

| 암과 만성질환의 치료 |

거슨요법

Healing the Gerson Way

샤롯데 거슨 · 비타 비숍 지음 김일용 · 문영지 옮김

거슨요법은 암을 포함한 만성퇴행성 질환 뿐만아니라, 증상이 다양한 원인불명의 질병을 치료하여 활력 넘치는 건강한 삶을 살도록 도와주며, 근본적으로 건강을 회복하고 유지하는 길을 제시한다.

치유와창조

| 암과 만성질환의 치료 |

거슨요법

Healing the Gerson Way

샤롯데 거슨 · 비타 비숍 지음
김일용 · 문영지 옮김

치유와창조

Healing the Gerson Way: Defeating Cancer and Other Chronic Diseases
Copyright © 2007 by Charlotte Gerson

Totality Books
316 Mid Valley Center #230
Carmel, California 93923

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means without the prior written consent of the publisher, except for brief quotes used in reviews.

거슨요법

Healing The Gerson Way

초판 3쇄 발행 2014년 8월 25일
지은이 샤롯 거슨 · 비타 비숍
옮긴이 김일용 · 문영지
펴낸곳 치유와창조
펴낸이 김수진
주 소 경남 함양군 백전면 오매실길 172

전화 070-8199-7676, 010-3750-7974
이메일 welovebh@naver.com
ISBN 978-89-960700-1-6 03510

이 책의 한국어판 저작권은 Totality Books와 독점 계약한
도서출판 치유와창조(H & C Publishing Co.)에 있습니다.
책의 일부 혹은 전체를 저작권자의 사전 허락 없이 무단 복제할 수 없습니다.

Korean Translation Copyright©By H & C Publishing Co.

도서출판 **치유와창조**

<http://healing-creating.com>
Healing the Earth, Creating New Life!

| 유킨이의 말 |

거슨요법은 독일 출신의 내과 의사 막스 거슨 박사(1881~1959)에 의해 개발된 식이요법이다. 신선한 유기농 과일과 야채 주스, 영양물질을 집중적으로 공급하고 커피관장 등을 통하여 신체의 면역력이 회복되게 하여 암, 당뇨 등 만성질환이 자연적으로 치유되게 하는 강력한 치료법이다.

거슨 박사가 자신의 이론을 발표한 후 지금까지도 많은 논란이 있지만, 분명한 것은 지난 80여년 동안 현대의학에서 치료 불가능하다고 판정한 수많은 암과 만성질환자들이 이 치료법을 통해 완전히 회복되어 새로운 삶을 살고 있다는 사실이다. 그 가운데는 아프리카에서 봉사활동 도중 당뇨병으로 고생하던 알버트 슈바이처 박사와 폐결핵을 치료한 그의 아내 헬레나 슈바이처도 포함되어 있다.

거슨 박사가 사망한 후 그의 셋째 딸인 샬롯 거슨 여사가 1977년 아버지의 유업을 이어 샌디애고에 거슨재단을 설립하면서 치료법은 더 체계화되고 환경의 변화에 맞게 개선되었다. 정통의학의 반발과 정치적 이유로, 1980년대에 멕시코에 설립된 거슨병원에는 지금도 전세계에서 수많은 환자들이 방문하여 치유를 경험하고 있다. 유럽, 미국, 일본 등에도 거슨재단이 인증한 병원이 운영되고 있으며, 국내에서도 몇몇 병원이 거슨요법을 응용한 치료법을 도입하고 있다. 거슨요법에 관한 자료는 인터넷 등에 많이 공개되어 있으므로 쉽게 접할 수 있다.

거슨요법에 관한 최신 정보를 망라한 이 책은 질병의 근본 원인을 규명하고 이를 치료하기 위해 환자나 가족이 직접 거슨요법을 실행할 수 있도록 꼼꼼하게 안내한 지침서라 할 수 있다. 전체적인 실행 방법은 샬롯 거슨 여사가 아들인 하워드 의 도움으로 집필하였고, 환자의 심리적 지원

과 조리법 등에 관한 자료는 영국 BBC의 방송작가 출신으로 말기 피부암(흑색종)에 걸린 후 거슨요법으로 완치된 비타 비숍이 집필하였다.

경제적 혹은 거리상의 부담 때문에, 멕시코나 미국의 거슨병원에서 치료를 받기 힘든 말기 암과 만성질환으로 고생하는 환자들은 이 책의 안내에 따라 스스로의 치유에 도전해볼 수 있을 것이다. 내용 중 국내에서 구하기 힘든 야채와 과일 등이 있고, 서양인과 한국인의 체질상의 차이로 인하여 다소의 수정과 응용은 불가피하겠지만, 책에서 반복적으로 언급하고 있는 것처럼 가능한 전문가의 도움과 함께 지침대로 엄격하게 치료에 임한다면 새로운 삶을 살 수 있을 것이다.

국내에 번역되지 않은 대부분의 참고자료에 대한 저자의 주(註)는 원문 그대로 실었고, 필요한 내용만 우리말로 옮겨 두었다. 함께 번역과 교정에 협조해주신 문영지 선생님과 도서출판 치유와 창조김수진 대표님께 감사 드리며, 질병으로 고통 받는 이들에게 희망이 되었으면 한다.

2014년 8월
김 일 용

30년 이상 동안, 나는 암과 싸우는 환자들에게 거슨요법을 추천해 왔으며, 단 한 번도 그렇게 한 것을 후회하게 한 환자는 없었다. 거슨요법에 관한 최신 안내서인 이 책에는 많은 새로운 정보가 보충되어 있으며, 상세한 참고자료가 덧붙여져 있어 읽기도 쉽다. 지금까지 나온 거슨요법에 관한 책 중에서 최고라 할 수 있다. 이 책은 거슨요법을 혼자서 스스로 실행할 수 있도록 그 방법을 상세히 설명하고 있다. 중요한 것은 암뿐만 아니라 다른 많은 “가망 없는” 퇴행성 질환의 치료 방법을 소개하고 있다는 점이다. 거슨요법을 알게 되면 “죽음을 앞 둔 환자” 들에게 희망이 없다는 말을 함부로 할 수 없게 될 것이다. 이 책은 수십 년 간의 성공적인 치료 경험에서 나온 지식이 망라되어 있다. 당신이 알고 있는 모든 사람들과 이 지식을 나누고자 하는 마음이 저절로 생길 것이다.

앤드류 W. 사울
분자교정학회지, 부편집장

이 책 속의 독성과 결핍에 관한 장에서는 우리가 살고 있는 세상의 전반적인 건강상태를 정확하게 진단하고 있으며, 다른 장에서는 건강을 위협하는 문제점들을 극복할 수 있는 구체적인 방법을 제시하고 있다. 거슨요법에 새롭게 추가된 중요 정보들은 “발전하는 거슨요법”에서 접할 수 있으며, 기름, 타헤보 허브 추출물, 셀레늄, 당-갈륨-인술린 치료법, 크롬 피콜린산 등이 이에 해당된다. 이런 내용이 추가되고 있는 것은 암, 칸디다증, 바이러스 감염, 당뇨와 같은 현대인들을 괴롭히는 만성 질환들이 점점 더 악화되고 있음을 반영하는 것이다.

캐롤린 딘
의학박사, 마그네슘 기적(The Magnesium Miracle)의 저자

| 막스거슨 Max Gerson, MD, 1881~1959 |

거슨요법이라는 전체적 영양요법을 개발한 막스 거슨 박사는 1881년 독일에서 태어났다. 그는 독일에서 의과대학을 다니는 동안 심한 편두통을 앓았는데, 동료들이나 가르치는 교수들 어느 누구도 치료에 도움을 줄 수 없었다. 스스로 편두통을 치료하기로 결심하고 여러 방법을 시도하다가, 식단을 여러 방식으로 바꾸어 가면서 연구한 끝에, 편두통을 말끔히 치료하였다.

자신의 편두통 치료법이 결핵을 치료할 수 있다는 사실을 발견한 후에, 거슨박사는 자신의 식이요법으로 450케이스의 피부결핵 중 446케이스의 피부결핵을 완치시키는 성공적인 경력을 쌓게 된다. 연구결과가 여러 의학저널에 실리면서, 아프리카에서 봉사하던 슈바이처 박사의 관심을 끌게 되었다. 당시 슈바이처 박사의 부인 헬렌 여사는 폐결핵 치료에 진전을 보지 못하고 있다가, 거슨박사의 명성을 듣고 1930년에 거슨박사의 병원에 입원하여 9개월 동안 치료를 받은 후 완치된다.

