



정신건강은 숙변제거로부터

1. 숙변(만성변비)에 대하여
2. 장마비(腸麻痺)에 대하여
3. 정신건강은 먼저 숙변제거로부터
4. 숙변제거방법

1. 숙변(만성변비)에 대하여

건강에 관심 있는 많은 사람들은 장내에 정체되어 있는 숙변이 인간의 건강에 얼마나 많은 악영향을 미치고 있는가는 거의 상식에 가까우리만치 이해하고 있을 것이다.

그런데 일반적인 의사들 사이에는 이 숙변의 존재나 숙변이 미치는 작용에 대하여 잘 이해하고 있지 않는 경우가 많다.

그러나 필자는 본인의 직접적인 체험을 통해, 나아가 오랜 임상경험을 통해 숙변의 존재를 뚜렷이 확인했고, 숙변의 제거에 따르는 탁월한 증상 호전례를 많이 경험함으로써 인간의 건강에 미치는 숙변의 영향을 무서울 정도로 통감하고 있다.

숙변의 존재에 대하여 알지 못하거나 혹은 그것을 인정하지 않는 의사들이 과연 여러 가지 병을 근본적으로 치료할 수 있을지 의심을 갖지 않을 수 없다.



김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

서식건강법의 서선생의 저서 ‘변비’에서

“변비를 방치해 두면 여러 가지 위험이 따르게 된다. 그중 하나가 암이다. 다른 모든 질병의 원인이 변비에 있다고 믿고 있다. 그 중에서도 특히 암은 그 첫째가는 것이라 믿고 있다. 왜냐하면 어떤 종류의 암이든지 암에 걸린 사람에게 물어보면 이구동성으로 과거에 변이 시원치 않았다는 사람이 거의 대부분 이다. 만병이 변비를 토대로 발생하고 있다고 말하는 것이다. 그 중에서 특히 암은 그렇다고 믿는 것이다, 그 원인을 세 가지 들어 보면

- (1) 장의 점막이 변비로 생긴 딱딱한 응고물에 의해 끊임없이 자극 받는 것
- (2) 장내에 고인 찌꺼기에서 독소가 흡수되는 것
- (3) 끊임없는 과로 등등

일반적으로 잘 알려져 있는 바와 같이 변비는 두통, 권태, 간충혈 등의 원인이 된다. 뿐 만 아니라 심장병, 신장병, 고혈압, 류머티스, 빈혈, 좌골신경통 또한 변비에 기인하는 것이다.”

라고 확신을 가지고 말하고 있다.

이로서 숙변이 만병의 근원이라고 확신할 수 있으니 나 또한 서선생의 생각에 공감하고 임상에 응용하고 있다. 숙변을 제거하기 위한 방법으로는 소식요법, 미네랄 생식요법 등을 통한 해독보완요법이 가장 효과적이라 생각된다.

2. 장마비(腸痙攣)에 대하여

소식요법이나 미네랄 생식요법을 통해 숙변이 제거된 후에는 이전의 장의 상태와는 완전히 달라져 버린 것을 체험하게 될 것이다. 장이 잘 움직이게 된다. 즉 장의 운동이 활발하게 되는 것이다. 아침에 일어나 생수 한잔을 마시는 것으로도 바로 변의를 느껴 화장실로 향하게 되고, 완화제를 조금만 먹어도 배가 부글부글 끓으면서 즉각적인 반응이 오는 등의 장운동이 활발해지는 것을 느낄 것이다.

이전에는 장이 잠자고 있었던가 라고 생각될 정도로 잘 움직이는 장이 된 것이다. 숙변제거 이전의 장의 기능은 ‘장마비’ 상태였다고 볼 수 있다.

대체로 병에 걸린 사람들의 대부분은 장의 기능이 ‘장마비’ 상태에 있다고 보면 된다. 이 ‘장마비’ 상태가 없어지고 장이 잘 움직이게 되면 거의 대부분의 병이 완화 된다. 이 ‘장마비’라는 것은 실은 숙변의 정체로 인하여 생긴다.(장마비 라고 하면 현대의학에서 말하는 급성복막염 등에 속발하는 장마비와 다른 개념이다.)

우리 한의원에서는 병에 걸린 사람이 오면 우선 ‘장마비’를 해소하는데 먼저 주력하고 있다. 이것을 고치는 것이 만병을 고치는 근본이라는 것을 확신하고 있기 때문이다.

3. 정신건강은 먼저 숙변제거로부터

최근 교내폭력, 등교거부 등의 교육 문제가 커다란 사회적 관심사로 주목의 대상이 되고 있다. 또 정신이상자에 의한 흉악범죄 등이 증가되고, 일반 시민의 불안이 해마다 높아지고 있다.

이런 여러 문제들을 해결하기 위하여 전문가들 사이에도 여러 가지 의견이 나와 있으며 일단은 그럴듯한 평가가 되어 있다.

