



- 김용태 약사는 부산대 약대를 졸업 후 부산에서 김용태약국 (051-442-5691~2)을 운영해 오면서 30여년간 난·불치병 치료법에 몰두하고 있는 성서요법 전문가이다.
- 부산 수영로교회(담임목사 이규현)의 은퇴안수집사로, 전 부산광역시 약사회 회장, 대한 활인 약사회 회장 등을 역임했다.
- 사신기증 부산지역 제1호로 자신의 신체장기를 모두 기증하였으며, 사랑의 장기기증운동 부산본부를 창립하고, 초대 본부장을 역임. 현재 사랑의 장기기증운동 부산본부 명예 본부장으로 사랑을 몸소 실천하고 있는 지역사회의 일꾼이기도 하다.
- 기독교보, 크리스천 타임, 기독교보, 부산일보, 국제신문등지에 건강칼럼을 연재했으며 저서로 '성서요법 암·당뇨·비만을 고친 사람들', '오줌요법 당뇨·암·비만을 고친 사람들', '피부미용의 지침서인 약과 미용' 등이 있다.
- 99년 5월 독일에서 열린 제2차 세계요법대회에 한국대표로 초빙되어 요단식 자연요법으로 환자들을 고친 사례들을 발표하기도 했다.
- "불치병은 없다"라는 주제로 10일간(2000년 5월5일~14일)미국 LA 소재 K-TAN TV 방송국을 비롯한 미주 8개 TV 라디오 방송 언론사 초청으로 건강세미나 강연차 도미한 바 있다.
- 2004년 5월 일본에서 열린 제1차 아시아 요로학술대회에 한국대표로 초빙되어 말기 암 환자들을 고친 사례들을 발표하여 큰 반응을 얻었다.
- MBN TV '한방스페셜' 고정 출연, 건강 강의를 하였으며 53회 방영되었다. CTS '크리스천 파워'에 출연. 김용태 약사의 신앙, 일, 봉사활동 등 생활전반이 40분간 방영되었다.
- 글로벌 전인치유 神大講교수
- 성서건강연구원 홈페이지 주소 www.biblemedi.or.kr

성서요법 BIBLE THERAPY

암·당뇨·비만을 고친 사람들

약사 김용태 지음



김용태 약사의 난·불치병 고치는 이야기

난·불치병을 고친 사람들의 생생한 체험수기

건강신문사
www.kksm.co.kr

성서요법 BIBILE THERAPY

암. 당뇨. 비만을 고친사람들

약사 김용태 지음

건 강 신 문 사



홍문화 박사

윈드 박사는 “암의 90% 이상의 발생 원인이 화학물질이다”라고 말했다. 우리가 먹는 음식물에는 농약, 제초제가 묻어 있지 않은 것이 거의 없다. 냉장고에 들어 있는 각종 인스턴트, 가공식품 속에는 수백 가지의 인공 첨가물이 허용치라는 이름으로 들어 있다. 이와 같이 눈에 보이지 않는 화학물질이 몸에 들어 가서 병을 만들고 건강을 해치고 있다는 것을 알아야 한다.

교통사고로 인한 부상이나 수술을 해야 하는 병을 제외하고 나머지 모든 암, 당뇨병, 간염, 관절염 등 난·불치병은 잘못된 식생활이 그 원인이다. 그러기 때문에 우리가 모르고 먹는 음식에서 여러 가지 건강상의 문제가 생기고 있음을 눈 여겨 보아야 한다.

요새는 관행농법으로 농약, 제초제를 사용함으로써 땅은 병이 들대로 들어 있고 그 땅에서 자란 농산물은 농약을 먹지 않고는 자랄 수가 없게 되었으니 안타까운 일이 아닐 수 없다. 현대의학이 이렇게 발달하여도 불·난치병은 주체할 수 없을 정도로 많아지고 병으로 죽어가는 사람들이 날로 늘어 만 가는 현실이다. 이러한 때에 김용태 동학(同學)이 어느 여가에 성서에 있는 에덴 농법으로 에덴 대체식을 개발하고 놀랍게도 에덴 대체식사 요법으로 현대의학이 고치지 못 하는 모든 불·난치병을 한꺼번에 고치게 되었을까. 그저 감탄스럽고 놀라지 않을 수 없다.

저자 김용태 약사는 세상에서 가장 자랑스러워하면서도 두려워하는 나의 후배이다. 그 자신이 명실상부한 불·난치병 카운슬러 일 뿐 아니라 대단히 학구적이고 정열적이어서 놀라운 연구 성과를 얻었다. 특히 그가 개발한 에덴 대체식은 생식도 아니고 화식도 아닌 기체식氣體食으로 인류의 건강을 위한 미래식未來食이라고도 할 수 있다. 그가 개발한 성서요법은 무병장수 할 수 있는 획기적인 방법 일 뿐 아니라 그동안 1만 수 천명의 환자들을 돌보고 N·C·K라는 회사를 설립하고 국내외로 활발하게 에덴 대체식을 보급, 수출하고 있다. 성서요법Bible Therapy이란 역사적으로 그가 처음 창안한 것으로

세계적으로 아무도 그를 따를 수 없다. 그는 이론뿐 아니라 실제 믿음과 체험을 통해서 성서에 있는 방법으로 농사를 짓고 제품을 만들고 수출하여 수많은 불·난치병 환자들을 고쳐 나가는 공적을 세우고 있다.

뿐만 아니라 사랑의 장기기증운동 부산본부를 창립하고 모범적으로 부산지역 제1호로 자신의 신체장기를 모두 기증하였으며 또한 돈들이지 않고 모든 병을 고칠 수 있는 한국오줌건강운동본부를 창립하고 지금 초대 부장으로 인터넷을 통하여 세계적으로 이 운동을 활기차게 펼쳐 나가고 있다. 저자의 불우이웃을 위한 '나눔과 돌봄'은 그가 믿는 기독교 정신의 발로이며 인류 사랑의 산물이라 하지 않을 수 없다.

그의 약국은 보통 개념의 환자가 요구하는 대로 약을 주거나 정해진 대로 조제 해 주는 약국이 아니다. 왜냐 하면 그의 약국에는 약이 없다. 환자들은 성스럽고 학구적인 약국에서 이 책의 저자와 마주 앉으면 안심이 되고 잘못된 식생활을 놓고 어떻게 고쳐 가야 할 것인가를 의논하게 된다. 인간에게 있어서 생명과 건강처럼 절대적인 것은 없다. 사실 불·난치병에는 약도 많고 치료법도 많다. 과장과 선전이 판을 치는가 하면 미신적인 것 또한 건강에 해로운 방법들이 횡행하고 있다. 이러한 때에 정통 약학을 공부하고 성서의학을 창시한 김용태 약사에 의해 개발된 암, 당뇨, 비만 등의 불·난치병을 다스리는 진정한 방법을 이 책으로부터 얻는다는 것은 반가운 일이다. 나는 이 책이 암, 당뇨, 비만 등 불·난치병 치유의 바이블Bible이 될 것을 확신한다. 그 동안 만 천하의 불·난치병의 환자들을 돌보아 왔기 때문에 주위에서 그 체험 사례를 모아 단행본으로 만들기를 갈망하여 이 책이 나온 것으로 안다.

원래 문필에도 남다른 재능이 있어 책의 내용도 전문인이 아닌 평범한 보통 사람들도라도 쉽고 즐겁게 읽을 수 있도록 기술해 놓았다.

그런 가운데서도 심오한 성서의학의 깊은 것을 알 수 있게 했으니 이 또한 자랑이 아닐 수 없다.

이 책이 꺼져 가는 생명과 고통 받는 병자들에게 기쁜 소식이 되고 말할 수 없는 위안과 희망을 줄 것으로 믿는다.

끝으로 이 책이 세상에 널리 알려져 방황하는 암, 당뇨, 비만 등의 난치병 환자들에게 귀중한 복음이 될 것을 믿어 의심치 않기에 만천하에 환자와 가족 보호자들에게 진심으로 권장하는 바이다.

2002.

전 서울대학교 약대학장
전 과학저술인협회 회장
전 대한약사회 회장

추천사



김영길 박사

세계적으로 유명한 의사인 윌리엄 A. 레인경은 존스 홉킨스 의과 대학에서 다음과 같은 내용의 강연을 하였습니다.

“나는 절대 암에 걸려 죽지 않는다. 그 이유는 내 몸에 암이 생기지 못 하도록 철저히 예방하고 있기 때문이다. 암은 우리가 먹는 음식에서 나오는 독성으로 생긴다. 그렇기 때문에 우리가 할 일은 싱싱한 과일과 야채를 먹고 똑바로 식·생활을 하는 것이다. 잘못된 식·생활을 바로 잡아 가면 아무도 암 따위에는 걸리지 않는다.”

또 서양의학의 성인이라고 부르는 히포크라테스는 누구든지 자기의 병을 고치기 위해서는 자기가 스스로 간직하고 있는 자연치유력에 의지하는 것이 가장 좋다고 말했습니다.

오늘날 우리 주변에는 불·난치병을 고치고 건강을 회복하는데 자연식을 하라, 이른바 생식을 하라는 말이 많이 성행하고 있습니다.

이러한 자연식이든 생식이든 사람의 병을 예방하고 건강하게 살아가는데 그 원리를 제시해 준 것은 참 좋은 일입니다.

그러나 실제로 어떻게 하느냐 하는 그 방법을 우리에게 구체적으로 알려 주는 사람은 별로 없습니다. 이러한 때에 김용태 약사께서는 성서의 말씀을 잘 지키면 건강을 지킬 수 있다는 구체적인 방법의 길을 제시 해 주셨습니다.

김용태 약사는 일찍이 사랑의 장기기증운동 부산본부를 창립하고 자신의 시신을 제1호로 기증하고 모든 장기를 의학의 발전을 위해서 해부학 교실에 기증하기로 한, 사랑을 몸소 실천하는 하나님의 일꾼이기도 합니다.

세계 제2차 오줌요법 대회에 한국대표로 독일에 가서 요단식 요법으로 환자를 고친 사례를 발표하기도 했고 최근 3년간 저자가 상담한 암 환자만 해도 2천5백명이 훨씬 넘는다고 하니 놀라지 않을 수 없습니다.

하나님은 우리가 영혼이 잘 되고, 범사가 잘 되며, 강건하며 복을 받고 살기를 원하십니다. 그리고 사람을 정직하게 지으시고 그 마음속에 건강하며 행복하고 승리하는 비밀한 열쇠를 숨겨 두셨습니다. 그런데 사람들이 하나님의 말씀을 믿고 똑바로 살지 못하며 욕심대로 무엇이든지 많이 먹고 자기 마음대로 방종한 생활을 하면 반드시 하나님의 징계의 채찍을 맞을 수 밖에 없습니다.

나는 하나님의 사랑과 능력을 믿고 말씀과 명령을 지키면 하나님의 창조 섭리에 의해 잘못된 식·생활로 생긴 난치병이 치유될 수 있고 건강하고 행복하게 살 수 있다고 생각합니다. 끝으로 이 책이 세상에 널리 알려져서 잘못된 식생활로 생긴 병으로 방황하는 이들에게 기쁜 소식이 되어 건강한 사회 발전에 기여 했으면 하는 마음이 간절합니다.

2002

한국창조과학회 명예회장
대학교총장
서울 온누리교회 장로

추천사



김정수 박사

“오늘의 의사가 영양학자가 되지 않으면 내일의 영양학자가 의사가 된다”는 말이 있다. 병

을 고치는 것은 의사나 약이 아니고 우리 몸 안에 있는 자연 치유력이라는 사실이다. 히포크라테스는 “식사로써 고치지 못하는 병은 약으로도 고칠 수가 없다”고 했다.

본래 약은 독이다. 약이 필요하면 의사의 처방, 약사의 조제에 의해 적당히 먹고 그만 두어야 한다. 피로하면 피로를 풀고 운동이 부족하면 운동을 해야지 과로로 피로가 겹쳤을 때 박카스나 카페인을 먹는다고 해결이 되겠는가.

병이란 것은 잘못된 식·생활 습관에서 온다는 것을 알아야 한다. 외상이나 수술하는 것을 제외하고 모든 병은 식·생활 습관을 바로 잡아가면 치유가 된다. 그래서 암, 당뇨, 비만 등 불·난치병을 자기가 만든 병 Man Made Disease이라고 한다. 자기 병을 자기가 고치지 않으면 안된다. 왜냐하면 잘못된 식·생활 습관은 스스로 고쳐야 하기 때문이다.

저자 김용태 약사가 기독교에 입문하여 언제 성서를 연구하고 질병 치유의 원리를 깨달았는지 정말 놀라지 않을 수 없다. 현대의학으로 고치지 못하는 불·난치병으로 고생하고 죽어 가는 환자들이 얼마나 많아지고 있는가.

이러한 때에 성서에 있는 식사요법, 분리요법이란 독특한 치유방법을 개발하여 꺼져 가는 생명과 환자들에게 힘을 주고 격려와 용기를 주는 저자가 여간 자랑스럽지 않다.

특히 저자 김용태 약사는 내가 세상에서 가장 아끼고 사랑하는 대학 후배요, 동료 약사이다. 내가 정치에 입문하기 전에는 부산광역시 약사회장으로 활약한 바가 있고 내가 국회의원이 되어서 정치를 하고 복지부 장관을 역임하는 동안 그는 약사 본연의 자세를 지키면서 실로 놀라운 업적을 쌓아 왔다

사랑의 장기기증운동 부산본부를 손수 창립하고 자신의 시신을 부산지역 제1호로 기증하고 신체의 모든 장기를 의학의 발전을 위한 해부학 교실에 기증하기로 한, 사랑을 몸소 실천하는 지역사회의 일꾼이기도 한다.

세계 제2차 요료법 대회 한국 대표로 초빙되어 독일에 가서 요 단식 자연요법으로 환자들을 고친 사례들을 발표하기도 했고 “불치병은 없다”라는 주제로 10일간 미국 LA소재 K.TAN TV 방송국을 위시한 미주 8개 TV, 라디오, 방송, 언론사 초청으로 건강 세미나 강연차 도미한 바도 있다.

성서의 영감을 받고 에덴 대체식을 개발하여 국내는 물론 미국, 캐나다, 일본 등으로 수출하고 있으며, 현재 체인 시스템으로 신세기 한의원을 함께 운영하면서 그동안 1만 수천명의 불·난치병 환자를 상담했으며 저자가 상담한 암 환자의 숫자만 해도 일주 5천여명은 족히 될 것으로 안다.

세상에는 병원도 많고, 약국도 많다. 그러나 지구촌 어느 병원에서도 암, 당뇨, 간경화, 심장병, 관절염 등 모든 불·난치병을 한꺼번에 치유해주는 병원이 있으며 그 모든 병을 약이 아닌 식사요법으로 예방하고 무병장수케 하는 약국이 있는가. 요새 서점에 가 보면 건강에 관련된 좋은 책들이 무수히 쏟아져 나오고 있다.

그러나 그 중에서 성서에 완전히 기초한 건강 서적은 한 권도 없는 것으로 안다.

저자 김용태 약사가 개발한 성서요법이야말로 미래의학의 초석이 될 뿐 아니라 오늘날 방황하는 불·난치병 환자들에게 기쁜 소식이 될 것을 믿어 의심치 않는다.

우리 몸을 좀 먹이는 잘못된 식생활 습성은 우리 국민이 스스로 과감하게 고쳐야 한다. 그것은 오직 성서에 있는대로 식생활을 하는 일이다. 저자 김용태 약사의 특이한 식생활 개선법은 현대의학, 대체의학에서 찾을 수 없는 명실상부한 전인치유 방법이란 사실에 주목하지 않을 수 없다.

이 책이 만 백성들의 식생활을 개선 하는데 좋은 길잡이가 될 뿐 아니라 무병장수케 하는 건강의 등불이 될 것을 믿어 의심치 않는다.

누구든지 일찍부터 성서에 있는 식생활 개선법을 실천하면 질병 때문에 병원이나 약국에 가는 일은 없을 것이다.

병원비, 약값 때문에 당황하는 일도 없을 것이며, 수술이나 부상을 치료하는 비용은 필요하지만, 노인들을 위한 요양병원도 필요가 없을 것으로 생각된다.

이 책이 요즘 잘못된 의료정책과 의약분업 때문에 눈 더미 같이 쌓이는 의료보험 재정의 문제를 풀고 국민건강 증진을 위한 항구적인 대책이 되고 비전이 될 것을 확신한다.

끝으로 이 책이 세상에 널리 알려져서 방황하는 암, 당뇨, 비만 등의 난치병 환자들에게 기쁜 소식이 되고 개인과 사회, 국가의 건강과 발전에 밑거름이 되었으면 하는 마음 간절하다.

전 보건복지부 장관
전 WHO 부의장
전 국회의원

추천사



장동석 박사

“나는 너희를 치료하는 여호와 임이니라” (출 15:26)

하나님께서 먹지 말라고 명령하신 것을 절대로 먹지 않고, 먹으라고 명령하신 것만 먹고 살아가면 우리 체질은 틀림없이 알칼리성 체질을 유지하며 절대로 병에 걸리지 않는다. 최근 과학자들이 채식이나 과실 같은 것을 먹지 않고 동물성 육식만 하게 되면 대사가 될 때 생기는 황산이나 질산, 요산 등 갖가지 산성 물질 때문에 우리 몸은 산성체질이 되고, 흰 쌀이나 흰 설탕 같은 것을 먹을 때 불완전 연소로 인해 생기는 피루비산, 젖산 같은 산성 물질 때문에 산성 체질이 된다는 것을 밝혀 내었다.

오늘날 산성 체질로 인해 암, 당뇨, 비만 등 불·난치병으로 죽어가는 사람들이 얼마나 많은가. 미국에서는 암으로 죽어가는 사람들이 1년에 56만명, 일본에서는 20만 명, 한국은 5만7천 명이나 된다. 이처럼 잘못된 식·생활로 인하여 죽어가는 사람들이 많은 때에, 이 모든 병을 예방하고 고치며 무병 장수케 하는 방법을 깨달아 우리에게 알려 주시는 분이 있으니 이 얼마나 감사한 일인가!

김용태 약사께서 어느 틈에 성서에 있는 비밀을 찾아 대체식을 개발하고 알칼리성 체질을 만들어 현대의학이 고치지 못하는 암, 당뇨, 고혈압 같은 불·난치병을 그렇게 많이 고치게 되었을까 ?

모든 불·난치병을 한꺼번에 고친다는 말은 아마 역사적으로 세계적으로 처음 있는 일이 아닌가 생각된다. 실로 놀라운 일이 아닐 수 없다.

그가 운영하는 김용태 약국, 체인 신세기 한의원과 성서의학 연구소를 통하여 그 자신이

명실상부한 불·난치병 카운슬러일 뿐 아니라 그 동안 불·난치병 환자를 1만 수천 명을 보아 왔으니 그의 연구 성과가 어떠하겠는가를 짐작할 수 있다.

특히 그가 개발한 에덴 대체식은 식품공학 교수로서 볼 때 인류의 미래 건강식이 될 것을 믿어 의심치 않는다. 그는 일찌기 사랑의 장기기증운동 부산본부를 창립하고 자신의 시신을 제1호로 기증하고 자신의 모든 장기를 의학의 발전을 위해서 해부학 교실에 기증하기로 한, 사랑을 몸소 실 천하는 하나님의 일꾼이기도 하다.

세계 제2차 요로법 대회에 한국대표로 초빙되어 독일에 가 요단식 요법으로 환자를 고친 사례를 발표하기도 했고, '불치병은 없다'라는 주제로 10일간 미국 LA소재 K.TAN TV 방송국을 위시한 미주 8개 TV, 라디오, 방송, 언론사 초청으로 건강세미나 강연 차 도미한 바도 있다. 성서에 영감을 받고 에덴대체식을 개발하여 국내는 물론 미국, 캐나다, 일본 등으로 수출하고 있으며 저자가 상담한 암 환자만 해도 2천5백명은 족히 된다고 하니 정말 놀라운 일이 아닐 수 없다.

요즘 혼란한 보건정책과 의약분업 때문에 눈 더미 같이 쌓이는 의료보험 재정의 문제를 풀고 국민건강 증진을 위한 항구적인 해결책이 될 뿐 아니라 무병장수의 비결이 담긴 서적이 바로 이 책이 아닌가 사료되어 이 책이 온 세상에 널리 알려져서 방황하는 암, 당뇨, 비만 등의 불·난치병 환자들에게 기쁜 소식이 되기를 빌어 마지 않는다.

2002

부경대학교 대학원장
식품공학교수·부총장

책을 내면서



먼저 하나님께 감사를 드린다.

‘나의 힘이 되신 여호와여 내가 주를 사랑하나이다.’(시편 18장1절)

예수님을 만난 지 20년. 지난 세월 죄와 허물로 헛되게 살았던 자신을 십자가 밑에 묻어 버리고 이제 나는 하나님의 영원한 아들이 되었다.

금년 내 나이 67세, 인생의 황혼기에 접어 들었다. 그러나 내 생애에서 최근 7년간이 가장 소중하고 자랑스럽다. 나는 성서에 있는 건강에 대한 일체의 비밀을 깨달았다. 하나님의 은혜로 에덴대체식을 개발했고 생명을 살리는 은사와 능력을 받았으며 흥년 때 100배의 복을 받았다. 지금 내겐 부러운 게 하나도 없다. 세상에서 가장 건강하고 행복하고 승리한 사람이라 생각하기 때문이다.

성서는 가장 좋은 생활 지침서이다.

사람이 살아 가는데 필요한 것들이 다 수록되어 있다.

성서를 보면 최초의 식물이 ‘씨 맺는 채소와 열매 맺는 나무’(창세기 1장29절)이고 두 번째 식물이 ‘밭의 채소인즉’ (창세기3장18절) 인간에게 가장 중요하고 기본이 되는 식물이다. 세 번째 식물이 ‘산 동물이 너희 식물이 될지라’(창세기 9장3절). 여기서부터 인간은 비로소 고기를 먹게 되었다. 이것이 식품의 역사요 변천사이다.

사람은 공기 속에 있는 96%의 영양과 땅에서 나오는 4%의 영양 원소로 구성되어 있다. (창세기 2장7절) 식사를 통해 얻는 영양이 불과 4%밖에 되지 않지만 사람은 육신을 갖고 있기 때문에 먹는 것이 대단히 중요하다.

하나님은 우리에게 건강하게 살도록 올바른 먹거리를 주셨다. 그런데 인간은 하나님 말씀을 듣지 않고 가슴 속에 묻어 두신 비밀의 열쇠를 잃어 버린 채 멸망의 길로 치닫고 있다. 지금도 사람들은 잘못된 식생활 습관이 자신의 신체를 오염시키고 있으며 오염된 그 물통에 수 많은 세포들이 익사 당하고 있다는 사실을 알지 못하고 있다.

사람은 누구나 하나님 말씀대로 먹고 살면 병들지 않고 천수를 누리게 되어 있다. 그러나 사람이 꾀를 내어 자기가 먹고 싶은 대로 먹고 마음대로 살기 때문에 문제가 생긴다. 오늘날 현대의학이 얼마나 발달하였는가. 그런데도 사람들은 날로 병 들어 가고, 불·난치병으로 인해 많은 사람들이 죽어 가고 있다.

지금 미국에서는 매년 56만명 이상의 사람들이 암으로 죽어가고 있다고 한다. 계산해 보면 하루에 1천5백명씩 죽는 셈이다. 우리 나라도 1년에 암으로 사망하는 사람이 5만7천명, 하루에 1백56명씩 죽어간다. 전 세계적으로 1년에 6백만명씩 사망하는 것으로 추정되고 있다.

우리 나라 통계청 발표에 의하면 2000년도 총 사망자 수가 24만7천3백46명인데, 암, 당뇨, 심장병 등 불·난치병으로 사망한 사람의 수가 21만6천명이나 된다고 한다. 천하 보다 귀한 사람의 생명이 병으로 인하여 하루에도 6백명씩이나 비명에 간다. 그런데 왜 이렇게 안타깝게 죽어가는 이들을 보고 목소리를 높이는 사람들이 없을까. 정말 복장 터지는 일이 아닐 수 없다. 그것은 사람들이 식생활을 올바르게 잘 하면 얼마든지 그런 불·난치병에 걸리지 않는다는 것을 모르기 때문이다.

‘내 백성이 지식이 없으므로 망하는도다.’(호세아 4장6절)

하나님이 성서를 통해 수 천년 동안 외쳤어도 아무도 알아 듣지 못하고 있었다. 노자의 도덕경에 지자불언이요 언자부지란 말이 있다. 아는 사람은 말하지 않고 말하는 사람은 알지 못한다는 뜻이다. 대단히 외람된 말씀이지만, 대부분의 신학자나 영적 지도자이신 목사님들께서도 입을 다물고 말하지 않고 계신다는 말씀이다.

필자가 가장 안타깝게 생각하는 것은 사람에게는 분명 천부적인 자연 치유력이 있는데도 이것을 제대로 활용하지 못하고 있다는 점이다. 산짐승들을 보라. 그들의 세계에는 병원은커녕 약국도 없다. 그래도 그들은 병에 걸려 죽지 않는다.

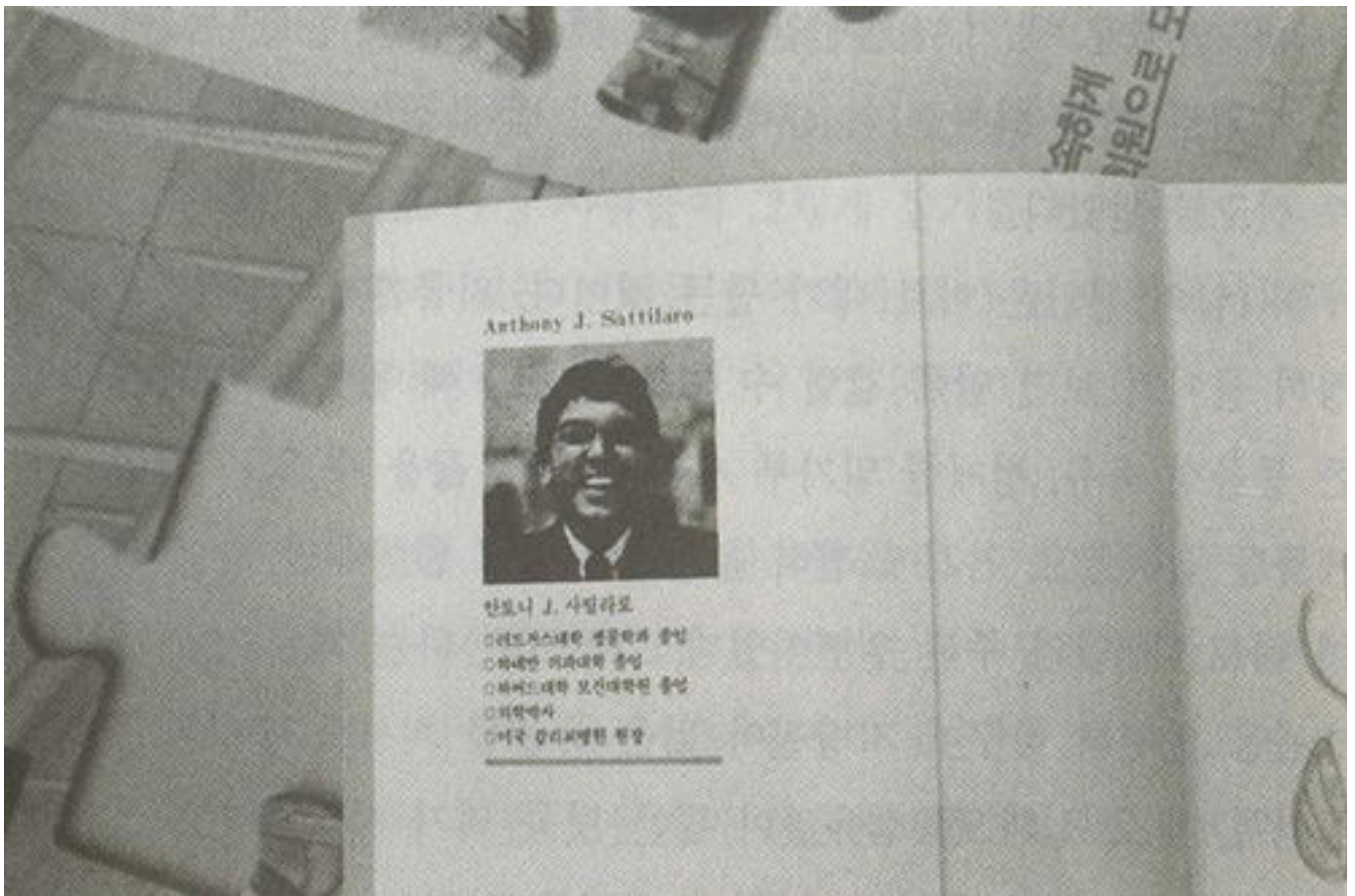
병을 고치는 것은 의사나 약이 아닌 우리 몸 스스로가 간직하고 있는 힘 즉, 하나님이 주신 위대한 자연 치유력이다.

현대의학은 그들의 선구자인 히포크라테스가 세운 원칙에서 너무나 멀리 벗어나 있다. 그는 “음식을 그대의 의사와 약으로 삼으시오”, “음식물로 고치지 못하는 병은 의사도 고치지 못한다”고 말했다. 지구촌의 수많은 의과대학 교정에는 히포크라테스 동상을 세워 놓고 그분의 정신을 기리는 후학들을 길러 내고 있다. 그런데 그렇게 공부한 의사들이 실제 환자의 음식을 대하는 태도는 무성의하고 무책임한 것으로 마땅히 지적, 규탄 받아야 할 사안이 아닐 수 없다. 현대인들의 식생활은 지구촌에 사는 거의 모든 사람들의 건강과 활력

을 서서히 파멸시켜 가고 있다. 그것은 우리들이 식사와 건강을 관리하는 길을 잘못 선택했기 때문이다.

1975년에서 1977년까지 3년간 미국 상원 영양 의료 특별위원회에서 세계적인 권위의 학자 2백50 여명을 초청, '식품과 질병'에 대한 연구 추적 조사를 한 일이 있었다. 25년 전 그때 미국 인구 2억만명 중 심장병으로 사망한 사람이 1년에 70만명, 암으로 사망한 사람이 40만명(현재는 56만명)이었으며, 고혈압 환자가 2천만명 이상, 당뇨병 환자가 3천만명이나 되었다.

조지 맥거번, 에드워드 케네디 등 최고 거물급 상원의원들과 세계 최고의 연구기관인 미국 보건복지원, 국립암연구소, 국립영양연구소, 영국 왕립의학 조사회의 권위있는 학자들을 총 동원하여 사상 유례 없는, 무려 6천 페이지에 이르는 상원 특별 보고서를 마련했다.



그 방대한 보고서의 결론은 현대인들의 암, 당뇨, 심장병, 중풍, 간경화, 치질 등 모든 불·난치병의 원인은 '잘못된 식생활' 때문이라는 것이었다. 따라서 성인병의 예방과 치료를 위해서는 이런 병들이 거의 없었던 19세기 초반 이전의 생활로 돌아 가야 한다고 했다.

그런데 이 중대한 보고서가 일반인들에게 알려지지 않은 이유는 가공식품 생산 판매업자와 육류 생산 판매업 종사자가 국민 전체의 3분의 2였기 때문이다. 그래서 이 상원보고서를 발표하게 되면 전 미국의 경제 질서가 대혼란을 초래할 것이기 때문에 일반인들에게 제대로 알리지 못했었다.

미국 필라델피아 메소티스트 병원 원장인 안토니 J. 셋틸렐로 박사는 1978년 6월 제4기 전립선암으로 두개골, 견갑골, 흉골, 늑골 등 다른 부위로 전이 되어 나이 47세에 몇 년 밖에 살 수 없다는 암 시한부 선고를 받았다.

“내 암의 원인은 바로 내가 만든 것이다. 지금까지의 내 생활을 냉정히 돌이켜 보면 암에 걸릴 수 있도록 생활 해 왔었다. 지방질이 많은 동물성 육류, 정제된 밀가루 제품, 그리고 꿀을 수 없는 감미 설탕 제품을 섭취했고, 거기에 전혀 운동하지 않고 앉아서만 하는 생활 등이 바로 내 암의 주된 원인이었다. 그러므로 나는 제일 먼저 식생활 습관을 완전히 바꾸어 지방질이 많은 동물성 식사를 추방하고, 완전 곡식류, 채소, 실과 등 섬유질이 많은 것을 먹기 시작하였고 설탕 같은 감미료를 일체 금했다. 이렇게 식사를 완전히 바꾼 다음 성당에 출석하여 참 믿음으로 기도하기를 시작했다”고 증언하고 있다.

성서대로 살지 않고, 자기 마음대로 살다가 암이라는 채찍을 맞은 다음에야 성서로 돌아와 암을 극복한 셋틸렐로 의학박사의 수기는 과연 무엇을 뜻하고 있는 것일까.

셋틸렐로 박사는 “나는 만사를 제치고 내가 살 수 있는 온갖 수단을 찾기 시작하였다.

그동안 20년 이상이나 현직 의사로 활약해 온 나는 생애를 바쳐 일해 온 현대의학의 세계 속에서는 정작 살아날 수 없었다”고 고백했다.

1981년 8월에 다시 정밀검사를 받았는데, 주치의는 “모든 암 완치”라고 진단을 내렸다.

그가 자기의 암을 치료하는 동안 일체 약을 사용하지 않고 채소와 곡식을 위주로 하는 식생활 개선으로 불치의 암을 정복하게 된 것이다.

하나님은 당신이 정한 식생활 방법을 사람들이 따르기를 원하신다.

우리가 행복하고 건강하게 살기를 원하시며 특별히 우리가 먼저 실천하여 세상에 알리고 세상 사람들이 그렇게 살기를 원하신다.

‘형제들이 와서 네게 있는 진리를 증거하되 네가 진리 안에서 행한다 하니 내가 심히 기뻐 하노라.’(요한3서 1장 3절)

그 동안 나는 수많은 불·난치병 환자들을 보아 왔다. 최근 4년간 성서에 있는 식생활 개선 법으로 1만 수천명의 불·난치병 환자를 상담했고, 그 가운데는 국내외 목사님들의 수가 4천명을 넘어섰으며 암 환자가 대단히 많았다. 다른 병원에서 진단을 받고 치료를 하다가 온 암 환자의 수가 하루에 15명이나 될 때도 있었다. 아마도 필자가 상담한 암 환자의 수가 대략 5천명은 족히 될 것이다.

병이 너무 중했거나 스스로 식생활을 제대로 개선하지 못해 돌아가신 분들도 1백 여명이 조금 넘는다. 물론 성서에 있는 말씀대로 식생활을 개선하다가 믿음이 없어 만족하지 못하고 다른 곳에 가서 치료하신 분들도 있을 것이다.

그러나 실제 불·난치병을 고친 사람들은 헤아릴 수 없이 많다.

▲ 고혈압, 중풍으로 반신불수가 되어 종합병원에서 치료 불가 판정을 받고 퇴원하여 30일 만에 성서요법으로 건강을 회복하신 서울 평화교회의 김병목 담임목사님.

▲ 갑상선암, 뇌종양으로 병원에서 사형선고를 받고 성서요법으로 암을 완치하신 거제도의 권재오 목사님.

▲ 서울 중앙병원에서 중증 간암 선고를 받고 하나님의 은혜로 기적적으로 완치되신 진주의 최임경 목사님.

▲ 갑상선암, 뇌종양, 전신마비, 위염으로 20년간 병원에 다니면서 약을 매일 복용하며 고생하다가 모든 병을 깨끗이 고치신 부산의 김현열 목사님.

▲ 위암, 비만, 고혈압 등 중병으로 만신창이가 되어 종합병원 암 병동에서 사경을 헤매다가 그 모든 불·난치병을 한꺼번에 기적적으로 다 고치신 경북 의성의 노명철 목사님

▲ 종합병원의 간부 직원으로 근무하면서도 당뇨병으로 실명되어 휠체어를 타고 구제불능 상태에서 병을 완치하신 부산 사상의 강정웅 집사님.

▲ 위암, 당뇨병으로 고통받던 중에 성서요법으로 모든 병을 고치고 건강을 완전히 회복하신 여수의 강태복 목사님 등.

얼마나 많은 분들이 병을 고치고 부족한 이 사람을 생명의 은인으로 여기며 고맙게 생각하는지 모른다.

이제 우리는 세상을 향해 어떻게 살아가야 하는지를 몸소 실천해 보이고 세상 사람들에게 그 비밀을 가르쳐 주며 그들로 하여금 건강하고 행복하게 살면서 우리와 함께 복음을 전하는 사람이 되어야겠다. 하나님은 우리의 영혼이 잘 되고, 범사가 잘 되며, 강건하며 복을 받기를 원하신다.

‘좁은 문으로 들어가라 멸망으로 인도하는 문은 크고 그 길이 넓어 그리로 들어가는 자가 많고 생명으로 인도하는 문은 좁고 길이 협착하여 찾는 이가 적음이니라.’(마태복음 7장13절~14절)

고통과 질병 그리고 때 이른 죽음에 이르는 길을 계속 따라갈 필요는 없다. 우리는 생명을 파괴하는 식사를 과감하게 거부해야 한다. 그리고 우리 몸을 좀 먹는 잘못된 습성을 버려야 한다. 우리는 더 이상 그들과 함께 하기를 거부해야 한다.

모든 세상적인 낡은 것들을 버리고 식사법과 생활방식에 관련된 모든 것들이 새로워져야 한다. ‘하나님의 성전’인 육체를 보살피는 방법은 오직 성경대로 사는 일이다. 하나님의 방법은 완전하기 때문이다. 그것을 따르면 최상의 건강을 얻게 되어 무병장수하게 된다. 이 진리가 그대의 몫이 되기를 바란다.

누구든지 일찍부터 성서에 있는 식생활 개선법을 실천하면 질병 때문에 병원이나 약국에 가는 일은 거의 없을 것이다. 질병 때문에 목회자가 사역을 중단하거나 말씀을 전하지 못하는 경우도 없을 것이다. 또한 비싼 병원비와 약값 때문에 당황하는 일도 없을 것이다. 수술이나 부상을 치료하는 비용은 필요할지 몰라도 노인들을 위한 요양병원도 필요 없을 것이다.

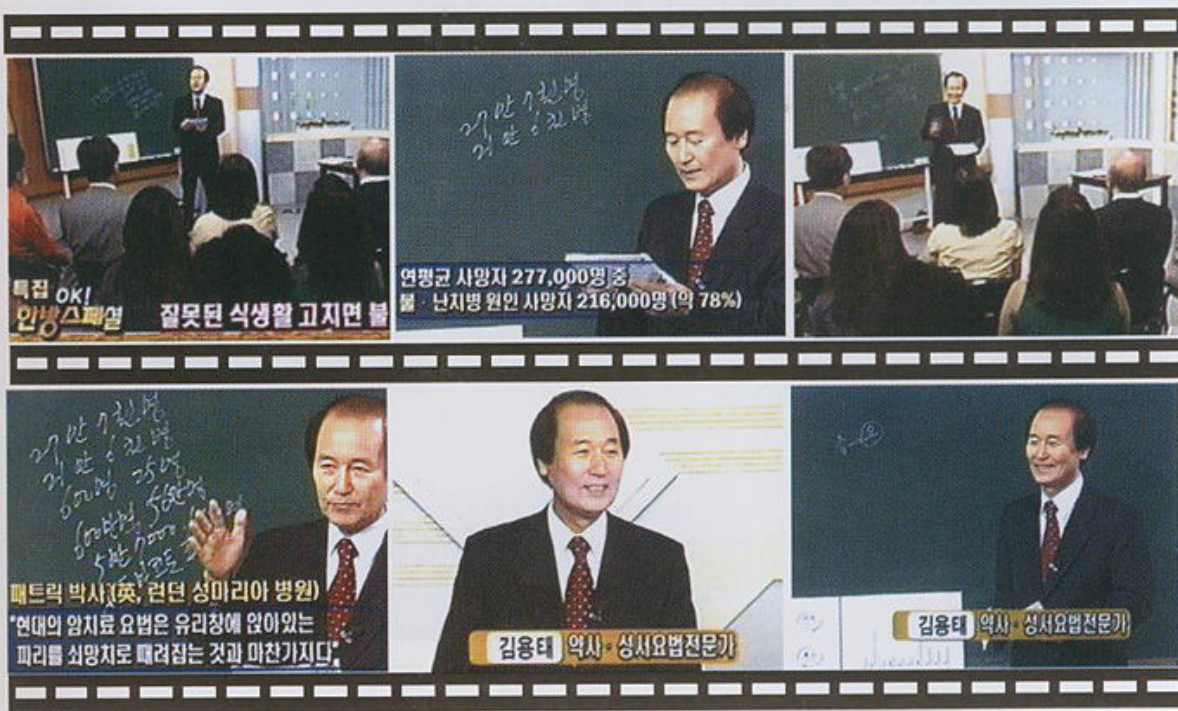
이 책은 식생활 개선을 통해 모든 불·난치병을 한꺼번에 고치고 예방하는데 좋은 길잡이가 될 것이다. 의술이나 약이 아닌 식생활을 바꿈으로써 하나님이 우리에게 주신 자연 치유력으로 무병장수하게 하는 건강의 바이블(Bible)이 될 것을 확신한다.

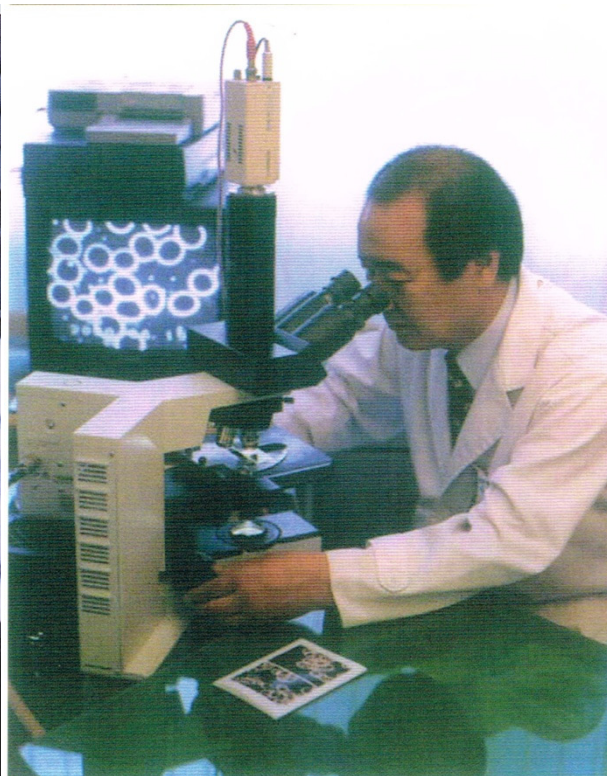
당신의 귀중한 시간을 몇 시간만 할애하길 바란다. 이 책을 읽는 데는 몇 시간이면 충분하다. 그러나 이 짧은 몇 시간이 독자 여러분의 인생을 완전히 바꾸는 계기가 될 것을 나는 믿어 의심치 않는다. 특별히 이 책의 건강 비법이 자손 만대로 전파되어 우리의 후손들이 건강하고 행복하게 살기를 바라는 마음 간절하다. 끝으로 이 책이 나오기까지 여러모로 나를 도와 준 나의 사랑하는 두 아들 흥구, 성구와 약국의 김유영, 윤지영 자매에게도 고마운 마음을 전하는 바이다.

2002년 3월 30일



매일경제TV(www.mbn.co.kr) OK! 한방스페셜 '김용태의 전인치유' 코너에 고정출연해서 건강강의를 하고 있는 저자.(사진 위 및 아래)





필자의 연구실



김인수 전 부산시경국장에게 건강상담을 해주고 있는

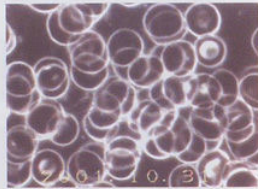


◀사망의 장기 기증 운동으로 6년 동안 생명나눔 운동을 펼친 공로로 수여받은 공로패

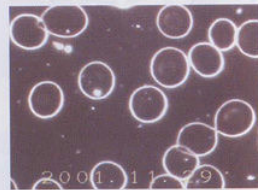
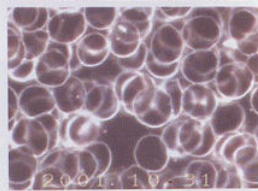


장기 기증 운동의 일환으로 방송출연을 하고 있는 필자

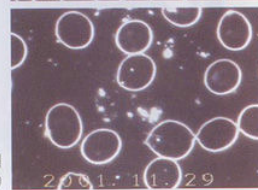
전신마비, 간질, 갑상선암, 뇌종양 환자였던 김현열 목사(남, 41세)님의 혈액변화상태



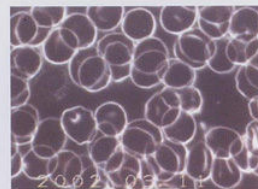
에덴대체식사 먹기 전 혈액상태 (2001.10.31)



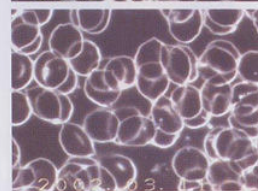
에덴대체식사 1개월간 먹고 난 후 혈액상태 (2001.11.29)



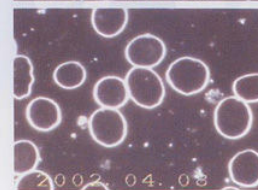
말기 간암 환자였던 최임경 목사(남, 65세)님의 혈액변화상태



에덴대체식사 먹기 전 혈액상태 (2002.03.11)



에덴대체식사 1개월간 먹고 난 후 혈액상태 (2002.04.08)





단체식당에서 에덴대체식으로 아침식사를 하고 있는 두레마을의 방문객들



에덴대체식으로 아침식사를 하고 있는 두레마을 김진홍 목사(사진 왼쪽)와 필자(오른쪽 첫번째)



정종기·박남미씨 부부가 당뇨병을 함께 고친후 필자에게 고맙다며 선물을 주고 있다.

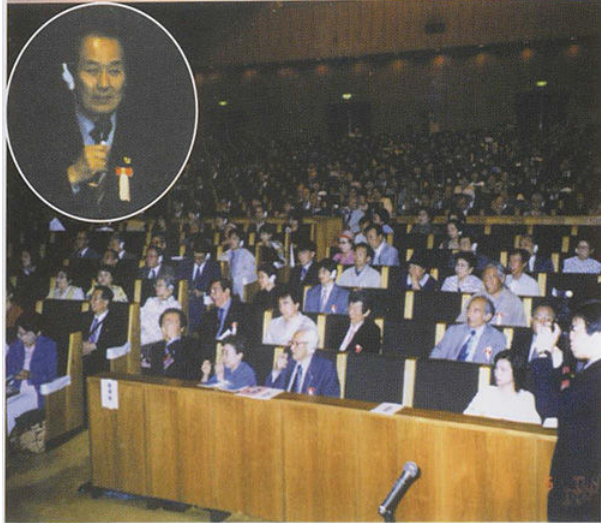


병을 고친 서상돈씨의 가족이 인사차 필자를 찾아와 함께 사진 촬영을 했다.



중국인 여교사 왕애매씨의 딸이(일본거주) 자신의 어머니의 당뇨를 고쳐준데 대해 고맙다며 필자를 방문, 도지기를 선물했다.

第1回 アジアユーリンヘルスネットワーク東京大会 主催：アジアユーリンヘルスネットワーク大会実行委員会



일본 동경에서 열린 아시아 요료법 대회에서 말기암 환자들을 고친 사례들을 발표해 참석자들로부터 큰 호응을 받았다. (사진 원안은 암환자들을 고친 사례를 발표하고 있는 필자 모습)



독일 요료법대회에서 외국대표들의 질문에 답변하고 있는 필자



미국 K-TAN TV를 위시한 8개방송 언론사 초청으로 도미. '불치병은 없다'는 제목으로 건강프로에 출연중인 필자.



독일에서 한일 대표단이 함께 자리했다. 사진자료부터 일본 시도외과외원의 시도박사, 요로병 환자 나카오 료이치 박사, 필자



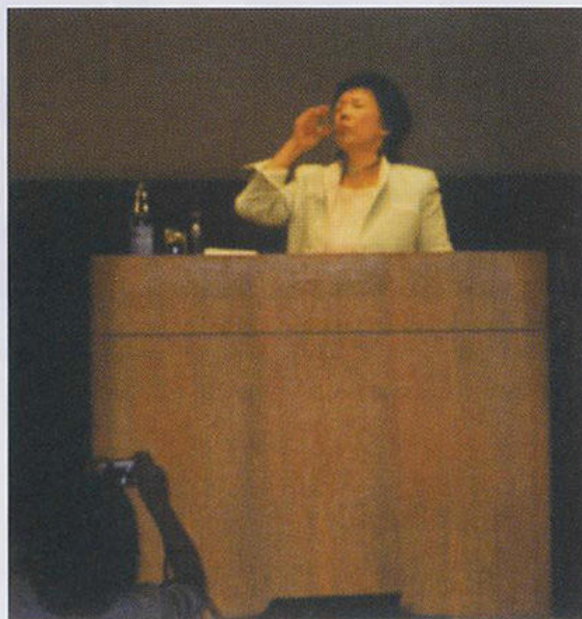
독일 현지 비만 여성에게 비만을 그쳐 주겠다며 비만치유의 기본원리에 대해 설명하고 있는 모습.



독일에서 열린 제2차 세계 요로병 대회에서 주저 발표도중 필자가 개발한 대체 식에 대해 설명하고 있는 모습.



일본 동경에서 열린 아시아 요료법 대회에서 다른 나라 발표자들의 발표내용을 경청하고 있는 필자.



아시아 요료법 대회에서 대회 부대회장인 일본 MCL연구소 고미야마 회장이 발표도중 자신의 오줌을 청중들앞에서 직접 마시고 있다.

차례

추천사 5

책을 내면서 10

1부 세상에는 먹을 만한 게 별로 없다 49.

1장 문명으로 인해 변형된 식생활의 함정 51

2장 질병의 경고, 패스트 푸드 67

3장 스스로를 파괴하는 기호식품 70

4장 약물 천국 77

5장 화학물질의 부작용 83

6장 하나님이 주신 놀라운 인체 97

2부 왜 에덴대체식이 좋은가 101

1장 완전한 식사, 에덴대체식 104

2장 일반생식과 에덴대체식의 차이 108

3장 에덴농법이란 134

4장 화식과 생식의 차이 134

5장 왜 에덴대체식이 좋은가 140

3부 잘못된 식생활을 고치면 불치병은 없다. 153

요단식은 건강회복을 위한 가장 좋은 방법 157

4부 암, 당뇨 등 불,난치병은 이렇게 고친다.

1장 암, 고치고 말고 ! 174

2장 당뇨병은 반드시 낫는다 179

3장 간질환은 절대로 불치병이 아니다 183

4장 고혈압은 생활치유로 고친다 186

5장 중풍은 반드시 고쳐진다. 188

6장 골다공증에는 운동이 최고다 191

7장 알레르기는 체질개선으로 고친다 193

8장 비만, 얼마든지 날씬하게 된다 196

9장 자가면역성 질환은 반드시 치유된다 198

10장 신부전증은 불치병일까? 결코 그렇지 않다 201

5부 성서요법으로 암, 당뇨, 비만을 고친 사람들 205

1부

세상에는

먹을만한 게 별로 없다.

1장 문명으로 인해 변형된 식생활의 함정

우리는 왜 지금처럼 식사를 하게 되었을까? 왜 하루에 세 끼를 먹어야만 할까?

어떤 나라는 하루에 두 끼를 먹고 심지어 한 끼만 먹는 나라도 있는데 말이다. 왜 많은 사람들은 고기를 먹어야만 속이 든든하다고 생각하는 것일까? 왜 거의 모든 음식을 불에 익혀 먹는 것일까?

우리는 건강과 가장 밀접한 관계를 갖고 있는 식생활에 대해 다시 한번 점검해 볼 필요가 있다. 어디에서부터 어떻게 잘못 되었는지 원인을 규명하고 분석해 보는 일이 최우선적으로 선행되어야 할 과제일 것이다.

1. 우유

현재 시중에서 팔리고 있는 우유는 어떻게 만들어질까. 우유는 젖소에서 짜자마자 온도를 식히기 위해 커다란 냉각 저장 탱크로 보내진다. 이 냉각 저장 탱크들은 트럭에 실려 가공 처리 공장으로 옮겨지는데, 공장에 도착한 우유는 냉각 플레이트를 거쳐 2~5°C로 냉각되어 탱크에 보관된다. 그런 다음 열 교환기를 거쳐 가열했다가 고압으로 유지방을 잘게 부수어 균질화 처리를 한다. 이것은 지방이 떠오르지 않도록 하기 위함이다. 그 다음 살균을 하는데, 최소한 섭씨 71도의 열을 가하게 된다. 이 열 살균 과정을 거치면 우유 속에 들어있는 모든 영양치가 거의 대부분 파괴되어 버린다.

마지막으로 영양치가 대부분 파괴된 우유에 인공 비타민 등을 첨가한다. 이것은 가공 과정에서 잃어버린 천연 비타민 등 영양소를 보충하기 위해서다. 이 우유가 플라스틱 통이나 종이상자에 담겨져서 각 가정으로 배달되고 사람들의 몸에 공급되는 것이다.

사실 서구에서는 이미 오래 전부터 우유가 논란의 대상이 되고 있었다. 우리는 우유가 '칼슘의 보고'라고 세뇌 당해왔으며, 달걀과 함께 완전식품이기 때문에 반드시 섭취해야 한다고 배워 왔다.

그러나 대부분의 사람들은 살균 과정에서 우유 속에 들어 있던 칼슘이 인체가 이용할 수

없는 형태로 바뀌어 버린다는 사실을 전혀 모르고 있다. 열은 가공되지 않은 생우유에 함유되어 있는 유기 칼슘을 인체가 이용할 수 없는 무기 칼슘 형태로 바뀌어 버린다. 어른이 되어서도 우유를 섭취하는 동물은 인간 밖에 없다. 또한 인간은 다른 종의 젖을 먹는 유일한 종이기도 하다.

우유는 소의 젖이고 소의 새끼인 송아지를 키우기 위해 분비되는 것이기에 그에 알맞은 영양성분이 들어있다. 송아지는 생후 47일만에 체중이 2배가 되고 일년 만에 120kg으로 늘어나는 등 몸집을 키우는 단백질이 풍부한 반면 인간의 젖은 뇌 발달을 돕는 영양소를 더 많이 함유하고 있다.

우유를 포함한 유제품에는 섬유질이 결핍되어 있고 포화지방과 콜레스테롤이 과다하게 들어있다. 또한 소를 키울 때 사용한 항생제 찌꺼기 등이 젖을 통해 나와 유제품에서 종종 발견되기도 한다. 정부에서 항생제를 검사하기는 하지만 현실적으로 모든 항생제를 다 검사할 수는 없는 노릇이다.

아이러니하게도 우유가 골다공증을 예방하는 것이 아니라 골다공증의 원인이라는 견해도 있다. 우유는 농축된 단백질이므로 이런 고단백 식품의 과다 섭취는 골다공증의 원인이 된다는 주장이다. 우유 생산업체의 세련된 광고와는 정반대로 육류, 달걀, 우유 같은 고단백 식품은 인체에서 칼슘을 녹아 나오게 하여 칼슘 소비를 일으키고 결국 미네랄 결핍을 야기한다.

우유를 거의 마시지 않는 집단이 우유를 자주 마신 집단보다 골다공증 발생률이 낮았다는 하버드대학의 실험 결과도 있었다. SBS의 신년특집 프로그램 [잘 먹고 잘 사는 법] 1부에서도 이런 우유의 문제점에 대해 논리적으로 지적하고 있다.

우유는 전형적인 서양인의 주식이며 그들은 유목민으로서 조상 대대로 동물들의 젖과 육류 중심의 식사를 하면서 살아왔다. 그래서 그들은 우리보다 창자도 짧고 우유를 소화시킬 수 있는 유당 소화 효소가 있는 것이다. 그러나 우리 조상들은 농경민족으로서 우유를 먹지 않았기 때문에 유당 소화 효소가 서양인에 비해 10분의 1 정도 밖에 되지 않는다. 서양인들은 자신들의 주식인 우유에 대해 오래 전부터 비판하기 시작했는데, 정작 우리 나라에서는 아무도 우유의 나쁜 점에 대해 언급하지 않는다.

2. 오렌지 주스

시중에 판매되고 있는 '100% 오렌지 주스'는 어떻게 만들어질까. 오렌지 주스를 농축해

내기 위해서는 우선 오렌지에서 즙을 짜내야 한다. 그리고 나서 수분을 최대한 빼내는데 수분을 제거하는 방법으로는 끓이거나 분무식 증발 방식을 쓰기도 한다. 이 두 과정 모두 주스에서 수분을 없애고 고농도로 농축시키기 위해 고열을 이용한다. 이렇게 농축된 주스를 냉동시켜 저장한 것을 수입하거나 물에 희석시켜 파는 것이다.

이렇듯 우리 나라에서 판매되는 주스는 대개 과일에서 짜낸 즙을 농축한 상태로 보관했다가 원래의 주스에서 없어진 수분과 당분 등을 첨가해 만든 것이다. 다량의 물에 오렌지 농축액, 액상 과당, 구연산, 비타민C, 오렌지향 등 식품첨가물을 약간 집어 넣어 다시 주스 상태로 만든다. 그러므로 '100% 오렌지 주스'라고 해서 표현 그대로 순수한 생오렌지 과즙만으로 주스를 만드는 것이 아님을 알아야 한다.

