

병 없이 살 수 있다!

이태우 / 자연요법 연구회 회장

옛날부터 지금까지 병 없이 살기를 원하는 게 동·서양 인류의 한결같은 소망이지만 아직까지 그 소망을 이룬 사람은 없다.

생·노·병·사를 인간의 힘으로 뒤바꿔 놓을 수는 없다는 말인가? 그렇다면 만물의 영장이라고 자랑할 수 있는 가치는 무엇인가?

옛날에는 세균성 질병 때문에 많은 생명이 죽었다. 그러나 지금은 의학의 발달로 세균이 100% 박멸이 되니까 전혀 걱정할 바가 아니다.

문제는 성인병인데 병의 종류가 4백가지가 넘는다. 이 병들의 하나하나를 따지자면 복잡하기 이를 데 없다. 그래서 병을 두 가지로 대별해서 볼 때 하나가 전자의 세균성 질병이라면 또 하나는 외인성(外因性)이 아닌 내인성(內因性) 질병일 수밖에 없다.

그래서 내인성 질병은 왜 생기고 어떻게 고칠 수 있는가 하는 것이 현대를 살고 있는 사람들의 고통이고 공포의 대상인 것이다. 내인성 질병이란 일반이 다 아는 바대로 외부에서 세균이 침입해서

병이 되는 것이 아니고 음식을 잘못 먹어서 얻어지는 식원병(食源病)이니까 우리네가 지금까지 먹고 있는 음식을 그동안 잘못 먹었다는 것이 정답일 것이다.

식원병이 불치의 병이라고 우리가 말하는 성인병의 전부이다. 옛날에는 듣지도 보지도 못했던 병들인데 많은 사람들이 고통을 받고 있는 신경통, 관절염, 중풍, 반신불수, 뇌졸중이나 고혈압, 동맥경화증, 암, 신장병과 당뇨병, 간 경화증 등은 발달됐다는 현대 의학도 아무런 도움을 주지 못하고 있다. 이에 대해 말한 대표적인 사람이 바로 미국의 매거번 박사이다.

그가 미국의 영양문제 연구회의 일원으로서 상원에서 발언할 때 식원병은 의사도 못 고친다고 단언했다. 먹어서 얻어진 병은 밥과 물로만 고칠 수 있다고 했으니까 우리가 건강을 지키려면 밥과 물을 올바르게 골라 먹어야 된다.

밥과 물은 묘한 재주를 가지고 있다. 그것은 오래 먹으면 늙어서 죽고, 안 먹으면 굶어 죽고, 잘못 먹으면 병들어 죽는다. 이렇게 보면 먹어도 죽고 안 먹어

도 죽는다는 말인데 그렇다면 가까이 해서 안 되는 것 같이 생각하기 쉬우나 잘 먹으면 식의식보(食의食補)가 된다.

밥이 보약이라는 뜻이나 밥과 물을 무턱대고 먹기만 해서는 안 되는 것임을 이제는 깨달아야 될 때이다. 우리는 '60년대 이후부터 너무도 입맛 충족에만 치우쳐서 입에 맛이 있으면 건강 따위는 생각지 않고 무턱대고 먹었다.

아무거나 많이 먹으면 어린이들이 잘 크고 씩씩해질 것이라는 건강 부지의 소행이 빚어 놓은 결과가 어처구니 없게도 많은 어린이들이 성인병으로 고통을 받고 있고 따라서 10대(代) 범죄도 밤낮을 가리지 않고 늘어만 난다는 것인데 이것은 원자탄이나 전염병보다도 더 무서운 것이다.

왜냐하면 이것이 이대로 간다면 사회 전체가 암흑으로 변할 것이기 때문이다. 그래서 다른 나라에서는 10대 범죄의 원천 봉쇄를 위해서 국민의 식생활 문제를 국가 차원에서 다루고 있다. 그 결과 병 없는 장수국으로 자랑하는 혼자국이나 코카사스 나라를 살펴보면 그 나라에서는 먹거리가 전통 고유 음식이다.

가공 식품이나 음료수가 없다. 그래서 성인병이란 걸 모르고 산다. 또한 10대 범죄라는 낱말이 없다. 그러면 얼마나 마음이 편하고 가정이 행복할 것인가? 생각할수록 부럽기 한량없다. 우리들은 밤낮 없이 근심과 걱정에 싸여 성인병과 어린이들이 비뚤어진 길로 휩싸일까 봐서 마음이 놓일 새가 없다.

이 세상에서 가장 중요한 것들을 듣자

자식들에게 아무거나 많이 먹이는 것이 능사가 아니다.

병의 원인이 되고 성격이 난폭해지는 가공식품을 먹고 마시게 할 것이 아니라 자연식과 건강식품을 섭취하도록 해야 한다.

면 건강 다음으로 가정의 행복과 평화이다. 그래서 자식들이 건강하게 그리고 씩씩하게, 병 없이 살 수 있다면 분골쇄신(粉骨殺身)하는 길이라도 마다않는 것이 부모들의 한결같은 마음인데 실제로 생활하는 것은 그와 반대로 먹고 마시게 하는 것이 태반이다.

병의 원인이 되고 성격이 난폭해지는 음식과 물을 골라가며 먹고 마시게 했으니까 근본적 원인은 당연히 어른들의 책임이 아닌가?

심장병 어린이 구제운동을 벌이노라고 법석을 떨 것이 아니라 몸 속의 피가 거칠어지는 물과 식품을 먹지도 말고 마시지도 말아야 한다는 것이다. 왜 그런지 구체적으로 알아보자.