그후 슈바이처 박사는 아프리카 봉사 도중 자신의 당뇨병을 거슨요법으로 고쳤으며 거슨요법을 자신의 환자들에게 적용하여 심장병, 신장병, 암 등을 치료하게 된다. 두 사람의 우정은 오래 지속되었다. 나치정권을 피해 미국으로 망명하여 1938년 미국의사자격을 취득한 후 1959년 사망하기 전까지 20여 년 동안 자신이 개발한 이 요법으로 수많은 환자들을 치료하고 연구결과를 발표하였다.

| 암과 만성질환의 치료 |

거슨요법

Healing the Gerson Way

샤롯데 거슨 · 비타 비숍 지음
김일용 · 문영지 옮김

Contents

이 · 책 · 의 · 차 · 례

감사의 말 / 15

독자들에게 / 17

들어가며 / 19

제1부 병든 세상에서의 치료	23
제1장 거슨요법의 시작	24
제2장 발전하는 거슨요법	34
자동씨 추출물	37
타해보(포 다코, 라파초)	37
셀레늄	38
당-칼륨-인슐린 처방	38
크롬 피콜린산	38
요약	38
제3장 적을 바로 알기	40
독성	40
영양결핍	43
제4장 신체의 방어기능	45
면역체계	45
효소체계	47
호르몬체계	48
필수기관	49
미네랄 균형	50

제5장	방어기능의 붕괴	53
	화학농법	54
	약물	58
	식품 첨가제	61
	변형된 식품	64
	불소화합물	66
	니코틴과 알코올	68
	화장품	69
	예방접종	71
	전자기장	73
	스트레스: 내부의 적	75
제6장	현대문명으로 인한 질병	86
	죽음의 질병 퇴치	87
	암	87
	심장, 순환기 질환	93
	심장질환에서 콜레스테롤의 역할	95
	고혈압	97
	당뇨	99
	만성질환에 대처하는 법	103
	만성 면역결핍질환	104
	콜라겐 질환	109
	건강의 총체적 적	113
	거슨요법의 한계	139
	거슨요법으로 치료하기 어려운 질환	139
	거슨요법으로 치료가 안 되는 질환	142
	요약	145
제7장	신체의 방어기능 회복	151
	영양공급	152
	해독	153
제8장	거슨요법이 효과적인 이유	155

제2부 올바른 거슨요법 지침	163
제 9 장 거슨식 주거환경	164
냉장고	165
주스기	166
스토브와 오븐 : 전기식과 가스식	167
주전자와 주방용구	168
정수기	169
세제	170
드라이클리닝	172
에어로졸과 스프레이	173
화장실	173
거실공간	173
페인트 칠	174
정원용 스프레이/살충제	174
제10장 금지된 음식	176
금지 식품과 용품	178
임시로 금지하는 음식과 품목	181
금지된 개인 용품과 주거 용품	181
제11장 권장 식품	183
제12장 음식과 주스 준비	185
중요한 주스	187
매일 먹는 식사	188
기본적인 조리법	189
제13장 커피관장	192
기초 준비사항과 사용방법	195
적정 용량과 횟수	198
부작용	199
피마자기름 처방	202

	장비 세척	204
제14장	영양물 처방	206
	칼륨 혼합물	207
	타이로이드- 루골 용액	207
	나이아신(비타민B3)	208
	간 캡슐	209
	비타민 B12와 생간 주사	209
	패크레아틴(췌장 효소)	209
	아시톨 펩신	210
	소 담즙 가루	210
	아마인유	211
	코엔자임 Q10	211
제15장	약물 없이 통증 다스리기	213
	피마자기름 팩	214
	진흙팩	215
	발열요법	215
	산소요법	216
	점프하기	217
	3종 처방	218
제16장	치유반응	219
	메스꺼움	221
	통증	222
	우울증	223
	커피관장의 어려움	223
	고열	224
	요약	224
제17장	전체 치료과정	228
제18장	화학치료를 받은 환자나 허약한 환자에 대한 거슨요법 적용	231

제19장	악성이 아닌 질환의 치료	237
제20장	잊지 말아야 할 사항	240
	전통적인 암 치료법	240
	수술	240
	진단을 위한 수술	242
	방사선치료	243
	화학치료	245
	유방 임플란트	247
	가족의 도움	248
	햇빛	250
	보조 치료법	251
제21장	함정을 조심하라	256
	에너지를 아껴라!	256
	규칙의 느슨한 적용	258
	친구들에게 단호하기	259
	의사들에게 단호하기	260
	호전반응과 감정의 동요	260
	물에 대한 경고	261
	읽는 것에 주의 하라	262
	비용 절약	263
	덧붙이는 말	264
제22장	질문과 응답	265
제23장	거슨요법 시행 후의 생활	281
	현명한 식습관	282
	지속적 시행	284
제3부	치료에 필요한 추가 정보	287
제24장	거슨요법을 받는 환자들을 위한 심리적 지원	288

두려움은 적이다	290
스트레스의 역할	293
심리적 응급처방	295
첫 번째 장애물 제거	296
신체가 푹는다	298
치료과정에서의 어려움	299
제25장 스트레스와 긴장 해소	303
올바른 몸가짐	304
마음의 문제	306
제26장 거슨 요법의 검사 결과	310
제27장 치료된 환자 사례	337
공격적 임파선암	338
자궁내막에서 발전한 경부암	340
유방암	341
간으로 전이된 유방암	342
화학치료와 방사선 치료 후 유방암 재발	342
흑색종(melanoma)	343
흑색종 재발	344
간으로 전이된 결장암	345
췌장암	346
전립선암	347
전립선과 폐암	347
성상세포종	348
니코틴 중독	349
식도암	350
가족 전체가 회복된 사례: 유방암, 전립선암, 늑막암	351
유잉육종	353
제28장 조리법	355
주의사항	356
빵	356

요구르트	356
감미료	356
과일과 야채 씻기.....	357
굽기	357
조리시간과 섭취 분량	357
스페셜 수프(히포크라테스 수프).....	357
조리방법	358
딤.....	358
애피타이저	358
드레싱	362
샐러드	365
수프	377
야채와 감자.....	383
디저트	418
찾아보기	425

| 감사의 말 |

이 책을 누구보다 나의 아버님이신 막스 거슨 박사에게 바친다. 아버님은 단순히 의사가 아니라 진정한 치유자이셨다. 그는 매우 복잡하고 멋진 짜임새를 갖춘 인간 신체의 기본 구조를 깊이 이해하고 있었으며, 타고난 천재성을 발휘하여, 아픈 사람들을 회복시키고 치료하는 방법을 알아내었다. 스스로가 치료에 능하였을 뿐만 아니라, 자신이 발견한 치료법을 세상에 알려서 질병과 고통을 없애기를 갈망하였다.

아버님이 쌓아 놓은 지식과 경험을 바탕으로, 우리는 한 때 “불치”의 병을 가진 것으로 판정 받은 환자들과 죽음을 눈 앞에 두고 고통스러워하는 사람들을 완전히 치료하여 생명과 건강을 돌려 줄 수 있었다. 이 책은 거슨요법을 통하여 행복하고 생산적인 삶을 되 찾고자 하는 이들에게 상세한 정보를 제공하는 것이 주된 목적이다.

지난 30년 동안, 세상은 많이 변화하였으며 삶의 환경은 날로 악화되고 있다. 질병 치료에 관한 지식도 이에 맞게 발전하지 않을 수 없었다. 치료 지식과 기술이 발전을 이루는 데는 많은 사람들의 노력, 경험과 안목이 요구되었다. 거슨요법에 관한 방대하고 세세한 자료를 기록하는 것도 많은 사람들의 도움이 없었다면 불가능하였을 것이다.

이 좁은 지면에다 이 책을 만드는데 기여한 모든 분들에게 감사를 표하는 것은 불가능하다. 거슨요법을 익힌 의사선생님들과 간호사님들, 환자들이 매 시간 복용하는 주스를 만드는 일을 도와주신 분들, 환자의 치료를 위해 매일 필요한 보살핌을 헌신적으로 제공한 보조원들이 그들이다. 치료를 위해 노력하고 끈기를 보여준 환자들 또한 우리의 영웅들이다. 사형 선고를 한 의사의 말에 굴하지 않고 환자들 치로 과정을 끈기 있게 참아 낼 수 있도록 격려해준 가족, 친구, 지인들의 정성 또한 큰 힘이 되었다.

나의 아들 하워드 스트라우스는 이 책에 필요한 참고 자료를 찾고, 새로운 아이디어를 제안해주었으며, 웹사이트에 자료를 올리고, 미국, 캐나다와 아시아에서 강연을 통해 거슨요법을 알리는 데 노력하였다. 나의 딸 마가렛 스트라우스는 강연, 세미나, 글을 통해 거슨요법을 영국과 이태리에 알렸으며, 마가렛의 도움과 격려로 거슨요법을 통해 가장 성공적으로 피부암을 이겨내고 우리의 친구가 된 비타 비숍을 만날 수 있었다.

처음에 환자로 찾아와 극적으로 회복된 비타는 이 책을 쓰고 편집하는데 끊임 없는 시간과 에너지를 쏟았다. 비타는 또한 영국에서 거슨지원 단체를 설립한 자넷 포팅거와 함께 거슨요법을 올바르게 알리는데 노력하였다. 또한 고맙게도 영국에서 제작한 조리법을 이 책에 사용할 수 있도록 해주었다. 이본 니엔스타트, 수잔 데시모네와 거슨요법을 통해 회복된 몇 분의 환자들도 이 책에 포함된 조리법을 만드는데 도움을 주셨다. 이 분들 외에도, 일일이 다 열거할 수 없는 수 많은 분들이 이 책이 나오도록 심적으로 재정적으로 도움을 주고 격려와 지원을 아끼지 않았다. 거슨요법을 지속적으로 실시하고 있는 모든 헌신적인 분들에게 깊은 감사의 마음으로 이 책을 바친다.

샤롯 거슨
캘리포니아, 보니타
2007년 5월

| 독자들에게 |

지금 당신이 손에 들고 있는 이 책은 건강하다면 계속 건강을 유지하고 증진시킬 수 있고, 만약 병으로 고통 받고 있다면 건강을 회복할 수 있는 매우 귀중한 도구입니다. 어느 용도든 필요한 정보를 얻고 안내를 받을 수 있을 것입니다. 거슨요법을 치료의 목적으로 선택하신다면 꼭 아셔야 할 몇 가지 점들이 있습니다. 독자님을 위한 것이니 다음 사항들을 가슴 깊이 새기시기 바랍니다.

거슨요법은 각 부분적인 요소들이 모두 중요한 역할을 하면서 다른 부분들에 영향을 미치는 매우 정교하게 이루어진 요법입니다. 전체 프로그램의 단 한 부분도 빠뜨리지 않고 시행하여야만 효과가 있습니다. 그렇지 않으면 치료효과를 감소시킬 뿐만 아니라 오히려 신체에 부담을 줄 수도 있습니다.