오렌지에서 즙을 1,000g 짜냈다면 이를 미국 등 오렌지가 많이 나는 산지에서 150g 정도로 농축해 국내에 들여온다. 이렇게 과일 즙을 농축한 상태로 수입하는 이유는 단지 운반 및 보관비용을 줄이기 위함일 뿐이지 국민들의 건강이나 영양을 고려해서가 결코 아니다. 주스를 농축하는 과정에도 문제가 있다. 오렌지 주스에 열을 가하게 되면 수분만 증발하는 것이 아니라 신선한 주스 속에 들어있던 효소의 100%, 비타민의 80%, 유기 미네랄의 100%가 동시에 없어진다.

즉 이런 일련의 과정을 거침으로써 주스에 있던 거의 모든 영양이 파괴되어 버리는 것이다. 이렇게 영양이 파괴된 농축액을 희석시키기 위해 붓는 물 또한 오염되지 않았다고 누가 장담할 수 있겠는가.

실제로 1999년 미국 식품의약국(FDA)은 살모넬라 균에 오염됐을 가능성이 있다는 이유로 애리조나주 템피 소재 선 오처드사의 오렌지 주스를 마시지 말도록 소비자들에게 경고한 바 있다. 살모넬라균은 어린이나 노약자, 면역 체계가 약한 사람들에게 심각하고 때로는 치명적인 감염을 일으킬 수 있으며, 건강한 사람도 고열, 두통, 구토, 복통, 설사를 유발할 수 있는 균이다.

또한 유기산이 많이 들어간 과일 주스는 너무 많이 마실 경우 성장을 방해 받게 된다. 과일 주스에는 유기산과 당분이 다량 포함되어 있기 때문에 과도하게 섭취할 경우 칼슘의 섭취와 성장 호르몬 분비에도 방해를 받아 한창 키가 자라야 할 청소년들에게 좋지 않은 영향을 준다.

3. 청량음료

콜라와 청량음료에도 카페인이 들어있다고 한다면 의외일까. 카페인은 익히 알고 있듯이 중독성 약물이다. 그래서 콜라와 청량음료에 카페인을 첨가함으로써 인해 말 그대로 중독현상이 나타나는 것이다. 이미 수많은 사람들이 청량음료를 마심으로써 카페인에 중독되어 버렸고, 청량음료 사업은 전 세계적으로 막강한 산업의 하나가 된 지 오래다.

콜라는 콜라 잎이나 콜라 열매에서 뽑은 추출액에 설탕, 카라멜, 산, 향신료 등을 첨가한 탄산음료수다. 콜라 열매는 카페인이 들어있는 콜라 나무의 씨앗으로써 청량음료의 기본 원료가 된다. 그러므로 카페인이 들어있는 청량음료나 콜라를 마시는 사람들은 커피를 마셨을 때와 마찬가지로 증상이 나타나는 것이다.

시중에 유통되는 콜라, 사이다, 환타 등 각종 탄산음료와 청량음료는 맛도 자극적이고 빛깔도 화려하다. 게다가 한 번 맛을 들이게 되면 중독 현상이 생겨 계속 마시게 되는 악순환에 빠지게 되며 이는 어린 아이들도 예외가 아니다.

아이들은 항상 피자를 먹을 때 콜라를 마시며 햄버거나 치킨을 먹을 때도 마찬가지다. 기름지거나 지방이 많은 음식을 섭취할 때 탄산음료는 이미 필수 항목이 되어 버린지 오래다. 커피, 홍차, 코코아 등 카페인이 원래 들어 있는 식품을 제외하고 식품첨가물로 카페인을 가장 많이 넣는 식품이 바로 콜라다. 커피는 80mg, 콜라 한 병에는 50mg의 카페인이 들어 있다고 한다.

청량음료는 특히 아이들에게 대단히 치명적이다. 카페인이 들어있는 청량음료를 마시는 아이들에게서 일어나는 증상을 보면 짜증을 잘 내며, 심장의 박동이 불규칙하고, 불면증과 산만한 행동 등 여러 가지 증상이 나타난다. 카페인이 중추 신경계를 자극해 불안과 흥분을 야기하고, 근육의 긴장과 경련, 심장 혈관의 장애를 가져오기 때문이다.

카페인은 인체 내에서 공격형 호르몬 분비를 촉진시켜 아이들을 산만하고 공격적인 성격으로 만드는 데도 일조한다. 미국의 한 보고서에 의하면 어렸을 때부터 콜라를 많이 마신 아이들에게서는 폭력성이 나타났으며 범죄율도 높았다고 한다. 이렇듯 콜라의 폐해는 우리의 예상보다 심각하다.

특히 카페인의 특성상 생체막을 자유롭게 통과할 수 있기 때문에 임산부가 먹으면 태아가 잘 자라지 않고 저체중아가 태어날 확률이 높다고 한다. 동물실험에서는 태아의 기형을 초래했다는 보고가 있다.

그밖에도 청량음료에는 상큼한 청량감을 내기 위해 인산염이 쓰인다. 인산염은 무기 금속과 결합하는 힘이 강해서 공장에서 녹을 제거하는데 사용하는 물질이다.

쌀 등에 들어 있는 천연 인은 괜찮지만 인공적으로 첨가된 인은 혈액 내에서 녹아 몸 속의 철분과 칼슘, 아연 등의 성분을 소변으로 나오게 한다. 그렇게 되면 우리 몸은 빠져나간

칼슘을 보충하기 위해 뼈 속의 칼슘을 녹이는 결과를 낳게 된다. 또한 청량음료의 착색제는 성장 호르몬 분비를 방해하므로 청소년들에게 치명적이기까지 하다.

일본에서는 쥐를 대상으로 실험을 했는데, 동일한 사료를 공급하면서 한쪽은 물, 다른 한쪽은 청량음료를 주었다고 한다. 그랬더니 청량음료를 먹은 쥐는 이빨이 썩고 뼈가 약하게 되었을 뿐만 아니라 두개골이 얇아진 것으로 보고되었다. 그뿐만이 아니다. 청량음료에는 당분이 많이 함유돼 있어 몸 안의 비타민을 빼앗아 간다. 그로 인해 신체의 리듬이 떨어지고 무기력해지며 면역력을 떨어뜨리고 입맛까지 잃게 된다. 게다가 과다한 당분의 섭취는 비만으로 이어진다.

콜라에는 당분이 약 10% 이상 들어있다. 따라서 콜라 250ml를 먹게 되는 경우 25g의 당분을 함께 먹게 되는 것이다.

일부에서는 속이 불편하거나 소화가 안 될 때, 청량음료를 찾는 경우가 있는데 이는 잘못된 처방의 대표적인 예이다. 청량음료를 마시면 당장은 속이 편한 것처럼 느껴지지만 실상은 탄산가스와 카페인이 위액 분비를 촉진시키는 작용을 해 속이 더 나빠진다. 불편한 속을 다스리기 위해 아무 생각 없이 청량음료를 찾았다가 위산 과다로 속쓰림을 경험하는 낭패를 겪을 수 있으므로 주의해야 한다.

그리고 많은 사람들이 여름철에 갈증을 해소하기 위한 방편으로 '스포츠 음료'라고 시중에서 판매되는 이온 음료를 찾는데, 이 또한 그 안에 들어 있는 과다한 나트륨과 인공감미료로 인해 신체의 각 혈관에 손상을 입힌다.

스포츠 음료가 위험한 이유 중 하나는 '중합인산염'을 첨가한다는 것이다.

중합인산염은 몸 속에 들어가면 '인산 칼슘'이라는 형태로 바뀌는데 이때 신체 내의 칼슘을 잃게 되는 것이다.

더욱이 '물과 비슷하다', '물보다 흡수가 빠르다'고 광고하는 이 스포츠 음료에도 인공합성물뿐만 아니라 여타의 청량음료처럼 당분이 많이 들어가기 때문에 인공감미료로 인한 신체적 손상을 입게 되는 것은 마찬가지다.

4. 초콜릿

달콤한 천상의 맛을 지닌 초콜릿을 중독성 약물이라고 말한다면 아마 깜짝 놀랄 것이다.

코코아와 초콜릿에는 '데오부로민'이라는 약물이 함유되어 있다. 이것은 코코아에서 추출되는 독성 가루로 이뇨제, 심장 근육 조직의 자극제로 쓰인다.

또한 데오부로민은 알칼로이드 성분의 쓴 맛을 가진 물질로, 세포조직을 부수어 신체를 항산화시키는 카페인과 유사한 흥분 물질이다.

우리가 마시는 차에는 카페인, 데오부로민, 데오피린 등이 함유되어 있고, 커피에는 카페인, 코코아에는 데오부로민만 들어 있다. 이들의 생리 작용 차이를 살펴보면 대뇌 중추신경 흥분 작용은 데오피린이 가장 강하고 그 다음이 데오부로민, 카페인 순이다.

또 심장 근육에 영양을 공급하는 관상 혈관 확장 작용 및 이뇨 작용도 데오피린이 가장 강하고 그 다음이 데오부로민, 카페인 순이다.

초콜릿과 코코아를 자극제라고 하는 이유는 이것들이 체내로 흡수되면 인체는 이것을 독물질로 인식하고 최대한 빨리 몸 밖으로 몰아내기 위한 비상 조치를 취하기 때문이다.

초콜릿을 다량 섭취했을 때 나타나는 여드름은 인체가 이것을 체외로 빨리 몰아내기 위해 이용하는 하나의 수단이다.

초콜릿은 단맛이 강하고 열량 또한 높기 때문에 비만을 초래할 뿐만 아니라 이로 인하여 여러 가지 성장에 좋지 않은 영향을 미친다. 특히 당분이 주된 식품은 식욕을 떨어지게 하고 규칙적인 식생활 습관을 방해한다.

식품가공회사가 우리들의 입맛을 길들여 그들의 노예로 삼기 위해 이런 당분과 해로운 화학물질들을 이용한다는 사실을 알고 나면 섬뜩하다.

5. 밀가루

밀은 쌀과 함께 인류를 먹여 살리는 가장 대표적인 곡물이다. 밀가루는 쌀에 비해 열량과 비타민이 더 풍부하지만 밀의 단백질에는 리신, 트립토판 등을 함유한 아미노산이 적고 전반적인 영양소도 쌀에 못 미친다.

제분업자들은 통밀을 밀가루로 만들 때 어떻게 작업할까. 밀은 씨눈과 겉질에 영양소가 많이 들어 있다. 하지만 밀가루로 만들 때 제일 먼저 하는 일이 영양가가 가장 많이 들어 있는 씨눈을 빼는 것이다. 그 이유는 끈끈한 씨눈 때문에 기계가 망가지기 때문이다.

씨눈을 뺀 다음에는 겉질을 벗겨내는 작업을 한다. 겉질이 섞여 있으면 밀가루가 깨끗하게 보이지 않고 얼룩덜룩해 보이기 때문이다. 그런데 여기에서 떼어낸 씨눈과 겉질은 오히려 건강식품으로 포장되어 소비자들에게 판매되니 아이러니한 일이 아닐 수 없다.

씨눈과 겉질을 제거하고 남은 녹말만을 취하여 눈처럼 희고 깨끗한 밀가루를 만들기 위해 표백제를 사용한다. 그 다음에는 인공 비타민 등을 섞어 팔거나 빵을 만들어 판매한다.

이렇게 만들어진 밀가루와 빵은 제분 과정 도중에 영양을 거의 모두 손실했기 때문에 불완전하고 죽은 음식이다.

옛날 방식으로 통밀을 빻은 밀가루는 여름이 되면 벌레가 생기곤 했다. 그러나 요즘의 밀가루는 오래 두어도 벌레가 생기지 않는다. 독물질이 섞여 있으니 벌레조차 살 수 없는 건 당연한 결과다.

흰 식빵을 제조하기 위해서는 과연 얼마만큼의 화학약품과 첨가물이 사용될까.

밀가루의 흰 색깔은 표백에 의한 것으로, 현재 식품위생법에서 허가되고 있는 과유산 암모늄, 희석 과산화, 벤조일, 취조산 칼륨, 이산화염소 등이 사용된다. 다음으로 곰팡이가 생기지 않도록 피로피온산 칼슘이라는 보존제가 주로 쓰인다.

또 유지성분 산화제로 에라솔빈산, 에라솔빈산 나트륨이 사용되며, 팽창제로는 염화 암모늄, 탄산 암모늄, 탄산수소 암모늄, 탄산수소 나트륨, D.주석산 수소칼륨, DL.주석산 수소칼륨이 쓰여진다. 탄력성을 내기 위해서는 L.시스테인, 서당지방산 에스텔, 솔비탄 지방산 에스텔 등이 사용된다. 이 화학약품들은 대부분 배출되지 않고 몸 안에 축적되어 암을 유발하는 발암물질이다.

이처럼 정백 밀가루를 만드는 과정은 옛날 우리 선조들이 밀가루를 만들던 방법과는 전혀 다르다. 이런 밀가루로 만든 빵과 과자류에 영양가가 제대로 들어있을 리 만무하다.

거칠게 빻은 밀가루는 대변을 원활하게 해주고 장을 튼튼하게 만들지만 정백 밀가루는 오히려 그 반대로 지나치게 섭취할 경우 결장암의 원인이 된다는 주장도 있다.

실제로 밀가루를 많이 먹으면 방광, 식도, 장 등 내장 벽 일부가 확장되는 증세를 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. 또 몸이 차거나 소화장애가 있는 경우 또는 대변이 묽은 사람은 가급적 피하는 것이 좋다.

6. 라면

우리 나라에서 인스턴트 식품의 대명사를 꼽는다면 단연 판매량 1위를 자랑하는 라면일 것이다. 한국인들은 1년에 85개의 라면을 먹는다고 하며, 이는 연간 일인당 라면 소비량으로 봤을 때 세계 1위 수준이다. 라면을 좋아한다는 일본인들의 2배나 되는 양을 먹는 셈이다.

라면의 면 100g에는 450kcal 내외의 열량이 들어 있다. 이중 탄수화물이 65g, 단백질이 9g, 지방이 14g이다. 밀가루 반죽을 기름에 튀겼기 때문에 단백질은 부족하고 야채 스프에 들어 있는 비타민과 무기질은 가공과정을 거치면서 상당 부분 파괴되어 한마디로 영양

이 고르지 못하다.

또한 라면은 평균 2.82~6.3g의 나트륨을 함유하고 있는데, 이 양은 성인 1일 나트륨 제한량의 3분의 2에 해당한다. 염분을 과잉 섭취하면 나트륨 성분이 소변으로 빠져 나오면서 칼슘도 함께 나와 칼슘 부족 현상을 유발하며 각종 질병에도 걸리기 쉽다. 나트륨은 음식에서 섭취하는 것 외에도 조미료나 발색제 같은 식품첨가물에 의해 섭취되는 양이 더 많은데, 많은 양을 섭취하면 부종과 혈압 증가를 유발하고 심지어 유아에게는 배설기능의 급격한 저하로 사망에 이르게 할 수도 있다.

라면을 튀겨내는 기름의 문제도 심각하다. 1989년 '공업용 소기름 파동' 이후 '우지' 대신 '팜유'로 교체되었고 일부업체에서는 콩기름을 사용한다고 광고한다. 그러나 팜유는 식물성 이기는 하지만 몸에 해로운 '포화지방산'이 50%를 차지하고 있어 45%인 소고기 지방보다 오히려 높다. 또 라면에 쓰이는 콩기름은 유통과정에서 변질되지 않도록 수소를 첨가하기 때문에 우리가 알고 있는 식용유보다 포화지방산이 훨씬 많아진다.

식용유 자체에도 원료인 수입 콩의 문제가 있는데, 라면에 쓰이는 콩기름은 보통 식용유보다 훨씬 더 위험성이 많은 것이다.

엄격히 따지고 보면 라면은 튀긴 국수에 해당한다. 물에 삶아 먹기 때문에 그러한 사실이 간과되기 쉽지만 공정을 자세히 알고 나면 그와 같은 결론에 이르게 된다. 라면 한 개에는 식용유 두 수저에 해당하는 기름이 들어있다고 한다.

라면의 주원료는 수입 밀가루로 면을 쫄깃쫄깃하게 만들기 위해 면류 알칼리제를 첨가한다. 또 맛있는 색을 내기 위해 다양한 착색제가 사용되며, 산화방지를 위한 목적으로 튀기는 기름에 산화방지제를 넣는다. 게다가 여러 가지 맛을 내기 위해 화학조미료 또한 많이 첨가된다. 어른의 하루 조미료 섭취를 3~5g으로 제한하는 점에 비추어 보아 라면의 스프에는 아이들이 한 끼 식사로 먹기에는 지나칠 정도로 많은 양의 조미료가 들어있음을 알 수 있다.

그리고 라면 스프에 들어가는 각종 건조 야채류는 대부분 값이 저렴하다는 이유로 중국에서 수입된 것이므로 농약 오염이나 위생상태가 의심스러운 것들이 많다. 국내산이라 표기되어 있는 것도 있지만 국내 원료의 경우도 상태를 정확히 판별해 낼 수 없어 결코 안심할 수 없다.

7. 냉동식품

라면 외에 식탁에 자주 오르는 인스턴트 식품의 하나인 냉동식품류도 문제다. 미네랄이 거의 없는 데다가 보관 온도가 일정치 않아 식중독 등 유해균의 문제가 심각하다.

요즘은 글로벌시대를 맞아 세계의 무역장벽이 점차 없어지고 있는 추세라 각종 식품위생 사건 사고도 국경을 넘어 국제적으로 대형화되고 있다.

특히 냉동식품, 아이스크림 등에서 살모넬라, 병원성 대장균 O-157, 리스테리아, 캄필로박터 등의 식중독 세균이 빈번하게 검출되고 있으며 농약이나 잔류 수의약품, 항생물질, 중금속 및 DOP, MCPD 등 화학물질 같은 것이 새로운 문제로 대두되고 있다.

2001년 4월 18일자 문화일보에 기사화된 '유해 수입식품 부실 검역 일지'를 보면 냉동식품에 대한 사회문제가 얼마나 심각한 파장을 일으키고 있는지 짐작해 볼 수 있다.

▲ 97년 9월: 미국 네브라스카산 소고기에서 병원성 대장균 O-157 발견됐다는 발표, 한달 뒤 국내에서 발견

▲ 98년 1월: 호주산 감자에서 버티실리움 테네룸 병원체 검출됐는데도 통관 허가

▲ 99년 1월: 미국산 프랑크푸르트 소시지 리스테리아균 검출 발표직후 국내 유통물량 긴급 회수

▲ 99년 6월: 벨기에산 닭고기 등에 대한 다이옥신 오염 가능성 유럽 국가보다 한달 뒤늦게 통보 받음

▲ 2000년 8월: 중국산 냉동 꽃게의 무게를 늘리기 위해 꽃게 속에 납덩이가 들어있는 채 수입됐는데도 식품 검역이나 통관 과정에서 '무사 통과'된 사실이 검찰에서 뒤늦게 적발됨

▲ 2001년 4월: 미국산 햄 소시지 수입 제품에 또다시 리스테리아균 감염 가능성 제기

이처럼 쉽게 들여와 우리의 식탁까지 오르는 냉동식품은 그 문제점이 단순히 검역과 통관 과정의 허술함에 그치지 않는다. 텔레비전 사회 고발 프로그램에 여러 번 방영된 바 있듯, 운반과 유통과정에서도 그 문제점이 지적되고 있다.

수많은 냉동식품 차가 기름값을 아끼기 위해 냉동고의 스위치를 끄고 달리는가 하면 대형 유통업체마저도 판매량에만 급급해 유통기한을 속이고 소비자들에게 물건을 내놓고 있는 실정이다. 우리 사회에 팽배한 안전 불감증이 이제는 우리의 생명을 위협하는 수준에 이른 것이다.

더욱이 큰 문제는 이러한 냉동식품이 인체에 들어갔을 때 발생할 수 있는 각종 질병의 위험성이다. 시중에 유통되는 냉동가공육류에는 암의 발병과 밀접한 영향이 있는 성분들이 다량 함유돼 있다. 이러한 육류의 지방을 과다 섭취할 경우 문제가 발생한다.

간에서 지방의 소화를 돕기 위해 담즙을 십이지장으로 보내는데 담즙 속에 들어있는 '데옥시콜산'은 십이지장에서 살고 있는 세균에 의해 분해되면서 결장암을 유발하는 발암물질로

변한다.

오늘날 우리는 쉽고 빠르고 편리하게 사는 것을 당연한 것으로 받아들이도록 교육 받아 왔다. 그래서 여러 가지 제조공정과정을 거치는 동안 식품들이 원래 가지고 있던 가치로부터 점점 멀어지게 되는 것을 모르도록 세뇌 당하고 있다.

2장 질병의 경고, 패스트 푸드

1. 패스트 푸드 제국

아이들은 주머니에 천원 권 지폐 한 장만 있어도 한식 밥상을 거부하고 재빠르게 가까운 패스트 푸드점으로 달려간다. 봄비는 도심 한가운데에서는 일상의 자연스러운 풍경으로, 햄버거와 콜라를 들고 아무 거리낌없이 거리를 활보하는 젊은이들을 쉽게 찾아볼 수 있다.

세계 1위의 패스트 푸드 기업인 '맥도날드'는 지구상에서 유일하게 '해가 지지 않는 제국'으로 통한다. 패스트 푸드는 자본주의 세계화의 일등공신이면서 동시에 햄버거 하나로 세계의 음식문화를 바꿔버린 혁명의 상징이다.

1955년 창업한 이후 오늘날 전세계 121개 국에 2만9천여 개의 체인점을 운영하고, 매년 2천개 이상의 체인점이 새로 문을 여는 맥도날드는 이미 우리에게 이웃집과 같은 친밀함으로 다가서 있다.

이 시점에서 우리는 세계의 외식산업 전반을 잠식해버린 거대한 몸집의 맥도날드의 외형을 부러워하기 이전에 그로 인해 우리의 건강이 심각하게 위협을 받고 있다는 사실을 간과해서는 안 된다.

패스트 푸드는 열량이 높고 포화지방산과 나트륨 함량도 높다. 또한 야채와 과일로 섭취돼야 할 비타민 함량이 적어 성장기에 놓인 청소년들에게 영양결핍을 초래할 우려가 있다. 또한 간식으로 자주 먹게 될 경우에는 영양과잉으로 비만을 불러오기 쉽다.

한 조사에 사춘기 이전의 아이들을 대상으로 신체검사와 영양검사를 했는데, 수년 전에 비해 키는 3~5cm 더 커지고 몸무게도 3~5kg 늘었지만 체력과 체질은 오히려 약해졌다고 한다. 그 원인은 아이들의 지나친 패스트 푸드 애용 습관 때문이다.

햄버거 속에 들어있는 고지방의 고기덩어리와 기름에 튀긴 닭고기, 소금이 잔뜩 뿌려진 감자튀김, 토마토케첩 등 무엇하나 해롭지 않은 것이 없다. 동물성 단백질과 지방, 과다한 소금과 당분은 물론이고 화학조미료와 각종 첨가물까지 온통 건강을 위협하는

성분투성이다.

거기에 더 이상 새삼스러울 것도 없는 '다이옥신' 파문은 심각한 문제가 아닐 수 없다. 지난해 수입육이 발암물질이자 환경호르몬 물질인 '다이옥신'과 '퓨란'에 오염됐다는 당국의 발표 이후 수입재료를 주로 사용하는 패스트 푸드점에 '다이옥신 파동'이 불어닥친 적이 있었다. '다이옥신'은 월남전 참전 군인들이 무서운 후유증으로 고생하고 있는 고엽제의 성분이기도 하다.

2. 외식이 병을 부른다

한 끼 식사를 해결하기 위해 패스트 푸드점을 찾는 사람이 많다. 패스트 푸드의 간편함과 경제성, 시간 절약의 장점을 잘 알기 때문이다. 하지만 영양적인 측면에서 대부분의 패스트 푸드는 열량이 높고 포화지방산과 나트륨의 함량이 많아 영양과잉과 비타민 부족으로 우리의 육체를 망가뜨리는 원인이 되고 있다. 문제는 그것이 당장 표면적으로 나타나지 않고 서서히 몸을 병들게 해 중병을 초래한다는 것이다.

영양과잉이 우려되는 패스트 푸드는 물론이고 외식의 비중을 크게 차지하는 중국 음식은 동물성 지방과 염분이 많이 들어있어 열량이 매우 높은 것으로 나타났다.

그나마 우리 고유의 밥과 부식을 제공하는 한정식은 대체적으로 영양의 균형은 나름대로 유지하고 있으나 짜고 매운 자극성 메뉴를 특화하거나 찌개에 햄과 소시지를 넣어 국적불명의 음식을 팔고 있는 식당이 많아져 전통의 맛을 찾아보기 힘들어졌다. 또한 조미료가 상당량 사용되고 있어 안전을 장담할 수 없는 실정이다.

양식은 동물성 지방과 열량이 높다. 또한 재료도 수입육을 사용하는 경우가 많아 광우병과 구제역의 불안에서 자유롭지 못한 면이 있다. 포장 도시락은 보존성을 높이기 위해 소금과 조미료가 다량 사용돼 염분 과잉 섭취를 초래할 우려가 크다.

노동과 시간을 절약하기 위해 거리로 나서는 사람들이 점차 늘고 있다. 하지만 외식은 돈을 낭비하는 것뿐만 아니라 자신의 건강까지 해치는 지름길일 수도 있음을 명심해야 한다.

3장 스스로를 파괴하는 기호식품

1. 술

우리가 술을 마시면 체내로 들어간 알코올 성분은 알코올 탈수소효소(ADH)에 의해 아세트알데히드라는 물질로 변하고 이것이 다시 알코올 분해효소(ALDH)의 작용으로 초산이 되었다가 최종적으로 물과 탄산가스로 분해되어 체외로 배출된다.

이때 아세트알데히드는 인체 내에서 여러 가지 장애를 유발하고 분해과정에서 많은 독성을 체내에 배출하기 때문에 빨리 분해되지 않으면 머리가 아프고 얼굴이 빨개지거나 맥박과 호흡이 빨라지는 등 부작용을 일으키고 구토를 유발하기도 하며 심하면 인사불성이 되기도 한다.

일반적으로 아시아인은 서양인에 비해 알코올 분해효소가 체질적으로 적어 같은 양의 술을 마시더라도 더 많이 취한다고 한다. 또한 여성의 경우도 남성보다 알코올 대사 효소의 활성이 낮기 때문에 더 빨리 취한다.

알코올도 처음에는 약물이 아닌 천연 액체로 시작한다. 이 천연 액체를 알코올로 바꿀 때 발효라는 과정을 거치면 박테리아가 활발하게 활동하면서 부패하게 된다. 이 발효의 마지막 과정을 거친 물질이 알코올이며 이것들은 맥주, 와인 또는 리커(Liquor)라는 이름으로 판매되고 있다.

여기에서 대부분의 사람들이 간과하고 있는 사실이 있다. 알코올은 그 형태가 어떠한 치명적인 독물질이라는 것이다.

알코올이 인체 내로 들어가면 우선 두뇌의 활동에 영향을 주어 평소에 하지 않던 비이성적인 행동도 서슴지 않고 저지르게 할 뿐만 아니라 더 나아가 세포막과 조직에 막대한 손상을 입힌다. 그러다 종국에는 간까지 황폐화시키면서 체세포들을 파괴한다. 만약 알코올을 상습적으로 일정기간 이상을 마신다면 수많은 간세포가 죽고 그 자리를 흉터 조직이 메우게 되어 점차 간의 부피가 확대되다가 다시 줄어들면서 그 기능을 상실하게 된다. 간 기능이 이러한 상태에 이르면 회복이 어려워지면서 결국은 죽음을 맞이하게 되는 것이다.

술에 의한 피해 중 가장 널리 알려진 것으로는 간염, 지방간 등이 있는데 이 상태에서 단주를 하면 회복이 가능하지만 계속 술을 마시면 간경화가 되어 매우 위험한 상태에 이르게 된다.

또한 술을 마시면 위장기능 장애를 초래하여 복부팽만, 하복통, 소화불량, 위궤양, 토혈 등의 증세가 나타날 수 있으며, 술과 함께 담배를 피우면 후두암과 구강암이 발생할 위험도 높아진다. 대부분의 사람들은 술이 심장까지 피해를 주지는 않을 것이라며 안심하지만 사실은 심근경색, 심근염 등의 증세를 일으킨다. 또한 술을 자주 마시면 신경 조직이 단단해져 이로 인해 신경세포가 죽어 뇌에 손상을 주게 되며 우울증, 정신분열, 치매 등으로 발전된다.

결론적으로 술은 비이성적으로 행동을 하게 하는 마약성의 약물이며, 도로에서의 살인자인 동시에 가정파괴의 주범이며, 폭력과 학대, 이혼의 주원인이다. 그러므로 술을 지속적으로 마시는 행위는 자신을 서서히 죽이는 자살행위와 같다.

2. 담배

특히 올해 초부터 각종 언론 매체의 대대적인 보도를 비롯, 기업에서는 금연 건물을 지정하는 등 전국이 금연운동으로 떠들썩하다. 흡연의 폐해는 그 동안 귀가 따갑도록 들어왔기에 그리 새삼스러울 것도 없다. 하지만 아직도 많은 사람들이 백해무익한 담배를 끊지 못하고 있다.

금연 구역인 지하철을 빠져 나오자마자 담배에 불을 붙이는 사람들을 보라. 왜 그들은 그렇게 필사적으로 담뱃불을 붙이는 것일까. 그 사람들은 니코틴이라는 독성 물질에 중독되어 있기 때문이다. 그들은 니코틴 중독자이기 때문에 인체의 요구에 로봇처럼 따를 뿐이다.

니코틴은 사람들이 상습적으로 몸에 집어 넣고 있는 독물질 중에서 치명성이 가장 약한 약물 중의 하나다. 하지만 니코틴은 코카인, 마리화나, 헤로인, 아편, 몰핀 등과 어깨를 나란히 할 정도로 중독성이 강하다고 한다.

담배 연기에는 타르와 산화성 물질 등 16가지 이상의 독소가 들어있다. 인간의 폐는 신선한 공기를 공급하고 그 공기를 통해서 기초 영양소인 산소를 흡입하여 체내 곳곳에 전달함으로써 세포에 필요한 영양을 공급하게 된다. 하지만 흡연을 하면 폐가 타르나 담배의 독소에 찌들어 막히게 되면서 폐의 기능이 저하된다.

그렇게 되면 인체가 필요한 양의 산소를 충분히 흡입하지 못하게 되어 산소와 영양의 부족을 일으켜 기력이 약화된다. 동시에 인체에 쌓이는 독성 물질을 폐가 다 배출시키지 못하기 때문에 몸 안에 그대로 남게 된다.

대개 흡연자들은 육체적으로 힘든 일을 오래 견디지 못하고 헉헉대는 경향이 있다. 그 이유는 인체가 필요로 하는 만큼의 산소를 충분히 흡입하지 못하기 때문이다.

흡연자들의 짧은 숨은 흔히 잔기침으로 발전하는데 나아가서는 기종이나 천식이 되기도 하고 중국에는 폐암이나 다른 형태의 암을 유발한다. 또 순환계에 장애가 생기거나 심장질환 등을 앓다가 결국 무서운 질병으로 죽게 된다. 지금 이순간도 17초마다 흡연 때문에 한 사람이 죽어가고 있다고 한다.

담배 연기로 인하여 흡연자만이 피해를 본다면 그것으로도 충분한 비극이다. 그런데 그 연기를 억울하게 흡입하게 되는 타인들에게도 큰 악영향을 끼치게 되어 비극이 이중,

삼중으로 발생하니 그것이 더 큰 문제다. 직접 흡연을 하지 않더라도 흡연자와 같이 있음으로써 흡연자와 마찬가지로의 악영향을 받는다는 통계 뿐 아니라 흡연자의 가정에서 자란 어린 아이들에게 호흡 장애 질환이 증가한다는 통계도 있다.

다른 독극물은 이용자 본인에게만 피해가 가지만 흡연은 본인은 물론이고 주위에 있는 가족이나 친구들, 그리고 흡연자와 직접적인 관계가 전혀 없는 제삼자에게 까지도 피해를 입힌다. 그러므로 공공장소에서 간접흡연 피해를 고려하지 않고 담배를 피우는 행위는 인류에 대한 범죄와 같은 것이다.

3. 커피와 차

우리 나라에 커피가 처음 들어온 시기는 대략 1890년 전후로 알려져 있다. 그 후 일제시대 일본인들이 서양식 다방을 개점하면서 우리 나라에 커피문화를 전파하기 시작했다. 현재 커피는 우리의 전통 식음료인 식혜나 송충이를 앞질러 식음료 부분에서 큰 변화를 가져왔다.

요즘은 아침식사 대신 모닝커피를 즐기거나 손님을 대접할 때도 커피를 내 오는 것이 일반화 되었다. 심지어는 점심 식사도 커피와 함께 하며 나른한 오후에도 졸음을 쫓기 위해 커피를 마신다.

커피를 마신다는 행위는 멋지고 여유로워 보이며 그다지 해롭지 않은 것으로 여겨진다. 그러나 커피는 음식이 아니다. 커피 속에는 인체에 필요한 영양가가 아무것도 없으며 새로운 세포를 만들어 내는 물질도 없다. 커피가 몸에 들어가서 할 수 있는 일은 오직 인체를 손상시키고 세포를 파괴시키는 것뿐 이것도 하나의 약물에 불과하다. 커피에는 카페인과 함께 인체에 해로운 기름과 독성 물질이 들어 있다.

앞에서도 살펴 보았듯 카페인은 흥분제로 인체가 이 독을 제거시키려고 힘을 집중시킬 때 중추신경을 자극시켜서 비정상적이고 자해적인 활동을 하게 한다. 우선 커피를 마시면 마음이 붕 뜨는 것 같은 느낌을 받게 된다. 그러나 그 후에는 심리적 우울증, 신경피로, 근육무력증이 찾아 오고 간과 신장까지 손상을 입는다.

카페인이 체내로 들어가면 혈압이 오르면서 심장의 박동이 빨라진다. 그러나 카페인이 몸 밖으로 빠져 나갈 때에는 반대로 심장박동수가 떨어지면서 혈압이 정상 수치 밑으로 내려가게 된다. 카페인은 신장을 과로하게 하는데 이는 카페인이라는 독성 물질을 몰아내려는 노력을 신장이 맡아서 하기 때문이다. 그럼에도 커피를 계속해서 마시면 신장이 쇠약해지고 마침내는 이것의 기능이 완전히 망가지게 된다.

또 커피에 들어 있는 휘발성 기름은 위장과 창자의 안쪽 벽을 자극하여 소변을 자주 보게 만든다. 이런 자극은 나아가서는 위궤양, 위염, 자연유산, 사산, 조산 등을 일으키며

크고 작은 질병의 원인이 되기도 한다.

그러나 커피의 카페인에서 오는 부작용은 매우 느리기 때문에 커피를 즐겨 마시는 사람들은 커피를 마시는 습관으로 인해 몸이 서서히 파괴되어 가고 있다는 사실을 미처 인식하지 못하고 있다.

커피는 음식이 아니라 독이라는 사실을 결코 잊어서는 안 된다. 그리고 우리 몸에 아무 쓸모도 없으면서 해만 입히는 중독성 약물이라는 사실을 알아야 한다.

차는 커피, 코코아 및 홍차 등과 같은 기호 음료로써 카페인, 데오부로민, 데오피린 등을 함유하고 있을 뿐만 아니라 탄닌, 당질 등 여러 가지 물질이 다량 함유되어 있다. 차에 들어 있는 성분 중 탄닌은 카페인의 또 다른 이름일 뿐이다. 차에 들어있는 카페인의 함유량은 커피의 절반쯤 밖에 되지 않지만 인체에 끼치는 악영향은 같다. 그 차이는 독이 더 서서히 퍼지고 몸의 중요한 부분들을 파괴하는 데 시간이 좀 더 걸린다는 것뿐이다. 커피나 홍차 등 카페인이 들어 있는 기호식품은 데오부로민 같은 흥분제와 위의 소화액 분비를 방해하는 탄닌 등이 포함되어 있기 때문에 성장기에는 더욱 마시지 않아야 한다.

4장 약물 천국

1. 비타민

식품가공회사들은 식품의 보존기간을 늘리고 썩거나 변질되는 것을 막기 위해서 식품의 영양가를 대부분 파괴시키고 있다. 거기에 여러 가지 물질을 첨가하여 더 맛이 좋고 보기 좋으며 달콤한 냄새가 나게 만든다. 그리고 장기간 보존할 수 있도록 방부제를 잔뜩 집어 넣는다. 그렇게 해야만 판매량이 늘고 이윤을 많이 얻을 수 있기 때문이다. 식품가공회사들은 가공과정에서 영양을 거의 상실한 식품에 잃어버린 영양소 보충과 산화방지 목적으로 인공 비타민을 첨가한다. 그런다고 해서 잃어버린 영양을 원래 상태로 되돌릴 수는 없다. 죽은 가공품으로 결코 살아 있는 원래의 식품에 들어있던 영양을 대체시킬 수가 없는 것이다.

한때 우리 나라에도 비타민 열풍이 불어 약국마다 종합 비타민제가 품귀 현상을 빚었던 때가 있었다. 한편에서는 비타민의 효능을 마치 만병통치약인 양 평가하고, 다른 한편에서는 이에 반박하는 등 공방전도 치열했었다. 전문가들도 비타민C의 효능과 하루 섭취 권장량에 대해 엇갈린 반응을 보였고, 비타민C 열풍이 약물의 오남용을 조장한다는 우려도 했었다.

미국에서 비타민C의 효능 논란은 이미 1950년대에 있었다고 한다. 당시 노벨화학상을 수상했던 화학자 라이너스 폴링이 비타민C의 효능을 주장하며 미국 전역에 비타민 열풍을 일으켰던 것이다.

무엇이든 과해서 좋을 건 없다. 문제는 비타민이든 다른 영양소든 천연의 음식을 통해 자연스럽게 섭취하는 것이 가장 바람직하다는 것이다.

2. 약물의 양면성

약물의 양면성 문제는 어제 오늘의 일이 아니다. 미국에서는 이미 1974년경에 약물과 그 안전성에 관한 주제로 청문회가 열릴 정도였지만 오늘에 이르기까지 그 문제는 더욱 악화되어 가고 있을 뿐이다.

약물과 안전성은 국민 건강에 대단히 심각한 문제다. 하지만 이 문제를 제대로 인식하는 사람은 거의 없을 뿐 아니라 매년 얼마나 많은 사람들이 약물로 인해 사망하는지조차 정확히 파악되지 않고 있다.

미국 국민들은 해마다 260억 개가 넘는 아스피린을 소비한다고 한다. 미국의 어떤 소설가는 현대를 '아스피린의 시대'라고 표현하기도 했다. 아스피린은 해마다 많은 사람들을 합법적으로 죽이는 약 중의 하나다.

이 약은 처방전이 필요 없는 약으로 너무나 쉽게 구할 수 있어서 심지어 화분에 이 가루를 물에 풀어 뿌리기도 했다. 이렇게 하면 화분의 꽃이 오래가고 빨리 개화한다는 이유에서다.

아스피린을 복용하면 심장 발작과 뇌졸중의 발병 위험을 감소시킬 수 있다는 사실은 이미 학계에서도 인정하고 있는 내용이다. 그러나 아스피린의 이와 같은 효능을 확인하기는 했지만 아스피린 복용이 출혈 합병증의 발병 위험을 오히려 70%까지 증가시킴으로써 일부 사람들의 경우 더 심한 유해 작용이 있을 수도 있다는 사실도 밝혀졌다.

아스피린이나 관련 약품 복용으로 인한 사망은 에이즈로 인한 사망만큼 많은 인명이 희생되고 있는 것으로 밝혀졌다. 미국 보스턴 의과대학의 마이클 울프 박사 연구팀은 아스피린 계열 약품 때문에 미국에서 매년 1만6천5백명 가량이 숨지고 있다고 의학 전문지 <뉴 잉글랜드 저널 오브 메디신> 최신호에서 밝힌 바 있다.

이 숫자는 1997년 에이즈로 인한 사망자 1만6천685명과 거의 비슷한 수준이다. 울프 박사는 위장장애 합병증은 대부분의 경우 사전에 감지되지 않기 때문에 아스피린 계열 약품 복용에 의한 사망은 '조용한 전염병'이 되고 있다고 밝혔다.

오늘날 수많은 사람들은 통증을 없애거나 예방하기 위해 이런 종류의 약을 복용하지

않고는 하루도 지내지 못한다.

예를 들어, 두통은 인체 내의 어느 곳에 문제가 있음을 알려주는 신호다. 그런데 우리는 이 경보 신호를 가버리 여기고 두통약을 되도록 신속하게 복용해 버린다. 그러면 약물은 인체의 경보신호가 나타나지 못하게 은닉해 버리고 통증을 일시적으로 잊게 만든다. 머리가 아프다거나 몸에 이상이 있을 때는 그 원인을 찾아내어 그것을 제거시키면 통증이 사라진다. 하지만 여전히 우리는 몸이 피곤하면 자양강장제를 마시고 감기에 걸리면 약 부터 찾는다.

우리는 약물 의존적인 사회에서 살고 있다. 우리의 식수인 수돗물조차 염소와 불소라는 약물로 처리되어 있다. 염소는 표백제고 불소는 바퀴벌레와 쥐를 죽이는 살충제의 주요 성분이다. 냄새가 맡아질 정도로 많은 양의 염소를 함유한 수돗물은 우리의 장 속에 있는 유익한 균들을 모조리 죽일 정도가 되며 결국 그 균들이 만들어 내는 여러 가지 비타민들을 공급받지 못하게 한다.

그러면서도 우리는 병이 나면 병원과 의사를 찾아간다. 우리가 마시는 물에 들어있는 약물 때문에 병이 나거나 생명을 잃어버린 음식물, 화학약품이 잔뜩 들어 있는 가공식품을 먹고 병에 걸려도 우리는 그들을 찾는다. 그러면 약물을 임의대로 처방할 수 있는 권한을 갖고 있는 의사들은 또 다른 약물들을 투여할 처방전을 만들어서 우리에게 준다. 우리는 그 처방전을 가지고 약사에게 가서 약을 조제한 다음 우리의 몸 안으로 털어 넣는다.

환자의 병이 약물 처리된 식수나 음식을 먹어서 발생했더라도 치료라는 명목 하에 환자는 더 많은 약물을 먹게 되는 것이다. 이 얼마나 딱하고 어리석은 일인가.

3. 약은 임시 방편일 뿐이다

현대인들이 약물을 옆에 끼고 살다시피 한다는 것은 서글프지만 사실이다. 머리가 아프면 두통약을 찾고 불면증에 시달리면 수면제를 찾는다. 피임하고 싶을 때도 호르몬제를 사용하고, 마음이 불안해지면 신경안정제를 복용한다. 지나치게 공격적이거나 산만한 아이에게도 신경안정의 미명 하에 약물을 먹이는데, 사실은 그 아이가 먹고 마시는 음식과 물에 들어있는 약물이 그 아이의 과잉행동을 일으키는 원인일 수도 있다. 우리는 이미 약물 복용이 당연한 것으로 잘못 인식되어 버렸다. 그것은 약물이 어디서나 널리 사용되고 판매되고 있는데다가 이미 우리가 사는 사회의 중요한 요소가 되어 버렸기 때문이다.

우리는 약물의 남용과 그 속임수에 대하여 항상 하나님께서 경고하고 계신다는 것을 바로 인식해야 한다. 성경에 나오는 마술(Sorcery)이라는 말은 그리스어의 조제(Phar-ma-

kia)에서 나온 말인데, 오늘날 영어로 말하면 약물(Drug)이다.

요한계시록 18장23절을 보면 '네 복술(약물)로 인하여 만국이 미혹되었도다'라고 말씀하신다.

오늘날 대부분의 사람들은 헤로인, 코카인, 마리화나, 필로폰 같은 마약에 강력히 대처한다. 그리고 지각 있는 사람들은 맥주나 소주, 위스키 등 술을 마심으로 인해 알코올이 그들의 몸에 들어오는 것을 거부하며 니코틴이 인체에 침입하지 못하도록 금연하기도 한다.

이런 약물들이 인체에 해롭다는 것은 인지하지만 아직도 두통약, 감기약, 수면제, 피임약, 소화제, 신경안정제 등은 쉽게 사용하는 경향이 있다. 의사가 처방해 주었거나 약사가 조제해 주는 약을 나를 살리는 구세주나 되는 양 기쁜 마음으로 복용한다. 하지만 이것들도 약물이라는 사실을 알아야 한다.

모든 약물들은 해롭고 인체에 독성을 나타내며 부작용이 있다. 우리 몸은 약물이 들어오면 모든 자동방어 장치를 발동하여 이 낯선 독물질들을 몸 밖으로 몰아내려고 애쓴다.

모든 약물과 의약품들은 이물질이며 우리는 약으로 결코 건강해 질 수 없다. 약은 병을 치료하기도 하지만 병을 야기하기도 한다.

또한 약물은 우리 몸의 세포를 재생시키지도 못한다. 우리 몸은 건강한 활동이 따르면서 스스로 치유한다. 누구나 한번쯤 손을 베어본 경험이 있을 것이다. 그 쓰라린 상처도 며칠이 지나면 새 살이 돋고 회복된다. 그와 같이 환경이 갖추어지면 인체는 스스로 고쳐 치유시킨다.

우리가 그 동안 약물을 아무런 비판없이 남용했던 것은 그것들이 무엇이고 또 인체에 어떤 영향을 미치는지 제대로 알지 못했기 때문이다.

5장 화학물질의 부작용

1. 설탕

우리 나라 국민은 하루 평균 63g의 설탕을 섭취하며 이는 전체 열량의 14%를 차지한다고 한다. 세계보건기구(WHO)가 권장하는 설탕 섭취량이 전체 열량의 10%인 것을 감안할 때 여전히 높은 비율이다.

사탕무나 사탕수수로 만들어진 원당에는 인체에 이로운 미네랄이나 비타민 등이 들어 있다.

설탕공장에서는 14단계의 공정을 거쳐 사탕무나 사탕수수 같은 천연원료를 설탕으로 바꾸어 놓는다. 이때 제당업자들은 비타민B 복합체, 효소, 단백질, 미네랄과 각종

비타민을 제거시킨다.

공정에서 가해진 열이 천연당을 인공당으로 바꾸는 과정에서 불안정한 화학물질을 생산해 내는데, 그것에는 비타민도 없고 미네랄도 없으며 칼로리만 남아 식품으로서의 가치도 없다. 게다가 희게 하는 표백과정에서 독물질까지 첨가되니 더욱 문제다.

설탕은 인공적으로 만들어진 단순당으로 육체적으로나 정신적으로 중독성이 있으며 혈액 속으로 빠르게 흡수되어 인체에 어마어마한 해를 끼친다. 설탕은 우리 몸의 조직세포를 이완시켜 소화력을 약하게 하고 입맛도 떨어 뜨린다. 그런가 하면 칼슘을 빼앗아 버리고 몸을 산성으로 만들어 저항력을 약하게 하여 여러 가지 질병을 불러 일으키고 그 치료도 어렵게 만들고 있다.

도쿄의 사자키연구소의 니시야마 박사는 진한 포도당 용액을 흰 쥐에게 반복해서 피하주사를 놓아 내종(內腫)을 발생시키는 데 성공했다. 또한 지바 의과대학 병리학교실의 와쿠자와 교수는 주로 생쥐에게 포도당, 갈락토오스, 과당, 맥아당 등의 환원성 당 25% 용액을 반복해서 피하주사한 결과, 육종(肉腫)이 생긴 것을 발견했다. 일반적으로 흰 설탕의 과다섭취는 조직 내에서 산소 결핍을 일으켜 암의 원인이 된다.

오늘날 설탕이나 소금이 들어가지 않은 음식은 거의 없다. 이것이 첨가되지 않으면 이미 이것에 길들여진 우리 입맛이 음식을 거부할 것이기 때문이다. 일상적으로 먹고 마시는 커피, 홍차, 빵, 과자, 사탕, 아이스크림, 각종 음료 등에도 설탕이 들어 있지 않은 것이 거의 없을 정도다. 그러나 우리 몸이 필요로 하는 당분은 따로 설탕으로 섭취하지 않아도 될 만큼 곡류나 과일 등에 충분히 들어 있다.

설탕은 유독한 물질로써 인체를 중독시킨다. 대부분의 아기들은 태어나자마자 간호사들이 병에 설탕물을 담아 갓난아기의 입에 물릴 때부터 설탕에 중독되어 간다. 유아식 제조업자들은 그들이 가공하는 제품에 설탕을 넣어서 아기의 입맛이 비천연적인 제품을 거부하지 못 하도록 길들여 간다. 350ml짜리 캔에 들어있는 콜라나 청량음료에는 설탕이 8티스푼(약 38g) 이상이나 들어 있다.

2000년 현재, 우리 나라 국민들의 일인당 설탕 소비량은 21.4kg정도이고 이 수치는 몇 년째 큰 변동이 없다. 우리는 매일 많은 양의 설탕을 섭취하고 있고 말 그대로 설탕 중독자가 되어 가고 있는 것이다. 설탕의 단맛에 철저히 길들여진 현대인들은 설탕의 피해를 알면서도 줄이지 못하고 자기도 모르는 사이에 과잉섭취하고 있다.

이윤추구에 급급한 식품회사들은 하나님께서 주신 이 달콤함에 대한 인간의 자연적 욕구를 이용하여 아무 의심도 하지 않는 대중에게 설탕을 먹이면서 막대한 이익을 챙기고 있다. 당분이 설탕의 형태로 섭취되어 우리 몸에 들어오면 체내에서 발효가 되어 탄산, 초산 그리고 알코올이 된다. 초산은 몸 속의 세포를 파괴시키는 작용을 하는데 표현 그대로 세포를 태우고 신경을 마비시키기까지 한다. 체내에서 형성되는 알코올은 알코올 음료와 거의 비슷한 작용을 하여 순간적으로 난폭하게 행동하도록 하기도 한다. 알코올은 신경과 두뇌의 기능에 영향을 주어 집중력을 흐리게 하고 관찰력과 순발력조차 늦어지게 한다.

설탕을 계속 섭취하면 혈당을 신속하게 올려 췌장에 부담을 주기 때문에 서서히 분해되는 밥이나 빵보다 당뇨 환자에게 해롭다. 결국 많은 양의 설탕은 췌장을 혹사시켜서 그 기능이 마비되기 시작한다. 설탕으로 인해 파생되는 문제는 여러 가지가 있지만 그 중 가장 심각한 것 두 가지를 든다면 그것은 저혈당증과 당뇨병이다. 당뇨병뿐 아니라 저혈당증 역시 대단히 위험하다. 저혈당증 증상들을 열거해 보면 두통, 신경과민, 우울증, 피로감, 집중력 부족 등을 들 수 있다. 그리고 특별한 이유없이 가족들에게 짜증을 잘 내는 것도 저혈당 때문이다. 그러나 이런 병에 걸려 있으면서도 정작 자기 자신이 그 병에 걸렸다는 사실조차 모르고 있으니 참으로 심각한 일이 아닐 수 없다. 설탕은 우리 몸에서 비타민B를 빼앗아가고 칼슘을 파괴시키며 신경조직을 교란시키기도 한다. 또한 충치, 탈모, 노인병, 순환기 질병, 심장질환 등 여러 가지 질병의 원인이 되기도 한다.

많은 연구보고에 의하면 문제아를 만드는 가장 큰 원인을 설탕으로 보고 있다. 나아가서는 알코올 중독, 범죄, 강간, 살인과 같은 각종 사회악도 결국은 여기에서 그 뿌리가 출발한다고 믿고 있다.

사무엘 웨스트 박사(Dr. C. Samuel West)는 그의 저서 <골든 세븐 플러스 원(원제: Golden Seven Plus One)>에서 다음과 같이 경고하고 있다.

‘오늘부터라도 당장 설탕의 소비를 줄이지 못 한다면 당신은 스스로를 죽이고 있는 셈이 된다.’

백설탕이 해롭다는 말을 들은 후 황설탕이 백설탕보다 나은 줄 알고 황설탕을 애용하는 사람들이 있다. 그렇다면 황설탕은 실제로 백설탕보다 건강에 더 좋을까? 사실은 그렇지 않다. 황설탕은 제조과정 중 표백 과정을 거치지 않았으리라 생각하기 쉬운데 실은 정반대로 황설탕이 공정 과정을 더 거친 것이며 건강에 있어서도 백설탕과 다를 바 없다.

외국에서 수입한 원당의 색깔은 노란색에서 암갈색을 띠고 있다. 정제 과정을 거쳐

처음으로 나오는 것이 순도 99.9%의 백설탕이다. 이 정백당을 시럽화하여 재결정 과정을 거치면 열에 의해서 갈변화되면서 정백당 안에 있던 원당의 향이 되살아나게 되는데 이것이 황설탕이다. 순도는 백설탕보다 떨어지지만 원당의 향이 들어 있어서 커피용으로 많이 이용된다. 시중에서는 흑설탕도 잘 팔리고 있다. 제당회사에서는 흑설탕을 삼원당이라고 하는데 황설탕에 카라멜을 첨가하여 색깔이 더욱 짙어 보이는 것이다. 황설탕과 흑설탕은 백설탕보다 결코 건강에 유익한 것이 아니다. 그러므로 우리는 건강을 위해서 모든 설탕의 소비량을 줄여야 한다.

2. 좋은 소금은 혈압을 내린다.

천일염과 화학염은 다르다.

천일염은 자연이 준 그대로의 미네랄이 풍부한 좋은 소금이다. 화학염은 이온 수지막법에 의해 나트륨과 염소를 화학 반응시켜 만든 화학물질이다. 이것은 식품이 아니다. 99.9% 염화나트륨만 존재할 뿐 미네랄은 거의 없다. 이 화학소금을 먹으면 건강에 치명적인 상처를 줄 수 있다. 일본의 오사카대학의 무시아무니교수는 1979년에 식염조사연구회를 만들어 그 연구결과를 발표하였다. 그는 흔히 우리가 먹는 흰 소금은 사람을 죽이는 살인 소금이라고까지 말하면서 가공염의 유해성을 밝혔다. 이는 간단한 실험을 통해서도 확인할 수가 있다. 자연생수에 천일염을 약간 타서 금붕어를 넣어주면 잘 사는데, 화학 소금을 풀어주면 이내 금붕어가 죽는다. 또 배추를 절일때 천일염을 쓰면 배추가 썩지 않고 탄력을 지니나 화학염을 쓰면 이내 물러져 썩어 버린다. 그럼에도 불구하고 천일염을 화학염과 싸잡아 나쁘다고 비난하는 것은 한참 잘못된 일이 아닐 수 없다.

천일염에도 원래 비소라는 유독성 물질이 함유되어 있다. 더구나 요즘 각종 생활하수와 산업폐수가 흘러가는 곳은 연근해안인지라 천일염에 독이 스며들지 않을 수 없다. 그러기 때문에 천일염을 그대로 사용한다는 것은 비소나 중금속 화학물질을 섭취하는 꼴이 된다.

가정에서 천일염을 복아 먹으면 중금속의 해를 다소 줄일 수가 있다. 소금이 고혈압, 심장병 등 성인병을 유발한다는 주장은 1904년 암바드와 보자르에 의해 처음 제기되었다. 그런데, 1세기가 지난 오늘날까지도 그 학설이 논증되지 못하고 한낱 가설에 머물러 있는 것에 불과하다. 충분히 검증되었다는 과학적 이론도 하루아침에 뒤바뀌는 세상이다. 그럼에도 불구하고 한낱 가설이 무슨 진리인양 선봉하는 세태야말로

아이러니컬하지 않을 수 없다. 천일염을 와대나무 속에 다져놓고 1,500도 이상으로 9번 고열처리하여 만든 죽염은 좋은 소금이다.

좋은 소금은 고혈압을 내려주고, 나쁜소금은 혈압을 올린다. 좋은 소금은 신장염에 좋고 나쁜소금은 신장염을 악화시킨다.

만일 염분이 부족하거나 전혀 섭취 못하면 인체는 영양분을 공급받지 못하고 노폐물을 배설하지 못하기 때문에 몸은 썩어가고 병들어 간다. 그래서 예부터 소금은 생명의 원소로 귀하게 여겨왔다. 암, 고혈압, 당뇨, 심장병, 뇌졸중 등의 질환은 전부가 각종 독물로 인한 신진대사 장애질환이다.

3. 화학조미료

현대인은 의식적으로 노력하지 않으면 건강을 지키기 어려운 시대에 살고 있다. 가공식품이 소비자의 입맛을 겨냥하여 속속 개발되고 있는 데다 농수축산업이 기업화되어 각종 화학비료와 농약, 항생제, 착색제, 호르몬제 등이 무더기로 사용되고 있기 때문이다. 미국의 경우 국민 일인당 식품을 통해 섭취하는 화학첨가물이 1년 동안 무려 5kg이나 된다고 한다. 만약 음식에 숨어 있는 이러한 첨가물을 한 곳에 모아 놓고 먹으라고 한다면 먹을 사람이 있을까.

밖에서 사먹는 음식에는 맛을 위장하기 위해 화학조미료를 듬뿍 친다. 이런 것들을 자주 먹으면 알 수 없는 유해성분이 몸 속에 쌓여 나중에는 좋지 않은 결과를 가져올 수 있다. 우리 나라에서 현재 시판되는 화학조미료는 한 두 가지를 빼고는 모두 글루타민산나트륨을 함유하고 있다. 이것은 목, 등, 팔 등이 저리고 심장이 뛰는 것을 유발하며 유아에게는 뇌손상을 가져올 수 있다. 그리고 기름에 튀기거나 볶았을 때는 발암물질로 변할 수 있으며 천식을 유발하기도 한다. 이 외에도 화학조미료는 호르몬을 감소시키며 탈모, 비타민 결핍증을 유발한다는 연구보고가 잇달아 나오고 있다.

이에 따라 선진국에서는 유아식품에 대해서는 화학조미료의 사용을 금지시키고, 일반 식료품에는 기준치를 지킬 것을 법으로 정하고 있다. 국제기구도 50kg의 몸무게를 가진 어른의 경우 하루 6g 이상을 먹지 말라고 권고한다.

