

누구든 아프면 일상적으로 약을 먹고, 병원을 찾아간다. 하지만 현대의학이 모든 병을 완치시켜 주진 못한다. 불치병도 있고 원인을 알지 못하는 희귀병도 있다.

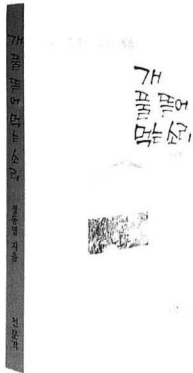
이때 사람들이 기대게 되는 것이 대체의학, 대체요법이다. 대체의학이라는 분야는 기존의 의학과는 달리 인체의 면역 기능과 회복능력을 증강시켜 주는 자연적인 접근방식을 동원하여 질병을 치유하려고 노력해 왔다. 현대인들의 병이란 현대사회에서 발생한 것들이 대부분이다. 그래서 대체의학의 궁극적인 목표는 자연으로 돌아가자는 것이다.

이런 흐름을 담아낸 책들이 많다. 우리 몸의 자연친화력을 높이거나 질병을 예방하고 때로는 치료효과를 주는 책이다. 자연치유능력을 얘기하는 책들과 만나본다.

## 몸이 썩부드드... 병원에 갈까, 책을 볼까

### — 《개 풀 뜯어 먹는 소리》

정동명 지음 | 도서출판 진문각 | 286쪽 | 값 13,000원

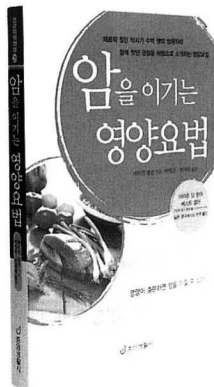


‘삶과 질병으로부터의 자유’라는 부제를 단 《개 풀 뜯어 먹는 소리》는 우리의 지식과 얹이라는 것이 자신의 경험과 지식에 따라 진실이나 진리와는 상반된 경우가 있음을 극명하게 보여주는 책이다. 생체공학자인 저자는 담낭적출 수술로 ‘쓸 개 없는 여자’가 된 아내를 위해 양방, 한방, 기공치료, 초능력까지 섭렵하며 10년 동안 병의 완치를 위해 노력했다. 하지만 아내의 건강은 회복되지 않았고 이때부터 자연 식이요법과 심신의학에 심취하게 된다.

책제목 ‘개 풀 뜯어 먹는 소리’는 말도 안 되는 말을 할 때 쓰는 표현이다. 하지만 저자에 의하면 개도 풀을 먹는다. 병에 걸렸거나 상처가 났을 때 씹바귀를 찾아서 먹는다는 것이다. 이처럼 고정된 잣대를 버리고 열린 마음으로 본능과 자연의 순리에 따라야 우리 삶의 실체를 제대로 발견할 수 있음을 이야기하는 책이다.

### — 《암을 이기는 영양요법》

패트리 킬런 지음 | 박창은·한재복 옮김 | 중앙생활사 | 372쪽 | 값 12,000원

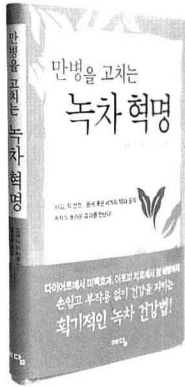


수백 명의 암환자와 함께 했던 저자가 경험을 바탕으로 소개하는 영양요법서이다. 저자에 의하면 영양이 충분한 암환자는 스스로 암을 물리칠 수 있다고 한다. 화학요법, 방사선 요법, 수술 등은 일시적으로 암을 억지시킬 순 있으나 병을 일으키는 근본적인 요인은 제거하지 못한다는 것. 암은 심한 소모성 질환으로 암에 걸리면 필요한 영양소들을 모두 섭취하는 것이 힘들어진다. 때문에 암환자 사망원인의 40 퍼센트는 영양실조라고 저자는 말한다.

섭취된 영양소들은 암세포를 찾아 파괴하는 면역계를 활성화시키고, 암세포의 먹이가 되는 당분을 줄여 암세포를 굶긴다. 그래서 암세포의 성장을 지연, 역전시킨다는 흥미로운 진단을 내리고 있는 책이다.