거슨요법이 너무 힘들면 언제든지 중단하겠다는 생각으로, 알아보겠다는 실험하는 태도로 치료에 임하지 마십시오. 거슨요법은 노력과 비용뿐만 아니라, 집중을 요구하는 방대한 프로그램으로, 약 몇 알을 복용하고 효과를 기대하는 대증요법과는 상당한 거리가 있습니다. 거슨요법은 증상을 억누르는 것이 아니라 신체가 스스로 치유되게 하여 건강한 삶을 살 수 있도록 해 줍니다. 선택은 여러분의 몫입니다. 이 책을 꼼꼼히 읽으시고, 거슨요법을 실행한다는 것이 무엇을 뜻하는지 올바르게 이해하시기 바랍니다. 스스로를 위하여, 완전한 건강을 찾을 때까지 이 요법을 끝까지 실행하겠다는 결심이 이루어졌을 때 시작하시기를 간곡히 부탁드립니다. 전 세계에는 거슨요법을 진지하게 실행하여 암을 포함한 생명을 위협하는 질병으로부터 회복되어 건강하고 충만한 삶을 살고 있는 사람들이 많이 있습니다. 여러분도 그들과 같은 삶을 누리기를 소망합니다.

이 책을 읽어가면, 막스 거슨 박사의 획기적인 연구에 관한 많은 언급을 접하시게 될 것입니다. 그가 죽기 1년 전인 1958년에 완성된<암 식욕요법 : 50사례의 임상결과(A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases)>¹는 60번째 판이 인쇄되었으며 4개국어로 번역 출간되었습니다. 이 책이 나온 후 의학기술과 연구 수준이 엄청나게 발전하여 거슨 박사의 생존시에는 상상도 할 수 없었던 가능성들이 제시되었습니다. 그런 이유로, 현재의 독자들은 그의 첫 번째 책의 내용 중 일부는 시대에 맞지 않은 것으로 생각할 수 있을 것입니다. 사실은 그렇지 않습니다. 현재의 종양학자들의 접근법과는 완전히 다른 방식으로 암의 원인을 규명하고 치유법을 시도한 거슨 박사의 초기의 접근법은 오히려 더 많은 연구자들의 관심을 끌고 설득력을 얻고 있습니다. 암이 세포 수준에서 신체 조직이 교란되어 발생한다는 거슨 박사의 주장은 여전히 변함없이 효력을 잃지 않고 있으며, 거슨요법 또한 여전히 신체의 균형을 회복하게 하는 효력을 잃지 않고 있습니다.

막스 거슨 박사는 내과 의사였을 뿐만 아니라 미국의회의 암 치료정책 수립을 위한 토론에 관여하였고, 노벨상을 받은 알버트 슈바이처 박사를 직접 치료하여 탁월함을 인정 받았던 과학자였다는 사실을 잊지 말아야 할 것입니다. 거슨 박사의 논문은 증거제시를 기본으로 하는 정통의학의 조건을 충족시키고 있으며, 오늘날 과학자들도 이제야 그의 치료법을 조명하기 시작하고 있습니다.

*참고서적

1. Gerson M. A Cancer Therapy : Results of Fifty Cases and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation, 6th ed. San Diego, CA: Gerson Institute, 1999.

| 들어가며 ... |

우리는 인류의 건강과 지구의 건강이 전례 없이 위협 받고 있는 위험한 시대를 살고 있다. 인간과 지구의 건강은 서로 분리하여 생각할 수는 없다. 이런 위협의 원인을 다른 외부의 요인으로 돌릴 수 없다. 우리 인간이 스스로 이런 위기를 초래하였기 때문이다.

오랜 세월 동안, 인간은 삶의 공간인 지구를 인간에게 필요한 귀중한 자원을 무한정 제공하는 생명이 없는 덩어리처럼 확대하여 왔다고 해도 틀리지는 않을 것이다. 때 늦은 감이 있기는 하지만, 오늘날에 와서야 인간들은 지구가 방대하고 무한한 자기조절 능력을 가진 복잡한 생명체라는 사실과 인간의 방만함이 지나치면, 지구가 거꾸로 인간에게 해를 끼칠 수 있음을 서서히 깨닫기 시작하고 있다. 지구의 오염으로 인간이 위협 받고 있다는 사실을 알아차리지 못한다면 눈을 감고 사는 것이라 해도 지나치지 않을 것이다.

지구의 변화는 우리에게 직접적인 영향을 미친다. 자연을 존중하지 않음으로써 우리는 자연으로부터 소외되고 있다. 지구 전체적으로도 그렇고, 개개인의 삶에서도 자연은 우리 곁에서 멀어지고 있다. 고도의 기술 발달, 우주 여행 등 모든 문명의 편리함은 인간 존재의 기본조건들을 망각하게 만들었다. 그 조건들은 다음과 같은 것들이다.

지구상의 모든 생명체들은 약 25cm가량의 비옥한 표층토양에 의존하여 삶을 유지하고 있다. 이 표층토양은 식물의 생명을 지탱하여 주어, 결과적으로 동물과 인간의 생존을 가능하게 해주는 역할을 한다. 이 귀한 생명의 근원이 홍수, 침식, 집중적인 영농방법, 사막화와 다른 파괴적인 인간의 생활양식으로 인하여 전 세계적으로 급속히 유실되어 가고 있다. 이런 파괴현상이 지속된다면, 어떠한 고도의 기술로도 인간에게 충분한

식량과 영양분을 공급할 수 없을 것이다.

수 천년 동안 다른 생명체들과 더불어 진화를 해온 인간은 자연의 한 부분이다. 따라서 우리의 신체 기관들은 자연의 영양분, 맑은 공기, 깨끗한 물, 독성이 없는 환경에서만 건강하게 유지될 수 있다.

불행하게도, 소위 선진국에 사는 우리들은 그런 삶을 살지 못하고 있다. 높은 생활 수준, 개선된 위생, 현대의학의 놀라운 기술과 풍요로움에도 불구하고 전체 인류의 건강은 빈약하고 점점 더 악화되고 있다. 사람들이 오래 살 수 있게 된 것은 좋은 일이지만, 노인들이 늘어난 시간을 관절염, 치매, 보행장애, 소화불량 등으로 고생하며 약에 의존하면서 보내게 된다면 수명 연장은 무의미하다. 한편에서는 이전에는 중년이후에나 걸리던 만성퇴행성 질환에 걸리는 어린이들의 숫자가 날이 갈수록 늘어나고 있다. 건강에 심각한 악영향을 미치는 비만은 모든 연령대의 사람들에게서 늘어나고 있다. 의학 연구에 천문학적인 비용을 쏟고 있음에도 불구하고 인류의 건강상태는 끔찍할 정도이다.

흥미롭게도, 농업을 주로하면서 전통적인 생활방식을 고수하고 있는 개발도상국가의 사람들은 빈곤 속에서도 비교적 건강한 삶을 유지하고 있다. 이 곳의 사람들은 아직도 자연에 뿌리를 내리고 있지만, 서양식 생활방식에 잘못 발을 들이게 되면서 점점 병이 들어 가고 있다.

이제 분명히 삶의 방식을 바꿀 필요가 있다. “자연으로 돌아가자!”라고 한 18세기의 프랑스 철학자 루소의 말을 실천해야 할 시점이다. 오염되지 않은 자연스러운 삶의 방식으로 되돌아가서, 단순히 증상만 건드리는 것이 아니라 근원을 개선하여 건강을 회복하는 방법을 찾아야만 한다.

이 책의 주제인 거슨요법은 근원적으로 건강을 회복하고 유지하는 길을 제시하고 있다. 만성적인 퇴행성 질환을 치료하고 증상이 다양한 원인 불명의 질병을 치료하여 활력이 넘치는 건강한 삶을 살도록 도와 준다.

거슨요법의 기본 원리는 통합성이다. 거슨요법은 하나의 증상이나 신체 부위가 전체 신체와 별도로 것처럼 취급하는 것이 아니라 전체 유기체를 염두에 두고 문제점이나 취약점을 개선하는데 관심을 기울인다. 또한 개인의 일상생활 조건, 직업이나 생활방식 등도 고려한다. 이런 방식은 전문화에 치우쳐 증상의 단일 원인을 찾아내어 약으로 억누르는데 집중하는 전통적인 대증요법과는 판이하게 다르다.

흔히들 대증요법 중심의 현대의학은 아인슈타인 이전의 패러다임에 집착하고 있는 유일한 과학분야라고 말하고 있다. 실제로 현대의학은 아직도 “세균학의 아버지”라고 불리는 19세기 프랑스 과학자 루이 파스퇴르의 이론 틀 속에서 작동되고 있다. 세균을 처음 발견한 파스퇴르는 평생 동안 질병은 세균에 의해 발생하고 세균(박테리아)을 죽이면 치료된다고 주장하였다. 동시대의 앙트완느 베샹(Antoine Bechamp)이 질병은 세균보다 세균의 공격을 받는 유기체의 상태에 따라 발생한다고 주장한 것과 달리, 파스퇴르는 죽을 때까지 자기의 독단적인 생각을 버리지 않고 있었다. 임종을 앞두고서야, 그는 “세균은 아무것도 아니다. 중요한 것은 몸의 바탕(terrain)이다”라고 인정하였다.¹ 안타깝게도 뒤늦은 파스퇴르의 인정은 잘 알려지지 않았고, 현대의학은 세균이론의 뒷에 걸려, 몸 전체의 상태는 무시하고 부분적인 치료에만 맹목적으로 몰두하게 되었다.

