저도 간절히 환자와 함께 기도를 하고 아침저녁으로 집에서도 꼭 기도를 합니다.

기도원에서 집으로 와서도 병은 낫지 않고 계속 허리가 아팠습니다. 빨리 정형외과에 가서 사진을 찍고, 교정을 받아야 된다고 했습니다. 환자분은 아주 욕심도 없고 마음이 착해서, 미워하는 사람도 없이 살다 보니 꼭 고쳐야 하겠다는 의욕이 적었습니다.

그런데 89. 4월경에 환자 따님에게서 전화가 왔습니다. 틀렸다는 것입니다. 어머니가 도아가시려고 한다는 거예요. 가슴이 철렁하고 내려앉았습니다. 명해지는 것을 가까스로 참았습니다. 그럴 리가 절대 없다. 무슨 일이 반드시 있었으니 알아보라고 했습니다. 눈이 돌아가고 신음을 하고 있다고 했습니다. 제가 곧 가겠다고 했죠. 곧바로 전화가 왔습니다. 수면제 74알을 먹었다고 겨우 말하더랍니다. 병원으로 가야겠다고 했습니다. 가지 말고 내가 시키는 대로 하라고 하고 우선 감자즙을 만들어서 계속 먹이고 관장을 시키라고 했습니다.

병원에 가서 응급처치를 받는다 해도 한두 시간 이상 걸리고 응급치료라야 위세척과 포도당 링겔 주사를 놓는 정도의 치료죠. 주사는 제가 놓아도 되고, 또 감자즙을 먹이면 해독작용이 우수합니다. 부랴부랴 가 보니 병원에 갈 상황이 아니었습니다. 가다가 잘못 되겠더라고요. 관장을 시키고 감자즙을 두어컵 먹이고 했더니 좀 나아졌습니다. 허리가 어찌나 아프고 고통스러웠던지 편안히 죽으려고 수면제를 사서 모았답니다.

아무것도 모르고 잠자는 것같이 죽을 줄 알았는데, 얼마나 고통스러운지 죽는 것도 마음대로 할 수 없다는 것을 깨달았답니다. 미워하는 사람이라도 있어야 살아야겠다는 분발심이 조금이라도 더 생길텐데 편안히 생활하고 마음이 착하다 보니 고통을 이겨내지 못하고 좌절했다고나 할까요. 암으로 아픈 증세는 그렇지 않습니다.

차차 몸이 회복되면서 사흘 후에는 허리만 놔두고, 정상으로 돌아왔었습니다. 그런데 수면제를 먹은 후로 한쪽 다리를 절었다고 합니

다. 그후 계속해서 척추를 병원에 가서 고치라고 해도 대답뿐이더니, 어느 교회로 가서 치료를 한다고 했어요. 친척의 권유로 교회에 가서 침식을 하며 치료한댔습니다. 목사님 이외는 아무도 안 만난다고 합니다.

그후부터는 따님한테서도 통 전화가 없었습니다. 제가 여러번 전화를 걸어야 따님하고도 전화를 할 수 있었습니다. 병세를 물어 보면 그려구 있대요. 그리고 현미밥을 잡수신대요. 그후에도 졸쌀죽을 먹었고 소뼈를 고아서 오랫동안 환자에게 먹였대요. 친척과 목사님이 저를 경계하는 것 같아서 가지도 못했습니다.

그러니까 그 교회에 약 4개월 있었습니다. 한 번은 하도 답답해서 그 교회 전화번호를 알아가지고 전화를 했습니다. 한참 얘기하다가 누구냐고 해도 신분을 안 밝히고 그냥 끊어요. 생식을 계속 시켜야 되고 하루 속히 정형외과에 가서 허리를 치료해야 한다는 설명을 자세히 했습니다. 처음에는 이렇게 대답을 하는 겁니다. 암으로 허리가 썩어가는데, 그것이 다 무슨 소용이 있느냐고 말입니다. 암이 증식을 하지, 썩습니까. 제가 전화한 후에 치료태도가 좀 달라졌다고 해요.

목사님은 마귀가 몸에 붙어 있어서 낫지 않는거라고 하더랍니다. 여기서 한 번 생각을 해야 해요. 20세기 초까지만 해도 우리 인간은 단백질, 지방, 탄수화물만 먹으면 건강하게 사는 것으로 영양학자, 의학자들이 생각했어요. 그래서 세계 여러 나라에서 탄수화물, 단백질, 지방만을 먹이니, 쥐 같은 실험동물이 병들어 죽어요. 그래서 비타민이라는 것을 알아냈어요. 그런데도 영양학자들이 비타민 종류가 많아서 그 효력을 아직 확실히 모르고 있어요.

큰 서점에 가면 영양학 책만 해도 20여종이 있으니 한 번 보세요. 영양학자들도 식물에 있는 영양을 다 몰라요. 계속 연구하고 있죠. 탄수화물, 지방, 당백질, 미네랄(무기질)은 다른 기능도 하지만 주로 힘을 내고, 살과 뼈를 만드는 일을 하고 있어요. 비타민, 섬유질, 엽록소, 생효소, 미네랄은 인체의 자연치유력과 면역력을 강화하여 주고, 신경을 튼튼히 해주고, 피부와 내장을 깨끗히 해주는 일을 주로 한다

는 점을 기억해 주기 바랍니다. 사람도 탄수화물, 지방, 단백질, 미네랄만 먹으면 병들어 죽어요. 그러나 채소를 고루 먹으면 몸은 마르지만 병들어 죽지는 않아요.

일본에서도 고오다 미쓰오 의사가 채소만 4년 8개월을 먹었어요. 인도의 성웅 간디는 10년간 과일만 먹었어요. 채소를 곡식과 같은 무게로 비교하면 곡식의 열량에 비해서 10분의 1도 안 돼요. 그래도 하루 1천칼로리 이하의 채소를 먹고도 건강하게 살아요. 건강한 성인은 하루 세끼 합해서 2,500칼로리를 섭취해야 건강을 유지할 수 있습니다. 산의 토끼, 노루, 소는 풀만 먹어도 단백질과 지방을 몸에서 만들어요.

우리 몸도 에덴동산에서 살 때는 그런 능력이 있었는데, 화식을 해서 많이 퇴화했지만 아직도 여러 가지 좋은 채소로 단백질, 지방을 만드는 능력을 갖고 있어요. 그런데 영양학자들은 그걸 아직 몰라요. 일본의 서식의학에서는 탄수화물을 단백질로 우리 몸에서 만든다고 해요. 그것은 마치 반제품을 조립하는 것과 같은 이치예요.

다시 얘기로 돌아가겠습니다. 환자가 교회에서 4개월 동안 있다가 89년 8월초에 집에 와 있다고 해요. 그래서 무공해 야채를 좀 가지고 갔어요. 환자를 보는 순간 무척 놀랐어요. 얼굴에는 살 한 점 없는 것 같이 말랐어요. 피골이 상접했어요. 그리고 양쪽 다리가 제멋대로 놀아요. 왜 이렇게 됐느냐고 물어보니 교회에 있을 때 운동을 시킨다고 불들고 가다가 두 사람이 함께 넘어지면서 환자 한쪽 넓적다리(대퇴부)가 탈골이 됐대요. 그런데 왜 병원에 가서 고치지 않고 그냥 두었을까요.

허리가 암으로 썩어가니 그것이 더 급하다고 생각하고 하나님 힘으로 다 나을 것이라고 생각했던 모양이에요. 물론 전지전능한 하나님은 무엇이든지 하실 수 있습니다. 그러나, 하나님 법칙을 준수하지 않는 사람을 고쳐주지는 않습니다. 그것은 마치 하늘을 날 수 있도록 기도하는 것과 같다고 봅니다.

법칙을 어기는 사람까지 고쳐주면 이 세상은 무질서하게 되기 때

문이죠. 탈골이 되었으면 빨리 맞추고, 또 운동을 하고, 생식을 시켜야 하는데, 소뼈국을 먹였습니다. 또 금식을 시켰으니 그렇게 말랐죠.

친척들은 소뼈국을 먹어야 된다고 하고 따님은 반대하다가 지고 말았대요. 교회에 있으면서 정형외과 의사의 왕진을 시켰대요. 진찰을 해보고 척수가 휘었으니 입원해서 치료를 받아야 된다고 하더랍니다. 그런데 목사님이 기도하면 낫는다면서 안 시켰답니다. 목사님은 마귀가 꽉 차서 그러니 마귀만 쫓으면 낫는다고 하더랍니다. 환자는 입으로 좁쌀죽을 누워서 받아 먹어요. 손끝도 까딱하기 싫대요. 이대로 누워있는 것이 제일 편하고 좋대요. 아픈 데도 없대요. 운동을 하라 해도 싫다는 것입니다. 운동을 하지 않으니 세포가 병들어 가고 있었어요. 그리고 대퇴골이 탈구가 되어 염증이 생긴 것을 그냥 놔두었어요.

4개월 누워있는 동안 허리가 고정되면서 허리 척추마디 사이의 신경이 눌려서 마비가 된 것 같아요. 허리는 아프지 않은 반면 하반신을 못 써요. 등뼈가 흰 쪽의 신경이 눌려서 죽은 것 같아요. 그리고 다리가 부었어요. 환자가 처음에 생식을 시작할 때는 코가 답답해서 눕지도 못하고 앉아서 잤어요. 그런데 잘 들리지 않던 귀도 들리고, 숨 쉬는 데도 불편이 없어요. 그저 누워있으면 제일 편안하대요. 하루 최소한 2,500칼로리는 못 먹더라도 1,500칼로리는 섭취해야 내장의 기능을 유지하는데 좁쌀죽을 조금씩 먹고 야채즙을 좀 먹고 하니 탈진할 수밖에 없었어요.

따님이 얼마나 효녀인지 몰라요. 얼굴도 상긋하게 예쁘고, 마음씨도 곱고 정직하고 신앙심도 깊어요. 딸이 어머니 노릇을 하고 어머니는 딸 노릇을 해요. 어머니를 얼마나 지극히 간호해 드리는지 여러번 감탄했어요. 처음 생식을 하면서 매일 두세 번씩 전화를 할 때 환자가 거듭 되묻는 말이 있었어요. 생식을 하면 꼭 낫느냐, 왜 낫지 않느냐, 박사도 못 고치는데 채소를 먹고 나을 수 있느냐, 어떻게 낫느냐, 왜 귀가 더 안 들리느냐, 한두 번 얘기하는 것이 아니라 반복해서 수도 없이 물었어요. 저는 대답했어요. 방사능이나 항암제를 사용하지

않았고, 환자가 생식을 잘 하고 또 건강한 체질이라서 틀림없이 완치된다고 확신을 했어요. 그런데 제뜻대로 치료를 하지 않아요.

저는 교회나 기도원에 가기 전에는 전심전력으로 치료하는 데 신경을 썼어요. 교회에서 악화가 되어 집으로 온 후에 환자가 회복이 어렵다는 것을 느끼고, 따님한테 전화를 했죠. 모든 것을 하나님의 뜻으로 알고 너무 어머니 병에 대해 집착하지 말라고 했어요. 제가 또 무공해 채소를 가지고 갔다온 후에 전화가 왔어요.

