



프로폴리스의 위력

두리원 대 표 김 해 룡
한국자연 건강연구회 이사

-지난호이어서-

13. 자연과 건강

3. 토양의 황폐화와 질병

4) 토양과 인체는 동일

만성화된 류마티스 관절염은 영원히 고치지 못하는 병이고, 죽을 때도 갖고 가는 병으로 생각했다. 그러나 병을 고칠 수 있었던 것은 둘째 아들이 국민학교 1학년 때(현재 군복무 중) 아버지가 앓고 있는 류마티스 관절염에 걸렸기 때문이다. 자식마저 이 병을 앓을 때는 너무나 암담했다. 현대의학으로 고치기 어려운 병이라면, 다른 방법으로 고칠 수 없을까? 건강에 관한 책들을 무조건 사서 읽기 시작했다. 전에는 이러한 책들을 보지 않았었다. 병은 약이 고치고, 의사가 고친다는 현대의학에 대한 도전으로 보였던 것이다. 건강에 관한 서적 백 여권을 읽은 지식과 이 십년간 농촌생활을 하면서 읽은 칠팔십 권의 농업 지식을 결부시킬 때 토양과 인체는 동일성을 갖고 있다는 것을 알게 되었다.

건강한 토양과 건강한 체질

토 양	인 체
관수시설	혈액순환
배수작용	배출가스(독소)
토양개량	체질개선
토양의 5대 비료 -가장 많이 필요로 하는 비료 : 질소, 인산, 칼리 -토양 개량 및 미량영양소 : 석회, 퇴비	인체의 5대 영양소 -Energy(에너지) 식품 : 당질, 단백질, 지방 -체질 개선 및 미량영양소 : Vitamin(비타민), Mineral(미네랄)
김매기 작업(제초 및 산소공급)	운동요법
다수확	건강체

토양을 좋게 하는 것은 화학비료나 농약이 아닌 퇴비이듯이 인체에도 저항력을 강화시켜 주는 것은 약이나 고단위 식품인 단백질이 아니라 퇴비와 같은 영양소인 비타민, 미네랄과 전달 매체 역할을 하는 효소라는 것을 알게 되었다. 유기농 법으로 재배한 현미식을 하고 자연의 영양소를 그대로 갖고 있는 일차식품 위주의 식생활을 하면서 생식세포인 꽃가루를 복용시켰더니 6~7개월 만에 자식의 병은 완전히 낫게 되었고, 필자 자신은 1년 만에 팔, 다리에서 오는 통증과 편지 3장 쓰기 힘들었던 몸에서 완전히 벗어나게 되었다.

토양이 계속 병들어가고 있고 거기에다 식생활의 획기적인 변화마저 기대할 수 없게 된다면 류마티스 관절염이나 요통 등의 성인병들은 앞으로 계속 늘어날 수밖에 없다.

경작지에는 3~4년마다 신선한 흙(객토)을 넣어 지고, 유기질 비료를 많이 사용하는 것이 좋다는 것을 알고는 있지만, 적자 영농에서 더 적자를 감수해 가면서 농사를 지을 수는 없다. 이것은 농민들만 탓할 일이 아니다. 모든 국민이 이 문제를 깊이 인식하여 하나의 공감대를 형성해서 땅을 살리려는 운동이 일어나야 한다. 도시에서 버려지는 유기물질 가운데 퇴비로 만든 뒤 한곳에 수거하여 15~20kg 단위로 포장해 농촌에 저렴한 가격으로 공급하여 주면 농민들의 수고도 덜고 화학비료만 가지고 농사를 지으려는 사람들의 사고를 바꿀 수도 있을 것이다. 영양소가 많은 쓰레기들은 부패성이 강하여 하천을 오염시키는 데도 큰 역할을 하므로 이것을 퇴비로 활용한다는 것은 농민이나 도시인 모두에게 유익한 일이다. 토양에서 얻어지는 것 가운데 결실된 열매는 모두 취하되 거기에서 나오는 부산물은 다시 토양으로 환원시켜 주는 것이 농토를 아끼고 살리는 길이다.