거슨요법은 반대의 입장을 취한다. 거슨요법은 부분지향적이 아니기 때문에 광범위한 질환들을 치료하는 효과가 있다. 거슨요법은 “몸의 바탕(전체 유기체)”을 회복시켜 스스로 치유되게 하는 데 초점을 두고 있다. 거슨요법에서 중요하게 여기는 몸의 자기치유력은 아쉽게도 대증요법적 의학에서는 가볍게 여겨지거나 무시되고 있다. 전문화의 반대 개념인 전체성은 전통적인 의학교육을 받은 의사들에게는 오히려 저주의 대

상이다. 막스 거슨 박사가 젊은 시절 그를 괴롭히는 편두통을 지방과 소금이 거의 들어가지 않은 채식중심의 식사로 치유할 수 있다는 사실을 발표하였을 때에도, 주변 의사들은 그를 이단시하였다. 그러나 당시 그의 이 발견이 시발점이 되어, 나중에는 식사법으로 신체의 부분이 아니라 전체를 치료할 수 있다는 사실을 확인하게 되었다. 80년 동안의 거슨요법 치료기록이 거슨 박사의 생각이 옳았다는 것을 분명하게 입증하고 있다.

거슨 박사의 생존시대보다 지구가 훨씬 더 오염되어 있고, 현대인들이 먹는 음식은 더 신체에 해로운 오늘날에도 거슨요법은 여전히 놀라운 치유효과를 보여주고 있다. 다만, 그때보다 치유가 힘들고 시간이 오래 걸리는 것은 사실이다. 놀라운 치료효과에도 불구하고, 거슨요법은 만병 통치약이나 기적의 치료법이 아니라 여러 가지 이유로 실패할 수도 있다는 점도 반드시 기억해야 한다. 즉 환자가 전통치료법을 시도한 후 늦게 거슨요법을 시행하거나, 거슨요법의 절차를 제대로 따르지 않거나, 중요한 신체기관이 제거된 후에는 거슨요법이 효과를 발휘할 수 없다. 이런 경우를 제외하고는, 거슨요법의 말기 암이나 그 외 심각한 퇴행성 질환에 대한 완치 비율은 전통적인 치료법들의 치료율보다 현저히 높다. 지금부터 거슨요법이 왜 이런 효과가 있는지, 어떻게 실행되는지를 상세히 설명하고자 한다.

*참고자료

1. "The germ is nothing, terrain is everything." Claude Bernard (1817~1878). 파스퇴르는 죽을 때까지 자기의 입장을 고수하다가 죽음에 이르러 다음과 같이 말하며, 클로드 버나드가 옳다고 시인하였다. "클로드 버나드가 옳았다. 세균은 아무 것도 아니다, 신체의 바탕이 중요하다."

제 1 부

병든 세상에서의 치료

아는 것이 힘이다. 지식은 우리가 낯선 지역을 무사히 지나가게 도와준다. 거슨요법은 우리를 치유하여 건강에 이르게 한다. 이 책의 첫 부분은 독자들에게 거슨요법의 배경과 과학적인 이론에 대해 알아야 할 모든 것을 다루고 있다. “이론”이라는 용어는 딱딱한 말이지만, 이책에서는 오히려 그 반대이다. 현대문명의 폐해로 인하여 발생하고 있는 심각한 건강문제들을 독특하고 혁명적인 시각으로 제시하고 있다. 우리가 처한 상황을 개선하려면, 먼저 무엇이 잘못 되어 가고 있는 지부터 파악해야 한다.

지금부터 시작되는 장(章)들을 자세히 읽을 필요가 있다. 이론에 바탕을 두고 탁월한 치료효과가 있는 거슨요법을 이해하는데 열쇠가 되는 부분이기 때문이다. 무엇보다, 제대로 알게 되면 자신의 건강과 행복에 대해 책임을 지게 되고, 병이 생긴 후에 관리와 치료에 매달리는 것보다 미리 건강을 안전하게 지키는 데 힘쓰게 해준다.

Healing the Gerson Way

제 1 장

거슨요법의 시작

“위대한 정신은 항상 진부한 정신을 가진 사람들의 반대에 부딪히게 마련이다.”

- 알버트 아인슈타인

과학적 발견들은 번개처럼 예기치 않은 통찰이나 영감으로부터 이루어지거나, 수년 간 끈기와 고통을 이겨낸 후에 이루어 진다. 그리고 수차례의 우연적인 사건들이 연관되어 획기적이고 놀라운 발견이 되는 경우도 있다. 거슨요법이 바로 이 세 번째의 경우에 해당된다. 거슨요법은 의문이 생기면 어떻게 해서든지 올바른 해답을 구하려는 과학적 탐구 열정을 가졌던 독일 태생의 내과 의사 막스 거슨 박사 덕분에 생겨나게 되었다.

막스 거슨은 놀라운 과학적 호기심을 가지고 있었다. 어린 시절, 그는 할머니가 가족들을 위해 꽃, 과일, 채소를 기르던 정원에서 놀기를 좋아하였다. 어느날, 할머니가 크고 좋은 열매를 맺도록 하기 위해 화학비료를 뿌린 후 땅 속의 지렁이들이 화학비료를 뿌린 서식지를 떠나 퇴비처리를 한 토양으로 이동하는 것을 유심히 지켜보았다. 어린 막스는 화학

비료 속에 지렁이들이 자연스런 환경을 찾아 도망가게 하는 해롭고 불편한 무엇이 있다는 결론을 내렸다. 거슨은 어린 시절의 이 경험을 잊지 않고 있었다.

고등학교를 졸업한 후, 막스는 내과 의사가 되기로 결심하고, 브레슬라우, 뷔르츠부르크, 베를린과 프라이부르크 등의 대학을 오가면서 공부하였다. 의과대학을 다니는 동안뿐만 아니라 죽기 전까지도 그는 “만약 이렇게 되면 어떨까?”라는 의문을 품고 가능성을 탐구하는 일을 멈추지 않았다. 브레슬라우대학에서 포에르스트 교수(Ottfried Foerster)의 조수로 의사생활을 할 때였다. 네덜란드에서 좋은 품종의 장미 가지를 주문하여 심은 후, 비료와 영양분을 조절하고 가리개를 사용하여 햇빛을 조절하여 장미의 색깔을 바꾸는데 성공하였다.

이 실험으로 영양분과 빛이 식물의 신진대사를 바꿀 수 있다는 사실을 알아내었지만, 이 발견을 인간에게 적용하여 질병을 치료할 수 있는 방법은 알아낼 수가 없었다. 그러다가 우연히 자신이 앓고 있던 심한 편두통을 통해 돌파구를 찾게 되었다.

편두통이 너무 고통스럽게 자주 찾아왔기 때문에, 그는 해결책을 찾는데 골몰하고 있었다. 상담을 청했지만 교수들도 시원한 해결 방법을 제시해주지 못하였다. 몇몇 교수들이 50대 중반이 넘으면 편두통이 저절로 사라질 것이라고 조언하였지만, 앞 길이 구만리 같은 젊은 의사에게 앞으로 30년 동안 편두통을 앓아야 한다는 것은 상상할 수 없는 일이었다. 편두통이 심할 경우에는, 일주일에 2, 3일 동안 어두컴컴한 방안에 틀어박혀서 심한 고통과 메스꺼움을 견디어내야 했다. 해결책이 있을 것이라 믿은 그는 그 방법을 찾아내고야 말겠다는 결심을 하였다.

자료를 샅샅이 뒤져서 편두통과 조금이라도 관련된 것은 모두 읽었다. 그러나 희망을 줄 만한 자료는 찾을 수가 없었다. 환자 신분으로 많은 교

수들을 찾아 다녔지만 아무런 도움이 되지 못하였다. 그러다가 우연히 (우연을 믿는다면) 편두통을 앓던 여인이 식사법을 바꾼 후 치료되었다는 내용을 담은 논문을 발견하게 되었다. 음식! 어느 누구도 음식섭취에 대해 가르쳐 주지 않았고, 교수들도 만성질환이 음식과 관련이 있을 수 있다는 가능성에 대해 언급한 적이 없었다. 거슨 박사는 늘 하던 것처럼, 자신을 실험용 쥐로 삼기로 하였다. 먼저 일상적으로 먹던 음식을 모두 버리고 몇 가지 다른 음식들을 먹어 보기 시작하였다. 상당한 시간이 흐르고 수 차례 실패를 거듭한 후, 소금이 들어가지 않은 음식이 편두통의 고통과 메스꺼움을 없애 준다는 사실을 알아내었다.

이 발견을 한 후 거슨 박사는 환자들의 진료에 식이요법을 사용하기 시작하였다. 편두통을 앓는 환자들이 사무실로 찾아오면, 그는 솔직하게 말하기를, 의학서적을 다 뒤져보아도 편두통에 대한 치료법은 없다고 하였다. 환자들에게 자신도 편두통으로 고생하였는데, 식사법을 바꾼 후 나아졌으니 같은 방법을 한 번 시도해보는 것이 어떻겠느냐고 제안하였다. 환자들이 3, 4주 후에 다시 돌아와서 식이요법을 엄격히 따르기만 하면 편두통이 사라졌다고 하였다.