8월 하순이었어요. 어머니 앞에서 가족이 모여서 기도를 드리는 중에 운명을 하셨대요. 아무 고통도 없이 가셨대요. 예상은 했지만 허무했어요. 오히려 고통스럽고 허구에 차 있는 속세에서 사느니 주님 품에서 잠드는 편이 나을지도 모른다고 생각을 돌려도 봤어요. 운명하기 전에, “내가 하나님의 딸이지요?” 하고 몇 번 하나님께 부르짖더랍니다.

병이 악화되어 회복이 어렵다고 본인 자신이 느껴지면 치료를 지도하던 사람을 원망하는 눈치로 보는 경우도 있어요. 그런데 이 환자와는 끝까지 형제같이 지냈어요. 제가 천국에 가게 되면 꼭 다시 만날 것이라 믿어요. 그동안 하나님의 은혜가 충만하시기를 예수님의 이름으로 기도합니다. 이렇게 기도하면서도 가슴이 답답하고 때로는 분해요. 틀림없이 쉽게 완치할 수 있었던 분인데 돌아가시게 되었다는 생각을 지울 수가 없어요.

46. 치료가 잘 되는 사람

(1) 하나님의 창조물을 사랑하는 사람이 치료가 잘 돼요

건강장수하는 노인에게 그 비결을 물어 보면 정직하게 사는 것이 건강의 비결이라고 말하는 것을 들을 수 있습니다. 하나님이 창조하

시고 사랑하고 있는 인류와 모든 자연을 아끼고 존중하는 일이 가장 정직하기 때문이죠. 내 몸을 구성하고 있는 물은 물론, 우리에게 산소를 공급하는 초목, 영양을 제공하는 식물, 모든 자연의 어머니인 흙이며 헤아릴 수 없이 크고 많은 하나님의 창조물을 사랑하는 사람이 어찌 사람에게 부정직할 수가 있겠습니까.

옥수수 한 알이라도 감사하게 먹을 뿐만 아니라 씨앗 하나의 생명을 소멸시킨다는 미안한 생각을 가질 때 사물이 바로 보이는 것입니다. 우리에게 산소를 공급하면서 수백년을 자라온 열대림을 벌체해서 공해를 일으키며 제작하고 화공약품을 발라서 만든 값비싼 가구를, 하나님의 창조하신 생명의 작품인 자연보다 더 사랑하는 사람들이 있어요. 이런 눈으로 생식과 자연식의 원리를 알고 그대로 실천할 수 있는 능력을 준다면 하나님은 불공평한 분이 되죠.

그 흔해빠진 풀을 어찌 먹을 수 있겠어요. 산의 나뭇잎, 풀잎에도 우리의 살과 뼈가 되는 최고의 영양이 그 속에 있다는 진실을 받아들이지 않고 어떻게 날채소를 먹을 수 있겠어요.

인류는 풀잎의 세포 하나도 만들지 못할 뿐만 아니라 광합성 작용도 다 알지 못하고 있지 않아요. 인공의 조미료 맛과 번쩍거리는 물질이 얼마나 정신과 몸의 정서를 변질시키고 있는가를 알지 못하는 이가 어떻게 공해가 만든 질병을 바로 치료할 수 있겠습니까.

생콩가루가 독성이 강한 세제보다 그릇에 묻어 있는 기름을 더 잘 씻어내고, 석유, 페인트, 오일까지 세척해 줍니다. 합성세제인 가루 비누보다 5배나 독성이 강한 주방용 세제를 쓰면서 아무렇지도 않게 생각하는 감각을 가졌죠.

신문과 방송에서 합성세제로 강물이 오염된다고 크게 보도해도 여전히 사용합니다. 식물성 비누를 쪼개어 끓이면 비누물이 돼요. 그 비누물을 합성세제 대신 쓰면 때도 잘 빼지고 편한데 쓰지 않아요. 물에 타서 쓰면 편하고 흰 옷을 삶기도 좋아요. 음식 찌꺼기를 모았다가 화분이나 나무뿌리에 넣으면 거름이 잘 돼요. 그런데 그 찌꺼기를 하수구로 버리고도 복을 받고 건강하기를 바랄 수 있어요.

자연을 아끼고 사랑하면 운동도 되고 머리도 좋아지고 갑비싼 공해물질이 싫어져요. 도시 사람들이 전기를 아끼고 자가용을 덜 타고 해서 아낀 석유를 농촌에 보내주면 농약을 덜 뿌릴거 아니겠어요. 농약을 친 깨끗한 채소를 사먹지 않아야 농약을 안 친 벌레 먹은 곡식을 농촌에서 생산하게 되겠죠. 농약 친 식물을 가리지 않고 팔고 사먹으면, 농약원료를 만드는 미국, 일본 등의 농약제조회사만 살찌게 하는 꼴이죠. 그리고 그 귀중한 흙이 오염되죠.

(2) 욕을 먹는 사람이 치료가 잘 돼요

올바르게 살아가다 보면 사람들에게 욕을 먹어요. 모든 사람이 서쪽으로 가는데 혼자 동쪽으로 가다 보면 시기, 질투, 미움을 당하는 거죠. 옳은 일을 하고도 욕을 먹으니 얼마나 분하겠어요. 그래서 꼭 살아서 하나님의 소명을 실천해야겠다는 신념이 더욱 강해져 열심히 자기치료를 하게 되어 치료가 잘 돼요. 반면 소명의식이 없이 사던 사람은 좀 투병생활을 하다가 삶을 포기하는 식으로 치료도 제대로 하지 않고 포기해요.

(3) 체질이 튼튼해야 돼요

타고난 체질이 튼튼한 사람은 암도 이겨내요. 유전자가 건강 장수하도록 설계되어 있는 사람은 좀 건강에 조심을 안 해도 건강하지만, 아무리 생식을 해도 유전자의 정보가 수명이 짧게 조직되어 있으면 일찍 죽게 되고 병도 이겨내지 못해요. 체질이 건강한 사람은 방사능, 항암제를 써도 완치가 돼요. 환자가 담배, 술 등 무질제한 생활을 하지 않고 근신하기 때문에 면역 기능이 왕성해지기 때문이죠.

(4) 지혜가 있는 사람이 치료가 잘 돼요

음료수 캔을 하개 먹으라고 주는 것을 받았다고 가정해 보세요. 휘

황찬란한 캔의 그림이 우선 구미를 돋구죠. 그 그림은 물을 오염시키고 자원을 허비하며 만든 고급 페인트로 그려져 있어요. 또 그 철제 깡통은 어때요. 그 속에 든 음료수는 물보다 못한 서른 짜리가 들어 있는데, 깡통과 페인트와 또 포장박스가 값이 더 나갈 것같이 보이죠. 차라리 그 음료수 값을 세금으로 내서 그 공장하는 사람에게 배급을 주고 늘고 먹이는 것이 훨씬 이익이 돼요. 그렇게 사물을 지혜있게 보는 사람은 이약 저약을 쓰지 않고 자연요법을 계속하기 때문에 치료가 잘 돼요.

(5) 평소 음식과 환경을 가리지 않고 무절제하게 생활한 사람은 치료가 힘들 어요

공해공장 생활, 지하상가 생활, 도시 생활 또는 고기, 조미료, 음주 등 쾌락을 탐닉한 사람은 중금속의 체내축척으로 인한 악성 암세포로 인해 치료가 더디거나 잘 안 되는 경향이 있어요. 이것은 어디까지나 환자를 치료하면서 얻은 경험의 일부로서 그러한 경향이 있다는 것이지 모두 그렇다는 것은 아닙니다. 그리고 위의 예는 암환자를 기준으로 한 설명입니다. 암이나 유전성 질병을 제외하고 다른 병은 쉽게 치료되기 때문에 문제가 되지 않아요.

(6) 하나님의 자연법칙을 지키는 사람이 건강할 것은 뻔하죠

하나님의 말씀을 따르고 행함은 물론, 하나님의 대자연을 섭리하시는 법칙을 준수해야 건강할 수 있습니다. 아무리 신앙이 훌륭해도 하나님의 법칙을 어기면서 바다 속에 들어가면 빠지고, 높은 데서 떨어지면 다쳐요. 하나님의 사랑하는 사역자라도 자동차를 운전하면서 한 눈을 팔면 사고가 나죠. 이쪽은 잘못이 없는데 상대편의 큰 차가 중앙선을 넘어와 충돌해서 목숨까지 잃어요. 이 우주를 다스리는 법칙을 어기는 사람을 하나님이 용서하시겠어요? 하나님의 말씀을 먼

저 순종하고, 다음은 하나님의 자연법칙을 준수해야 건강하고 행복 할 수 있어요.

47. 생식을 채식 정도로 아는 환자

병원에서 2년 전에 수술을 한 후 유방암이 재발한 환자였습니다. 병원에서 치료를 받아도 계속 벼ing 악화되고 허리와 다리가 여전히 아프니 빨리 좀 와서 봐 달라고 하여 사흘 동안 관장도 시켜주고 짐질도 시켜주었어요.

유방암은 수술 후 1~2년 또는 3~4년 후에 재발하기도 합니다. 유방암, 자궁암은 암의 진행이 간암, 폐암보다 느립니다. 이 환자의 경우 2년 전에 수술을 하지 않고 그보다 1년 전에 조기발견하여, 3년 전에 수술을 했었으면 3년 후에 재발을 했을 수도 있습니다. 암세포 하나가 생겼다면 세포 하나는 눈에 보이지 않게 작기 때문에 현대식 장비로도 찾지 못합니다. 어느정도 자라야 초기진단도 됩니다. 그래서 암이 8년, 10년, 20년 동안 잡복하고 있다고 하죠.

암세포가 우리 몸에 생기면 T임파구 등 백혈구가 박멸합니다. 그러나 몸의 많은 세포가 암세포가 되기 직전까지 변화한 세포들로 인해 여기저기 생겨나는 암세포를 제거하기에 능력이 부족하여 제거하지 못한 한쪽 암이 서서히 성장합니다.

미식, 육식을 하니 백혈구가 더욱 악화되기 때문입니다. 수술을 했다고 해서 완치가 된 것이 아니고 다른 부위에서 암이 성장하고 있는 것입니다. 그런데 86년 아, 태암학술회의 때도 싱싱한 채소가 암을 예방한다고 발표를 했었고, 그후에도 섬유질이 장암, 당뇨병, 고혈압을 예방하고 또 싱싱한 채소가 암, 고혈압, 당뇨병 등 현대병을 예방한다고 여러번 밝혔습니다. 더구나 최근에 있었던 여러 나라 학자가 참석한 영양학술 세미나에서 조차 통밀, 현미, 채소에 있는 섬유질

이 동맥경화증, 심근경색, 유방암과 당뇨병의 발생을 크게 낮추고 있다고 발표했습니다(조선일보 89. 8. 31).

예방이 아니라 몸 속에서 8년 또는 10년, 20년 이상을 성장하는 암세포를 백혈구가 제거하고 있는데도 치료한다고는 하지 않고 왜 예방만 한다고 강조하는건지 모르겠어요. 그러면서 야채에서 항암성분을 발견할 수 없다고 합니다. 당연합니다. 인체의 백혈구가 수천만 종의 항체를 발산하여 수천만 종의 이물질을 제거하는데, 그 항체를 백혈구가 어떤 영양으로 어떻게 합성을 하는지 전혀 알지 못하기 때문입니다. 그래서 최근 하와이 대암센터에서 폐암환자만을 대상으로 연구해본 결과 채소를 많이 먹은 사람이 폐암에 덜 걸린다는 사실을 발견하고는 채소에는 폐암을 예방하는 효력이 있다고 발표했습니다.