벼를 수확하고 남은 짚들은 논에서 갖고 나오거나 그 자리에서 태울 것이 아니라, 생산하면서 절단시킨 뒤 흙속으로 들어가도록 깊이 갈아주는 것이 좋다. 짚이 땅 속에서 썩을 때 유기질 퇴비가 되고 흙의 산소량을 높여 주므로 지력을 높이게 된다. 지금의 농촌은 80년대 이후의 연탄이나 가스를 사용하고부터 산에 잡목과 소나무가 무성해졌다. 산의 나무를 경제림으로 키우려고 하면 간벌이나 가지치기를 해주어야 한다. 이것도 인건비 상승 때문에 극소수만이 실시하고 있고, 가지칠 때 나오는 잔가지들은 그대로 방치해 버린다. 이것을 분쇄시켜 토양에 넣는다고 하면 토양의 빈틈을 많이 만들어 주므로 수분의 발산이 적고 산소의 공급량을 높여 준다. 그것이 썩으면 퇴비가 되므로 토양은 자연히 옥토가 될 수 있다.

토양이 건강하면 거기에서 자라는 식물도 건강해 병해도 적다. 병해가 적으면 농약의 사용 양도 줄어든다. 그러면 자연히 농약성분이 적게 든 식물을 섭취할 수 있게 되고 농약 때문에 날로 심각해져 가는 수질의 오염도 줄일 수 있다. 건강한 토양에서 생산된 식물을 영양 파손 없이 1차식품으로 먹는다면 감기나 알레르기를 모르는 체질들이 될 수 있다. 60~70년대에는 없었던 알레르기, 류마티스 관절염이나 요통환자들이 왜 늘어났는지를 깊이있게 생각하고, 생활환경을 바꾼다면 현재 늘어나고 있는 이런 환자들을 많이 줄일 수 있다.

매년 대형 종합병원들이 곳곳에 세워지고 있다. 그러나 병든 토양들이 옥토로 바뀌고 거기에서 생산된 식물들을 먹는다면 환자의 70~80퍼센트는 줄일 수 있다고 확신한다. 이것은 21년간 류마티스 관절염을 앓았던 사람의 체험에서 우려나온 외침이다.(녹색평론 1994. 12월호)

4. 산성 토양과 체질 개선

작물은 토양이 중성토질(pH 7)일 때 잘 성장되지만 토양이 산성화되면 잘 자라지 못한다. 어떤 농학자도 산성 토양에서는 수확량을 높일 수 없다. 작물에 따라 견디는 힘이 다르지만, 보편적으로 산성토양에서는 20~30%의 수확량이 감소된다.

산성토양이 되는 원인으로서 토양에 흡착력이

강한 칼슘 성분이 적어지고, 다양한 영양소가 들어 있는 유기질 성분이 부족하면서 미생물의 감소, 거기에도 강한 산성 성분을 가지고 있는 화학 비료의 남용이 가해지면 토양은 자연히 산성화된다.

토양이 산성화되면 첫째 오는 것이 지력(地力)이 약해지고, 뿌리의 활착력이 떨어진다. 병에 대한 저항력이 약해지면서 여러 가지 병들이 발생하게 된다.

의료보험 관리공단에서 발표한(95년 9월) 통계에 의하면 성인들 가운데 40%가 건강하지 못하다는 것은 체질이 산성화 되었다는 것이 된다. 병 발생의 90%는 산성 체질이 되었을 때 오게 된다. 제일 먼저 오는 것이 혈액의 혼탁이다. 둘째로 몸이 무거우면서 피로를 잘 느낀다. 셋째는 병이 발생하였을 때 회복이 잘 되지 않는다. 체질이 산성화되는 주요인은 먹거리에 있다. 미량 영양소가 없어진 백미나 흰밀가루에 들어 있는 인(P)이 체내에 들어 갔을 때는 인산으로 변하면서 산성물질을 만들어 낸다. 고기 가운데도 뼈째로 먹을 때는 알칼리성 물질이지만, 육질만을 먹을 때는 육질에 들어 있는 황(S)이 황산으로 변화되면서 산성물질이 된다.