거슨 박사는 자신의 치료법을 하나의 질병에 하나의 처방을 규정하는 전통의학의 방식에 따라 “편두통 식이요법”이라고 불렀다. 나중에서야 이런 방식이 잘못 되었다는 것을 알고 달리 명명하게 되었다. 어느날 한 편두통 환자가 거슨 박사의 진찰을 받은 후 “편두통 식이요법”을 권유받고 따르기로 하였다. 한 달쯤 지난 후 돌아와서는 꼭 하고 싶은 말이 있다고 하였다. 편두통은 사라졌고, 그가 오랫동안 앓아 온 심상성 낭창 (lupus vulgaris) 또한 치료되고 있다고 말하는 것이었다. 거슨 박사는 믿을 수 없었다. 그는 환자에게 “아닐 겁니다. 아마 선생께서는 루프스가 아니라 다른 질병을 가지고 계셨을 겁니다. 루프스는 불치의 병입니다”

라고 말하였다. 그 환자는 자신이 전에 받은 검사결과를 보여주었는데, 환부에 루프스 균이 있는 것이 확인되었다. 거슨 박사는 매우 놀랐다. 편두통과 루프스의 연관성이 없는데, 어찌하여 두 가지 질환이 동시에 치료된 것인지 이해할 수 없었다.

그의 인생에서 결정적인 순간이었다. 의문점이 생겼으니, 탐구를 하여 해답을 찾는 것이 다음 순서였다. 먼저 그 환자에게 다른 루프스 환자를 알고 있다면, 무료로 치료해 줄 것이니 자신에게 보내달라고 하였다. 몇 명의 환자들이 거슨 박사를 찾아와 진료를 받은 후 치료되었다. 거슨 박사는 그의 “편두통 식이요법”이 악명 높을 만큼 불치의 병으로 여겨졌던 피부 결핵(루프스)를 치료할 수 있다는 사실을 받아들이게 되었다.

거슨 박사의 놀라운 연구결과는 뮌헨에 있던 폐결핵 전문가인 페르디난드 자우어브루흐(Ferdinand Sauerbruch)의 귀에까지 들어가게 되었다. 그는 자기가 맡고 있던 “불치”의 루프스 환자들 중 450명을 거슨의 식이요법을 받도록 한 후 그 환자들 중 단 한 명이라도 질병이 악화되지 않는다면 이 젊은 의사가 주장하는 것을 모두 믿겠다고 말하였다. 거슨은 질병의 진행을 막았을 뿐만 아니라, 심각한 상태의 환자들 중 무려 446명을 완치하였다. 자우에르부르흐의 반응은 많은 과학 논문에 “자신”의 연구 결과처럼 발표하는 것으로 나타났다.¹

거슨 박사는 만족하지 않았다. 피부 결핵이 식이요법으로 호전되었다면, 다른 형태의 결핵도 낫지 않을까 하는 의문이 들었다. 죽음의 병인 폐결핵이나 신장, 뼈, 뇌 등에 생기는 결핵에는 어떤 반응을 보일 지 궁금하였다. 이들 질환으로 고생하던 환자들에게 그가 개발한 식이요법을 처방하기 시작하였다. 그 가운데는 알버트 슈바이처 박사의 부인도 포함되어 있었다. 환자들은 예상대로 회복되었다. 더 중요한 것은, 이 환자들이 결핵과 함께, 고혈압이나 저혈압, 알레르기, 천식, 신장질환 등 다른 질병들

을 가지고 있었는데, “편두통 식이요법’으로 이들 질환이 모두 말끔히 사라졌다는 점이다.

이때쯤에 거슨 박사는 자신이 식사조절을 통해 단순히 하나의 질병만 치료하는 것이 아니라 환자의 신진대사와 면역체계를 변화시켜 환자의 신체 전체를 치료하고 있다는 것을 명백하게 깨닫기 시작하였다. 이런 인식은 “불치”의 만성질환들을 치료하는 시발점이 되었다. 그때부터 거슨 박사는 전통의학과는 완전히 다른 방향으로 발걸음을 옮기기 시작하였다. 그의 환자들은 약을 복용하지 않고도 치료가 되었다.

암을 치료하는 방법을 발견하는 결정적인 계기는 1928년 한 여인이 거슨에게 왕진을 요청하였을 때였다. 거슨 박사의 말을 그대로 옮기면, “그 환자에게 어디가 아프냐고 물었는데, 전화로는 말을 하고 싶지 않다고 했어요.”² 환자의 집에 도착하자, 그녀는 담관을 수술을 받았는데 황달이 있고 고열이 난다면서 도와 달라고 사정하였다. 거슨은 암을 치료하는 방법을 모른다고 하였는데, 그 환자는 거슨이 결핵을 성공적으로 치료한 사례를 들먹이면서 치료해 달라고 집요하게 매달렸다. 그리고는 자기의 책상에 펴 놓은 커다란 책을 보라고 하였다. 책은 “암의 치료”라는 곳에 펼쳐져 있었다. 거슨 박사의 기억에 의하면, 민간요법에 관한 이 책에는 다음과 같이 적혀 있었다고 한다. “예수보다 425년 전에 살았던 히포크라테스는 특별한 생각을 가지고 있었다. ... 병을 가진 환자는 특별하게 조리된 수프와 관장으로 해독을 해주어야 한다는 생각을 가지고 있었다.”³

거슨은 다시 한 번 환자에게 그녀를 치료할 수 없다고 했지만, 그녀의 집요한 요청을 이기지 못하고 한번 해보겠다고 하였다. 그는 환자에게 결핵을 치료할 때와 똑 같은 치료계획을 적어 주었다. 거슨 박사는 이 환자의 치료결과를 이렇게 적고 있다. “같은 처방을 내렸는데, 놀랍게도 이

환자가 6개월 후에 치료가 되었다. 그 환자는 최상의 상태로 회복되었고, 다른 암 환자 2명을 내게 보냈다. 한 환자는 위 주변으로 전이가 된 상태였는데, 치료가 되었다. 세 번째 환자도 마찬가지로 완치되었다. 3명의 암 환자의 치료를 시도하였는데, 세 사람 모두 치료가 된 것이다!”⁴

나중에 비엔나에서 같은 방법으로 6명의 환자를 시도하였는데, 한 명도 치료가 되지 않았다. 거슨은 크게 실망하여 이렇게 적고 있다. “...한때 나의 마음 속에는, 이 실패의 충격을 영원히 지울 수 없을 것이라는 생각이 들었다.”

몇 년 후, 거슨은 미국에 정착하였다. 의사 면허증을 받기 위해서 먼저 시험을 통과해야 하였다. 면허를 딴 후에도, 환자를 진료할 수 있는 병원을 찾을 수 없었다. “나는 내가 처음으로 치료한 3명의 암 환자를 잊을 수 없었다. 나는 계속하여 암 치료는 가능하며 암 환자를 치료하지 않는다면 죄를 짓는 것이라는 생각을 하고 있었다.”⁶

거슨은 모든 의학서적과 연구자료를 섭렵한 후, 만성질환을 가진 환자와 암 환자들은 차이점이 있다는 것을 알아내었다. 나중에 이 차이점을 다음과 같이 분명하게 적고 있다. “만성질환자는 약하거나 손상된 간을 가지고 있는 반면, 암 환자는 독성이 있는 간을 가지고 있다.”⁷ 거슨 박사는 또한 암 환자는 지방과 오일을 충분히 소화해서 흡수할 수 없다는 사실도 발견하였다. 이렇게 소화되지 않은 지방 찌꺼기를 암세포 조직이 흡수하여 이를 영양분으로 성장하게 되는 것을 알게 된 것이다. 거슨 박사는 수년간의 시행착오와 스스로의 경험을 정리하여, 생명을 위협받는 환자에게도 효과가 있는 치료법을 개발하게 되었다.

거슨의 놀랄 만큼 독창적인 생각과 새로운 치료법들은 대중요법 중심의 전통의학에는 맞지 않았다. 자신의 연구결과와 환자 치료 결과에 관한 수 많은 기사를 써서, 의학저널에 제출하였으나 번번이 거절 당하고

말았다. 결과적으로, 환자들이 미국의학협회에 거슨요법에 관해 문의를 하여도 “비밀이어서 거슨이 공개를 거부하였다”는 말을 듣는 것이 고작이었다.⁸

뉴욕 의학협회의 검열위원회는 거슨 박사에게 자신의 연구결과를 입증하는 기록을 제출하라는 요청서를 5차례 보냈다.⁹ 5차례 모두 가지고 있는 자료를 신중히 모아서 정리하고, 치료된 환자들이 보관하고 있던 자료까지도 정리하여 보냈다. 거슨의 유일한 요구 사항은 위원회에서 연구결과를 발표해달라는 것이었으나, 뉴욕의학협회는 거절하였다.

자신의 치료법이 지속적으로 시행되도록 하기 위해, 거슨 박사는 자신이 개발한 치료법을 지지하는 의사들과 보조사들을 훈련시키고자 하였다. 몇몇 자리를 잡지 못한 젊은 의사들이 치료법을 배우겠다며 조수로 받아 줄 것을 요청하였다. 항상 자기의 경험을 젊은 동료들과 나누고자 하였던 거슨은 그들의 제안을 기꺼이 받아 들였다.

그러나 그들의 “조수 생활”은 4, 5일을 넘지 못하였다. 나중에 한 젊은 의사가 미안해 하는 표정으로 거슨 박사를 찾아와서 말하기를, 거슨과 함께 일을 하면 다른 병원에 일자리를 구하기 힘들 것이며 의사들이 환자를 추천해 주지 않아 진료를 할 수 없을 것이라는 심각한 위협을 받았다고 털어 놓았다. 의과대학 공부를 하느라 상당한 빚을 지고 있었던 그 젊은 의사는 어쩔 수 없이 거슨 박사와 일하는 것을 포기해야만 하였다. (비슷한 상황은 지금도 여전히 벌어지고 있다. 확고한 자리를 잡지 못한 젊은 의사들이 거슨요법을 배우기 위해 멕시코에 있는 거슨병원을 방문하고자 신청하면, 상급 의사들은 의사로써 경력을 쌓아가기 힘들 것이라고 말한다.) 이런 이유로 거슨요법의 전체 프로그램을 제대로 익힌 의사를 찾기란 쉽지 않다. 모든 장애에도 굴하지 않고, 거슨 박사는 진료를 하면서 치료법의 완성도를 높여갔다. 그의 노력에도 불구하고 연구결과를

의학저널에 발표하는 것을 거부 당하였기 때문에, 거슨 박사는 자료를 모아 책을 쓰기로 하였다. 이 책은 또한 거슨 박사의 신념을 담고 있다.