하지만 대부분의 한국인들은 집에서나 밖에서나 기준치의 몇 배나 되는 양을 먹는다. 된장찌개 백반을 먹는다고 가정하면, 불고기는 물론 반찬으로 나오는 나물류와 김치에도 똑같은 양의 화학조미료가 들어간다. 우리가 즐겨먹는 각종 인스턴트 식품에 들어있는

화학조미료까지 합친다면 하루 동안 어마어마한 양의 화학조미료를 먹고 있는 셈이다.

우리 나라 국민의 화학조미료 섭취량은 하루 평균 0.6g 정도. 우리 나라에서의 화학조미료 사용량은 계속 증가해 왔는데, 하루 일인당 소비량이 1964년 0.316g, 1974년 1.9g, 1984년에는 3.4g으로 20년 동안 무려 11배나 증가했다. 1995년에는 0.6g으로 줄어들었지만 일부 가정에서는 습관적으로 지나치리만큼 많은 양을 사용하고 있는 실정이다.

1984년 미국인의 하루 일인당 섭취량 0.24g과 비교하면 같은 해 한국인이 14배나 많이 소비하고 있었던 것이다.

화학조미료는 유해물질로써 많이 섭취할 경우 여러 가지 건강상의 문제를 일으킨다. 한때 중국 음식을 먹고 나면 아프고 속이 메스꺼우며 구토가 난다고 해서 일명 '중국음식 중후군'이라는 말이 나온 적이 있다. 그것은 모두 화학조미료의 주성분인 MSG 때문이다. 특히 특수 체질인 사람에게는 더 많은 독성을 끼친다고 한다.

1989년 1월, 호주 이스트고스포드의 세인트 요셉 여고의 한 여학생이 중국 식당에서 화학조미료를 넣고 요리한 음식을 먹은 후 발작을 일으켜 사망한 사건이 있었다. 당시 이 여학생은 천식을 앓고 있었다고 한다.

일본의 [국립암연구소]와 태국, 미국 등지에서는 화학조미료가 암을 일으키는 물질이며 뼈의 성장을 멈추게 하고 천식과 구토, 두통 등을 유발한다고 경고하고 있다. 이처럼 유해한 화학조미료가 우리 입맛을 길들이고 있다는 사실에 주목해야 할 것이다. 화학조미료에 한 번 길들여지면 맛을 느끼는 능력이 떨어진다. 혀는 단맛, 쓴맛, 짠맛, 신맛을 느끼는데 그 중 특히 쓴맛을 잘 느껴야 미각도 뛰어나게 되고 먹거리의 위험으로부터 몸을 지킬 수 있는 능력을 높일 수 있다. 하지만 요즘 아이들은 쓴맛을 비롯해 다양한 맛을 느끼지 못하고 있다. 단맛과 화학조미료의 맛에 어렸을 때부터 길들여져 있기 때문이다. 화학조미료는 가공식품의 발달로 인하여 섭취가 더욱 증가했고, 거의 모든 음식점에서는 이것을 음식맛을 내는 기본 조미료로 대량 사용하고 있어 외식을 하는 경우 소비자들의 화학조미료 섭취량은 더욱 늘어나게 된다.

그래서 [국제소비자연맹]에서는 1986년 국제 식량의 날인 10월 16일을 '화학조미료 안 먹는 날'로 정했고 우리 나라도 1996년부터 환경단체의 주도로 매해 '화학조미료 안

먹기'운동을 벌이고 있다.

지금이야말로 에덴대체식 류를 통해 우리의 체질을 바꾸고 유해한 화학조미료로부터 우리 몸을 보호할 필요성이 절실한 때다. 또한 자연식 식단으로 화학조미료가 아닌 천연조미료를 사용할 줄 아는 지혜가 있어야 할 것이다.

4. 방부제

우리 조상들이 식품에 사용하던 방부제는 소금과 식초뿐이었다. 그러나 요즈음에는 식품제조기술의 발달에 따라 화학적으로 만든 방부제와 함께 인공색소, 인공향료, 안정제, 유화제, 산화방지제 등이 들어가지 않은 가공식품을 찾아보기가 어렵게 되었다. 대부분의 첨가제들이 동물실험 결과 유해한 것으로 밝혀졌다. 그럼에도 여전히 수천 가지의 화학물질들이 현재 우리들이 먹는 음식물에 가해지고 있다. BHA, BHT, 질산나트륨, 아질산나트륨, 프로피온 칼슘, EDTA, 적색소, 황색소 등 그 종류도 헤아릴 수 없이 많다.

베아트리스 헌터(Beatrice Hunter)는 그의 저서 <식품첨가물과 건강(원제: Food Additives and Health)>에서 다음과 같이 쓰고 있다.

"BHA와 BHT로 인해 심한 알러지 현상이 일어나고 있는데, 그뿐만 아니라 쇠약증과 무력증을 동반하는 만성 천식, 발작, 피부 물혹, 안출혈, 얼굴과 손의 따가움, 극단적인 무력증, 피로, 수종, 홍통, 호흡곤란 등이 있다."

안전한 화학물질이라는 것은 있을 수 없다. 모든 화학물질은 몸에 독이 되고 인체 내에 들어가면 체내에 쌓이게 되며 해로운 반응을 일으킨다.

방부제는 미생물의 번식을 억제해 식중독의 발생을 줄여주고 식품의 대량 생산과 유통을 가능케 함으로써 식품가공회사의 배를 채워주고 있다. 우리의 식탁에서 흔히 볼 수 있는 햄, 소시지, 맛살 등에는 소르빈산칼륨, 피로피온나트륨 같은 방부제가 첨가되어 있다. 이 소르빈산칼륨은 음식이 썩지 않고 오랫동안 보관이 가능하게 하는 물질로 꾸준히 다량을 섭취하면 암을 일으킬 수 있다. 결국 우리는 맛난 음식을 먹는 것이 아니라 발암물질을 먹고 있는 꼴이다.

대부분의 사람들은 시중에서 팔리고 있는 식품이라면 으레 안전한 것으로 믿고 안심하고 사먹는다. 그러나 절대로 그렇지 않다. 일반인들이 자신들이 먹고 마시는 음식과 질병과의 관계를 전혀 연결지어 생각해 보지도 않는다는 것은 놀라운 일이지만

사실이다.

5. 화학물질

제2차 세계대전 이전에는 농작물 재배에 살충제의 사용은 거의 전무하다시피 했다. 그러나 현재 우리가 먹는 농작물에는 연간 2만5천톤 이상의 농약이 뿌려지고 있고, 살충제는 연간 8천톤 이상이 사용되고 있다.(우리 나라 기준)

살충제를 처음으로 사용하기 시작했을 때에는 과일이나 야채의 껍질을 벗겨내면 화학약품이 없어졌다. 그러나 지금은 식물의 조직에 흡수되는 강력한 화학물질 때문에 아예 식물의 일부분이 되어 버리므로 이것을 제거한다는 것은 거의 불가능하다.

살충제뿐만이 아니다. 오늘날의 농사에는 제초제를 사용해서 잡초를 없애고 곰팡이 제거제를 사용해서 곰팡이를 죽이거나 생기는 것을 방지하고 있다.

소비자가 스스로 직접 재배하거나 자연농법으로 생산된 농산물을 구입하지 않는 한 이 독극물들로부터 자유로울 수 없다.

살충제는 인체의 면역체계를 손상시키고 커다란 부담을 준다. 손상결과는 급성으로 나타날 수도 있고 축적이 되어 만성으로 나타날 수도 있다. 화학물질이 지방세포와 임파선에 저장되어 수십 년 동안 몸 안에 쌓이게 되면 이로 인해 생긴 질병은 오랜 세월을 두고 천천히 진행이 되므로 의료진들조차 분명한 원인 파악을 못하고 있는 실정이다.

6. 식품첨가물

현재 우리들의 음식물은 2천 종류가 넘는 화학물질 즉, 아질산나트륨, 질산나트륨, BHA, BHT, EDTA, 조미료, 감미료, 발색제, 표백제, 산화방지제, 방부제, 살균제, 인공색소 등으로 점철되어 있다. 가공식품의 유통범위가 전 세계로 확대되면서 식품의 선도와 품질을 유지하기 위해 방부제, 감미료, 산화방지제와 같은 식품첨가물의 사용이 증가하게 되었다.

식품첨가물이란 '식품제조 과정 또는 식품가공 및 보존의 목적으로 식품에 첨가, 혼합, 침윤 또는 이외의 방법으로 사용되는 물질'을 말한다. 식품첨가물의 종류에는 약 2천여 종이 있고 이중에서 국내에서 사용되는 것은 549종이다.

정부에서는 식품첨가물의 사용 한도를 법으로 규정해 놓고 있지만 허용치도 축적되어 계속 먹게 되면 우리의 건강에 치명적인 위험요소가 된다. 이것은 심심치 않게 등장하는

유해성 논란만 보더라도 알 수 있다. 기준치 이상 과다 함유된 식품첨가물을 꾸준히 섭취할 경우, 만성중독을 일으켜 구토 및 위장장애, 심하게는 사지마비 같은 증상이 올 수 있다고 한다.

이것들이 몸에 들어가면 50~80%는 호흡기관이나 배설기관을 통해 배출되지만 나머지는 조금씩 몸 속에 축적되어 각종 질병의 발병요인이 되는 인자가 기하급수적으로 늘어나게 된다. 우리가 흔히 애용하는 화학조미료는 '뇌장해를 유발한다'는 보고가 있었다. 1969년 미국의 [식품선택위원회]에서 열린 '화학조미료 유해성에 관한 청문회'에서는 '유아가 먹는 것과 똑같은 비율의 양을 쥐에게 먹였더니 뇌와 눈에 장애가 발생했다'고 발표한 바 있다. 뿐만 아니라 방부제는 체내에서 유전자를 파괴하거나 변이를 일으켜 암을 유발시키기도 한다.

아이들이 좋아하는 어묵, 햄, 맛살, 마요네즈, 케첩 같은 가공식품에도 방부제와 발색제, 산화방지제 등이 함유되어 있다. 이 밖에도 우리가 즐겨먹는 식품 속에 다량 함유된, 인체에 유해한 식품첨가물의 종류는 수십 종에 이른다.

우리가 가공식품을 찾는 가장 큰 이유는 그 간편함 때문이다. 구매에서부터 조리까지 완벽하게 해결돼 식탁에 오르는 인스턴트 식품들은 먹기에도 편리하고 뒷처리도 쉽다는 장점이 있다. 그러나 간편함의 배후에 도사린 위험들을 간과해서는 안 된다. 큰 화를 부르는 치명적인 원인이 될 수 있기 때문이다.

6장 하나님이 주신 놀라운 인체

하나님은 우리에게 훌륭한 몸을 주셨다. 우리가 그렇게 많은 독성 물질들을 수십 년 동안이나 몸 속에 집어 넣어 왔다는 것을 알았다면 아직 우리가 살아있다는 것이 신기하게 여겨질 것이다. 그런데도 우리가 그 많은 독성 물질들을 흡수하면서 아직도 생존하고 있는 이유는 하나님께서 우리에게 놀라운 인체를 허락하여 주셨기 때문이다. 우리 몸은 우리가 잘못 사용하여도 또 그것이 얼마간 반복되더라도 무엇이 흡수되든 내 보낼 것은 보내고 흡수시킬 것은 흡수시켜서 언제나 신체를 건강하게 유지하려고 최선을 다한다.

그러나 모든 일이 한계가 있듯 인체도 혹사를 시키면 그 한계에 부딪치게 된다. 더 이상 혹사와 방조를 견디지 못하는 것이다. 이때가 인체에 각종 부작용과 질병이 유발되는 때이며 가장 약한 부분에서부터 문제가 생기게 된다.

인체 중에서 가장 약한 장기 즉, 가장 많이 혹사되고 방치되었던 장기부터 시작해 한 부위씩 병에 잠식돼 가는 것이다. 그런 시점에 왔는데도 여전히 식습관과 생활방식을

바르게 바꾸지 않고 몸을 계속해서 혹사시키며 잘못된 방식을 고집하면 고통과 죽음만이 기다리고 있을 뿐이다.

어떤 사람은 다른 이들보다 타고난 신체가 건강하여 몸이 혹사를 더 오래 견디기도 한다.

그러나 아무리 건강하다고 해도 계속해서 인체를 혹사시키면 언젠가는 그에 대한 대가를 톡톡히 치르게 될 날이 올 것이다.

‘스스로 속이지 말라 하나님은 만홀(漫忽)히 여김을 받지 아니하시나니 사람이 (모르고 그러하거나 알면서 그러하거나 간에) 무엇으로 심든지 그대로 거두리라’(갈 6:7)는 성경 말씀을 기억하자. 다행스러운 것은 우리 몸의 밸런스가 깨지기 시작했다고 하더라도 우리가 몸을 함부로 다루지 않고 식습관을 개선하면서 몸 안의 노폐물을 내보내면 우리 몸은 그에 응하여 상한 세포들을 재생한다는 것이다.

우리가 병에 걸리는 이유는 우리의 식사법과 생활 양식이 나빴기 때문이다.

누구도 자신의 건강을 의도적으로 파괴하려고 하지는 않겠지만 자신의 몸에 대해 워낙 잘 모르고 그 방면에는 문외한이었기에 지금껏 당했던 것이다.

우리는 변형된 관습의 피해자다. 오늘날 사람들의 질병과 고통은 바로 이 원인에서 비롯한다. 인간들은 하나님의 의도와 달리 모든 것들을 변형시키고 있다. 농작물을 재배하면서 씻어지지도 않는 독한 농약을 뿌리고 식품을 가공하면서 영양을 파괴하고 있으며 입에만 달콤한 화학물질과 조미료를 첨가하고 있다. 그러면서도 몸에 병이 들면 하나님을 원망하기 바쁜 것이 우리 인간이다.

인체는 하나님의 것이다

지구상의 모든 생명체의 최소 단위는 세포이다.

최근 과학자들이 세포의 구성 원소를 밝혀 내었다. 96%가 공기중의 원소로 되어 있고 4%는 흙의 원소로 구성되어 있다. 인체는 60조개의 세포로 구성되어 있는데 그 세포는 99%가 수소, 탄소, 산소, 질소 등 10개의 구성 원소로 되어 있다는 것이다.

인체는 99.999%가 공간이고 3분의 2는 물로 차 있다. 인체는 아주 얇은 막으로 구성되어있고 그 안은 텅 빈 공간인데 거기에 80% 가까이 물이 차 있는 것이다. 그런 점에서 볼 때 인체는 하나의 물 주머니이며 고체가 아니라 액체요, 기체(氣體)라 할 수 있다.

이와 같이 인체의 구조와 구성 성분이 밝혀 졌지만 인간은 인간을 만들 수는 없었다.

생명체의 구성 성분은 시험관 안에서 아무리 합성을 해도 생명체는 만들어 지지 않았다.

생명체는 단순한 원소의 집합체가 아니고 그 ‘이상의 것’임이 증명되었다.

즉, 피조물인 인간의 한계를 우리는 보게 되는 것이다.

성서에 “하나님이 흙으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어 넣으시니 사람이 생령이 된지라” (창 2:7)

하나님이 사람을 지으셨고 현대 과학은 하나님의 창조물을 뒤에서 확인하고 증명하는데 그치고 있다는 것을 알게 되었다. 이제 우리는 생명의 원천인 창조주를 찾을 때가 되었다.

2부

왜 에덴대체식은 좋은가

인간은 누구나 건강하게 오래 살고 싶어한다. 무병장수(無病長壽)의 욕망은 오늘날의 생명공학의 신기원을 이루었지만 성서에 있는 120세의 길은 요원하기만 하다. 이러한 시점에서 새롭게 부각되고 있는 것이 먹거리의 중요성이다.

전혀 오염되지 않고 소식(小食)만으로도 고영양을 섭취하면서 암, 당뇨, 비만 등 각종 불·난치병을 걱정하지 않아도 되는 식품. 이것이 바로 현대인이 찾는 이상적인 먹거리이다. 그러나 이미 이러한 먹거리는 태초부터 존재하고 있었다. 전인치유(全人治癒)의 복음서인 성서에는 우리가 지향해야 할 먹거리에 대한 계시가 분명히 나와 있다. 현대의학으로 해결되지 않는 질병을 자연적인 방법으로 회복하는 방법이 제시되어 있는 것이다. 이러한 사실을 바탕으로 착안된 식사요법이 ‘성서건강법’이며 그에 관한 구체적인 실천 식사가 바로 ‘에덴대체식’이다.

에덴대체식은 (창 1:29) 말씀에 영감을 받아 개발한 우리가 찾는 먹거리의 조건에 가장 부합되는 효과적인 식사법으로 이른바 일반생식의 효능을 최고 30배 증강한 성서식이요법이라 할 수 있다.

1장 완전한 식사, 에덴대체식

‘생식(生食)’이란 문자 그대로 ‘살아있는 것을 먹는다’는 뜻이다. 열을 가하거나 인공 첨가물을 넣지 않고 일체의 가공이 없는 순수한 상태의 자연식 자체를 먹는 행위를 말한다. 자연의 생명력이 고스란히 담긴 음식이라 해서 일명 ‘생명식(生命食)’으로 불리기도 한다. 생식은 ‘화식(火食)’과 완전히 상반되는 개념으로 익혀먹지 않고, 육식을 하지 않으며, 우리 몸에 독이 되는 농약이나 그 밖의 첨가물을 섞지 않은 음식을 섭취하는 것을 말한다.

우리는 음식의 맛을 좋게 하기 위해 불로 익히고 갖가지 유해한 식품첨가물과

화학조미료를 사용한다. 우리가 흔히 접하는 법정외 식품첨가물의 종류는 2천여 가지에 이르며 거기에는 2천7백여 종류의 독성 물질이 포함되어 있다.

이것들은 직·간접적으로 몸 속으로 들어와 체내에 쌓여 갖가지 질병을 유발한다. 그러나 에덴대체식은 이런 문제들과는 전혀 무관하다. 식품의 생명력을 최대한 지니고 있으며 몸의 자연 치유력을 극대화하기 위해 노 하우 에너지(know how energy)가 들어 있기 때문이다.

에덴대체식은 오늘날 현대인의 불완전한 식사 형태를 개선한 식사법으로 필자가 성서에서 영감을 받고 만든 에덴동산의 식사를 복원한 것이다.

에너지 원이 되는 원료는 현미, 찰현미, 보리, 밀, 콩 등의 곡물류와 미역, 김, 다시마 등의 청정지역 해조류, 채소류, 버섯류까지 그 종류가 다양하다. 에덴대체식의 주원료는 에덴농법(성서에 있는 농법)으로 재배되어 각종 효소, 비타민, 미네랄이 풍부할 뿐 아니라 열을 가하지 않았기 때문에 영양소가 고스란히 살아있다. 이와 같이 자연의 살아있는 생명력을 그대로를 섭취하는 것이 바로 에덴대체식이다.

지금 우리나라에도 100여 가지 제품이 이른바 '생식'이란 이름으로 나와 있지만, 이는 가공식품으로 진정한 생식이 아니다. 생식이란 원형 그대로 한가지씩 씹어 먹는 것을 말한다.

에덴대체식은 생식형태에 입력한 기체식(氣體食)이라 할 수 있다.

에덴 대체식은 결코 생식(生食)이 아니다.

본래 식사에는 액체식과 고체식, 기체식(氣體食)이 있는데 액체식은 유아기에 어린 아이들이 먹는 액체로 된 이유식 같은 것이고, 고체식은 어른이 되어서 먹는 딱딱한 음식을 말한다.

에덴 대체식은 기체식이다. 에너지의 상승효과를 극대화시켰기 때문에 화식을 해도 되고 생식을 해도 되는 에너지 강도 수치가 타의 추종을 불허 하는 온전한 식사라 할 수 있다.

일반 생식류에는 에너지 수치가 20을 넘는 것이 없는데 에덴 대체식은 그 수치가 무려 254 나 된다.

밥을 먹는다는 것은 곡기(氣)를 먹는 것이고, 냉수를 먹는 것은 냉기를 먹는 것이며, 술을 먹는다는 것은 주기를 먹는 것이다. 영양소(營養素)가 몸에 들어 가서 연소되어 에너지가 되는데 그 에너지를 이른바 '기(氣)'라고 칭한다. 에덴 대체식은 이런 '기'가 최고도로 충만한 식사이기 때문에 일반 생식류하고는 천양지차로 효과가 좋다.

예를 들어서 중풍 환자가 생식류의 식품을 주머니에 넣거나 손에 잡고 팔을 들어 보라면 여전히 팔이 올라 가지 않는데 생식 대신에 에덴 대체식을 환자 주머니에 넣거나 한쪽

손에 쥐고 불편한 팔을 들어 올려 보라 하면 팔이 올라간다. 실로 놀라운 에너지가 들어 있는 것이 에덴대체식의 정체다.

사람의 건강은 96%의 공기에서 얻는 영양원소와 4% 음식물에서 얻는 영양 원소로 유지된다. 결국 모든 것이 몸 안에 들어 가서 에너지 원소가 된다.

음식물의 영양소가 연소하여 영양 원소가 되는데 이 영양 원소가 즉 기(氣) 에너지다. 에덴 대체식은 바로 이 에너지 원소가 최고도로 많이 함유 되어 있기 때문에 파워식사 즉 에너지식사라고도 한다.

성서식사요법이란?

성서식사요법은 특정 질병을 고치는 것이 아니라, 인체가 본래 갖고 있는 힘 즉, 하나님이 주신 위대한 자연 치유력을 극대화 하고 잘못된 식·생활을 개선하여 건강을 온전하게 하는 올바른 식·생활 개선법이다. 그러므로 병·의원이나 한의원, 약국에서 말하는 식이요법과는 근본적인 차이가 있다는 것을 알아야 한다.

본래 인간의 몸을 이루는 세포에는 창조주 하나님의 뜻과 정보(DNA)가 들어 있다. 이 DNA에 입력되어 있는 천연건강 법칙대로 식·생활을 하면 모든 불·난치병은 저절로 없어지고 무병장수 할 수 있다. 뿐만 아니라 세포가 활성화 되고 힘이 생기며 얼굴이 윤택해지고 밥맛이 좋다. 변이 잘 나오고 몸이 바람 든 축구공처럼 가뿐해진다. 이는 몸 속에 쌓여 있는 노폐물이 사라지면서 세포가 생기를 얻어 전신이 활성화 되기 때문이다. 이 과정에서 뚱뚱한 사람은 저절로 날씬해지고, 빼빼한 사람은 적당히 살이 찌고, 병이 있는 사람은 자연히 치유가 되어 인체가 흠 없는 온전한 건강을 유지하게 된다. 세상 사람들은 무슨 영양물질을 어떻게 많이 먹을까 하고 신경을 많이 쓴다. 그러나 음식을 먹으면 영양물질이 우리 몸에 들어가 타서 에너지가 된다. 즉, 영양소(營養素)가 연소되어 영양가(營養價)를 이루는데 사람은 무엇을 먹느냐 보다도 사실은 몸에 들어간 음식물이 완전 연소가 되어 그 영양가가 얼마나 올라가느냐가 얼마나 중요한지 모른다. 에덴대체식은 원료 배합에도 노하우를 갖고 있어 에너지의 상승효과로 최고의 에너지가 들어 있으며 먹는 방법에 따라 완전연소하여 체내 에너지를 최대한 활성화하는 이상적인 식사이다.

2장 일반생식과 에덴대체식의 차이

1. 일반생식의 장점

일반생식의 장점은

첫째, 영양소의 균형이 고루 갖추어진 완전한 식사를 할 수 있게 한다. 완전식품의 섭취는 탄수화물과 지방의 흡수를 줄이고 비타민, 미네랄, 아미노산, 섬유질의 섭취를 증가시켜 건강의 증진을 도모한다. 이는 식품의 조리나 가공으로 인한 영양소의 손실과 오염을 없앨 수 있으며 적은 양으로도 포만감을 느껴 과식을 방지하게 되므로 소화기관의 부담을 줄일 수 있다.

둘째, 섭취하는 식품의 종류가 너무 단조로우면 영양결핍을 초래하기 쉬운데 생식은 20~30여 가지의 성분이 고루 들어있어 고른 영양소 섭취를 할 수 있다.

셋째, 식단에서 문제가 되는 지방의 과잉섭취를 막을 수 있다.

넷째, 섬유질을 많이 섭취하게 되는 생식을 통해 유해한 성분이나 중금속의 흡수를 막고 배설시키는 작용을 한다.

2. 에덴대체식의 원리

화학물질은 합성물질이 많아질수록 부작용이 발생할 가능성이 높지만 자연물질은 여러 가지 성분을 기술적으로 배합할수록 부작용 대신 그 효능이 극대화되는 특징이 있다.

다양한 식물을 함께 보충하면 서로의 결핍이 보완되어 완전식품의 역할을 할 수 있다.

원리는 이들 식물 속에 들어 있는 에너지원이 상호 작용을 통해 상승효과를 내는 것이다. 에덴대체식은 이 에너지원을 동종요법으로 처리하여 만들었다. 서양에서도 비주류의 의학의 한 형태로 에너지 치료적인 처방 약을 제조한 사례가 있었다.

2백년 전 독일 의사 하네만(Hahneman)이 개발한 '동종요법(同種療法)'이 그것이다.

그는 말라리아 치료에 쓰이는 '키니네'를 정상적인 사람에게 투여하면 말라리아와 비슷한 고열 증세를 일으킨다는 사실에 착안해 질병과 비슷한 증상을 나타내는 물질을 소량 투여하면 병을 다스릴 수 있지 않을까 생각했다. 그러나 그러한 물질이 대부분 인체에 치명적인 물질이었기 때문에 그는 독극물을 인체에 해가 없을 정도로 희석해 사용했다. 여러 단계의 희석 과정을 거쳐 원래의 약제가 거의 남아있지 않을 정도로 만들어 병을 치료했는데 이것은 과학적인 인과 관계로 설명이 불가능했다. 때문에 동종요법은 미국에서 끝내 공인을 받지 못했다. 하지만 이후, 유럽 여러 나라에서 이 요법이 실제 다양한 치료에 쓰여 실효를 거둬으로써 요즘은 대체의학의 일환으로 받아들여 많은 의사들에게 지지를 받고 있다.

그렇다면 처음 섞은 약제가 거의 남아 있지 않을 정도로 희석된 용액이 어떻게 약제를 투여한 것과 같은 효과를 발휘할까? 이것을 설명할 수 있는 방법은 에너지 이론 밖에 없다.

최근 신과학 이론 연구에 의하면 어떤 것이든 약제를 섞게 되면 그것으로부터 약한

전자파 형태의 에너지가 방사되는데 이 에너지에 약제 고유의 정보가 실려 있다는 것이다.

즉, 약제의 성분은 사라져도 그것으로부터 나온 정보는 그대로 남아 희석제로 쓰이는 알코올이나 물로 전달되는 것이다. 따라서 동종요법은 물질이 아니라 에너지로 질병을 치료한다는 새로운 치료영역을 개발한 셈이 되었고 그 효과도 탁월한 것으로 판명되고 있다.

러시아에서는 현재 이 치료법에 대해 활발한 연구가 이루어지고 있고 독일에는 처방에 사용되는 약제를 전문으로 공급하는 회사가 두 곳이나 있다.

최근에는 이 원리를 받아들여 인체를 물질이 아닌 하나의 에너지체로 간주하는 경향이 늘고 있다. 왜냐하면 인체는 한순간도 에너지를 만들어 내지 않고는 살 수가 없기 때문이다.

따라서 질병의 원인도 인체의 에너지장이 어떤 원인으로 인해 교란된 탓으로 보며 이것의 균형을 회복하는 것으로 질병을 치유한다는 개념에 기초를 둔 치료법이 시도되고 있다.

3. 에덴대체식의 효능

(1) 최고의 생명식이다

생명력이 부족한 식품을 주로 먹게 되면 인간의 장기는 피곤함을 느끼게 되고 원기도 부족해져 허약체질이 되기 쉽다. 인스턴트 식품과 냉동식품에 아무리 영양을 강화해도 이것은 생명력이 없는 물질이기 때문에 우리 인체의 세포까지 생명력을 보내줄 수는 없다. 에덴대체식을 하는 사람들은 칼로리상으로 보면 매우 부족한 칼로리를 섭취하고 있지만 한결같이 정신이 맑고 건강하다고 느낀다. 이는 평소 기의 충만함을 느끼기 때문이다. 에덴대체식은 장기의 기능을 빠르게 회복시키고, 육체뿐만 아니라 정신적으로 큰 안정감을 갖게 해준다. 그러므로 에덴대체식은 타의 추종을 불허하는 생명력이 있다.

♣ 에덴대체식이 생명력 있는 식사가 되는 이유

첫째 원료를 생산하는 에덴농법, 둘째 에너지의 상승효과 제조법, 셋째 완전연소 식사법이 생명력을 극대화시킨다.

* 씨눈: 싹을 틔울 수 있는 생명력이 있는 곳이다. 씨눈이 있는 현미는 도정해서 씨눈이 없는 백미와 달리 영양학적으로 우수할 뿐만 아니라 우리 몸에 생명력을 줄 수 있다.

* 엽록소: 식물은 엽록소가 있어 영양분을 스스로 만들 수 있는 생명력이 있다. 식물에 함유되어 있는 엽록소는 깨끗한 혈액을 만들 뿐만 아니라 손상된 세포를 재생시킬 수

있는 등 다양한 기능을 한다.

* 효소: 효소는 생명체의 성장과 보존의 전 과정에 관여하는 생명 물질이다. 그런데 사람은 나이가 들어감에 따라 효소의 체내 생산이 감소된다. 식습관의 변화로 효소를 적극적으로 섭취하는 것이 좋다.

* 섬유질: 인체의 노폐물을 배설시킨다. 당뇨, 비만, 암 등 각종 성인병을 예방하고 개선할 수 있다.

* 파이토뉴트리언트: 식물성 생리활성물질로 질병에 대한 자연 치유력을 돕는 영양소이다.

* 비타민: 음식을 에너지로 전환시켜 인간이 생명현상을 유지하도록 도와준다.

(2) 효소가 살아 있다

모든 식품에는 그 식품을 소화시키기 위한 소화효소가 들어 있다.

그런데 이 효소는 불에 약하기 때문에 가열 조리한 음식물에서는 살지 못한다.

소화효소가 없는 음식을 먹으면 그것을 소화시키기 위해 우리 몸에 잠재되어 있는 효소를 사용해야 하는데, 그때 몸에 무리가 가게 되는 것이다.

♣ 효소의 작용

① 혈압조절작용: 고혈압을 낮추고 저혈압은 올려 신체의 균형을 유지하는 것

② 해독작용: 간장·신장기능을 강화하여 신체에 유해한 물질을 해독하는 것

③ 혈액정화작용: 장 속의 이상부패를 억제하여 장내를 깨끗이 해서 혈액의 흐름을 원활하게 하는 것

④ 신경세포의 신진대사를 원활하게 해서 기억력·감정·신경의 전달을 원활하게 하는 것 등이다.

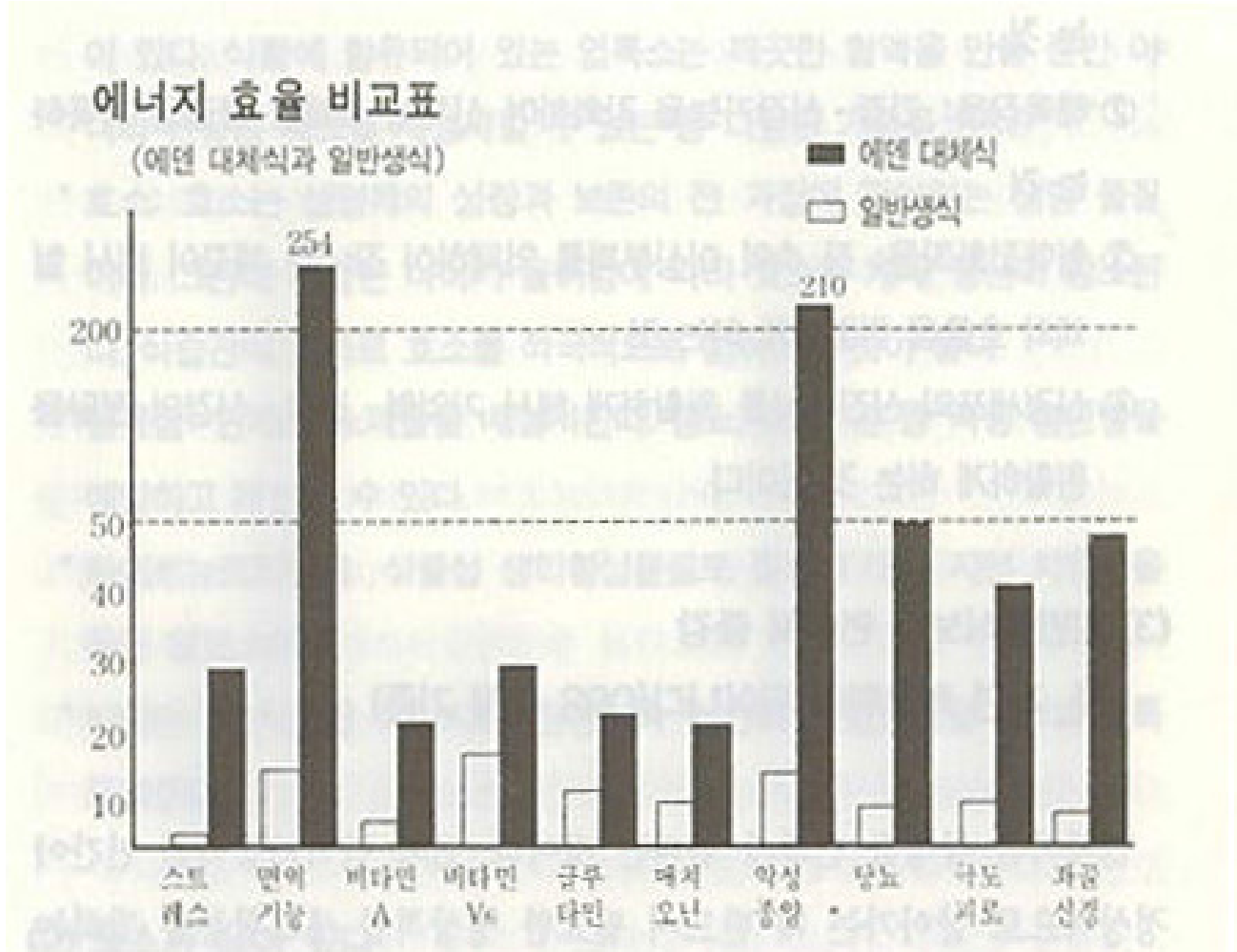
(3) 일반생식보다 면역력 증강

즉, 자연 치유력이 뛰어나다(QRS 측정 기준)

면역이란 질병을 면하게 한다는 것이다. 인체 면역기능이란 인간이 정상적으로 살아가는데 반드시 필요한 정상적인 생리활동을 말하는데, 이 면역기능이 무너졌다는 것은 내부 장기 기능의 불균형이 심화됐다는 말이다.

사람에게는 기본적으로 세균이나 기타 이물질의 침입에 대항하여 물리칠 수 있는 자체 면역력이 있다. 면역기능이 튼튼하면 각종 암이나 난치성 질환에 잘 걸리지 않을 뿐만 아니라 쉽게 치료할 수도 있다. 따라서 면역기능은 우리 몸을 질병으로부터 보호하는 가장 중요한 역할을 한다.

에덴대체식은 장부기능의 불균형 상태를 균형 상태로 변화시켜주는데, 여러 해 동안 만성질환으로 고생하던 사람들이 에덴대체식으로 식사법을 바꾸면서 건강을 되찾는 것을 보면 에덴대체식이 가진 면역효과는 어떤 면역요법보다 효과적이라는 것을 알 수 있다.



주로 면역에 관여하는 세포는 골수 중의 적혈구, 백혈구, 흉선의 T-임파구, B-임파구 등인데, 이 기관들은 침입해 온 적에 대항하여 신체를 지켜나가는 일을 한다.

적혈구와 백혈구, 흉선의 T-임파구, B-임파구는 각기 비타민과 미네랄, 보조효소의 도움을 받아 면역체계를 조절한다. 이 중 가장 중요한 역할을 하는 것은 백혈구로서 임파구와 매크로파지, 과립구로 구성되어 면역에 관한 모든 일을 담당한다.

때문에 성장기의 자녀들 특히 병치레를 자주 하는 어린이를 위한 최상의 식사로 에덴대체식이 권장되고 있다. 면역 기능을 강화시켜 건강한 체질로 바꿔주며 성장을 촉진시키기 때문이다.

QRS CHECK LIST		
(일반생식과 에덴대체식 비교)		
	일반생식	에덴대체식
면역기능	11	254
스트레스	3	32
비타민A	3	27
B6	5	24
D	4	28
E	5	15
라이신	1	11
글리신	2	10
멜라닌	1	12
트립토판	2	15
게르마늄	6	29
비소	0	0
수은	2	0
납	1	0
악성종양	8	210
당뇨병	6	45
간염	4	26
고혈압	4	31
대사장애	3	30
혈액순환	4	35
극도피로	4	40
좌골신경통	6	45

※ Operator의 숙련도에 따라 결과 수치의 차이가 있을 수 있다.

♣ 에너지 파동 원리에 의한 에덴대체식의 효능 실험

‘자기공명분석장치(MRA: Magnetic Resonance Analyzer)’는 에너지의 파동 원리를 이용한 의학기기이다. 이것은 우리 몸 속 장기들의 고유한 파동을 각기 분리해 분석함으로써 건강상태에 대한 정보를 입수할 때 사용된다. 최근에는 더욱 발전적인 형태의 ‘핵자기공명장치(MRI)’가 개발돼 쓰이고 있는데 이 또한 인체에서 방사되는 파동을

이용해 인체의 단층 사진을 찍는다는 원리를 응용한 것이다.

따라서 이제는 최신 의학에서도 에너지를 통한 진단과 치료법을 이용하고 있다고 볼 수 있다. 영국의 의사 암스트롱(John W. Amstrong)이 제안한 오줌요법도 소변에 실린 인체 정보를 재 흡수하는 원리가 아닐까 하는 해석이 제기되고 있다.

이처럼 에너지를 이용한 진단과 치료법은 앞으로 현대의학의 한계를 뛰어넘을 수 있는 대체방안으로 더 활발하게 이용될 것으로 보인다.

최근 국내에서도 이 원리를 이용한 '양자공명분석장치(QRS: Quantum Resonance Spectrometer)'라는 기기가 개발되었다.

이 기기의 핵심 역시 파동의 측정과 해석인데 진단하고자 하는 질병의 파동과 인체에서 방사된 파동을 중첩 시켜 그 사이에서 일어나는 공명의 정도를 수치화해 병의 진행 정도를 밝혀내는 것이다.

즉, 각종 질병과 건강한 세포로부터 얻어진 파동의 패턴을 데이터 베이스화 한 다음 환자의 몸에서 나오는 파동과 중첩 시켜 공명현상을 관찰하는 것으로써 공명이 많이 일어나면 그만큼 질병의 정도가 심한 것으로 해석된다.

QRS는 모발과 소변 등의 파장 분석을 통해 국내 유수의 대학병원 암 센터에서도 발견하지 못한 1cm 미만의 초기 암을 발견해 낸 것으로 유명해졌는데 현재 일부 종합병원과 한방병원 등을 비롯해 수백여 의료기관에 도입돼 활용되고 있다.

에덴대체식의 효능도 QRS 기기를 이용한 실험을 통해 밝혀졌다. 이 기기로 에덴대체식을 분석한 결과 면역기능이 일반생식은 11 정도인데 비해 에덴대체식은 무려 254로 일반생식 기능의 몇 십배가 되는 수치를 기록했다.

또 각종 비타민과 미네랄 성분도 높게 나타났으며 암이나 당뇨병, 고혈압과 같은 난치성 성인병에 대한 저항력도 일반생식에 비해 수십배 높은 것으로 나타났다.

(4) 몸 속의 노폐물을 제거하며 해독제 역할을 한다

자연에서 얻어진 식품은 거의가 스스로 유해물질을 제거하고 해독하는 기능을 갖고 있다. 특히 녹황색 야채에 들어있는 엽록소는 혈액을 정화하는 역할을 한다. 엽록소에는 천연 비타민과 미네랄이 함유돼 있어 빈혈을 예방하고 치료하는 효과와 인체 에너지를 샘솟게 하는 운동력이 된다.

에덴대체식은 생야채와 곡물이 주원료가 되므로 체내에 노폐물, 독소 등을 흡착 배설시키는식이섬유가 많아 장 환경이 개선될 뿐만 아니라 각종 질병으로부터 인체를 보호한다.

또한 몸 속에서 에너지로 전환되는 시간이 빠를 뿐만 아니라 대사과정에서 생기는 노폐물이 현저하게 적어진다.

생야채에 들어있는 엽록소는 피를 만들고 피를 맑게 하며 원활히 흐를 수 있도록 도와주는 역할을 한다. 에덴대체식을 하면 이처럼 빈혈을 예방하고 치료하는 것은 물론 혈관 내부에

불필요한 노폐물이 쌓이지 않아서 동맥경화증의 예방과 치료에 효과적이다.

또한 일상생활을 하는 우리들은 알게 모르게 공해물질을 먹게 되며 환경오염에 노출되어 살아간다.

또한 모임이 많고 외식이 잦은 사람일수록 건강에 유해한 음식을 많이 먹게 된다.

그러므로 우리는 영양제보다 해독제가 더욱 필요한 시대에 살고 있다.

엽채류에 많은 엽록소 안에는 산소가 풍부하다. 맑고 깨끗한 산소는 우리 몸에서 몸을 깨끗하게 해주는 청소부 역할을 한다. 우리 몸에는 대사과정을 처리하고 나면 '유해산소'가 나오는데 이 유해산소가 배설이 안되거나 과잉 생산되어 많아지면 각종 성인병과 암 발병의 원인이 된다. 엽록소를 섭취하는 에덴대체식은 이 유해산소의 과잉 발생을 막아주고 오염된 혈액을 빠른 시간에 맑게 해 주므로 이 시대를 살아가는 우리에게 꼭 필요한 해독기능을 한다.

(5) 암 예방과 기타 성인병 예방 식품이다

우리 나라의 사망 원인별 통계에서 압도적으로 높은 비율을 차지하는 항목이 바로 암으로 인한 사망이다. 거기서도 위암, 간암, 폐암, 대장암, 자궁암의 순서다. 미국은 우리나라와 달리 폐암으로 인한 사망률이 가장 높다. 대조적으로 위암과 간암은 훨씬 낮은 수치를 보이고 있다. 이것은 식생활과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있는데, 주로 자극성이 강한 짜고 매운 음식과 국을 즐겨 먹는 우리가 위암에 걸리기 쉽다는 얘기가 된다.

우리 나라의 암환자는 해를 거듭할수록 늘어나는 추세이고 암환자의 연령도 점차 낮아지는 추세다. 여러 암을 일으키는 주요 원인을 묻는 조사에 가장 큰 비율을 차지하는 것이 음식 습관으로 나타났다.

최근 연구발표를 통해 입증되고 있듯 신선한 야채와 과일을 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 암에 걸릴 확률이 현저히 줄어드는 것으로 나타났다.

따라서 신선한 생야채를 재료로 하고, 염분함량을 대폭 줄이고, 정백하지 않은 곡물을 사용하며, 비타민이 풍부하게 함유된 에덴대체식은 암 예방에 가장 효과적인 방법이라 할

수 있다. 또한 암의 재발 방지를 위한 최상의 식사이며, 암환자의 식사요법으로 가장 적합하다.

중·장년층에 일어나는 성인병의 대부분은 식원병(食原病)이라고 해도 과언이 아니다.

이러한 병은 잘못 먹어서 생기는 병 즉, 과음, 과식, 인스턴트식, 미식, 담배 등 기호식, 염분식 등 각종 옳지 못한 먹거리가 몸 속에 쌓이면서 일어나는 질병이다.

성인병의 원인을 많은 의학자들은 일산화탄소가 체내에 정체되면서 생겨난 돌연변이라고 추측하고 있다. 이와 같이 일산화탄소가 체내에 정체되는 이유는 인간의 반자연적인 생활 때문에 산소가 부족한 식생활, 통풍이 안 되는 주거생활, 옷을 두껍게 입어 피부 호흡이 제대로 이루어지지 않는 생활습관 때문이다.

더욱 중요한 원인은 이로 인해 체내에 산소가 부족해져 섭취한 음식이 제대로 산화되지 못하고 다량의 일산화탄소가 생겨나기 때문이라고 할 수 있다. 때문에 성인병을 예방하기 위해서는 몸 속에 산소를 원활히 전달하는 에덴대체식을 하는 것이 필요하다.

(6) 섬유질이 풍부하여 변비를 치료한다

변비는 만병의 근원이다. 그러나 에덴대체식을 하면 곡류·야채류·엽채류·버섯류 등 뿌리부터 잎, 줄기까지 통채식이 가능하기 때문에 섬유질을 풍부하게 섭취해 숙변을 배출시켜 깨끗한 인체를 만들 수 있다.

변비는 수분 없이 딱딱한 변을 보거나 변이 몸 밖으로 원활히 배출되지 못하는 현상이다. 이는 수분이 부족한 음식을 먹었거나 혹은 좋지 않은 음식을 먹어 생긴 병이라 볼 수 있다. 제대로 먹었다면 원활히 배변이 되지 않을 이유가 없다.

여기에서 제대로 먹는다는 것은 우리 몸에 섬유질을 공급하는 음식을 먹는다는 것을 의미한다. 섬유소는 인체에 들어가 장벽과 변 사이에서 통변을 하게 해주는 역할을 한다. 섬유질이 많은 음식물로는 콩, 버섯, 솔잎 등 자연의 먹거리로 에덴대체식을 통해 인체에 흡수되면 더욱 이로운 것들이다. 에덴대체식은 곡류나 야채류가 주원료이기 때문에 성인병의 위험이 없고 섬유질이 많아 섬유질과 연관된 장의 활동에는 아주 적합하다.

(7) 머리를 맑게 해서 집중력을 높인다

에덴대체식을 하면 소화효소의 낭비를 막아주고 모든 효소는 머리를 사용하는 데 필요한 대사효소로 전환시키기 때문에 머리가 맑아지게 된다. 그래서 수험생의 학습능률 향상에 크게 기여하며 연구직 근무자의 연구 능률 향상에도 큰 도움을 준다.

우리 두뇌는 많은 영양소, 풍부한 산소, 깨끗한 혈액을 필요로 한다. 두뇌에는 무수한 뇌신경 전달물질이 있는데 주로 비타민과 미네랄로 구성되어 있다. 또한 참깨나 호두 등의 견과류와 곡분에 풍부한 필수지방산도 뇌 인지질의 구성요소다.

뇌의 활동을 가장 활발히 하는 데는 무엇보다도 풍부한 산소가 필요하다. 일반적인 식사는 대사과정에서 산소를 소비하지만 엽록소 성분은 대사과정에서 산소를 발생시킨다. 따라서 엽록소를 섭취하는 생식이 충분히 우리 몸에 들어올수록 우리 몸은 그만큼 풍부한 산소와 신선한 혈액을 공급받는다.

(8) 체중조절이 가능하다

에덴대체식은 소식으로 충분한 에너지가 공급되고 체내에 노폐물과 지방이 쌓이지 않으므로 비만을 미연에 방지하며 다이어트 효과가 높다.

에덴대체식의 한끼 칼로리는 140kcal 내외이다. 이것은 라면의 3분의 1정도도 안 되는 칼로리이다. 그래서 굶지 않고 살을 뺄 수 있기 때문에 요요현상이 일어나지 않는다 살을 빼면서 몸이 건강하기란 쉬운 일이 아니다. 특히 당뇨병, 고혈압, 관절염 등 그 원인이 비만과 어떤 식으로든 관련이 있는 사람은 꼭 살을 빼야 하는데, 이 때 유효한 방법이 에덴대체식사이다. 단순히 굶기만 하면 몸 속에 단백질이 지방보다 먼저 빠져나가 오히려 병을 키울 수 있지만 에덴대체식은 영양이 골고루 들어 있어 자연스럽게 비만을 치료하고 예방할 수 있다.

또한 일반 비만자의 경우, 대개 영양과잉이자 영양결핍이라는 문제를 안고 있다. 비만한 사람의 식습관을 보면 거의 비타민이나 무기질, 섬유질은 부족하고 탄수화물, 지방, 단백질은 과잉 섭취된 영양상태를 나타낸다. 쉽게 말해 섭취된 에너지를 태우는 영양소가 부족한 것이다. 이러한 비만은 부적절한 식사에서 온 만큼 식단을 바꿔야만 개선될 수 있다. 에덴대체식에 들어있는 섬유소는 장을 자극해 장운동을 항진시켜 배변량도 증가하고 숙변이 사라지므로 신진대사가 원활해진다. 그리고 인체에 공급된 에너지를 태워줄 영양소를 충분히 공급하기 때문에 영양균형과 적절한 체격을 유지하는데 적합하다. 이런 이유로 최근에는 에덴대체식이 다이어트식으로 각광을 받기도 한다.

(9) 알칼리성으로 체질을 개선한다

현대인들이 많이 앓게 되는 알러지 질환은 산성체질인 사람에게 흔히 나타난다. 육식을 좋아하고 술, 담배 등이 원인이 되어 서서히 산성체질로 바뀌게 되면 몸의 저항력이 약해져 각종 성인병에 쉽게 노출되기 마련이다. 이럴 때 몸을 알칼리성으로 만들어주는 것이 가장 급선무인데, 그러기 위해서는 대체식 위주의 식사를 하는 것이 좋다.

인간의 몸은 중성일 때 pH가 7인데, 7.3으로 넘어가 알칼리성을 띠게 되면 각종 유해균과 질병이 몸 속에 서식하지 못한다. 그래서 암환자나 고질병을 앓는 환자들은 장기간의 에덴대체식을 통해 몸의 알칼리화를 도와 병을 극복하는 것이 중요하다.

한편, 현대인의 체액이 급속하게 산성화되고 있다고 한다. 체액이 산성화되면 질병에 대한 저항력이 떨어진다. 우리 몸이 산을 중화시킬 수 있는 채소나 과일 등을 먹지 않고 육식만 하게 되면 소화될 때 생기는 황산, 인산, 질산, 요산 등 갖가지 산 때문에 산성체질이 된다.

흰 쌀밥이나 흰 설탕을 먹을 때도 불완전 연소로 생기는 피루브산, 젖산 등과 같은 산 때문에 산성체질이 될 수 있다.

우리 몸 속의 칼슘은 이런 산들을 중화 시키는데 직접 사용되므로 칼슘의 섭취가 매우 중요하다. 그런데 칼슘을 섭취할 때 인 등과 균형이 맞게 섭취해야 하는데 이것은 생명 구조를 가진 식품으로만 가능하다.

에덴대체식은 완전한 생명구조를 가진, 그 성질이 중성에 가까운 알칼리성 식품이므로 산성체질을 약알칼리성 체질로 빠르게 바꾸어 줄 수 있다.

♣ 혈액이 산성화되었을 때 발생하는 문제

- * 면역력이 떨어져 질병에 쉽게 노출된다.
- * 뼈의 발육이 좋지 않아 쉽게 골절될 수 있다.
- * 몸에서 냄새가 난다.
- * 피부병에 쉽게 걸릴 수 있으며 좀처럼 낫지 않는다.
- * 쉽게 피곤을 느낀다.
- * 변비가 생겨 배변이 어려워진다.
- * 자주 두통이 온다.

(10) 피부가 깨끗해진다

피부는 건강의 거울이다. 몸의 내장 기관에 문제가 생기면 곧바로 얼굴에 나타나 우리에게 질병에 대처할 기회를 제공한다. 이러한 피부병 치료의 관건은 몸 속의 노폐물을 없애는 근원적인 치료를 해주는 것이다. 이를 통해 피부질환과 함께 몸 속의 고질병도 사라지게 된다.

현대의학의 처치에 따라 발진 등의 증상 자체만을 없애기 위해 연고나 호르몬제를 복용하게 되면 피부를 통해 배설되어야 할 노폐물이 혈액 속에 잔류해 신장이 상하게 되고 피부의 이상도 발생한다.

에덴대체식을 하면 인체 내에 잔류해 있는 노폐물을 배설시키고 세포와 체액을 맑게 해 피부질환을 자연적으로 치유시킬 수 있다. 이로 인해 몸에서 나는 냄새도 없애주고 우리 몸의 안과 밖을 모두 깨끗이 해준다.

건강한 몸의 원활한 신진대사는 피부에도 탄력과 젊음을 준다. 맑은 피부를 갖고 있는

사람이 건강한 것은 바로 이런 이유에서다.

5. 문헌상에 나타난 에덴의 생식과 성서요법

지구는 약 45억년 전에 생성되기 시작하였으며, 생명체가 살 수 있게 된 시기는 약 10억년 전이다. 인류학을 연구하는 학자들에 의하면 원시인류의 출현이 대략 기원전 250만년경으로 추정된다고 한다.

인간이 살 수 있는 환경이 갖춰진 시기는 수천만년 전이다. 그러나 인류의 식문화는 인간이 이 땅에 존재하면서부터 발달되었다. 영원한 고전으로 일컬어지는 성서를 바탕으로 자연식사의 근원을 추적해 보았다.

성서를 보면 자연식사에 대해 최초로 언급된 기록을 찾아볼 수 있다.

‘하나님이 가라사대 내가 온 지면의 씨 맺는 모든 채소와 씨 가진 열매 맺는 모든 나무를 너희에게 주노니 너희 식물이 되리라.’(창 1:29)

히브리 원문의 번역을 보면 채소는 ‘에세브(Eseb)’ 즉, 풀이나 풀잎이라는 뜻을 갖고 있다.

넓은 의미로 곡물 및 과일을 일컫는다고 할 수 있다. 또한 열매는 ‘페리’로 다년생 나무에서 수확하는 과일을 지칭한 것으로 추정된다.

성서에는 노아의 홍수 이전에 인류가 육식을 하지 않았다고 기록돼 있다. 창세기 9장3절을 보면 ‘무릇 산 동물은 너희의 식물이 될찌라 채소 같이 내가 이것을 다 너희에게 주노라’ 라고 적혀있다.

또한 성서에는 화식이 시작됨을 짐작케 하는 여러 대목이 나온다. 육식과 더불어 문명과 한층 가까워진 식생활을 엿볼 수 있다. 그러나 주목할 만한 부분으로 육식과 채식의 차이를 극명하게 대비시키는 기록이 있다.

‘~시험하여 채식을 주어 먹게 하고~ 열흘 후에 그들의 얼굴이 더욱 아름답고 살이 더욱 윤택하여 왕의 진미를 먹는 모든 소년보다 나아 보인지라.’(단 1:15)

히브리 원어로 채식은 ‘제로아(Zeroa)’로 씨를 뿌려 자라난 채소를 의미하고, 왕의 진미로 번역된 ‘파트바그(Pathbag)’는 고기로 만든 음식을 의미한다.

성서뿐 아니라 인류학에 관련한 여러 문헌에서 태초 인간의 생채식을 암시하는 부분은 자주 언급되고 있다. 덧붙여 여기에는 육식과 화식을 시작하기 이전의 기간을 매우

평화롭게 묘사하고 있다는 공통점이 있다.

기원전 8세기경 그리스의 역사가 헤시오도스는 이렇게 적고 있다.

‘...그들은 아무 걱정도 없이 신들처럼 생활하였으며, 슬픔을 몰랐으며, 무참히 늙어가는 일도 없었다. ... 기름진 땅에서는 농작물이 저절로 풍성하게 익어갔다. 그들은 이땅에서 풍요한 산물에 에워 싸여 평화롭게 ... 충실한 생활을 하고 있었다.’

이 기록을 통해 한때 인간에게도 초식동물과 같은 평온한 삶이 있었음을 알 수 있다. 채식을 주식으로 하던 때 이 땅의 삼라만상과 함께 인간들도 어김없이 자연의 순리를 따르며 착하고 온순하게 낙원의 삶을 영위했을 것이다.

성서에서는 무엇을 먹고 무엇을 먹지 말라는 계시가 끊임없이 나온다.

이것은 신기하게도 모두 산성체질을 방지하고 알칼리성 체질을 유지할 수 있는 방법으로 귀결된다.

화내지 말고 시기, 질투하지 말며 사랑으로 충만한 생활을 하라는 가르침 역시 스트레스 없는 생활을 할 수 있도록 하는 지침이 되고 있다.

영어로 ‘병’은 ‘disease’라고 표기된다. 이 ‘disease’라는 단어는 dis(아니다)와 ease(평안)로 구성돼 있는데, 이것을 그대로 풀이하면 평안하지 않은 상태가 되고 이 상태가 바로 질병이 되는 것이다. 이 dis(아니다)는 disobey(불복종하다)라는 단어로부터 나왔는데, 기독교에서는 이 단어를 하나님의 명령에 순종하지 않는다는 뜻으로 해석한다. 따라서 하나님의 말씀과 계명을 지키면 dis가 없어져 평안(ease)하고 그렇지 않으면 병(disease)에 걸리게 된다고 해석하고 있다.

이처럼 성서의 계시를 따르며 병을 고치는 것을 ‘성서(聖書)요법’이라고 한다. 성서요법은 인체의 자연 치유력을 증강시키고 설령 병이 들었다 하더라도 자연적으로 치료될 수 있는 방법을 제시한다.

성서에서 하나님을 ‘치료의 하나님’이라고 하는 것도 이와 같은 이유 때문이다.

성서는 종교적인 경전으로서뿐만 아니라 자연과학적으로도 매우 문헌적 가치가 있는 책이다.

그런 전제에서 성서에 나와 있듯이 육식보다는 채식이, 화내는 것보다는 사랑하는 것이 우리 몸을 위해 좋다는 사실은 막연히 종교적인 주장이 아니라 인간을 위한 변치 않는 진리임이 분명하다.

