

◆ 새의료

생명을 살리는 대체의학의 새로운 모델 전일적 생명의학

전홍준 박사(인터뷰 · 김홍숙)

조선대학교 의과대학 교수로 재직해온 전홍준 박사가 대체의학의 새로운 모델을 제시하며 제도권 의료계에 출사표를 던졌다.

오랜 임상 경험을 토대로 전 박사가 제시한 대체의학의 신모델은 '전일적(全一的) 생명의학'이다.

전일적 생명의학은 질병을 단지 신체의 부분적인 문제로만 취급해온 종래의 의학적 시각에서 벗어나 의식·몸·환경·문명구조를 하나의 생명으로 통찰하고 있다. 지난 해 문을 연 의식과 생명 아카데미에서 흰색 가운을 벗고 평상복 차림으로 사람들을 만나는 전 박사. 그곳에 가면 수술용 메스 대신 따뜻한 찻잔을 권하는 그를 만날 수 있다.

박사님께서서는 98년 8월부터 의식과 생명 아카데미를 오픈해 운영하고 계신데, 무엇을 하는 곳인지 먼저 소개해 주십시오.

주로 아봐타 프로그램과 생활건강 프로그램을 안내하는 기관입니다. 아봐타 프로그램은 의식을 탐사하고 개발하게 함으로써 생명의 근원으로 다시 깨어나도록 도와주는 탁월한 도구입니다. 그리고 생활건강 프로그램은 심신의 건강증진을 근본적으로 도와줄 수 있는 총체적인 건강 모델로 되어 있습니다. 이 프로그램은 일상생활을 통해서 스스로 실천 할 수 있는 다양한 방법들로 구성되어 있습니다.

생활건강 프로그램이라면 구체적으로 어떤 내용으로 짜여져 있습니까?

건강에 영향을 미치는 요인이 아주 많고 다차원적이지만 요약하면 3대 요인으로 설명할 수 있습니다. 첫째 마음, 둘째 생명에너지, 즉 흔히 말하는 기(氣), 셋째 물질 육신인 몸, 이렇게 마음과 기와 몸의 3대 요소가 우리의 생명을 이루는 중심 요인이라고 볼 수 있습니다. 따라서 건강을 증진시키고자 할 때는 이러한 3개의 차원을



전홍준 박사

총체적, 종합적으로 접근하는 것이 아주 효율적이라고 생각합니다. 이러한 몸과 마음과 기를 다스리는 다양한 방법과 도구들이 많이 있지만 생활건강 프로그램은 그중에서도 아주 쉽고 단순하면서 효과 있는, 그러면서 재미있는 방법들을 중심으로 짚습니다. 예를 들면 마음을 다스리는 방법으로는 아봐타 프로그램, 기를 다스리는 방법으로는 전통기공, 또 몸을 다스리는 것으로서는 단식이나 생식을 비롯한 식생활 개선요법 등을 중심으로 짜여져 있는 프로그램입니다.

아카데미에 오시는 분들은 대체로 어떤 분들입니까?

꼭 건강에 문제 있는 분만 오시는 건 아닙니다. 다양한 파장을 가진 분들이 오시는데 이를 테면 의식개발이나 영적 진화에 대한 관심을 가진 분들도 오시고 만성적인 질환을 가진 분도 계십니다. 만성질환 환자들 경우 공식 의료기관에서 치료를 받고 있지만 좀더 근본적인 치료를 하러 오시는 거죠. 그런 분

들은 대부분 자신의 생활에 대한 개선이나 마음을 편안하게 다스림으로써 커다란 효과를 보고 있습니다. 그 외에도 생활건강에 도움을 받고자 하시는 분들이 오시고 실제로 도움을 받는 것 같습니다.

실제로 도움을 받는다는 것은 구체적인 효과나 결과가 있었다는 뜻입니까?