짜게 먹는 것도 염소가 염산으로 변화되기 때문에 좋지 않다. 매일 먹는 음식물 가운데 알칼리성 식품인 채소나 해조류를 적게 섭취하고, 염분을 많이 필요로 하는 백미식을 하고, 운동량이 적으면 거의가 산성체질이 된다.

운동으로써 산성체질을 막을 수 있는 것은 운동량이 많으면 많을수록 에너지 소모량이 많아진다. 운동량이 많을 때 노폐물의 일부는 연소되고, 일부는 담으로 배출되면서 산독성을 없애는데 있다. 그 예로써 땀을 적게 흘리는 목수들은 당뇨병이 발생해도 땀을 많이 흘리는 미장공들은 당뇨병이 발생하지 않는다. 이것은 산성 체질이 되지 않는데 주원인이 있다.

산성 체질과 알칼리성 체질을 간단하게 구별할 수 있는 것은 리트머스 페이퍼에 침을 묻혔을 때 색깔로써 쉽게 판별이 되지만, 그것보다 더 확실한 것은 아침에 자고 일어났을 때 몸이 날아갈 듯이 가벼운 사람은 건강체인 약알칼리성(pH 7.2~7.4) 체질이다. 몸이 몹시 무겁거나 안마를 했을 때 시원한 사람은 모두 산성체질이라고 생



각해도 괜찮다. 안마를 했을 때 시원함을 느끼는 사람은 세포와 세포 사이에 피로 물질인 젖산(강한 산성물질)이 단백질과 결합하면 딱딱하게 굳어진다. 이 때에 지압을 해 주면 굳어져 있는 젖산 단백질이 분해되면서 산소가 공급되기 때문에 시원한 줄을 모른다. 이런 사람은 체내에 노폐물이 없기 때문이다. 이런 사람은 1년 내내 가도 감기를 모르고 생활하는 건강한 사람이다. 토양 속에 미량 영양소가 풍부하고 중성일 때 작물이 잘 되듯이 우리 인체도 미량 영양소가 풍부하고, 약알칼리성 체질일 때 건강체가 될 수 있다.

산성 토질을 비옥한 토양으로 바꾸는데는 3년이 소요되지만, 산성체질을 약알칼리성 체질로 바꾸는 데는 특별한 질병이 없는 한 6개월 정도가 소요된다. 체질을 바꾼다고 하면 일반인은 세포까지 바꾸는 것으로 생각하고 있지만, 세포를 바꾸는 것이 아니다. 체내의 노폐물을 배출시키고, 피를 맑게 함으로써 세포의 기능을 강화시키는 데 있다.

인체가 갖고 있는 60조의 세포가 활성화되면, 우리 몸은 최상의 컨디션을 갖게 된다. 최상의 컨디션은 최상의 저항력을 갖는다. 이것이 곧 체질개선이다.

5. 영양학에도 허점이 많다.

60~70년대 중·고등 교육을 받으신 분들은 지금도 기억할 것이다. 우리가 균형된 영양식을 하기 위해서는 많은 단백질을 섭취해야 하고, 그러기 위해서는 매일 달걀 1개 이상 육고기는 100~200g을 먹어 줄 때 우리가 필요로 하는 80g의 단백질과 하루에 필요한 2400kcal를 얻을 수 있다고 배워 왔다.

전문 영양학 관계 서적들을 보면 단백질이나 칼로리에 대해서는 너무 치중되어 있다. 5대 영양소 가운데 하나인 미네랄에 관해서는 수백 페이지의 책 중에서 1~2페이지 밖에 서술되어 있지 않다.