예방하는 효력은 여러가지 채소를 고루 섭취했을 때 일어나는 것 같다고 했습니다. 마치 한약을 여러 가지 약재로 조제하는 것과 같습니다. 인체는 하나님이 만드신 식품을 고루 먹으면 건강하게 살수 있는, 수많은 종류의 영양을 몸에서 합성하여 생명활동을 합니다.

지구상에는 사람이 먹을 수 있는 1천종의 식물이 있고, 수천종의 생약재가 있다고 합니다. 이 식물과 약재를 잘 활용하면 모든 질병을 치료할 수 있다고 믿습니다. 환자는 현미, 율무현미, 쫄쌀, 통밀, 수수 등의 잡곡을 고루 생식을 해야 되고 야채도 맛에 따라 약내 나는 것, 단 것, 신 것, 쓴 것을 고루 먹어야 하는데, 이 환자는 처음에 현미가루와 생야채를 먹었어요.

생식의 원리를 깨우쳐야 하는데 아무 자격도 없기 때문에 저와 같은 사람의 말은 잘 믿지 않아요. 몸이 좀 나은 뒤에 현미밥에 물김치를 먹는다고 해요. 그것도 제가 몇 번 전화를 하여 이것저것 물어서 알게 됐습니다. 생식을 하고 짬질이나 냉온욕을 하자면 매일 전화를 걸어 물어봐야 하는데 한두 번 전화를 하고는 통 전화가 없는 환자가 많습니다. 이 환자도 답답해서 전화를 걸면 빛짐 사람처럼 묻는 말만 간단히 대답하곤 아무 얘기도 안 해줍니다. 짬질시키는 방법을 실습하겠다는, 간병인 교육을 받은 분이 있어서 두 분을 모시고 이 환자

집에 가서 짐질을 시켰어요.

그전에는 제가 혼자 가서 짐질을 시켰었죠. 하루는 좀 바쁜 일이 있어서 환자의 짐질을 서둘다가 방안에 있는 비닐을 밟으면서 미끄러져 팔이 부러진 적이 있어요.

88년 12월 29일이었어요. 짐질도 못하고 오른팔을 움켜쥐고 병원에 가서 골절을 맞추고 기브스를 했어요. 준 약은 먹지 않고 쓰레기통에 버렸지요. 그렇다고 모든 약이 그런 것은 아니에요. 구별을 해야죠. 생식을 하면 수술을 한 후 항생제를 먹거나 맞지 않아도 저항력이 강해 쉽게 아픕니다. 기브스를 하고 나서 서너달 동안 제대로 집안일을 못했어요. 다친 팔로 집안일을 했더니 힘줄이 늘어나고 팔의 신경을 무리하게 하여 7개월이 지났는데도 팔과 어깨가 아직도 아플 때가 있어서 짐질을 합니다.

제가 이렇게 환자를 치료해 주고 봉사하려고 하는 저의 욕심은 하나님의 치료법을 전도하고 또 환자도 치료하여 하나님에게 영광을 드리고, 후일에 저 세상에 가서 하나님 앞에 섰을 때, 꾸중이라도 듣지 않으려는 욕심 때문입니다. 그런데 환자들이 흔히 무슨 자격이 있느냐? 무슨 근거가 있느냐? 물어요.

생식치료 방법은 의학박사 학위를 몇 개 가진 분도 학교에서 배우지도 않고 연구를 하지도 않아 전혀 몰라요. 전혀 다른 분야인 셈이죠. 값이 비싼 약이라야 효력이 있고, 돈을 받는 사람이라야 실력이 있어서 병이 낫는다고 믿어요. 현미밥에 물김치를 먹는다고 하기에 그러지 말라고 했죠. 생식의 원리를 얘기해 주고 철저히 하라고 했어요. 생식의 원리를 알자면 의학, 영양학이며, 생물학, 식물학 등의 광범한 지식이 있어야 하는데 그저 적당히 생각하고 채식 정도로만 알고 있는 것 같아요.

그후에도 전화를 몇 번 했으나 별 관심이 없는 것 같아 전화를 끊고 말았어요. 물에 뜨는 물체도 조금만 더 무거우면 뜨지 못하듯, 우리 인체 내부의 모든 조화도 그와 같기 때문에 세심한 노력이 있어야 하는 것입니다. 저는 환자를 지도하면서 많이 느꼈어요. 말을 안 듣는

환자를 보면 어떤 힘이 뒤에서 조정하고 있는 듯한 느낌을 받아요.

48. 마음과 몸을 치료해 준 생식체험

최하

“어떻게 돼서 그렇게 폭삭 늙었어.” 생식을 시작한 후 체중이 12kg이나 빠진 나를 보고 어느 동료가 한 첫인사말이었다. 그와는 2년 여 만에 어느 집회에서 만났다.

그간의 지냈던 얘기를 하다가 일을 마치고 헤어질 때 그는 또 한번 ‘폭삭 늙었다’는 말을 남기고 사라졌다. 그런데 그의 얼굴표정은 웬지 유쾌해 보였다. 한두 사람에게서 그런 말을 들을 때는 평범하게 느꼈는데 그것도 여러번 반복해서 듣다보니 사람의 시각이 물질을 보는 시각뿐만 아니라, 사람을 보는 견해도 한쪽으로 치우쳐 있다는 것을 알게 됐다.

회의장 복도에서 5-6번만에 옛 동료를 만났다. “그동안 참 많이 늘었어. 머리도 많이 희어지고 그래, 건강은 괜찮아?” 그의 얼굴은 전보다 더 윤기를 잘잘 흘리며 피둥피둥해졌고, 그의 표정은 재미있다는 듯이 싱글싱글 웃기까지 했다. 또 어떤 사람으로부터는 “요즘 건강은 어때시오?”라는 안부를 듣는다. 내가 보기에도 마르고 핏기가 없다.

인도인이나 필리핀 사람처럼 마르기만 하면 병자이고, 살이쪄서 산에도 못 오르고 단 30분도 걷지 못하는 사람은 건강하다고 보는 것이다.

마르기 전과 후의 내 사진을 봐도 한 10년은 더 늙어보인다. 그러나 생식을 한 후로는 20.30대였을 때보다 더 건강하다. 감기 한번 앓은 적이 없고, 머리 끝부터 발 끝까지 아무 질병이 없다. 하다못해 피

부에 여드름이나 무좀도 없다. 나도 모르는 사이에 생각지도 않던 천식, 변비, 치질, 피곤, 무좀 등이 짹 사라졌다.

정신이 가을하늘처럼 맑아 항상 무엇을 생각하고 탐구하기에 가장 알맞게 해주었다. 무엇보다 머리의 사고력이 좋아진 것에 대해 감사하게 여긴다.

생식을 시작하게 된 동기 중에는 불순한 흑심도 기어 있었다. 욕망의 밀바닥이며, 가장 강한 본능인 식욕을 통제 조절할 수 있게 되면 나 자신의 감정을 어느 정도 장악하여 임기응변으로 대처할 수 있지 않을까 하는 의도가 깔려 있었다. 그런데 굶주려보지 않은 요즘 세대는 식욕의 본능을 이해하기 어렵고, 더구나 생식을 오랫동안 해보지 않고는 식욕의 정체를 알기 어렵다.

처음부터 생식을 시작한 것은 아니다. 유영모 선생, 함석현 선생, 김동길 교수 등 몇 분이 1일 1식을 한다는 글을 몇 군데서 보고, 나도 한번 해봐야겠다는 결심을 하게 됐다. 1일1식을 하면 몸이 날 듯이 가볍고 정신이 맑다고 설명한 데 대해 더욱 호기심이 끌렸다.

평일에는 직장일로 자신의 시간을 가질 수가 없었고, 일요일에는 하루 세 끼를 먹다보니 위장에 음식물이 남아 있어서 일요일 하루 동안 머리를 흐리게 하여 독서도 제대로 할 수가 없었다. 귀중한 삶을 먹는 즐거움 때문에 의미없게 보낸다는 것이 몹시 후회스럽게 느껴지던 참에 83.11.1.부터 1일 1식을 시작했다. 점심 때가 되면 처음엔 약 30분간 배가 고프다가 멎고는 했는데, 배고픈 공복감을 느끼는 시간이 차츰 줄어들었다. 1,2년 뒤에는 약간 느껴지다가 2, 3년 후에는 아주 없어져 버렸다.

주의해야 할 일은 밥을 먹지 않는 대신 계속 물을 마셔야 한다. 식사 자체가 수분의 섭취가능을 포함하고 있다는 점을 알아야 한다.

말 그대로 머리가 아주 맑아져서 즐거움마저 느껴졌다. 높고 맑은 가을하늘 같은 머리에는 아지랑이가 흐르는 것 같은 기쁨도 있었다. 그런데 체중이 급전직하로 감소해 갔다. 약 6개월 동안 67kg에서 55kg으로 줄었다.

감기에 걸려도 누워서 앓아본 적은 없었는데 1식을 시작하던 겨울에 감기에 걸려 고열로 눕기까지 하면서도 1일 1식을 강행했다. 모과즙으로 감기는 극복했으나 손과 발바닥이 시린 증세로 괴로움을 겪기도 했다. 후에야 화식으로 인한 영양실조 현상임을 알았다. 이듬해 5월경 무염식으로 채식을 권장하던 정사영 박사의 강의겸 설교를 아내가 교회에서 듣고 와서 얘기를 해주었다. ‘아! 그렇다’ 전광석화와 같은 영감이 머리를 스쳤다.

나는 원래 채식을 경시했다. 왜냐하면 산골오지에서 쌀, 옥수수, 감자, 콩, 팽, 메밀, 호밀 같은 잡곡과 산나물, 채소로만 채식을 하며 성장했기 때문이다. 그런데 말라리아, 눈병, 이질, 감기, 복통 등의 질병을 내 자신이 많이 앓았고, 조부모님도 천식으로 평생 동안 고생하셨다. 그리고 많은 유아들이 천연두, 홍역으로 사망했기 때문이다.

모두들 육식을 못해 허약하고 병이 생기는 것으로 인식했고 학자들도 수십 년간 그렇게 가르쳐왔다. ‘그렇구나, 채소를 익혀 먹었기 때문에 병에 시달린거다, 바로 그거다. 산짐승처럼 수천만년 전의 고생인류처럼 채소를 날 걸로 먹는거다. 신비의 극치인 자연이 그렇게 허술할 리가 없지.’

나는 다음날(6월말경)부터 무염식으로 1일 1식을 하기로 하고 아내도 날채소에 현미밥을 먹는 무염 자연식을 함께 하기로 작정하고 실천을 했다.

현미밥은 몇 년 전부터 먹어왔던 터라 날채소만 먹으면 되었다. 정사영 박사의 채식방법에 관한 책도 사서 텁독하였음은 물론이다. 이왕 생식을 할 바에는 밥까지 날 걸로 먹어야겠다는 착상이 떠올랐다. 새에게도 콥쌀을 익혀서 주면 병들어 죽지 않는가?