물론입니다. 예를 들면 젊은 의사가 있었는데 몸에 혈관종이라는 양성 종양을 앓고 있었어요. 모대학병원에서 몇 차례 수술을 받았지만 늘 재발하고 있어서 아마 그 대학병원에서 도저히 의학적인 치료를 할 수 없다는 결론에 이르렀나 봅니다. 그래서 좌절에 빠져 있다가 저희 프로그램에 참여를 하게 되었죠. 프로그램이 진행되는 동안 그는 자신의 종양에 대해 적대적이고 공격적인 감정을 가졌던 자신을 바라보게 된 겁니다. 그후로 자기 몸을 괴롭혀온 혈관 종양에 대해서 있는 그대로 받아들이고 사랑할 수 있게 되었죠. 질병을 바라보는 관점에 대전환이 일어난 겁니다. 그리고 질병을 만들어낸 근원적인 책임이 자신에게 있고 질병을 해결하는 주체적 책임 또한 전적으로 본인에게 있다는 것을 자각함으로써 마음의 평화를 회복하게 되었죠. 그후로는 좌절감에서 벗어나 삶에 대한 희망을 되찾았습니다. 그와 동시에 생식을 병행하고 간단한 기공 방법을 겸함으로써 그후 몇 개월 사이 종양에 커다란 변화가 있었습니다. 질병을 해결하는 데는 이러한 관점의 변화가 매우 중요합니다.

또 한번은 만성 C형 간염 때문에 좌절에 빠져 있던 50대 남자가 프로그램에 참가했습니다. C형 간염은 간염 중에서도 간경화나 간암으로 발전할 가능성이 높은 질환이거든요. 이 환자의 경우도 아봐타 프로그램과 생식 그리고 간단한 기공을 함으로써 자기 질환에 대한 걱정에서 완전히 풀려나는 것을 보았습니다. 질병을 일으키는 것도 자기요, 질병을 낮게 하는 것도 자기 자신이라는 주체적 책임이 회복되면 질병에 대한 두려움이 완전히 소멸되는 거죠. 질병에 대한 적대적인 관점으로부터 질병과 조화를 이루는 관점으로 바뀌면 삶에 대한 자신감이 회복됩니다. 모순된 얘기 같지만 질병과 함께 하면서도 건강하게 살 수 있는 심신의 상태를 회복했다고 볼 수 있습니다.

박사님께서서는 오랫동안 의과대학 외과 교수로 재직해 오셨는데 전격적으로 교수직을 사임하고 대체의료로 방향을 바꾸셨습니다. 제도권 의료계에서 나름대로 일가를 이루신 분이 갑자기 새로운 선택을 하신 데에는 특별한 계기가 있었을 것 같습니다.

많은 의사들이 자신이 전공하고 있는 현대 의학에 대해 장점도 인식하지만 반면에 한계 또한 누구나 다 느끼고 있을 것입니다. 저도 마찬가지였습니다. 원래 제가 받은 교육이 서양의학이었고 특히 서양의학 쪽에서도 가장 대표적인 외과 전문의였으니까 한때는 서양의학만이 좋은 의학이라고 믿고 있었죠. 그렇지만 암이라던가 고혈압, 신장병 같은 만성적인 질환의 경우 현대 서양의학만으로는 완벽하게 해결할 수 없다는 한계가 객관적으로 드러나는 상황이고 그러한 한계를 저역시 절감하게 되었죠. 그러던 차에 1984년, 독일의 하이델베르크 대학과 연관된 쿨 하우스(Kuhr house) 요양원을 방문하게 되었죠. 그곳에서는 요즘 우리가 말하는 대체의료 방법을 적용하고 있더군요. 주변의 자연 환경이 좋은 곳에 소규모로 운영하면서 만성 질환자를 대상으로 단식, 식이요법, 또는 물치료 즉 수(水)치료인데 물을 이용해 장내 세척을 한다거나 독소를 제거하는 다양한 방법들을 적용하고 있었습니다. 이밖에도 부황요법, 마사지, 명상, 동종요법 등 다양한 대체의료 방법을 적용하고 있는 것을 보고 신선한 충격을 받았습니다. 그곳에서 일본의 대체의학 전문가인 마나카 요시오 선생을 소개받았죠. 일본 동경에 있는 기따 사또(北理) 대학의 교수였는데 이분도 저와 똑같이 50살 전까지는 외과 전문의였습니다. 그런데 50세 이후부터 주로 침구학을 발전시켜서 일본에서 최고 의학상을 세 번이나 받을 만큼 학문적으로 훌륭한 성과를 거두신 분입니다. 일본에 가서 그분을 직접 만났을 때 의학을 바라보는 관점에는 서양의학 말고도 여러 가지 다른 대체의학이 있다는 얘기를 듣고 일본에서 대체의학을 연구하는 많은 의사들을 방문해서 직접 배우게 되었죠. 또 중국의 유명한 기공 의학자인 리즈수이 교수를 만났습니다. 1984년 중국의학회 부회장을 역임했고 모택동 생존시에 몇십년 동안 주치의를 지낸 분입니다. 그 또한 원래 서양의학 전공자인데 말년에 기공의학을 전공한 분입니다. 그분을 통해서 기공의학에 대한 자료를 접하게 되었죠.