3장 에덴농법이란

1. 농촌의 현실

예전에는 음식물이나 짚, 인분, 약용식물 등의 자연물을 이용해 벌레를 없애고 토지를 비옥하게 만들었다. 지금과 같은 화학약품은 2차대전 이후 집중적으로 실용화되었다.

처음에는 농약을 조금만 사용해도 해충이 사라져 농가에서 크게 환영을 받았다. 그러나 농약은 병충해만 없애지 않고 땅속의 미생물과 박테리아까지 죽인다.

토양의 미생물은 동식물의 사체를 분해하여 미량 원소를 만들어 땅속에 영양을 공급한다. 그런데 이 미생물이 죽어버리니 땅도 죽어버리는 것이다. 땅에 영양이 없으면 작물은 병충해에 약해지고 농민들은 농약을 점점 더 많이 쓰게 되는 악순환이 거듭되고 있다.

우리 나라에서 사용되는 농약은 수백 종에 이른다. 이들 중 대다수는 침투성 농약이다. 땅에 직접 살포하는 것 이외에 작물에 직접 붓는 살충제, 살균제, 살비제, 착색제, 방부제, 성장촉진제, 항생제, 낙과 방지제 등 그 용도와 종류도 다양하다.

예를 들어, 꼬부라진 오이는 상품성이 없으므로 쪽쪽 곧게 자라나도록 지력제를 뿌리고, 사과는 출하 무렵 먹음직스러운 붉은색으로 보이기 위해 착색제를 뿌린다. 침투성 농약들은 토양과 식물에 잔류하고 그것을 먹는 사람들의 몸 속에 들어가 배출되지 않고 쌓인다. 또 물에 녹아 들어 수질까지 오염시킨다. 대부분의 농약들이 발암성 물질, 최기형성 물질이라는 데 문제의 심각성이 있다.

더욱이 제초제에 들어있는 다이옥신은 인간이 합성해낸 물질 가운데 가장 독성이 강한 것으로 인간의 몸 속에 들어오면 면역성 저하나 피부병, 암, 기형아, 성격이상, 정서불안 등과 같은 질병을 유발한다. 더 큰 문제는 이것을 해독할 물질이 없다는 것이다.

그러므로 우리가 선택해서 먹어야 하는 농산물은 농약을 치지 않고 순수 자연농법으로 길러 낸 것이어야 한다. 체내에 녹아 각종 질병을 유발하는 농약의 위험성을 생각한다면, 벌레가 좀 먹었더라도 건강한 땅에서 길러낸 농산물을 선택하는 지혜가 필요하다.

다시 말해 건강하게 살아있는 땅에서 농사 지은 농산물은 영양분이 많다. 농약을 많이 친 논밭에서 수확한 농산물에는 우리 몸을 이롭게 하는 영양분이 많이 손실되어 있다.

2. 흙과 사람을 살리는 에덴농법

[필자 주: 자연농법의 근원이 성서에 있기 때문에 이 책에서는 '에덴농법'이라 표기한다.]
유기농법은 화학비료를 사용하지 않으므로 작물 생육에 필요한 양분의 공급을 유기물과 미생물로 대체해야 한다. 그러나 농촌 노동력의 부족과 유기물 자원 확보의 어려움으로 본의 아니게 유기성 산업 폐기물(축산분뇨 등)을 이용한 퇴비가 널리 사용되고 있는 실정이다.

이와 같은 농업의 생산성을 간과한 점이 있어 이를 극복한 방안으로 '에덴농법'이 출현하였다. 유기농법의 단점을 보완하고 농업 원래의 목적인 먹거리를 건강하게, 경제적으로 생산함은 물론 환경도 살리는 농법이 바로 에덴농법이다.

'에덴농법이란 생태계의 원리를 이용해 농약과 비료를 사용하지 않고, 땅도 갈지 않으면서 미생물, 벌레를 이용해 농사짓는 방법이다.'

비료와 농약을 사용하지 않아 각종 미생물이 활동하고, 그렇게 생명력을 찾아 흙 속에서 다량의 영양성분을 흡수하고 자라는 농산물을 재배하는 것이 목적이다.

에덴농법은 흙을 살리고 인간을 살려 자연을 하나의 공존하는 유기체로 만들어가는 '자연주의 농법'의 하나다. 이를 통해 화학비료와 농약을 쓰지 않은 순수 토종식의 농산물을 재배하는 극히 자연주의적 방법이다.

그간의 유기농법은 외국에서 급하게 유입되면서 유기 농산물을 재배해야겠다는 명분만 앞서 우리 농법에 적합하지 않은 면이 있었다. 그렇게 재배된 유기 농산물은 때로 이름만 좋은 유기 농산물인 경우가 많았다.

이를 극복하여 자연의 이치에 맞게 재 창안된 농법이 에덴농법이다. 에덴농법은 무경운 건조 직파농법이다. 다시 말해 마른 땅에 씨를 뿌리는 농법이다. 기존의 유기농법을 포함한 관행농법은 종자를 선별해 모판에서 일정기간 동안 키운다. 이렇게 되면 씨앗이 뿌리를 먼저 내린 다음 순이 나고 식물이 자라는 정상수순을 밟는 것이 아니라 순부터 먼저 나고 나중에 뿌리가 나는 기형적인 성장을 하게 된다. 또한 모판에서 자라 뿌리의 발육도 부진하다.

그러나 에덴농법은 마른 땅에 법씨를 뿌리는 방법을 취하기 때문에 법씨가 살기 위해 물을 찾아 땅속 2m까지 뿌리를 내리게 되므로 생명력이 강해진다. 따라서 뿌리가 땅에서 흡수하는 영양분은 분명 기존 농법의 수확물과 차이가 날 수 밖에 없다.

또한 에덴농법은 식물의 먹이가 유기물이 아닌 무기물이라는 점을 중시한다. 일정량의 퇴비를 주어도 이 퇴비가 썩어 무기질이 되어야만 식물의 먹이가 되는데 기존의 유기농법은 인위적으로 넣은 퇴비가 땅속에서 썩지 않아 문제가 된다는 얘기도 있다.

그밖에 경운, 정지, 약제 살포, 시비를 별도로 하지 않기 때문에 경비와 노동력을 극도로 적게 들이면서 효과적으로 농사를 지을 수 있는데 5월 중순~6월 중순경 하곡 수확과 동시에 추곡을 파종하고, 맥류의 쪼으로 파종한 법씨를 피복한다.

10월 하순경에 추곡 수확과 동시에 맥류를 파종하고, 벧쪼으로 맥류를 피복해 쪼으로서 병충해 방제 및 제초를 위한 약제 살포나 별도의 시비 없이 벧, 맥류를 순환적으로 재배할 수 있다.

따라서 토양의 오염과 수질 오염을 방지함으로써 환경도 살릴 수 있는 생명 농법이다.

우리가 주식으로 삼고 있는 곡류를 우리 현실에 맞게 가장 효율적인 방법으로 생산하는 농법이기도 하다. 에덴농법은 우리 전통 농법을 바탕으로 한 차원 발전된 신토불이의 방식으로 자연 영농을 실현해 믿을 수 있는 농산물을 생산하므로 흙과 사람을 살리는 일거양득의 효과를 얻고 있다.

하지만 이렇게 좋은 에덴농법을 농민들이 쉽게 따라 할 수 없는 이유가 있다.

일반농법에서 에덴농법으로 전환하면 첫해 소출이 관행농의 2분의 1도 되지 않으며, 최소한 3년을 에덴농법으로 농사를 지어야만 비로소 흙이 다시 살아나는 어려움이 있기 때문이다.

♣ 관행농법, 유기농법, 에덴농법의 비교

에덴농법으로 수확한 곡물은 에덴대체식의 가장 이상적인 재료이다. 정직하게 재배해 수확한 양질의 곡식이므로 에덴생식의 원료로 손색이 없다.

하지만 생 곡식을 그대로 먹기는 어려운 일이므로 수확 직후에 영양소가 살아있는 상태에서 건조, 분쇄시키는 약간의 과정을 거쳐야 한다.

관행농법 . 유기농법 . 에덴농법 비교표			
	관행농법	유기농법	에덴농법
농약, 제초제	과다사용	사용안함	전혀 사용없음
퇴비사용	사용함	주로 사용함	전혀 사용없음
경운여부	경운함	경운함	전혀 경운없음
태풍, 한발영향	쓰러지고 말라죽음	쓰러지고 말라죽음	전혀 영향없음
벼뿌리	30cm 정도	30cm 정도	무려 2m 이상
농작휴경	계속 농작	계속 농작	7년마다 1년 휴경
공해여부	공해심함	거의 무공해	완전 무공해
※ 너는 육년 동안에 너의 땅에 파종하여 그 소산을 거두고, 제 칠년에는 갈지 말고 묵여 두어서. (출 23:10,11)			

4장 화식과 일반생식·에덴대체식의 차이

1. 에덴대체식은 결코 생식이 아니다

화식, 생식, 에덴대체식의 비교			
구분	화식	일반생식	에덴대체식
가열	열을 가해 맛을 돋구고	열을 가하지 않아	가열해도 무방, 영양에너지

	저장성을 높임	영양소가 보존	보존
도정	도정중 전분층만 남아, 5%의 영양소 유지	도정하지 않으므로 영양소 유지	도정하지 않으므로 영양에너지 유지
비타민	항암비타민(A,B,E)이 가 열에 의해서 파괴	항암비타민이 천연 항암제 역할	항암, 천연 항암제 역할
미네랄	천연미네랄이 열에 의해 서 변형	자연미네랄:신체대사촉진	자연미네랄:신체대사촉진
엽록소	엽록소가 열에 의해서 파괴	엽록소 풍부 : 조혈, 정혈작용, 빈혈예방	엽록소 풍부 : 조혈, 정혈작용, 빈혈예방
씨눈	도정중 씨눈이 제거	생명력이 담긴 씨눈이 보존	생명력이 담긴 씨눈이 보존
섬유질	도정중 섬유질이 제거	섬유질이 풍부 : 변비예방, 노폐물 제거	섬유질이 풍부 : 변비예방, 노폐물 제거
효율	생식에 비해 1/5배의 에 너지 효율	화식에 비해 5배의 에너지 효율	생식에 비해 약30배의 에너지 효율
차이	관행농법 또는 유기농법	유기농법	에덴농법
※ 에덴대체식은 결코 생식이 아님			

이를 통해 에덴대체식이 결코 생식이 아니며 화식이 어떻게 영양소를 파괴하는지 분명하게 알게 되었다. 생식은 화식에 비해 인체의 신진대사에 가장 중요한 성분인 비타민을 비롯한 각종 영양소와 효소들이 그대로 살아있어 면역력을 높여주고 몸을 건강하게 하며 각종 질병을 예방하는 데 도움을 준다.

화식인의 질병발생율이 100일 때 생식인은 그 5분의 1 정도에 불과하며 비타민B1, B2는 생식인이 화식인에 비해 2~3배 정도 더 섭취하는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 칼슘 섭취량이나 철분 섭취량 그리고 비타민A와 C의 섭취량도 생식인이 화식인에 비해 월등히 높게 섭취하고 있는 것으로 나타났다.

♣ 화식의 단점

1. 지방을 변화시켜 소화가 안 되며 그 중 일부는 독으로 변한다.
2. 수용성 미네랄 성분이 다량 손실된다.
3. 비타민을 파괴한다.
4. 식품의 형태를 파괴시키고 구성을 변화시켜 기초 영양소에 변화를 일으킨다.

♣ 일반생식과 화식의 영양가적 차이

[일반생식 및 생식인의 영양상태와 생식인의 주식에 관한 연구](윤옥현, 세종대)를 보면 생식인의 94%는 위장병, 빈혈, 변비, 당뇨, 고혈압, 간장병, 신장병, 암, 관절염 질환이 없는 데 반해, 일반인은 36.5%만이 질환이 없어 생식인이 일반인에 비해 현저히 건강함을 알 수 있다.

생식인과 일반인의 영양 섭취량 비교		
구분	생식인	일반인
칼슘(mg)	725	495
철분(mg)	26.4	22.2
비타민A(R.E)	1767	1337
비타민B1(mg)	2.69	1.19
비타민B2(mg)	4.72	1.20
나이아신(mg)	16.1	20.9
비타민C(mg)	94.17	76.2

위의 도표를 보면 일반생식인은 일반인에 비해 칼슘은 2배 이상을 섭취하고 있으며 비타민이나 나이아신, 철분 등도 일반인에 비해 높은 섭취량을 보이고 있다. 생식이 소식을 원리로 하고 있다고 고려할 때 이 수치는 그 이상의 비율을 보일 것이라 짐작해도 무방할 것이다. 또한 생식인과 화식인의 장점을 비교한 자료가 있어 눈길을 끌고 있는데 그 표를 살펴보도록 하자.

이 도표에서처럼, 일반생식인은 화식을 하는 일반인에 비해 정신이 맑고 안정되어 있다고 느끼고 있으며 무엇보다 건강하다는 느낌을 월등히 높게 가진 것으로 나타나고 있다. 이에 비해 식사 of 즐거움은 거의 없는 것으로 조사되었는데, 이는 화식에 익숙해진 우리의 입맛과 모종의 상관성이 있을 것이다.

생식인과 화식인의 장점비교		
구분	일반생식인	화식인
정신이 맑고 안정됨	43%	8%
피부의 개선	6%	3%
건강하다고 느낌	42%	6%
몸 냄새가 안 남	2%	1%

조리시간 단축	5%	8%
식사의 즐거움	0%	44%
기타	2%	12%

그러나 표에 나타나 있지는 않지만, 먹는 즐거움을 위주로 하는 대신 화식은 영양상의 문제나 성인병과 같은 질병에 대한 우려가 생식에 비해 매우 높다고 한다.

2. 일반생식의 장점

불로 요리를 한 씨앗에서는 싹이 트지 않는다. 이것만으로도 화식이 죽은 음식이라는 것을 알 수 있다. 야채와 과일은 이미 햇빛으로 충분히 익은 음식이다. 이런 살아있는 음식을 먹으면 인체의 세포 조직은 이들의 에너지를 받아들여 건강해진다.

생식은 따로 조리를 할 필요없이 간단하게 준비될 수 있고 소화하지 못할 만큼 과식하도록 식욕을 당기지도 않으며 질병도 유발하지 않는다. 그러므로 생식은 활력이 넘치고 우리의 생명을 연장시켜 준다.

현재 먹는 식사의 일부나 전체를 에덴대체식으로 대체한다면 주부들의 가사 노동을 반 이상 줄일 수 있다. 다시 말해 엄청난 조리기구, 불과 싸우지 않아도 되는 것이다.

과일과 야채, 견과야말로 가장 먹기 쉽고 가장 훌륭하며 가장 자연스러운 음식이다. 또한 그것들은 열로 조리하는 과정을 거치지 않아 풍부한 비타민을 제공하는 등 생명과 영양으로 충만하다.

자연은 인간을 위해 이런 훌륭한 먹거리를 제공한다. 빛나는 태양, 깨끗한 공기, 비옥한 토양, 순수한 물이 각자 맡은 바 역할을 충실히 해준 덕분에 우리 인간은 살아있는 음식을 먹을 수 있게 된 것이다. 이런 살아 숨쉬는 음식을 수확한 즉시 먹는다면 더욱 금상첨화일 것이다.

싱싱한 야채와 과일은 맛도 좋다. 잘 익은 과일과 야채에는 따로 양념을 하거나 화학조미료를 칠 필요가 없다. 그 자체로 충분히 맛있고 완벽하기 때문이다. 하지만 이 야채들을 조리하면 싱싱한 기운이 사라져 버리고 맛도 형편없어진다. 그러므로 불로 요리하는 것은 음식의 생명력을 파괴시키는 행위요, 시커멓게 그을린 음식이야말로 죽은 음식인 것이다. 인체는 살아있는 음식 즉, 에덴대체식을 해야 우리 몸이 이것들을 받아들여 흡수하고 소비시킴으로써 비로소 에너지를 발산하고 원기 왕성해질 수 있다. 지구상에 오직 인간만이 음식을 먹기 전에 조리한다. 현재 인류가 먹는 음식의 대부분은 조리라는 과정을 거친다. 인간은 만물의 영장이기 때문에 조리된 음식을 먹고, 들판의 야생동물들은 멍청하기 때문에 날 것을 먹는 것일까.

‘공중의 새를 보라. 심지도 않고 거두지도 않고 창고에 모아 들이지도 아니하되 너희 천부께서 기르시나니 너희는 이것들보다 귀하지 아니하나.’(마태복음 6장26절)

소에게는 풀을 주시고 사자에게는 다른 동물의 고기를 허락하셨듯 하나님은 가장 아끼시는 인간에게도 적당한 형태의 먹거리를 자연을 통해 제공해 주신다.

그런데 왜 우리 인간은 그것을 조리하느라 생고생을 하는 것일까.

문명이 고도로 발달한 사회에서 살고 있는 인간과 그들이 대량으로 키워내는 가축은 질병에 시달리지만 야생동물들은 그렇지 않다. 왜냐하면 야생동물들은 조리하지 않은 날 것을 먹기 때문이다.

♣ 일반생식의 장점

1. 오래 씹으면 타액이 충분히 분비돼 소화가 잘 된다.
2. 영양소의 파괴가 거의 없다.
3. 생식을 하면 시간과 노동력을 절감할 수 있다.
4. 많이 씹어야 하므로 치아와 잇몸이 건강하다
5. 과식을 예방한다.

5장 왜 에덴대체식이 좋은가

1.세계적으로 주목받는 에덴대체식

가장 성공적인 잡식성 동물은 인간이라고 한다. 그리고 인간과 유사한 치아의 기능을 갖고 있는 동물인 돼지 또한 잡식성으로 동물성, 식물성 사료를 모두 먹는다. 그러나 인간의 식성은 본래 초식성에 가깝다. 이것은 치열의 구조를 보면 알 수 있는데, 인간의 치열은 육식동물이 아닌 초식동물의 치열과 유사하다고 한다. 육류를 먹을 때 주로 쓰는 송곳니보다 어금니가 잘 발달된 것만 보아도 알 수 있다.

자연의학의 세계적인 권위자인 일본의 모리시타 게이이치는 ‘우리에게 최고의 단백질원이라고 알려져 있는 고기는 인체에 적합하지 않다’고 말한다. 그리고 ‘곡채식을 생활화하면 현대인에게 많은 비만, 소화장애, 변비, 당뇨, 고혈압, 간질환, 천식, 정력감퇴, 만성피로 등을 쉽게 치료할 수 있다’고 한다.

우리 몸의 단백질은 스스로 소화기관에서 만들고 있으므로, 육식으로 단백질을 섭취할 필요성이 전혀 없다. 그런 의미에서 고기를 먹지 않고는 살 수 없다든가, 도저히 힘이 나지 않는다든가, 성장에 지장이 있다고 하는 것은 궤변에 가까운 주장이다.

소화액의 성질을 보면, 육식동물과 초식동물이 서로 달라서 초식동물은 육식동물과 같은

강력한 단백질 분해 효소를 갖고 있지 않다. 고기 속에 함유되어 있는 단백질을 아미노산 정도의 상태로 어느 정도 분해하는 작용은 있지만 그 이상의 작용은 하지 못한다. 인간의 경우도 마찬가지다.

또 육식동물과 초식동물은 장의 길이도 다르다. 육식동물은 짧고 초식동물은 상당히 길다. 인간은 장이 긴 부류에 속한다. 이는 육식동물과 반대되는 특성이다.

인간에게는 맹장 끝부분에 충수돌기가 있다. 이것은 대표적 초식 동물인 토끼가 충수돌기를 갖고 있는 것과 유사하다. 초식동물에게 맹장은 반드시 필요한 기관이다. 우리가 순수한 식물성을 주식으로 삼는다면 맹장에 이상이 생기거나 흔히 걸리는 맹장염을 염려할 필요가 없다. 육식 동물이 아닌데도 고기를 과다 섭취하기 때문에 맹장염에 걸리는 것이다. 성인병이 잘 걸리는 이유도 썩기 쉬운 육류가 인간의 긴 장() 속에서 부패해 피가 산독성(散毒性)으로 바뀌기 때문이다.

또한 일반적으로 육류·우유·계란 등 동물성 식품의 과잉섭취는 장내 환경을 악화시켜 체내에 갖가지 독소를 유발시킨다. 동물성 단백질의 부패와 장내 나쁜 균의 증가를 초래하게 된 것이다. 이것들은 장에서 흡수되어 혈액을 악화시키는 원인이 된다.

그리고, 동물성 식품은 암체질을 만드는 것에도 지대한 역할을 한다. 즉 동물성 단백질로 인해 장내에서 부패 현상이 일어나면 갖가지 독소가 발생하여 혈액이 오염되고 이로 인해 세포의 기능이 혼란을 일으켜 여러 가지 염증을 일으킨다. 암도 그런 맥락에서 발병하는 질병인 것이다.

그러나 반대로 곡식을 중심으로 한 채식에서는 깨끗한 혈액이 계속 만들어져 놀라운 체질 개선 효과가 나타난다. 이것은 인류가 본질적으로 곡식과 야채를 먹는 식성을 지니고 있기 때문이다.

자연식에 대한 열풍은 우리 나라뿐 아니라 이미 세계적인 추세다. 일찌기 1928년 독일에서는 '곡채식을 생활화 하자'라는 구호를 내건 '오가닉푸드 운동'이 번지기 시작했고, 요즘엔 '매크로바이오틱 식생활', '내추럴푸드 운동', 등이 유행처럼 퍼지고 있다.

우리가 서구의 식생활을 받아들여 패스트 푸드가 일상화 된 반면 거꾸로 서양은 지금 동양적 식생활로 점차 문화가 바뀌어 가고 있는 중이다.

인간은 본래 초식동물 중에서도 곡채식성(穀菜食性) 동물이다. 그러므로 자연으로 돌아가 고자 하는 욕망은 본능적이며 매우 당연한 이치다. 에덴대체식의 상용은 그런 의미에서 가장 적합한 선택이며 건강을 위한 최상의 방책이라고 할 수 있다.

최근 일본에서는 건강한 식생활을 위해 전 국민에게 하루에 18가지 이상의 식품을

섭취하도록 권장하고 있다. 이것은 현대인의 생활이 윤택해짐에 따라 극도의 미식과 과식, 육식, 가공식품의 섭취로 인한 불균형한 식생활로 사람들의 건강상태가 나빠져 더 이상 간과할 수 없는 사회문제가 되고 있기 때문이다.

건강한 먹거리에 대한 관심이 고조되고 있는 요즘, 에덴대체식은 전세계적으로 불고 있는 자연식 붐에 가장 주목 받는 대체식으로 각광 받고 있다. 이것은 생식이 자연의 생명력이 그대로 살아있는 최상의 식사요법이기에 가능한 일이었다.

식생활의 개선은 무엇보다 중요하다고 할 수 있다. 이제 무엇을 선택하고 버려야 할 지 결정해야 할 시점이 되었다.

2. 에덴대체식의 목적

(1) 살아있는 영양소를 먹는다

에덴대체식을 통해 섭취할 수 있는 살아있는 영양소는 씨눈, 효소, 엽록소, 식이섬유, 비타민, 미네랄 등이다. 이들은 열에 쉽게 파괴되기 때문에 생식에서만 고스란히 보존될 수 있다. 이 살아있는 영양소 중 최근 각광을 받고 있는 것이 생리활성물질이다.

지금까지 알려진 항암 비타민, 항암 미네랄에 이어 암을 막아주는 카로티노이드(당근), 골다공증을 예방하고 치료하는 이소플라본(콩), 그밖에 인삼의 사포닌, 토마토의 라이코펜 등 수많은 예방 의학적 또는 치료적 성분들이 속속 발표되고 있는데, 이는 불로 익히지 않은 먹거리를 통해서만 가능한 것이다.

여기서 더욱 주목을 해야 할 것은 이 같은 영양소가 몸의 기능을 회복시키는 것뿐만 아니라 질병의 치료 및 개선까지 할 수 있다는 것이다. 미국 의학박사인 윈드 박사는 오늘날 현대인들이 앓고 있는 각종 암의 원인 중 90% 이상이 '잘못된 식사와 몸에 들어온 화학물질' 때문이라고 말했다.

에덴대체식이 치료적 차원에서 암환자에게 가장 적합한 이유는 일체의 화학물질이 없기 때문에 면역체계를 극대화 시키는 물론 더 이상 암 유전자를 자극하는 성분을 공급하지 않는데 있다. 그리고 최소한의 영양으로 신체를 건강하게 하는 데에 기여하므로 몸에 유해한 불필요한 조직을 스스로 제거 시킬 수 있다. 또한 간이나 소화기에 부담이 없고 대사과정이나 노폐물의 처리를 최소화하므로 모든 에너지를 암치료에 쏟을 수 있다. 에덴대체식이 암환자에게 적합하다면 다른 성인병은 굳이 설명할 필요가 없으며, 암과 각종 성인병을 극복하는 데 생식이 주효 했음은 여러 사례들을 통해 속속 밝혀지고 있다.

다시 말해 암을 위시한 여러 가지 성인병에는 생야채와 생현미가루를 먹는 생채식 건강법(生菜食 健康法)을 하면 완치된다는 여러 결과가 이미 입증되고 있다.

우리 나라의 암환자 중에서도 생채식을 통해 암을 극복하고 완치한 경우가 속속들이 발표 되고 있다. 이들이 병을 극복할 수 있었던 것은 잘못된 식습관을 개선했기 때문이다. 그러므로 병을 앓는 사람이 화식이나 과식 인스턴트 식품의 상용 등과 같은 문제에 깊숙이 연루되어 있기 때문에 에덴대체식의 위력은 더 크게 발휘된다.

(2) 잘못된 식습관을 고치면 불치병에서 해방된다

현대인이 갖고 있는 대부분의 질병은 잘못된 식사에서부터 비롯된다. 이는 음식을 통해 외부에서 들어온 화학물질과 소화능력 이상으로, 혹은 음식이 몸 안에서 부패하면서 생긴 독소와 영양소가 부족한 식품을 섭취하는 데서 오는 영양결핍이 원인이 되어 일어난다.

건강을 유지하기 위해서는 무공해의 완전한 식습관과 올바른 생활습관을 몸에 익히는 것이 필요하다. 좋지 않은 식습관으로 대표적인 것이 과식과 육류 위주의 식사 그리고 인스턴트 식품의 생활화이다.

육류 위주의 기름진 식생활은 혈액 내 콜레스테롤을 증가시켜 동맥경화, 중풍, 심장질환을 발생시키는 주요 인자이며 특히 육류를 가열함에 따라 발생하는 독소물질은 암을 유발하는 물질로 작용하게 된다.

에덴대체식을 하면 육체가 영양의 균형을 스스로 조절할 수 있게 되어 화식을 할 때보다 식욕이 절제돼 소식을 하게 되고 육류섭취가 현저히 줄어 성인병 예방과 체중감량 효과를 얻을 수 있다. 또한 체내 천연효소의 증강으로 최적의 생체리듬을 회복시켜 활기찬 생활을 할 수 있다.

(3) 면역효과가 대단하다

면역이란 우리 몸을 보호하는 방어체계를 뜻한다. 외부에서 유입된 독성 물질, 즉 세균이나 바이러스, 그밖에 몸 안에 생긴 노폐물과 암세포 등을 스스로 물리칠 수 있는 내성을 말한다.

사람에게는 기본적으로 자체 면역력이 있다. 이 면역기능이 튼튼해야 만이 우리 몸을 질병으로부터 확실히 보호할 수 있다.

에덴대체식의 영양소는 주로 면역에 관여하는 세포와 밀접하게 관련돼 체내 면역세포의 활동을 활발하게 돕는다.

여러 해 동안 만성병으로 고생하던 사람들이 에덴대체식으로 식사법을 바꾸면서 건강을 되찾는 것을 보면 에덴대체식이 가진 면역효과는 어떤 면역요법보다 효과적이라는 것을 알 수 있다.

(4) 에덴대체식은 에너지 식(食)이다

성인병 질환의 대부분은 식원병(食原病)이라고 해도 과언이 아니다. 이러한 병은 과음, 과식, 인스턴트식, 미식, 담배 등 기호식, 염분식 등 각종 바람직하지 않은 먹거리가 몸 속에 쌓이면서 일어나는 질병이다.

에덴대체식은 인체의 자연 치유력을 높여 체내 면역력의 증강으로 건강을 도모하는 에너지 식 즉 기체식(氣體食)이다.

밥을 먹는 것은 곡기를 먹고 냉수를 먹는 것은 냉기를, 술을 마시는 것은 주기를 먹는 것이다. 먹거리에 입력되어 있는 기(氣)인 에너지를 섭취하는 것이다.

식사의 종류			
종류	액체식	고체식	기체식
예	죽, 유동식	밥, 생식	에덴대체식
방법	씹지 않는다	씹는다	반드시 씹어 먹는다
목적	불량연소	불완전연소	완전연소
효율	약하다	보통	대단히 높다
※ 액체식과 고체식은 입으로 먹게 되지만 기체식은 입이 없는 세포식사로 완전연소가 되어야 세포가 기력(氣力)을 발휘하게 된다.			

3. 에덴대체식 섭취시 금기 식품

- ① 정백 식품(백미, 흰 밀가루, 흰 설탕)과 조미료가 첨가된 음식
- ② 인스턴트 식품(햄버거, 피자, 과자, 빵, 청량음료수)
- ③ 육류 및 냉동 가공식품(소고기, 돼지고기, 치킨, 돈까스, 냉동만두 등)
- ④ 가공유지류와 당류(버터, 마요네즈, 아이스크림, 가당주스, 케이크, 케첩)

4. 명현현상

명현(瞑眩)이라는 말은 한의학적 용어로 '병을 치료하는 과정에서 약을 복용하면서 예기치 못했던 불쾌한 증상이 나타나는 것'([한의학용어대사전] 김용술, 이상훈 공저), 환자 또는 허약 체질인 사람이 한약이나 건강보조식품을 복용하게 될 때 '일시적으로 통증, 발열, 발한, 설사, 발진 같은 증상이 나타나는 것'을 뜻한다. 이러한 증상은 오랫동안 건강이 좋지 않았던 사람에게 병이 호전되는 반응으로 나타나는 현상이다. 명지대학교 부설 생물공학연구소 소장인 이양희 교수가 주창하는 호전반응도 이와

비슷하다.

이 교수는 그가 주창하는 GF(Grain Dominant Whole Food: 낱알 위주의 전체식) 식사법으로 바꾸면 잘못된 식사를 오래 해서 몸에 이상이 있는 사람의 경우 밥맛을 잃거나 피로감, 통증, 열, 냉기, 악취, 성욕감퇴, 탈모현상, 피부이상 등의 병적 이상이 나타날 수 있는데 이런 반응은 건강이 회복하기 위한 일시적 증상이므로 기다리면 정상으로 돌아온다고 했다.

한편, 미국의 영양 상담가 Ruth Y. Long 박사는 건강이 좋지 않은 사람의 경우 체내에 다량의 독소나 채 배설되지 못한 노폐물이 있을 수 있는데 이것은 영양의 균형을 찾으면서 회복해야 할 것이라는 논리를 펼친 바 있으며, 이를 통해 인체는 이들을 제거하기 시작하면서 불쾌한 증상이 일시적으로 일어날 수 있다고 지적했다.

만성 접촉성 피부염을 앓던 한 환자가 에덴 대체식사를 통해 병을 고치려고 대체식을 하면서, 얼굴 전체로 피부염이 확산된 것처럼 붉어졌다고 한탄한 일이 있었다.

필자는 이 환자에게 그래도 대체식을 계속해 보라는 권유를 했다. 물론 이 환자는 반신반의하였지만 필자를 믿고 생식을 계속해나갔다. 그 결과 얼굴의 붉은 기는 가라앉고 만성 접촉성 피부염으로 울긋불긋하던 얼굴도 말끔하게 고와진 결과를 얻게 되었다.

명현현상이 생기는 이유

에덴대체식을 하면 배에 가스가 찬 다든지, 혹은 머리가 아프다든지, 소화가 안 된다든지 혹은 이 환자처럼 얼굴에 발진이 생긴다든지 하는 현상이 나타날 수 있다.

이런 현상을 두고 명현현상 혹은 호전 반응이라고 한다. 말 그대로 증세가 호전된다는 것을 말함인데, 이는 신체이상이 극복되는 과정에서 나타나는 일시적인 현상이다.

에덴대체식을 하게 됨에 따라 체내에서의 조절작용이 일어나 노폐물의 배설이 진행되면서 어느 순간 노폐물이 한꺼번에 빠지는 과정에서 일어나는 현상이다.

이는 에덴대체식으로 인한 자연 치유력의 결과이다. 물론 모든 사람들에게서 명현현상이 나타나는 것은 아니다. 개인의 체질이나 병의 상태, 병의 진행 상태에 따라 명현현상 또한 판이하게 드러난다. 특히 성인병이나 만성질환을 앓고 있던 사람들에게 더 뚜렷하게 나타난다.

일반적인 예로 장이 안 좋은 사람의 경우 종종 생식을 먹고 난 후 배가 살살 아파진다는 경우가 있는데, 이는 장내의 유해 배설물이 빠지면서 나타나는 현상이다.

장뿐만이 아니라 위장이 안 좋은 사람들의 경우 이런 현상이 종종 나타나는데, 이 경우 속이 더부룩하거나 방귀를 자주 쀈는 신체반응이 나타나기도 한다. 심한 경우 변비가

생길 수도 있는데, 이는 수분이 부족하거나 혹은 위장기능이 약해 섬유질을 소화시키지 못하기 때문이다. 즉 건조 시킨 생식을 먹으면서 수분이 부족하면 오히려 섬유질이 뭉쳐서 배출되지 못하고 이런 현상을 발생시키기도 된다.

이 경우 충분한 수분의 섭취를 통해 증상을 개선시킬 수 있다. 수분은 생수뿐만 아니라 두유 등도 무방하다.

또한 열이 날 수도 있는데 이는 체내에 축적되어 있는 유해물질과 싸우는 과정에서 발생하는 신체 반응이거나 혹은 체내에 많이 축적되어 있는 노폐물을 걸러내기 위한 반응이다.

일시적인 경련이나 피부발진 등도 같은 경우이다. 때로 이것이 뇌나 근육으로 가서 통증을 일으키는 경우도 있는데 이 경우 두통을 야기하기도 한다.

혈액의 상태가 나쁜 산성체질은 심하게 피로하며 졸음이 온다. 좋지 않거나 병들어 있는 장기 기능을 회복함에 따라 일어나는 일시적인 불균형 현상이다.

때로 여성들의 경우 생식으로 인해 체지방이 많이 감소하였거나 호르몬 대사 균형의 정상화 과정에서 생리량이 줄거나 일시적인 무월경 증상을 보이기도 하는데 얼마 지나지 않아 쉽게 회복된다.

명현현상의 기간

명현현상이 나타나는 사람들은 대개 섭취 후 수일에서 수십 일 후에 이런 신체반응을 경험하는데, 대체로 3~5일이 지나면 없어지기도 하지만 심한 경우 3~6주 혹은 2~3개월까지 지속되는 경우도 있다. 명현현상은 체질이 개선되고 있다는 증거이므로 일시적으로 증상이 나빠지더라도 염려할 필요는 없다.

위에서 살펴본 것처럼 명현현상은 체내의 축적되어 있는 유해물질과 싸우는 과정에서 발생하는 일시적인 반응이며 몸이 좋아진다는 반응이므로 걱정하지 않아도 된다.

명현현상의 기간은 사람에 따라 체질에 따라 혹은 노폐물의 배설속도나 질병의 정도에 따라 다르기 때문이다.

다만 증세가 심한 경우 섭취량을 조절하거나 방법을 조정해 볼 필요는 있다. 증세가 아주 심하다면 섭취량을 줄이되 중단하지 않으면서 계속 유지해 보는 것도 방법이다. 체내에서 적응되고 있는 과정이 중단될 염려가 있기 때문이다. 명현현상이 나타난다고 해서 에덴대체식을 중도에 그만 두는 것은 체내에 축적되어 있는 노폐물과 싸우는 과정을 포기하는 것과 같다.

물론 명현현상이 수분부족으로 인해 생기게 되는 경우 생식을 섭취하는 방법을 조정할 필요가 있다. 충분히 수분을 섭취하지 않으면 오히려 역효과가 나올 수 있으므로 이는

주의를 요하는 부분이다.

또한 다이어트를 하기 위해 생식을 하는 일부 여성들의 경우 정해진 생식의 양조차 섭취하지 않고서 무리를 하는 경우가 있는데, 이 또한 주의를 요하는 부분이다. 이런 경우 신체의 부작용은 명현현상이 아닌 말 그대로 부작용인 경우가 더 많기 때문이다. 명현현상은 체내에 쌓여 있는 노폐물이나 독소물질의 배출 과정이므로 배출 속도를 높여주는 것이 필요하다. 충분한 물과 섬유질을 섭취하여 소변이나 대변의 양을 늘려 주어서 소변이나 대변을 통해 잘 배출될 수 있도록 하는 것이 최선의 방법이다.

명현현상의 증상

병의 증상에 따라 나타날 수 있는 명현 현상은 다음과 같다.

병증	나타날 수 있는 명현현상
산성체질	자주 졸립거나 피로함, 목과 혀의 건조증, 방귀나 빈뇨현상
고혈압	머리가 무겁고 어지러운 증세가 1~2주가 지속되거나 무기력증에 빠진다
위기능 쇠약	위 부위가 답답하고 미열이 있으며 음식을 잘 먹을 수 없다.
위하수	위 부위가 답답하거나 심하면 토하고 싶은 증상을 느낄 수 있다.
장질환	설사
간기능 쇠약	토하고 싶고 피부가 가려우며 발진이 생길 수 있다.
간경화증	대변에 피 또는 핏덩어리가 섞여서 나오는 경우가 있다.
신장병	단백질이 감소하고 얼굴이 부으며 다리부분에 경미한 부종 현상.
당뇨	배설되는 당분의 농도가 일시적으로 증가하거나 손발부종, 무기력증
여드름	일시적으로 심해질 수 있다
치질	대변에 피가 섞여 나올 수 있다.
만성기관지염	입안이 마르고 구토가 나며 어지럽고 가래를 쉽게 뱉을 수 없다
폐기능 쇠약	가래의 양이 증가하고 가래의 색이 노란색을 띤다
축농증	콧물의 양이 많고 심해진다
과민성 피부	일시적으로 가려움증이 생길 수 있고 여드름이 심해진다
신경과민	잠을 이룰 수 없거나 쉽게 흥분하는 경향이 있을 수 있다
통풍	무력감이나 통증이 올 수 있다
적혈구 부족	코피가 나는 증세가 있을 수 있다
신경통	환부가 더 아플 수 있다
백혈구 감소	입안이 마르는 것 같고, 꿈을 많이 꾸며 위가 불편하다

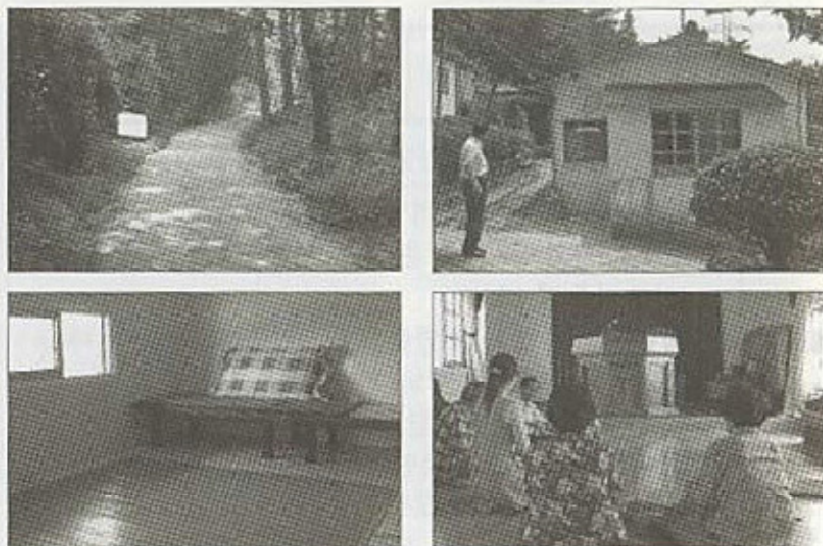
요산과다	전신이 아플 수 있다
생리통	전신이 무력하거나 통증이 있을 수 있으나 곧 사라진다

3부 잘못된 식생활을 고치면 불치병은 없다

요단식은 칼을 대지 않는 수술이다 요단식 프로그램 안내			
기관명	한 국 사 회 교 육 원 김용태 성서건강연수원	협력기관	동아대학교 지식자원개발센터
대표자	김용태 성서건강 연수원 원장, 약 없는 김용태 약국 대표약사		
대표자 약 력	<ul style="list-style-type: none"> - 부산광역시 약사회장 역임 - 현재, 사랑의 장기기증 운동본부 명예 본부장 (시신 기증 제1호) - 『성서요법 암, 당뇨, 비만을 고친 사람들』의 저자(저서 다수) - 요단식 교육으로 암, 당뇨, 비만 등 불,난치병환자 국내/외 1만여명 상담, 교육 - CTS『파워 크리스천』출연 (30분간 방영) - MBN TV 한방스페셜 고정 출연 (53회 방영) - 글로벌神大院 전인치유 교수 		
프로그램	<ul style="list-style-type: none"> - 기간 : 매월 첫 주 화요일부터 10일간 - 장소 : 부산교육장 - 화명산 기도원 원주교육장 - 횡성 호반의 집 - 인원 : 15명 한정 (선착순) 		
교육내용	<ul style="list-style-type: none"> - 관장요법, 냉온요법, 풍욕요법, 찜질요법, 요요법, 호흡요법, 간 청소요법, 소금요법, 웃음요법 		
회복한 사람들	<ul style="list-style-type: none"> - 허수복 장로님(010-5519-5671)의 큰 딸 허 모양은 요단식 15일 후 20년간 먹던 간질, 정신질환 약을 끊고 1년이 지난 지금까지도 정상회복 - 최인식 전직 교수님(019-9752-3242)은 고혈압과 전립선 질환으로 사경을 헤매다 요단식 4개월 만에 정상 회복 		

전 경 사 진

부산교육장 - 화명산 기도원



원주교육장 - 황성호반의 집



요단식은 건강회복을 위한 가장 좋은 방법

1. 요단식은 자신의 병을 80~90% 스스로 치유

요단식은 흉터와 상처가 없는 무혈수술이다. 한마디로 칼을 대지 않는 수술이다. 그러므로 이 요단식은 인류가 질병치료와 예방을 위해 발견한 가장 효율적인 방법이라고 할 수 있다. 현대의학이 태동하기 이전에는 인간은 몸이 불편하거나 병에 걸리면 신체가 자연적으로 회복될 때까지 본능적으로 아무것도 먹지 않고 굶었다. 그러나 현대의학이 화학적 약물에 의존하는 방향으로 발달되면서 본능적으로 굶은 단식은 서서히 잊혀지게 되었다.

4~5년 전만 해도 자연건강법으로 요단식을 권유하면 대부분의 사람들은 깜짝 놀라며 기겁을 했지만 지금은 인식이 많이 달라졌다. 요즘은 현대의학으로 다스리지 못하는 병에는 요단식이 좋다는 소리를 누구나 한 두 번쯤은 들었을 것이다. 그러나 아직도 요단식을 굶어 죽는 방법으로 생각하는 사람이 많다.

그러나 지금까지 수많은 사람들을 치유시켜온 경험으로 볼 때, 요단식은 결코 위험하지 않다. 오히려 관장요법과 찜질요법 등 각종 자연건강법을 병행하면서 혈액 속의 온갖 독과 노폐물만 빠져나가게 하기 때문에 인체에 전혀 해가 없다.

요단식을 하다가 잘못되는 사람은 없지만 엉터리 방법으로 단식을 하거나 회복식을 잘못 해서 몸을 망치는 경우는 많다. 그러므로 반드시 전문적 요단식 프로그램에 의해 올바른 교육을 받아야 한다.

요단식은 소화기계통 기관에 생리적인 휴식을 주면서 장과 신장, 간 등에 있는 노폐물들을 모두 제거한다. 이 과정에서 병에 걸린 조직이나 노폐물이 분해되고 연소되기 때문에 병들고 탁한 몸을 맑고 가볍게 만들어 준다.

또한 손상된 장기의 기능을 회복시키고 혈액을 정화함으로써 생체에너지가 원활히 흐르게 하며 인체의 천연치유력을 회복시켜 준다. 또한 요단식은 몸뿐만이 아니라 정신까지 맑게 정화시키고 사고 또한 차분하며 논리적이 되게 만든다.

예를 들면 30년 동안 담배를 피운 사람이 요단식을 하면 몸 속에 축적되었던 니코틴이

다. 빠져나가므로 요단식 기간 동안 담배를 피우지 않아도 계속 담배 냄새가 나는 것을 볼 수 있다. 그리고 장 속에는 보통4kg에서 12kg의 숙변과 노폐물이 차 있는데 요단식을 하게 되면 항상 들어오던 영양공급이 차단되므로 몸은 체내 노폐물들을 태워서 에너지로 쓰게 된다. 그러므로 배가 전혀 고프지 않고 자연스럽게 살이 빠지는 것이다. 따라서 요단식 요법을 잘 활용한다면 자신이 갖고 있는 사실상의 80~90% 질병을 스스로 치료·예방 할 수 있기 때문에 요단식은 예방의학적으로도 아주 유용한 방법이다.

보통 요단식 사흘째가 되면 몸 속의 찌꺼기들이 타고 또 체외로 빠져나가느라 아주 심한 냄새가 난다. 이처럼 요단식을 하면 그동안 자신의 몸이 얼마나 오염됐는지를 느낄 수 있고 몸에 많은 변화가 오는 것을 느낄 수 있다.

피가 탁한 사람들이 요단식을 하면 피가 맑아지는 것은 기본적인 효과다.

서양 사람은 10일 정도 요단식을 하면 노폐물이 거의 빠져나간다. 그러나 동양 사람은 서양 사람들 보다 장의 길이가 길기 때문에 단식을 20일정도 해도 장 속이 다 비워지지 않는 경우도 있다. 보통 단식에는 물 단식과 효소단식, 한천단식, 포도 단식, 과즙단식, 현미가루 단식, 우유단식, 벌꿀단식, 녹즙단식, 표고버섯국물단식, 다시마국물 단식, 등 그 종류가 수없이 많다. 그 가운데 요단식은 단식 중 단식으로 가장 효과적이고 안전하다. 그러나 어떤 단식이든지 최소한의 영양을 공급해주면서 해야 하며 반드시 물과 소금(천일염 또는 알카리염)을 먹으면서 해야 한다.

2. 요단식을 할 때 주의할 점

요단식은 단순히 다이어트나 병을 예방하기 위한 목적으로 하는 단식과 병을 고치기 위해 환자를 대상으로 하는 단식이 있는데 이 두 가지는 크게 다르다.

최근 들어 여기저기 다이어트나 단식관련 광고가 난무하고 있다. 그러나 이들 업체의 대부분은 인체의 수분을 빼는 감량방법을 택하고 있는데 사실은 이 수분을 빼면서 다이어트를 하는 것은 아주 위험한 일이다.

또 살을 빼기 위해 약을 먹으면 인체에 필요한 영양소까지 다 빠져나가 몸을 망치게 되기 때문에 절대로 그런 방법을 택해서는 안 된다. 대부분 하제성분이 함유된 제품들이기 때문이다.

그리고 중증환자의 경우는 단식 도중에 명현현상이 무척 심하게 나타나기도 한다.

따라서 함부로 단식을 하거나 경험이 부족한 교육자에게 지도를 받는 것은 매우 위험하다.

사람의 생명을 다루는 사람은 오랜 경험과 지식, 지혜가 있어야 한다.

그리고 무엇보다도 식생활을 모르는 단식 지도자는 올바른 지도자로서 자격이 없다.

단식으로 몸을 비우고 정화만 하면 될 하겠는가. 사람의 몸은 음식이 만드는데 단식을 끝내고 예전의 잘못된 식습관으로 금방 되돌아간다면 단식은 전혀 의미가 없다. 이 때문에 요단식은 식생활을 아는 올바른 지도자를 만나는 것이 무엇보다 중요한 것이다.

3. 관장요법

a. 관장액 만들기

차가운 물 50cc를 준비한 다음 여기에 마그밀 4알, 소금 1/2 ts을 넣고 녹인다. 그다음 1000cc의 더운물을 혼합하여 미지근하게(약 26도) 만든다.

b. 관장하기

관장기 안의 공기를 빼내기 위해 먼저 관장기의 관장액 주입부 끝을 관장액에 넣고 여러 번 눌러 준다.

항문삽입부에는 참기름이나 올리브유를 바른다. 그런 다음 오른쪽으로 몸을 90도로 돌려 새우잠을 자는 것처럼 누운 다음 '아~'하고 입을 벌린 채 관장기를 항문에 주입한다.

피부가 약하다면 살살 돌려가면서 주입한다. 다 삽입되면 관장액이 장 속으로 주입되도록 천천히 관장기를 펌프질한다. 이 때 배가 아프면 배를 문지르면서 펌프질을 하고 변이 마려우면 잠시 펌프질을 멈추고 참았다가 다시 한다.

관장액을 다 주입하고 나서는 반듯이 누워 10분 이상 봉어처럼 움직이며 운동을 해준다. 이 운동은 오래하면 할수록 좋다. 물론 봉어 운동시 금방이라도 쏟아질 것 같아 힘들지만 최대한 참았다가 배설하는 것이 좋다.

c. 마그밀

약국에서 처방전 없이 구입가능하며, 보통은 정제로 되어 있다. 그러나 아이들이나 허약체질인 경우에는 현탁액을 사용하는 것이 좋고 갓난아기는 100cc ~200cc가 적당하다. 이 마그밀은 수산화마그네슘으로 장 속의 이물질을 불려서 밖으로 배출시키고, 장 속의 염증을 제거하는 소염작용은 물론 위 속의 산을 중화시키는 제산제의 역할을 하고 인체에는 전혀 무해한 물질이다.

d. 관장의 효과

고혈압환자의 경우 즉시 혈압이 떨어지기 시작한다.

아이들이 열이 오르거나 경기를 할 때, 관장을 하게 되면 열이 바로 내리고 아이가

숙면을 취할 수 있다. 관장을 하면 건강해진다.

심한 천식도 관장을 하면 가슴의 통증이 사라지며, 암환자의 경우에도 통증이 완화된다. 뇌졸중으로 갑자기 쓰러지게 되는 경우에도 바로 관장을 시키고 병원에 가면, 치명적인 결과를 피할 수 있다.

e. 비눗물 관장을 하는 경우에는 비눗물의 계면활성제 성분으로 인해 장이 썩는 등의 부작용이 일어날 수 있으니 주의해야 한다.

4. 찜질요법

a. 된장찜질하기

찜질요법은 여러 가지가 있지만 여기서는 된장찜질에 대해 설명하겠다. 된장찜질을 하는 경우 염도가 낮은 된장 1kg정도를 준비한다. 재래식 된장을 사용할 경우에는 염도가 너무 강해 피부에 손상을 줄 수 있으므로 두부를 넣어 염도를 조절해 준다. 핫팩과 탄력성이 있는 탈부착용 복대도 준비한다. 배를 충분히 덮을 수 있는 크기의 사각 면직포에 된장을 1.5cm정도의 두께로 집어넣어 배에 올려놓는다. 그런 다음 그 위에 비닐을 덮어 위로 나오지 않게 하고 전기코드와 연결된 핫팩을 덮은 후 움직이지 않게 복대로 고정한다. 이 상태에서 4시간동안 누워 있다.

찜질 중간 중간 핫팩의 온도를 알맞게 조절하여 너무 뜨겁지 않게 한다. 이 된장팩은 2,3번 재사용이 가능한데, 두 번째부터는 배에 닿는 부위에는 새 된장을 약간 펴서 사용한다.

b. 된장찜질의 효과

된장찜질은 염분이 있는 단백질에 열을 가해 삼투압작용을 통해 된장의 염분과 단백질을 비롯한 특유의 영양분을 체내에 공급하며 장의 활성화와 청소작용을 돕는다. 찜질시 물과 알카리염을 수시로 먹어서 변을 불리도록 한다. 이렇게 4시간 정도 하게 되면, 장 속의 찌꺼기들이 불어나 떨어져 나오게 되고, 썩은 숙변들이 빠져 나온다. 간암말기의 복수도 된장찜질을 하게 되면 복수가 소변으로 빠져 나오게 되는데, 된장찜질 전과 후에 반드시 관장을 해서 장 속의 노폐물들을 인체 밖으로 끌어내야 최상의 치료효과를 볼 수 있다. 또, 방광의 하수도도 뚫려서 몸이 가벼워지고 막혔던 체내의 에너지 흐름도 원활하게 된다. 된장찜질은 열을 내리게 하고 변통이 생기며 호흡이 편해지고 소변이 잘 나오게 한다. 신장사구체가 나쁘면 오줌이 몸 속으로 도로 들어가게 되는데 이 때, 그 오줌이 혈액 속의 요산으로 쌓이게 된다. 이 신장병을 고치기 위해 현대의학에서는

임시방편으로 투석을 통해 혈액 속의 요산을 걸러주지만 성서의학은 된장찌질로 혈액 속의 요산이 소변으로 빠져 나가도록 한다. 관절염 환자의 경우도 된장찌질을 통해 관절에 쌓인 요산을 배출해 큰 효과를 볼 수 있다.

음식물이 위에서 직장까지 가는 데에는 8시간 정도가 걸린다고 한다. 3끼를 먹으면 24시간 동안 장기가 계속 움직인다는 계산이 나온다. 러시아에서는 금 덩어리를 먹이고 항문까지 나오는데 사흘이 걸렸다는 실험결과가 있다.

우리 몸은 과도한 음식물 섭취로 인해 장 내에 항상 음식물 찌꺼기로 가득 차 있고, 또 이로 인해 장이 변형되어 원활한 배설이 되지 않고 있다. 장을 깨끗이 비우는 것이 모든 병을 치유하는 기본이다. 장을 비우는 일이 그만큼 중요하다.

5. 냉온욕요법

a. 가볍게 몸을 씻은 후 냉탕에서 1분, 온탕에서 1분씩 몸을 담그는 것을 반복한다. 찬물에서 모공이 닫히는 시간이 59초, 뜨거운 물에서 모공이 열리는 시간이 59초이기 때문에 1분씩 반복하면 된다.

처음부터 냉탕에 들어가기 힘들다면, 온탕에서 몸을 덥힌 후 냉탕에 들어가도 된다. 그리고 허약체질이면서 30세 이상인 사람은 먼저 손목과 발목의 끝에 냉수를 끼얹는 것으로 시작해 익숙해지면 무릎 밑 부분까지 끼얹고 그 다음 허벅지 끝까지 끼얹는다. 이런 식으로 해서 적응이 되면 냉탕에 들어가 목까지 담근다.

냉탕의 온도는 14℃~18℃, 온탕의 온도는 42℃~43℃가 적당하다. 이 냉온욕의 시작과 마지막은 반드시 냉탕에서 하며, 횟수는 약 7회~8회 정도로 냉, 온탕을 오가는 것이 좋다. 냉온욕의 올바른 자세는 가슴을 활짝 펴 폐포를 충분히 확장시키는 것이 좋다.

b. 효과

건강한 사람의 경우 냉탕과 온탕의 온도차로 인해 피부가 수축, 팽창하고 오한과 발열작용이 일어난다. 이를 통해 세포 내의 노폐물과 불순물, 독소가 모두 배출되고, 신장기능이 불완전하여 빠져나가지 못한 혈액 속의 요산, 요독도 몸 밖으로 나가게 된다. 그래서 피부가 부드러워지고 탱탱하게 탄력을 회복하게 된다. 냉온욕을 하게 되면 따로 비누를 사용할 필요가 없고, 편두통, 피로회복, 신경통과 류머티스, 천식 등에도 치료 효과가 크다. 특히 자주 하게 되면 겨울철에도 감기에 잘 걸리지 않게 된다.

만약 생리 중이거나 대중탕에 매번 가는 것이 부담스럽다면 집에서 샤워기로 할 수는 있지만 큰 효과를 보기는 힘들다. 이 방법은 샤워기로 찬물과 더운물을 번갈아 틀어

몸에 끼얹는 것으로 횟수와 방법은 대중탕에서 하는 것과 동일하다.

6. 풍욕요법

a. 풍욕은 프랑스의 의학자 로브리 작사에 의해 시작되었다. 간장병과 암, 위궤양 등의 치료에 큰 효과가 있으며 일반인의 건강 유지에도 좋다.

우리 인체에서 가장 큰 기관인 피부는 체내 장기를 감싸 보호하고, 체온을 조절하고, 호흡작용을 통해 체내 노폐물을 배출하는 역할을 한다. 풍욕을 통해 산소가 공급되면 신경중추는 대량의 혈액을 말단으로 보내게 되고 이로 인해 혈류가 증가하면서 체내의 노폐물과 독소를 배출시킨다. 또한 인체에 산소공급이 부족하게 되면 영양분해와 흡수에 장애가 생기기 때문에 주기적인 풍욕은 누구에게나 필요하다.

b. 풍욕은 아침 기상시 바로 하는 것이 좋다. 먼저 공기가 잘 통하도록 창문을 열어둔 채 20초 동안 나체로 있다가 담요로 몸을 덮어 1분 동안 체온을 높인다. 그리고는 다시 30초 동안 나체로 있다가 다시 담요를 덮은 채 1분 동안 있다. 이처럼 나체로 있는 시간을 10초씩 늘려 최종 120초가 되면 한 세트의 풍욕이 끝나게 된다. 풍욕의 구체적인 요령은 다음을 참고하기 바란다.

	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
벗기	20초	30초	40초	50초	60초	70초	80초	90초	100초	120초
덮기	60초	60초	60초	60초	90초	90초	60초	120초	120초	120초

c. 건강을 목적으로 하는 경우에는 하루 1회 정도가 충분하고, 난치병 환자의 경우에는 하루 6회 이상을 꾸준히 해야 한다. 특히 불면증이나 신경쇠약환자의 경우에는 취침 전 알카리염을 먹고 풍욕을 하면 숙면을 취할 수 있다. 천식환자들은 일반인들보다 더 많은 산소를 필요로 한다. 그래서 풍욕과 냉온욕 만으로도 큰 치료 효과를 볼 수 있다.