농가에서 성장한 나는 자연의 신비에 대해 애착을 가지고 있었고, 또 어렸을 때는 소나 산짐승이 풀만 먹고도 살이 찌고 큰 힘을 내는데 대해 많은 생각을 한 적이 있다. 또 석기시대 이전의 인류는 수천만년 동안 식물은 거의 생식을 하였을 것이라는 사실을 알면서도, 원시인류들의 지능이 낮아 생긴 잘못된 식생활로 여겼다. 또한 깨닫지 못

했던 또 하나의 원인은 현대의 문명에 나의 의식이 찌들도록 오염돼 있어 판단력을 상실했기 때문이다.

나는 생식을 하기로 작정을 하였으나 어떤 방법으로 해야 할지는 판단이 서지 않았다. 큰 서점에 가면 생식에 관한 책이 있을 것이라 믿고 가서 찾아 보았다. 마침 일본의 고오다 미쓰오 의사가 쓴 ‘생 채식 건강법’이 번역되어 막 나온 직후였다. 그 책에는 현미가루를 먹게 되어 있는데, 마른 가루를 먹으니 수분이 없어 먹기가 힘들어서 쌀을 불려서 씹어 먹었더니 시5간이 걸리고 또 이가 아팠다. 생각다 못해 불린 쌀을 물이 빠진 후 먹서에 갈아서 먹어 보았다. 떡가루처럼 수분이 있어서 먹기에 훨씬 좋았다. 그런데 불리는 것도 날씨의 온도와 시간에 따라 맛이 달라지고 또 쉬기도 했다. 시행착오를 거듭했다.

생가루 떡도 해 먹었는데 맛은 좋으나 불편했다. 풋옥수수도 날 걸로 먹었는데 맛이 좋았다.

아내가 20년 가까이 심한 편두통, 만성 소화불량, 비세균성 설사, 신경통, 다발성 관절염으로 시달려오던 터라 내가 자연식을 시작할 때부터 함께 시작을 했고, 생식의 방법도 아내가 개발해 나갔다.

나의 경우에는 화식으로 1일 1식할 때보다 생식으로 1일 1식하는 편이 힘이 훨씬 덜 들고 배도 덜 고했다. 생식으로 섭취한 섬유질이 영양을 스폰지처럼 흡수했다가 6.5m나 되는 소장에서 하루종일 영양을 서서히 공급하기 때문이다. 그래도 살이 빠져 얼굴과 팔다리가 말라서 가끔 만나는 사람마다 건강이 어떻느니, 그동안 얼굴이 많이 빠졌다느니 하는 인사말을 듣는다.

생식 초기에는 아침에 생채즙을 한 컵씩 먹다가 끊었다. 또 오후에 배가 좀 고프기도 하지만 얼굴이 환자같고 맥이 없는 사람같이 보이는 것을 좀 완화하겠다는 생각으로 오후에 좀 먹었더니 출림이 오기도 하고, 정신이 흐려져서 먹는 시간을 4시경으로 늦게 하다가 그것도 기분이 흐려져서 몇 개월만에 끊어버렸다. 저녁밥 이외는 청량음료조차 먹지 않았다.

아침에 일어나자마자 물을 두 컵 마시고, 직장에서는 물컵을 책상

위에 놓고 계속 물을 마신다. 여름에는 하루 1.5 ℥ 정도 마신다.

그런데 왜 하루 한 끼를 저녁에 먹어야 하는가? 체질이 오후형이라서 아침이나 점심을 먹으면 머리가 흐리고 회전이 잘되지 않는데 비해, 저녁에는 아무리 많이 먹고 자도 소화가 잘된다. 오전형 체질은 아침 겸 점심을 아침이나 점심 때 먹는 것이 좋으며, 저녁을 늦게 먹으면 소화가 잘 안되고 아침에 일어나면 위가 거북하여 기분이 나쁘기 마련이다.

하루 한 끼를 먹으니 오후쯤 되면 나른하고 맥이 없을 때가 있다. 그래서 생식에 대해 다시 생각해 보다가 옛날 생식하던 선인들이 콩을 필수적으로 먹었다는 점을 깨달았다. 그래서 콩가루를 쌈을 싸서 먹기 시작했더니 쌀가루도 덜 먹히고 나른한 기운이 짹 없어졌다. 하루 한 70g 정도 먹으면 좋은데, 한 20g 정도밖에 못 먹는다. 영양학자는 하루 단백질을 70g 먹어야 한다고 가르치는데 콩 20g이면 단백질은 10g도 안된다. 그래도 건강하다. 쌀가루도 덜 먹힌다.

그런데 익은 콩은 효력이 그리 없다. 생콩가루의 효력을 알게 된 것은 생식을 시작한 지 4년 후쯤이다. 생식도 깨닫기 힘들다는 것을 다시 느꼈다.

나의 경우는 생식을 하자면 하루 한 끼를 먹지 않고는 유지하기 힘들다. 1일 1식을 시작하고 한 2년여 동안은 하루종일 먹지 않았기 때문에 저녁이 되면 배가 고풀 것이 아니라 몸 전체에서 허기 기운이 돈다. 그래야 맛없는 생식이 맛이 있고, 과식을 하고 자도 소화가 잘된다. 또 직장에서 생식을 먹을 수도 없다.

몸의 세포 하나하나가 세포핵 속에 있는 유전자의 지시에 따라 독자적으로 혈액을 통해 영양을 흡수하여 화학에너지 공장을 가동시키고, 또 노폐물을 배설하기 때문에 위만 고풀 것이 아니라 모든 세포가 배가 고파야 온전한 배고픔이고 소화와 흡수가 완전히 된다.

생식은 음식이 깨끗하다. 김치와 양념이 배설물 냄새의 주범이고, 염분을 먹으면 소변에서도 냄새가 난다. 고양이를 기르는데 맛있는 반찬과 음식을 주면 냄새가 지독하고, 소변도 냄새가 심한데 현미밥

에 야채를 섞어서 염분 없이 먹이면 냄새가 순하고 소변 냄새는 거의 나지 않는다.

맛이 있는 음식은 몸에도 해로울 뿐만 아니라 성욕과 본능을 자극하여 죄악의 하나의 인자가 되고 배설물까지 냄새를 낸다.

육식을 하면 기운이 나고, 남과 만나고 싶고, 떠들고 싶어하는 것을 느낀다. 몇 년을 커피를 마시지 않고 생식을 하다가 혹시 권에 못 이겨 커피라도 마시게 되면, 기분이 즐거워지고 흥분이 돼 떠들다가 실없는 사람이 되기도 해서 조심을 한다. 몇 개월 지나서 잊어버리고 또 커피나 박카스 같은 음료수를 먹게 되면 또 그런 증상이 나타난다. 체질이 순수해졌다는 반증이다. 예전에는 그런 것을 못 느꼈던 것이다.

1일 1식이나 생식은 생각만으로 되는 것이 아니고 가치관의 변화가 선행되거나, 그렇지 않으면 사형선고와 다름없는 중병이 걸여야 대개 할 수 있다는 점이다. 또 종교적 신념에 따라하는 경우도 있다.

인간은 상대적 존재이다. 남을 모방하고 흉내내고 비교하면서 산다. 그리고 인간은 문화양식이나 풍습에 함께 동화하여 일체감과 공동운명체의 연대감을 형성하는 동질화 본능을 갖고 있다. 그런데 여기에 어긋날 때, 배척당하고 소외당하며, 고독해지고 좌절한다.

풀어서 말하면 술과 육식을 하는 사람은 친구도 술과 육식을 하기 바라고, 부도덕을 자행하는 사람은 다른 사람의 불법비리에 대해서도 관대하기 마련이고, 동성연애자가 남도 동성연애자가 되기를 바라듯, 그것은 수만 가지 본능 중의 하나인 동질화 본능이다. 따라서 생식을 하면 의식과 행동에서 남과 함께하지 못하는 현상이 나타나기 때문에 남들의 동조나 지지를 받을 수 없게 된다. 더욱이 부수입도 없어지니 자녀나 친척들도 좋아하지 않게 된다. 이러한 제약과 갈등을 뒤어넘자면 인생관, 세계관 등의 가치관이 변화되어야만 하고 그렇지 않으면 지속하기 어렵다.

가치관이 변화하기 전에는 목욕탕에서도 물을 많이 써야 마음이 편하고, 비싼 음식을 먹어야, 옷도 멋져야, 사무볼 때 좋은 종이를 아

끼지 않고 막 써야, 큰 집에서 자가용을 굴려야 마음이 흡족했는데, 가치관이 달라진 후로는 그 반대이다. 종이컵을 사용한 후 내버리기 아깝고, 나무젓가락을 한 번 쓰고 내버리기 아까워 책상서랍에 넣어 두었다가 다시 쓰기도 하고, 한쪽을 쓰지 않고 버린 종이를 모아서 다시 쓰기도 하고, 버스나 지하철을 타야 마음이 편하다.

그렇다고 내 삶의 방법이 옳다는 것은 아니다. 삶의 양식은 인류와 자연에 피해를 주지 않는 범위 안에서 다양할수록 발전을 가져다주는 좋은 면이 있다. 또한 그것은 개인의 능력으로 되는 것이 아니고 인류사적인 그 시대상황과 자연환경적 장소, 사회적 여건, 신체적 유전자와의 상호작용이 만들어내는 하나의 자연현상일 뿐이다.

나는 1일 1식이라든지 무염식, 생식을 꿈에라도 생각해본 적이 없었다. 무엇이 생식을 하도록 한 정신적 배경을 만들었는가? 나는 어렸을 때 한학을 배운 경험이 있다. 그때 선생님 말씀이 공부를 하자면 유.불.선을 다 통달해야 하니 학자라 할 수 있다면서 앞으로 공부를 해보라는 권고를 들은 적이 있다. 그러나 취직시험 또는 직장에서의 승진시험 등으로 교양서적을 읽을 시간은 별로 없었다. 그러나 집에서는 독서에 방해가 되는 TV 같은 방해물을 두지 않았으므로 책을 조금씩 볼 수 있었다.

40세를 넘으면서 노장사상, 불교, 유학 등의 동양학문과 기독교 등의 서구사상과 심리, 자연과학, 인류학, 우주물리학, 미래학 등을 탐독하여 갔다. 특히 동양사상과 동양적인 서구사상은 스폰지가 물을 흡수하듯 마음에 와 닿았다. 내 몸속에 동양적인 풍토의 피가 흐르고 있는 것 같은 느낌이다. 그런데 노장, 불교사상은 인생의 고락을 어느 정도 체험한 인생 후반기라야 그 의미를 느낄 수 있다고 본다. 왜냐하면 지식이 아니라 체험적인 철학이기 때문이다.

종교를 통하여 동서양 사상을 비교해 보면, 노장사상이나 불교철학 등의 동양사상이 소극적이며 자연귀의적이라면, 기독교적인 서구사상은 개척적이며 하나님 지향적이다. 동양철학이 자연중심적이며 만물평등주의적이라면, 기독교 철학은 인간중심적이며 자연지배

적이다. 불교사상이 욕망해탈적이며 자기억제적이라면, 특히 구약은 욕망쟁취적이며 자기실현적인 특징을 느낄 수 있었다.