이물질(異物質)인 독(毒)은 몸 속에 들어오면 배설이 안 된다. 중요한 것은 독이 몸 속에 들어와서 가만히 있는 것이 아니고 임파구와 항상 싸운다는 것이다.

고약하게도 임파구와 싸우면 언제나 독이 이긴다. 한두 번 싸우고 멈추는 것이 아니고 만나면 싸우고, 싸우면 임파구가 지는데 비근한 예로서 싸우다가 지는

쪽은 힘이 빠져서 녹초가 된다. 심하게 맞으면 터져서 상처가 난다. 그러면 집으로 달려와서 드러눕게 되는 것이 보통의 증상이다.

친임파구(親淋巴求, 임파구의 총칭)가 힘이 빠져서 나른한 상태가 되거나 상처를 입어서 활동력이 약해지거나 심하게 얻어맞아서 드러눕는 경우는 일을 못하게 된다.

그러면 친임파구가 몸 속에서 어떤 일을 하는 것인지 알아보자.

친임파구는 혈관 속을 돌아다니면서 몸 속의 조직과 조직, 즉 메카니즘(mechanism)이 흔들리거나 흐트러질까 봐서 감시를 하고 몸 속의 파수꾼 역할을 하고 있다.

그러면서 다른 장기에서는 일정한 장소에서 엔돌핀을 분비하지만 임파구는 혈관의 구석구석까지 돌아다니며 엔돌핀을 분비해 주는데 다른 기관보다도 매우

중요한 일을 쉬지 않고 하는 것이 친임파구이다.

엔돌핀이란 사람이 생활하는 데 마음을 즐겁게 간직할 수 있도록 작용하는 역할을 한다. 그러면 친임파구는 몸 속을 경비하는 일과 엔돌핀을 분비하는 두 가지 일을 도맡아 하는 것이다. 그런데 친임파구가 힘이 없어서 활동력이 약해지면 엔돌핀 분비가 적어지고 상처를 입게 되면 분비물의 분량이 적어지거나 중지되는 예도 발생할 수 있다.

엔돌핀의 분비량이 적어지면 사람의 마음 속에는 즐거움이 점점 사라지고 불안과 초조, 근심과 걱정이 쌓이게 된다. 그때부터 사람의 표정이 달라진다. 미소 짓던 얼굴이 점차로 일그러지기 시작하고 평정을 잃게 된다.

그것이 계속되면 아름다워야 할 마음씨가 거칠어지는데 지나치면 성격 자체가 난폭해진다. 이것은 10대의 범죄와 무



슨 관계가 있을까?

어린이들은 세포가 미숙하고 골격이나 몸 전체의 조직이 성숙지 못하고 사물을 판단하거나 처리하는 데 나약하기 때문에 외적인 자극에 민감하다. 그래서 어린이들은 몸 속에 이물질이 들어가면 치명상이 되는 것이다.

이제 독자들은 깨달은 바가 있으리라 본다. 그리고 병 없이 살 수 있다는 필자의 말이 거짓이 아니라는 것도 인정될 것이다. 각자가 가정에서 병 없이 살 수 있다는 사실을 실감나게 느끼려면 자라나는 어린이들한테 시험을 해보면 안다.

그런데 독소는 불가피하게 알면서도 먹어야 되는 때가 있다. 말하자면 모든 약(藥)은 독인 줄 알면서도 안 먹을 수가 없는 것이다.

그러나 모르고 먹는 독, 식품이나 음료수 속에 들어 있는 독은 수적이나 양적으로 많고 또 끊임없이 먹고 있다. 시험하

는 방법은 그다지 어려운 것이 아니다. 굳것질은 밤, 감자, 고구마, 옥수수, 콩이나 땅콩 등 자연식품으로 대체하고 음료수는 생수로 바꾸어라.

먹겠다면 “돈”만 쥐어주면 되던 습관 자체를 바꿔야만 된다. 처음에는 귀찮게 생각되고 짜증스럽기도 하겠지만 자식들의 평생과 관계되는 것이니까 3개월 이상만 노력해 보라. 그러면 그 다음부터는 과자, 사탕, 아이스크림 같은 가공식품은 먹으려고 하지 않을 것이다.

그것은 체질이 산성이 아니고 약 알칼리성을 유지하고 있다는 증거이다.

체질이 산성인 사람은 어른이나 아이들 할것 없이 산성식품이 맛이 있고 반대로 약 알칼리성 체질이면 알칼리 식품만 골라 먹게 되는데 문제는 “물”이다. 물에 대한 것을 말하기 전에 당부해 둘 말이 있다.

땅위에 살고 있는 99%의 사람들이 과학자가 아니기 때문에 식품이나 음료수 속에 무슨 화학약품이 들어 있는지 판별할 수가 없다. 그러므로 가공식품을 피하고 자연식이면서 건강식품을 섭취한다면 심장병을 위시해서 당뇨병, B형간염, 신경통이나 관절염, 동맥경화증 같은 불치의 병을 모르고 씩씩하게 자라면서 웃어른이나 부모를 공경할 줄 아는 이른바 동방예의지국민의 참 모습을 엿보게 될 것이다. 자식을 키우는 부모들의 정신적인 자세에 변화가 있기를 간곡히 부탁하는 바이다. †



가공식품이나 음료수 속에는 우리가 모르고 먹는 독이 수적이나 양적으로 많이 있다. 굳것질은 돈만 쥐어주던 습관 자체를 바꾸고 감자, 고구마, 옥수수 등 자연식품으로 대체하고 음료수는 생수로 바꾸어라