그러나 등교거부나 비행의 함정에 빠진 아이들, 정신이상자들을 건지는 근본적인 대책으로서 먼저 장에 정체되어 있는 숙변을 제거하는 것을 제안 하고 저 한다.

머리가 무겁다. 머리가 아프다. 기분이 나쁘다. 안절부절 한다. 산만하고 끈기가 없다. 잘 잊어버린다. 등등의 증상이 나타나는 원인은 여러 가지 라고 생각된다. 그러나 그 중 가장 큰 원인이 숙변이라는 사실을 아는 사람은 소수에 불과하다.

현대의학에서는 두통, 두중, 불안, 초조, 불면 등의 증상에 대하여 진통제나 정신안정제를 투여하고, 정신분열증, 조울증 등의 정신이상에는 이 약제의 양을 대량으로 지속적인 투여를 한다. 병의 근본 원인에는 생각지 않고 단지 증상을 억압 진정시키는 데에만 세월을 보내고 있는 것이다. 그사이 환자는 영영 폐인이 되어 가는 것이다.

정신이상은 현대의 기계 문명과 비례하여 증가하는 문화병으로 현대의학의 상식으로는 거의 대부분의 환자에게 불치라고 하는 비참한 낙인을 찍고 있다.

그렇지만 이미 2천 년 전 그리스 로마의 선각자 히포크라테스, 켈스스, 갈렌 등은 일찍이 정신 이상에 대하여 하제를 투여하여 숙변을 제거하는 치료방법을 쓰고 있었다. 한의학에서도 마음의 병인 칠정손상 병에 사법인 한(汗) 토(吐) 하(下) 법의 하나인 하법을 통한 치료법이 개발되어 있었다.

어쨌든 2 천 년 후인 오늘날, 뇌와 장관(腸管)의 문제는 다시 많은 선각자들의 연구과제가 되어 바야흐로 뇌와 장관의 밀접한 상호 관계가 백일하에 드러나려고 하는 상태에 있다.

이러한 견해가 확립되었을 때, 정신이상은 불치의 병도 아니며, 또한 난치의 병도 아닌 것이다. 그것은 다만 문명병인 신경성 신경쇠약에 지나지 않는 것이다.

그 근본적인 원인은 장관내의 변의 정체로서 숙변을 가지고 있는 사람으로 현재의 사회생활에서 오는 중압이나 암시작용이 가해질 때, 비로소 정신이상이라는 것이 생기는 것이다.

이러한 환자의 치료법은 첫째로 숙변을 제거시키고, 다시는 숙변이 정체되지 않도록 하는 방법을 강구하며, 뇌의 마비된 신경을 바로 잡고 마지막으로 암시작용을 이전의 방향으로 되돌아가게 하는 것이다.

4. 숙변제거방법

그렇다면 모든 병의 원인이 대부분 장관내의 변의 정체로 인한 숙변에 있다는 것을 알았다면, 그 숙변 즉 ‘장마비’ 때문에 일어난다는 것을 이해한다면, 자기 자신의 몸속에도 아마 적지 않게 정체되어 있는 숙변의 제거에 관심을 기울이지 않을 수 없을 것이다.

그 숙변을 제거하기 위한 방법을 요약하면 다음과 같다.

- (1) 식사는 흰 빵과 같은 식이 섬유가 적은 것은 피하고, 현미와 같은 것을 주식으로 하며, 부식으로는 생야채나 해조류와 같이 장벽을 자극하여 장의 연동운동을 촉진시키는 것들을 먹어야 한다. 과일은 변을 좋게 하는 데 필요하지만 너무 많이 먹지 않는 것이 좋다.
- (2) 오전중의 단식 즉, 조식폐지는 변의 완전 배설에 좋으므로 1일 2식을 습관화 하는 것이 좋다.
- (3) 생수와 감잎차를 충분히 마시는 것도 쾌변을 촉진시킨다.

- (4) 적절한 단식 또는 한천식은 숙변을 배설하는 확실한 방법이므로 가능하면 건강할 때 실행해 두는 것이 좋다.
- (5) 생채식은 숙변제거에 효과적일 뿐만 아니라 완전한 영양공급에 의한 혈액의 정화 작용이 탁월해 질병회복을 촉진시키는 힘이 크므로 적극 응용하는 것이 좋다.
- (6) 풍욕이나 냉온욕으로 피부를 단련하는 것은 간 기능을 촉진시킬 뿐 만 아니라 장의 기능을 높여 숙변제거에 좋으므로 자주하는 것이 좋다.
- (7) 변을 좋게 하기 위하여 하제를 쓸 경우에는 각자 자기 몸 상태에 맞고, 부작용이 없는 것을 선택해야 하므로 전문가와 상의하는 것이 좋다. ☺

