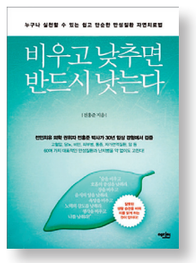
유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ⑫ 전홍준의 '비우고 낮추면 반드시 낫는다'



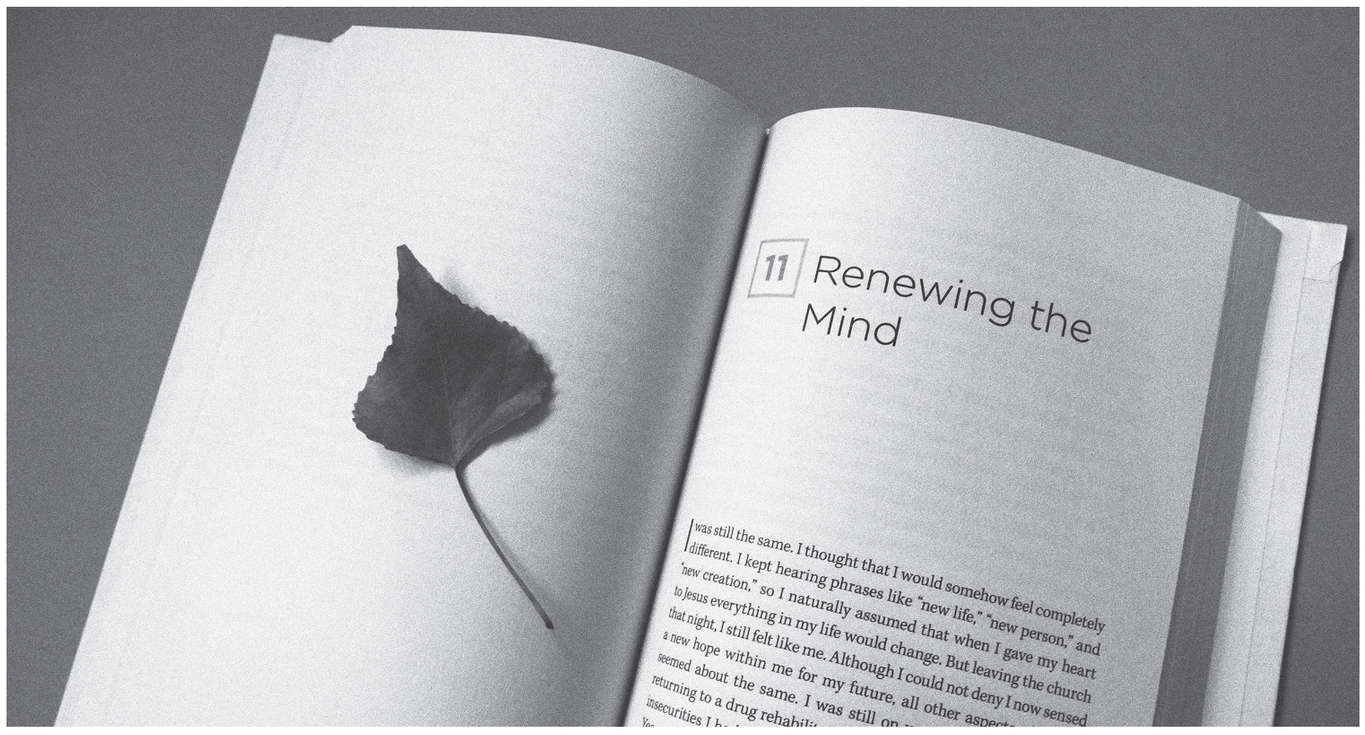
▶ 한줄 요약
심신건강의 상호작용을 파악해 대응하자

마음 비우면 몸이 치유된다



전홍준 박사는…

외과 전문의이자 의학박사로 많은 환자를 진료하면서 수술이나 약물만으로는 완치되지 않고, 평생 약을 써야 하는 경우를 자주 겪었다. 현대의학으로 고칠 수 없는 경우들을 만나면서 '병이 아닌 병을 가진 사람 전체를 치유하는 길'을 모색하기 시작한다. 일본과 미국으로 건너가 자연치료와 심신의학을 배우고, 미국 위스콘신대학 의과학센터에서 연구교수로 의학사와 의학철학 펠로우십 과정을 밟으면서 의사 디팩 초프라로부터 인도의 전통의학 아유르베다의 전 과정을 배웠다. 이후 미국의 교육심리학자 해리 팔머가 개발한 '아바타 프로그램'의 전 과정을 이수한 뒤 이 프로그램의 교사로도 활동해 왔다. 자연치료와 심신 의학 분야의 연구 성과와 임상 경험을 현대 서양의학과 하나로 통합하는 새로운 패러다임의 전인치유 의학을 추구하고 있다.