서구사상이 인간끼리의 갈등과 투쟁적인 환경에서 이룩된 사상이라면, 동양사상은 자연과의 조화에서 성장한 사상이다. 그러나 동서양 사상을 막론하고 기본근간이라 할 수 있는 도덕윤리의 강조와 사랑과 자비의 실천사상 등에 있어서는 공통점이 있다.

이러한 자연관의 변화가 없었더라면 생식을 못했을 것이다. 또 그것만으로는 실천사상의 건물이 축조될 수 없다. 나에게 이익이 된다는 요인이 있어야 실행이 되는 것이다.

첫째 이익은 가장 강한 식욕을 자제조절하게 되면 다른 욕망도 조정할 수 있게 되어 나 자신을 임기응변적으로 통제할 수 있을 것이며 출세에 접근할 수 있다는 흑심이 있었다. 그러나 자연은 인간의 욕심대로 움직이지 않을 뿐만 아니라 도리어 그반대의 가치관으로 변화시켜 주었음을 깨달았다.

두 번째는 머리가 좋아지고 건강할 수 있을 것이다.

세 번째는 진리를 탐구하여 실천함으로써 나와 인류와 자연에게 해를 덜 끼칠 것이다.

네 번째는 수천만 년 동안 우리 조상들이 자연의 원리대로 살아왔던 방식 중의 하나인 생식을 통해서 선조들의 생활을 이해 해보고 싶은 충동이다. 인구가 희소하던 그 옛날에 사람을 그리워하며 사슴, 노루, 원숭이처럼 남에게 해를 끼치지 않으며 어질게 살던 그들을 존경하기 때문이다. 물론 인구가 많아 지면서 씨족 부락이 형성되면서부터 죄악이 생겨났을 것이다.

다섯 번째는 노후에 가정과 사회에 부담을 덜 끼치는 생활이 가능하다.

여섯 째는 일을 공정하게 처리할 수 있고, 따라서 마음의 평정을 유지할 수 있다.

그러나 무한하고 오묘함이 끝없는 대자연이 나 같은 돌머리가 짜낸 꾀에 넘어갈 것 같은가? 세상만사가 다 그렇다. 오늘의 명예가 후

세에서는 오욕으로 유전되며, 부귀, 권력, 명예를 성취했다 해도, 그 것은 한낱 환상에 그치도록 공정하게 섭리할 뿐이다.

생식을 하면서 다소의 괴로움과 회사에서의 식사와 회식을 같이 못하는 갈등을 처리해야 했고, 그러다 보니 식사를 매개로 한 모임에 빠지게 되어 처음에는 소외감도 느낄 때가 있었다.

거대조직에서는 지연, 학연, 취미, 기호 또는 물질적인 인간관계를 유지 못하면 출세하기 어렵다. 출세는커녕 비동질적인 행동을 한다 하여 욕이나 얻어먹지 않으면 다행인 것이다. 생식을 하면서 인간의 사고와 감각이 얼마나 한쪽으로 기울어져 있는지를 깨달았다.

부정과 비행도 먹는 것에서부터 시작된다. 한두번 점심을 얻어먹거나 술이라도 먹다보면 마음이 기울어진다. 음식을 매개로 모이고 인정을 표현하고 무슨 권모술수를 할 때도 음식을 통해서 한다.

나는 등산을 좋아했지만 생식을 한 후로는 가고 싶은 욕구가 차차 없어졌다. 정상에 올라 불고기에다 소주 한 잔 먹는 재미도 없이 쌀 가루나 가지고 가서 먹는 것을 생각해본다. 여행도 그 지방의 별미음식을 먹는 재미와 동료, 이성관계 등이 매개가 된다. 날채소나 먹으며 혼자 여행한다고 생각해보라.

생식을 하자면 성생활을 절제해야 한다. 더구나 금욕이 몸에 배면 남녀간에 얘기하고 농담하는 취미도 줄어진다. 그러니 외형적, 말초적인 감각을 자극하는 여행, 맛, 이성, 색깔 등의 취미가 줄어든다. 농담도 개성에 따라 다르지만 남녀의 성적감각도 크게 작용하고 있음을 느낄 수 있었다. 이 우주는 공평하다. 그런 말초적 취미를 버리면 대신 다른 취미나, 내면적이고 사색적인 취미를 준다. 가까운 산에 올라가도 모든 자연현상이 경이롭게 보여진다. 나무와 그 잎의 보이지 않는 현상이 눈에 들어온다. 일요일 혼자 종일 집에 있어도 시간이 아까울 정도로 맑은 즐거움을 느낀다. 좋아하지 않던 자연과학 계통의 책이 재미있어진다. 그래서 공짜여행도 사절한 적이 한두 번이 아니다. 삼남지방에는 산업시찰이란 명목으로 출장이 있어서 그때가 본 적밖에 없다. 물론 제주도 같은 곳은 생각도 안 했다. 내 엉덩이 밑에

지구란 별이 깔려 있는데 구태여 특별한 목적도 없이 갈 필요가 있는가? 돌과 물과 나무가 만들어낸 깨질의 변화일 뿐이다.

먹는 재미로 산다고 하는 사람들이 있는데 먹는 맛이란 게 터무니 없는 환각이라는 것을 몸으로 느끼게 해준다.

생식을 할 때 원시인류처럼 염분을 먹지 않는 것이 원칙이다. 염분이 조미료의 원조이다. 염분없는 밥도 먹기 힘드는데 하물며 생식은 더욱 어렵다. 물론 염분을 좀 먹어도 된다. 염분없이 먹다가 식탁의 김치나 고추장을 먹어보면 입이 마비되는 것 같은 자극의 맛을 받는다. 그래도 꾸준히 무염식을 했는데 약 3년이 지나니, 염분 맛을 잊어버려 전혀 반찬을 먹고 싶은 욕구가 나지 않는다. 채소가 바로 반찬이란 걸 알게 됐다. 채소가 없이는 현미 떡가루를 반도 먹지 못한다. 채소와 산나물이 종류에 따라 단 맛, 신 맛, 쓴 맛, 짙은 맛이 있는데 고루 먹어야 되며 무농약, 무비료로 기른 채소일수록 제 맛이 난다.

욕망 중에서 식욕이 자장 강하다고 한다. 그러나 나는 살아오면서 절실히 느끼지 못했다. 1일 1식의 생식을 하고부터는 식욕이 제일 강하다는 것을 체험으로 알게 됐다. 색욕을 조절하자면 식욕을 먼저 절제해야 한다.

나는 금욕을 하려고 몇 번 시도해 보았다가 실패한 경험이 있는데, 1일 1식을 시작하였더니 저절로 금욕이 되지 않는가. 승려들이 채식하는 이유도 식욕과 색욕과 관련이 깊다. 성욕의 본능은 뿌리가 깊어서 금욕에 익숙해진 후에도 표면에는 나타나지 않지만 깊숙히 잠재해 있다가 물질적인 즐거움이 있거나, 육식이나 음주를 하게 되면 충동적인 자극을 받아 나타나기도 한다.

한 6년이 지났는데 성욕이 동면하고 있는 상태이지 완전히 뿌리가 뽑히지 않는 것 같다. 식색의 본능에도 자유로워지니 마음의 물결이 잔잔하여 사물들이 그 본질을 수줍게 조금씩 보여준다.

1일 1식과 함께 금욕을 한 후 언제쯤인가 가끔 자다가 밤중이 되면 온몸이 괴롭고 근질거리고 화끈거려서 견딜 수가 없었다. 아무리 긁어도 피부에서 긁는다는 감각이 없고, 여전히 온몸은 가렵고 화끈

거려서 어찌할 수가 없었다. 괜찮아지겠지 했으나 그 증세가 한달에 한두 번씩 주기적으로 찾아왔다.

밤중에 일어나 앓아서 곰곰히 생각하다가 옛 기억이 떠올랐다. 어느 글에서 금욕생활을 하면서 나와 같은 증상을 썼던 글을 읽었던 기억이 번뜩 떠올랐다. ‘아! 정력이 온몸으로 발산하는 작용이로구나’ 그후에는 부득이 한 장소인 회식 같은 데서도 육식을 삼가고 줄였더니 강도가 차츰 줄면서 언제부터인가 없어져 버렸다. 그리고 금욕 초기에는 성호르몬이 소변으로 가끔 배설되는 것을 느낄 수 있었는데 그것도 차차 없어져 버렸다.

금욕을 하게 된 동기를 회고해본다.

인간의 정신적.신체적 에너지는 일정한 한계와 양이 있다. 짧은 일생 동안 할 일은 많은데 인간이 다른 동물에 비해 너무 성에 집착하여 몸의 에너지를 낭비한다는 점이다.

두 번째는 환각에 불과한 성을 향락하기 위해 부정과 사회부패를 조성하고, 성폭행, 인신매매 등의 사회악을 부산물로 양산하는 하나님의 인자의 구실을 하기 때문이다.

세 번째는 승려. 신부. 수녀. 비구니 같은 성직자는 평생 금욕을 하는데 짧어서 결혼생활을 했으면 만족해야지 늙어서까지 집착한다는 것은 중도에서 벗어난다는 생각이다. 물론 성을 향락하는 삶도 좋은 삶이다.

네 번째는 성의 집착은 도덕성과 이성을 마비시켜 능력이 없는 나 같은 사람은 노후에 추해질 가능성이 많다.

다섯 번째는 인간 자체의 감각이 불완전하고 편견투성이지만, 그래도 시야를 막고 있는 성욕이 검은 구름을 걷어냄으로써 편견에서 좀 벗어나보자는 욕심이 있었다.

인구가 과밀하여 가는 데다가 그러한 성욕 등, 본능의 노출과 물질의 유혹선전, 그리고 욕망의 충족과시는 본능을 연쇄적으로 자극하여 질병과 사회악과 범죄를 증폭시켜 간다는 사실이다. 이러한 인류 사적인 시점에서 대자연이 절실히 요청하고 있는 소명은 욕망의 자

제를 통하여 자기 에너지를 자연의 탐구와 우주 쪽으로 전환함으로써 종말을 향하여 달리는 지구의 생명을 연장시키는 데 있다고 학자들은 말한다.

부부관계도 심오하다. 성욕에 매어 있을 때는 육체적 미와 건강에 누구나 관심을 갖는다. 그러나 금욕이 몸에 익숙해지면 육체미 같은 데 관심이 없어진다. 순수하고 도덕적이면 미인으로 보인다. 정신적이고 영적인 사랑이 된다.

나는 금욕 후로 아내와 정신적으로 더욱 두터워졌고, 대화가 훨씬 많아졌다. 그리고 나와 아내는 서로 바쁜 일로 밖에서 숙박을 해도 서로 의심하거나 하는 일은 전혀 없다. 부부관계는 마치 공기와 같다 고나 할까. 공기는 아무 부담이 없이 나를 도와주지만 없으면 필요성을 느끼게 된다.