그밖에도 미국의 위스컨신 대학에서 의학사와 의학철학 연구 교수로 공부하면서, 그리고 국내의 대체의료, 민간의료 연구가들과 교류하면서 의학은 다차원적이며 매우 다양한 관점이 있다는 것을 알게 되었습니다. 서양의학의 분석주의적인 관점에서만 건강과 질병을 보려는 것이 아니라 서양의학적 방법을 포함, 그 외의 다양한 관점을 통해서 건강과 질병을 총체적으로 볼 수 있는 안목을 가지게 되었다고 할까요. 제가 대학병원에 있으면서 지난 15년 동안 아주 다양한 대체의학 방법들을 임상에서 환자에게 적용하면서 서양의학에 뛰어난 장점이 있는 것과 마찬가지로 대체의학들에도 나름대로 독특한 장점이 있다는 것을 확인할 수 있었습니다

그렇다면 서양의학과 대체 의학을 병행할 수도 있었을텐데 교수직을 그만둘 정도의 특별한 뜻을 가지게 된 것은 어떤 이유입니까?

지금까지 의학의 개념을 병원 중심의 질병치료 의학이라고 한다면 이제부터의 의학은 생활 중심의 건강 증진 의학으로 그 영역이 확대되어야만 합니다. 현대 의료계는 이미 병을 만들어서 찾아오는 환자를 의사가 병원에서 기다렸다가 치료하는 종래와 같은 개념으로부터 이제는 사람들의 삶을 변화시킴으로써 병이 만들어지기 전에 건강을 증진시키는 방향으로 가지 않으면 안되는 전환기를 맞고 있는 것입니다. 심신이원론을 바탕으로 한 서양의학의 분석주의적, 기계론적인 방법으로는 오늘날 만연하고 있는 만성적인 퇴행성 질환들을 치료할 수 없습니다. 미국의 경우 3명 중 1명이 각종 암에 걸리고 있고 매년 50만명 이상이 뇌졸중(중풍)으로 쓰러지고 있습니다. 미국인구 2억 중에서 이러한 만성퇴행성 질환으로 병원을 이용하고 있는 숫자가 약 4천만 명 정도 된다고 합니다. 그래서 닉슨 대통령 당시 암과의 전쟁을 선포한 이후에 미국 정부가 암을 정복하기 위해서 10년 동안 약 250억 달러 이상의 비용을 지출했습니다. 그럼에도 불구하고 미국은 암을 정복하는데 실패하고 말았습니다. 현재 미국 전체 의료비는 군사 비용의 약 3배이며, 교육비의 약 19배에 달합니다. 이러한 수치는 1940년대 미국이 지출한 의료비 약 40억불에 비해 50년 사이 무려 8천억불로 늘어난 것입니다. 종전에 정부 GNP의 4%에서

14%로까지 증가한 것이죠. 물론 노인 인구가 늘어나고 평균 수명 증가 등 여러 가지 요인도 작용했겠지만 어쨌든 현대 서양의학이 가지고 있는 방법의 한계를 여지없이 보여준 것이라고 볼 수 있습니다. 우리나라의 경우도 1985년 3조 8천억에서 95년 21조 9천억으로 불과 10년 사이에 의료비가 무려 6~7배 가량 늘어났습니다. 그러니까 미국뿐 아니라 우리나라도 비슷한 양상을 보여주고 있다고 볼 수 있죠. 이렇게 되다 보니 가운을 입고 앉아서 질병을 치료하는 것보다는 병이 만들어지기 전에 삶을 변화시켜 건강을 증진시키는 쪽으로 가야겠다고 생각하게 된 것입니다.