오늘날 많아진 성인병이나 류마티스 관절염, 요통, 골다공증이 30-40대 연령층으로 낮아지고, 초등학교 가운데도 소아 당뇨병 환자가 생겨나는 것도 우리가 배운 영양학과도 무관하지 않다. 그 때에 영양학에 관해서는 글을 쓴 분들이 50-

60년대에 우리가 먹지 못해 배고프고, 헐벗던 시기에 미국에 유학을 갔던 분들이다. 그때 우리가 먹는 음식물은 미국인들이 먹는 생활에 비하면 너무나 열악했고, 그들이 키우는 동물보다도 열량이 떨어지는 식생활이었다. 이것을 눈으로 보고, 피부로 느낀 그들이 고국으로 돌아와서는 단백질이나 칼로리를 높이는 것이 식생활의 급선무로 보고 이 방면에 치중하게 되었다. 이로 인한 편파적인 확신이 오늘날 질병이 많아진 요인이 되었지만, 그 대신 단백질로 인해 신장이 커지는 데는 큰 공헌을 했다.

50-60년대는 단백질이나 칼로리가 부족했던 것은 사실이다. 이것이 다소 해결이 되자 70-80년대에 들어와서는 비타민을 많이 섭취해야 된다고, 마스크에서는 야단 법석이였다. 90년도에 들어와서 골다공증과 관절염 및 요통환자들이 늘어나자 칼슘을 섭취해야 된다고 TV에서는 매일 선전을 하고 있다. 칼슘이 미네랄 가운데 가장 많은 양인 하루 800mg을 필요로 하고 있다. 그렇지만 칼슘이 전부만은 아니다.

60-70년대 우리가 배울 때 어느 한쪽에 편견되지 않고 균형된 영양학적인 공부를 하였더라면 소아, 성인병, 골다공증, 관절염 환자는 한결 줄어졌을 것이다.

비타민이나 열량이 관계되는 자료나 전문서적은 쉽게 구할 수 있어도, 미네랄에 관계되는 전문서적이거나 자료는 전무에 가깝다. 필자가 경험하였던 예를 하나 들어 보겠다.

필자가 관절염을 앓고 있을 때 온천을 하는 것보다는 모래찜질을 하고 나면 며칠간은 몸이 가볍고 통증도 완화되는 것을 느꼈다. 모래찜질을 하면 혈관을 팽창시켜 주므로 통증을 완화시켜 주는 것이 아닐까? 그렇다면 한증막에 들어가는 거나 목욕하는 것보다 별 차이가 없어야 하겠지만 그것보다 효과가 더 높다. 그것은 땀구멍이 확대될 때 모래에 들어 있는 특수 성분이 몸에 침투되므로 오는 효과가 아닐까? 모래에는 규산(Si)이 많이 들어 있다. 규산이 주는 어떤 작용이 있지 않을까? 하고 규산이 인체에 주는 작용을 알기 위해, 몇 개 대학 도서관과 국립도서관을 찾아 다녔지만, 여기에 대한 자료는 얻을 수 없었다.

동물실험에 대한 임상자료가 없을가? 하고 이



방면으로 찾았더니 여기에서는 많은 자료를 얻을 수 있었다. 동물과 사람은 유사작용이 있는 것으로 보고, 규산이 많이 들어 있는 식물이나 패종류를 구해 직접 복용했을 때 강한 제산작용으로 인한 위장 장애 때문에 몇 번 시도해 보았지만, 동일현상이 나타나서 포기하고 말았다. 여기에 대한 해결방법이 없을까? 하고 2년간 매달려 필자 나름대로 연구하였지만, 해결 방법도 찾지 못했다.

식물이나 동물에서도 얻을 수 있는 자료를 영양학이나 의학쪽에서도 얻을 수 없다는 것은 이 방면에 열악해 있다는 것을 단적으로 증명하여 주는 예라고 본다.