생식으로 인해 직장 조직에는 어떤 영향을 주었을까. 업무와 관련하여 업자나 고객 또는 시민과 업무관계가 이루어진다. 조직에는 직원, 계장, 과장, 부장 등의 계층이 있어 귀찮은 업무는 피하려고 하고, 이익이 있는 업무나 사람은 서로 가까이 하려고 하기 마련이다. 그런데 귀찮은 사람이나 이익이 되는 사람을 구분할 필요가 없게 된다. 그리고 일을 공정히 처리할 수 있게 된다. 그러나 환영받을 자세는 못 된다. 인정이 오가던 관습을 변화시켜 주변에게 불이익한 영향을 주기 때문이다.

저것이 있으므로 이것이 생기기 때문에 어느 방법이 꼭 옳다는 것 보다 다양한 현상이 균형을 유지해야 바람직 할 것이다.

또 조직에는 낭비적인 업무가 있고, 절약적인 업무가 있다. 낭비적인 업무보다 자원보호적이고 절약적인 업무가 보다 가치관에 적응되는 것 같다. 생식을 해도 공적인 회식 같은 데 참석하지 않을 수 없다. 그렇다고 또 음식을 안 먹으면 분위기가 이상스러워지고, 안 먹으면 못쓴다고 충고도 해서 초기에는 생식을 하면서도 어떤 모임에서는 고기를 먹었다. 그랬더니 이번에는 생식한다는 사람이 고기를 먹느냐고 말하는 사람도 있지 않은가. 생식을 하자면 고기 종류는 끊어

야겠다는 결심을 늘 하지만 고기를 먹고 싶은 욕망이 완전히 없어지지 않았다.

자기 억제력이라든가 의지력, 투지력은 상대적으로 물질적, 정신적 손해를 봤을 때, 그 상황과 정도에 따라 반응성장하는 경향이 있다. 그러기에 암을 진단받고 나서 남들은 즐기며 잘들 사는데 하필 나에게 그런 억울한 손해가 닥쳐왔는가 하고는 분노한다. 그 억울함이 평소에 생각지도 않았던 생식 같은 식이요법을 할 수 있는 자체력의 원인이 되며, 병이 나으면 이웃과 자연을 위해 봉사하며 새로운 삶을 살아야겠다는 창조적 변화까지 일으키게 한다.

많은 사람이 손해나, 억울한 일이나, 고통을 오랜 기간 수용하여 올바르게 생성시킨, 그 에너지핵을 잘 활용하여 큰 일을 이룩한 예는 수없이 많다. 이런 차원에서 남에게 양보하고, 다 투기보다 손해를 보는 쪽을 택하는 자세로 생활할 때 의지력이 자라고, 그 에너지를 내부로 전환시킬 때 인내력으로 활용되는 것이다.

그런데 버리기 어려웠던 육식의 욕망을 끊기 위해서 더 큰 희생이 필요할 것 같아 한 달 봉급을 올바른 일에 거의 사용해 버릴 기회가 있었다. 그렇지 않아도 그때에는 TV, 냉장고도 없이 지내는 생활이었는데 경제적 영향이 없을 수 없었다(냉장고는 그후 아들이 군에서 제대하여 구입, 사용하고 있음). 아무도 모르는 일이라, 혼자만 마음의 불편을 간직했다.

이윤이 남아서 하는 희생과 순수한 희생은 마음에 미치는 영향이 다르다. 이런 유의 희생이 육식의 욕망을 끊을 수 있는 자체력에 보탬이 된 계기가 된 것은 사실이었다. 물론 여기에는 같은 육체적 동물이 동물을 먹는다는 죄의식과, 육식이 성욕과 정신에 미치는 영향, 모든 동물은 원래 초식동물이었다는 사상, 또는 미식, 육식을 먹기 위해 갖가지 비리를 저지르는 양상에 대한 비판의식이 뒷받침하지 않거나 본다. 이젠 육식을 하고 싶은 욕망이 거의 없어졌다.

회식 같은 모임에 될 수 있으면 참석하지 않지만, 참석해도 곡채식만 좀 먹는다. 양식에는 야채가 있어서 좀 먹어보면 비료와 촉진제로

길어서 물맛이 난다. 값만 비싸지 저질식품이라는 사실을 절실히 느낀다.

점심 때는 사무실을 맡아놓고 지킨다. 직원 전원이 식사대접을 받을 때도 내가 방을 지키게 되니 서로 편한 것 같다. 아무도 없는 조용한 방에서 휴식을 취할 수 있기 때문이다. 점심 때 빌딩에서 식사하려 몰려나와서 음식점 골목이 꽉 차도록 밀려가는 것을 보노라면 인간이 얼마나 본능에 매여서 부자유한 생활을 하고 있나 하는 측은한 생각이 든다. 점심시간에 함께 참석하는 일이 고역임을 느끼면서 그런 상념이 더욱 떠올려진다.

자연히 술도 안 먹고 모임 때 빠지고 하다 보니 대인관계가 점점 좁아진다. 친했던 사람도 멀어진다.

자기의 영향력을 넓히기 위해 대인관계를 빈번히 해봐야 도리어 상대방의 감각작용과 시간만 빼앗고 일을 방해하는 등 손해를 주는 결과도 된다. 인기와 영향력을 넓히기 위해 얼마나 많은 사람이 인심을 얻으려고 경쟁을 하며 사회에 해독을 끼치고 있는가. 자기편을 위해 청탁을 하고, 모이고, 먹고, 놀이를 하고, 조직을 만드는 등 폐해가 막심하다.

그러나 어느정도 인간관계를 유지해야만 할 것은 당연하다.

퇴직하고 또 늙어 보기 흉해지고 냄새가 나면 친우는 물론, 친척, 가족까지도 곁에서 떠날 것이다. 나와 한몸인 자연을 사랑하고, 대화하며, 여생을 생산적으로 보낼 준비를 해야겠다는 생각이 든다.

사람은 말초적 감각에 편향적으로 집착하여 있는 것 같다. 점심 식사를 하려 가보면 열이면 열사람 다 음식 맛타령을 한다. 음식의 영양이나 본질에 대해선 거의 말이 없다. 그 음식의 생산과 제조과정이 인체와 사회에 미치는 영향 같은 것은 전혀 생각지 않는다. 음식이 맛이 있으느냐 없느냐에 따라 음식점과 음식을 결정한다. 그러니 대형음식점에서는 사활을 걸고 음식의 맛을 내려고 수단방법을 가리지 않는다. 심지어 썩히기까지 한다.

남미의 아마존강 유역의 오지에서 사는 인디오들이 먹는 음식이

나 아프리카 숲속에 사는 원주민들이 먹는 음식이 호텔에서 먹는 고급음식보다 질에 있어서는 더 좋다는 어느 영양학자의 말은 맞는 얘기다.

그런데 같은 조직과 건물 안에서도 일천원 이하짜리 음식을 먹는 계층이 있고, 일만원 이상의 고급음식을 먹는 계층이 섞여 있다. 값싼 음식을 먹는 계층은 값비싼 음식을 먹을 수 있는 계층이나 자리로 올라가려고 혼심의 노력을 한다. 그리하여 값비싼 음식과 집과 승용차 등을 소유한 계층과 교류하기를 원하고, 보다 높은 계층과 혼인을 하고 아들.딸을 그러한 계층으로 시집 장가 보내기를 선망한다.

보다 높은 계층으로 이동을 하기 위해 돈을 벌어야 하고, 또한 높은 지위에 올라가야 하기 때문에 사회는 더욱 경쟁과 대결의 장으로 되어 버렸다. 정치도, 경제도, 문화도, 과학도, 종교도, 보이지 않는 헛된 경쟁과 싸움으로 연쇄적인 자극을 받은 본능이 폭력과 죄악을 양산하고 있는 것이다.

낮이 있어야 밤이 있듯이 그러한 삶의 양식도 귀중한 존재이다. 그러나 농부나 직장인이나, 노동자. 기업가. 경제인. 정치인, 자본주의. 공산주의 할 것 없이 전 인류가 한쪽으로만, 한색깔로만 매진하여야 하는가. 그러한 편향적인 오늘날의 세계적인 현상은 인류의 장래를 위해서도 큰 문제가 아닐 수 없다.

정치쟁점, 외교, 경제, 폭력, 노사분쟁, 집단시위 등의 모든 사회현안들은 거의 표면적인 문제들이다.

이러한 현상을 노출시키는 본질적 근원은 식색욕, 항락욕, 투쟁욕 같은 유전인자 속에 설계되어 있는 본능이다. 자신의 즐거움이기 때문에 거론하기를 꺼리고 지엽적인 껍질의 문제만 가지고 끝없이 싸우고 있는 것이다. 그런 방법으로는 해결이 불가능하다. 승리제일주의, 반자연적 문명주의, 폐락추구적인 학교교육부터 잘못되어 있다.

인간은 감각적인 진공상태에서는 견디기 어렵다. 즐거움, 괴로움, 기쁨, 슬픔, 고독, 사랑, 미움 같은 감각에 자극을 받으면, 어느 것에라도 매여져야 살아갈 수 있도록 만들어져 있다.

나는 이런 현상을 점차 절실히 인식하게 되면서 생식과 금욕을 평생 동안 해야겠다는 결심이 굳어져 간다.

생식을 한 후에 달라진게 또 있다면 직업관이다. 농가에서 성장한 나는 20대에는 농촌부흥운동을 통하여 농업입국을 주장하기도, 실천하기도 했지만 “농자는 천하지대본” 이란, 한갓 구호에 지나지 않는 별볼 일 없는 직업으로 여겨왔다.

직장생활을 하면서부터는 빌딩이 하나 생겨도, 또 한강에 다리가 하나 건설돼도 내 일처럼 자랑했다.

도시 중심가 또는 서울의 명동을 지나다 보면, 화려한 옷차림으로 타이어와 아스팔트가 마모된 먼지와 매연이 자욱한 속을 헤집고 가면서 무엇이 그리 걱정도 없는지. 그리고 화려한 건물과 고급차와 유행의 옷차림이 인간의 감각과 본능을 어떻게 자극하고 있는지, 사회악과 어떤 관련이 있는지 알려고 하지 않는다.

이러한 도시에서 앞으로 보람을 느끼며 해야 할 일은 무엇인가. 생활필수품이 넘쳐 흘려서 멀쩡한 옷이 쓰레기장에 가서 산더미같이 버려져 쌓여 있고, 음식도 사치용품도 넘치는 판에 내가 퇴직 후에 무엇을 할 것인가. 생각다 못해 농사가 가장 보람있는 직업이라 결단을 내렸다.

수십억년에 걸쳐 대자연이 이룩한 흙을 사랑하는 것이다. 한줌의 흙이라도 유실되지 않도록 계단식으로 땅을 가꾸며 노년을 보내는 것도 좋으리라고 생각한다. 물론 내 개성에서 나온 선택일 뿐, 보편성이 있다는 말은 아니다.

처음 생식을 시작하면서, 한 6개월 동안 생식을 하면 습관이 될 것이라 여겼다. 그런데 1년이 지난 뒤에도 생식의 맛과 방법에 대해 새로운 점을 느끼게 되었고, 2년 3년, 5년이 지나도 새로운 진실을 깨닫게 해주고 있으니 약 10년은 지나야 몸에 배지 않을까 짐작해본다.

평면의 껍질여행이 아니라, 본질의 입체적인 내면의 세계를 여행하는 자에게도 신과 자연은 기쁨과 새로움을 공평하게 줘어줄 것으로 믿는다.