질병에 관여하는 많은 요인 중에는 식생활이나 생활습관 그리고 사회 및 자연환경도 중요하지만 가장 중요한 것은 마음상태입니다. 그 사람의 마음 상태를 종래와 같은 병원 중심의 질병치료의학에서는 전혀 다루지 못하고 있습니다. 그럼에도 불구하고 그러한 요인은 건강과 질병에 밀접하게 작용하고 있습니다. 1998년은 WHO(세계보건기구)가 출범한 지 50주년 되는 해였습니다. WHO에서 '건강은 영적인 안식을 되찾고 생태계가 건강하게 회복이 돼야만이 사람의 건강이 보장된다'고 하는 내용이 추가되었습니다. 이말은 쉽게 말하면 마음이 편해야 되고 환경오염이 해결되어야 건강이 보장된다는 이야기와 같습니다. 즉 앞으로 그 사람의 마음이 편안하고 환경오염으로부터 환경이 다시 건강을 되찾지 않는 한 건강이 보장될 수 없다는 것을 인정한 겁니다. 종래와 같은 생물의학적인 방법만 가지고는 안된다는 쪽으로 변해가고 있단 말입니다. 이처럼 의학이 변화하는 환경 속에서 의사가 병원에서 환자를 치료하는 일도 중요한 일이지만 사람들의 삶을 총체적으로 변화시켜가는 일도 중요한 의학적인 주제로 떠오르고 있습니다. 그래서 저는 가운을 벗고 사람들 삶을 변화시키는 일을 선택한 겁니다. 한가지 중요한 사실은 제가 병원을 그만둔 가장 큰 이유는 병원에서 환자를 직접 치료하는 일보다 이런 아카데미에서 프로그램을 진행하는 일이 훨씬 재미있었기 때문입니다. 그것이 중요합니다.

대체의학이 부각되면서 많은 관심이 쏠리고 있는 것은 사실이지만 그렇다고 현대의학을 전면 부정할 수는 없을 것입니다. 앞으로 현대의학과 대체의학의 상관관계에 대해서 말씀해 주십시오.

우선 현대 서양의학의 사상적 배경은 물질론적 이원론입니다. 그래서 질병이 어떤 특정한 원인에 의해서 생겼다는 특정 병인설에 기초해서 약품이나 수술과 같은 물리적 방법을 통해서 병의 원인을 제거해야 질병이 치료된다고 하는 것이 기본원리라고 할 수 있습니다. 거기에 비해서 대체의학은 그러한 물질론적 이원론이 아니라 에너지론적인 일원론입니다. 즉 사람의 생명을 심신 일여로 보는, 몸과 마음을 하나로 보는 거죠. 그 배경에는 동양적으로 보면 기(氣)내지는 생명 에너지가 하나로 어우러져 있다고 하는 총체적인 인식입니다. 따라서 나무 하나하나가 모여서 숲이 된다는 기계론적인 시각의 서양의학과는 대조적이라고 볼 수 있습니다. 즉 서양의학은 뇌나 심장, 폐, 위장 등 여러 장기 하나 하나가 기계 부속품처럼 모여 사람이 된다는 기계론적인 관점이지요. 그러나 실제로 숲이라고 하는 것은 나무 하나 하나가 모여있는 단위가 아니라 나무들의 모임 속에서 하나로 어우러진 어떤 전일적인 자연입니다. 사람도 마찬가지로 각 장기가 따로따로 기계 부속품처럼 연결되어 있는 것만이 아니라 무릇 장기가 모여서 각 장기 요소요소를 연결하는 매개체로써 마음이라든가 정보 전달 매체가 있단 말이지요. 결국 사람이라고 하는 생체 그 자체를 하나의 단위로써 총체적으로 보아야 합니다. 따라서 인체를 총체적인 직관으로 접근하는 소위 전일적인 의학이라고 볼 수 있죠. 홀리스틱 메디슨(holistic medicine), 총체적 의학 또는 전일의학에서는 몸과 마음을 하나로 봅니다. 즉 질병이 발생한 부분만 보지 않고 인간을 전체적으로 치료한다는 개념이라고 볼 수 있죠. 따라서 대체의학의 특징은 어떤 질병의 증상을 화학약품이나 수술과 같은 공격적인 방법으로 억압하는 것보다는 시간이 걸리더라도 또는 증상이 당장 사라지지 않더라도 의식을 근본적으로 개혁시키는 방법을 취합니다. 즉 몸의 독소를 제거하고 자연 면역력을 증강시키는 전체적인 방법 그리고 예방위주의 건강관리 방법에서부터 평상시 건강관리에 중점을 두는 보건교육까지 아우르는 것이라고 할 수 있습니다. 앞으로는 질병치료 중심의 현대 서양의학이 가지고 있는 한계를 이러한 대체의학적인 방법이 보완함으로써 상호 조화를 이루는 의학으로 나아가야 됩니다. 예를 들면 요즘 문제 되고 있는 암환자의 경우 서양의학적 치료 방법이 가지고 있는 조기 진단과 함께 일반 병원 중심의 치료를 했다하더라도 저희 아카데미에서 하고 있는 방법과 같은

몸과 마음과 기라고 하는 3요소를 모두 변혁시키고 에너지를 증강시키는 다양한 대체의학 방법을 병행해 간다면 치유 효과 측면에서 매우 상승효과를 가져온다고 봅니다.