우리는 그때 배운 알팍한 지식을 가지고 누렇게 된 콩잎을 따서 찬을 만들어 주면 아무 영양가도 없는 콩잎을 갖고 찬을 만들었다고 배우지 못한 부모님을 공박했던 것이 우리였다. 콩잎에는 아무 영양가가 없는 것은 사실이다. 그러나 섬유소가 많으면 장이 운동을 활발히 하게 되고, 변을 장내에서 연결시켜 긴 덩어리로 배출시키므로 장을 깨끗하게 한다. 그리고 체내 독소 배출에도 크게 기여한다. 그렇지만, 섬유질에 관해서는 1일 필요량이 영양학 서적에도 나오지 않고 있다. 이것이 오늘날 변비가 많은 요인이 되고 있다.

6. 만성병은 약만으로 고치지 못한다

중국 의서 가운데 약식동원(藥食同原)이라는 말이 있고 의성 히포크라테스(Hippocrates BC 460~375)는 일찍이 “음식물로 고치지 못하는 병은 의사도 못 고친다”라는 유명한 말을 남기기도 했다. 현대병들은 거의가 음식물의 잘못에 의해 오는 병이라는 것을 미국 상원의원에서 주최가 되어 1975~1977년 만 2년간 200여명의 전문의와 영양학자들에 의해 5,000페이지에 달하는 방대한 연구 보고서에 의해 밝혀진 사실이다.

성서에 보면 “가이사의 것은 가이사에게”라는 말이 있다. 즉 음식물의 잘못에 의해 온 병은 음식물로 고칠 수 있다는 뜻이 된다.

그 중에서도 우리가 잘 아는 것이 당뇨병이다. 당뇨병은 섬유질이 없는 고단위 영양소에서 얻어진 병이라는 것을 다 알기 때문에 약보다도 섬유질이 많은 보리밥이나 채소 등을 선호하고 있

다. 실제 당뇨병은 아무리 좋은 약을 복용한다해도 식생활의 습관이 잘못되어 있으면 그 병은 고치지 못한다. 그 대신 약 먹는 것을 소홀히 한다 해도 식생활만 잘하면 합병증은 오지 않게 할 수 있다. 당뇨병은 합병증만 오지 않으면 생활하는데 불편없이 활동할 수 있는 병이다.

암, 고혈압, 동맥경화, 심장병, 알레르기는 말할 것도 없고, 두통까지도 음식물과 밀접한 관계가 있다.

섬유질이 많으면서 열량이 적은 음식을 먹었을 때는 암의 발생은 거의 없지만, 달걀까지 싫어할 정도의 풍요로운 생활이 되자, 지금은 누가 갑자기 죽었다하면, 암이 아니면 교통사고다. 암은 보리 혼식이나 반 현미식만 해도 오지 않는 병이다. 이러한 식생활을 하는 사람은 변을 보기 위해 화장실에 가도 5분 이내 볼 수 있는 쾌변이다. 글자 그대로의 대변이다. 이러한 변을 볼 때는 장의 독소를 모두 배출시키기 때문에 변에는 냄새가 없다. 위암이나 대장암 환자의 95%가 변에서 심한 냄새를 풍기는 사람들이다.

영국의 한 의사가 콩고에 10년간 근무를 했지만, 고혈압 환자를 한 사람도 보지 못했다. 그래서 콩고에는 고혈압 환자가 없다는 보고서를 쓰고 출국할 임시에 고혈압 환자를 한 사람 만났다. 그 사람은 미국생활을 오랫동안 하다가 얼마전에 귀국한 대법원의 판사였다. 고지방 고칼로리의 음식을 먹다가 입국한 사람이었기 때문에 고혈압을 갖게 된 것이다.

만성병은 왜 약으로 잘 낫지 않는가? 약은 하나를 좋게하면 반사 작용에 의해 어디엔가 또 나쁘게 할 수 있는 것이므로 병이 없으면 쓸 필요가 없는 것이 바로 약이다.

약 한방에 병을 KO 시켜도 병기(病氣) 자체가 살려고 약을 쓰므로 넘어졌다 해서 죽은 것이 아니다. 다시 일어나려고 몸부림 치는 것이 병의 생리다. 다시 일어났을 때, 재다운을 못 시키는 것이 현대의학이다.