피부 바깥 부분에 나타나는 피부병이 알려지이고, 피부 안쪽에 나타나는 병이 천식이다. 두 질환 모두 신장이 좋지 않아서 오는 병들이다. 따라서 천식, 알러지, 그 외의 모든 질병 치료에 풍욕은 꼭 필요한 자연요법이다.

7. 겨자찜질요법

a. 겨자팩을 만들 때 겨자와 밀가루와의 비율은 7 : 3 정도가 좋다. 피부가 약하거나 어린이의 경우에는 그 비율을 5 : 5 로 하고 유아는 3 : 7 로 한다. 물의 온도는 60℃ 정도가 적당하며 이 온도는 기포가 막 생길 정도의 온도이므로 육안으로 확인이 가능하다. 물의

온도가 70℃ 이상 이거나 이하이면 효과가 줄어든다.

면직포에 겨자팩을 약 3mm의 두께로 깔아준다. 팩을 신체 필요 부위에 올려놓고 비닐로 덮어 수분의 증발을 막는다. 찜질을 하게 되면 처음에는 따끔따끔하다가 차츰 화끈화끈 해진다. 그래서 한 부위에 5분~20분 정도 찜질하는 것이 적당하다. 몸과 어깨, 가슴, 무릎, 발목 등 신체 전 부위에 옮겨 가면서 사용할 수 있다.

b. 효과

신경통, 어깨결림, 폐렴, 늑막염, 폐결핵, 후두결핵, 감기 등으로 인한 기침, 중이염, 충수염, 히스테리, 피로회복, 인후통, 심장병, 암 등에 효과가 크다. 기침이나 천식환자의 경우 가슴 앞뒤에 붙이게 되면, 심한 기침이 금방 멎어든다.

겨자찜질은 일종의 온열치료법이다. 겨자팩의 자체열이 80℃까지 올라가서 염증과 어혈을 없애주고, 그 열로 인해 치료 부위에 생체 에너지가 소통되게 된다. 성서의학의 치료방법은 어떤 질병이든 나타나는 증상을 이용한다. 열이 나면 더 열이 나도록 하고, 토할 때는 더 토할 수 있도록 도와준다.

각 질병에 대한 증상이 나타나는 것은 그럴 만한 이유가 있기 때문이다. 예를 들어 발목이 빠졌을 경우, 그 부분의 정상회복을 위해서 자연치유력은 열을 내게 된다.

겨자찜질에도 똑같은 자연치료원리가 적용된다. 겨자찜질의 자체열은 인체가 자연치유력을 위해 열을 내는 것을 도와서 회복을 더욱 빠르게 만든다. 따라서 발목을 뻐 경우 곧바로 이 겨자찜질을 하면 다음날 통증과 부기가 사라진다. 처치가 늦으면 늦을수록 환부의 치유도 늦어진다. 그러므로 다친 즉시 치료하는 것이 가장 좋다.

오십견, 갑상선, 천식, 기침, 결핵 등으로 고생하는 사람들은 통증부위에 겨자찜질을 하게 되면 처음에는 화상을 입은 것처럼 뜨겁다가 시간이 지날수록 통증이 사라지는 것을 느낄 수 있다. 겨자찜질은 정말로 치료효과가 좋은 온열치료법이다.

8. 간 청소법

a. 간청소를 하려면, 먼저 매실효소 80cc, 물20cc, 올리브유100cc가 필요하다. 저녁 10시 쯤 매실효소, 물, 올리브유를 섞어 마신 다음, 한 시간 동안 움직이지 않고 누워 있다. 요단식 3~4일째 밤부터 시작하는 것이 보통이다. 그동안 음식을 먹지 않다가 3일째 밤에 기름기가 있는 간청소액을 먹으면 간의 담도 내 콜레스테롤과 노폐물 등이 빠져 나오게 된다.

간청소를 하기 전 1시간 동안은 물도 마시면 안 된다. 1시간의 간청소가 끝나면 마그밀 4알을 먹는다. 이 때 물을 충분히 마시고 잠자리에 들면 된다. 다음날 아침 6시에

간청소를 한 번 더 실시한다. 이번에는 간청소 후 마그밀 4알, 매실엑기스, 꿀을 섞어 한 숟가락(차 숟가락) 정도 먹고, 30분 내에 2000cc 물을 마시고 관장을 한다. 이런 식으로 반복하게 되면 5일 동안 간 내의 독소와 노폐물들이 몸 밖으로 배출되게 된다. 이것을 한 달 간격으로 6개월을 하고 그 후에는 연간 한번 정도만 하면 된다. 그러면 평생 간으로 인해 고생할 일은 없다.

b. 간청소 후 올리브유와 한 스푼 정도의 식용 숯가루를 먹으면 노폐물들이 더 잘 나온다.

숯가루 복용 시에는 필히 50g정도의 올리브유를 함께 먹어야 한다. 함께 먹지 않으면 숯가루가 장내에 붙어 변비가 생기기 때문이다. 이 방법은 환자에 따라 여러 가지 증상이 나타난다. 그러므로 전문지도자의 상담을 받아서 하는 것이 좋다.

4부 불·난치병은 이렇게 고친다.

“나의 깨달은 것이 이것이라. 곧 하나님이 사람을 정직하게 지으셨으나 사람은 많은 꾀를 낸 것이니라.” (전 7 : 29)

암, 당뇨병, 중풍, 고혈압, 간 질환, 신장병, 심장병, 알러지, 골다공증, 비만, 류마티스 관절염, 갑상선 염, 루푸스, 치질 등 모든 불·난치병은 다 고칠 수 있다. 물론 때가 너무 늦어서 이미 회복 불능 상태에 이른 경우 또 환자 자신이 하나님의 천연 건강 법칙을 지키지 못하고 잘못된 식생활을 스스로 고치지 못하면 회복은 불가능 하게 된다. 그러나 환자의 잘못된 식·생활을 ‘똑바로’ 고치고 하나님께서 정직하게 지어주신 대로 살아가기만 하면 어떤 어려운 병도 치유할 수 있고 건강하게 살아갈 수 있다는 것을 알아야 한다.

1장 암 고치고 말고!

“사람의 심령은 그 병을 능히 이기려니와 심령이 상하면 그것을 누가 일으키겠느냐” (잠18 :14)

암은 병균이 침입해서 생기는 병이 아니라 체내 세포가 암세포로 변해서 생기는 병이다. 암은 5~20년 동안 자라난 후에 직경 1cm 이상이 될 때 병원에서 암 진단이 나온다. 간암과 폐암, 위암, 췌장암 등의 고체형 종양은 대개 15~20년, 유방암은 8~10년, 대장암은 5~10년의 세월이 지나야 병원 검진에서 암 세포를 발견할 수 있다. 다만 최근 우리나라에도 서울대병원, 삼성병원, 원자력 병원에 PAT장비가 들어 와 있다.

일본 게이오 대학 교수이자 저명한 유방암 전문의 곤도 마코토 교수는 1996년에 “암과 싸우지 마라” 라는 책을 펴냈다. 이 책을 통해 그는 암세포를 발견했다고 할지라도 그 암세포는 다른 곳으로 전이 될 수 밖에 없으며 방사선, 항암제로는 암의 사망률을 낮출 수가 없다고 주장했다.

또한 암 조직을 잘라내는 수술을 하더라도 암세포의 전이를 완전히 막을 수는 없다고 했다. 실제로 수술 후 사망하는 암 환자의 83%가 곤도 마코토 교수의 주장을 뒷받침해 주고 있다.

미국의 알렌 라베나 교수는 “암은 곧 사망” 이라는 등식을 당연하게 여기도록 사람들은 세뇌되어 있다고 했다. 암에 걸리면 죽는 줄 알면서도 병원에서 수술, 항암제 사용, 방사선 치료 등을 받아들일 수 밖에 없다. 그러나 암은 약이나 수술로는 치료할 수가 없다. 미국의 암 환자 대부분은 약물치료 때문에 죽는다고 했다. 그리고 런던의 성 마리아 병원의 페트릭 박사는 의사들의 암 치료요법은 마치 유리창에 얹은 파리를 쇠망치로 때려잡는 것과 같은 것이라고 했다. 파리를 잡는 일에는 성공할지 모르지만 유리창은 어떻게 되겠는가? 라는 주장을 했으며, 미국의 하딘 박사 역시 서양의학에서 암의 조기 발견은 곧 조기 사망을 의미하는 것이라는 주장을 하기도 했었다.

그리고 미국의 뉴욕 내·외과 대학 교수인 알론 조 클라크 박사도 “우리들이 쓰는 치료약은 모두가 독이며 따라서 한 번 먹을 때마다 환자의 활력을 떨어뜨린다. 병을 낮게 하려는 의사들의 열성이 도리어 해를 입히고 있는 것이다. 자연에 맡기면 저절로 회복될 것으로 믿어지는 많은 사람들을 서둘러 묘지로 보내고 있다.” 고까지 극단적인 주장을 했었다.

현대의학에서는 암 치료 후 5년 동안만 암 세포가 보이지 않으면 완치된 것으로 규정한다.

매년 정밀 진단을 실시해 암 세포가 발견되지 않으면 의사는 완치라고 진단을 내리고 환자는 병이 낫은 것으로 생각한다. 그러나 그것은 착각일 뿐이다. 5년 간 발견되지 않던 암세포가 7년 후 또는 그 이상의 세월이 흐른 후 다른 곳에서 발견된다는 사실을 알아야 한다.

이 때 병원에서는 새로운 병으로 진단한다. 5년 동안 재발되지 않으면 완치된 것으로 약속을 정해 두었으므로 현대의학에서는 원래의 암은 치료된 것이고 다시 새로운 암이

나타난 것으로 간주하는 것이다.

원더 박사는 암의 90%이상의 원인은 입으로 들어간 화학 물질이라 했다. 그리고 실제로 공해가 심해 안심하고 먹을 만한 것이 별로 없다. 밥상에 올라온 먹거리에 농약 제초제가 묻어 있지 않은 것이 없을 뿐 아니라 냉장고에 든 가공식품에는 수백 가지 첨가물이 들어있다. 성서의학에서는 체내 쌓여 있는 이러한 발암성물질을 태워 내고 활성산소를 제거하고 산소공급을 해 주면서 성서천연법칙을 잘 지키면 어떤 암이라도 고친다는 것을 알아야 한다.

성서의학이야말로 본체의학이다. 인간은 하나님과 멀어질 때 병이 들고 하나님과 가까워질 때 병과 멀어진다. 의성 히포크라테스도 '식사로써 고치지 못하는 병은 의사도 못 고친다'고 하지 않았는가! 현대의학은 당뇨와 고혈압 하나를 고치지 못하는 그 한계를 인정해야 한다. 그러나 성서의학에서는 하나님의 천연 법칙을 잘 지키면 당뇨와 고혈압, 신장병 백혈병 등은 병도 아니다.

방광암은 수술을 못하는 병이다. 모 교회 목사 사모님은 난소암인 줄 알고 병원에서 배를 열었다가 수술을 할 수가 없어서 얼른 덮고 꿰매 버렸다고 했다. 그래서 실도 뽑지 않은 채, 9박10일, 김용태 성서건강 요단식 교육을 받았다. 요단식 중에 마고약을 수술 부위에 바르게 하고, 알칼리염을 계속 먹게 하였다. 한 달 후 병원에 가서 검사를 해 본 결과, 방광암은 크게 줄어 있었다. 그 만큼 요단식 프로그램 하나하나가 중요하고 효과가 있는 것이다.

작년, 수영로교회 모 안수 집사님은 백병원에서 폐암 말기 판정을 받았다. 병원에서 치료를 받을 대로 다 받아 보았지만 조금도 차도가 없어 지푸라기라도 잡는 심정으로 필자에게 왔다. 김용태 성서건강 연수원이 지금은 부산교육장, 원주교육장이 있지만 그 때는 교육장이 없어서 부곡온천에서 교육을 했었다. 그런데 9박 10일간의 교육이 끝나자 그의 병세는 크게 호전이 되었다. 눈이 크게 좋아졌고 몸이 훨씬 가벼워 만족해 했다. 그 분은 집에 가서도 교육 받은 대로, 시키는 대로 알칼리염과 대체식을 먹고 풍욕을 열심히 한 결과 건강이 완전 회복되었다.

목포에 사는 모 전도사 사모님은 33세에 자궁경부암 2기로 임신 10주째에 직장을 그만두고 친정에 가서 요양을 하고 있었다. 병원에 가니 암을 치료하기 위해서는 빨리 수술해서 아기를 떼어 내라고 했다. 자궁에서는 암이 너무 커져서 바깥으로 쳐져

나오기도 했다. 아기를 갖고 싶은 마음에 수술로 떼어낼 수도 없고, 그렇다고 해서 그냥 있을 수도 없었다. 이러지도 못하고 저러지도 못하는 진퇴양난의 처지에서 고민을 할 수 밖에 없었다. 2006년 7월에 필자에게 왔었다. 9박 10일 요단식 프로그램에 참여하였다. 된장찌질, 냉온욕, 풍욕, 관장 등 모든 프로그램에 적극적으로 참여하여 모범적으로 교육을 받았다. 요단식을 마치고 귀가해서도, 그 사모님은 대체식을 먹으면서 교육받은 그대로 실천하였다. 10월 19일 대체식을 가지러 왔을 때, 사모님은 자궁경부암 덩어리가 아무래도 떨어져 나갈 것 같다고 했고 그 후 얼마 안 있어서 마침내 암 덩어리가 떨어져 나갔다고 했다. 드디어 금년 1월 15일 사모님은 순산을 하여 아들을 낳았다. 요단식, 대체식 덕분에 아들도 얻고, 암도 고쳤으니 꿩 먹고, 알 먹고, 도랑 치고, 가재도 잡았다면서 너무 너무 감사해 했다.

2장 당뇨병은 반드시 낫는다

“평안을 너희에게 끼치노니 곧 나의 평안을 너희에게 주노라 내가 너희에게 주는 것은 세상이 주는 것 같지 아니하니라 너희는 마음에 근심도 말고 두려워 하지도 말라”
(요14 : 27)

당뇨병은 말 그대로 오줌에 당이 섞여 나오는 병이다. 당이 오줌으로 빠져 나온다는 것은 원래 에너지원으로 쓰여야 할 당이 에너지로 변하지 못한 채 그대로 혈액 속에 섞여 있다가 몸 밖으로 배출되는 것을 말한다.

당뇨병의 원인은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 하나는 기름기의 다량 섭취이다. 지방을 너무 많이 섭취해 혈액중의 지방 함량이 높아지면 리셉타 라고 하는 초인종 유전자에 기름기가 끼게 된다. 당뇨병은 당분이 많아서 생기는 병이 아니다. 지방이 많아서 생기는 병이다. 따라서 당뇨병 환자들이 피해야 할 음식은 당분이 아니라 바로 기름기이다. 기름기를 많이 섭취하게 되면 혈액이 끈적끈적 해 지는데 이 혈액이 초인종에 달라붙으면 인슐린이 나와서 아무리 자극해도 잘 눌러 지지 않는다. 두 번째 원인은 운동부족이다. 운동을 하지않는 생활을 오래하면 당연히 에너지를 생산할 필요성이 없어진다. 필요한 유전자는 활성화되고 필요 없는 유전자는 비 활성화되기 때문이다. 당뇨병에 걸리면 제일 무서운 것이 바로 합병증이다. 합병증은 주로 모세혈관이 많이 모인 장기 즉, 눈과 콩팥, 신장에 많이 생긴다. 당뇨병 환자들한테는 망막염, 신장염, 신경염 등을 많이 볼 수 있는 것은 이 때문이다. 또 당뇨병은 고혈압, 중풍 등과 관련이 깊은 병이다.

혈관 자체에 문제가 생겨 고혈압과 중풍이 올 수도 있지만 당뇨병 합병증으로 혈관이

망가져 고혈압, 중풍에 이를 수도 있기 때문이다. 이렇게 혈관이 손상을 입으면 각 기관으로 영양소와 산소를 충분히 공급할 수 없게 된다.

신체 말단 부위로 혈액이 공급되지 못하면 그 부위가 썩어 들어가는 경우도 있다.

당뇨병 합병증으로 발이 썩어 들어가 절단하는 사례가 여기에 속한다.

성인 당뇨병의 경우 인슐린과는 아무런 관계가 없음이 밝혀졌다. 많은 당뇨병 환자들이 혈당만 조절하면 병을 고치는 것으로 알고 있지만 그것은 평생 병을 관리만 하며 살겠다는 것과 다를 바가 없다.

당뇨병 환자를 보면서 가장 안타까운 것이 혈당이 조금만 올라가도 불안해 어쩔 줄 모르고 또 조금만 떨어져도 병이 다 낫은 것처럼 여기는 것이다. 혈당 수치가 높으면 합병증의 위험이 따르는 것은 사실이지만 진정으로 병을 고치려는 의지가 있다면 혈당 수치쯤은 아무것도 아니다. 오히려 혈당수치에 전전긍긍하며 스트레스를 받으면 당뇨병이 잘 낫지 않을 뿐 아니라 오히려 악화시킨다는 사실을 반드시 알아야 한다. 운동도 열심히 하고 대체식도 철저하게 지켜 먹는데 간혹 병이 더 악화되는 환자들도 있다.

그들과의 상담을 통해 그 이유를 알아보면 스트레스가 해소되지 않아서인 경우가 대부분이다.

가정에 문제가 있거나 사업 자금으로 고통을 받거나, 혈당 수치를 걱정하거나 해서 스트레스를 계속 받게 되면 운동이고 건강식이고 아무런 소용이 없다. 일체가 유심조란 말이 있다. 당뇨병 환자는 혈당 수치에 대한 일체의 염려를 놓고 잘못된 식·생활을 고치면 된다.

특히 당뇨병은 반드시 낫는다는 믿음이 절대적으로 필요하다. 성서 식사요법과 UT요법만 잘해도 당뇨병은 얼마든지 낫을 수 있다. 소아 당뇨병은 인슐린 부족으로 생기지만 식·생활을 개선하면 어떤 당뇨병이든 잘 낫는다.

현대의학에서 당뇨병을 불치병이라고 하는 것은 원인을 고쳐 주지 않고 인슐린을 투여하는 일시적인 처치로 혈당 수치를 낮추어 주는 일만 하기 때문이다.

근본적인 치유가 아닌 증세만 관리하는 것에 지나지 않는 것이다. 그러나 혈당 수치만 관리하는 것으로는 결코 당뇨병을 고칠 수 없다는 사실을 잘 알아야 한다. 당뇨병은 원인만 이해하면 고치는 법은 아주 간단하다.

서울의 S병원에서 입원 치료를 받다가 필자에게 온 말기 당뇨병 환자가 있었다. 자기가 입원했던 그 병원에서도 하루에 30명씩 다리를 자른다고 하니 정말 놀라지 않을 수 없다. 어떤 후배 약사는 자기 집에서 치매에 걸린 어머니와 혈당이 400이나 되는

누님에게 요단식에 된장찜질을 시켰더니 3개월 만에 치매에 걸린 어머니가 아들인 자신을 알아 보고, 누님은 10일 만에 혈당이 정상으로 내려갔다고 했다. 미국은 통풍환자가 병원에 오면 발가락의 아픈 신경계를 자르고 그 다음 발목을 자른다. 무조건 잘라 놓고 보는 경우가 다반사라고 한다. 그러나 당뇨병, 심장병, 통풍 환자 가운데 병원에 가서 나온 사람은 정말로 찾아보기가 힘들다. 성서의학은 이런 사람들에게 약을 쓰지 않고, 다리도 절단하지 않고, 투석도 하지 않고 고치게 하니 그 위력은 정말 대단한 것이다.

3장 간질환은 절대로 불치병이 아니다

“두려워 말라. 내가 너와 함께 함이니라. 놀라지 말라. 나는 네 하나님이 됨이니라. 내가 너를 굳세게 하리라. 참으로 너를 도와주리라. 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라”(사41 : 10)

지방간, 간염, 간 경화 등으로 간이 나빠지면 당연히 병원을 찾게 된다. 병원에서 치료만 받으면 해결 되리라는 믿음 때문이다. 그러나 안타깝게도 간 질환에 대해 병원에서 할 수 있는 치료는 그리 많지 않다. 지방간은 환자가 자각하는 증세가 거의 없기 때문에 지방간이 원인이 되어 병원을 찾는 일은 극히 드물다.

흔히 지방간은 정기검진을 받다가 우연히 발견되는 예가 많은데 이 때 병원에서 내리는 처방은 지방 섭취를 줄이고 운동을 하라는 것이다. 지방간은 약물이나 수술로 치료할 수 있는 병이 아니기 때문이다. 그러나 간염은 간세포를 파괴시키기 때문에 자칫 잘못하면 치명적인 결과를 초래 할 수도 있다. 그렇기 때문에 간염 예방 주사를 맞거나 간염에 걸렸는지를 확인하기 위해 혈액검사를 받는 일이 늘고 있다. 그런데 만약 혈액 검사에서 간염 바이러스가 발견되었다면 병원에서는 어떤 조치를 취할까?

내 몸의 면역 기능이 간염 바이러스를 물리친 다음 항체를 형성할 때까지 기다리는 것 외에는 달리 손 쓸 방법이 없다. 암 세포만을 죽일 수 있는 치료법이 없는 것과 마찬가지로 간염 바이러스만을 죽일 수 있는 치료법도 없기 때문이다. 그래서 간염 바이러스의 침투를 확인해도 현대의학에서는 아무런 조치를 취할 수 없다는 사실을 알아야 한다.

현대의학의 간염 치료법은 면역기능을 강화시키면서 위급한 상황을 모면하는 정도에 지나지 않는 셈이다. 이런 식의 한계는 간경화에도 그대로 적용된다. 의학적인 처방으로는 간경화를 막을 방법도 경화된 간을 되돌릴 방법도 없기 때문에 일단

간경화가 진행되면 사망선고를 받거나, 간이식 수술을 받는 방법 외에는 치료법이 없다. 그저 복수가 차면 물을 빼내고 요독증이 심하면 독소를 제거할 수 있는 처방을 내릴 뿐이다. 그래서 현대의학에서는 간 질환을 치료하기 위한 최선책으로 식이요법 등으로 예방하는 것뿐이다.

간은 한번 망가지면 영원히 재생하지 못할까? 그렇지 않다. 간은 우리 몸 속의 장기들 중에서 가장 재생 능력이 뛰어난 기관이다.

간염이나 간 경화로 간세포가 85%까지 파괴되었다고 해도 재생 기회를 주면 간은 완벽하게 재생이 된다.

좌엽이든, 우엽이든 간의 80%정도를 수술로 절제를 해도 나머지 부위가 정상이면 간은 어느 정도 기능을 유지 할 뿐 아니라 수술 후 4~5개월이면 정상적인 크기와 기능으로 복원된다.

이와 같이 재생력이 뛰어난 기관이므로 간을 재생시킬 수 있는 방법만 알아 둔다면 간 질환은 절대로 불치병이 아니라는 사실이다. 성서에 있는 식사요법과 요요법을 곁들여 식생활을 고치면 간 질환은 잘 낫는다.

지난 7월에는 창원에서 1.5톤 트럭을 모는 모 교회 집사님이 간암 말기로 복수가 차서 임신 3개월 정도로 배가 불러 필자에게 왔다. 서울의 큰 병원에서 치료를 받고 이뇨제를 아무리 먹어도 복수가 빠지지 않는다는 것이다. 병원치료를 포기하고 김용태 성서건강 요단식 교육을 받게 했다. 그런데 된장찜질을 하고 관장을 하면서 이틀간 교육을 시켜도 복수가 빠지지 않았다. 그래서 알아보니 그 때까지 요요법을 하지 않았던 것이다. 그래서 꾸중을 하면서 요요법을 하게 했더니 3일째부터 숙변이 빠지기 시작하면서 복수 또한 빠져 나왔다.

요단식 프로그램을 철두철미하게 지키면, 된장 찜질만 해도 이처럼 쉽게 간암의 복수가 빠져 나간다.

4장 고혈압은 생활치유로 고친다

“분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고”(엡 4 : 26)

혈압이란 심장이 피를 뿜어낼 때 혈관이 팽창되는 정도, 즉 피의 압력을 말한다. 심장 자체가 약해서가 아니라 혈관이 굳거나 좁아져서 생기는 병이다. 혈관이 좁아지는 것은 혈관 안에 이물질이 많이 끼었기 때문이다. 대표적인 것이 바로 콜레스테롤이다.

고혈압 환자들은 의례히 혈압약을 먹는다. 이 혈압약을 먹는 원리는 심장이 피를 세계 뿜지 못하도록 심장 자체를 억압하는 것이다. 심장을 억제시키는 약이 나오기 전에는

이뇨제가 쓰였다.

이뇨제를 복용하면 소변의 양이 많아지므로 피 속의 수분을 밖으로 빼내어 피의 용적을 줄임으로써 압력을 떨어뜨리는 방법이다. 혈압이 오르면 현대의학에서 내릴 처방은 뻔하다. 약의 양을 증가시키는 것이다.

그러나 약으로 아무리 심장을 억제시켜도 콩팥은 제 할 일을 해야 하므로 심장이 덜 뿜어내는 만큼의 혈액을 더 요구 할 수밖에 없다. 결국 무한정 약을 증가시킬 수 없으니 의사는 다른 방법을 찾는다. 결국 혈압을 낮추는 약이란 약과 콩팥이 쫓고 쫓기는 전쟁을 하는 것에 지나지 않는다. 이 약을 쓰면 저 장기가 고장이 나고 그래서 또 다른 약을 쓰게 된다. 생명의 이치를 거스리려고 하는 한 혈압약은 그저 혈압수치를 관리하는데 그칠 뿐 고혈압을 치료하는 것은 불가능하다.

어떤 사람은 혈압이 220만 되어도 혈관이 터지는데 비해 280이 되어도 터지지 않는 사람도 있다. 이 모든 것이 혈관의 유연성과 관계가 있으므로 혈압 수치는 아무것도 아니다.

잘못된 식 생활을 고치면 혈관이 유연해 진다. 혈관만 유연해 지면 웬만큼 혈압이 올라가도 터질 염려는 없다. 그러기 때문에 운동을 하면서 세포들을 괴롭히는 음식을 먹지 말고, 잘못된 식생활을 고치면 고혈압은 잘 낫는다.

고혈압이나 당뇨를 병으로 보지 않고, 혈압 수치가 180, 혈당 수치가 450이 되는 사람에게도 10년간 먹어 오던 고혈압약, 당뇨약을 끊고 요단식 교육을 시키면 놀라운 효과가 나타난다. 특히, 요단식 중 알칼리염을 먹음으로써 몸을 바로 잡아 주는 것은 요단식의 비밀이 아닐 수 없다.

5장 중풍은 반드시 고쳐진다

“중풍병자에게 말씀하시되 일어나 네 침상을 가지고 네 집으로 가라 하시니 그가 일어나 집으로 돌아가거늘 무리가 보고 두려워하며 이런 권세를 사람에게 주신 하나님께 영광을 돌리니라.” (마 9 : 6~8)

중풍이 일어나는 과정은 크게 두 가지로 나뉜다. 혈관이 터지면서 출혈이 일어나는 뇌 출혈성 중풍과 혈관이 막혀서 일어나는 혈전성 중풍이 그것이다. 어느 것이든 간에 중풍으로 마비가 오거나 장애가 생기면 물리 치료나 재활 치료를 받는 것 외에 현대의학에서 해 줄 수 있는 치료는 없다.

한번 죽은 뇌신경 세포는 다시 살아나지 않는다는 것이 정설이기 때문이다. 그러기 때문에 현대의학에서 중풍은 절대로 완치될 수 없는 병이라고 본다. 그저 마비된 몸을

지속적으로 풀어주고 움직여서 더 이상의 마비를 막는 것이 최선의 방책이고, 예방만이 가장 확실한 치료법이라는 것이다.

이와 같이 현대 의학에서는 중풍을 치료할 수 없기 때문에 우리나라에서는 중풍은 침으로만 고칠 수 있다고 믿는 사람들이 많다. 실제로 침으로 효과를 보는 사람들도 적지 않은 것으로 알고 있다.

침은 막힌 혈을 뚫는 역할을 함으로 경미한 마비 증세를 푸는 데는 효과를 발휘할 수 있다. 그러나 혈관에 쌓인 콜레스테롤을 제거하고 혈관을 유연하게 만들지 않는 이상 중풍은 반드시 재발한다. 그래서 침으로 중풍을 고쳤다는 사람들이 2~3번씩 풍을 맞기도 하고 몇 년 후 더 심한 중풍에 걸리기도 하는 것이다.

지금까지 뇌신경 세포는 한 번 죽으면 그것으로 끝이라고 알려져 있었다. 그러나 최근에 와서 혈관이 막히거나 터져서 죽은 뇌신경 세포는 반드시 재생할 수 있다는 사실이 연구 결과 밝혀졌다. 뇌신경 세포도 세포인 이상 세포들이 건강하게 살 수 있고 재생할 수 있는 환경만 만들어 주면 얼마든지 재생이 가능하다는 것이다. 그럼에도 불구하고

오늘날 많은 중풍 환자들이 완치가 되지 않는 이유는 중풍은 절대로 고칠 수 없다. 한번 죽은 뇌 세포는 절대로 재생되지 않는다는 생각으로 완치를 포기 한 채 살고 있기 때문이다. 그러기 때문에 중풍은 반드시 완치가 된다는 믿음을 가지고 하나님의 천연법칙을 지키고 잘못된 식생활을 고치면 반드시 고쳐진다는 것을 알아야 한다. 부곡 온천에서 요단식 교육을 할 때였다. 김해 큰 교회 담임 목사의 장모님(86세)이 휠체어에 탄 채로 9박 10일 교육을 받고 있었다. 6년간 수족을 움직이지 못한 상태였고 말도 어눌하게 했다. 취침 시간이 되어 방바닥에 내려 놓으면, 짐 뭉치처럼 그 자세 그대로 게실 정도로 상태는 심각했다. 간병사와 함께 교육을 6일째 받고 있었는데, 그날 저녁 기적이 일어났다.

첫째, 할머니를 휠체어에서 내려 놓으니, 거동도 못하시던 분이 다리를 뻗고 앉으셨다. 둘째, 사지를 움직이지 못했었는데, 나를 보시고는 오른팔을 높이 들면서 “할렐루야!” 하는 것이었다.

셋째, 핸드폰으로 가족들에게 전화를 걸어 내 병이 크게 나아 기분이 좋다며 분명한 말투로 말했다. 그동안 먹어왔던 일체의 약을 끊고 오직 요단식 프로그램 교육만 받으며 기도만 했는데, 이런 기적이 일어났으니 얼마나 감사한 일인가!

6장 골다공증에는 운동이 최고다

“마음의 즐거움은 양약이라도 심령의 근심은 뼈를 마르게 하느니라” (잠 17 : 22)

골다공증 치료법으로 흔히 사용되는 것이 칼슘제제와 에스트로젠이다. 골다공증으로 병원을 찾으면 칼슘섭취를 많이 하고 운동을 하라는 처방을 받는 것이 일반적이다. 그러나 대부분의 사람들은 운동에는 관심을 두지 않고 칼슘만 많이 섭취하려고 한다. 칼슘성분만 섭취한다고 해서 골다공증이 예방되거나 치료되는 것은 절대 아니다.

뼈 세포들이 칼슘을 잘 받아 들이도록 해야 하는데, 이것을 돕는 것이 바로 운동이다. 운동은 하지 않은 채 칼슘만 다량 섭취하게 되면 신장과 요로에 결석이 생길 위험이 따른다. 따라서 적은 양의 칼슘을 섭취하더라도 운동을 충분히 해서 섭취된 칼슘이 모두 뼈의 구성성분으로 쓰일 수 있도록 해야 하는 것이다.

칼슘 섭취와 마찬가지로 골다공증 환자들이 특효약이라고 믿고 있는 것이 바로 에스트로젠이다. 에스트로젠은 골다공증과 심장질환, 치매 등의 예방효과가 있는 반면 암, 특히 유방암 유발 가능성이 있다는 사실도 의학적으로 밝혀져 있다. 그러기 때문에 뼈를 튼튼하게 하고 약물의 부작용도 없는 가장 확실한 이 골다공증 치료법이 바로 운동이다. 골다공증이 심해 골절의 위험이 높은 환자라도 조금씩 뼈를 움직일 수 있도록 하고 식생활을 고치면 뼈의 밀도가 점차 높아져서 골다공증은 반드시 낫게 된다. 5년간 골다공증, 관절염으로 고생하던 환자가 있었다. 일체의 먹던 약을 끊고 열흘 동안의 요단식 교육이 끝나자 그동안 환자를 괴롭혔던 통증은 언제 그랬냐는 듯이 정말 신기하게도 사라져 버렸다.

걸음을 못 걷는 것은 물론 손가락 마디마디가 쑤시고 아파서 일체 일을 할 수도 없었는데, 교육 후 통증이 사라지고 걸을 수가 있게 되다니, 필자 또한 믿어지지 않을 정도였다. 그 후 그 환자는 대체식을 먹고 감잎차와 알칼리염 10g을 매일 먹으면서 풍욕을 열심히 한 결과, 그 퇴행성관절염 증세가 씻은 듯 좋아졌다. 인간이 자연과 하나가 될 때 병은 더 이상 발을 붙이지 못하고 떠나간다는 진리를 필자는 그 환자를 통해 다시 한 번 뼈저리게 느꼈다. 그 분은 퇴행성관절염 때문에 잃어버린 지난 5년을 보상받으려는 듯 직장도 열심히 다니고 있다.

7장 알려지는 체질개선으로 고친다

“열흘 후에 그들의 얼굴이 더욱 아름답고 살이 더욱 윤택하여 왕의 진미를 먹는 모든 소년보다 나아 보인지라.” (단 1 : 15)

알러지는 특정물질에 과민반응을 일으키는 모든 증세를 말한다. 알러지 질환이 생기면 고통을 호소하며 병원이나 약국을 찾는 이들이 많지만 의학적 처방으로 알러지를 근본적으로 치유할 수 있는 방법은 없다. 그래서 알러지는 평생 관리하며 살아야 하는 불치병으로 꼽히고 있다.

알러지 증세로 병원을 찾으면 대개 탈 과립 반응 억제제 투여, 항원 주사, 면역 반응 억제제 등 세 가지 종류의 치료를 받게 된다.

탈 과립 반응 억제제는 마스터 세포에서 히스타민을 방출하지 못하도록 하는 역할을 하는데 이것은 일시적으로 히스타민의 방출을 막아 당장 알러지 증세를 없앨 수는 있지만 약물 투여를 중단하면 히스타민은 다시 방출되어 알러지 반응이 재발된다.

항원주사는 환자에게 알러지를 일으키는 특정 물질을 미리 투여해 항체를 형성시키는 방법으로 예방주사를 놓는 원리와 같다고 할 수 있다. 그러나 환자가 알러지 반응을 일으키는 특정 항원이 정해져 있지 않은 이상 이 방법으로 알러지를 근치 시키는 것은 불가능하다.

마지막으로 면역 반응 억제제는 우리 몸의 면역기능을 억제시키는 부신피질 호르몬제를 사용하게 되는데 이 방법 역시 일시적으로 알러지 증상을 완화시키는 효과는 볼 수 있지만 약물을 지속적으로 사용해야 한다는 단점이 있다. 특히 부신 피질 호르몬을 지속적으로 사용하게 되면 약물중독, 위궤양, 고혈압, 당뇨병 등 각종 합병증이 유발되어 알러지를 치료하려다가 심각한 다른 질병에 걸릴 위험이 높은 것으로 알려져 있다.

따라서 현대의학이 사용하는 약물로는 절대로 알러지를 치료 할 수 없다. 또 알러지 치료를 위해 알러지 반응을 일으키는 면역기능을 약화시키게 되면 몸에 해로운 물질이 침투해도 경고를 보낼 수 없기 때문에 보다 심각한 질병에 걸릴 위험이 높아진다.

그러기 때문에 알러지 질환은 식 생활을 바로잡는 이른바 체질을 바꾸어 주어야 근본적인 치유가 된다.

모 대학 교수님의 딸 아이는 아토피성 피부염으로 8년간 약을 먹고 병원에 다녀도 낫지 않았다. 약을 끊고 요단식을 시켰다. 단식 후 3개월 만에 그 아이는 눈 주위에서부터 새 살이 차 오르기 시작했다. 코끼리 꺼풀 같았던 피부가 깨끗한 피부로 바뀌고 마침내 지긋지긋했던 아토피의 고통에서 해방된 것이다.

냉온 요법은 면역기능을 크게 강화시켜 간암 환자나 당뇨, 천식, 결핵환자들이 병을 이길 수 있게 만든다. 특히, 백혈병 환자에게도 정말 믿기 어려울 정도로 큰 효과를 나타낸다.

‘백혈병이 불치병인데, 요단식으로 낫겠나?’라고 생각하고 도저히 믿어지지 않는 사람이 많을 것이다. 그러나 요단식의 모든 프로그램은 백혈병을 쉽게 고친다. 뿐만 아니라 현대의학에서 난치병으로 알고 있는 악성 빈혈도 된장찜질 몇 번 만으로 크게 호전된다면 얼마나 신기하고 놀라운 일인가!

8장 비만, 얼마든지 날씬하게 된다

“사람이 떡으로만 살 것이 아니요 하나님의 입으로 나오는 모든 말씀으로 살 것이라”

(마4 :4)

사람의 수명은 허리둘레에 반비례 한다는 말이 있듯이, 비만은 건강 문제와 직결된다. 지방층이 피부 밑 뿐 아니라 몸 속의 장기, 혈관 등에 고루 쌓이기 때문이다. 이렇게 되면 혈관이 좁아져서 고혈압과 뇌졸중의 원인이 되고 심장에도 무리를 가하기 때문에 심장 마비의 위험도 따른다. 또 당뇨병이 유발될 가능성도 높아지고 배 부위에 지방층이 많이 쌓이면 지방층이 장기들을 눌러 모든 장기의 기능이 떨어지게 된다. 그래서 비만을 만병의 온상이라 한다.

특히 여성들의 가장 큰 관심사가 다이어트가 아닌가 생각된다. 식생활 문화가 발달되면서 실제로, 비만해 지는 분들이 많아지기도 하지만 그 보다도 날씬한 몸매에 집착을 갖는 것이 더 큰 원인이 아닌가 생각된다. 미국에서는 추수 감사절이 있는 달에는 그 날 날씬하게 보이기 위해서 한 달 동안 굶는 습성이 있다고 한다. 그러다가 감사절이 지나면 엄청난 양의 음식을 먹기 마련이다.

굶었다가 많이 먹는 이런 과정을 반복하면 우리 몸은 어떻게 되겠는가? 억지로 다이어트를 하게 되면 이른바 요요 현상이 반복되어 결국 몸은 망가지고 더 뚱뚱해 지게 된다. 다이어트도 하나님의 천연법칙을 무시하고서는 성공할 수가 없다. 다이어트를 할 때는 살이 빠졌다가 조금만 방심해도 다시 살이 찌는 것은 결국 건강에 해로운 방법이다. 다이어트는 실패하고 살은 더 찌게 된다.

대부분의 여성들이 잘못 알고 있는 것은 체중에 관한 상식이다. 체중은 건강과 밀접한 관계가 있다. 진정한 다이어트는 몸무게를 줄이는 것이 아니라 몸의 사이즈를 줄이는 것이다.

다이어트를 하면서 절대로 체중에 연연해서는 안 된다. 날마다 체중계에 올라서서 얼마나 빠졌는지 확인하고 걱정하다 보면 몸은 스트레스를 받아 제 기능을 발휘할 수가 없게 된다. 결코 다이어트는 살을 빼겠다는 개념으로 해서는 안 된다.

그러기 때문에 비만을 예방하고 치료할 수 있는 유일한 방법은 식생활습관을 바꾸는 것

밖에는 없다.

대체식이나 현미잡곡밥을 50번 이상 씹어 먹고 구별된 시간에 물을 따로 마시면서 요요법을 하면 저절로 체중 조절이 된다.

지난 8월, 화명산 기도원에서 9박 10일 요단식 교육을 할 때다. 부산의 D대학교의 L교수 부부가 교육을 받고 있었다. 교육 5일째, L교수는 체중이 3kg이나 줄면서 몸이 병 없는 건강한 체질로 되는 것을 체험하였다. L교수는 체중 조절이 문제가 아니라 제3의학으로 이 요단식 프로그램을 대학에서 정식으로 학생들에게 가르쳐야 한다고 극찬을 하였다.

9장 자가면역성 질환은 반드시 치유된다

“너희 목마른 자들아 물로 나아오라. 돈 없는 자도 오라. 너희는 와서 사먹되 돈 없이 값 없이 와서 포도주와 젖을 사라. 너희가 어찌하여 양식 아닌 것을 위하여 은을 달아 주며 배부르게 못할 것을 위하여 수고하느냐. 나를 청종하라. 그리하면 너희가 좋은 것을 먹을 것이며 너희 마음이 기름진 것으로 즐거움을 얻으리라.” (사 55:1~2)

우리가 흔히 접하는 불·난치병 가운데 “B형 간염, C형 간염, 당뇨병, 류머티스 관절염, 원형 탈모증, 갑상선 염, 폐렴, 신경 염, 루푸스, 만성 신부전증, 치매 등등” 자가 면역성 질환에 속하는 것이 대단히 많다. 자가 면역성 질환이란 내 몸을 지키는 면역 체계가 어떤 원인으로 인해 거꾸로 내 몸을 공격함으로써 생기는 병이다.

자가 면역성 질환 가운데 대표적인 것이 간염이다. 간염 바이러스가 침투해 내 몸의 간세포들을 살짝 변질시키면 T임파구가 간세포 전체를 모두 침입자로 판단해 공격하는 것이 바로 간염이기 때문이다. 당뇨병 가운데 인슐린 의존형으로 분류되는 소아 당뇨병도 자가면역성 질환의 일종이다. T임파구가 인슐린을 만들어 내는 췌장을 공격해 인슐린 생산을 방해함으로써 생기는 병이기 때문이다. 류마티스 관절염과 원형 탈모증도 T임파구 공격을 받아서 생기는 질환이다. T임파구가 자가 면역성을 띄게 되면 내 몸 어느 곳이든 공격해 파괴할 수 있다.

즉 갑상선을 공격하면 자가면역성 갑상선 염, 폐를 공격하면 자가 면역성 폐렴, 신경을 공격하면 자가 면역성 신경 염, 혈관을 공격하면 자가 면역성 혈관 염에 걸리는 식이다. 특히 T임파구가 혈관을 적으로 간주해 공격하게 되면 증세가 혈관이 퍼져 있는 모든 신체부위에서 나타난다. 피부는 물론이고 혈관이 퍼져 있는 뇌, 콩팥 등 내부 장기 까지 침범을 받게 되는데 이것을 일컬어 루푸스라고 한다.

최근에는 만성 신부전등이나 치매까지도 자가 면역성 질환으로 보는 경향이 있다. 즉

T임파구가 콩팥을 공격해 콩팥의 기능을 떨어뜨리거나 뇌신경 세포를 공격해 치매를 일으킬 수 있다는 주장이다. 그리고 이러한 주장은 의학계에서도 상당히 신빙성이 있는 것으로 받아 들여지고 있다.

현대 의학은 질병의 원인을 치료하기보다 증상을 다스리는데 치중함으로써 자가 면역성 질환 치료에 한계를 스스로 만들고 있다. 잘못된 식 생활을 고치면 자가 면역성 질환은 무엇이든지 반드시 치유된다. 내 몸의 면역기능이 나를 공격하도록 만든 주체가 바로 나 자신이기 때문에 자신의 식 생활을 바로 잡으면 자가 면역성 질환은 다 치유할 수가 있는 것이다.

그렇다면 이러한 자가면역병은 어떻게 고쳐야 하는가? 간장약과 심장약, 혈압강하제 등을 주사하고 복약을 해야 하는가? 아니다! 자가면역병의 원인이 잘못된 식생활 습관에서 왔기 때문에 식생활 습관을 고치면 되는 것이다. 그런데 문제는 식생활 습관병은 현대의학으로 는 고칠 수가 없다는 것이다. 약물로 고치려다 그 부작용으로 병을 더 깊게 만들거나 또다른 병을 불러 올 수 있다. 이것이 현대의학이 갖고 있는 맹점임에도 불구하고, 사람들은 병을 약물로 고치는 것을 당연한 것처럼 받아들이고 있다.

원인이 없이 저절로 생기는 병은 없다. 현대인이 앓고 있는 병의 원인은 너무나도 간단하다. 그것은 바로 잘못된 식습관이다. 잘못된 식습관에 의해 변질된 몸을 바꿔주고 올바른 식생활로 바꿔주면 병의 원인이 없어지기 때문에 병을 고칠 수가 있다. 이처럼 간단한 진리를 잊지 말자!

10장 신부전증은 불치병일까? 결코 그렇지 않다

“너희는 네 우물에서 물을 마시며 네 샘에서 흐르는 물을 마시라. 어찌하여 네 샘물을 집 밖으로 넘치게 하겠으며 네 도랑물을 거리로 흘러가게 하겠느냐. 그 물로 네게만 있게 하고 타인으로 더불어 그것을 나누지 말라. 네 샘으로 복되게 하라.” (잠 5:15~18)

신부전증이란 몸 속의 노폐물을 걸러 오줌으로 배출하는 역할을 하는 신장, 즉 콩팥의 기능이 떨어진 상태를 말한다. 콩팥의 기능이 떨어지면 독소가 몸 밖으로 빠져 나가지 못하고 몸 속에 가득 차 올라 요독증이 생기고 매일 배출해야 할 몸 속의 수분이 빠져 나가지 못하기 때문에 몸이 부어 오르게 된다.

콩팥의 기능이 떨어져서 노폐물을 걸러 낼 수 없게 되면 의학적으로 우선 접근하는 방법이 콩팥의 기능을 대신 해 줄 수 있는 투석을 하는 것이다.

투석에는 복막 투석과 혈액 투석 두 가지 종류가 있다. 복막 투석은 복막에 가느다란

관을 꽃아 하루 평균 4번씩 독소와 노폐물을 인위적으로 빼 주는 것이다. 복막 투석은 집에서 스스로 간단히 할 수 있는 방법이라 간편하기는 해도 늘 관을 연결할 수 있는 카테타를 꽃고 다녀야 하는 불편이 따른다.

이에 비해 혈액 투석은 인공 신장기를 이용해서 역시 독소와 노폐물을 걸러 주는 방법으로 일주일에 1~2번만 하면 되지만 그 때마다 병원을 찾아야 하는 단점이 있다. 그리고 자각 증세를 느낄 정도로 심하게 망가진 콩팥은 회복이 불가능하기 때문에 일평생 투석 치료를 받아야 한다는 것이 의학적인 상식이다.

투석 치료를 받아도 콩팥의 기능이 계속 망가질 때, 또는 투석 치료를 더 이상 받지 않으려고 할 때 택할 수 있는 방법은 신장 이식 밖에 없다. 따라서 현대 의학에서 신장병은 불치의 병이고 한번 망가지면 회복이 불가능 하므로 예방만이 최선이며 이미 콩팥이 망가진 뒤에는 맵고 짠 음식과 고단백질 식품을 피하면서 병의 진행을 늦추는 것 밖에 길이 없다는 것이다.

그러나 신부전증이 정말 불치의 병일까? 결코 그렇지 않다. 모세혈관, 즉 모세혈관을 이루고 있는 모세 혈관 세포들만 재생이 되고 회복이 되면 콩팥의 기능도 반드시 회복된다는 사실이다. 이 사실을 외면한 채 평생 투석 치료에만 의존한다면 내 몸 속의 콩팥은 더 이상 일 할 필요가 없기 때문에 아예 아무런 기능도 하지 않는 죽은 기관으로 변하고 만다.

혈관을 망가뜨리는 원인 중 가장 대표적인 것이 식·생활이다. 그러기 때문에 신부전증이나 신증후군 같은 신장질환은 똑바로 식 생활을 바꾸면 치유가 된다. 평생 괴로운 투석 치료를 받거나 부작용 가능성이 높은 신장이식을 받는 것 보다 식·생활을 바꾸는 것이 훨씬 간편하고 완전한 신장질환의 치유법이라는 사실을 알아야 한다. 신장병엔 된장찜질이 특효다. 된장찜질을 하면 열이 빠지고 변통이 생기며 호흡이 쉬워지고 오줌이 나오고 복수가 빠진다. 그래서 신장염과 복막염, 뇌일혈, 중풍, 폐결핵, 장결핵, 늑막염, 변통불량 등의 증상에 응용하면 탁월한 효과가 있다. 그러나 현대의학은 이를 인정하지 않는다. 그래서 복수가 가득 찬 신장질환 환자들이 신장 투석을 하면서 기약 없이 병상에 누워 죽어가고 있다. 참으로 답답한 일이 아닐 수 없다. 신부전증은 된장찜질을 몇 번만 해도 현저히 좋아진다. 거기에서 현대의학에서는 약이 되는 알칼리염 조차 전혀 먹이지 않고 있으니 병이 나을 수가 없는 것이다.

5부

성서요법으로

암, 당뇨, 비만을 고친 사람들

이 사례는 병을 극복한 분들의 체험수기만을 모은 것입니다.

직접 수기를 써주신 분도 있고 메모지와 간접적으로 전해온 것도 더러 있습니다.

일부 환자들의 수기는 환자 개인의 사생활 보호를 위해 가명처리 했음을 밝혀둡니다.

1. 암

전립선암 4기, 방광암, 골수암 4개월만에 고치다



하종섭(남, 71세)

부산 수영로교회 안수집사

부산시 수영구 광안4동 1269번지(15/1)

저는 2008년 1월 부산대학교 병원에서 전립선암 4기, 방광, 골수에 까지 전이된 말기암 선고를 받았습니다.

어느 날 갑자기 자구만 오줌이 마렵고 오줌을 누어도 뒤가 시원하지 않고 불쾌했습니다. 밤 10시쯤 잠을 자게 되면 물도 먹지 않았는데 자구만 오줌이 마려워 잠을 잘 수가 없었습니다.

하루 밤에 5~6번을 잠을 깨고 보니 날이 새면 머리가 멍하고 정신이 없습니다.

아랫배에 무언가 들어있는 것 같고 나중에는 오줌 누기가 힘이 들고 아프기까지 했습니다. 아무래도 무슨 큰 병이 아닌가 싶어 겁이 덜컥 났습니다.

그래서 제가 사는 광안리 동네 K비뇨기과 의원을 찾아 갔습니다. 오줌검사를 하자고 해서 검사를 해 보았더니 내 눈에는 오줌 색깔이 별로 문제가 없는 것 같은데 의사는 오줌에 피가 섞여 나온다고 했습니다. 혈액을 채취해서 검사를 하자고 하길래 또 혈액검사를 한 결과 8이라는 수치가 나왔습니다. 건강한 사람도 검사를 하면 수치가

4까지는 나올 수 가 있다고 하면서 나는 보통 사람보다 배가 나왔으니 분명히 몸에 이상이 있다는 것이었습니다.

그래서 의사가 약을 1주일분 주며 먹어보라고 했습니다. 약을 먹으니 오줌이 시원스럽게 나오는가 싶더니 약기운이 떨어지니 예전 증상 그대로 힘이 드는 것이었습니다.

그래서 두 번째 찾아갔더니 의사가 어떠냐고 물었습니다. 1주일간 약을 다 먹고 나니깐 또 그런 증상이 되더라고 했습니다. 의사는 다시 혈액검사를 해 보자고 했습니다.

이번에는 16이라는 수치가 나왔다면 약을 먹으면 수치가 내려가야 되는데 약 가지고는 해결이 안 되겠다고 했습니다. 그는 소견서를 써주면서 대학병원에 가서 정밀검사를 하고 치료를 받으라고 했습니다.

부산대학교 병원에 갔더니 거기서도 혈액을 채취하여 검사를 하자고 했습니다. 검사결과 수치가 32로 올라가니깐 정밀검사를 해봐야 정확히 병을 알 수 있다고 했습니다. 그래서 정밀검사를 의뢰하고 일주일 만에 다시 대학병원에 갔습니다.

담당진료 과장선생님이 검사결과 전립선암 4기로 방광, 골수에까지 전이되었다고 했습니다. 방사선 치료를 겸해서 항암치료를 받지 않으면 안된다고 했습니다.

정말 당황되었습니다. 항암제는 증암제일 뿐 아니라 의사가 암에 걸리면 그분들은 항암제를 안 맞는다고 했습니다.

그런 독한 항암치료를 내가 받아야 하나 걱정이 태산 같았습니다. 그러다가 이래 죽으나 저래 죽으나 고통 받고 죽을 필요가 없다는 생각이 들었습니다.

저는 십수년을 대수영로교회 사찰집사로 근무했습니다. 10년도 넘게 기독교신문을 통하여 김용태 약사님의 지도로 암을 고친 목사님들을 많이 알고 보아왔습니다. 그래서 김용태 약사님께 전화를 했더니 김용태 약국으로 당장 오라는 것이었습니다.

그 다음날 바로 찾아보았습니다. 약사님은 하나님께 기도하고 성경 말씀을 들려주심으로 제게 큰 위로와 희망을 불어넣어 주셨습니다.

성서요법은 김용태약사님이 개발한 에덴대체식품(창1:29)을 하루에 2번씩 먹는 것인데, 그 방법이 아주 성경적이었습니다.

각종 대체식을 한 데 섞어서 한 스푼을 입에 넣고 씹는데, 100번 이상 씹어 먹는 것(마4:4)이었습니다. 씹어 먹으면 대체식 속에 들어있는 효소와 공기 속의 산소가 결합이 되어 놀라운 효과가 나타난다는 것입니다. 그렇게 대체식을 먹다보면 1시간이 넘게 걸리기도 합니다. 오전에 한 번, 오후에 한 번 대체식을 1일2식 하였습니다.

저는 오전 식사 전에 차가버섯 달인 물 한 잔과 토마토즙을 마시고 나서 식사를

하였습니다.

율무, 현미, 검은쌀, 검은콩 밥과 나물 종류(채소), 버섯, 가지, 검은콩 그리고 매끼마다 마늘 한 통씩 밥에 찌서 알카리염에 찍어서 같이 씹고 또 씹어 먹었습니다.

각종 채소류에는 일반 음식처럼 고춧가루 같은 양념은 빼고 모든 간은 된장과 청국장을 섞은 것으로 하되 소식을 하였습니다. 그리고 후식으로는 과일이나 고구마, 감자를 조금 했습니다. 김용태 약사님 말씀대로 에덴대체식품을 먹고 난 후로는 다른 것은 일체 먹지 않고 요요법(잠 5:15)을 여러 번 계속 했으며 저녁 때도 똑같이 그렇게 진행했습니다.

그렇게 꾸준히 4개월 동안 기도하면서 시킨 대로 성실하게 했습니다. 약사님은 주일마다 교회에서 만나 제가 식생활을 잘하고 있는가 물어보곤 하셨습니다.

5개월째 되는 날 김용태 약사님께서 저를 부르시더니 이제 대학병원에 가서 결과가 어떤지 한 번 검사를 해 보라고 했습니다. 그래서 대학병원에 찾아 갔더니 의사가 투명스럽게 치료를 하러 오라고 하니깐 오지도 않고 그동안 뭘 했냐고 하면서 호통을 치는 것이었습니다. 그리고 다시 검사를 해보자고 하면서 혈액채취를 하고 3일 후에 결과를 보러 오라고 했습니다. 그래서 3일 후 결과를 보러 오라고 했습니다.

그래서 3일 후 결과를 보러 대학병원에 갔었습니다. 정밀 검사표를 보더니 담당의사가 깜짝 노라는 것이었습니다. 도대체 어떻게 했길래 4개월 만에 이렇게 수치가 정상으로 내려갔느냐고 하면서 나보고 대단하다고 하였습니다.

검사결과를 말씀하시는데 4개월 전에 처음 병원에 왔을 때 수치가 32로 말기암으로 상태가 절망적이었는데 불과 4개월 만에 수치가 3.8로 내려갔으면서 크게 놀라는 표정으로 그 비결에 대해 궁금해 하면서 꼬치꼬치 물어보는 것이었습니다. 그러면서 여지껏 하던 그대로 식생활을 하면 앞으로 아무런 문제가 없을 것이라고 했습니다. 그래서 나는 마음 속으로 이제는 살았구나 생각하고 안도의 한숨을 쉬었습니다.

만약 4개월 전에 김용태약사님을 만나지 않고 병원에서 항암치료를 받았다면 지금쯤 내가 어떻게 되었겠나 생각하니 너무너무 감사했습니다.

먼저 저의 암을 고쳐주신 하나님께 감사를 드립니다. 그리고 현대의학으로도 고칠 수 없는 저의 말기 전립선암, 방광암, 골수암을 그것도 4개월 만에 고쳐주신 김용태 약사님께 진심으로 감사를 드립니다.

간암, 간경화, 당뇨병을 고치고



하수현 (남, 60세)

감사교회 담임목사

울산시 남구 신정4동 940-22

전화 : 052)211-5970, 010-7486-9191

저는 지금부터 20년 전에 목욕탕에 들어가서 목욕을 하려는데, 갑자기 두 다리가 무용수처럼 옆으로 벌어지면서 쓰러지고 말았습니다. 인근 모 병원에 갔습니다. 특별한 치료 없이, 한 주간을 누워만 있고 링게루를 계속 맞았으나 전혀 차도가 없었습니다. 일주일 지나도 병이 낫지를 않으니 몹시 불안했습니다.