현재 국내에는 현대의학과 대체의학을 접목시키는 과정이 없는데 이러한 문제를 해결하기 위한 과제에 대해 말씀해 주십시오.

대체의학이 현대의학의 보완개념으로 자리잡도록 하기 위해서는 앞으로 해결해야 할 과제가 많지만 우선 3가지로 나누어 볼 수 있습니다. 그 첫 번째로 대체의학의 특징은 현대의학의 방법보다는 명백히 효능은 있지만 그것을 과학적으로 설명하기 어려운 점이 많다는 것입니다. 따라서 대체의학도 과학적 방법론에 의해서 체계가 세워지고 필요한 연구와 개발을 추진해 나감으로써 옥석을 가릴 필요가 있습니다. 즉 확실히 건강증진과 치유력을 가지고 있는 대체의료 방법과 그렇지 않은 것을 가려내서 대체의학도 하나의 의학으로써 자리매김해야 합니다. 정통의학이니 대체의학이니 하는데 사실 의학이면 의학이지 따로 이름붙여 말할 수 없는 것이지만 대체의학도 엄연히 객관적으로 입증되고 모두가 다 공감할 수 있는 의학의 체계로 발전시키기 위해서는 과학적인 검증과정을 거치고 체계화 되어야 합니다. 즉 충분한 임상치료의 경험이 쌓여짐으로 인해서 객관성과 대중성이 입증되어야 할 필요가 있는 거죠. 그리고 두 번째는 대체의학에 많은 사람들의 관심이 집중되고 있지만 그것이 실용화되고 잘 받아들여지기 위해서는 정부 보건 당국 차원에서 대체의학의 발전과 개발을 위한 제도적인 뒷받침을 해주어야 합니다. 미국의 NIH(국립보건연구원)에 대체의학국이라는 부서가 생겨서 대체 의학을 연구하는 기관이나 의학자들의 연구를 지원해 주고 실제로 의료 보험회사들이 대체의료 방법을 실용화할 수 있도록 유도하고 있습니다. 이처럼 한국에서도 정부보건 당국에서 대체 의학을 연구하는 연구기관을 세워 예산과 함께 제도적으로 뒷받침해 줘야 됩니다. 그리고 나아가서 한국의 의료 보험회사들이 정통 의료방법처럼 증명된 대체의학의 방법에 대해서는 의료보험료를 지급해서 일선 의료기관의 의사들이 실용화할 수 있도록 허용해야 합니다. 미국의 NIH라든가 의료보험회사

들이 대체의학을 찾는 이유는 급증하고 있는 의료비에 대한 압력으로부터 벗어날 수 있는 좋은 대안이기 때문입니다. 대체의학은 현대 서양의학이 고비용 저효율임에 비해서 저비용 고효율의 장점이 있거든요. 한국에서도 미국처럼 의료비 압력으로부터 국가 경제가 파산 직전에 있다는 위협감을 느끼기 전에 먼저 선행해서 대체의학이 공식 의료기관에서도 쓸 수 있도록 연구 개발하고 나아가서 그것이 실용화될 수 있도록 허용해야 합니다. 세 번째는 의학교육과 의학 자체에 변화가 있어야 됩니다. 지금 미국 같은 경우 하버드라든가 콜롬비아 대학 또는 UCLA 등 유명한 대학들에서 대체의학을 의과대학의 정식 교과목으로 가르치고 있습니다. 아마 40개 의과대학에서 대체의학 정규과정을 개설하고 있는 것으로 알려지고 있습니다. 한국에서도 대체의학에 대한 대중들의 관심과 요구는 많은데 의사들과 의과대학에서는 깊은 잠에 빠져 있어요. 이러한 대중들의 요구를 의사들과 의과대학에서 따라가지 못하면 당연히 면허 없는 의료인들이 이것을 대행할 수밖에 없습니다. 그렇기 때문에 의과대학에서 대체의학을 정식 교과목으로 채택해 치료 일선에서 대체의료 방법을 실제로 질병치료와 건강관리에 적용할 수 있을 만한 능력을 갖춘 의료인을 양성해야 됩니다. 그리고 대학원에서는 특수대학원 즉 질병 치료쪽 보다는 대체의료를 중심으로 하는 건강증진대학원을 세워야 됩니다. 그래서 병원 밖의 영역에서 건강 증진을 위해 일할 수 있는 인력을 배치해야 합니다.