49. 젖먹이병. 고혈압. 당뇨병. 피부병. 신부전증. 폐결핵. 간염. 간질병.

치매증. 감기. 위병치료 수기
송재순

치료 실례를 쓰기 전에 생식원리를 다시 요약해서 적습니다.

모든 생물은 초목의 엽록소가 광합성작용을 해 만든 영양으로 봄을 구성하고 살아가고 있습니다. 우리 몸은 약 70%가 물이고 나머지 30%는 식물이 만든 영양입니다. 때문에 식물이 만든 영양을 한도 이상으로 가열 조리하거나 우리 몸에서 넘치거나 모자랄 때 병이 생깁니다.

이 지구가 좀 더 무겁거나 가벼워도, 태양과의 거리가 달라져 춥거나 더워져도, 생물이 살 수 없고, 지구의 공기가 더 많아지거나 적어져도, 공기의 기압이 높아지거나 낮아져 생물이 살 수 없듯이, 이 지구의 모든 존재는 정밀한 균형을 유지하고 있습니다.

이 같이 정교한 생물의 어머니인 지구의 구조에 딱 맞도록 인간은 창조되었습니다. 그리하여 우리의 코는 지구의 공기를 마시고, 눈을 식물의 싱싱함을 분별해 채집해서 입으로 먹으면, 병없이 건강하게 살도록 만들어져 있습니다.

그러나 아직 인류는 인간을 포함한 자연에 대해 아는 지식이 전체 지식에 1%도 안된다고 하는 자연과학자(80년 노벨상 수상, 원페 길버트 박사)도 있습니다.

인류는 아직 시기물의 영양 기능을 다 알지 못하고 있으나, 대체적으로 설명하자면 싱싱한 날식물에 많은 각종 비타민, 무기물(미네랄) 엽록소, 생효소, 섬유질 같은 영양은 자연 치유력과 저항력을 길러 주는 역할을 주고 하고, 탄수화물. 단백질. 지방은 살을 만들고 힘을 내는 일을 주로 한다고 할 수 있습니다.

비타민이 암을 억제한다는 말은 세계적으로 인정이 되더니, 최근에는 성인병에 탁월한 효력이 있다고 인정하기 시작합니다.

작년에는 치과의사회에서 이(치아)가 날 때 날채소를 많이 먹으면 이가 튼튼해진다는 발표를 했습니다. 이만 튼튼해지는 것이 아니라 모든 뼈와 온 몸이 튼튼해지고 모든 병에 효력이 있다는 사실이 명명 백백해졌습니다.

오랜 세월 동안 원시 인류들이 에덴 동산 같은데서 과일과 식물을 날 것으로 먹고 건강하게 살아오다가, 불을 발견하여 화식을 하면서 질병이 생기기 시작했습니다.

원시 인류가 나무에 올라가 과일을 따다가 떨어져 다리가 부러졌다고 합시다. 부러진 뼈만 맞춰 놓으면 절로 다 붙습니다. 지금도 생식한 체질에는 골절을 입어도 기브스만 하면 약을 쓰지 않아도 잘 낫습니다. 저도 그런 경험을 했고 생식하는 다른 한 분도 골절을 입어 약 쓰지 않고 빨리 나았습니다.

그러면 현재 약의 중요 효력에 대해 알아봅시다. 그래야 병을 바로 치료할 수 있기 때문이죠.

첫째, 병원균을 박멸하거나 발육억제를 하는 항생제가 있고, 둘째는 통증을 진정시키는 진정제. 안정제가 있으며, 셋째는 인슐린 갑상선홀몬 등 홀몬제이고, 넷째는 영양제입니다.

항생제는 병균이 내성을 길러서 병균을 점점 강하게 만들어 병균의 40% 내지 60%가 말을 안듣는다는 보고가 있을 정도입니다. 제4 세대 항생제가 나왔다고 각 신문에서 크게 보도를 했는데 좋은점도 있지만 나쁜점도 있습니다. 현재는 생식. 자연식으로 결핵균. 피부병균. 염증 등이 거의 박멸이 되지만, 제5세대, 6세대 같은 항생제가 계속 발명되어 병균이 내성이 더욱 강해지면 생식으로도 고칠 수 없게 되고, 항생제로도 못 고치게 되어 종말이 올지도 모르고, 하나님의 질서가 파괴될 수도 있습니다. 예전엔 닭을 기를 때 풀과 채소를 먹이면 병이 거의 없었는데, 지금은 여러 가지 항생제가 섞인 닭 사료를 먹이기 때문에 병원체가 강해져 전염병에 약 20%가 사망한다고 합

니다. 풀.채소를 먹이지 않고 항상제도 쓰지 않으면 거의 사망합니다.

비타민.칼슘 등 영양보충제가 전혀 무익할 뿐만 아니라 과용할 경우 해롭다는 연구결과를 미국 국립연구소에서 발표했습니다(본문참조). 자연은 영양제를 만들어 먹도록 불완전하게 창조되지 않았습니다.

의약은 자연치유력을 보조하는 역할밖에 못합니다. 자유치유력과 면역력을 강화해 주는 약이 바로 생식입니다.

그리고 질문을 많이 받는 것 중에 하나가 육식을 하는 서양사람이 채식을 하는 동양사람보다 장수하고, 채식을 주로 했던 옛날 사람이 육식을 하는 요즘 사람보다 수명이 왜 짧았느냐는 것입니다.

서양사람은 육식을 해도 채소를 날 것으로 먹어 저항력을 높여 주기 때문이고, 옛날 사람은 산나물조차 익혀 먹어서, 비타민.엽록소가 파괴되어 자연치유력이 약해졌기 때문입니다. 그밖에도 식품이 빈곤 했습니다.

또 서양인은 육식을 하는 연유로 키가 크고 건강하지 않느냐고 합니다. 그러나 소.말.코끼리는 초식만 해도 몸집이 크며, 외몽고 사람은 순 육식만 하는데 왜 우리와 같이 키가 크지 않습니다. 외몽고 사람은 비타민을 말젖으로 보충하는데, 끓이지 않고 먹기 때문에 건강을 유지합니다. 그 영양은 풀에서 나온 것입니다.

저는 고양이 한 마리를 익힌 음식으로 길렀는데 그만 병으로 죽었습니다. 그래서 또 한 마리 고양이는 생식으로 건강하게 키웠으나 위낙 작폐가 심해서 산 밑의 기도원에 갖다 주었고, 지금은 육식 왜완종 강아지(요크셔 테리어)를 생식으로 건강하게 기르고 있습니다. 아주 잘 자라지만 살이 덜 찍니다. 이 왜완종은 병으로 잘 죽는다고 하는데, 생식을 시킨 연유로 약 보름 동안의 열병을 이겨내고 건강하게 자랍니다.

● 젖먹이와 어린이의 질병

우유를 먹이면, 모유를 먹이는 얘기보다 질병이 많다는 것은 상식

이죠, 젖먹이 얘기들의 피부병. 설사. 고열, 허약. 비만 등 각종 질병에도 야채즙을 하루 두어 번 먹어야 돼요. 모유가 없으면 토종콩을 물에다 불려서 1분 정도 끓인 다음, 식힌 후 분쇄기에 넣어 갈고 물을 더 부으면 두유가 됩니다. 여기에다 현미. 잡곡 생가류를 섞어서 먹이면 모유만 못지 않습니다. 그렇게 먹이면 병 없이 잘 자라고 유행병에 걸렸더라도 쉽게 치료됩니다.

열이 있을 때는 머리에 찬수건을 감아 주고 보온을 해야지, 해열제를 먹이면 안됩니다. 목이 마를 때는 보리차물도 좋습니다.

어린이도 그렇게 하면 되고 많은 젖먹이와 어린이들을 그렇게 시켜서 건강해졌습니다. 사례는 지면 관계로 생략합니다.

● 고혈압. 당뇨병

고혈압에는 자연식이나 생식을 하면 완치된다는 것은 상식으로 알고 있는데 아직 믿지 않는 사람들이 있습니다. 특히 고혈압. 당뇨병에는 고기를 끓고, 처음엔 날콩가루를 한 수저로 시작해서 훈련이 되면 하루 두 수저 이상씩 먹어야 피로회복, 인슐린 생산촉진, 콜레스테롤 세척 그리고 단백질 지방을 공급받습니다. 콩가루는 콜레스테롤을 녹이죠.

기름 그릇을 행주로 콩가루를 묻혀서 닦으면 기름이 그냥 녹습니다. 기름이 둥동 또는 국에다 콩가루를 뿌리면 기름이 다 없어집니다.

날콩가루를 레몬물에다 타서 먹으면 고혈압. 당뇨병은 물론 모든 질병에 효력이 있습니다. 솔잎물에도 하루 한 번 타먹어야 합니다(뒤에 설명).

각종 채소와 해초를 하루 약 500g 이상을 먹어야 하고, 특히 당뇨병에는 고기를 하루 얼마를 먹으라고 하는데 금물입니다.

육식을 하면 눈. 귀. 촉감 등 신경계 세포를 서서히 쇠퇴시킵니다. 고혈압. 당뇨병은 근본적으로 고기를 먹어 생긴 병입니다. 육식을 적당히 하면 혈당치는 좋아지지만 잘못된 측정입니다. 약을 먹고 아프지 않다고 해서 병이 치료되었다고 하는 것과 같습니다.

고양이와 육식개를 해부해 보니 내장 길이가 짧아서 체질이 육식 종이기 때문에 육식을 시켜야 한다는 논리와 비슷합니다.

빙하기의 패습, 초식동물의 번성으로 식물이 귀해지자 강한 동물이 약한 동물을 먹기 시작하면서 먹이사슬이 이루어져 생물이 균형을 유지하게 된 것입니다.

육식종이라도 초식 기간이 훨씬 길기 때문에 초식이 근본임을 전제로 해야 바로 치료할 수 있습니다. 역사이전 선사시대 생활을 이해하면 문명.종교.국가.범죄의 원인과 부도덕.무질서.황폐의 근원을 알 수 있게 됩니다. 그러나 학교에선 이것을 바르게 밝히지 못합니다.

고혈압.당뇨병 환자 중에는 식이요법을 지키지 못하는 예가 많습니다. 서울 도봉구 우이동에서 아림장이란 식당을 경영하시는 80세 할아버지가 저와 같은 교회에 다니셨는데, 생식을 몇번 설득을 해서 권했더니 당뇨병이 있는 할머니도 같이 생식을 하다가 할머니가 체해서 못하겠다고 했어요. 그래도 목사님과 같이 몇번 다시 권고해서 시켰더니 잘 다니지 못하시던 분이 두어달 되니 활동할 수 있게 되고, 반년이 지나 정상이 되어 고맙다고 배를 한 상자 보내 줘 잘 먹었던 일이 생각납니다.

저의 앞집에 살다가 이사를 간 대학생이 유학 약속까지 한 회사의 취직시험에 합격했는데, 고혈압으로 신체검사에서 불합격 되었어요. 학생 어머니가 저의 쳐방대로 치료했더니 3개월만에 완치됐다는 전화를 주었어요. 저의 이웃에서 살았던 것이 큰 행운이었다며 고마워 했어요. 저는 전화로 많은 사람과 상담을 하기 때문에 전화한 다음에 잊어버려요.