넘어진 병을 완전히 일어나지 못하게 하는 것은 약이 아니고, 각자가 가지고 있는 저항력이다. 저항력이 강한 사람은 소량의 약을 써도 병이 잘 낫지만, 저항력이 없는 사람은 대량 요법을 취해도 병은 잘 낫지 않고 낫는 것 같이 보였다가도 다시 재발된다. 재발 없이 완전 다운시키는 것은

약이 아니고 자연 치유력의 힘이다. 이것은 약에서 얻어지는 것이 아니고, 미량 영양소가 풍부한 음식물과 강한 정신력에서 얻을 수 있다.

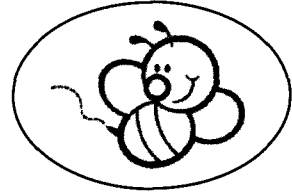
그 예로써 쌀눈은 쌀에서 차지하는 비율이 2%이지만, 쌀에서 갖고 있는 총 미량 영양소의 65%를 갖고 있고, 현미에 28%가 들어있다. 이것을 버리고 먹는 흰쌀밥은 열량만 들어있는 죽은 밥에 속하는 2차 식품이다. 2차 식품을 장기적으로 먹었을 때 여러 가지 병을 유발시킬 수 있고, 만성병을 가져다 주는 요인이 된다.

쌀눈만을 가지고 매일 10g씩 복용한다면 6개월 뒤에는 어지간한 만성병에서 벗어날 수 있다. 쌀눈이 없으면 식물의 생식세포인 꽃가루로 대체할 수 있다. 꽃가루는 오염되지 않은 토양에서 생산되었기 때문에 쌀눈보다 몇 배나 더 큰 효과가 있다.

머리가 아프고 빈혈이 있는 사람은 보리밥을 6개월만 먹으면 낫는다. 보리쌀에는 쌀에 비하여 미네랄이 5배가 더 들어있다. 두통, 빈혈은 미네랄의 부족에서 오기 때문에 보리밥으로도 낫는다.

- 다음호에 계속 -

벌 꿀 수 매



그동안 저희 내고향전통식품을 아껴주시고 성원하여주신 여러분께 깊은 감사를 드립니다.

금년에 양질의 벌꿀을 대량으로 수매할 계획이오니 양봉가 여러분의 많은 성원 부탁드립니다.

(구)유달양봉 대표 황성오

내고향전통식품

집하장 ☎ 031)716-5000~1
011-258-6353

고흥공장 ☎ 061)834-1471~2

경기도 성남시 분당구 금동동 298-6

☞관교·C에서 수원간 국도 4.5km지점

노제마병 치료제 -후미딜-B-

3년전부터 초보 양봉농가 증가로 후미딜-B 사용법을 제대로 몰라 비싼 약값에 비해 큰 효과를 보지 못하다는 제보가 잦아 아래와 같이 홍보 하오니 참고하여 주시기 바랍니다. 또한 특정 약품을 홍보하기 위한 수단이 아니라는 것을 말씀드립니다.

- 올바른 사용법 -

후미딜-B는 꿀벌의 노제마병을 전문적으로 예방 및 치료하는 Fumagillin을 원료로 하여 생산되는 제품으로 꿀벌 노제마병 치료제 임.

[사용법 - 후미딜-B(25g)]

1. 후미딜-B를 준비한 컵에 넣으세요.
 2. 물 50~60℃ 정도의 [따스한 물]을 후미딜-B가 담겨진 컵에 약간 넣은 후 잘 저어 녹여주세요.
- # 일반적인 물에는 후미딜-B 주성분이 잘 녹지 않습니다.
3. 녹인 후미딜-B를 준비된 사양수(설탕물)와 잘 혼합해 주세요.
- # 일반 맹물에는 기호성이 떨어지고 꿀벌이 잘 먹지 않습니다.
4. 약품과 잘 혼합된 사양수를 꿀벌 25군(통)에 골고루 나누어 사양급이 하세요.
- # 출사양기, 일반사양기 기타기구를 사용하여 처리하세요.



자료제공 (주)일진실업