우리나라에서는 1995년 건강증진법이라고 하는 것이 제정되었지만 실제로 건강 증진을 위한 인적 자원이나 제도적 장치가 미흡하다고 지적되고 있습니다. 따라서 의과대학이라든가 의학이 질병 치료 의학으로부터 건강 증진 의학으로까지 의학의 영역이 확대되고 공식적인 서양의학과 더불어서 대체의학도 병행해서 발전시키는 조화로운 의학으로 발전해 가야 합니다.

박사님께서서는 평소에 질병 치료에 있어서 영양학, 식품학에 비중을 두고 말씀하셨는데 그 이유는 무엇입니까?

우선 저 자신이 영양학이라든가 식품학에 대해 배워 본 적이 없고 깊이 연구해 본 바는 없으나 상식적으로 생각해보더라도 병원에서 아무리 좋은 약과

좋은 의료 기술로 치료를 받는다 하더라도 환자가 건강을 증진시키는 쪽의 음식을 먹지 않게 된다면 병원 치료가 아무 쓸모 없게 됩니다. 그래서 그 사람의 일상 내용과 삶의 양식이 약물치료나 병원의 기술적인 치료 못지않게 아주 중요합니다. 특히 식생활이 서구화된 이후로 고단백, 고칼로리, 고지방의 음식이 만성적인 성인병을 가져온다는 것은 그 동안의 여러 연구기관에서 이미 증명된 사실입니다. 그렇기 때문에 일종의 생태주의적인 음식, 이를테면 저단백, 저칼로리인 곡채식 위주의 소식(小食)으로 식문화가 바뀌어야 합니다. 식생활에 대한 관점의 전환이 있어야 됩니다. 그래서 종래와 같은 칼로리 영양학에서 생태주의적 영양학으로의 식생활에 대한 관점의 전환과 함께 대학에서도 영양학과 식품학을 비중있게 가르쳐야 됩니다.

곡채식, 소식 위주의 것들이 건강에 좋다는 것은 많은 사람들이 주장하고 있는데 과학적으로 어떻게, 얼마만큼 효과를 거두고 있는지 증명된 바 있습니까?

실제로 많은 연구들이 진행되었었죠. 미국 상원 영양문제 특별위원회에서 1978년도, 3년에 걸쳐 조사한 결과는 과잉의 단백질과 지방 위주의 고칼로리 음식이 암, 심장병, 뇌졸중 같은 죽음의 병을 유발시키고 있으므로 즉시 20세기 초와 같은 곡채식 위주의 식사법으로 돌아가야 된다고 보고한 바 있습니다. 또한 1980년대 미국의 UCLA대학 노인병 연구소장을 지낸 웰포드 교수는 그의 유명한 저서 <인간의 최대수명>이라는 책에서 노화와 질병의 주된 원인 가운데 하나는 고단백, 고칼로리, 고지방 음식의 섭생이라고 했습니다. 따라서 저단백, 저칼로리 음식과 체중을 낮추는 방법이야말로 무병장수의 최고 비결이죠. 그리고 얼마전 <125세까지 마음놓고 살아라>고 하는 책을 쓴 미국 텍사스 주립대학의 노화연구소 팀장으로 있는 우리나라 유병팔 박사 같은 분도 똑같은 말을 하고 있단 말입니다. 실제로 그런 연구 결과들이 나오고 또 많은 사람들이 인정하고 있지만 사람들 삶이라고 하는 것이 자본의 힘에 의해 영향을 받다 보니 쉽게 선택을 못하고 있는 거죠.

물론 절대적 영양 결핍 상태에 있는 지역에서는 아직도 칼로리 영양학이 유

효하죠. 그러나 알다시피 칼로리 영양학을 가장 신봉하는 나라라고 할 수 있는 미국의 2억 인구 중에서 1/3 이상이 성인병 때문에 병원을 이용하고 있다는 것을 볼 때 그러한 식생활 방법과 생활양식이 결국 건강을 저해한다는 것은 증명된 셈이죠. 앞으로 좀더 전문적인 연구가 있어야 될 것입니다.

그렇다면 '생명과 의식 아카데미'에서 몸을 다스리는 방법으로 단식, 절식, 생식을 하는 것도 현대인의 건강 증진에 커다란 영향을 주겠군요.