● 피부병.신부전증

서울에서 지방대학에 다니는 여학생이 피부병으로 피부가 닭살처럼 되고 가려워서 고생을 하고 있었어요. 여러 가지 약을 써도 안됐는데, 생식으로 완치됐어요. 당연하죠. 피부병원체를 박멸하는 백혈구를 강하게 해주는 약이 생식이기 때문이죠. 이름을 밝히기를 싫어

하기 때문에 구체적으로 적지 못합니다.

저의 남편 사무실에 같이 근무하는 분의 매형이 신부전으로 3년밖에 못 산다는 선고를 받았어요. 아무리 약을 써도 세계적으로 한 달에 1%씩 신장이 죽어가기 때문에 약 30%밖에 남지 않은 신장이 3년밖에 견디지 못하게 됩니다.

그런데 생식을 해서 열도 내리고 혈압도 정상이 되면서 치유도 기적적으로 빨라서 병원에서 놀라더랍니다. 정상적으로 활동을 하고 있습니다. 거의 1년이 돼 가는데 지금도 생식을 하고 있으면서 검사도 하지 않을 정도로 자신있게 지냅니다. 그 부인도 자연식을 해서 두통과 약한 기관지가 나았다고 합니다.

환자들에게 권해도 전혀 듣지 않는다고 합니다. 왜 그렇까요. 돈. 지위. 물질. 기술. 쾌락 같은 것에 오염이 되어 대자연의 신비와 위대함과 오묘함을 모르기 때문입니다.

● 폐결핵

제가 아는 분의 올케가 폐결핵인데 믿지 않아 제가 전화로 설득을 해서 자연식을 하게 됐는데 불편이 없을 정도로 좋아졌다고 합니다. 입맛 때문에 잘하지 못하는 것 같아요.

저의 남편 직장이 직원의 동생이 고등학생인데 결핵성 늑막염을 날콩가루와 솔잎 등의 자연식으로 완치했습니다.

그런데 뱀탕이나 고기를 먹으면 기운은 나는 것 같지만 백혈구와 자연치유력은 확실히 약해져 병이 악화됩니다. 서양에서 결핵이 줄어드는 것은 날채소와 과일을 충분히 먹기 때문입니다.

부자가 뱀탕.옹답.녹용을 못 먹어서 결핵으로 죽는 것이 아닙니다. 생식을 안하기 때문입니다.

● 간염.간경화

간염.간경화에도 육식을 권하는데 육식을 끊어야 완치가 됩니다. 소화가 안 되는 분은 살짝 익힌 콩물을 잡수세요. 채소즙을 하루 5잔

이상을 마셔야 합니다. 현미 잡곡밥에 무염식으로 하셔야 합니다. 참깨 들깨도 조금씩 먹어야 합니다.

간이 좀 회복되면 생식을 해서 완치시키세요. 모든 병은 생식에 있는 영양의 부족과 육식 편중으로 오는 것입니다.

영남대 이현주 교수와 임상병리전문의 안용모 박사가 간질환 식이요법으로 쓰는 소고기 등 고칼로리식사는 잘못된 식이요법이라고 발표를 했어요(세계일보 91.3.21). 대자연 법칙에 맞는 치료니 바른 연구발표입니다.

● 간질병.치매증 (노망)

간질병은 뇌에 독소가 생긴 것을 야채에 있는 영양을 공급하지 않아 해독을 시키지 못하고 또한 비타민 등 뇌에 필수영양이 부족하기 때문입니다.

다른 사람은 고기.술을 막 먹어도 팬찮지 않느냐고 생각하는 분이 있는데, 별이 생기는 분은 체질이 어떤 부분이 다른 사람보다 약하기 때문에 생기는 것입니다. 간질병. 두통. 불면증. 정신병은 각종 비타민을 많이 소모하는 체질이기 때문에 적으면 병이 생깁니다.

세 살짜리 애기가 간질병이 있어 생식을 시켰더니 많이 좋아졌다 는 소식을 들었는데 그후 소식이 끊겼습니다. 생식.자연식을 하면 간질병이 치료된다는 사실은 확실하지만 완치여부는 실험이 없어 알 수 없습니다.

노망도 역시 산성화한 기름과 육식을 먹어 자연법칙을 어김으로써 생긴 병입니다. 뇌 혈관에 육식으로 인한 콜레스테롤과 중금속 같은 이물질이 쌓이고, 또 뇌에 필요한 비타민 등 영양이 부족해서 생긴 병입니다. 채소즙과 날콩을 먹으면서 자연식을 하면 좋아집니다.

● 암

암은 이책 본문을 참고하면 되지만 우리 인체 조직에서 중심역할을 하는 간.폐에 암이 전이되거나 간암 폐암의 경우에는 치료가 어려

운 것 같습니다.

그러나 장암. 자궁암. 갑상선암. 백혈암 같은 암은 치료가 되고 완치가 되는 분이 있습니다. 백혈병은 생식을 하면 수혈을 안해도 되는 분이 있고 치료 내지 완치가 되고 있습니다. 암이 거의 완치가 된 후 기운이 없어져 사망하는 분이 있는데, 이는 첫째 솔잎을 먹지 않고, 둘째 날콩가루를 먹지 않아 기운이 없어져 사망하는 것이 아닌가 합니다. 백혈암. 갑상선암. 장암. 자궁암. 난소암 환자가 생식요법으로 치료를 하는 분들이 있는데, 완치여부를 확인하자면 아직 몇 년을 기다려야 합니다.

● 감기

감기는 약이 없다고 의학계에서 인정한 지 오래인데도 감기약을 먹고 나았다고 하는 분이 많습니다. 감기는 하루 만에 낫는 분도 있고, 사흘 만에 낫는 분도 있고, 한 달씩 걸리는 분도 있고 아픈 정도도 틀립니다.

그러니 약을 먹고 나았는지 자연치유력으로 나았는지 모르는 일입니다. 다만 약은 신경안정제나 진정제를 넣어 아픈 것을 경감시켜 주거나 해열을 시키는 등으로 해서 증세를 완화시켜 줍니다.

그러나 약에 의해 해열은 오히려 증세를 악화시킬 수 있고, 항생제는 감기 바이러스에 별 효력이 없습니다.

그런데 레몬. 오미자. 단감즙의 효력이 매우 좋습니다. 레몬은 한 개를 갈라서 한 개 전부의 물을 짠 다음, 물을 더 타서 한 컵을 만들어 마십니다. 세 시간 이내 한 컵씩 마셔야 돼요.

오미자는 약을 쳤으니 박박 씻어서 끓이지 말고 물에 불리면 붉은 물이 우러나옵니다. 감잎차는 효력이 아주 약한데 한 컵에 다섯 봉지를 넣고 뜨거운 물을 부어서 마십니다.

비타민C는 효력이 세 시간밖에 안가기 때문에 세 시간이 지나면 바이러스가 급격히 팽창해서 열이 재발하게 돼요. 그러니 세 시간마다 먹어서 몸도 가벼워지고 별 고생없이 낫습니다. 하루 이틀 만에

낫는 환자가 열흘 이상 아파보더니 그제서야 레몬효력을 인정하더군요. 레몬의 효력이 제일 좋은데 레몬을 못먹는 분은 오미자나 단감즙을 마시면 됩니다.

● 위염·위궤양

위병은 탄산약수가 효력이 있습니다. 생즙과 콩물을 먹으면서 저항력을 기는 후 무염식을 해야 합니다.

● 날콩가루와 솔잎, 돌찜질

생식·자연식에는 날콩가루와 솔잎을 꼭 먹어야 합니다. 콩은 단백질·지방질을 공급해 줄 뿐만 아니라, 피로를 회복시켜 주고, 콜레스테롤을 제거하는 등 여러 가지 일을 합니다.

콩가루를 시중에서 팔고 있으나, 외국 콩인지 비린내가 심하고, 맛이 좋지 않은 것이 있으니, 토종콩을 구해서 씻은 다음 말려서 방앗간에서 빻습니다.

솔잎에는 비타민 A.C.K가 있고, 신경안정제와 신경활성제가 있어서 적당히 먹으면 잠이 잘 오고, 나른하거나 피로한 것이 없어지지만, 한 번에 많이 먹으면 잠이 오지 않습니다. 자연식에는 날콩 대신에 콩물을 먹어도 되지만, 생식에는 필수적으로 솔잎과 날콩가루를 먹어야 합니다. 저도 여러 날 안 먹으면 몸이 나른해집니다. 그리고 신경을 느긋하게 안정시켜 줍니다.

솔잎은 재래송(적송)의 옆가지 끝을 짧게 꺾어서 종이 박스속에 보관하면 2주일까지는 마르지 않습니다.

솔가지를 씻은 다음, 솔잎을 따서 물에 불린 현미쌀을 분쇄기에 넣어 갈 때 솔잎을 넣어서 갈면, 파란 가루가 되는데 하루 한겨만 솔잎을 넣어 먹으면 됩니다. 그런데 솔잎물이 먹기 좋고 효력도 좋습니다.

솔잎물은 솔잎을 따서 분쇄기에 넣은 다음, 물을 조금 넣고 갈면 푸른 빛의 죽이 됩니다. 거기다 물을 더 넣고 갈면 푸른 물이 되는데, 철망사에 받치면 솔물은 빠지고 섬유질만 남게 됩니다. 섬유질은 버

리고 솔물에 콩가루를 타서 반드시 식후에 마십니다.

콩가루와 솔잎도 다른 음식과 마찬가지로 과다하면 해로우니 적절히 먹어야 합니다.

돌찜질은 치통. 위병. 폐결핵. 간염. 신부전증. 피부병. 관절염 같은 염증과 견비통. 골절. 디스크 같은 환부에 효력이 좋습니다.

손바닥보다 좀 큰 얇은 돌을 구해서 가스렌지나 연탄불에 올려 놓으면 5분 전후면 됩니다. 너무 뜨거워도 수건이 타기 때문에 적당히 달구어서 수건에 쌈 다음에 환부에 대면 뜨거워 온도를 높여 줍니다. 온도가 높아지면 염증. 결핵균은 약해지고, 백혈구는 강해져 치료가 됩니다.

고양이나 강아지를 생식을 시키면 대변에서 냄새가 거의 나지 않습니다. 염분을 먹여도 냄새가 좀 납니다. 그래서 원시인들은 변소없이 산 것이 아닌가 합니다.

생식을 하면 이도 닦을 필요가 없이 치식이 끼지 않습니다. 신결석. 담낭결석. 요도결석도 칼슘이 파괴되어 생기기 때문에 생식을 하면 결석이 생기지 않습니다.

생식을 하면 병이 나도 쉽게 치료가 되고 중병에 걸리지 않아 모든 동물은 식물을 생식하도록 창조된 것이 확실합니다.

생식. 자연식을 하면 두통. 간염. 고혈압. 당뇨병. 신부전. 뇌졸중 등 순환계 질환에는 걸리지 않는데 전염병에는 걸립니다. 걸리지만 쉽게 병을 이깁니다. 사람이 병이 없으면 오만하고 파괴적이 되기 쉽습니다. 일을 저지르고 독재를 하고 끝없이 자연을 파괴하는 사람은 대개 병없이 건강했던 사람입니다.



이 책이 영어판으로도 만들어지면 좋을 것 같습니다