단맛에 탐닉한 결과

나는 그때 왜 그렇게도 포도가 좋았던 것일까. 이육사의 시처럼 '먼 데 하늘이 꿈꾸며 알알이 들어와 박혀' 있는 것만 같은 포도송이를 성큼 집어 들고 한 알 한 알 맛을 음미하면서 내 몸 안에 집어넣으면 내 존재 자체가 그만큼 더 청푸르러지기라도 한다는 듯이 나는 포도에 집착했다. 그 계절 내내 포도를 먹고 또 먹었다. 저장 기술의 발달 덕분인지 겨울이 성큼 문앞에 들어설 때까지도 포도를 먹을 수 있다는 것을 신기해하면서 박스째로 포도를 사들이곤 했다. 한 박스에 가득 담긴 포도송이들을 혼자서 하루에 다 소화할 때가 있을 정도였다.

지금 생각해 보면, '특정 음식에 대한 강박에 가까운 갈망' 이라기보다는 내 안의 결핍된 무엇인가가 자꾸만 단맛을 끌어들였던 것 같다. 채워도 채워도 채워지지 않는 커다란 구멍이 내 안에 자리잡고 있었음이 분명하다. 포도가 마트에서 사라지기 시작할 그 해 겨울의 초입, 단맛에 지친 내 몸이 무엇인가 이상 신호를 보냈다. 무엇보다도 몸이 둔탁했다. 물을 잔뜩 머금은 솜을 한 섬쯤 짊어지고 있는 것처럼 몸이 무거웠다. 소파에 누워 빈둥거리면서 몸을 움직거리기가 싫었다. 삶에 대한 의욕이 급격하게 저하되었고, 불투명한 막 같은 것이 눈앞에 낀 것처럼 시력이 나빠졌다.

감기에도 잘 걸리지 않은 상태를 몇십 년째 유지해 온 터라 건강에는 평소 자신을 가지고 있었지만, 내 몸과 마음은 일제히 소리 없는 비명을 지르고 있었다. 동네 보건소에 들러 피 검사를 받아보니 놀라운 결과가 기다리고 있었다. 당화혈색소가 11이어서, 당장 큰 병원으로 가야 한다는 것이었다. 의사선생님을 붙들고 '유념하고 건강 관리 잘 하겠으니 가장 가벼운 처방' 으로 부탁을 드렸더니, 그래도 혈압 등은 정상수치라면서 마지못한 듯 가장 낮은 단위의 처방을 내려주셨다.

그때부터 나는 당뇨라는 병에 대해서 알기 위해 이 책 저 책을 탐독하기 시작했고, 그렇게 만난 보물 같은 책이 전홍준 박사의 〈비우고 낮추면 반드시 낫는다〉이다.

뿌리를 살려야 건강해진다

나는 이 책이 가리켜 보이는 '병과 건강의 원리' 같은 것을 깨우치고 그대로 실천한 결과, 3개월 후에는 당화혈색소 6.3이라는 기적적인 성적표를 받게 된다. 의사선생님도 놀랄 만한 결과가 어떻게 해서 생긴 것일까?

문장을 잘 이해하려면 문리가 트여야 하고, 세상을 잘 살려면 물리가 트여야 한다는 말들을 한다. 어떤 꽃이든 꽃은 뿌리에서 가장 먼 자리에서 피어나지만, 꽃에 뭔가 이상이 났다고 해서 꽃을 손보려고 하는 사람은 없다. 중심인 뿌리를 살려야 식물이 건강해지고, 그래야 아름다운 꽃도 기대할 수 있다. 전홍준 박사는 만 가지 병의 원인을 '피의 오염' 이라고 지적한다. 맑고 건강한 피를 잘 돌게 하는 것이야말로 우리 몸을 아름답고 건강하게 꽃피우는 방법인 것이다.