저는 단식과 생식이 몸에 노폐물을 해결하고 면역력을 증강시키는 점에서 볼 때 건강의 문을 열어주는 황금열쇠라고 믿고 있습니다. 절식과 생식은 우리 몸의 각 기관과 조직 내의 노폐물을 청소시켜줌으로써 생체를 맑고 깨끗하게 정화시켜주고 나아가서 생명력을 증강시켜 줍니다. 절식이나 생식을 하는 동안에 신체 구석구석의 각 노폐물과 찌꺼기가 칼로리로 재활용되기 위해서 연소됩니다. 그래서 저절로 몸이 깨끗해지고 세포들에게 신선한 충격을 주게 되므로 세포들이 더 활성화 되고 젊어집니다. 이것은 또 몸의 정화뿐만 아니라 심리 정화에도 크게 도움이 됩니다. 마음도 고요해지고 편해집니다. 우리 동양의학에서는 만병일독, 즉 모든 병이 일독, 독소, 여기서 독이라 함은 오염된 피를 말하는데 모든 질병은 근본적으로 오염된 피에서 비롯된다는 뜻입니다. 따라서 절식이나 생식은 오늘날처럼 그릇된 영양 불균형과 과잉 영양상태에 있는 현대인들의 몸의 세포를 정화시켜주고 질병과 노화를 예방시켜 주며 나아가서는 기존 병을 가지고 있는 환자들이 병을 회복하게 하는 데도 아주 근본적인 바탕이 될 수 있는 건강법입니다.

실제로 절식이나 생식을 의학적으로 적용한 의사들이 임상실험을 해서 많은 자료를 모아놓은 것이 있습니다. 1986년 일본 나고야에서 열린 국제절식 의학회에 제가 '한국의 자연요법의 사정'이란 주제를 가지고 발표한 적이 있었어요. 거기에서 많은 나라의 의학자들이 절식과 생식을 실제로 환자의 질병 치료 또는 질병의 예방과 건강증진에 활용한 사례를 통해 과학적으로 연구한 많은 문헌들을 접하게 되었습니다. 그중에서도 일본의 오사카 대학의 고다 미쓰오 교수는 대표적인 학자인데 일생 동안 절식과 생식을 연구해서 많은 저서

를 내놓았습니다.

박사님께서 바라보시는 질병에 대한 관점은 어떤 것입니까?

질병이 발생하는 원인에 대해서는 수많은 학설들이 있습니다. 수천년의 의학 역사를 통해 보면 사람의 건강과 질병을 해석할 수 있는 완벽한 단일 이론이란 영원히 존재할 수 없다는 사실을 보여주고 있습니다. 그만큼 사람의 건강과 질병에 관여하는 요인은 헤아릴 수 없을 정도로 다차원적으로 작용하고 있기 때문에 어느 한 관점을 통해서만 해석하기 어렵다고 보여집니다. 결국 제가 하는 이야기도 저의 관점을 통한 하나의 신념이라고 할 수 있죠. 제가 보는 바로는 질병이 발생하는 최초의 원인은 그 사람의 의식입니다. 결국은 의식, 그중에서도 저항하는 마음입니다. 사물에 대한 저항, 삶에 대한 두려움 또는 분노나 부조화 같은 부정적 신념이 최초로 병을 일으키는 씨앗이 됩니다. 그러한 어두운 마음에서 병을 일으킬 수 있는 병적인 에너지가 나옵니다. 그것이 바로 우리 몸에 물질 입자화되어 나타난 것이 바로 질병입니다. 병명이야 무엇이든 이름 지어지든 간에 질병을 일으키는 근본 원인은 특히 저항과 욕망의 의식이죠. 결국 불편한 마음이 불편한 몸으로 표현된다고 하는 것이 가장 으뜸가는 병리학적 관점이라고 저는 봅니다.

최근 사망 원인의 50%가 공해물질이라든가 환경오염과 관련이 있고 세균 감염에 의한 경우는 3%에 불과하다라고 이야기 할 정도로 질병의 유형이 과거 세균성 질환으로부터 환경오염과 정신적 스트레스에서 오는 질병이 절대 다수를 차지하고 있습니다. 그런데 현대 의학에는 오염문제를 해결한다거나 마음의 스트레스를 해결하는 내용이 없습니다. 저의 사무실에 '의식과 생명 아카데미'라고 이름을 붙인 것도 결국은 마음을 편안하게 하는 의식과 생태계를 하나의 생명으로 본다는 뜻에서, 즉 의식의 편안함과 전체 생태계의 건강을 회복해야 된다는 생각에서 그렇게 붙여 보았습니다.

20세기의 마지막 해인 1999년에 특별히 계획하신 바가 있으면 말씀해 주십시오.