몇 년 전, 우리는 뉴욕에 있는 잘 알려진 건강관련 작가이며 출판업자 한 분으로부터 놀라운 소식을 들었다. 책의 집필 자료를 모으고 있는데, 거슨 박사가 1946년 미의회에서 상원의원 클로드 페퍼(Claude Pepper)의 후원으로 행한 증언 내용을 출판하고 싶다고 말하였다.¹⁰ 이 분은 워싱턴 D.C.로 가서 의회 증언 기록을 찾아보았는데, 수정이나 훼손되어서는 안 될 미국정부의 공식문서에서 이상한 부분을 발견하였다고 하였다. 의원들의 질문에 대한 거슨 박사의 응답과 말기암 판정을 받고 치료를 받은 후 완치된 5명의 암 환자들에 대한 내용을 포함하여 5~6페이지 가량 되는 이 의회문서에서, 거슨 박사의 증언이 기록 되어 있어야 할 부분이 백지 상태였다는 것이다. 규정을 위반하여, 증언 기록이 아무런 설명 없이 삭제되어 있었던 것이다.

“과학에 바탕을 둔” 정통의학은 일반적으로 250명 이하의 소규모 피실험자를 대상으로 한 연구결과는 장점이 있음에도 불구하고 거부한다. 거슨 박사의 이야기와도 무관하지 않은 다음의 한 인용내용을 보면 이런 태도를 알 수 있다.

“소규모 피실험자를 대상으로 한 연구는 의학계가 백 여년 동안 자신들의 편견에 맞지 않는 실험을 배척하기 위해 사용해온 조롱에 시달려야 하였다. ‘통제조건은 무엇이었느냐?’ ‘통계 수치는 어디 있느냐?’ ‘환자들이 다른 조건에 의해 치료되지 않았다고 장담할 수 있느냐?’ ‘통계학적으로 계산이 맞지 않는다.’ ‘실험할 때 모든 조건을 통제하였느냐?’ ‘약물이 당신이 시도한 것보다 못하다는 것을 어떻게 입증할 수 있느냐?’ ‘심장조절 장치도 마찬가지로 효과를 낼 수 있다.’ ‘우리가 가지고 있는 기술도 제대로 적용하면 그 만한 효과는 있다.’¹¹

*참고자료

1. Ferdinand Sauerbruch, *A Surgeon's Life* (London: Andre Deutsch, 1953) ; see also Howard Straus, *Dr. Max Gerson Healing the Hopeless* (Carmel, CA: Totality Books, 2002).
2. M. Gerson, *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation*, 6th ed. (San Diego, CA: Gerson Institute, 1999), Appendix II.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid. P.403-405.
6. Margret Gerson, *MaxGerson: A Life Without Fear* (New York: unpublished manuscript, 1968-1969)
7. Note 2 (Gerson), supra
8. Patricia Spain Ward, "History of the Gerson herapy": "마일리의 증언과 비교하면, 거슨의 발표는 자신이 치료한 환자들의 사례에 집중하면서 자신의 치료법이 종양의 억제나 치료를 가져올 수 있다는 것만 주장한 순진한 수준이었다. 거슨은 상원의원 페퍼(Pepper)의 압력 때문에 그가 치료한 환자의 30% 가량 만 호전이 되었다고 진술하였다(U.S. Congress, 1946, 115). 그럼에도 미의학회지(JAMA)는 거슨의 정직성을 깎아내리는 데 2페이지를 할애하였다 (JAMA,1946). 피시베인(Fishbein)은 거슨이 관련된 곳이라면 가리지 않고 사실을 왜곡하여 거슨-자우에르브루흐-헤르만스도르프의 식이요법은 '다른 연구자들이 인용하려 하지 않을 것' 이라고 주장하였다. 그는 또한 거슨이 수차례에 걸쳐 미의학협회에 자기가 개발한 식이요법에 관한 자세한 자료 제출을 거부하였다고 주장하였다. 피시베인은 아무런 언급없이, 거슨 박사가 마취제와 같은 약물을 민감한 상태의 환자들이 사용하면 위험을 초래하므로 사용에 주의를 기울여야 한다고 주장한 내용을 강조하기도 하였다." 이 진술은 위에서 Ward가 인용한 Morris Fishbein의 글 "Gerson's Cancer Treatment," editorial, *Journal of American Medical Association* 132(Nov.16,1946):645-646에 실려 있다.
9. S.J.Haught, *Censured for Curing Cancer:The American Experience of Dr.MaxGerson*(SanDiego:GersonInstitute,1991)
10. Ibid. See also the transcript of Dr. Gerson's testimony before the Pepper-Neeley Subcommittee. "Cancer Research, Hearings before a Subcommittee of the

- Committee on Foreign Relations, United States Senate, Seventy-Ninth Congress, Second Session on S. 1875, A Bill to Authorize and Request the President to Undertake to Mobilize at Some Convenient Place in the United States an Adequate Number of the World's Outstanding Experts, and Coordinate and Utilize Their Services in a Supreme Endeavor to Discover Means of Curing and Preventing Cancer. July 1, 2 and 3, 1946" (Washington, DC: United States Printing Office, 1946).
11. R. J. Glasser, *The Body Is the Hero* (New York: Random House, 1976), p. 242.

제 2 장

발전하는 거슨 요법

거슨요법을 처음 접하는 사람들은 60년 전에 개발된 이 치료법이 분명히 시대에 뒤쳐졌을 것이라는 말을 가끔 한다. 1959년 거슨 박사의 사망 후, 의학이 엄청난 발전을 한 것은 사실이지만, 이런 비판은 어느 면으로 보더라도 잘못된 것이다.

인간의 생리상태나 만성질환의 성질이 바뀌지 않았으므로, 거슨요법도 시대에 뒤떨어지지 않는다. 최근 전세계의 연구 결과들은 오히려 거슨 박사의 방법과 자료가 치료에 도움이 된다는 점을 뒷받침해주고 있다.¹ 탁월한 결과에 만족하지 않고 더 나은 방법을 찾아 고심하였던 거슨 박사의 정신을 계승하여, 그 동안 거슨요법도 정체상태로 있지 않고, 세심하게 정보를 추가하여 그 내용이 풍부해졌다. 거슨 박사는 항상 모든 결과는 더 나아질 수 있다고 생각하였다.

거슨 박사의 사망 이후, 치료환경은 점점 더 악화되었다. 지구 전체의 공기, 토양, 물은 심하게 오염되었고, 쇠퇴한 토양에서 자라는 식량들은 주요 영양소가 소실되었고, 화학첨가물로 변질되거나 독성을 포함하게 되었다. 처방 되거나 약국에서 판매되는 약물을 너무 많이 사용하여 그

부작용으로 질병은 더 늘어나고, 치료도 힘들게 되었다. 스스로를 파괴하는 알코올, 담배, 마약 등을 섭취하는 것이 현대인의 삶의 일부로 자리잡고 있다. 결과적으로, 사람들은 점점 심하게 독성물질에 오염되고 신체는 손상을 입고 있다.

멕시코에 있는 거슨 병원에서도 환경이 악화됨에 따라 거슨 박사가 기록한 것과는 다른 치료결과가 나타나는 것을 일찍부터 주목하게 되었다. 거슨 박사가 당시 사용하던 처방이 변경이 되거나 어떤 재료는 구하기 어렵거나 사용할 수 없는 것도 있었다. 예를 들면, 거슨 박사는 환자의 간 기능을 향상시키기 위하여 생간추출물 (Lilly)을 사용하였다. 그러나 요즘의 간추출물은 너무 정제되어 예전만큼 효과가 없다. 거슨 박사는 신선하게 준비된 송아지의 생간즙을 농약으로 손상을 입은 환자의 간을 치료하기 위하여 사용하였으나 오늘날에는 어린 송아지의 간조차도 캄필로박터(campylobacter)라는 가축이나 사람에게 식중독을 일으키는 박테리아에 감염되어 설사, 복통, 고열, 구토 등을 일으킬 수 있다.

영양결핍을 보충하기 위하여, 몇 가지 새로운 영양소와 절차가 첨가되었다. 그 가운데 하나가 생간즙을 대신하면서 면역체계를 강화 시켜서 특정 종류의 감염과 암에 대응하는 능력을 길러 주는 코엔자임 Q10이다. 또 다른 물질로는 지방이 제거된 초유도 추가되었다. 이 귀중한 물질은 신생아의 면역체계를 안정화시키는데 도움을 주며, 면역이 약한 환자들의 방어체계를 강화시키는 역할도 한다. 췌장효소는 거슨 박사가 처음부터 필수적으로 사용한 처방이다. 거슨 박사는 암 조직을 공격하고 파괴하여 분해하는데 췌장효소를 사용하였다. 예전보다 더 심하게 손상을 입은 환자들을 회복시키기 위하여, 고농축의 췌장 효소를 더 많이 사용하고 있다. 췌장액 성분인 우베-무고스(Wobe-Mugos) 정제도 다양한 면역강화 및 항암 물질을 포함하고 있어서 도움이 되는 것으로 입증되었다. 이

들 물질의 주된 기능은 거슨요법의 다른 처방이 암세포를 쉽게 찾아내어 죽일 수 있도록 암세포 외부의 단단한 막을 파괴하는 것이다.