— 《만병을 고치는 녹차혁명》

오구니 이타로 외 지음 | 정관희 옮김 | 예담 | 188쪽 | 값 9,800원

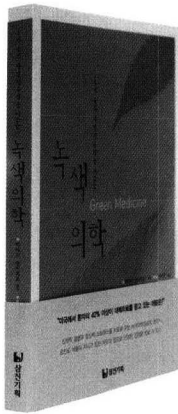


비만, 피부노화, 아토피성 피부염, 암에 이르기까지 현대인들이 시달리고 있는 각종 질환들을 부작용 없이 막을 수 있는 녹차의 효능을 짚은 책이다. 좀더 쉽고 안전하게 건강을 되찾고 유지하고 싶다면 녹차 한잔을 즐기라는 게 저자의 견해이다.

녹차에는 카테킨류,  $\beta$ -카로틴, 비타민C, 비타민E, 식이섬유 등의 성분들이 함유되어 있다. 이 성분들은 만성질환과 암을 예방하고 치료하는 것 외에도 충치와 구취를 예방하고 감기 바이러스를 없애며 식중독을 억제하는 작용을 한다. 그래서 저자는 녹차를 '무병장수의 명약'이라고 정의하고 있다. 그동안 간과되어 있던 녹차의 수만 가지 효능을 밝힐 뿐 아니라 녹차를 이용해 쉽게 만들 수 있는 자연건강 요리법도 소개해 준다.

— 《우리 몸의 자연치유력을 이끄는 녹색의학》

하야시 신이치로 지음 | 정하연 옮김 | 삼진기획 | 240쪽 | 값 8,500원

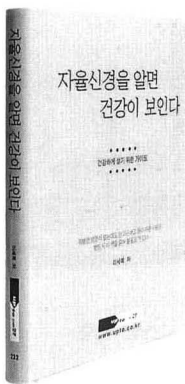


저자는 자연의학과 대체의학이라는 단어에 좀더 큰 의미를 넣어 '녹색의학'이라고 부른다. 녹색의학이라는 틀에서 여러 가지 자연 요법을 소개하고 있다. 스트레스를 해소하고 피의 흐름을 돕는 허브, 우리 몸에 유익한 식물의 유효성분, 우리의 마음을 편안하게 해주는 녹색 등 식물이 가지고 있는 치유의 힘과 녹색의학이 추구하는 원칙들을 설명하고 있다. 또 생활습관병과 스트레스성 질환에 대한 허브와 아로마테라피 활용법을 소개한다.

멀어져만 가는 자연에 다가가 마음을 치료하고 약해진 우리 몸의 자연치유력을 높여 풍요롭고 건강한 삶을 살자는 것이 녹색의학의 정신이라고 저자는 말한다.

— 《자율신경을 알면 건강이 보인다》

이세복 지음 | 도서출판 업투 | 318쪽 | 값 8,000원



저자에 따르면 우리 몸에는 암이나 갖가지 병균, 심지어는 에이즈 바이러스의 활동마저도 막아낼 수 있는 방어력(면역력, 회복력, 적응력, 예비력)이 갖추어져 있다고 한다. 이 방어력만 제대로 유지된다면 누구나 질병 없이 건강하게 살 수 있는 것. 이런 방어력은 자율신경에 의해 조절되고 있으므로 자율신경이 정상적인 활동을 할 수 있는 상태로 유지된다면 사람에게 나타날 수 있는 대부분의 질병은 예방할 수 있고 현재의 질병에서도 벗어날 수 있다는 것이 저자의 설명이다.

현대인이 자주 걸리는 암, 고혈압, 당뇨, 위장 질환, 과민성 대장 질환 등 여러 가지 스트레스성 질환들이 자율신경계 이상과 어떤 연관이 있는지 알아보고, 그러한 질환의 올바른 치료 방향과 임상적으로 사용되고 있는 약들에 대해서도 자세히 설명해 주고 있다. **추천**

강경희기자

건강에 도움이 되는 책 다섯 가지

《새로운 의학 새로운 삶》 오홍근, 전세일, 전홍준 지음 | 창작과비평사 | 300쪽 | 값 13,000원 《완전한 몸 완전한 마음 완전한 생명》 전홍준 지음 | 에디터 | 338쪽 | 값 9,000원 《TMS 통증치료혁명》 존E. 사르노 지음 | 신승철 옮김 | 승산 | 256쪽 | 값 9,000원 《약이 되는 우리꽃 나무 1,2》 최진규 지음 | 한문화 | 304쪽 | 값 15,000원 《초라한 밥상: 세상에서 가장 좋은 보약》 마쿠우치 히데오 지음 | 김옥송 옮김 | 참솔 | 246쪽 | 값 8,900원