그러던 어느날, 성도 한 분이 병원을 찾아와서는 암일지도 모르니 부산에서 암을 잘 보는 고신의료원에 가자고 제의를 했습니다. 그래서 가족들과 함께 송도에 있는 그 병원에 입원을 했습니다. 여러 가지 자세한 검사를 해 보고 MRI특수촬영도 해 보았습니다. 병원에서는 몸에 C형간염이 보균되어 있고 그로 인해서 간경화가 진행되고 있을 뿐, 암은 발견이 되지 않았습니다.

그리고 오른쪽 다리 관절 부분에 다리쪽 관절이 다 삭아서 하나도 없다고 했습니다. 그러나 C형간염이 오래 가면 간경화가 되고, 간경화가 오래 가면 암이 된다는 말을 듣고 저는 정말 크게 낙심하게 되었습니다. 설상가상으로 다리 관절까지 다 삭아 없어졌다고 하니 눈 앞이 캄캄했습니다. 내 몸이 이렇게 된 원인을 생각해보니, 그 전에 기사와 동승하여 승용차로 서울에서 내려오다가 대전 판암동 고속도로에서 기사가 졸다가 전복사고가 난 적이 있었습니다. 그 뒤에 기사는 하늘나라에 가고 저만 살아나게 되었습니다. 그 후에 간경화가 악화되어 간암이 되고 다리 관절병이 재발되어 목욕탕에서 변을 당하게 된 것 같았습니다. 고신의료원에서 18시간 동안 대수술을 받았습니다. 퇴원한 후에도 계속 건강이 좋지 않아서 울산대학병원에 가서 검사를 또 하게 되었습니다. 수술 후에 저는 사정이 여의치 않아서 지하에 개척교회를 하면서 말할 수 없는 스트레스를 많이 받았습니다. 그로 인해 간경화, 간암, 당뇨병까지 얻게 되었습니다. 이것을 확인하게 된 곳은 울산의 법원 옆에 있는 모 병원이었습니다. 여기서서도 또한 식도도 좋지 않다고 했습니다. 옆친 데 똥친 격으로 건강이 더욱 악화되고 있어서 이 병원, 저 약국을 많이 다녀보았습니다. 그러다가 '성서요법 암, 당뇨, 비만을 고친 사람들' 책을 보게 되었습니다. 많은 목사님들께서 암, 당뇨, 불·난치병을 고친 사례를 보고 김용태 약사님을 찾게 되었습니다. 부산역 옆에 있는 김용태약국에 와서 약사님이 처방해 주는 에덴 대체식을 먹기 시작했습니다. 특히, 부곡온천에서 개최되는

김용태 성서건강 연수원에서 9박 10일 동안의 요단식 프로그램을 수련하고 모든 병을 고치게 되었습니다. 지금은 기도하는 가운데 말씀과 신유 은사 아니 모든 은사를 저에게 주셨다고 주 예수님께서 말씀하셨습니다. 저는 믿습니다. 하나님께서 저희 사람을 친히 지으셨기 때문에 하나님만이 모든 병을 근본적으로 고칠 수 있다는 것을 확신합니다. 오늘의 이 영광을 하나님께 돌리고 김용태 약사님께 감사드립니다. 지금도 김용태약국을 찾는 분들은 먼저 하나님 앞에 꼭 치유된다는 확신을 갖고 임하시기를 바랍니다. 꼭 치료가 됩니다. 할렐루야!

갑상선암, 전신마비, 뇌종양, 위염 완치



김현열 (남, 43세)

실로암교회 협동목사

부산시 서구 남부민1동 650 천주교 아파트 304호

전화 : 051)255-8178 / 011)9533-8178

할렐루야 !

저는 총신대학을 졸업하고 1999년 10월 목사안수를 받고 부산 성광교회를 섬기는 목사입니다.

20여년전 고등학교 시절부터 갑상선암을 진단받고 몸이 좋지 않았으나 가정형편이 너무나 어려워 병원에도 제대로 가지 못하고 약물치료도 계속해서 받지 못하였습니다. 그런 가운데 학업열에 불타 공부를 너무 무리하게 하다가 어느 날 그만 쓰러져 전신에 마비가 오고 경련을 일으키게 되었습니다.

응급조치로 이웃 약국과 동네의원을 다니면서 치료를 받기도 하고 온갖 보조식품을 먹고, 민간요법 등을 해보았으나 백약이 무효였습니다.

송도아리랑고개 낭떠러지에 가서 자살을 시도하다가 가룟유다 생각이 나서 돌아오기도 하였습니다.

전신이 무력해서 어지럽고, 화장실을 출입하기조차 힘들 정도였습니다. 할 수 없이 복음병원에 입원하였으나 별 다른 효과를 보지 못하고 퇴원하였습니다.

오히려 경련증세와 어지럽고 피곤한 증세가 더욱 심해져 갔습니다. 그래서 저는 기도원에 들어가서 1년간 하나님께 매달려 기도하며 지냈습니다. 그래도 몸이 낫지 않아

기도원에서 내려와 다시 복음병원에 가서 진찰을 받았더니 내 몸에 간질병이 있다는 것이었습니다. 그래서 침례병원에 가서 다시 진찰을 받아 보았더니 뇌종양이 있다는 것을 알게 되었습니다.

그런 후에 집에 와서 몸져 누워 지내게 되었는데 갑자기 혼수상태가 되었습니다.

2001년 10월31일은 아침부터 이러다가 죽은 것이 아닌가 겁이 덜컥났습니다. 너무나 황급한 나머지 119소방 구조대를 불러 종합병원이 아닌 김용태 약국으로 갔습니다.

하나님의 종이 될 것을 믿고 기도해 왔는데 병세가 이렇게 악화되다 보니 믿음마저도 흔들리는 것 같았습니다.

심신이 극도로 쇠약해지고 저의 영혼도 흐려지면서 삶의 소망이 사라지는 것 같았습니다.

병은 잘못된 식습관에서 온다. 내 병은 습관병이다. 그렇기 때문에 자신의 병을 자신이 고쳐야한다고 말씀하시면서 김용태약사님은 설명해 주었습니다.

말씀을 듣고 식생활 상담을 하는 도중에 내 인생이 끝나는 줄만 알았던 자신이 이제 하나님의 건강법칙을 지키면 고칠 수 있겠구나 하는 확신이 왔습니다.

제가 깜짝 놀란 것은 한달 간 대체식을 먹고 오줌요법을 부지런히 하였더니 정말 놀랍게 모든 병세가 호전되었습니다. 저는 약사님의 지시대로 1년 반 동안 철저하게 성서 건강수칙을 지키면서 대체식과 오줌요법을 한 결과 갑상선암, 전신마비, 간암, 뇌종양과 위염을 위시한 모든 병이 깨끗이 사라졌습니다.

현대의학에선 대책없는 말기 간암이 완전회복되고



최임경 목사 (남, 60세)

진주교회 담임목사

경남 진주시 상봉동동 915-1 상봉진주빌라 502호

전화 : 055)743-2004

작년 1월12일 자꾸 피곤한 증상이 의심되어 서울중앙병원에서 검진을 받았는데, 간암이라는 결과가 나왔습니다. 이미 흑이 4~6cm 정도 자랐다고 했습니다. 위험하다고 했습니다.

도무지 믿을 수 없어 가족 모두가 깊은 슬픔에 잠겼습니다. 그러나 이내 기운을 차리고

가족 모두가 하나님께 기도를 올렸고 교회 신도들도 금식기도를 올리는 등 많은 정성을 기울이셨습니다. 저는 간동맥색전술을 받기도 하고 1월17일 수술대에 누웠습니다. 그때 하나님의 음성이 들렸습니다. '다 치료되었으니 걱정할 것 없다'라고 분명히 말씀하셨습니다.

수술은 마쳤습니다. 서울의 모교회 목사님도 수술을 2번하고도 고생을 하고 있습니다. 간암은 이런 수술로는 결코 완치할 수 없다는 것을 잘 알고 있었습니다. 처음, 저의 병을 알고 계셨던 한 자매님이 올 2월초에 김용태 약사님을 소개해 주셨습니다. 부산으로 찾아가 김 약사님과 상담을 했는데, 저에게 에덴대체식과 오줌요법을 권해주셨습니다. 그런데 김용태 약사님이 지시해 주는 에덴대체식 오줌요법은 하나님의 섭리가 있는 것 같아 특이하게 달랐습니다. 즉 대체식을 반드시 먹고 체내서 1급수 오줌을 만들어서 먹는데 이른바 비법이 있는 것 같았습니다.

예전에는 미처 몰랐지만 성서에 있는 식이요법과 오줌요법이 참으로 대단한 치료제라는 것을 깨닫게 되었습니다. 그래서 친구인 강교수가 '참 좋은 일을 하고 있었구나' 생각하고 에덴대체식을 성실하게 챙겨먹었습니다.

간암 치유의 비결은 에덴대체식을 먹고 오줌요법을 하는데 있다는 것을 깨달았습니다. 그러나 막상 오줌을 마신다는 것은 쉬운 일이 아니었습니다. 처음에는 아침에 두 모금 정도만 마시며 오줌으로 세수를 하고 눈을 씻었습니다. 며칠 지나면서 피부가 좋아지고 눈에 눈곱이 끼던 증상들이 없어졌습니다.

에덴대체식을 꼭꼭 챙겨 먹으면서 하루 세 번씩 오줌을 받아 그대로 마시기 시작했습니다. 얼마의 시간이 흐르자 몸이 가벼워지면서 혈색이 눈에 띄게 좋아졌습니다. 더 놀라운 것은 말기 간암증세가 완전히 회복된 것입니다. 저는 전적으로 에덴대체식과 오줌요법 덕분에 확신하고 있습니다. 그래서 김용태 약사님이 나가는 부산수영로교회(담임목사 정필도)에 가서 "김용태 약사님이 생명의 은인"이라고 2시간 간증설교를 했습니다. 앞으로 건강에 더 주의해야겠지만 꾸준히 성서요법을 실천한다면 문제없이 무병장수하리라고 생각합니다.

이제는 신도들이나 주위 사람들에게 자신있게 성서요법에 대한 효능을 알리고 있습니다. 또 오줌은 더러운 혐오 식품이 아니라 하나님이 주신 생명수라는 것도 말입니다. 저의 아내와 장모님, 작은 조카도 성서요법을 실천해 그 효과를 톡톡히 보고 있습니다. 이 모든 것이 하나님의 은혜입니다.

위암, 비만, 고혈압이 완치되고



노명철 (남, 62세)

구천성은교회 담임목사

경북 의성군 구천면 유산리 산 19-3

전화 : 054)861-2035 / 011)9041-2035

저는 경북의성군 구천면에 있는 성은교회 담임목사입니다.

그런데 2002년 11월경 경북 의성공생병원에서 위암진단을 받았습니다. 그동안 위장이 나빠 식사를 제대로 못해 목회활동을 하기가 힘이 들어 고생을 말할 수 없이 많이 하였습니다. 그러던 중에 모 기독교 교단신문에서 김용태 약사님의 '암, 당뇨, 비만을 고친사람들'이란 책자를 보게 되었습니다.

특별히 관심과 주목을 끈 것은 '성서요법'이었습니다. 성경대로 식생활을 개선하는 것을 말합니다. 목사는 성경을 정확무오한 하나님의 말씀으로 믿습니다. 우리가 성경대로 살지 못하기 때문에 온갖 질병에 시달린다고 봅니다. 흔히 사람들은 말하기를 도무지 세상을 믿을 수 없다고 합니다. 진실도 믿을 수 없고, 사실도 믿을 수 없다는 것입니다. 그러나 저는 성서요법이라면 틀림없다고 믿었습니다. 왜냐하면 하나님은 썩은 살에도 생살이 돌게 하시며 죽은 자도 살리시는 전지전능한 분이데 암 아니라 그보다 더한 것이라 할 지라도 얼마든지 치유할 수 있다고 믿기 때문입니다.

저는 즉시 책을 구입했습니다. 그리고 차근차근 읽기 시작했습니다. 그리고 집사람을 불러서 부산의 김용태 약사님을 만나서 건강상담을 하고 싶다고 했습니다.

집사람도 꽤히 승낙하자 즉시 전화로 예약했습니다. 그리고 저희부부는 예약 날짜에 가서 신세기 한의원에서 검사도 하고 상담도 했습니다. 저희 집사람도 비만과 고혈압에 관절염도 중증이라 함께 상담하고 저희 부부가 같이 대체식 처방을 받았습니다.

저희 부부는 그 날부터 성서요법과 요로법을 그대로 실천했는데 약 8개월 동안 감사하는 마음으로 실천했습니다. (집사람의 경우는 빠진 날도 있음.) 신기한 것은 실천한 즉시 호전반응이 일어났는데 지금은 위암이 완치되고 건강을 회복하게 되었습니다.

불쾌한 증상들이 깨끗하게 없어졌고 수면도 잘 하게 되었으며, 피곤한 증세도 완전히

없어졌고 입맛도 아주 좋아졌습니다. 저희 집사람도 8년 동안 복용해 오던 혈압약을 그 날로부터 끊었는데 끊은지가 8개월이나 되었습니다. 그리고 심한 관절증세도 없어졌습니다. 요즈음은 운동도 잘하고 뛰기도 잘합니다.

참으로 기적 같은 일이 아닐 수 없는 것입니다. 사람들 중에는 성서요법이나 오줌요법을 비 과학이나 비 의학으로 취급하는 사람들이 있습니다. 그러나 이것이야말로 하나님에 주신 최고의 선물이요, 보약 중에 보약으로 믿습니다.

이 글을 읽는 여러분들에게 권합니다. 병만 고칠 수 있다면 무엇인들 못 하겠습니까 ? 병으로 고민하거나 망설이지만 말고 겸손한 마음으로 하나님의 말씀에 귀를 기울이시고 특별한 은사를 받은 김용태 약사님을 찾아가서 상담하십시오. 그리고 그분의 처방대로 실천하십시오. 그러면 놀라운 기적을 체험하게 될 것입니다.

끝으로 지금까지 받은 하나님의 모든 은혜에 감사를 드립니다. 그리고 친절하게 치유를 위해 힘쓰시는 김용태 약사님과 직원들에게 감사를 드립니다. 그리고 저를 위해 기도해주신 교회에 감사를 드립니다. 특히 몸이 불편한데도 불구하고 헌신적으로 내조한 집사람에게 감사하고, 내 아들, 며느리, 손자에게도 감사함의 뜻을 전합니다.

위암, 당뇨병, 심장병, 비염, 치질을 고침받고



이성복 (남, 60세)

상주 도남교회 담임목사

경북 상주시 도남동 484-1

전화 : 054)536-7078 / 011)804-2431

할렐루야! 치료의 광선을 발하여 주신 주님을 찬양합니다. 저는 55년 세월을 건강 하나만을 자신하고 살아왔습니다. 그러던 어느 날부터 속이 편하지 않고 머리가 아프고, 그렇게 괴로운 시간을 보내게 되었습니다. 머리 염색만 해도 가려움 때문에 염색을 포기해야 할 정도로 몸이 허약하여 알레르기 체질로 괴로운 나날을 보내고 있었습니다. 이 병원, 저 약국에 가서 약을 수없이 많이 먹어 보았으나 한 때 임시조치일 뿐, 백약이 무효하였습니다.

그리고 변을 볼 때도 토끼 변과 같이 보고 또 뒤도 시원치 않을 뿐 아니라 출혈이 섞여

나오기도 했습니다. 그 동안 치질치료를 해 봐도 고치지 못하고 있던 중, 1997년 교통사고 이후 당뇨 때문에 수술도 못하게 되었습니다. 그리고 2002년 전국 교역자 연합 보험이 있어 기쁜 마음으로 보험계약을 했습니다.

2004년 5월에는 또 급성심근경색증으로 엎친 데 덮친 격으로 수술을 받았습니다. 또 오래 전부터 가래 같은 것을 뱉어 내고 속이 좋지 않아서 의료보험공단에서 시행하는 건강검진을 받게 되었습니다. 2005년 5월에 상주 모 종합병원에서 위 내시경 검사를 받은 결과, 청천벽력 같은 위암 선고를 받게 되었습니다. 담당의사 선생님께서는 위암이 악성이라서 빠른 속도로 확장될 수 있기 때문에 즉각 큰 병원에 가서 수술을 받으라고 권고했습니다. 그러나 저에게는 지병인 당뇨로 인해서 이러지도 저러지도 못하는 어려운 상태에 있었습니다. 그 때, 김용태 약사님의 '암, 당뇨, 비만을 고친 사람들' 책을 보게 되었습니다. 약을 쓰지 않고 하나님의 자연치유력으로 고칠 수 있겠다는 확신이 섰습니다. 김 약사님께서 가르쳐 주신대로 하루 세 번씩 에덴대체식을 복용하고 그 날부터 바로 요요법을 하기 시작했습니다. 6개월을 복용하면서 열심히 했었지만 눈에 띄만한 큰 진전은 없었습니다. 약사님과 상담을 꾸준히 하면서 또 다시 6개월 후 위내시경 검사를 하였습니다.

담당의사 선생님은 수술이나 항암제를 하지 않았기 때문에 결과는 검사해 볼 것도 없이 위암이 악화되어 있을 것이라고 했습니다. 그런데 내시경 검사결과, 암은 더 퍼지지 않았습니다. 저는 용기를 얻고 요요법과 통마늘을 구워서 알칼리염에 찍어 먹는 일을 더욱 열심히 했었습니다. 그러던 어느 날부터 객혈하던 것도 멈추고 피곤이 사라지며 몸이 컨디션이 좋아지기 시작했습니다. 소화도 잘 되고 몸에서 힘이 났으며 얼굴도 좋아지기 시작했습니다. 암에 걸려서 병원에 가지 않고 수술도 하지 않고 약도 먹지 않은 채 에덴대체식을 먹으며 20개월을 보내게 되었습니다.

그 결과, 지금은 300가까이 올라가던 혈당이 지금은 당뇨약을 먹지 않고도 140으로 잡히고 일을 아무리 해도 피곤치 않았습니다. 그동안 저를 그렇게도 괴롭히던 저혈당 현상도 사라졌습니다. 심심찮게 통증으로 나를 놀라게 하던 심근경색증, 비염, 치질도 없어졌습니다. 생명을 위협하던 위암이 깨끗이 고침 받았을 뿐 아니라 전에는 암으로 혈전이 얹혀 있었지만 지금은 피가 너무 맑아져 혈액 순환이 잘 되고 요요법을 병행함으로써 눈도 밝아지고 피부도 얼마나 좋아졌는지 모른답니다.

요마사지를 통해서 피부 알려지도 깨끗이 고치고 요요법으로 비염도 고침 받게 되었습니다.

금상첨화 격으로 저는 나이를 먹어가면서 머리가 많이 벗겨졌는데 지금은 머리숱이 많아져서 굉장히 젊어지게 되었습니다. 저는 목사입니다만은 이 모두가 김용태 약사님의 지도와 성서요법을 잘 따른 결과라고 확신합니다. 이 영광 하나님께 돌리며 모든 병에서 놓임을 받고 기뻐 뛰며 감사할 따름입니다.

과거에는 하룻밤에 오줌을 시간마다 보게 되어 요강을 머리맡에 대기시키기도 했었지만 이제는 밤에 한 번 정도로 소변을 보며 깊은 잠에 빠져 새벽을 너무 빨리 맞게 된답니다. 약사님 말씀대로 성경에 있는 천연법칙을 지켜서 믿음으로 기도하고 꾸준히 한다는 것이 얼마나 소중한 것인가를 새삼 깨닫게 되었습니다. 이번 건강 회복을 통하여 믿음을 가지고 사랑하며 이해하고 저를 격려해 주신 성도 분들에게 감사를 드리며 특히, 사랑하는 아들과 며느리를 위시한 가족들에게도 감사를 드리고 꾸준히 도움을 주었던 대구 한라어린이집 원장님에게도 깊은 감사를 드립니다.

여생이 얼마가 되었든 나는 목회자의 길을 걸으며 하나님께 찬송하고 기쁜 마음으로 살아갈 것을 확신합니다. 수술 거부, 허리디스크도 고쳤습니다. 할렐루야! 오늘도 통증이 없는 하루를 시작하기에 감사를 드리며 지난 2006년 12월 초 책장에 있는 책들을 정리하며 대형 텔레비전을 옮기던 중허리를 다치게 되어 상주 시내 통증 의학을 통해 치료를 하였지만 일시적인 현상뿐 효염을 보지 못하고 한방쪽으로도 치료를 해 보았지만 별 진전을 보지 못하고 생활에 말로 할 수 없는 어려움을 겪게 되었습니다.

심지어 예배를 인도하는 것 마저 너무 힘이 들어 장로님과 분담하여 예배를 인도하였습니다. 고통이 없는 시간을 간절히 바라며 드디어 상주 성모병원 외과선생님을 찾아가서 상담 후 MRI 사진을 찍어 보니 4-5번 허리쪽에 이상 징후를 발견하고 디스크 진단과 함께 대구 보강병원에 찾아가서 상담을 하였고 보강병원은 허리디스크에 유명한 병원으로 이름난 이 병원에서 이상을 발견하여 내시경 수술을 권장 받고 고민을 하게 되었습니다.

수술날짜는 다가오고 고민 중에 암도 멈추게 한 에덴대체식 식사법에 더욱 관심을 가지고 김용태 약사님께 호소를 하게 되었습니다. 김 약사님은 아주 친절하게 에덴 대체식 먹는 요령을 설명을 해 주셨고 꼭 시행하면 좋은 반응을 보게 될 것이라고 가르쳐 주셨습니다.

저는 하루에 2-3회를 전적으로 식사 대신으로 먹으며 계속 요요법을 시행하게 되었습니다. 이렇게 하다 보니 두어 달 동안의 고통의 통증이 사라지고 병원을 찾거나 수술을 할 필요가 없어지게 되었습니다. 약을 먹는 것에서 해방을 받게 되어 하나님께 영광을 돌립니다. 에덴대체식 식사법이 이렇게 효염이 있다는 사실을 다시 한 번 체험하게 되었고 특별히 약사님의 말씀대로 따라 시행함이 얼마나 중요한가를 다시 한 번

체험하게 되었습니다.

지금은 아주 정상적인 일상생활에 하고 있으며 아무런 염려 없이 맡은 일에 열심을 다하고 있으며 김 약사님을 만나게 해 주신 하나님께 늘 감사를 드리며 기쁘게 살고 있습니다.

하나님의 은혜가 김 약사님과 관계되는 모든 분들 위에 하나님의 영광이 함께하기를 기도드립니다.

대장암, 늑막염, 치질 완치



김태주 (남, 45세)

순복음 교회 시무목사

부산광역시 수영구 광안2동 164-1

전화 : 051)758-1427 / 010)7570-1427

저는 부산 광안동에서 에벤에셀 기독교서점을 경영하고 있으며 수영로교회(담임목사 정필도)의 안수집사로서 그동안 신학대학을 졸업하고 필리핀 선교사로 파송준비를 하고 있습니다. 2001년 1월 27일 밤에 용변을 보다가 갑자기 정신을 잃고 쓰러졌습니다.

화장실 바닥이 온통 피로 물들고 한쪽 눈은 부어 올라 보이지도 않고 이마에도 탁구공 만한 혹이 났습니다. 119를 부르려다가 겨우 정신을 차려 승용차로 K종합병원으로 가게 되었습니다. 입원을 하여 이를 동안 정밀검사를 해보았더니 말기 대장암 진단이 나왔습니다.

초음파 모니터에 이상한 물체가 보여서 CT촬영을 한 결과 20cm가량 되어 보이는 물체가 있다고 하면서 주치의사는 그것이 대장암이라고 진단하였습니다. 때문에 화장실 바닥에 피를 쏟게 되었으며 말기 암이기 때문에 수술을 해도 6개월, 하지 않아도 6개월을 넘길 수 없다고 했습니다. 절박한 마음으로 암에 관련된 책을 찾아보게 되었습니다. 마침 같은 교회에 나오시는 김용태 약사님이 지으신 '성서요법 암, 당뇨, 비만을 고친 사람들' 책을 보게 되었습니다. 성서에 있는 식생활 개선법을 따라서 약사님께서 지시하는 대로 에덴 대체식을 하루 3번씩 먹고 생수를 한 되 이상 매일

먹었습니다.

일체의 탄산음료, 종류는 먹지 않고 현미 잡곡밥을 먹었습니다. 고기와 인스턴트 제품을 가려서 생채식, 과일 등을 먹기 시작했습니다. 그리고 누우면 죽고 걸으면 산다는 정신으로 매일같이 열심히 운동을 하였습니다. 잠언 5장 15절 말씀에 “네 샘에서 나는 물을 마셔라.” 이 물이 히브리 원어로 오줌이라는 사실을 알고 크게 놀라고 기뻐했습니다. 하나님께서 사랑하는 자녀들을 위하여 건강하게 사는 길을 열어 두었으며 병이 났을 때 창조주 하나님의 섭리대로 살면 어떤 병도 고칠 수 있다는 것을 확인하고 소망을 갖게 되었습니다.

김 약사님의 오줌요법 암 당뇨 비만을 고친 사람들 책도 읽고 또 읽고 하면서 오줌요법을 열심히 하였습니다. 에덴 대체식을 먹고 나오는 오줌은 다다익선으로 많이 먹으면 먹을수록 좋다고 하셨습니다. 저는 될 수 있는 대로 오줌을 버리지 않고 다 먹으려고 노력하였으며 오줌 마사지도 열심히 하였습니다. 그리고 암 치료의 제1장 1절이라는 “범사에 감사하라”는 하나님 말씀을 따라 기도하고 또 기도하였습니다.

명현현상으로 뱃속이 더부룩하고 가스가 나오기도 했습니다. 며칠 간은 설사가 나오고 힘이 없는 증세가 몇 번 나타나더니 그 다음부터는 그런 증세는 사라졌습니다. 한 달 한 달 지날 때마다 기적적으로 건강이 회복되고 컨디션이 좋아져 갔습니다.

현대의학으로는 항암제, 방사선, 수술을 해도 5년 간 사는 사람이 20%이며 말기 암인 경우 5년 생존율이 1%도 안 된다는데 저는 김용태 약사님의 지도로 1년 만에 대장암이 완치가 되었습니다. 뿐만 아니라 내게 오랫동안 고통을 주었던 늑막염과 치질도 고쳤습니다.

저는 얼마나 기쁜지 모릅니다. 이 기쁜 소식이 암으로 고통 받는 환우들에게 희망이 되고 병원에 가지 않고 집에서 스스로 잘못된 식생활을 고침으로 대장암, 늑막염, 치질 등 몸에 있는 모든 병을 한꺼번에 고치고 건강을 회복하는 진리가 실천되어 우리의 이웃과 사회가 다같이 행복해 질 수 있기를 진심으로 바랍니다.

저는 성서에 있는 건강법을 체득하였으므로 필리핀 선교 현장에 가서 영육 간에 필리핀 선교사로서 하나님께서 주신 소임을 유감없이 감당할 수 있게 된 것을 하나님께 영광을 돌리고 감사하는 바입니다. 할렐루야!

에덴대체식과 오줌요법으로 6개월 만에 위암 회복



정상환 (남, 50세)

횡성감리교회 장로

강원도 원주시 일산동 161-13

전화 : 033)748-3232 / 011)364-0303

먼저 저를 이끌어 주시고 사랑해 주시고 택하여 주신 하나님께 깊은 감사를 드립니다. 평소에도 가끔씩 위의 상태가 좋지 않아 종합병원에서 약을 타 먹긴 했지만, 전혀 예상치 못했던 일이 일어났습니다.

담당의사로부터 위암이라는 진단을 받은 것입니다. 그 후 병원 약을 복용하면서 '이렇게 생을 마감하는 것인가' 하며 괴로운 시간들을 보냈습니다. 가족들은 수술을 권했지만 모든 것이 두렵고 견디기 힘들었습니다.

그러던 중 2000년 1월말에 건강신문사에서 출간된 '성서요법 당뇨, 암, 비만을 고친 사람들'이라는 책을 읽고 저자인 김용태 약사님을 만나게 되었습니다. 그 분은 제게 에덴대체식과 UT요법을 권해 주셨습니다. 저는 에덴대체식을 먹으면서 모든 식사를 건강식사로 바꾸었습니다. 김용태 약사님께서 오줌요법을 여러 번 권해 주셨지만 도저히 용기가 나지 않았습니다. 그러나 그분의 간곡한 권유로 생각을 바꾸고 나니 병을 고칠 수만 있다면 무엇을 못하겠느냐는 마음이 들었습니다. 저녁에 에덴대체식과 물만 마시고, 아침에 일어나자마자 에덴대체식의 성분이 녹아있는 오줌을 마셨습니다.

처음에는 역했지만 3개월 정도가 지나면서 증상에 차도가 보이기 시작하더니 6개월 정도 후에는 거의 완치되는 기분이었습니다. 실제로 4개월 만에 82kg이던 몸무게가 68kg이 되었고, 콜레스테롤과 지방간 수치도 정상으로 돌아왔습니다.

피부 또한 어린아이처럼 부드러워졌고, 정신력이 강해져 매사에 의욕이 넘치게 되었습니다.

특히 졸음 운전 때문에 늘 가족들에게 불안감을 주었는데, 정신이 맑아져 장거리 운전 중에도 전혀 피곤함을 느끼지 않게 되었습니다. 그리고 아침, 저녁에 오줌으로 눈을

씻었더니 늘 충혈되었던 눈의 피로가 해소되고 항상 맑고 건강한 눈을 갖게 되었습니다. 무엇보다 김용태 약사님께서 위암이 고쳐졌다고 말씀을 하셨을 때는 고통의 늪에서 빠져나 온 감격의 순간이었습니다. 지금은 뒤늦게 사회복지에 관한 공부를 하며 다른 사람들의 건강에도 관심을 가지며 생활하고 있습니다. 참으로 감사한 것은 오줌요법을 실천한 이후로 아직까지 단 한 알의 약도 먹지 않았으며 병원에도 가보지 않았다는 것입니다.

올해 87세이신 아버지와 74세의 장인어른께도 권해드렸더니, 그 즉시 시작하시어 눈은 물론 여러모로 건강해지셨다는 인사를 하십니다. 제 주변에도 당뇨병, 고혈압, 비만 등으로 고생하는 분들이 많은데, 증상이 호전된 저의 사례를 전해 듣고 상담을 해오는 사람들이 꾸준히 늘고 있습니다. 저는 그분들에게 희망과 용기를 주며 병을 완치할 수 있도록 최선을 다해 돕고 있습니다. 특히 저는 불치의 병으로 고생하시는 분들에게 에덴대체식과 오줌요법을 권해 드리고 싶습니다.

이제는 제가 이렇게 확신을 가지고 권하는데도 받아들이지 못하는 형제, 자매들이 안타까울 뿐입니다. 저는 제 자신의 경험을 통해 에덴대체식과 오줌요법으로 모든 성인병을 치유시킬 수 있다는 확신을 갖고 있습니다.

저에게 새로운 삶을 허락하신 하나님께 감사 드리고, 생명의 은인이신 김용태 약사님, 항상 저의 건강을 위해 기도해 주시는 원종국 목사님, 저를 이 자리까지 길러주신 부모님, 작은 아버지이신 정계항 장로 내외분 그리고 형제들과 투병 중에 애써준 사랑하는 아내와 유미, 규황이에게 감사하는 마음을 전합니다. 하나님의 크신 사랑이 님에게 넘치시기를 기도 드립니다.

20년 두통, 불면증, 뇌종양 이기고 새 삶 찾아



권재오 (남, 72세)

거제 연구교회 은퇴목사

경남 거제시 하청면 연구리 972

전화 : 055)633-9146, 010-2007-9146

저는 늦은 나이에 신학공부를 마치고 목사가 되어 거제도 섬에서 연구교회를 담임하고 있는 목사입니다. 20년 전부터 몸이 쉽게 피로하고 두통이 심해 때로는 오래도록 먹던 진통제 양을 늘려 복용하기도 했습니다.

용하다는 병원, 약국을 두루 돌아다니면서 온갖 처방을 다 받아보았지만 병명을 찾지 못했을 뿐 아니라 특별한 치료법도 없었습니다. 설상가상으로 불면증까지 겹쳐 잠을 이루지 못하게 되자 나이든 사람이 정말 죽을 지경이 되었습니다. 그대로 포기할 수 없어 침도 맞아 보았지만 그야말로 백약이 무효였습니다. 그러던 중에 건강신문사에서 발간한 김용태 약사의 <당뇨, 암, 비만을 고친 사람들>이라는 책을 보고 김 약사님을 찾아가게 되었습니다. 그 분은 성경적으로 여러 가지 희망을 주시며 함께 운영하시는 한의원에서 정밀 검사를 받도록 하셨습니다. 검사 결과 뇌종양이라는 진단이 나왔습니다. 뇌종양이라는 것은 5년 내지 20년 정도 자라 1cm 이상이 되어야만 종합병원에서 찾을 수 있다고 합니다. 그 동안 병명도 모르고 죽을 고생을 한 것도, 잠을 이루지 못해 죽을 지경이었던 것도 모두 뇌종양이 원인이었던 것입니다. 김 약사님께서 에덴대체식과 본인이 10여 년간 성서에 있는 건강비법으로 실천하고 있다는 오줌요법을 권해 주셨습니다. 병만 나을 수 있다면 무엇이든 못하랴 싶었습니다. 저는 거제도로 돌아와서 그날 저녁부터 에덴대체식을 먹고 일급수 오줌을 만들어 먹기 시작했습니다. 예배 시간과 외출할 때를 제외하고는 제 몸에서 나오는 오줌을 거의 다 마셨습니다. 음식을 싱겁게 먹으면서 물을 달게 해 마셨더니 오줌의 맛이 좋아져 먹기가 훨씬 수월했습니다. 며칠 후부터 차츰 차도를 보이기 시작하더니 그렇게 나를 괴롭히던 두통이 감쪽같이 사라졌습니다.

참으로 신기한 일이었습니다. 잠이 잘 올 뿐 아니라 혈색이 좋아지고 70이 된 나이인데도 스테미너가 좋아졌습니다. 할렐루야! 이 어찌 하나님의 은혜가 아니겠습니까! 뇌종양을 고치는 데는 에덴대체식과 오줌요법이 최고의 명약이라는 것을 저는 감히 확신합니다. 나중에 알고 보니 잠언 5장15절 말씀에 나오는 물이 히브리어로 '오줌'이었습니다. 저는 남은 여생 동안 하나님이 주신 성서요법으로 건강을 관리할 생각입니다. 20년간 고통의 세월을 보내게 했던 뇌종양을 고쳐주신 하나님과 김용태 약사님께 감사드립니다. 난 불치병으로 고생하는 사람들이 성서에 있는 식이요법과 오줌요법으로 건강을 되찾을 수 있도록 성서요법이 보다 널리 알려지기를 간절히 바랍니다. 할렐루야!

위암, 당뇨병이 회복되고



강태복 (남, 43세)

새언약교회 목사

여주시 오림동 태창맨션 302동 503호

전화 : 061)651-6123 / 010)9886-9945

저는 작년 8월에 위암이라는 진단을 받고, 위의 75%를 잘라내는 대수술을 했습니다. 지금 생각해도 가족 모두에게 고통스럽고 불안한 날들이었습니다. 저의 건강을 염려하던 처제가 우연히 김용태 약사님의 <당뇨, 암, 비만을 고친 사람들>이라는 책을 읽고 제게 김 약사님의 에덴대체식과 책을 선물해 주었습니다. 저는 그 책에서 에덴대체식과 오줌요법에 관한 내용을 보고 호기심을 느껴 부산의 김 약사님을 찾아갔습니다. 김 약사님께서서는 반갑게 맞아 주시며 에덴대체식을 권하면서 오줌요법의 효능을 자세히 설명해 주셨습니다. 저는 그날부터 당장 에덴대체식과 오줌요법을 시작했습니다. 유리병을 들고 다니며 하루에 세 번씩 빠짐없이 오줌을 마시고, 저녁마다 오줌으로 눈을 씻으며 하루의 피로를 풀었습니다.

그러던 올 2월에 갑자기 장에 마비가 와 서울의 종합병원에 입원을 하게 되었습니다. 혹시나 싶어 위 내시경을 받았는데 수술 후 생기는 염증까지 깨끗이 치유돼 있었습니다. 병원에서는 극히 드문 일이라며 무척 놀라워했습니다. 위 절단 수술을 받으면 후에 장 마비, 유착 증세가 올 가능성이 많다고 했는데, 성서요법을 계속 실천하면서 숙변이 제거되는 등 장이 점차 좋아져 건강을 되찾아 가고 있습니다.

또 오래 전부터 무좀으로 뒤꿈치가 항상 가렵고 갈라져 신경이 많이 쓰였는데, 1주일에 한 번씩 오줌에 발을 담갔더니 말끔히 해소되었습니다. 더 이상 발이 가렵지 않을 뿐 아니라 발뒤꿈치가 놀랄 만큼 부드러워졌습니다. 현재 저는 광신대학교 신학대학원(3학년 재학중)을 다니면서 어느 때보다도 활기차게 생활하고 있습니다. 최근에 즐거운 일이 또 있습니다. 오랫동안 당뇨병으로 고생을 하신 교회 집사님께 성서요법을 권해 드렸는데, 몇 주만에 300이던 혈당치가 110으로 떨어졌습니다.

또한 일어설 수 없을 정도로 심했던 좌골신경통이 호전되어 날아갈 듯이 몸이 가볍다는

것이었습니다. 그 분은 호전반응을 심하게 겪기도 했는데, 꾸준히 계속했더니 고질병인 비염까지 말끔히 해소되었다고 무척 즐거워했습니다. 지난 3월25일 주일날 아내와 함께 집사님을 다시 만났는데, 성서요법 덕에 살았다고 거듭 감사의 인사를 하셨습니다. 제 아내(홍명숙, 40세)도 처음에는 선입견 때문에 망설였는데, 성서요법을 실천한 후로 쉽게 피로하지 않고 매사에 활력이 생겼다고 매우 즐겁게 생활하고 있습니다. 저와 아내는 친지나 이웃에게 성서요법을 알리고, 그들이 건강을 회복해 가는 모습을 지켜보며 큰 보람을 느끼고 있습니다. 오즘요법은 돈 한 푼 들이지 않고 예방, 치료가 가능한 최고의 건강법이라고 확신합니다. 성서요법을 알게 해 주신 하나님과 김용태 약사님께 진심으로 감사드립니다.

사경을 헤메던 신장암에서 회복되고



김현우 (남, 31세)

수영로교회 집사

부산시 기장군 기장읍 서부리 이진아파트 101동
1409호

전화 : 051)721-0622

저는 고등학교 때부터 패션모델 직업을 갖고 있었습니다. 그러다보니 술, 담배를 위시한 불규칙한 생활에다가 무리를 해서 병을 앓게 되었습니다.

오랫동안 병원 신세를 지면서 스테로이드 약과 이뇨제 등을 먹지 않을 수가 없었습니다. 몸이 좋아지면 퇴원하고 몸이 나빠지면 또 동아대 병원에 입원하는 일을 몇차례 되풀이 하게 되었습니다. 그러다 보니 신장은 망가질대로 망가져서 얼굴이 붓고 힘이 없어 일어나지 못할 때도 많았습니다.

어떤 때는 응급실에 실려 가기도 했고, 한때는 동아 대학병원에서도 포기를 하는 바람에 저와 가족들이 낭패를 느낀 적도 있었습니다. 누님의 권유로 수영로 교회를 나가게 되면서 하나님께 매달리는 수 밖에 없었습니다.

나중에 알고 보니 사실 내 병은 신장에 암이 있었는데 그것을 신증후군으로 알고 고생하다가 현대의학으로는 치유할 수 없는 절망상태에 빠져 있었습니다. 2000년

1월이었습니다. 추운 날씨에 급속도로 악화되는 저의 건강상태를 보시고 이웃 교인이 같은 교회에 나가시는 김용태 집사님을 만나게 해 주셨습니다. 성서에 있는 식·생활 개선법을 가르쳐 주시면서 김 집사님은 차가운 제 가슴속에 하나님의 믿음과 소망과 사랑을 불어 넣어 주셨습니다. 이 병으로 인해서 세 번이나 병원을 드나 들면서 호흡이 곤란하고 전신에 힘이 빠지면서 합병증이 생겨 목숨을 잃어버릴 뻔한 위험한 고비를 세 번이나 넘겼기 때문에 제게는 김용태 약사님이 하나님께서 보내 주신 천사로 보였습니다. 약사님의 에덴 대체식을 먹을 때마다 기도하고 오줌요법을 할 때 마다 하나님께 감사하지 않을 수가 없었습니다. 그런데 기적 같은 현실이 나타났습니다. 병이 거의 다 나아 가족들과 함께 교회에 나가 은혜를 받고 병원 신세를 지지 않아도 되니 얼마나 좋은지 모릅니다. 가정 형편도 어렵고 병원 신세도 많이 졌지만 병은 악화되고 희망을 잃고 있던 터에 교회에 나가게 되었고 기도하다 보니 약사님을 만나게 되었으니 하나님의 역사라 생각하지 않을 수가 없습니다.

몸에서 힘이 나고 얼굴이 좋아지면서 병이 확실하게 낫게 되었다는 사실입니다. 2년 동안 김용태 집사님께서는 물심양면으로 정말로 저를 도와주시고 기도해 주셨습니다. 덕분에 지금도 저는 에덴대체식을 먹고 1급수가 된 오줌요법을 하고 있습니다. 하나님 앞에 교인들 앞에 감사를 드립니다. 할렐루야!

말기 암과 당뇨병이 치유되다

이종창 (남, 49세)

의성 단북교회 담임목사

경북 의성군 단북면 이연리 866번지

저는 평소 시골교회에서 목회를 하면서 건강하게 살아왔었습니다. 2003년 12월 22일 안동에 있는 성소병원에 가서 암 검진을 받은 결과, 위암 판정을 받게 되었습니다. 암은 5~20년 간 자라나서 그 크기가 1cm 이상 될 때 검사결과가 나타난다고 하는데, 그동안 위장이 시름시름 이상했었던 것이 위암이었던 말인가! 생각하니 정말 눈앞이 캄캄했었습니다.

하나님께 기도 드리고 2004년 1월 5일 서울에 있는 신촌 세브란스 병원에 가서 정밀 검진을 다시 받아 보았습니다. 검사 결과는 급성 진행성 말기 위암과 중증 당뇨병이었습니다.

청천 벽력같은 사형 선고를 받고 보니 아차! 드디어 올 것이 왔구나! 하는 생각이 들었습니다. 별 수 없이 병원에서 시키는 대로 2월 2일 입원하여 혈당이 300이상 올라가는 것을 조절하였습니다. 그리고 2월 6일 드디어 위를 몽땅 절제하는 대수술을 하였습니다. 50평생 사용하던 위를 드러내고 2월 13일 퇴원해 집으로 돌아오는 발걸음은 천근 만근 더 무거웠습니다. 위는 다 들어내어도 말기 암은 그대로 있다고 하니 저는 참으로 암담했습니다.

그러나 그냥 있을 수만 없어서 13일 후에 세브란스 병원에 다시 입원하였습니다. 간이나 폐에 암이 전이되었는지, CT 사진을 찍어보고 항암 치료를 다시 받아보기로 하였습니다. 그런데 기도 끝에 '성서요법 암, 당뇨 비만을 고친 사람들'이란 김용태 약사님의 책을 접하게 되었습니다. 그래서 저는 180도 방향을 돌려 당장 김용태 약국을 찾아갔었습니다. 지금 생각하니 그때 저의 행동이 100% 성령님의 인도하심임을 확실하게 알게 되었습니다. 약사님께서서는 약이 없는 약국을 경영하시면서 오직 말씀과 찬양과 기도로 내 마음속에 평안과 확신을 주셨습니다.

주 안에서 성서요법으로 대체식과 오줌요법을 열심히 하였었습니다. 정말 신기하고 놀라운 것은 대체식을 먹고 오줌만 마셔도 배가 고프지 않고, 얼굴이 좋아지며 피로가 없고, 몸이 회복되는 것을 확실하게 알 수가 있었습니다. 물론 성서요법으로 개선하면서부터 그 동안 먹어왔던 당뇨약을 위시한 모든 약을 일체 먹지아니하였습니다. 한 달 후 병원에 가서 정밀검사를 받아보았더니 혈당이 정상화되고 혈액이 크게 맑아졌으며 병세가 호전되어 기분이 아주 좋았습니다. 내 병은 이렇게 해서 확실하게 치유할 수 있구나! 하는 확신을 더욱 갖게 되었습니다. 저는 약사님과 함께 하나님께서 치유해 주셔서 기적 같은 일이 일어났다고 감사와 영광의 박수를 치기도 했었습니다. 정말 감사한 것이 아닐 수가 없습니다. 위를 다 끊어내는 대 수술을 하고도 일체의 항암치로나 당뇨약 등 현대의술을 외면하고 오직 성서에 있는 올바른 식생활을 통하여 1년이 지나도록 더욱 건강하게 목회를 하고 있으니 얼마나 감사한지 모르겠습니다. 말기 암과 당뇨병으로 사경을 헤매던 저를 구해주신 하나님께 감사를 드리고, 누가 뭐라 해도 사랑하는 김용태 약사님은 저의 영원한 생명의 은인이 아닐 수가 없습니다. 정말 감사합니다. 할렐루야!

위암 초기증상, 악성 견비통증에서 회복



김영아 (여, 45세)

중학교 영어교사

부산시 연제구 연산5동 705-21

전화 : 051)863-2389

저는 현재 중학교 영어교사로 21년째 근무하고 있습니다. 직무상 하루 평균 4시간 이상 오른손으로 칠판 글씨를 써야 하기 때문에 항상 오른쪽 어깨가 결렸는데, 마침내는 이러한 현상이 심해져 고질적인 견비통을 앓게 되었습니다. 더구나 평소 물을 적게 마시는 데다가 체질적으로 위와 장의 기능이 매우 허약해 항상 소화가 잘 되지 않았고 변통이 시원하지 않아 오랜 세월 동안 고생을 해 왔습니다.

거기에 신경성 체질까지 더해져 조금만 스트레스를 받아도 이러한 증상들이 더 심해졌는데, 그저 병약한 체질이 저의 숙명이려니 하고 체념했었습니다. 그런데 남편이 오줌을 마시고 놀라운 효험을 보게 되면서부터 저에게도 오줌을 마시도록 강하게 권했습니다.

하지만 저 역시 여느 분들과 마찬가지로 '아무리 답답하기로서니 어찌 오줌을 먹을까!'하고 부부지간이지만 한사코 남편의 권유를 거부해 왔습니다. 그러던 중 2000년에 접어들어 위장의 기능이 급격히 떨어지면서 위가 돌같이 딱딱하게 굳어져 거의 음식을 먹지 못할 정도로 나날이 상태가 악화되어 갔습니다. 생각다 못한 남편은 2월 하순 '오줌은 죽어도 마시지 못하겠다'는 저를 김용태 회장님께 데려갔습니다. 차례를 기다리는 동안 환자 및 그 보호자들로부터 "김용태 약사님께서 권하시는 에덴대체식은 일반적인 유기농법 생식제품들과는 전혀 차원이 다르다"는 말을 듣고는 매우 놀랐습니다. 김용태 약사님이 개발하신 에덴대체식은 그 특유의 효능이 온갖 난치병, 고질병에 탁월한 효과를 보이는 사례가 속출하여 이미 해외에까지 널리 알려져 있었습니다. 김용태 회장님은 환자들의 전인치유를 위해 충분한 휴식과 명상, 믿음 및 적당한 운동을 당부함은 물론 빠른 쾌유를 위해 반드시 오줌을 마실 것을 적극 권한다는 것입니다. 그래서 김용태 약사님은 '대체식 오줌약사'로도 소문이 자자했습니다. 저는 많은 환자들을 목격하고 에덴대체식 요법 등 전인치유법의 탁월함을 전해들은 것만으로도 저의 병이 조만간 쾌유될 것이라는 기대로 가슴이 벅차 올랐습니다.

그 이후로 저는 김 약사님이 주시는 에덴대체식을 먹고 오줌도 마셨습니다. 그러나 교직생활이란 것이 저의 뜻대로만 되는 것이 아니라서 김 약사님의 지시사항을 제대로 지키는 것 자체가 난감할 때가 많았습니다. 물론 학교 점심시간에는 저만 혼자서 에덴대체식과 과일 몇 개로 요기를 하고, 항상 좋은 물을 많이 마시려고 노력했습니다. 만약 제가 김 약사님의 지시사항을 제대로만 따랐다면 지금보다 훨씬 건강상태가 좋아졌을 테지만, 부득이 올바르게 준수하지 못하는 실정이라서 거의 차도를 보지 못한 채 넉 달을 보냈습니다. 남편에게 미안하고 김 약사님을 찾아뵙기도 정말 송구스러웠습니다. 그러던 중에 가장 먼저 좋아지고 있다는 기분을 느낀 것은 어깨 통증이었습니다. 위와 장은 여름방학이 시작될 무렵에서야 '이제 조금씩 좋아지려나 보다'하는 느낌을 받았습니다.

제가 오줌을 마시게 된 것은, 남편의 성화와 김 약사님의 적극적인 권유가 가장 큰 힘이었습니다. 더구나 2000년 여름부터 시작된 의사들의 파업사태와 의료비 급상승도 심리적으로 크게 영향을 미쳤습니다. 하루 빨리 낫지 않아 혹시나 잘못되면 제대로 병원 치료도 받을 수 없겠고, 천정부지로 치솟는 의료비 부담 또한 여간 걱정거리가 아니었습니다. 남편은 이러한 의료환경의 변화를 강조하면서 "우리 같은 서민 가정에 누구라도 큰 병에 걸리면 어떻게 되겠느냐"라며, "가족 모두 건강유지와 유행성 홍역, 이질 등의 질병을 예방하기 위해 반드시 오줌을 마셔야만 한다"고 가족 모두에게 거듭 설득했습니다. 2학기 개학과 더불어 갑작스레 학교를 옮기고, 더욱이 3학년 담임을 맡게 되어 경황이 없는 와중에 9월 17일 일요일 아침, 처음으로 오줌을 받아 마셨습니다. '세상에! 오줌 맛이란 게 이런 것이구나'하고 한 순간 토할 것 같은 역함을 느꼈습니다만, 코를 잡고는 꼭 참고 건뎠습니다. 오줌요법을 권유 받은 지 오랜 시간이 흐르는 동안 많은 우여곡절 끝에 역사적인(?) 쾌거를 단행한 것입니다. 이후 저는 가족들의 격려를 받으면서 하루에도 두세번 오줌을 마시게 되었으며, 학교근무 중에도 한 번 정도는 화장실에서 오줌을 받아 마시는 것을 습관화했습니다. 오줌을 마신 지 처음 10일 정도까지는 아무런 변화가 없어 무척 실망했습니다. 남편은 제가 장 기능이 좋지 않아 숙변이 지나치게 많이 고여 있는 데다가 한번에 마시는 오줌의 양이 너무 적어 위와 장에 큰 영향을 미치지 못하는 상태라고 했습니다. 그러면서 물을 될수록 많이 마시고 오줌을 가능한 한 참았다가 누면 양이 많이 나온다면 하루에도 여러 번 마시도록 권유했습니다.

그렇게 하자 정말 신통하게도 차츰 변통이 시원하게 뚫리기 시작해 저는 믿음을 갖고 더 열심히 마시게 되었습니다. 저의 경우 남들처럼 불과 1~2일만에 변통이 시원하게 뚫리는 상쾌함을 맛보지는 못했지만, 지금은 매일 화장실 가는 것이 즐겁고 나올 때는 그렇게

시원할 수가 없습니다. 항상 아랫배가 묵직하고 변비 때문에 이루 말할 수 없는 고생을 했는데, 지금은 아랫배가 제법 훌쩍하게 들어갔으며, 아침 오줌을 마신 20~30분 후에는 바로 화장실로 달려가야 하는 즐거움이 계속되고 있습니다. 숙변이 완전히 제거됨으로써 비용 한 푼 들이지 않고 저절로 다이어트에 성공한 것입니다.

10월 이후에는 음식도 이것저것 먹어보는 등 위와 장의 기능이 훨씬 더 좋아지고 있음을 느꼈습니다. 그리고 에덴대체식을 먹으면서 점차 풀려가던 어깨근육의 통증이 오줌요법 실천 후에는 움직이기에 수월할 정도로 현저히 감소했습니다. 이처럼 효과 만점인 오줌을 왜 이제야 마시게 되었는지 정말 아쉽습니다.

진작 시작했더라면 지금은 몸이 날아갈 듯이 건강해졌을 테니까요. '시작이 반'이라는 격언이 있듯이 지금부터라도 결코 중단없이 더욱 열심히 마시고, 남편처럼 조만간 얼굴 등 신체 곳곳에 바르고 씻고 넣는 등 총체적인 오줌요법을 실천해야겠다고 다짐해 봅니다. 저는 비록 오줌 경력 4개월 여에 불과하지만, 제 경험상 수많은 오줌체험담이 하나도 틀리지 않는다고 확신하고 있습니다. 오줌은 정말 정직합니다. 물론 오줌이 항상 똑같은 수는 없습니다. 바로 직전에 먹은 음식물의 맛과 성질이 즉각적으로 오줌에 반영되기 때문입니다. 음식을 짜게 먹으면 오줌이 짜고, 물을 많이 마시거나 야채나 과일을 많이 먹으면 오줌이 아무런 맛이 없고 싱거워져 김 빠진 맥주 맛과 같습니다.

약을 복용하고 있으면 오줌에 약품 냄새가 진동하여 오줌을 마시기가 참으로 거북합니다. 오줌은 우리 인체가 지닌 정보를 고스란히 담아냅니다. 자기 오줌은 이 세상에 자신에게만 안성맞춤인 유일한 왁친이라고 할 수 있습니다. 자신이 비록 암환자, 당뇨병환자라고 하더라도, 설령 에이즈환자라도 자신에게는 에덴대체식과 자기 오줌이 가장 뛰어난 특효약이며 산삼, 녹용을 능가하는 유일무이한 보약입니다. 저에게 에덴 대체식과 오줌요법을 권해 재생의 기쁨을 안겨주신 김 약사님께 다시 한 번 감사를 드립니다.

심근경색, 불면증, 전립선, 허리통증 완치



김인호 (남, 77세)

동광교회 원로목사

경기도 용인시 기흥구 마북동 우림@ 104동 502호

전화 : 031)285-1093

얼마 전에 용인 수지에서 목회하고 있는 조래홍 목사님을 만나게 되었습니다.

조 목사님은 '암, 당뇨, 비만을 고친 사람들'이라는 책을 저에게 주시면서 자기 교회 집사님 중에 간암(말기)으로 서울 모 대학 병원에서 사형선고를 받았는데 에덴대체식과 오줌 요법으로 완전히 고침을 받았다고 하시면서 부산에 계시는 김용태 약사님을 소개해주셨습니다. 그 후 우리 두 내외는 김용태 약사님을 찾아가게 되었습니다. 우리 두 내외는 약사님을 만나는 순간, '바로 이 분이다!'라는 생각이 들었습니다. 김용태 안수집사님을 보는 순간 마치 하늘에서 보내주신 천사처럼 느꼈습니다.

그의 얼굴에는 미소가 가득 차 있었고, 그 분의 말씀 한 마디, 한 마디가 말씀과 은혜로 충만한 성령에 붙들린 분이었습니다. 저는 그의 겸손한 자세와 믿음으로 충만한 모습에서 신뢰가 싹 트고 많은 감동을 받았으며 모든 질병이 물러가리라는 확신을 가지고 돌아오게 되었습니다.

그 후, 저는 열심히 기도하면서 에덴 대체식을 먹게 되었고 1년 후에 그렇게도 고통을 했던 불면증, 이루지 못했던 잠에서 해방을 받게 되었습니다. 그동안 저는 잠을 자지 못함으로 매일 저녁 안정제를 먹어야만 했고 저녁이면 평안하게 쉬는 밤이 아니라 매우 고통스러운 밤이었습니다. 그런데 지금은 자리에 누우면 잠이 잘 오기 때문에 평안하고 숙면을 취하니 모든 일에 의욕에 찬 삶을 살고 있습니다. 그 후, 저를 또 괴롭혔던 전립선, 허리통증, 심근경색 등 이러한 질병들도 고침을 받게 되었고 건강을 다시 찾음으로 매사에 의욕을 다시 찾아 주님의 일에 기쁜 마음으로 매진하고 있습니다.

할렐루야!

그 후로 저는 누가 시키지도 않았는데 질병에서 고통을 당하고 있는 분들에게 김용태 약사님께서 퍼내신 책을 사서 나누어 주면서 제가 체험한 사실을 전해 주고, 마치 제게 주어진 사명인양 김용태 약사님을 열심히 소개하고 있습니다. 제게 건강을 찾게 해 주신 하나님과 김용태 약사님께 진심으로 감사를 드리면서 하나님께서 김용태 약사님께 누구나 받을 수 없는, 큰 은사를 주셨는데 수 많은 병든 심령들을 위해서 더욱 최선을 다 해 주시기 바라면서 하나님의 은총과 능력이 더욱 함께 하시기를 기원합니다.

간암, 위암을 고치고

정영섭(남, 52세)

서동믿음교회 담임목사

울산광역시 중구 서동 67-7

저는 2000년 8월에 부산 복음병원에서 간암, 위암 진단을 받고 사경을 헤매게 되었습니다. 암은 항암제, 방사선, 수술로는 완전히 고칠 수 없다는 것을 알고 있었기 때문에 저에게는 청천 병력과도 같은 사형선고로만 느껴졌습니다.

수술, 항암제, 방사선 요법이 암치료를 위한 현대의학의 3대 요법이라고 하지만 이 같은 방법을 통해 암을 완치한다는 것은 사실상 쉽지 않다는 것을 주변을 통해서도 많이 보아왔었습니다. 그래서 저는 더욱 절박한 심정으로 부전기도원에 들어가 집중적인 기도를 하기 시작했습니다.

하나님은 전지전능하시고 무한하신 사랑으로 우리를 창조하실 때 자녀들이 암으로 죽어가게 하려는 것은 아니었을 것입니다.