거슨요법 의사들은 또한 인공발열요법을 이용하여 면역기능을 향상시키고 치료의 속도를 빠르게 한다. 이 치료법에는 비타민 B₁₇이라고도 불리는 살구씨에서 추출한 레이어트릴(laetrile)을 사용한다. 어네스트 크랩스(Ernst Krebs, Sr., MD)와 그의 아들(Ernst Krebs, Jr)이 개발한 레이어트릴은 건강한 세포에는 해를 주지 않고 암세포를 공격하여 파괴하는 시아니드(cyanide) 성분을 가지고 있다. 레이어트릴을 정맥 주사하면 암 조직의 온도가 1도 정도 올라가게 되는데, 이렇게 되면 정상적인 신체 조직은 쉽게 견뎌내지만 암 조직은 고온에서 살아 남지 못하게 된다. 효과를 향상시키기 위하여, 환자를 더운 욕탕에 몸을 담그게 하여 체온을 올려 열을 낸다. 전체적으로 암 파괴를 촉진시키고, 고통은 줄어들고 건강상태가 좋아지게 된다.(물론, 전체 종양은 단 한 번의 치료로 즉시 파괴되지 않는다!)

주의 : 레이어트릴이 종양 덩어리를 줄이고 통증을 줄이는 데는 도움이 되지만, 신체의 시스템이나 기관을 정상으로 회복시키거나 독성을 제거해주지는 않는다. 거슨요법에 도움이 되기는 하지만, 그 자체로 암을 치료할 수는 없다.

거슨요법에는 직장을 통해 불어 넣거나 피부에 마찰 시키는 형태의 오존 처방도 추가되었다. 오존은 과산화수소나 오존가스의 형태로 이용 가능하다. 두 가지 방법 모두 세균이나 바이러스를 죽이고 암 조직을 파괴하고, 혈액에 산소를 공급하여 신체 시스템에 활력을 준다. 결과적으로 해로운 활성산소(프리레디컬)를 체외로 배출 가능한 형태로 바꾸어 주게 된다. 약국에서 흔하게 구입 가능한 3%이하로 농축된 액체형태의 과산화수소를 환자의 몸에 하루 한 두 차례 문질러 주면 피부 기공을 통해 흡

수된다. 고농축된 과산화수소는 3%이하로 희석하여 사용하여야 하며 직접 복용하는 것은 절대 금물이다.

거슨병원의 병실에는 오존 발생기를 일상적으로 사용하고 있으며, 1,000미터 이상의 높은 곳이나 독성 스프레이를 사용하거나 공기오염이 심한 곳에 사는 환자들은 이 기구를 사용할 것을 추천한다. 오존처리가 된 공기를 흡입하면 신선하고 활력을 주며, 환자의 기분도 훨씬 좋아진다.

식단의 변화는 유당(乳糖)에 저항력이 없는 환자들에게 영향을 미친다. 이들은 지방이 제거되거나 미리 분해된 우유 단백질을 받아들이지 못한다. 따라서 6~10주부터 거슨요법에서 제공되는 요구르트나 코티지 치즈와 같은 유제품을 섭취하지 못한다. 이 경우에는 같은 식물성 단백질이 풍부한 재료를 사용한다.

자몽씨 추출물

환자들은 일반적으로 면역능력이 떨어지므로, 감기나 독감에 걸리지 않도록 세심한 보살핌이 필요하다. 바이러스와 박테리아를 억제하는 기능이 있는 자몽씨 추출물을 최근에 거슨요법에 도입하였는데 상당한 도움이 되고 있다. 감기의 징후가 있는 초기 단계에 입안에 넣고 가글을 하면 감기를 막아준다. 돌리소스 아메리카사(Dolisos America, Inc)에서 제조한 동종요법의 감기예방 액제도 효과가 탁월하다.

타헤보(포다코, 라파초)

타헤보(포다코라고도 불림)는 남미 안데스산맥의 원주민들이 치료용으로 사용하는 안데스 소나무의 속껍질이다. 환자들이 차로 복용하면 건강상태가 호전되고 종양을 억제하는데도 도움이 된다. 타헤보는 얇은 나무껍질 형태인데 끓는 물에 5~10분쯤 넣어 부드럽게 한 후 약간 굳어지

게 한 후 마신다. 이 처방은 많은 원주민들이 이용하고 있으며, 타헤보, 포다코, 라파초 등으로 불린다.

셀레늄

셀레늄은 캘리포니아 대학의 슈라우저(Gerhard N. Schrauzer) 교수²⁾, 밴쿠버의 포스트 교수(Harold D. Foster) 등의 연구자에 의해 면역체계를 활성화 시키는 것으로 밝혀졌다.³ 이런 이유로 셀레늄을 거슨요법을 받는 환자들에게 사용하고 있다.

당-칼륨-인슐린 처방

글루코스-포타슘(칼륨)-인슐린 혼합물을 정맥주사로 투여하는 방법은 유명한 심장전문의인 소디-팔라레스 교수(Demetrio Sodi-Pallares, MD)에 의해서 개발되었다. 당과 인슐린은 칼륨이 세포막을 거쳐 조직으로 이동 시키는데 필요한 에너지를 제공한다. 거슨요법의 처방은 야채즙, 염화칼륨(potassium salts)을 통해 많은 당과 칼륨을 얻기 때문에 소량의 인슐린(3~5 unit)만 피하주사로 투여하면 된다.

크롬 피콜린산(Chromium Picolinate)

피콜린산 형태의 크롬이 췌장의 인슐린 분비를 자극하는 것으로 알려져 있다. 200mcg 짜리 정제나 캡슐을 당뇨 환자와 같은 크롬 결핍 환자들에게 처방하고 있다.

요약

지금까지 언급한 것들이 거슨요법의 효율을 높이기 위하여 최근에 첨가된 처방들이다. 이 물질들은 의심의 여지 없이 “무독성”이다. 거슨요법

은 가능성 있는 새로운 기법과 영양물질들을 세심하게 첨가하여, 점점 더 악화되고 있는 환경에서 효과적으로 치료 목적을 달성하고 있다

*참고자료

1. Carmen Wheatley, in Michael Gearin-Tosh, Living Proof: A Medical Mutiny (London: Simon & Schuster, 2002), Appendix.
2. L. Olmsted, Gerhard N. Schrauzer, M. Flores-Arce and J. Dowd, "Selenium supplementation of symptomatic human immunodeficiency virus infected patients," 1: Biol Trace Elem Res. (April/May 1989); 20 (1-2): 59-65. Department of Family Medicine, School of Medicine, University of California, San Diego, La Jolla. "샌디에고 지역에서 AIDS에 걸린 남성환자의 체내 평균 셀레늄 수치는 0.123 +/- 0.030 mcg/mL (n = 24), AIDS 합병증(ARC: AIDS-related complex) 환자의 평균 셀레늄 수치는 0.126 +/-0.038 mcg/mL (n = 26) 인데 비해 같은 지역에서 정상적인 남성의 수치는 0.195 +/- 0.020 mcg /mL (n = 28) 였다. 장을 통해 셀레늄을 섭취할 경우, AIDS 나 ARC가 위축되는 지를 알아보기 위해, HIV 항체에 양성반응을 보인 19명의 환자 에게 실험적으로 셀레늄 400mcg을 최장 70일 동안 투여해보았다. 체내 평균 셀레늄 수치가 0.28 +/- 0.08 mcg /mL으로 증가하였고, 환자들도 투여된 셀레늄을 흡수 할 수 있었다. HIV 보균자에게 셀레늄을 보충하는 것이 정당하다는 근거가 확보된 셈이다." PMID: 2484402 [PubMed - indexed for MEDLINE].
3. Harold D. Foster, Ph. D. What really causes AIDS (Victoria, BC: Trafford Publishing, 2002).

제 3 장

적을 바로 알기

거슨요법이 건강과 질병에 접근하는 방식은 일반적인 진료 절차와 큰 차이가 있으므로 그 기본 원리를 철저히 이해하는 것이 중요하다. 이해하게 되면 이 요법의 이론과 실체가 명확해지고 정교한 논리가 드러나게 될 것이다. 실제로, 많은 회복된 환자들은 생명을 위협 받는 순간에, 거슨요법을 제대로 이해하게 되었고 자신들을 치료해 줄 수 있는 희망이라는 생각에서 치료를 받기로 결심하였다고 말하고 있다.

거슨요법의 목적은 질병의 증상이 아니라 원인을 다스리는 것이다. 따라서, 건강의 2가지 적이라 할 수 있는 독성과 결핍에 초점을 두고 있다. 두 가지 원인 모두 자연을 벗어난 인위적인 삶의 방식에서 기인하고 있다. 즉, 독성과 결핍은 어느 정도 서구식 식단과 오염된 환경과 관련이 있다. 이 두 가지 요인을 자세히 살펴 보도록 하겠다.

독성

생명 유지에 필수적인 공기는 자동차 매연과 타이어의 마모로 생긴 입자들, 항공기의 연료 찌꺼기, 공장과 세탁소에서 나오는 독성 연기 등에 의해 심하게 오염되어 있다. 물 또한 공기 못지않게 염소, 불소 (fluoride)

등 종류를 헤아릴 수 없는 약물에 오염되어 발달한 정수 장비를 아무리 동원하여도 정화하기 힘든 상태에 이르렀다. 공업과 농업 폐수는 강물과 호수를 오염시키고 있다.