정통의료기관의 의사들 입장에서 본다면 지금 저는 외도를 하고 있는 셈인데요. 의사라는 가운을 입고 병원에 찾아오는 환자들을 의학적인 기술로 치료하는 영역에서 벗어나 있습니다. 앞서서도 지적한 대로 병원중심의 질병치료 의학과 생활중심의 건강증진 의학, 이 두 개 의학 축이 서로 조화를 이루어야만 앞으로 질병치료와 건강관리에 뒷받침 된다는 신념을 가지고 있기 때문에 저는 후자 쪽을 택한 것입니다. 그래서 건강을 총체적으로 증진시키는 보건교육이라든가 건강증진을 위한 삶의 양식과 습관의 변화를 가져오는, 특히 심신일여라고 하는 관점에서 마음 즉 의식을 근본적으로 개혁하는 일을 할 계획입니다. 특히 아바타 프로그램이나 식생활 개선방법, 그리고 간단한 기공체조처럼 생활 속에서 누구나 재미있게 하면서도 효과가 있는 방법을 보급하고자 합니다. 지금까지 저의 경험으로는 아바타 프로그램이야말로 수많은 의학적 도구 중에서 가장 탁월한 도구라고 확신합니다. 그래서 금년에는 건강증진 쪽에서 큰 역할을 할 수 있도록 아바타 프로그램을 보급하는 일에 거의 모든 주의를 쏟을 생각입니다. 그리고 3~4월 쯤 서울에서도 아카데미를 운영할 계획입니다.

1999년 한해 동안 건강한 삶을 원하는 모든 이들에게 한 말씀 해 주십시오.

우선 어떤 환자가 질병으로 고통을 받고 있든지 또는 누가 질병을 예방하고 건강을 증진시키고 싶다고 할 때 가장 중요한 것은 그 사람의 마음이 고요하고 편안해야 한다는 것입니다. 즉 마음의 평화가 회복되어야 합니다. 특히 저항쪽에 묶여 있는 마음이 풀어져 나와야 한다는 말이죠. 어떤 환자든지 고통 받고 있는 질병을 만들어낸 책임이 전적으로 자기 자신에게 있었다는 것을 자각하고 받아들일 줄 알아야 합니다. 또 그렇게 할 때 그 질병을 치료하고 건강을 회복하는 주체도 자기 자신이라는 것을 깨닫게 되는 것이죠. 결국 질병의 치료나 건강의 증진에 있어서 가장 중요한 것은 평화로운 마음의 회복과 함께 삶에 대한 책임감과 정직성을 되찾는 것입니다.

우리는 많은 경우 정직하지 못하고 '무엇인 척하기'에 빠져 있어 생명 에너지가 계속 낭비되고 있거든요. 정직하지 못하다고 해서 거짓말쟁이라는 것이

아닙니다. 우리는 나라고 하는 주체를 살리기 위해 끊임없이 부정직에 빠져 있는 경우가 많습니다. 대개 그것은 생존에 대한 두려움에서 나오는 것인데 삶에 대한 두려움이 클수록 '무엇인 척하기'와 '무엇이 아닌 척하기' 같은 부정직이 나온단 말입니다. 그렇게 되면 그의 생명 에너지는 '무엇인 척하기'와 '무엇이 아닌 척하기'에 낭비됨으로써 질병을 치유하는 에너지가 완전히 누수되어 버립니다. 삶에 대한 정직이 회복되기 위해서는 삶에 대한 두려움으로부터 빠져나와야 합니다. 즉 마음의 평화와 책임감, 정직성이 회복되어야 하죠. 이것이 가장 중요합니다. 매우 추상적인 이야기로 들릴지 모르지만 저는 환자들을 대하면서 특히 아바타 프로그램을 적용시켜 그 환자가 마음의 평화와 함께 자기 질병과 삶에 대한 책임감, 정직성이 온전히 회복되었을 때 그의 심신에 기적적인 변화가 일어나는 경우를 많이 확인했습니다. 그래서 몸과 마음이라고 하는 것이 '하나'라는 것을 알았습니다. 두 번째로 이야기 하고 싶은 것은 경쟁적이고 이기적인 산업문명의 생활양식으로부터 조화롭고 자연 친화적인 생활양식으로 바뀌어져야 한다는 것입니다. 결국은 그 안에 식생활 특히 생태주의적인 식생활과 생활양식들이 포함돼야 합니다. 우리의 몸과 의식과 자연은 모두 '하나' 거든요. **정리**