그래서 저는 하나님께 기도하고 또 기도했습니다. 하나님은 인간을 가엾게 여기시고 병으로부터 인간을 구원할 수 있는 무언가를 주실 거하고 굳게 믿었습니다. 이런 식으로 죽을 수 는 없었습니다.

하나님께 간청했습니다. “아버지 살려주십시오! 저는 하나님의 이름으로 해야 할 일들이 너무도 많습니다.” 이렇게 2주 동안 기도를 하고 암에 관련된 서적들을 읽으면서 성서에 있는 창세기 1장29절에 얻은 에덴 대체식사요법과 오줌요법이 성경의 하나님 말씀에 일맥상 통하는 부분을 찾은 것입니다.

성경에서 하나님은 ‘네 샘에서 흐르는 물을 마시라’고 하는 메시지를 남겼습니다. 김용태 약사님으로부터 처음 오줌요법에 대해 들었을 때 사실은 받아들이 마음이 없었습니다. 노폐물이라는 인식과 더럽고 불결하고 구역질 나는 찌꺼기라는 선입관 때문에 도저히 오줌을 마실 수가 없습니다. 그런데 기도를 하는 과정에서 하나님 은혜로 에덴 대체식을 먹고 오줌요법을 하는 의미를 깨닫게 된 것입니다. 기도원에서 나오자마자 저는 곧바로 에덴 대체식과 오줌요법을 실천하였습니다.

오줌은 하루에 여러 번 마셨습니다. 오줌이 정말 노폐물이고 독이라면 그렇게 여러 번 마셨다면 제 몸에 분명 이상반응이 일어났을 것입니다.
노폐물이나 독이 체내에 쌓여 큰 문제를 일으켰어야 되었겠지요.

그러나 그렇게 하루에 여러 번 오줌을 마셔도 제 몸에 노폐물이나 독이 쌓이지 않았습다. 오히려 몇 달이 지나자 약간의 차도가 보이기 시작했습니다. 정신이 맑아지고 몸에 기운이 생기면서 이제 살 수 있겠구나 하는 자신감이 생겼습니다.
그렇게 에덴 대체식을 먹으면서 성서요법을 실천하고 오줌을 마신지 3년이 지난 현재, 저는 놀라운 체험을 하고 있습니다.

병원에 가서 검사를 해보니 몸의 면역체계가 완전히 되살아나 위와 간에 전이된 암의 뿌리가 없어졌으며 10cm나 된다면 암이 완치가 되었습니다.
뿐만 아니라 지난 세월 고통 받던 치질과 기침증상도 함께 호전되었습니다.
15년 전 심한 독감으로 인하여 앓고 있었던 기관지 천식이 완전히 나은 것입니다.
그리고 직업상 자리에 앉아 있는 경우가 많다 보니 치질이 심했습니다. 변을 볼 때마다 자주 피를 쏟았고 통증도 심했습니다.

그러나 에덴대체식을 통한 성서요법을 실천한 뒤 위암,간암이 나았을 뿐 아니라 치질과 기관지 천식이 없어졌으면 건강 상태가 병을 앓기 전보다도 더 좋아진 것 같습니다.
처음 김 약사님의 성서요법에 대해 선입견을 갖고 불신을 갖던 제가 관련서적을 읽고 연구하면서 그 체계적인 과학성에 정말 놀라움을 금치 못했습니다.
하나님이 우리에게 주신 최고의 선물이라는 확신을 얻게 되었습니다. 하나님은 돈이 전혀 안 드는 치유법을 인간에게 주셔서 세상의 모든 인간들이 자신의 건강을 스스로 지키며 살 수 있는 길을 마련해 놓은 것입니다.

성서요법만 있다면 앞으로의 남은 삶도 걱정할 필요가 없을 것 같습니다.
저는 만병통치약이라고 해도 과언이 아닐 만큼 우수한 효능을 지니고 있는 성서요법에 깊은 감명을 받았습니다.
저의 이러한 경험은 주위 사람들에게도 많은 영향을 끼쳤습니다.
일가 친척은 물론 교회의 성도들, 그 외에도 많은 분들이 저와 뜻을 같이 하며 성서요법을 실천하고 있습니다. 하나님이 인간에게 질병을 주셨다면 그 질병을 치료하고 이길 수 있는 방법도 반드시 주셨을 것이라는 확신을 갖게 되었습니다.

인체의 놀라운 자연치유력과 이 자연치유력의 극대화를 위한 성서요법의 원리와 실천하신 분들의 치유사례는 할렐루야 ! 바로 하나님의 성령이었습니다. 무지와 편견에서 벗어날 수 있게 해주신 김용태약사와 하나님 은혜에 진심으로 감사를 드립니다.

간암, 간경화를 고치고

김종주 (남, 64세)

영도중앙교회 안수집사

부산시 영도구 동삼3동 227-62, 4/4

저는 해병대 출신으로 다른 것은 잘 모르지만 건강 하나만은 자신하고 살아온 사람입니다. 그런데 지금부터 8년 전이었습니다. 1998년 어느 날, 무단히 몸에 힘이 빠지면서 식욕이 없고 때로는 잠을 잘 수가 없었습니다. 저는 하나님 은혜로 교회에서 찬양대원으로 열심히 섬기고 있었는데 목소리가 제대로 나오지 않아서 찬양을 하지 못하니 실망이 이만 저만이 아니었습니다.

몸에 이상이 온 것이 아닌가 해서 겁이 덜컥 났습니다. 그래서 제가 사는 이 곳 영도에서 병을 가장 잘 본다는 모 종합병원에 가서 정밀검사와 진단을 받아보았습니다. B형간염에, 간경화가 80%나 진행이 된 상태라 간암 말기로 선고를 받았습니다. 하늘이 무너지고 땅이 꺼지는 것 같았습니다. 나가던 직장을 그만두고 본격적으로 하나님께 매달리기로 하였습니다. 지나온 날을 생각하니 바보같이 살아온 내 자신이 밉기도 하고 병원에 다니면서 건강이 좋아질거라고 믿었던 것이 억울하기도 하고 후회스러운 생각도 들었습니다. 왜냐하면 저는 현대의학만 믿고 병원에서 의사 선생님이 처방 해주시는 약으로 시키는 대로 열심히 했기 때문입니다. 누구든지 몸이 아프면 병원에 가고 의사의 처방대로 약을 먹으면 병이 낫는 걸로 알고 있지요.

어느 날, 킨제이보고서를 보고 저는 깜짝 놀랐습니다. 암은 5년~20년 동안 자라나서 1cm이상 될 때 암 진단을 받게 되고, 그리하여 항암제, 방사선 수술을 받는다고 합니다. 그런데 제가 진짜 놀란 것은 현대의학에서는 5년간 살아 있으면 완치되었다고 하는데, 5년 생존율이 불과 20%라는 것입니다. '이런 것을 모르고 나는 병원치료만 받아왔구나, 내가 여태껏 현대의학에 속아온 것 아닌가?' 하는 온갖 잡생각이 들었습니다. 내 병을

고쳐주실 걸로 믿고 다니던 그 병원 담당 주치의사 선생님께서 “이제 현대의학으로는 치료가 불가능합니다. 간이식 수술을 한 번 시도해 보는 것 밖에는 길이 없습니다.” 라고 말씀하셨습니다. 그래서 만사를 제치고 이제 하나님 앞에 엎드릴 수 밖에 없다고 생각하면서 기도하기 시작했습니다. 그러던 중에 수영로교회에 나가시는 김용태 집사님의 ‘성서요법 암 당뇨 비만을 고친 사람들’ 책을 보게 되었습니다.

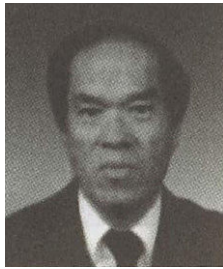
그날 아침 세숫대야에 찬물을 담아 세수를 하려는데 하나님께서 김용태 약사님의 얼굴을 보여 주셨습니다. 하나님의 응답이 틀림없다고 확신하게 되었습니다. 김용태 약국을 가족과 함께 찾아갔습니다. 상담 끝에 처방해 주신 에덴대체식을 받아와서 1달 동안 열심히 약사님께서 시키는 대로 한 가지도 빠지지 않고 잘 했습니다. 솔직히 말씀드리어서 저는 죽는 줄로만 알았었는데 저의 건강이 이상하게도 1달 정도가 되니 효과가 나기 시작하였습니다. 몸에서 힘이 생기고 얼굴이 좋아지며 식욕이 돌아오기 시작했습니다. 그래서 전에 들었던 요금식 프로그램이 생각이 나서 두 번째 약국에 가서 약사님에게 물었습니다. “김용태 성서 건강 연수회를 언제부터 합니까?” 물었더니 그 때가 11시 쯤이었는데, “오늘 오후 2시부터 부곡온천에서 9박 10일 연수회를 시작합니다. ” 라고 말씀하셨습니다. 속으로 저는 ‘아! 이것이다’ 싶어서 집에 가지 않고 바로 그 길로 부곡 온천에서 시작하는 9박 10일 요금식 프로그램에 참여하였습니다. 늦게 갔더니 다른 사람들은 이미 된장찌질, 관장을 하고 있었습니다. 저는 정말 일사 각오로 금식 프로그램에 참여하였습니다. 기도하면서 남다른 열심으로 참여한 결과, 역시 뿌린 대로 거둔다더니 다른 사람들보다 더 빨리 기쁜 소식이 오는 것이었습니다. 모든 회원들이 다 자고 있는 밤중에 저는 2번, 3번 화장실을 가게 되었습니다. 병의 근원이라는 숙변이란 것이 바가지, 바가지 쏟아져 나왔습니다. 토끼똥처럼 나쁜 것들이 쏟아져 나오니깐 내 몸이 날아갈 듯이 가볍고 좋았습니다. 얼마나 신기했으면 우리를 지도해 주시는 허수복 장로님을 깨워서라도 그 숙변을 보여드리고 싶었습니다. ‘이 나쁜 것들이 나를 그렇게 괴롭혀 왔었구나’ 라고 생각하니 얼마나 감사한지 모릅니다. 연수를 다 마치는 날 하나님 앞에 울며 기도하고 생각하니 심신이 내 평생에 이렇게 행복한 때가 있었겠나 할 정도로 평안했습니다.

저는 집에 가서 보식하는 과정을 잘 마치고 에덴대체식으로 건강을 회복하면서 궁금한 생각이 들어서, 8년간 다니던 그 병원을 다시 찾아가게 되었습니다. 정밀검사를 다시 해 보니, 간 이식 외에는 고칠 수 없었던 간경화, 간암이 호전되고 항체가 생겨났다고 하였습니다. 얼마나 감사한지 모르겠습니다. 그 후 1달이 지난 뒤에 다시 그 병원에 가서 또 검사를 하게 되었습니다. 드디어 현대의학으로는 치료가 불가능하다던 제 몸은 정상판정을 받았습니다. 김용태 약사님을 통하여 저의 병을 고쳐주신 하나님께 진심으로

감사를 드립니다. 할렐루야!

2. 당뇨

10년간 앓던 당뇨병 6달 복용에 뿌리가 빠져



강정웅 (남, 58세)

사상교회 집사

부산시 사상구 모라동 145-1

전화 : 051)303-2286

할렐루야!

먼저 저를 당뇨병에서 해방시켜 주신 하나님께 감사와 영광을 돌려드립니다.

저는 부산의 당뇨 클리닉이 있는 복음 종합병원에 근무하는 사람입니다. 현재 58세로 제가 당뇨병을 얻은 때는 10여 년쯤 전인 1987년 여름이었습니다. 당시 저는 나이 50에 들어서면 문턱에 서서 여러 가지 걱정이 많았습니다. 아직 끝나지 않은 세 아이의 교육 문제, 완전히 해결되지 않은 집 문제, 미래를 확신할 수 없는 나 자신의 장래 문제 등으로 인해 심한 스트레스를 받고 있었습니다. 이런 이중 삼중의 정신적인 스트레스는 인체에도 영향을 미쳐 당뇨병을 얻게 되었습니다. 어느 때부터인가 목이 심하게 마르고 수시로 많은 물을 먹게 되었습니다. 자연히 소변도 굉장히 자주 보게 되어 화장실에 들락거리는 횟수와 시간도 많아졌습니다. 그러는 사이에 몸은 점점 허약해져서 기운을 차릴 수가 없었습니다.

그리고 그보다 심각한 것은 매사에 의욕이 없어지고 어떤 것에도 흥미를 붙이지 못하는 증상이 나타난 것이었습니다. 이렇게 지내다가는 곧 아무것도 할 수 없게 될 것만 같았습니다. 제 건강에 이상이 생겼다는 것을 알게 된 가족들도 걱정으로 불안한 나날을 보냈습니다. 저 자신이 근무하는 곳이 이름만 대면 알만한 큰 종합병원이었지만 선뜻 검사를 받아보고 싶은 마음은 생기지 않았습니다. 처음에는 별 병이 아니라고 생각했고, 나중에는 중병에 걸린 것은 아닌가 싶어 겁이 났기 때문이었습니다. 결국 나 자신을 위해서나 가족들을 위해서나 더 이상 방치할 수 없게 되었다는 판단이 들어서야 내과를 찾아가 검사를 받았습니다. 검사 결과는 당뇨병이었습니다. 그나마 인슐린 의존형 당뇨가 아니라는 것이 다행이었습니다. 저는 당뇨 클리닉 전문의사의 처방에 따라

‘디아미크론’이란 알약과 ‘네타메진’이라는 캡슐약을 복용하면서 치료에 들어갔습니다. 그렇지만 겉으로 드러나는 증상만 좀 호전되었을 뿐 근본적인 병세에는 전혀 진전이 없었습니다. 생활이 넉넉하지 않다 보니 많은 치료비를 들이면서 제 병 치료에만 매달릴 수도 없었습니다. 그로 인해 저의 고민은 더욱 커졌고 자신도 모르는 사이에 병세는 점점 더 악화되어, 1995년 5월 초순에는 결국 제가 근무하는 복음병원에 입원을 하게 되었습니다. 당뇨 악화에 의한 합병증으로 폐결핵까지 생겨 여러 가지 치료를 병행하게 되었습니다. 매일 혈당검사를 하면서 식사량을 조절해 보기도 하고, 좋다는 식품들도 먹어 보았으나 별 효과가 없었습니다. 그 해 9월엔 당뇨로 인한 초자체 출혈이 있었습니다. 그로 인해 오른쪽 눈이 전혀 보이지 않아 안과에 입원하여 초자체 출혈 제거수술을 받았고, 1997년 1월엔 또다시 왼쪽 눈까지 보이지 않게 되어 같은 수술을 받았습니다. 몇 번에 걸친 수술과 병의 악화로 인해 경제적인 것도 문제지만 심적으로 너무나 힘들고 지친 상태가 되었습니다. 세상 사는 것 자체가 귀찮고 절망스럽기만 했던 저는 교회 성가대 봉사뿐 아니라 모든 활동을 포기하고 그냥 이대로 살다 죽자는 심정으로 지냈습니다. 그러던 중 미국에 이민 가 계시던 큰 형님께서 오랜 병환으로 고생하시다가 돌아가셨다는 소식을 들었습니다. 저는 ‘아하, 이제 다음 차례는 나로구나’ 생각하고 죽음을 맞을 준비를 해야겠다는 생각으로 영정에 필요한 사진까지 준비해 놓기도 했습니다. 그러나 하나님은 아직은 저를 지상의 목자로 쓰실 생각이셨던 모양입니다.

1997년 11월 큰형님의 1주기 추도예배로 가족들이 모였을 때 조카사위가 저에게 이 책의 저자이신 약사님 이야기를 하며 한번 찾아가 보라고 말해 주었습니다. 그 분을 찾아가서 처방을 받으면 당뇨병을 고칠 수 있다는 것이었습니다. 결국 저는 조카사위의 적극적인 권면에 힘을 얻어 약국을 찾게 되었습니다. 제 이야기를 들은 약사님께서 반드시 건강해질 수 있다며 힘과 용기와 믿음을 저에게 주셨습니다. 약사님에 대한 믿음이 생긴 저는 에덴대체식을 충실하게 복용했습니다. 아침, 저녁으로 대체식을 복용했고, 점심은 종전대로 식사를 했습니다. 이렇게 한 달 정도 복용하는 중에 몸이 점점 좋아진다는 것이 느껴졌습니다. 혈당검사를 한 결과, 놀랍게도 그렇게 높았던 당뇨 수치가 정상으로, 어떤 때는 정상치 이하로 내려가기도 했습니다. 저는 혈당수치를 정상으로 올리기 위해 생고구마, 생밤, 과일 등을 간식으로 먹으면서 혈당을 조절하였습니다. 표정이 늘 어둡고 얼굴에 핏기가 없던 제가 대체식을 복용하면서부터는 혈색이 돌아오고 서서히 웃음을 찾게 되었습니다. 병원 사무실에서 제 얼굴을 보는 사람들마다 ‘얼굴이 흰해지셨습니다’, ‘혈색이 좋습니다’라는 말을 자주 했습니다. 그러자 더 자신감이 생기고 곧 병세를 회복해서 건강을 되찾게 되었습니다. 몸과 마음이

건강해지자 병이 난 후 오랫동안 쉬었던 교회 성가대에서도 다시 봉사하기 시작했습니다. 지금은 체중도 52kg으로 적절한 상태를 유지하고 있으며, 금상첨화격으로 정력까지 회복되어 참으로 행복합니다. 저는 모든 것이 약사님의 정신적인 배려와 주신 대체식 덕분이라고 생각합니다. 그 고마운 마음은 어떻게 말로 표현할 수가 없습니다. 끝으로 저처럼 당뇨로 고생하시는 많은 분들께 한 말씀 올리겠습니다. 당뇨병은 결코 불치의 병이 아닙니다. 우리 몸의 여러 가지 증상들 중의 하나일 뿐입니다. 희망과 용기를 가지고, 이 책의 저자이신 김 약사님을 꼭 찾아 뵈울 것을 간곡히 권유 드립니다. 꼭 낫게 해 드릴 것입니다.

당뇨병도 고치고 간염항체도 생겨



서상돈 (남, 41세)
지입 차량사업
경남 양산시 삼호동 857번지 유승한내들아파트
103동 301호
전화 : 070)8131-0845, 010)3554-0899

회사에 지입 차량을 운영하는 사람입니다. 누구든 사업이라고 하면 술과 담배는 보통 사람보다 많이 하게 되지요. 저도 마찬가지로 그 동안 술과 담배를 많이 했습니다. 거기에다 피부 알레르기까지 겹쳐 늘 만성피로에 시달리고 혈색도 나빴습니다. 알레르기 체질로 늘 가려움에 시달려 저로서는 백방으로 약을 다 써 보았지만 별 효력이 없었습니다. 다른 약국에서 구입한 항히스타민제를 구해 복용하기 시작했습니다. 만병통치약처럼 몸에 와 닿았습니다. 그러나 저에게는 치명적인 병이 나타나고야 말았습니다. 저의 체중은 65kg에서 85kg으로 늘어났고 그 때문에 많이 먹게 되었습니다. 그랬더니 이번에는 췌장에 이상이 온 것이었습니다. 당뇨병 진단을 받았습니다. 여기에 술과 담배로 인해 알콜성 지방간에 혈중 콜레스테롤 치수 과다증으로 변했습니다. 몸은 만신창이가 되다시피 되었습니다. '아하, 나의 인생은 여기서 끝나나 보다' 체념하고 보니 오히려 담담했습니다. 병원에서의 일이었습니다. 담당의사의 말씀이 치료는 할 수 있어도 완치는 안 된다고 했습니다. 그 동안 병원생활을 하면서 이책 저책을 접하다 건강신문을 본 순간 나의 눈은 집중이 되었습니다. '아하 여기다! 이번만큼은 확실히 치료를 해보자'하고 마음 먹었습니다. 그 길로 김용태 약국에서 에덴대체식을 가지고 와 복용을

한 후 나의 몸에 변화가 생기기 시작했습니다. 처음부터 비만인 저의 체중을 조절하게 되었습니다. 그랬더니 어지러움과 피부각질에 시달려야 했습니다. 2개월간의 고통이었습니다. 그 동안 체중은 70kg으로 감량됐고 피부는 각질이 벗겨져 나가기 시작했습니다. 3개월이 지나자 체중은 65kg으로 떨어졌고 피부의 각질도 없어졌습니다. 그렇게 저를 괴롭혀왔던 알레르기는 3개월 만에 사라졌습니다. 그러다 보니 당뇨도 많이 좋아지게 되었습니다. 병원에 가서 검사를 했더니 결과는 좋았습니다. 알콜성 지방간도 지방간으로 한등급 아래로 간염도 항체가 생겼다는 것이었습니다. 당뇨수치는 97이었습니다. 꾸준히 치료하면 되겠구나 생각했습니다. 약사님의 말씀이 생각났습니다. “의사는 병을 고치는 것이 아니라 치료를 도와준다. 자신이 병을 고쳐야 한다”는 말씀이었습니다. 4개월이 지나자 예전처럼 일을 하기 시작했습니다. 그렇게 피곤하게 느꼈던 몸이 일에 자신감이 넘쳤습니다. 오랫동안 지긋지긋한 알레르기도 별 반응이 없었습니다. 그러니 몸도 마음도 자연히 즐거움에 충만했고 약사님의 대체식이 주효했습니다. 7개월이 지난 지금은 다른 사람이 나를 보고 지난 모습과 달라진 모습과 윤이 흐르는 저의 얼굴을 보고 놀라지 않는 사람이 없을 정도입니다. 백문이 불여일견이라는 고사성어가 생각났습니다. 아무리 잘하는 명의사가 있으면 무엇이랴, 자기 병 못 고치는 의사가 무슨 소용이요. 저는 병을 잘 고치게 해 주시는 약사님이 좋습니다. 처음부터 제 병은 꼭 치료가 된다는 약사님의 말씀에 용기를 얻어 처방대로 열심히 노력했습니다. 좋은 결과를 얻은 지금은 어느 누구 앞에서도 자신있게 이야기 할 수 있습니다. 약사님께 다시 한번 감사드립니다. 앞으로 많은 분들을 고쳐 주시길 바랍니다.

당뇨병, 협심증, 부정맥, 전립선 비대증 모두를 고치고



김정계 (남, 75세)

전직 초등학교 교장

서울시 강남구 도곡1동 934-10 우성아파트 1동
1105호

저는 현재 초등학교 교장으로 봉직하다가 정년이 되어 집에서 쉬고 있는 사람입니다. 오랜 기간 동안 당뇨, 협심증, 전립선 비대증 환자로서 배뇨가 불편하고 통증이 심했으며

밤에도 몇 번이나 일어나고 불면증을 부채질하여 깊은 잠을 이루지 못하고
몸부림쳤습니다.

부정맥으로 가슴을 압박하여 호흡이 곤란한 때도 한 두 번이 아니었고, 앉았다 일어나면
어지러워 한참 동안 벽을 잡고 서 있어야 정신을 차렸을 정도로 몸이 쇠약했었습니다.
당뇨병으로 인한 합병증으로 시력이 나빠져 독서도, TV 시청도 자제해야 했고, 악성
변비로 약이 아니면 배변이 불가능하여 약에 의존할 수 밖에 없는 극한 상황까지 이르게
되었습니다.

이러고 보니 생활 전반에 활력을 찾을 수가 없고 오직 절망상태에서 약을 구해 여러
가지 투약을 해 보았으나 큰 효과를 보지 못했습니다. 제 사위를 통해 김용태 약사님을
알게 되었고 에덴 대체식을 먹게 되었습니다. 처음에는 하루에 3번씩 먹었습니다. 한달
한달 지나자 이상할 정도로 몸이 좋아지고 병이 없어지기 시작해서 인생을 새로 태어난
것 같은 기분이 들기도 했습니다. 오줌요법도 겪었던 급속도로 건강이 회복되어
혈당의 수치가 정상치에 가까워지고 부정맥도 없어져 맥박이 제대로 뛰고 가슴을 죄는
압박감도 없어졌습니다. 지금은 노경에 오랜 기간 나를 괴롭혔던 당뇨병, 협심증, 부정맥,
전립선 비대증이 씻은 듯이 사라지고 활기차고 희망적인 생활을 하고 있습니다. 오직
이런 신기한 것을 만들어 낸 개발자 김용태 선생님에게 감사를 드리고 나 같은 환자에게
권하고 소개하고 싶습니다.

당뇨 고치고 목회활동 가능해져



이태완 (남, 65세)

청도대남병원 원목

경북 청도군 화양읍 동천리 216

전화 : 054) 373-1954, 019-533-6021

저는 오래 전부터 농촌교회에서 목회하는 목사입니다.

약 2년 전부터 수영로교회(담임목사 정필도)에 안수집사로 계시는 김용태 약사님을 알게
되었습니다. 당뇨병으로 고생하다가 성서에 있는 식이요법과 건강요법으로 약사님께서
개발한 에덴대체식을 먹고 건강을 완전하게 회복하게 되었습니다. 사실 농촌교회의
어려움은 이루 다 말할 수가 없습니다. 하나님의 은혜로 열심히 목회를 하다 보니 본의
아니게 무리하게 되어 언제부터인가 기력이 빠지고 피로가 겹쳐서 종합병원에 가서
검사를 해 보았더니 당뇨병이라는 것이었습니다.

불치병의 대명사라는 당뇨병을 만나고 보니 걱정이 되었습니다. 죽을 때까지 짊어지고 간다는 병이라는데, 어디 가서 병을 치료해 보아야겠다고 생각하고 기도하며 당뇨병을 잘 고치는 데를 수소문하게 되었습니다. 시력은 점점 더 나빠지는 것 같고 정력이 쇠잔해지고 매사에 의욕이 없어 날이 갈수록 더욱 걱정이 되었습니다. 하나님께서 저에게 전파할 말씀과 타고 다닐 육신을 주셨는데 특히나 목회자의 건강은 더 없이 중요하지 **않을** 수 없습니다. 동료 목사 한 분은 당뇨병이 악화되어 굉장한 고생을 하고 있었는데, 그러다 보니 목회에 지장이 있어 굉장한 어려움을 당하고 있는 것을 알게 되었습니다. 목회자의 건강은 성도들의 사표가 될 뿐 아니라 당장 몸이 건강하지 못하고는 목회를 제대로 할 수 없기 때문에 당뇨병이라는 것이 여간 불편한 것이 아니었습니다. 하나님께서 김 약사님을 저에게 붙여 주셔서 2년 가까이 대체식을 먹으면서 성서요법으로 건강을 되찾게 되었습니다.

에덴대체식이 신기한 것은 계속해서 먹으면 먹을수록 피로가 없어지고 눈이 밝아지고 매사에 의욕이 생길 뿐 아니라 얼굴이 좋아지고 스테미너까지 젊은 사람 못지 않게 되다 보니 에덴대체식이야 말로 하나님께서 특별히 먹는 자에게 주신 만나가 아닌가 생각이 되어 감사하기 짝이 없습니다. 지금은 당뇨병도 깨끗이 나았을 뿐 아니라 완전한 건강을 되찾아 활기찬 모습으로 목회를 할 수 있게 되었습니다. 하나님께 영광을 돌립니다.
할렐루야!

당뇨병(420), 고혈압(180) 치료



왕애매 (여, 53세)

중국 하북성 장가구시 제5중학9고교)교사

중국 하북성 교동구 5-1로 97호 5단원 101실

전화 : 086-313-206-2394

저는 중국 하북성 장가구시에 있는 한 고등학교에서 교사생활을 하고 있습니다. 그런데 반년 전 온몸이 무겁고 불편하여 중국장가구시에 있는 의과대학 부속병원에서 종합건강진단을 받았습니다. 그 결과 최고 혈당치가 420까지 올라가는 당뇨병에다 혈압도 180이나 되는 고혈압으로 진단했습니다. 그러나 병원에서 주는 약과 중국에 있는

약국에서도 약을 사서 많이 먹었는데 전혀 효과가 없었습니다. 저의 생각에는 아무런 효과가 없어서 난치병이 아닌가 하고 걱정을 하였는데 마침 일본에 있는 딸의 친구 소개로 한국의 부산역 옆에 있는 김용태 약사님을 알게 돼 약사님의 도움을 받게 되었습니다. 약사님을 만나고 나서는 다른 약은 일체 끊고 금년 3월부터 약사님의 에덴대체식을 식사 대신에 먹었습니다. 한달 복용 후 병원에 가서 검사를 했더니 놀랍게도 당뇨 수치가 내려갔습니다. 혈당치는 85~116, 혈압은 90~120으로 완전 정상이 되었습니다.

당뇨, 고혈압, 비만까지 완치 눈도 좋아지고 정력도 회복돼



윤충일 (남, 55세)

자영 사업

부산시 동구 좌천4동 890-3(9/2)

어느 날 오후 서면 지하상가 가게에서 별로 할 일이 없어 무료하게 앉아 있는데 누군가가 건강신문을 보라면서 주길래 신문을 대충 보고 있다 보니, 김용태 약국에서 비만, 당뇨, 초기 암을 고칠 수 있다는 기사를 읽어보고 곧바로 약국으로 전화를 해 예약을 했습니다. 1998년 9월 13일 오후 약국에 가서 약사님을 만나서 상담을 했습니다. 저는 13년 동안 고혈압약을 장복하고 있었습니다. 특히, 비만을 고치려고 별의별 한약도 많이 복용했고 침도 맞았지만 별 효과가 없었습니다. 또 심장이 별로 좋지 않아서 좋아하는 등산도 제대로 할 수가 없었습니다. 약사님의 확실히 고칠 수도 있고 등산도 할 수 있다는 말씀에 용기를 얻었습니다. 대체식을 한 달분 가지고 와서도 처음에는 선뜻 용기가 나지 않아서 늦은 여름 휴가를 집사람과 1박2일 보내고, 9월 18일부터 본격적으로 아침에 대체식을 두유에 타서 먹고, 또 감자 삶은 것 1개 먹고, 점심은 밥을 조금 먹고, 저녁은 역시 대체식과 감자를 먹고 하루 생수 한 되를 별탈 없이 먹었는데 7일~8일쯤 경과하니 피곤하고 힘이 없고 어지럼증, 졸음이 쏟아지고 또 나른하고 잠이 자꾸 와서 오히려 활동하기가 힘이 들었습니다. 그런데 10일이 지나니 그 같은 모든 증상이 깨끗이 사라지고 정상인과 똑같이 생활할 수가 있었습니다. 약사님의 말씀대로 철저하게 지키고 실천하기로 다짐을 하면서 계속 실행했습니다. 20일을

경과하니 체중이 1kg 빠지기 시작했습니다. 마침 서울에 살고 계시던 작은 아버지상을 당해서도 역시 처방받은 대체식과 물을 먹고 5일간 있으니까 2kg 빠졌는데 생각보다는 체중이 잘 빠지지 않았습니다. 크게 불편한 것이 없는 가운데 한 달이 지났습니다. 그런데 그때부터 이번에는 몸이 가려워서 미칠 지경이었습니다. 온 몸에 땀띠 같은 것이 생기고 온 몸이 홍조를 띄고 해서 목욕탕에 가면 피부병이라고 사람들이 외면을 할 정도였습니다. 이러는 사이 허리, 팔, 다리, 온 몸이 몸살 같이 쭈시고 아파서 미칠 지경이었습니다. 놀라서 약사님께 문의하니 명현현상이 심각하다고 했습니다. 아프다가도 언제 아팠나 하는 식으로 며칠 내로 나았습니다. 이러는 중에 혈압도 내려가고 당뇨 수치가

점점 낮아지고 몸무게도 6개월 동안 12kg나 빠져 82kg 나가던 체중이 69kg까지 내려갔습니다. 게다가 허리도 40인치이던 것이 지금은 35인치나 되고 앞으로 체중도 67kg까지 낮추려고 노력할 생각입니다. 지금은 날씬한 몸매이며 또 거친 피부가 이제는 고운 피부, 매끄러운 피부로 변하고 체질도 이제는 알카리 체질로 바뀌었으며 저는 약사님 은혜에 감사하고 보답하고자 어느 누구한테도 자신있게 건강이야기를 할 수 있고 소개도 할 수 있습니다. 저는 뱃살을 빼려고 그 동안 온갖 노력을 다했지만 실패를 했었는데 약사님의 말씀을 철저히 지킨 결과, 제 주위에서는 달라진 몸매를 보고 많은 사람들이 놀라고 있습니다.

이제 저는 9개월 정도 약사님이 권하는 에덴대체식을 먹는 동안 체질이 개선되고 이제는 20대 피부가 다 됐다고 농담을 할 정도이기도 합니다. 또 신기한 것은 대머리인 저의 머리가 약사님이 준 헤어토닉을 아침, 저녁으로 바르고 있는데, 한 2달 발랐는데 머릿도 새롭게 나고 있는 것입니다. 또 있지요. 턱밑 목쪽에 붉은 부분이 있었는데(사람들은 주독이라고 합니다) 지금은 정상피부와 같은 색깔로 변하고 있습니다. 이것뿐이 아닙니다. 그 동안 눈도 멀리 보는 것을 잘 못보고 아주 작은 글씨도 못 봤는데, 야간 운전 중에는 안경을 끼지만 이제는 안경을 안 끼어도 되고 잔 글씨도 볼 수 있으니 얼마나 좋습니까. 정말 신기한 것은 예전에는 힘이 좀 없었는데 이제는 새롭게 힘이 살아나는 것을 느낄 수가 있다는 것입니다. 앞으로도 저의 건강을 약사님께서 확실히 지켜준다고 하시고 저는 약사님께 감사하는 마음에서 저의 건강을 되찾을 수 있도록 하겠습니다. 약사님께 다시 한번 감사 드리며 지금은 한 10년은 더 젊어졌다는 자부심을 가지고 있습니다. 저와 같이 비만, 고혈압으로 고생하시는 모든 분들께 한번 찾아 뵙고 지도를 받을 것을 권하고 싶습니다.

당뇨 고치고 피부도 고와지고 머리까지

박남미 (여, 63세)

가정주부

부산시 해운대구 좌동 1348

코오롱아파트 107동 602호

저는 남편되는 정종기 할아버지와 함께 김용태 약국을 찾아가서 당뇨병을 6~7개월동안 부부가 에덴대체식을 먹고 똑같이 당뇨병을 고친 사람입니다. 처음에는 혈당이 300 가까이 올라가고 남편과 같이 전신에 힘이 없고 피부가 가려웠으며 다리가 시리고 눈이 점점 흐려지면서 걱정을 많이 했습니다. 그럼에도 남편을 따라서 꾸준히 치료를 받았더니 거짓말같이 저희 내외가 불치병이라던 당뇨병을 완전히 고치게 되어서 정말 기쁩니다. 60대의 할머니이지만 덕분에 피부가 고와지고 얼굴이 좋아졌으며 기운도 나고 신명이 납니다. 신기하게도 머리카락도 한웅큼이나 나서 퍼머를 하기도 했으며 앞이마에 또 다시 머리가 까맣게 돌아납니다. 너무나 고마운 생각이 들어 병원에 가서 당뇨병이 완치된 것을 검사하고 시장에 가서 김용태 선생님의 넥타이와 선물을 사서 김 선생님께 전달하고 기념으로 저희 부부와 함께 당뇨병완치 사진촬영도 하였습니다. 정말 정말 고맙습니다.

10년 된 당뇨병에서 벗어나



정종기 (남, 68세)

부산시 해운대구 좌동 1348 코오롱아파트 107동
602호

본인은 수리남국 해상에서 틀로 어선 선장으로 승선하고 있었습니다. 1981년 3월경 당시 저의 나이 50살이었는데 하루는 조업 중에 잠을 자고 아침에 일어나 밖으로 나오니까 갑자기 눈이 잘 안보여 깜짝 놀라 즉시 입항하여 안과병원으로 가서 진단을 받아보니 당뇨병으로 판명되었습니다. 혈당치를 재어보니 의사선생님 말씀이 혈당이 높으니 먼저 당뇨병 치료를 한 후에 백내장 수술을 하라고 하셨습니다. 당뇨병 합병증으로 백내장이 발병돼 눈이 멀게 된 것이었습니다. 그래서 혈당치를 150까지 내린 다음 수술을

하였습니다. 수술 결과는 양호하였습니다. 병원에서 퇴원한 후 당뇨병 치료에 전념하였습니다. 좋다는 한약은 많이 복용했습니다만 별 차도는 없었습니다. 브라질의 아마존강에서 나오는 타히보라는 약을 사용해 보기도 하였습지만 큰 차도는 없었습니다. 그러던 차 지난 8월에 건강신문을 보고 김 약사님을 상담하게 되었습니다. 상봉하고 보니 당뇨병이라면 걱정하지 마시라고 말씀하셨습니다. 그래서 약사 선생님 말씀대로 에덴대체식을 꾸준히 복용하였더니 몸도 건강하고 다들 얼굴빛도 좋다 하니 약사 선생님에 대한 감사함을 마음속 깊이 천번, 만번간직하면서 열심히 살아가겠습니다. 차후라도 연락 드리며 종종 찾아 뵙겠습니다.

당뇨뿐만 아니라 합병증까지도 없어져



김종호 (남, 63세)

자영업

부산시 수영구 광안1동 718-10(22/1)

1998년 9월 25일, 김용태 약국을 찾아가서 당뇨병을 치료받기 시작한지 8개월 만에 혈당이 정상화되고 당뇨병이 완치되었습니다. 그 동안 당뇨병은 못 고친다고 하지만 저는 살기 위해서 누에 가루를 위시해서 온갖 약물을 다 먹어보고 병원에도 가 보았으나 별 효험이 없었습니다. 갈수록 몸에는 힘이 빠지고 눈이 침침하고 물도 많이 먹혀지고 화장실에도 자주 가게 되었습니다. 처음에는 약국에서 권하는 대체식으로 당뇨병을 고친다기에 믿어지지 않았습니다. 그러나 사람을 만나보니 거짓말을 할 사람이 아닌 것 같아서 믿고 시키는 대로 에덴대체식을 먹어 보았습니다. 먹기도 괜찮고 한달 한달 지날수록 얼굴이 좋아지고 몸에서 힘이 났습니다. '아! 이런 식으로 하면 당뇨는 낫겠고 오래 걸린다 하더라도 건강이 날로 좋아지고 있으니 괜찮겠구나'하는 생각이 들었습니다. 혈당이 95~130 전후로 정상화되고 그 동안 나를 오랜 기간 괴롭혀왔던 시력을 위시한 모든 합병증이 완전히 없어졌습니다.

당뇨 고혈압 백내장 류머티스 관절염까지 고쳐

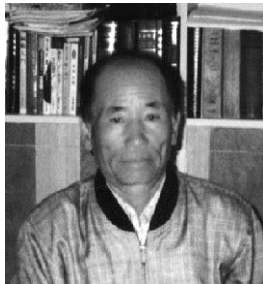
남정기 (남, 51세)

한약방 경영

전북 순창군 적성면 고원리 350-1

저는 한약방을 오래도록 경영하고 있습니다만 혈압이 높고 류머티스 관절염이 있으며 백내장에 당뇨병까지 있어서 남 모르는 고민을 하고 있었습니다. 그러던 차에 부산에 있는 김용태 약국에서 당뇨병을 고치 사람들이 많다는 사실을 알게 되었습니다. 1998년 10월 22일, 한약방을 쉬고 부산으로 찾아갔습니다. 여러 가지 이야기를 들어보니 현대의학으로는 고치지 못하지만 선생님께서 개발하신 에덴대체식으로 치유가 되겠구나 하는 생각이 들었습니다. 먹기도 괜찮고 해서 6개월 동안 한 달에 한 번씩 꼭꼭 부산에 가서 병이 좋아지는 것을 확인하고 대체식을 타다가 먹었습니다. 혈당이 120으로 떨어지고 신기하게도 류머티스, 백내장이 낫고 불치병이라던 고혈압, 당뇨병이 낫게 되었습니다. 김용태 선생님께서는 제가 한약방을 한다니까 처방을 가르쳐 줄 터이니 제 업소에서 환자들을 도와주라고까지 친절하게 말씀도 하셨습니다. 몇 년간 남모르게 앓아오던 당뇨병을 고치고 보니 정말 기분이 좋고 감사합니다. 당뇨병은 결코 불치병이 아니라는 것을 깨달았습니다.

현대의학의 불치라던 당뇨병 7개월 만에 완치



이사형 (남, 68세)

전직 여중교사

경남 고성군 고성읍 송학리 244-34

전화 : 055)674-4531

저는 고성여중에서 교편을 잡고 있던 중 당뇨병과 고혈압 때문에 학교를 퇴직해야 했습니다. 특히 당뇨병은 고성병원에서 치료받을 때 혈당수치가 심하면 400 가까이 오를 만큼 심각했습니다. 눈이 침침하고 어지러울 뿐 아니라 다리까지 저려 도저히 학생들을 가르칠 수 없었습니다. 고성병원과 고성보건소를 다니며 치료를 받았지만 별다른 차도가 없던 중 아는 사람으로부터 김용태 약국을 소개 받았습니다. 그리고 선생님이 시키는 대로 하루 3번씩 에덴대체식을 먹기 시작했습니다. 에덴대체식을 먹는 것 외에는 아무런

치료도 하지 않았는데 몸에 점점 활력이 생기고 혈색도 좋아지기 시작했습니다. 건강에 자신이 생기자 정말 내 건강이 좋아졌는지 확인하고 싶은 생각이 들었습니다. 아마 에덴대체식을 먹기 시작한지 7개월쯤 지나서 였을 것입니다. 그래서 고성보건소에 가서 검진을 받았습니다. 그랬더니 놀랍게도 혈당수치가 98~102 사이를 오가는 정상이라는 것이 아니겠습니까? 현대의학에서는 불치병이라던 당뇨병을 고작 7개월 만에, 그것도 간단하게 먹으면 되는 에덴대체식으로 고친 것입니다. 병이 낫고 나니 정말 날아갈 것처럼 기쁘고 새로 생명을 얻은 것 같았습니다. 저를 이렇게 고쳐주신 약사님이 얼마나 고마운지 당장 부산으로 달려가 거듭 고맙다는 인사를 하고 기념사진까지 찍었습니다.

시력까지 앓아갈 뻔한 당뇨병 10개월 만에 완치

최복순 (여, 73세)

전직 전도사

대구시 동구 신천3동 194-6

저는 오랫동안 심한 당뇨병으로 고생해 왔습니다. 한번은 혈당이 653까지 올라서 병원에 입원했었는데 성경책을 펼쳤더니 글자가 뿌영기만 할 뿐 한자도 읽을 수가 없었습니다. 병원에서는 당뇨 합병증으로 망막에 이상이 생겼다고 하더군요. 이젠 성경책조차 읽지 못하는 신세가 되는구나 생각하니 기가 막혔습니다. 제 주변에도 당뇨병으로 소경이 된 사람이 있어서 그 고통이 어떤지 아주 잘 알고 있었기 때문입니다. 그러다가 문득 예전에 서울 대길교회에서 전도사로 일할 때 부흥사 박용목 목사님이 당뇨병으로 수십 년간 고생하시다가 돌아가셨던 기억이 떠올랐습니다. 그 사모님이 심정숙 전도사였는데 병으로 인한 고통이라도 나눌까 싶어 전화를 드렸습니다. 그랬더니 심 전도사님이 반갑게 전화를 받으며 그렇지 않아도 예감이 이상해 저한테 전화를 계속 하고 있으나 연결이 되지 않더라고 했습니다. 그러면서 제게 당뇨병을 깨끗하게 고칠 수 있으니 부산에 있는 김용태 약사님을 찾아가라며 전화번호를 알려 주셨습니다. 당뇨병에 걸리면 죽는 길 밖에 치료법이 없다고 생각했는데 깨끗이 고칠 수 있다니 믿어지지 않았습니다. 그래도 지푸라기라도 잡는 심정으로 병원에서 당장 전화를 걸어 예약을 했습니다. 그리고 일주일 후에 찾아가 김 약사님과 상담을 했는데 당뇨병도 깨끗이 고쳐주고 눈도 낮게 해주겠다고 하셔서 얼마나 고마웠는지 모릅니다. 병원에서는 당뇨도 심하고 나이도

많아서 치료할 수 없다고 했는데 말 만이라도 그렇게 하시니 금방이라도 병이 나올 것 같았습니다. 그리고 에텐대체식이라는 것을 받아서 먹기 시작했는데 첫날부터 효험이 나타나기 시작했습니다. 한 봉지를 두유에 타서 먹고 집으로 돌아가는데 평소 그렇게 힘들어하던 지하도를 가뿐히 건널 수 있었습니다. 몸의 균형도 딱 잡히고 힘도 쏠는 기분이 들더군요. 저는 당뇨병 진단을 받기 훨씬 전부터 이미 몸에 기운이 없고 어지럼증도 심했는데 지방간에 고지혈까지 있다는 얘기를 들었습니다. 저는 평소 하루라도 고기를 안 먹으면 안 되는 체질이어서 하루에 고기 500g은 먹어야 기운을 차릴 수 있었습니다. 어쩌다가 고기를 거르면 입에서 침이 질질 흐르고 속이 메스꺼워 견딜 수 없었지요. 그런데 에텐대체식을 먹고부터는 고기를 먹고 싶다는 생각이 사라졌습니다. 에텐대체식을 먹고 한 달쯤 후부터는 고기를 완전히 끊었는데 그래도 몸에 아무런 이상이 나타나지 않았습니다. 그리고 10개월 만에 밀양 제일병원에서 검사를 받았는데 수십 년간 저를 괴롭히던 당뇨병은 물론 지방간과 고지혈까지 말끔히 나아 있었습니다. 김 약사님은 제 모든 병이 평생 고기를 너무 많이 먹어 생긴 병이기 때문에 고기를 끊는 것으로 나올 수 있었다고 했습니다. 그리고 에텐대체식이 고기를 끊을 수 있도록 도운 것이라고 하더군요. 그때부터 저는 대체식 전도사가 되었습니다. 제게 김 약사님을 소개한 심 전도사님이 남편을 당뇨병으로 잃은 안타까움 때문에 전도하는 마음으로 김 약사님을 소개하고 있다고 하셨는데 저도 병을 고친 후부터 전도하는 마음으로 주변의 당뇨병 환자들에게 김 약사님을 소개하고 있습니다. 등산할 때도 반드시 대체식 봉지와 김 약사님의 책을 들고 다니고 보건소와 은행에도 책을 한 권씩 꽂아두곤 합니다. 현대중공업에 다니는 제 아들과 며느리도 당뇨 환자만 보면 “우리 어머니가 당뇨병을 고쳤다”면서 김용태 약사님을 소개하고 있다고 합니다. 김용태 약사님께 어떻게 감사의 마음을 전해야 할지 글로서는 차마 표현이 안됩니다.

혈당수치 560이던 당뇨병 완치



김만억 (남, 53세)

회사원

부산시 동구 초량6동 754-912(9/4)

저는 7년 전 몸이 좋지 않아 병원을 찾았다가 당뇨병이라는 진단을 받았습니다. 그렇지만 암처럼 큰 병이 아니라는 생각으로 대수롭지 않게 여겼습니다. 진단을 받은 후에도 아무런 조치도 취하지 않고 지내다가 결국 병을 키우고 말았습니다. 어느날부터

몸에 기운이 하나도 없고 세상만사가 다 귀찮고 싫어지기 시작했습니다. 그때서야 ‘아차’ 싶었지요. 집사람이 어떤 신문을 보고는 김용태 약국으로 가보자고 하더군요. 별 망설임 없이 예약을 하고 약국을 찾았습니다. 당시 혈당수치가 무려 500이나 나왔습니다. 약사님이 깜짝 놀랄 정도였지요. 그런데 약국에서 지어준 에덴대체식이라는 것을 먹고 한 두 달쯤 지나자 혈당수치가 점점 떨어지기 시작했습니다. 정말 신기했습니다. 그리고 6개월이 지난 지금은 혈당수치가 정상을 유지하고 있습니다. 병원처방도 받은 일이 없고 다른 당뇨약을 복용한 일도 없는데 에덴대체식만으로 당뇨병을 고친 것입니다. 약사님은 에덴대체식을 먹는 것도 중요하지만 환자 자신이 음식을 조절하고 가벼운 운동도 해야 한다고 했습니다. 그 말씀에 충실히 따랐더니 정말 몸이 완쾌됐습니다. 이렇게 글로나마 약사님께 고마운 마음을 전합니다.

에덴대체식으로 당뇨병과 간질환 모두 완치



정일근 (남, 51세)

회사원

부산시 사하구 괴정4동 697-11 괴정신익빌라2동
201호

전화 : 051)205-8665

저는 1997년 9월 교통사고로 부산대학병원에 4개월 간 입원한 일이 있었습니다. 그런데 퇴원 후 몸이 이상할 정도로 피곤하고 기운이 없었습니다. 처음에는 교통사고 후유증이라니 여기고 대수롭지 않게 생각했는데 물을 아무리 많이 마셔도 갈증이 가시지 않고 만사가 귀찮고 짜증스러워지니까 뭔가 다른 병이 있는 것은 아닌지 의심스러웠습니다. 그런데 다음 해 7월, 2년에 한번씩 받는 의료보험 정기종합검진 결과 혈당수치가 280이나 되는 당뇨병환자로 판정됐습니다. 또 간기능 검사결과 G.O.T수치가 150으로 간기능도 많이 떨어진 사실도 확인했습니다. 교통사고로 입원했을 때 의사 선생님이 일시적으로 혈당이 높으니 혈당수치가 떨어지면 수술을 하자고 하셨는데 교통사고 이전에는 당뇨병이 없었으므로 그저 일시적인 것으로 여겼습니다. 그런데 당뇨병환자로 판정된 것입니다. 이후 저는 한의원에서 한약으로 조제한 당뇨약과 병원에서 지어준 혈당강하제를 복용하기 시작했습니다. 그런데 약을 복용하면 식전 혈당수치가 110~130으로 정상수치를 유지하다가 약을 먹지 않고 20여 일이 흐른 후

혈당을 재어보면 다시 200 내외로 높아지곤 했습니다. 결국 혈당강하제나 한의원의 당뇨약 모두 치료효과가 없는 것이었습니다. 저처럼 당뇨병 환자인 친구에게 물었더니 친구가 당뇨병은 평생 당뇨약을 먹으며 혈당수치를 적정한 수준으로 관리하며 사는 병이라고 했습니다. 그리고 현대의학으로는 절대로 완치할 수 없다고 설명해 주더군요. 저는 당뇨병도 약만 먹으면 고칠 수 있다고 믿었기 때문에 친구의 설명에 크게 낙심하고 아예 체념상태에 빠졌습니다. 그런데 어느날, 우연히 서점에서 <당뇨, 암, 비만을 고친 사람들>이라는 책을 발견했습니다. 눈이 번쩍 뜨이더군요. 책을 읽고 난 후 반신반의하는 마음으로 저자인 김용태 약사님을 찾아갔습니다. 김 약사님은 특이하게도 옆에 있는 체인 신세기의원에서 머리카락으로 건강상태를 검사하게 했습니다. 그리고는 당뇨가 심하고 간도 많이 나쁘다고 차트에 나와 있다고 설명하셨습니다. 병원에서 진단 받은 그대로였습니다. 약사님은 잘못된 식생활을 고치면 당뇨와 간질환 등은 물론 몸에 있는 모든 병을 근본적으로 치유할 수 있다고 했습니다. 그리고 병원약과 달리 계속 복용하거나 많이 복용해도 부작용이 없다고 했습니다. 평소 당뇨약을 복용하며 독한 약 때문에 몸이 더 망가지는 것은 아닌지 염려스러웠기 때문에 부작용이 없다는 말에 저는 안심하고 에덴대체식을 복용하기 시작했습니다. 매끼 식사 전에 에덴대체식을 먹으면서 식사량을 줄이는 방법이었습니다. 대체식을 복용한 후 가장 먼저 나타난 효과가 머리의 비듬이 없어지고 5~6개나 되던 겨드랑이의 검은 반점이 사라진 것이었습니다. 그리고 몇 달 후 병원에서 더 이상 당뇨병 환자도 아니며 간도 정상이라는 판정을 받았습니다. 정말 꿈만 같고 믿어지지 않았습니다. 그렇지만 건강을 되찾은 제 몸이 에덴대체식의 효능을 증명하고 있습니다. 저처럼 당뇨병으로 고생하고 있는 모든 분들에게 에덴대체 처방식과 당뇨병은 결코 불치병이 아니라는 사실을 알리고 싶습니다. 제게 이처럼 귀한 사실을 깨닫게 해준 김용태 약사님께 감사드립니다.

당뇨병에 합병증까지 100% 완치



김금식 (여, 64세)
대구 하원교회 집사
대구시 달성군 하원읍 천내1리 806

저는 지난 13년 간 당뇨병을 앓으며 몸에 좋다는 약은 다 먹어 보았지만 별다른 차도가 보이지 않았습니다. 항상 갈증이 나고 조금만 활동을 해도 피로가 몰려 왔으며 음식을 먹어도 이내 배가 고파 자주 과식을 하게 되었습니다. 설상가상으로 합병증인

관절염까지 겹쳤고, 눈에는 망막증이 생겨 한 쪽 눈이 거의 실명의 위기에 놓여 있었습니다. 취미로 등산을 즐기는 편이어서 가끔 산에 오르곤 했는데, 그때마다 다리의 마디 마디가 쭈시고 살갓이 아파 밤에 자다가도 깰 정도였습니다. 그러던 어느날 우연히 기독교신문에서 김용태 약사님에 대한 기사를 읽고 부산으로 그 분을 찾아갔습니다. 그때가 2000년 2월이었습니다.

김 약사님은 에덴대체식과 오줌요법을 권하시면서 그 효능에 대해 자세히 설명해 주셨습니다. 제가 혹시 거부감을 느끼지 않을까 염려되셨는지 오줌은 불결한 것이 아니라 깨끗하고 귀한 생명수라는 것을 몇 번씩 강조하셨습니다. 저는 그분의 권유에 따라 매일 대체식을 먹으면서 하루에 4~5번 정도 200ml씩 오줌을 마셨습니다. 지금 저는 매우 건강한 상태입니다. 한 쪽 눈이 실명 위기에 놓일 만큼 두 눈 모두 안 좋은 상태였지만 차츰 좋아지기 시작해 나머지 한 쪽 눈은 완전히 회복되었습니다. 혈당 또한 정상으로 돌아왔고, 피곤을 전혀 느끼지 않으며 등산도 마음껏 즐기고 있습니다. 뿐만 아니라 피부에 윤기가 흐르고 부드러워져 나이보다 훨씬 젊어 보인다는 얘기를 많이 듣습니다. 이 모든 것이 하나님과 김용태 약사님 덕택으로 생각하고 항상 감사하게 생활하고 있습니다.

당뇨병 치료하고, 헤어젤 대신 오줌 사용



신성태 (남, 53세)
임마누엘교회 장로
전남 여수시 여서동
부영아파트 508동 714호
전화 : 061)651-5687

김용태 약사님을 통해 성서에 있는 에덴대체식과 오줌요법을 만난 것은 진정 하나님의 축복이라고 생각합니다. 지난 12년 동안 고질병인 당뇨를 앓으면서 여기 저기 병원도 많이 다녀 봤지만 별다른 효과를 보지 못했습니다. 증상이 심해져 몹시 피곤하고 무기력 할 때마다 일반 약을 복용하기도 했는데, 일시적인 차도만 보일 뿐 쉽게 회복되지 않았습니다. 그러던 중에 친분이 있는 장로님으로부터 김용태 약사님의 <당뇨, 암, 비만을 고친 사람들>이라는 책을 소개받았습니다. 책을 읽고 감명을 받아 평소 건강이

좋지 않았던 아내부터 김용태 약사님의 에덴대체식을 먹었습니다. 이 후 저의 당뇨병을 치료하기 위해 작년 12월 23일 김용태 약사님께 첫 상담을 받았습니다. 저의 증상을 말씀드리자 그 분은 오줌요법도 권하셨습니다. 오줌을 마시고, 눈을 씻고, 세수하고 양치질까지 여러 가지 방법을 일러주셨습니다. 김용태 약사님의 생기 있는 혈색과 부드러운 피부, 그리고 의욕적인 생활을 보면서 저도 오줌을 마셔야겠다는 확신을 갖게 되었습니다. 그 날부터 아침, 저녁으로 오줌을 받아 마시기 시작했습니다. 대체식을 먹으면서 오줌으로 눈을 씻은 후부터는 눈이 맑아지고 피곤을 덜 느끼게 되었으며, 세수를 한 후에는 얼굴이 한결 부드러워졌습니다. 그리고 예전에는 이가 많이 시리고 잇몸이 안 좋았는데, 치약 대신 오줌으로 양치질을 한 후 부터는 이와 잇몸이 튼튼해지는 기분이 들었습니다. 김용태 약사님의 말씀에 따라 헤어젤 대신 오줌을 머리에 바르고 외출하기도 했습니다. 혹시 냄새가 나지 않을까 우려하기도 했지만, 제가 오줌을 바른다는 것을 아무도 눈치 채지 못할 만큼 냄새 같은 것은 전혀 없었습니다. 덕분에 머릿결이 훨씬 부드러워지고 항상 윤기가 흘렀습니다. 뿐만 아니라 배변이 부드러워지고, 매사에 의욕이 넘쳤습니다. 무엇보다 당뇨병이 좋아졌고 몸에서 힘이 치솟았습니다. 자신이 생겼습니다. 할렐루야. 저는 당뇨병이 완전히 회복되었습니다.