혈당지수를 자주 체크하게 되면서 알게 된 사실 중 한 가지는, 우리 몸은 우리가 무엇을 먹고 어떤 활동을 하느냐에 따라 피의 상태가 즉각즉각 달라진다는 것이다. 사탕 한 알을 먹고 5분도 지나지 않아서 혈당이 놀랍도록 상승한다. 우리가 먹은 것이 온몸을 도는 피의 성분에 어떻게 그

잘못된 습관이 병 키워
음식 절제 중요성 대두
"'거룩한 허기'가 필요해"

렇게도 빨리 반영될 수 있단 말인가? 그러나 사실이 그렇다. 우리 몸은 기적 자체라고 할 수밖에 없을 정도로 민첩하고 신속하다. 우리 몸은 우리가 공급하는 음식과 활동, 정신의 상태를 그대로 드러내어 보여주는 리트머스 시험지 같다. 우리가 입력하는 대로 즉각즉각 반응을 하므로, 병이 생겼다는 것은 곧 무엇인가 우리의 입력이 잘못되어 왔다는 신호가 아닐 수 없다. 건강한 상태에서는 입력이 조금 잘못되어도 곧 회복하는 탄력성을 발휘하지만, 잘못된 입력이 생활 습관이 되어 반복되면 몸은 정말로 심각한 이상 신호를 보내기 시작한다.

병이란 우리 몸의 정상적인 활동 과정이다

"지나친 스트레스, 과로, 과식 등 무리한 생활을 하면 교감신경이 긴장되고 스트레스 호르몬이 과다 분비되어 혈관이 수축하게 된다. 이런 생활습관은 핏속에 콜레스테롤, 중성지방, 적혈구, 혈소판 등을 많이 생성시켜 과잉 영양분, 중간대사 산물과 함께 피를 혼탁하게 만든다. 이런 혼탁한 피가 혈관 속을 흘러가려면 콜레스테롤이나 지방성분처럼 점액도가 높은 찌꺼기들이 혈관 벽 쪽으로 밀려나야만 하는데, 이런 노폐물들이 혈관 내벽에 달라붙게 되는 것이 고지혈증이고, 이것이 심해져서 혈관의 탄력성이 떨어져 딱딱해지면 동맥경화증이 된다."

고지혈증, 동맥경화증, 고혈압은 결국 오염된 혼탁한 피가 좁아진 혈관을 효율적으로 흐르도록 하기 위한 자구책이다. 우리 몸은 노폐물을 혈관 벽에 달라붙게 함으로써 피가 혈관 중앙 통로로 흘러가도록 하기 위한 활동을 하고, 혈관이 탄력이 떨어지고 좁아지게 되면 탁한 피를 머리끝부터 발끝까지 전신에 골고루 보내기 위해 심장과 혈관은 불가피하게 압력을 높이게 된다. '그러므로 혈압이 올라간 것이 잘못된 것이 아니고 혈관 통로가 좁아지고 피가 탁해진 것이 잘못이다.' 혈압을 높이지 않으면 전신의 세포에 산소와 영양분, 수분을 공급할 수 없기 때문에 우리 몸은 악조건 속에서도 온몸 구석구석까지 피를 잘 돌게 하려고 안간힘을 쓰고 있는 것이다.

"이때 피와 혈관 내벽의 오염된 상태는 그대로 둔 채 혈압만 낮추는 약을 쓰면 전신에 피를 잘 돌리고 있는 자기치료 과정을 방해하는 꼴이 되고 만다. 피를 맑게 정화하는 원인 치료는 하지 않은 채 혈압강하제만 쓰는 환자들에게서 뇌경색이 더 많이 발병하는 이유는, 지금 빡빡한 피를 머리끝까지 보내려고 불가피하게 압력을 높이고 있는데 약을 써서 압력을 떨어뜨리니까 뇌 혈관에 피가 잘 돌지 못하고 결국 피 찌꺼기가 쌓여 혈관이 막히게 되는 것이다."

당뇨 또한 지극히 정상적인 인체의 활동이다. 혼탁해진 핏속의 과잉 영양분이나 분화되고 대사되지 못한 채 축적되면 인슐린을 분비하는 췌장이 과로로 지쳐 대사 능력이 떨어지게 된다. 그리되면 어쩔 수 없이 당분과 같은 과잉 영양분을 밖으로 배설시켜야 하는데, 이것이 바로 당뇨로 나타나게 되는 것이다.

피의 오염은 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 당뇨 등의 성인병에만 국한되는 것이 아니다. 협심증, 심근경색증, 지방간, 통풍, 전립샘비대증, 관절 류머티즘, 다발성 관절염, 요통, 어깨 결림, 두통, 이명(耳鳴), 수족 냉증, 아토피, 습진, 건선, 비염, 축농증, 중이염, 하지정맥류, 치핵, 생리통, 자궁근종 등, 사건 사고로 인해 생기는 외과적 질환이 아닌 한 거의 모든 질병이 '피의 오염' 으로 인해 발생한다고 보아야 한다.

암 또한 마찬가지다. '암세포의 특징은 비정상적인 미숙한 세포가 무차별적으로 분열하는 신생물' 이다. '피가 탁해져 저체온, 저산소, 고혈당 환경이 되면 어떤 세포들은 정상적인 과정을 거칠 수 없으므로 불가피하게 미숙한 채로 분열하는 선택을 할 수밖에 없게' 되고, 이것이 암세포가 생기는 배경이다.