혈당 500이었던 말기 당뇨병이 낮고



조성열 (남, 59세)
월평교회 담임목사
전북 진안군 정천면 월평리 12
전화 : 063)432-6097

제가 오줌요법을 실천하게 된 지는 이제 서너 달 정도 되었습니다. 짧다면 짧은 시간동안 놀라운 효과를 보게 되어 기쁘기 그지없습니다. 저는 교직에 몸 담았던 총각시절부터 당뇨병이 있어 오랫동안 많은 고통을 겪었습니다. 눈에 실핏줄이 터지고 항상 기운이 없었으며 걸핏하면 현기증이 일었고, 살이 계속 빠져 그냥 보기에 안 돼 보일 정도였습니다. 혈당 수치가 500이 넘어가는 것도 예사였습니다. 그러던 중 주변의 소개로 김용태 약사님을 알게 되었습니다. 저는 그분의 권유로 에덴대체식을 먹으면서 오줌요법을 실천하게 되었습니다. 처음에는 오줌이 불결하다는 생각 때문에 오줌을 마신다는 것을 상상할 수가 없었습니다. 그런데 김 약사님으로부터 오줌의 기적 같은 효과와 오줌이 깨끗하다는 확신을 얻고 나서는 누구보다 열심히 실천했습니다.

며칠이 지나자 온 몸에 알레르기처럼 가려운 증상이 일어났습니다. 그게 바로 호전 반응이었습니다. 좀 곤혹스럽긴 했지만 그럴수록 더 철저히 오줌을 마시고 가려운 부분에 마사지를 해 주었습니다. 현재는 당뇨병이 완전히 완치된 상태입니다. 이제는 병원에도 가지 않고 약도 복용하지 않으며 오직 오줌요법만을 꾸준히 실천하고 있습니다. 제가 건강한 생활을 할 수 있도록 이끌어 주신 하나님과 김용태 약사님께 감사를 드립니다. 할렐루야!

당뇨병 호전되면서 몸의 기능 정상화



우상걸 (남, 61세)

구미시민교회 집사

경북 구미시 신평동 150-23 미림아파트 203호

전화 : 054)463-6145

저는 당뇨병으로 오랫동안 고생을 해왔습니다. 특별한 일을 하지 않아도 항상 피곤하고 무기력해 병원 약을 달고 살면서 증상이 심해지면 입원 치료를 받기도 했습니다. 그러던 중에 <당뇨, 암, 비만을 고친 사람들>이라는 책을 읽고, 필자이신 김용태 약사님을 찾아뵙게 되었습니다. 김 약사님은 에덴대체식과 함께 오줌요법을 권해 주셨습니다. 저는 대체식을 복용하면서 4~5개월 정도 망설임 끝에 오줌을 마시기 시작했습니다. 오줌이 노폐물이 아니라는 것을 알면서도 비위가 상하기도 하고 거부감이 생겨 쉽게 용기를 내지 못했습니다.

정확히 작년 10월 4일부터 하루 2~3차례 오줌을 마시고, 저녁마다 눈에 넣으며 얼굴에 마사지도 해 주었습니다. 먼저 눈의 피로가 씻은 듯 풀리면서 얼굴에는 광택이 나기 시작했습니다. 그리고 전에는 400~500정도 올라가던 혈당이 저혈당으로 돌아와 230~250으로 내렸습니다. 심할 땐 병원에 입원하기도 했는데, 대체식을 먹고 오줌요법을 실천한 지 3개월 후부터는 병원 약과 인슐린 주사를 끊고, 성서요법으로만 치료를 해도 될 만큼 호전 되었습니다.

지금은 하루에 서너 번씩 오줌을 마시면서 기회가 될 때 48시간의 요단식을 실천하고 있습니다. 두 번 정도 해 봤는데, 몸이 가볍고 뱃살이 자연스럽게 빠지면서 몸의 기능이 정상화 되어 주위 사람들이 신기해 할 정도였습니다. 요즘 들어 만나는 사람마다 저에게 나이보다 10년 이상 젊어 보인다는 말을 합니다. 젊어지고 건강해지고 싶으신 분들에게 대체식과 오줌요법만큼 탁월한 건강법은 없다고 생각합니다. 더구나

자신의 몸에서 나오므로 돈이 전혀 들지 않는다는 큰 장점이 있습니다. 저와 더불어 많은 분들이 오줌요법으로 건강한 생활을 하시기 바랍니다.

신기하게도 2개월 만에 당뇨 치료



김주배 (남, 62세)

부산시 남구 대연2동 1216-138(22/4)

전화 : 051)645-4820

저는 부산서 조그마한 사업을 하다가 어려움이 있어서 3년 전에 혈당이 310이고 눈이 어

두워지는 심한 당뇨병에 걸렸습니다.

다리가 시리고 전신에 힘이 빠지고 정력도 떨어졌습니다. 조약도 해먹어보고 인슐린도 맞았으나 다 허사였습니다. 백약이 무효였습니다. 인근에 있는 대연동의 S병원에 가서 당뇨병이 심하다는 판정을 받고 당뇨병 전문가라는 김용태 약사님을 찾아갔습니다.

신기하게도 꼭 2개월동안 약국에서 권하는 에텐대체식을 먹었더니 혈당이 116을 넘지 않으면서 불치병이라던 그 당뇨병이 깨끗이 나은 것이었습니다.

중풍, 고혈압 30일만에 정상으로

김병목 (남, 68세)

평화교회 담임목사

서울시 서초구 서초4동 1681 삼익상가 194-2

현재 서초동 평화교회에 시무하는 목사입니다. 저는 지난 9월 25일 중풍, 즉 고혈압으로 정신을 잃고 쓰러졌습니다. 눈을 떠보니 종합병원 응급실이었는데 눈이 초점 없이 흐트러져 앞이 잘 보이지 않았습니다. 입은 찌그러지고 말을 하려고 해도 안 나오고 이미 혀가 굳어져 있었습니다. 일어나 소변을 보기 위해 화장실에 가려고 하니 발이 마음대로 움직이지 않고 비틀비틀하여 바로 걸을 수도 없었습니다. 중환자가 되고 만 것입니다. 혈압은 23:160, 완전 고혈압 환자가 되고 말았습니다. 병원측에서는 CT촬영, MRI촬영, 혈류검사, 초음파 검사를 연이어 했습니다. 고혈압은 오래 가는 병이라고 해서

우선 집에서 다니기로 하고 퇴원을 했습니다. 퇴원수속을 마친 후 집으로 오는 길에 교회의 집사님이 대체식을 소개하면서 나를 병원으로 데리고 갔습니다. 그곳에서 피검사를 했는데, 피가 엉켜 있고 찌꺼기가 많고 에너지는 하나도 없는 병약한 상태라는 결과가 뚜렷이 나타났습니다. 그 후 집사님은 에덴대체식을 먹으라고 권해 주셨습니다. 복용 후 80분이 지난 다음 다시 검사해 본 결과 혁혁한 변화가 생긴 것을 내 눈으로 확인할 수 있었습니다. 김용태 약사님에 대한 믿음이 생기자 에덴대체식을 복용하기 시작했습니다. 일주일 후 다시 검사를 했습니다.

피는 깨끗해졌고 에너지는 하늘의 별과 같이 반짝반짝 빛나고 적혈구는 동그란 모양으로 진하게 독립되어 한눈에 봐도 크게 호전된 것을 알 수 있었습니다. 그 후 혈압은 하루가 다르게 내려가서 20일째 되는 날 혈압이 210:75, 30일째는 115:72로 정상이 되었습니다. 또 굳었던 허가 풀리기 시작, 지금은 설교도 하고 찬송도 우렁차게 부르게 되었습니다. 눈의 초점도 마치 언제 그랬냐는 듯이 정상으로 돌아왔습니다. 지금은 조깅코스가 3km나 되며 100개의 계단을 단숨에 오르내리는 등 아주 건강한 몸이 되었습니다. 이 놀라운 기적과 같은 사실을 만천하에 알려서 성인병으로 고생하는 분들에게 기쁨을 주고 싶습니다. 현대의학을 대체해 주는 에덴대체식이야말로 국민 보건에 매우 도움이 되는 식품임을 믿어 의심치 않습니다. 김용태 약사님께 감사를 드립니다.

극심한 기관지 천식, 고혈압, 성생활까지 좋아져



임홍식 (남, 67세)

고사도교회 담임목사

전북 순창군 적성면 내월리 513 로템의 집

전화 : 063)652-4412, 010-9979-7727

목포에서 배로 2시간 정도 들어오면 작은 섬 고사도가 있습니다. 저는 그 곳 주민 20여 명과 함께 낮에는 농사를 지으며 살고 있는데, 아직 문명의 혜택이 완전하지 않아 밤 11시면 모든 전기가 끊길 뿐 아니라 의료시설도 턱없이 부족한 상태입니다. 그래서 김용태 약사님과의 만남은 제게 더 큰 의미가 되고 있습니다. 에덴대체식과 오줌요법은 결과적으로 비용이 적게 들고 가난한 사람들도 쉽게 병을 치유할 수 있게 되었으며, 무엇보다 효과가 빠르고 우수해 많은 사람들에게 새 생명을 얻은 듯한 기쁨을 주고 있습니다. 저는 오래전부터 기관지 천식을 앓아온 사람입니다. 전국의 용하다는 병원, 한의원을 다 찾아다녔는데, 가는 곳마다 치료가 어렵겠다는 진단을 내릴 뿐이었습니다. 그 와중에도 천식에 좋다면 무엇이든 다 먹어 보았지만 별다른 효과를 보지 못했습니다.

그러던 중 기독교신보에서 김용태 약사님에 관한 글을 읽게 되었습니다. 그 당시는 대체식과 오줌을 마셔서 질병을 치유한다는 것이 믿어지지 않았습니다. 그러다가 김 약사님이 독실한 기독교인이시고, 또 기독교신보에 대한 신뢰감 때문에 그 분을 찾아가게 되었습니다. 김 약사님은 에덴대체식을 권해 주시면서 제게 건강신문사에서 출간된 오줌요법에 관한 책을 선물해 주셨습니다.

아내와 저는 그 책을 읽으면서 깊은 감명을 받고, 바로 실천에 들어갔습니다. 저는 작년 6월 25일부터 하루에 4컵~6컵 정도, 아내(이정자, 61세)는 7월 2일부터 2컵~3컵씩 꾸준히 오줌을 마시기 시작했습니다. 아내는 지난 27여년 동안 고혈압을 앓으며 항상 혈압약을 달고 살았습니다. 평상시에도 혈압이 240을 넘었는데, 오줌요법을 실천한 지 3~4개월 만에 혈압이 정상으로 돌아와 더 이상 혈압약을 먹지 않아도 될 만큼 건강해졌습니다. 그리고 20여년 전, 자궁의 혹을 제거하기 위해 서울의 모병원에서 수술을 받은 적이 있었습니다. 그 이후로 어떤 이유에서인지 성욕이 급격히 줄어들고 즐거움을 느끼지 못해 15년 이상 만족스러운 성생활을 하지 못했습니다. 그런데 성서요법을 한 이후로 나이에 맞지 않을 만큼 성욕이 왕성해지고 절정에도 쉽게 오르는 등 모든 면에서 활력이 넘쳤습니다. 또한 무릎 관절이 약해서 발에서 일을 하기가 어려웠는데, 대체식을 먹고 오줌을 마시고 오줌습포를 해준 후로는 빠른 속도로 호전되었습니다. 예전에는 자주 피곤해하고 이런 저런 잔병치레도 많았는데, 그건 증상까지 말끔히 해소된 것입니다. 저의 경우도 마찬가지입니다. 예전에는 숨이 차서 흡입기를 항상 가지고 다녀야 했고, 좋아하는 등산도 엄두를 내지 못했는데 성서요법을 시작한 후로는 뛰어다녀도 될 만큼 증상이 호전되었습니다. 정확히 지난해 12월 5일부터 천식약을 끊었습니다. 그 이후 극심한 추위로 목감기에 걸려 약간의 호전반응도 경험했지만, 이내 건강을 되찾았습니다. 여러 의사들의 소견처럼 치료가 불가능하다고 생각했던 저로서는 참으로 기적적인 일을 경험한 것입니다. 또 하나, 저는 오줌을 마시는데 그치지 않고 오줌으로 눈을 씻고, 이를 닦고, 세수를 했습니다. 그 후 제 나이에 걸맞지 않을 만큼 눈이 맑아지고, 치아가 튼튼해지고, 피부도 몰라보게 부드러워졌습니다. 제 아내도 마찬가지 효과를 보았습니다. 지금 저희 부부는 이렇게 훌륭한 영약을 지금이라도 만나게 된 것을 모두 하나님의 은총으로 생각하고 항상 감사하면서 살고 있습니다.

아울러 이러한 은총을 알리기 위해 목사님들, 신도들, 그리고 이웃 주민들에게 성서요법 책을 선물하면서 그 탁월한 효과를 알리는 데 힘쓰고 있습니다. 김용태 약사님이 주신 한 권의 책이 저의 남은 인생을 바꾸어 놓았습니다. 대단히 감사합니다.

3개월을 넘기지 못하던 B형 간염, 간경화, 기미, 당뇨병 완치



정순자 (여, 56세)

가정주부

부산시 영도구 동삼3동 1123 주공아파트 201동
107호

전화 : 051)403-8738, 010-3996-8738

저는 부산 영도에 있는 H교회 교인으로서 몇 년 전에 모 조합 병원에서 제왕절개 수술을 하면서 피가 모자라 수혈을 받은 일이 있습니다. 그로 인해 B형 간염, 간경화, 기미, 당뇨병과 합병증으로 황달이 오고 그것이 더 진행되어 이른바 흑달이 되어 얼굴은 기미가 끼고 초췌하기 짝이 없었으며 뼈만 앙상히 남은 처참한 물골이 되어 부산 시내의 크고 작은 병원을 몇 번인가 드나들면서 치료를 받아 보았지만 가는 곳마다 3개월을 더 살지 못한다고 했습니다. 그렇게 하다 보니 제 몸은 만신창이가 되었으며 몸은 늘 피곤하여 병원에서 주는 약을 먹고 있었으나, 그 동안 몇 차례 걸쳐서 쓰러지기도 했으며, 온 몸이 부어올라 손가락으로 다리를 눌러보면 심할 때는 손가락 자국이 들어가 나오지 않을 지경이 되기도 했습니다. 부기 빠지는 약을 먹고 밤새도록 화장실을 들락거리다가 화장실에서 넘어지기도 했습니다. 그런 생활이 몇 년 되다 보니 걷지를 못했으며 흰 눈동자는 밤색으로 변하고 밤이면 오른쪽 가슴 밑의 통증으로 잠을 잘 수 없었습니다. 손으로 만져보면 딱딱하게 굳어진 간이 손에 잡혀 제 자신이 알아보게 될 정도였습니다. 제 딸아이의 직장이 있는 같은 빌딩에 있는 김용태 약사님을 찾아가 보라는 가족들의 간곡한 권고를 받고 반신반의 하면서도 식구들의 독촉에 견디지 못해 김용태 집사님이 주시는 에덴대체식을 먹게 된 것이 오늘의 건강과 불 난치병의 완치를 얻게 되었습니다. 정말 놀라운 일이었습니다. 한달 한달 에덴대체식을 먹을 때마다 병이 호전되고 몸에서 기운이 나는 것이 정말 신기했습니다. 흑달, 황달이 빠지고 빠졌던 머리가 나며 피부가 좋아질 뿐 아니라, 60을 바라보는 나이인데도 정말 바지를 입고 나가면 처녀같이 젊어졌다고 칭찬하는 소리를 들을 때는 날아갈 듯 기분이 좋습니다. 정말 약사님은 저의 생명의 은인이십니다. TV에 아픈 사람들의 고통스런 모습을 볼 때마다 불과 1년 전 고통 속에서 헤매고 있던 저의 처참한 모습을 생각하면서, '김용태 약사님을 찾아가면 나을 텐데....' 하면서 안타까운 마음을 금치 못했습니다. 약사님이 개발하신 에덴대체식을 먹고 육식을 하지말고 적당한 운동과 편안한 마음으로 시키는 대로 무리하지 말며, 성경대로 살면 모든 불 난치병이 나을 뿐 아니라 남은 생애는 틀림없이 무병장수 할 수 있다는 것을 깨달았습니다. 이 시간도 질병으로 고통받는 형제자매 여러분들에게 말씀드립니다. 하나님이 주신 귀한 생명과 건강을

헛되이 버리지 마시고 성서요법으로 영육간에 강건한 복을 누리시길 주의 이름으로
기원드립니다.

심장, 간기능 좋아지고 몸이 날아갈 듯 가볍다



박선초 (여, 58세)

월평교회 사모

전북 진안군 정천면 월평리 12

전화 : 063)432-6097

이제 김용태 약사님이 가르쳐 주신 에덴대체식과 오줌을 마시는 일은 제게 생활의 일부가 되었습니다. 저녁에 대체식을 먹고 오줌도 마시는데, 새벽 2시경 잠에서 깰 때도 마시고, 새벽 안식기도를 가기 전에 또 마십니다. 처음에는 종이컵 크기에 마시다가 아예 맥주 글라스 정도 큰 컵으로 바꾸었습니다. 저는 젊어서부터 심장과 간이 안 좋은 데다가 만성위염, 그 외에도 검은 변이 나오고 자주 아랫배가 아파 주위 사람들에게 '종합병원'이라는 놀림을 받기도 했습니다. 그러다가 김용태 약사님을 통해 에덴대체식과 오줌요법을 알게 되었습니다. 당뇨병이 있던 남편은 그 날부터 바로 오줌을 마시기 시작했습니다. 저는 생각하기만 해도 오줌이 역겨워 차라리 죽고 말지 그 짓은 못하겠다는 생각이 들었습니다.

김 약사님과 남편은 계속해서 저를 설득했지만 쉽지 않은 일이었습니다. 그러다가 정말 이러다 죽겠다 싶을 만큼 몸이 안 좋아졌습니다. 결국 저는 엉겁결에 오줌을 마시게 되었는데, 생각했던 것보다 맛이 괜찮았습니다. 때로는 동치미 맛도 났다가 맹물 같기도 했지요.

그 뒤로 오줌 맛이 좋도록 음식을 조절하기도 했습니다. 야채와 과일, 생수를 많이 먹었습니다. 이렇게 3개월 정도가 흘렀습니다. 지금은 놀랍게도 심장과 간 기능이 좋아졌고 만성위염의 경우는 거의 나았습니다. 뿐만 아니라 피부가 곱고 부드러워져 주위 사람들로부터 부러움을 사고 있습니다. 혈색이 환해지고 몸이 날아갈 듯 가벼워 저 자신도 다시 젊어지고 있다는 느낌을 받고 있습니다. 저의 딸도 며칠 전부터 성서요법을 시작했습니다. 처음엔 망설이는 것 같더니 제가 효과를 얻은 것을 직접 보고 용기를 얻었나 봅니다. 저의 가족은 성서요법을 꾸준히 실천하며 건강한 생활을 하고 있습니다. 김용태 약사님을 한번 찾아 가 보세요.

매일 소주 2~3병 마셔도 간 기능 전혀 이상 없어



이문석 (남,71세)

부산시 중구 지방행정동우회 회장

사단법인 전주이씨대종약원 부산시 지원장

부산시 중구 대청동4가 66-32

전화 : 011-841-9960

저는 해운대에서 MCL 행사 때 김용태 약사님을 뵙게 되었습니다. 저는 일제시대 때 공부를 했던 사람이라 아주 오래 전에 일본의 서적을 통해 오줌요법을 알았습니다. 그러다 5년 전에 한 종친의 결혼식에 갔다가 돌아오는 버스 안에서 오줌요법에 대한 이야기를 다시 듣게 되었습니다. 그분도 종친이었는데 오줌요법으로 당뇨를 치료하고, 피부도 몰라보게 좋아졌다는 것이었습니다. 그 자리에서 함께 듣고 있던 모든 사람들이 감탄할 만큼 효과가 놀라웠습니다. 저는 그때부터 하루도 거르지 않고 오줌을 마셨습니다. 여행을 갈 때는 따로 컵을 준비해 갈 정도였습니다. 물론 저는 건강한 편이었고 그때까지 아픈 곳도 없었기 때문에 아침에만 오줌을 마셨습니다. 건강은 예방이 중요하다는 생각에서 였죠. 얼마 전에 의료보험조합에서 실시하는 건강진단을 받았는데 모두 정상으로 나왔습니다. 더 놀라운 것은 제가 술을 많이 마시는 편인데도 불구하고 간 기능에 전혀 이상이 없었다는 것입니다.

점심에 소주 2병은 기본으로 마시고 저녁 식사를 하면서도 반주로 소주 1병 정도는 꼭 마십니다. 이렇게 술을 즐기는 데도 건강하다는 것은 다 오줌요법 덕택이 아닌가 생각됩니다. 이 나이에 농장에서 밭을 일구는 등 저녁 늦게까지 중노동을 하는데도 젊은 사람 못지 않게 거뜰하다는 것 또한 오줌요법의 효과라고 보여집니다. 그리고 예전에는 눈의 충혈이 심한 편이었는데 아침, 저녁으로 눈을 씻어주었더니 피로가 줄어든 것은 물론이고 100m 멀리에서 오는 버스 번호가 보일 정도로 시력이 좋아졌습니다. 양쪽 귀에 넣으면서 귀도 밝아졌고 피부도 훨씬 부드러워졌습니다. 최근엔 이러한 저의 경험을 토대로 종친회 행사때 오줌요법에 대한 강의를 하고 자료를 나누어 주며 오줌요법을 알리는 데도 힘쓰고 있습니다. 얼마 전에는 1박 2일로 실시된 오줌요법 행사에 갔었는데, 김용태 약사님이 사비를 들여 많은 사람들에게 일일이 식사 대접을 하는 등 극진한 정성을 쏟으시는 모습을 보고 무척 감동을 받았습니다. 김용태 약사님께 감사를 드립니다.

비만과 지독한 변비에서 해방



김희순 (여, 41세)

가정주부

대전 동구 자양동 74-13 (4/1)

전화 : 042)672-5283, 018-419-5283

저는 신장 157cm의 자그마한 체격을 가진 여성입니다. 그런데 둘째 아이를 낳고 몸무게가 57kg에서 좀처럼 빠지지 않아 옷을 입을 때마다 허리가 굽어 고민이었습니다. 그러던 중 어느 날 남편이 에덴대체식을 소개해 처음 접하게 됐습니다. 일단 아침 식사 대용식으로 먹어보자고 결심하고 실행에 옮겼는데 비위에 맞지 않아 소화를 시키지 못해 한동안은 몹시 고생스러웠습니다. 에덴대체식 1봉지를 물에 타서 억지로 마시면서 여러 번 구토를 경험하기도 했습니다. 그때마다 남편은 제 결심이 흔들리는 것을 염려해 꾸준히 먹어 보라고 격려를 아끼지 않으며 제게 용기를 주었습니다. 남편의 따뜻한 응원에 힘입어 하는 수 없이 한 5일 정도를 먹은 후 5일을 쉬고, 또 다시 시작해 5일을 먹으면 3일을 쉬고, 하는 식으로 포기하지 않을 정도의 시도를 하며 지냈습니다. 남편은 그런 제가 안쓰러웠던지 체질만 개선하면 곧 속이 편안해질 것이라고 다독여 주었습니다. 그러다가 남편의 권유로 두유에 타서 에덴대체식을 섭취하며 어느덧 3개월이 지났는데 체중이 정확히 4kg이나 감량돼 있었습니다. 그 후 2개월이 지나고 거기서 3kg이 더 줄었습니다. 몇 달 새에 7kg이 빠지고 나니 몸이 새털처럼 가볍고, 기분도 좋아져 하루 하루가 즐거움의 연속이었습니다.

요즘 주위에서는 예전과 달라진 제 모습을 보고 많은 사람들이 놀라고 있습니다. 그리고는 이렇게 물어옵니다. “어디 아픈 거 아니에요?” 그러면 저는 당당하게 대답하곤 합니다. “아니오. 에덴대체식을 먹고 일부러 살을 뺀 거예요.” 사람들은 생기 넘치는 제 얼굴에서 전에는 볼 수 없었던 자신감까지 느껴진다고 합니다. 에덴대체식의 효능은 그 뿐 만이 아니었습니다. 만병의 근원이라 불리우는 변비까지 몰아내 몸이 한층 가뿐해졌습니다. 일주일에 한번 화장실에 갈 정도로 지독한 변비에 시달렸던 저는 요즘 숙변까지 사라지고 아랫배가 쑥 들어가 기쁨이 두 배로 늘었습니다. 음식도 마음껏 먹지 못하며 늘 의기소침해 있던 제 모습은 이제 온데 간데 없이 사라지고 지금은 자신감 넘치는 당당하고 건강하고 행복한 삶을 살고 있습니다. 김용태 약사님께 감사 드립니다.

다이어트, 기적 같은 성공 3개월 만에 14kg 빠졌다



김정어 (여,46세)

화면산 기도원 집사

부산시 사상구 모라동 삼정아파트 103동 103호

전화 : 051)341-5496

저는 47세 된 가정주부로, 그 동안 늘 고민거리였던 비만을 치료했습니다. 저는 몸무게 최고 81kg까지도 간 적이 있는 전형적인 비만 체질입니다. 게다가 한참 살이 찌 때는 온몸에 안 아픈 곳이 없었습니다. 체중이 워낙 많이 나가다 보니 계단을 서너 개만 올라가도 숨이 턱에까지 차오르고, 가까운 시장에만 다녀와도 다리와 무릎이 아파서 저녁에는 다리를 주물러 줘야 잠을 잘 수 있었습니다. 체중 때문에 다리에 무리가 간 것입니다. 그러다보니 서 있는 것도 걸어 다니는 것도 점점 더 힘들게 되었습니다. 그뿐 아니라 위궤양과 십이지장궤양까지 겹쳐 음식을 먹을 때마다 고통스러웠습니다. 궤양 때문에 먹는 것은 너무나 힘이 드는데도 살은 자꾸 찌니 정말 어떤 행동을 취해야 할지 알 수가 없었습니다.

이 모든 것이 비만 체질에서 오는 것 같아 타고난 체질이 원망스럽기만 했습니다. 그런데 다행스럽게도 이웃에서 난 불치병 치료로 유명한 김 약사님을 찾아가 보라는 이야기를 해 주었습니다. 저는 당장 약사님을 찾아갔습니다. 약사님은 저의 그 동안의 고민과 몸 상태를 듣고는 저에게 맞는 방법을 알려 주셨습니다. 과연 이 에덴대체식으로 살이 빠지고 속병까지 다 나을 수 있을까 하는 의문이 들기도 했지만 저는 일단 열심히 에덴대체식을 먹었습니다. 처음에는 하루에 세 번씩 먹되 저녁엔 밥을 먹지 않고 한 달 동안 복용을 했습니다. 그랬더니 한 달 만에 몸무게가 서서히 빠지기 시작하면서 만성피로감이 없어졌습니다. 복용한 지 3개월이 지나자 몸무게가 14kg이 빠졌고, 현재는 67kg을 계속 유지하고 있습니다. 신기한 것은 한번 살이 빠지니, 밥을 양껏 먹을 수 있으니 얼마나 좋은지 모릅니다. 저는 다이어트에 성공했을 뿐만 아니라 몸도 아주 건강해졌습니다. 살을 억지로 빼지도 않았고 무리하게 다이어트를 하지도 않았기 때문에 건강한 상태를 빨리 회복하고 유지할 수 있는 것 같습니다. 주위에서는 달라진 제 몸매를 보고 많은 사람들이 놀라고 있습니다. 이제는 웬만큼 걷는다고 다리가 아프거나 저리지 않습니다. 위장 질환도 없어져서 음식도 마음놓고 먹을 수 있습니다. 남들이 보기에는 그저 일상적인 일 같지만 비만과 궤양 때문에 고생을 한 저로서는 다른 사람이 상상하는 것 이상으로 즐겁고 기쁩니다.

기억력과 집중력 높아져 학교 성적 월등히 향상

허숙자 (여, 17세)

주례여고 1학년

저는 부산 주례여고 1학년에 재학중인 여고생입니다. 어려서부터 내성적인 성격으로 남 앞에 나서는 것을 아주 싫어했습니다. 그리고 공부에도 별로 취미를 붙이지 못했습니다. 무엇보다도 집중력이 떨어져서 오랫동안 책을 들여다보고 있어도 머리 속에 들어오는 것이 많지 않았습니다. 대부분의 시간을 딴 생각을 하기 때문이었습니다. 그래서 책상에 앉아 있는 시간은 많은데도 성적에는 별로 효과가 나타나지 않았습니다. 고등학교에 올라와서는 반에서 중간 정도 성적을 유지하는 데 그쳤습니다. 앞으로 대학을 갈 생각을 하니 저도 걱정이 많이 되었고, 아버지도 걱정을 많이 하셨습니다. 꼭 원하는 대학에 가고 싶지만 그러려면 성적을 많이 올려야 했습니다. 그렇다고 집중력이 갑자기 향상되는 것도 아니라 한꺼번에 성적이 좋아지게 할 수도 없었습니다. 그래서 공부를 하면서도 늘 불안하기만 했었는데 나중에는 식구들이 알 정도로 정서 불안 증세가 나타났습니다. 그러던 어느 날, 저 때문에 걱정을 많이 하시던 아버지께서 저를 김용태 약사님의 약국으로 데리고 가셨습니다.

약사님께서 권해 주시는 에덴대체식을 먹으면 심신이 건강해지고 집중력이 생긴다는 것이었습니다. 약국에 간 저는 약사 선생님께서부터 약 대신 대체식을 받아 왔습니다. 에덴대체식은 약이라는 느낌이 전혀 없어서 먹기가 좋았습니다. 처음에는 하루에 한 두 번 정도를 먹었는데, 얼마 동안 먹고 나니 몸과 마음이 달라지기 시작하는 것이 느껴졌습니다. 전에는 공부를 할 때마다 불안해서 그런지 기운이 하나도 없었는데 점점 몸에 기운이 솟으면서 마음이 편안해졌습니다. 그리고 책을 볼 때마다 집중이 안되고 마음이 편안해졌습니다. 그리고 책을 볼 때마다 집중이 안되고 마음이 흐트러지는 현상이 없어지면서 정서적으로 안정이 되었습니다. 그래서 하루에 한두 번씩 먹던 에덴대체식을 밥을 먹듯이 하루 세번씩 규칙적으로 먹었습니다. 저녁에 집에서 공부를 할 때에 책을 펴면 정신이 다시 맑아지고 기억력이 현저하게 좋아지는 것 같았습니다. 건강이 좋아지고 마음이 현저하게 좋아지는 것 같았습니다. 자연히 성적도 조금씩 올라갔습니다. 전에는 아침에 눈이 잘 안 떠지고 일찍 일어나기가 힘들었는데 에덴대체식을 하고부터는 아침 일찍 일어나는 데에 문제가 없었습니다. 아침에 일찍 일어나니 기분도 상쾌하고 공부하는 시간도 길어졌습니다. 시험을 칠 때마다 성적이 올라가자 정말 신이 났습니다. 올라가는 것도 한 달 만에 평균 18등에서 9등으로 쏙

올라 신기하기도 했습니다. 결과가 좋게 나타나자 공부에 대한 의욕이 치솟고 가속이 붙었습니다. 문계에서 1등과 5등 사이의 성적 차이는 근소합니다. 그래서 머지않아 저도 5등 권으로 진입할 것이라는 확신이 듭니다. 처음 아버지의 권유로 약사 선생님의 지도를 받았을 때만 해도 이렇게 되리라고는 믿지 않았었습니다. 그렇지만 이렇게 성적이 월등히 많이 오르고 보니 에덴 대체식이 아무래도 성적을 올리는 공부 잘 하는 약이라는 생각이 듭니다.

약은 내가 먹고 임신은 아내가 하고

최강식 (남, 33세)

일본

전화 : 001-81-87-832-1834

저는 일본 향천(香川) 대학에서 조교로 근무하는 최강식이라고 합니다. 결혼을 하고 일본으로 유학을 온 저희 부부는 딸아이 하나를 둔 이후로 6년이 지나도록 아이가 없었습니다. 한국에 계시는 저희 부모님들께서는 큰 걱정을 하셨습니다. 다른 식구들과 여러 가지 의논 끝에 어머니께서 수십 년 단골로 다닌 저자 선생님의 약국에 가서 사정을 이야기하고 한 달분 대체식을 지어 일본으로 보내 왔습니다. 저는 처음에는 보약 정도로만 알고 어머니가 보내주신 대체식을 먹어 보았습니다. 복용 방법도 번거롭지 않아서 하루에 3번씩 밥 먹기 전에 물에 타서 마셨습니다. 맛도 좋고 먹기도 좋았습니다. 한 달 가량 먹고 나니 밤 늦게 까지 공부를 해도 피로한 것이 없어지고, 기분이 좋고 기억력이 좋아지는 것 같았습니다. 그래서 저는 전보다도 더 늦게까지 공부를 하기도 했습니다. 저는 사실 이 대학에서 학위를 받고 조교로 있으면서 교수직을 목표로 하고 있기 때문에, 남들보다도 더욱 열심히 공부하지 않으면 안되었습니다. 그러다 보니 몸도 피곤하고, 시간도 없고 해서 아내 곁에 갈 일이 없었습니다. 그런데 대체식을 두 달째 먹고부터는 공부를 하고도 몸이 힘이 남아 도는 것 같은 느낌을 가졌습니다. 그러던 어느 날 아내로부터 입덧을 하는 것 같다는 말을 듣고 인근 병원에 가서 진찰을 받아보았습니다. 뜻밖에도 의사 선생님은 '임신'이라고 했습니다. 저는 제가 먹고 있는 에덴대체식이 단순한 보약인 줄만 알고 있었기 때문에 아내가 임신을 하게 되리라고는 생각지도 못했었습니다. 한국에 계시는 양가 부모님들에게 임신 소식을 전했더니 어머니께서 크게 기뻐하셨습니다. 그리고 사실은 오래도록 아이가 없는 것이 걱정이 되어 김용태 약국의 약사 선생님께 특별히 부탁을 하여 에덴대체식을 지었다는 말씀을 하셨습니다. 그리고 이제는 아내도 같이 먹으면 좋다고 해서 같이 먹고 있습니다. 저희

부부가 아이를 낳지 못했던 구체적 이유가 무엇인지 모르겠으나 어쨌든 이 대체식을 먹고 임신을 했으니 신기하지 않을 수 없었습니다. 저희들이 둘째 아이를 가질 수 있게끔 에텐대체식을 권해 주신 김용태 약사 선생님께 전심으로 감사의 말씀을 드리고 부모님께 고마운 정을 보내 드립니다.

“종아! 오줌을 마셔라” 하나님의 응답 듣고, 오줌요법 실천

김문정 (여, 56세)

생천교회 담임목사

경기도 과천시 중앙동 26-2

저는 하나님의 명령으로 지난 10년간 채식을 하며 약 한 번 먹지 않고 건강하게 살았습니다. 그러다가 4년 전부터 밥맛을 잃어 하루 두 끼 식사를 겨우 밥 두 숟갈 정도 먹는 게 고작이었지만 이상하게도 몸은 비만해지기 시작했습니다. 저는 외국 선교를 6차례나 다니며 1년에 6개월은 외국 선교로 인한 과로에 젖어 있었습니다. 또한 목사로서 자주 연단에 서고 너무나 문제가 많은 악한 영에 사로 잡힌 성도들을 상대하다 보니 극도의 스트레스에 시달렸습니다. 하나님께서는 쉴 틈 없이 국내외 선교에 많은 일들을 맡기시며 위로와 축복도 많이 주셨지만, 저는 영육간의 피로로 지칠 대로 지친 상태가 되어 2년 전에는 감기증상으로 두 달간 심하게 앓기도 했습니다. 지난해 5월에는 외국 선교 현장에서 심한 피로와 몸살을 앓았는데, 6월 귀국 후부터 눈에 황달이 오고 컵 하나도 잡을 힘이 없었으며 아침에 전화가 오면 말할 기운이 없어 한 손으로 밥알을 떼어 먹으면서 겨우 통화를 했습니다. 너무 놀란 마음에 병원에 가서 종합진단을 받았는데, 담당의사는 B형 간염이라며 간치수가 높으니 큰 병원에 가서 다시 진단을 받아보라고 했습니다. 저는 혹시 간암이 아닌가 해서 불안했으나 하나님께서는 암이 아니며 꼭 치료해 주시겠다고 말씀하셨습니다. 병을 치료하려고 인진쑥과 한약을 먹는 등 갖은 애를 쓰는 와중에 하나님은 또 국내의 큰 선교를 시키셨습니다. 저는 3개월의 선교기간동안 거의 누워서 선교를 했습니다. 임산부처럼 뱃배가 부르고 그릇 몇 개만 씻어도 피곤으로 누워야 했으며, 나중에는 너무나 고통스러워서 엉엉 울기도 했습니다. 그러던 중 2000년 11월 말경에 주위 분으로부터 김용태 약사의 <당뇨, 암, 비만을 고친 사람들>이란 책을 소개받았습니다. 하나님께선 제가 기도를 드리는 중에 “김 약사를 찾아가라”는 응답을 주셨습니다. 또 심장 협심증, 고혈압 등 여러가지 병으로 오랫동안

고생했던 여동생(선교사)과 김용태 약사님을 찾아가기 전날, 하나님은 김 약사님을 통해 우리들 병을 치료해 주시는 영물을 꾸게 하셨습니다. 김 약사님이 처방해 주신 에덴대체식을 겨우 하루 정도 먹었는데도 놀라운 기운이 느껴지면서 이틀, 사흘이 지나자 점점 새 기운이 솟았습니다. 동생과 저는 이 기적에 감탄을 금치 못했습니다. 그 후 2개월 동안 꾸준히 에덴대체식을 먹고 나니 김 약사님께서는 “오줌을 마셔라” 하시면서 건강신문사에서 발행한 오줌요법 책을 주셨습니다. ‘아이쿠! 오줌이 웬 말이냐? 그 더러운 것을 마시라니.’ 저는 도저히 오줌을 마실 수가 없었습니다. 그래서 ‘에덴대체식만 먹어도 이렇게 병이 호전되는데 왜 더러운 오줌을 먹으라고 하시나?’ 하면서 껌전으로 흘러 버렸지요. 그러고는 좀더 빨리 치료해 보려고 신유은사가 있는 목사님을 소개 받아 동생과 함께 가려고 했더니 하나님께서는 “너는 안수 받으려 하지말고 김 약사 말만 들어라”라고 응답하셨습니다. 저는 ‘아이고, 하나님! 김 약사님이 오줌을 마시라고 했는데 설마 그 말까지 순종하라는 건 아니시겠지요’하며 혼자 반문했습니다. 그런데 며칠 후 시편 묵상 중에 “종아, 오줌을 마셔라”하는 너무나 분명한 하나님의 음성이 들렸습니다. 저는 ‘이제 큰일났구나’ 싶었습니다. 분명 하나님 음성인데 더러운 오줌을 마시라고 하시니 정말 암담했습니다. 그런데 또 하나님의 음성이 들렸습니다. “종아! 오줌은 깨끗하니라” 하셨습니다. 그래서 오줌에 대한 선입견을 버렸지만 처음 시도가 어려워 주저하고 있었는데 하나님께서는 꿈에 나타나시어 저의 오른팔이 뼈 속까지 시커멓게 썩어 가는 걸 보여주시며 만약 이런 병이 든다 해도 안 마시겠느냐고 하셨습니다. 성령의 감동으로 벌떡 일어나 단숨에 오줌을 마시고 나니 그 다음부터 잘 마시도록 하나님이 도와주셨습니다. 저는 하루에 작은 컵 1컵 정도 마시면서 대단한 승리라고 생각했는데 하나님께선 “한 번만 마시지 말고 더 자주 마셔라. 배에도 오줌으로 마사지를 하라”고 하시더니, 다시 “부서진 자, 낮아진 자는 마시게 돼 있느니라” 하셨습니다. 그 날부터 저는 매일 많은 양의 오줌을 마셨는데 얼마 후에 호전반응이 나타나 한달 반 가량 온 머리에 좁쌀 반 만한 크기의 부스럼이 났습니다. 그래도 저는 하나님의 말씀대로 열심히 오줌을 마셨더니 스폰지 같이 물렁물렁하던(병이 많은 증상) 머리가 단단해지기 시작했습니다. 너무나도 치유속도가 빨라 그저 놀라울 뿐이었습니다. 하나님께서 모든 사람들에게 아무런 대가 없이 오줌을 주시는 것에 진심으로 감사하고 있습니다. 며칠 전에는 하나님께서 에덴대체식을 만드는 “엔씨코리아를 위해 기도하라”는 응답도 주셔서 병으로 고통받는 많은 이웃들이 김 약사님을 통해 치유 받기를 바라는 기도를 올렸습니다. 우리 교회 권사님의 시어머님은 20여 년 간 당뇨로 화장실도 못 걸어가시고 넘어지시던 분이 오줌이 나올 때마다 받아 드시더니 지금은 밖에 나가 산책까지 하십니다. 또 한 집사님은 오줌을 머리에

발라주었더니 희끗희끗한 잔머리가 검게 변했으며, 위암 초기였던 한 청년은 에덴대체식과 오즙요법으로 3개월 만에 80%가 회복되었습니다. 지난 3월 26일, 하나님께서는 또 “좋아! 오즙은 만병통치약이다. 가난한 자에게 빛이다”라고 말씀하셨습니다. 그리고 “오즙요법은 사탄이 싫어한다”고 하셨습니다. ‘너희 모든 목마른 자들아 물로 나아오라. 돈 없는 자도 오라. 너희는 와서 사 먹되 돈 없이 가서, 값 없이 와서 포도주와 젖을 사라’(사 55 : 1)라는 구절을 생각하면서 이 오즙요법이 세상을 살릴 생명수가 될 것이라 굳게 믿으며 하나님께 영광 돌립니다.

탈모 증세 사라지고, 저혈당, 저혈압 정상으로



음춘자 (여, 50세)

가정주부

부산시 영도구 동삼1동 261-5

전화 : 017-564-5544

김용태 약국에서 에덴대체식을 먹으면서 오즙요법을 하게 되었습니다. 아버지께서 돌아가신 오촌 숙부님에 관한 말씀을 자주 해주셨는데, 그 분은 병이 위급해질 때마다 오즙을 마셔 위기를 넘겼다는 것이었습니다. 숙부님은 당시에 심각한 결핵으로 자주 각혈을 하셨습니다. 그때마다 오즙요법이 놀라운 효능을 발휘했던 것입니다. 지역에서 누구보다 뛰어난 지식인이었던 숙부님이 오즙요법을 신뢰하고 계셨기 때문에 저 또한 약사님이 가르쳐 주신 오즙요법에 대한 효능을 의심하지 않았습니다. 제가 저혈당과 저혈압 등으로 고생하는 것을 보고 김용태 약사님이 에덴대체식과 오즙요법을 권해 주실 때 저는 한치의 주저없이 바로 시작할 수 있었습니다. 오즙에 대한 거부감 같은 것도 전혀 없었습니다. 저는 여러 증상으로 수 차례에 걸쳐 병원 치료도 받아봤지만 일시적인 효과만 있을 뿐이었고, 어떤 날은 길을 걷다가 쓰러질 정도로 심각한 상태였습니다. 그런데 에덴대체식과 오즙요법을 실천한 지 6개월 만에 혈당과 혈압 모두 정상으로 돌아왔습니다. 이제는 어지럽거나 속이 메스꺼운 증상이 사라지고, 항상 기운이 넘쳐 모든 일에 자신감을 갖게 되었습니다. 제가 한 일이라고는 아침, 저녁에 집에서 대체식을 꼭꼭 챙겨 먹고 오즙을 마시고, 낮 시간에 밖에 나와 있을 때는 일회용 컵으로(유리병을 들고 다니는 것이 여의치 않아) 기회가 생길 때마다 받아 마신 것이 전부였습니다. 일회용 컵이 떨어지면 커피자판기에서 커피 한 잔을 뽑아 커피는 버리고 거기에 오즙을 받아 마셨습니다. 물론 저는 김용태 약사님이 권해주신 에덴대체식을 먹어 일급수

오줌을 만들어 먹고 있었습니다. 가끔 속이 허전하다거나 소화가 안 돼 더부룩할 때도 소화제를 먹듯 바로 오줌을 받아 마셨습니다. 그러면 이내 속이 편해지고 소화가 잘 됐습니다. 저는 위장이 안 좋아서 그때마다 약을 먹곤 했었는데, 성서요법을 하고 나서는 이 증상도 호전되어 더 이상 속이 쓰리거나 신물이 나거나 통증이 나타나지 않았습니다. 더구나 피부에 윤기가 흐르고 보드라워져 주위 사람들이 놀랄 정도였습니다.

저는 성서요법을 실천하고 나서 또 하나 놀라운 사실을 발견했습니다. 얼마 전부터 탈모증세가 심각해져 남모르게 고민을 하고 있었는데, 언제부터인가 머리카락이 빠지지 않는 것이었습니다.

오히려 새로운 머리카락이 뿔뿔 자라고 있었습니다. 김용태 약사님의 말씀을 듣고 머리에 오줌을 바른 것이 큰 역할을 했던 것 같습니다. 저는 지금 건강을 되찾게 되어 아주 행복합니다. 제가 성서요법에 확신을 갖고 열심히 실천하는 것처럼 다른 분들도 김 약사님을 찾아 성서요법으로 소중한 건강을 되찾으시기 바랍니다.

위궤양, 식도염, 대장염, 변비 3개월 만에 호전



김귀환 (여, 51세)

가정주부

대구시 남구 이천1동 383-6 형제연립 201호

전화 : 053)474-3747

언제부터인가 주위 사람들에게 아기 피부 같다는 소리를 들곤 합니다. 50이 넘는 나이지만 피부가 좋다는 말을 들으면 항상 기분이 좋습니다. 이웃 분의 권유로 김용태 약사님을 만나게 되었습니다. 약사님께서 권해주시는 에덴대체식과 오줌요법을 작년 1월부터 하게 되었는데, 그때부터 피부에 윤기가 흐른다는 것을 느꼈습니다. 뿐만 아니라 시간을 거꾸로 되돌린 것처럼 더 젊어지고 활력이 넘쳤습니다. 무엇보다 이 병원 저 병원 전전하며 오랫동안 고생해온 질병들이 빠르게 회복되고 있었습니다. 항상 위가 쓰리고 대변에 피나 점액이 섞여 나오는가 하면 간헐적인 복통과 대변이 마려운 느낌이 자주 들고 때로는 대변을 본 후에도 덜 본 것 같은 증상이 오랫동안 지속돼 왔는데, 매일 아침마다 오줌을 마신 후부터는 위궤양, 식도염, 대장염, 변비 증세가 크게 호전되고 있었습니다. 실제로 3개월 정도가 지나자 더 이상 병원에 가거나 약을 복용할 필요가 없었습니다. 몸이 날아갈 듯이 가벼워졌고 극심한 변비 증세와 치질까지 놀라울

만큼 좋아졌습니다. 제게는 호전반응도 오지 않아 비교적 수월하게 건강을 되찾을 수 있었습니다. 예전에는 속이 쓰려 커피도 못 마시고 밥도 조금씩 먹어야 했는데, 이제는 기력을 완전히 찾았음은 물론이고 지병처럼 괴롭히던 증상들이 호전되어 무엇이든 마음껏 먹을 수 있게 되었습니다. 이제는 전에 꿈도 못 꿔던 술을 마시기도 한답니다. 이렇게 효과가 탁월한 성서요법을 진작 알지 못한 것이 안타까울 뿐입니다. 앞으로도 더 열심히 에덴대체식사요법을 실천해서 건강한 생활을 하고자 합니다. 제가 경험한 사례를 말씀드리면 대부분의 사람들이 놀라워하며 호기심을 갖기도 하지만 오줌에 대한 선입견 때문에 여전히 망설이는 분이 많습니다. 되도록 많은 분들이 성서요법으로 건강을 회복하게 되시기를 바라는 마음 간절합니다.

질병예방 효과 탁월한 대체식 **150개 나라 동료 선교사들에게 권한다**



임옥순(여)
아프리카 선교사
P.O BOX 2259 Mbale Aganada
아프리카 우간다 256-45-34567
전화 : 011-09682-6068

저는 우간다에 주재하는 선교사입니다. 지난 1년간 매월 한번씩 한국을 방문해 초과화물요금(over charge)을 물면서까지 우간다로 가져온 에덴대체식을 먹고 난 후 건강이 확실히 좋아져서 이 기쁜 소식을 전하고자 합니다. 저처럼 아프리카 오지에서 선교활동을 하는 사람들은 대부분 텐트생활을 해야 합니다. 에덴대체식의 가장 큰 장점은 바로 휴대가 간편하다는 것이지요. 주방도구를 따로 마련할 필요없이 에덴대체식을 물에 타 복용하는 것만으로 한끼 식사가 간단하게 해결됩니다. 선교활동에 바빠 식사를 거르는 일이 잦은데 저는 대체식 덕분에 아무런 어려움이 없었습니다. 필요한 영양소가 고루 들어 있기 때문에 다른 음식을 보충해야 할 필요도 없었고 속도 아주 편했습니다. 또 음식물을 통해 전염되는 말라리아나 다른 전염성 질병에 걸릴 염려도 없을 뿐 아니라 면역력이 증가돼 말라리아에 걸려도 39~40도까지 오르는 고열 증상없이 쉽게 치료가 되곤 했습니다. 위생상태가 좋지 못한 오지에서 생활해야 하는 선교사들 대부분은 말라리아와 같은 질병을 예방하기 위해 잦은 투약을 하게 됩니다. 이

때문에 면역력이 저하돼 심각한 질병에 시달리는 선교사들이 많은 형편입니다. 따라서 저는 세계 150개국의 동료 선교사들에게도 이 에덴대체식을 적극 권하고 싶습니다. 당장 몸에 병이 없어도 에덴대체식을 복용하는 것으로 열악한 식생활을 개선할 수 있을 뿐 아니라 질병 예방 효과가 탁월하기 때문입니다. 이처럼 훌륭한 대체식을 개발한 김용태 약사님은 간접 선교활동을 하시는 것과 다를 바 없습니다. 다시 한번 감사드립니다.

당뇨병, 허리통증, C형간염 완치



김경남 (55)

아마 배트민턴 선수

부산 해운대구 우1동 544-11(24/1)

전화 : 051-746-3306

저는 가정 주부로 비교적 여유 있게 살면서 건강 생활을 잘 해오고 있었습니다. 운동에 소질이 있어서 아마추어로 배드민턴을 매일 같이 하고 있었습니다. 그런데 무리를 해서 그런지 2년 전 어느날 몸에 힘이 없고 피곤하여 건강에 이상이 있는 것을 느끼게 되었습니다.

갑이 나서 병원에 가 진찰을 해 보았더니 난데없이 당뇨병에 C형간염이 있어 건강이 매우 좋지 않다는 것이었습니다. 현대의학에서는 간이 나쁘면 의술이나 약으로도 고칠 수가 없음을 알고 걱정이 태산 같았습니다. 그때 어느 날인가 신문을 보니 코메디언이신 최용순씨가 당뇨병으로 서울의 을지병원에 입원해 있다가 다리를 꿇고 사망했다는 기사를 보았습니다. 그 때 김용태 약사님 소식을 듣고 찾아 가서 신세기 한의원에서 진단을 받고 성서에 있는 에덴대체식으로 1급수 오즙을 만들어 먹기 시작했습니다. 시작한지 얼마 되지 않았는데 신기하게도 피로가 없어지고 몸에서 힘이 나고 얼굴이 좋아 지면서 시합을 3~4게임 연속으로 해도 피곤이 없고 힘이 치솟았습니다. 해외 시합을 가도 다른 선수를 하고는 다르게 원기가 왕성하여 우승도 하고 보니 감독 선생님이나 주위 분들이 "너는 무엇을 먹었길래 그렇게 힘이 세냐."하는 인사를 듣게 되었습니다. 병원에 가서 진찰을 받아 보았더니 혈당이 400까지 올라 갔던 것이 130으로 정상이고 눈도 더 밝아졌을 뿐 아니라 C형간염과 함께 모든 병이 깨끗이 나았다는 것이었습니다. 병이라는 것이 평소 내가 식·생활을 잘 못 한 데서 온다는 것을 알았고, 에덴 대체식과 더불어 식·생활을 바로 잡아 이제 내 인생이 건강하고 행복하게 된 것을 고맙게 생각합니다. 정말 에덴 대체식을 사는 날 동안 평생토록 먹고 싶은 심정입니다. 김용태 약사님께 감사를 드립니다

20년 간질, 약 끊고 요단식 15일 만에 치유되다



허 진 (여,34세)

화면산 기도원 종사

부산광역시 북구 화면동 산 73번지 40/4

전화 : 051)341-5496

저는 사상교회 장로로, 김용태 성서건강 연수원 교육강사로 있습니다. 저는 딸만 넷입니다. 큰 딸 아이는 금년 34세입니다. 이 아이는 초등학교 5학년 때 실수로 아파트 5층에서 추락하는 사고를 당했습니다. 119를 불러 부랴부랴 부산 송도에 있는 고신의료원에 갔습니다. 두뇌가 파열되어 2개월간 식물인간으로 지냈습니다. 정말 눈앞이 깜깜했었습니다. 딸아이 하나는 이제 완전히 잃었구나 하는 생각에 저는 그 때 하나님 앞에 엎드려 얼마나 살려 달라고 부르짖었는지 모릅니다. 현대의학으로는 치료할 방법이 없어, 온 가족이 하나님께 매달릴 수 밖에는 없었습니다. 그런데, 그 아이가 어느 날 기적적으로 의식이 돌아왔습니다. 얼마나 기쁘고 감사했는지 모릅니다. 뇌수술을 하게 되었습니다. 저는 뇌수술로 회복이 되면 딸아이를 하나님께 바치고자 했습니다. 회복된다면 완전히 죽었던 아이가 하나님의 은혜로 살아난 것이기 때문입니다. 그런데 회복이 되지 않았습니다. 두 번째 뇌수술을 또 하였습니다. 결과는 마찬가지였습니다. 세 번째 뇌수술을 할 때는 정말 이판사판으로 '죽으면 죽으리라'는 심정이었습니다. 3번째 수술을 하고 마침내 생명을 지키게 되었습니다. 그런데 문제는 뇌가 발작하는 것이었습니다. 간질증세가 오면 쓰러질 뿐 아니라 정신적인 질병도 함께 왔습니다. 그러니 병원에서 계속 약물치료를 받을 수 밖에 없었습니다. 처음엔 먹는 약이 몇 가지였는데, 계속 먹어도 소용이 없자 의사 분은 약의 양을 늘렸습니다. 나중엔 한 번 먹는 약의 양이 한 주먹 정도가 되었습니다. 그래도 병은 없어지지 않았습니다. 정말 땅을 차고 싶은 저의 심정은 당해보지 않은 사람은 모릅니다. 그래도 다행히 고등학교까지는 마칠 수 있었습니다. 고등학교를 졸업하고 직장생활을 하면서도 병이 발작하면 병원에 입원치료를 받았습니다. 발병해서 병원에 입원하는 일이 일 년에도 몇 번씩이었으니 정말 할 짓이 아니었습니다. 2006년 2월에는 병이 너무 심해서 '이제는 현대의학의 약물치료로는 도저히 안 되는구나!'라고 판단하게 되었습니다. 20여년을 매일 약을 먹고 치료를 받아도 되지 않으니 별 도리가 없었습니다. 담당 의사는 "이 아이는 계속 몸에 약을 넣어 주지 않으면 안 된다"고 했습니다. 문제는 시키는 대로 계속 약물을 몸에 달고 살아도 효과가 없는 것이었습니다. 말이 20년이지, 얼마나 저의

가족에게는 길고 긴 세월인지 모릅니다. 인간적인 방법으로는 할 것 다 해 봐도 안 되니, 저는 완전히 하나님께만 맡기기로 작정하였습니다. ‘하나님이 주신 생명, 하나님께 드립니다’ 라고 기도했습니다.

그리고 김용태 성서건강 연수원에서 요단식 교육을 제가 직접 시켰습니다. 15일 동안 정말 엄하게 교육하고 실천하게 하였습니다. 그런데 참으로 신기했었습니다. 20년간 하루도 빠지지 않고 먹던 약을 끊었습니다. 요단식에 들어가면 일체의 약물을 끊고 된장찌질, 관장을 합니다. 그리고 알카리염을 매일 10g씩 먹습니다. 제 딸 아이도 약을 끊고 요단식에 들어갔는데 신기하게도 발작을 하지 않는 것이었습니다. 그리고 음식을 먹지 않는데도 오히려 정신이 맑고 몸에 힘이 들어 가고 얼굴에 생기가 돌기까지 했습니다. ‘장이 비면 뇌가 맑아진다’는 진리를 저는 확인하였습니다. 요단식을 마친 후, 바로 김용태 약국에서 제공하는 대체식을 계속 먹도록 하였습니다. 그 결과, 2007년 7월 현재, 18개월 동안 약 한 방울 먹이지 않았는데도 불구하고 저의 큰 딸 아이는 아무런 탈 없이 건강하게 잘 지내고 있습니다. 할렐루야! 하나님께 정말 감사를 드립니다.



왼쪽 상단부터 시계 방향으로 홍문화 · 김영길 · 김정수 · 장동석

나는 이 책이 꺼져가는 생명과 고통받는 환자들에게 기쁜 소식이 되고 말할 수 없는 위안과 희망을 줄 것으로 믿는다. -홍문화 (전 서울대학교 약대학장 · 전 대한약사회장 · 약학박사)

이 책이 세상에 널리 알려져서 잘못된 식생활로 생긴 병으로 방황하는 이들에게 기쁜 소식이 되어 건강한 사회 발전에 기여했으면 하는 마음 간절하다. - 김영길 (한국창조과학회 명예회장 · 장로 · 대학총장)

방황하는 암, 당뇨, 비만 등의 난치병 환자들에게 기쁜 소식이 되고, 개인과 사회, 국가의 건강과 발전에 밑거름이 되었으면 한다. - 김정수 (전 보건복지부장관 · 전 WHO 부의장 · 전 국회의원)

눈 더미같이 쌓이는 의료보험 재정의 문제를 풀고 국민건강 증진을 위한 항구적인 해결책이 될 뿐 아니라 무병장수의 비결이 담긴 서적이 바로 이 책이 아닌가 사료된다.

- 장동석 (부경대학교 대학원장 · 식품공학교수 · 부총장)

값 15,000원