'거룩한 허기', 그리고 하늘 같은 마음의 회복

맑은 피를 잘 흐르게 하려면 어떻게 해야 할까? 무엇보다도 음식을 절제해야 한다. 내가 소화시켜서 활용할 수 있는 이상의 음식을 먹으면 인체에 부담을 주게 되지만, 적게 먹으면 인체의 세포들은 살기 위해 바짝 긴장을 함으로써 본연의 생명력을 발휘한다. 음식에 대한 탐닉을 통하여 당뇨병을 얻은 나는 내 안에 똬리를 틀고 있었던 '채워질 수 없는 구멍' 을 발견하게 되었고, 그 구멍은 음식이나 다른 탐닉거리들로는 결코 채워질 수 없는 것임을 자각하는 계기가 되었다. 나는 나를 비움으로써 내 몸의 세포들이 다시 살아나는 건강한 소리들을 듣게 되었다. 배고픔에서 오는 허기증을 은근히 즐길 수 있는 여유마저 어느 정도는 습득하게 된 것 같다. 그렇게 내 몸을 되살리게 되는 허기는 그냥 허기가 아니다. 거룩한 허기다.

몸과 마음의 복합체인 인간의 건강한 생명력을 어찌 음식만으로 되살릴 수가 있겠는가? 음식을 탐하는 것이 병으로 나타났다면, 탐하는 마음이 더욱 문제인 것이다. 그러니 몸뿐만 아니라 마음 또한 비워야 한다. 비움으로써 본래의 마음을 되살려야 한다. '거룩한 허기' 는 모든 생명의 본성인 '하늘 같은 마음' 을 되살리기 위한 '몸 비움 마음 비움' 의 과정이다.

인도 아유르베다 의학을 심신의학에 접목한 대체의학의 대가 디팩 초프라, '의식 혁명 프로그램' 으로 유명한 데이비드 호킨스, 명상을 통한 자기계발 프로그램인 '아바타 코스' 를 창안한 해리 팔머로부터 직간접적으로 배운 전홍준 박사는, 음식의 정화뿐만 아니라 마음의 정화에 대해서도 똑같이 강조한다. 그에 따르면, '나에게는 본래 죄가 없고, 병이 없고, 죽음이 없다' 는 것이 우리의 바탕 생각이 되어야 한다. 한 사람의 내면에 온전히 갖추어져 있는 생명력과 자연치유 시스템의 실상을 알고, 그것을 살아야 하는 것이다.

〈작가〉

-제11회- **반야학술상 공모**

(사)반야불교문화연구원에서는 제11회 반야학술상을 공모합니다. 반야학술상은 시상년도를 기준으로 최근 5년간 불교학 및 불교문화 관련 연구업적이 뛰어나고 학술 및 사회활동이 활발한 중견급 연구자를 선정하여 시상합니다. 불교학 및 불교문화 연구자들의 많은 추천 바랍니다.

■ **반야학술상 선정 기준**
공모 마감일 기준으로 최근 5년간 불교학 및 불교문화 관련 연구업적이 뛰어나고 학술 및 사회활동이 활발한 중견급 연구자(박사학위 취득 후 10년이 지난 연구자, 또는 이에 준하는 연구경력을 가진 연구자)를 대상으로 하며, 심사를 통해 수상자 1명에게 1,000만원 지원함.

■ **추천(타천) 마감 : 2021년 7월 15일**

■ 추천(타천) 방법은 (사)반야불교문화연구원 홈페이지 (http://www.banyaresearch.org)를 참조바람.

■ **시상일 및 장소** : 추후 공지

■ **문의처 : (사)반야불교문화연구원 구자상 (010-4731-3471)**
우명주 (010-9027-5193)

(사)반야불교문화연구원장



밀랍초

(주)선우아이비오에서는 우수성이 이미 널리 알려진 천연 밀랍 양초, 소이 양초를 개발, 유통중에 있습니다.
소량의 밀납 성분이 함유된 이름만 밀납양초가 아닌 **천연 밀랍 100%** 로 만든 티라이트 양초, 자갠들(유리병초), 연꽃초와 **향료, 색소 등을 일체 첨가하지 않고** 천연밀랍과 파라핀을 혼합한 원기둥, 밀대 등을 개발하였습니다.

주식회사 **선우아이비오**
서울특별시 도봉구 노해로 141 (쌍문동) | TEL .02)998-7940
선우몰 www.sunwoomall.co.kr | sunwooibo@hanmail.net