최근에는 육안으로 잘 보이지는 않지만 우리를 둘러싸고 있는 전자기장을 두텁게 하는 전자스모그도 환경오염을 가속화 시키고 있다. 실내에서는, TV, 냉장고, 컴퓨터, 전자오븐, 휴대폰 등의 기구들이 전자스모그를 만들어 내어 인체의 전자기장을 교란시켜 건강에 해를 주고 있다.¹ 실외에서는, 휴대폰 송신탑이 가장 심각하게 건강을 위협하는 시설물이다. 송신탑 근처에 사는 사람들에게서 암을 포함한 많은 질환이 발견되고 있다.² (5장 “방어기능의 붕괴” 참조)

독성은 토양과 그 속에서 자라는 식물에서 시작된다. 상업적으로 재배되는 농작물에 살포되는 독성이 강한 살충제, 제초제 등의 화학물질은 음식이 되어 입안으로 들어 올 때까지 남게 된다. 이 독물들은 독성이 강하여 식품의 내부로 스며들어가 씻어도 제거되지 않는다. 유기농으로 재배된 식품만을 먹지 않는다면, 축척 되었을 경우 효과가 검증되지 않은 농약 칵테일을 뿌린 음식을 먹는 것이나 다름없다.

음식 제조시 들어가는 첨가물들은 식품의 보관 기간을 늘리거나, 보기 좋게 색을 넣거나, 소실된 자연적인 맛을 대체할 인공적인 맛을 내는 기능을 한다. “음식 화장품”이라고도 불리는 이 첨가물들은 제조업자의 이익을 늘리는 목적 외에 먹는 사람의 건강은 전혀 고려하지 않고 사용되고 있다.³

첨가물의 위험 못지않게 현대인의 식단에서 건강을 심각하게 해치는 것이 소금이다. 소금은 피하기 힘든 음식 중 하나이다. 과용 방지 경고에도 불구하고 소금은 여전히 과다하게 섭취되고 있다.⁴ 결과적으로 체내의 세포는 소금을 소화시키기 위해 많은 수분을 유지하게 되어 부종 등

의 원인이 된다. 소금은 또한 신장에 부담을 주고, 혈압을 높이며, 미각을 무디게 하여 점점 더 많이 섭취하게 되어 소화과정을 방해하게 된다. 나중에 살펴 보겠지만, 소금은 또한 세포가 비정상적으로 성장하여 암으로 발전하게 하는 위험한 역할을 한다.

육고기는 현대인의 식단에서 중요한 식품으로 여겨지고 있는데, 동물 단백질이 지나치면 독으로 작용한다는 사실을 알면 많은 사람들이 놀랄 것이다. 사람의 소화기관은 소장과 대장이 긴 모양인데, 이는 동물단백질을 섭취하기 용이하게 설계된 것이 아니다.(이와 대조적으로 사자나 호랑이와 동물들은 소화관이 짧아서 고기를 소화한 후 찌꺼기가 빨리 배출되게 되어 있다.) 사람에게 가장 이상적인 식단은 식물을 주로하고 최소한의 동물단백질을 섭취하는 것이다. 따라서 현대인들은 창조주의 의도와는 반대되는 식사습관을 가지게 된 셈이다.

나이가 들면, 동물단백질을 소화할 수 있는 능력이 떨어진다. 소화가 제대로 되지 않은 덩어리는 체내에서 독성을 남기게 된다. 육류나 유제품에 포함된 동물 지방은 나이가 들고 소화효소가 효과적으로 작용하지 않으면 제대로 소화되지 않는다. 식용 가축들은 호르몬, 항생제, 성장촉진제를 처리한 먹이를 먹고 자라는 경우가 대부분이다. 약물 성분이 고기나 우유에 그대로 남아 사람이 음식으로 섭취하면 체내로 들어가게 되어 독성의 축적을 가속화 시킨다.

신체는 스스로를 보호하기 위해 해로운 물질들을 제거하려고 한다. 불행하게도 신체는 처리해야 할 많은 양의 독성 물질뿐만 아니라, 영양 결핍에도 대처해야 한다.

영양 결핍

독성과 마찬가지로, 또 하나의 건강의 적인 영양 결핍도 토양에서 시작된다. 지난 150여년 이상 동안, 인공 비료들이 농업에 무분별하게 사용되면서 토양에 질소, 인산, 칼륨이라는 3가지 주요 미네랄을 공급하였다. 인공비료는 이 3가지를 제외한, 자연상태에서 공급되는 50여 종의 토양을 건강하고 비옥하게 하는 효소와 미세유기체가 풍부한 미네랄은 제공하지 못한다. 그 결과, 영양이 빈약한 토양은 미네랄 등 영양소가 결핍된 식물을 생산하게 되고, 이를 음식으로 먹게 되는 현대인들이 영양결핍 상태에 놓여 있다.

그나마 부족한 영양소도 제조 과정에서 고갈된다. 통조림, 병, 상자에 담거나 훈제되거나 절인 음식은 영양소가 소실되거나, 고열이나 방부제 등으로 파괴된다. 이런 식품은 비타민과 효소가 부족하게 된다. 특히, 소화매우 중요한 효소는 60°C 이상의 고열에서는 파괴되며, 신선한 과일이나 샐러드의 형태로만 신체에 공급된다. 그러나, 건강을 유지하기 위해 필요한 효소를 생성하기에 충분한 양의 신선한 야채를 먹는 사람은 거의 드물다.

이제 거슨요법에서 우선적으로 대처하고자 하는 두 가지 건강의 적, 독성과 결핍이 서로 악순환을 한다는 점이 명확하게 이해 되었을 것이다. 우리가 먹는 음식이 충분한 영양소를 공급한다면, 신체가 보다 효과적으로 독성을 제거할 수 있을 것이다. 그러나 현실은 그렇지 못하다. 이 때문에 신체는 퇴행상태에 접어들게 되며, 심각한 퇴행성 질환에 무방비 상태가 된다. 신체의 자연적인 방어시스템을 회복하여 치유하기 위해서는 이 두 가지의 적을 물리쳐야 한다. 다음 장에서는 그 방법에 대해 논하고자 한다.

*참고자료

1. Robert O. Becker, MD, as quoted in Icon magazine in Eileen O' Connor, Trustee of the EM Radiation Trust, "Mobile Phone Mast Radiation and Breast Cancer: Eileen O' Connor's Personal Story," The Interdisciplinary Centre for Obesity, Nutrition and Health (ICON-Health), University of Leeds (UK), No. 34 (Winter 2006); Gerson Healing Newsletter (San Diego: Gerson Institute, March/April 2007); Joseph Mercola, MD, "Are EMFs Hazardous to Our Health?" (www.mercola.com/article/emf/emf_dangers.htm).
2. Note 1 (Becker), supra; see also Ronni Wolf and Danny Wolf, "Increased Incidence of Cancer near a Cell-Phone Transmitter Station," International Journal of Cancer Prevention 1 (2) (April 2004).
3. Sally Fallon, "Dirty Secrets of the Food Processing Industry," presentation given at the annual conference of Consumer Health of Canada (March 2002) (www.westonaprice.org/modernfood/dirty-secrets.html).
4. "지나친 나트륨 섭취는 가장 건강을 위협하는 요인이다." - WHO 2006년 보고서

제 4 장

신체의 방어기능

인간의 신체는 각 부분이 조밀하고 조화롭게 연결된 놀라운 정도로 정교한 생명이 있는 기계와 같다. 60조에 이르는 수 많은 세포들은 전체 신체 내에서 자체의 지능을 가지고, 맡은 자리에서 많은 기능을 수행하고 있다. 인간의 신체는 그 잠재능력을 완전히 이해하기 불가능한 살아 있는 기적이라 할 수 있다. 첨단 과학기술이 고도로 발달하고 있음에도 불구하고, 과학자들은 이제야 겨우 세포수준에서의 생명체의 엄청난 복잡성을 미미하게 이해하기 시작하고 있다.

신체는 맞는 조건만 주어지면 가만히 두어도 스스로 생존하면서 항상성을 유지하도록 되어있다. 신체가 균형 상태에 있으면 변화하는 환경에 적응하면서 안정성을 유지하게 된다. 신체의 안정성이 위협 받게 되면, 몇 가지 내재된 방어기능이 작동된다. 신체의 정교한 방어기능을 자세히 살펴 보면 다음과 같다.

면역체계

자연계에서는 수 백만 종의 생물들이 다른 생물을 먹이로 생존하고 있

다. 질병을 옮기는 세균, 바이러스, 기생충의 공격에 매일 노출되는 인간의 신체도 마찬가지이다. 인간의 신체를 일차적으로 보호해주는 것은 최근 “면역 강화”를 목적으로 제조된 제품 광고를 통해 대중들에게 중요성이 인식되고 있는 면역체계이다. 사람들은 면역체계가 무엇으로 구성되어 있고, 어디에 위치하고 있는지도 모르고, 면역강화 제품들이 정말로 효과가 있는지도 알지 못하는 상황에서 맹목적으로 이들 제품을 구매하고 있다. 이제 면역체계는 제대로 이해될 필요가 있다.

면역체계는 단일한 기관이나 분비선이라기 보다는 신체 전체에 퍼져 있다. 간, 뇌, 췌장 등의 기관은 매우 중요한 역할을 하므로 자체의 면역 메커니즘을 가지고 있으며, 세망내피계(reticuloendothelial system)가 추가 보호 기능을 맡고 있다.

림프계는 신체조직에서 과다한 체액을 혈관으로 이동시킨다. 림프는 감염에 대처하는 세포를 포함하고 있는 지푸라기 색깔의 액체이다. 정상적인 사람은 체내에 약 700개의 림프절이 퍼져있다. 심장의 박동에 의해 순환되는 혈관과 달리 림프는 근육의 움직임에 의해 몸 안을 이동하게 된다.

림프계의 핵심 부분은 백혈구가 형성되는 골수에 위치하고 있다. 림프가 골수에서 나올 때는 완전한 형태가 아니다. 일부는 흉선(thymus gland)으로 들어가서 형태를 갖추어 T 임파구의 형태로 방출되고, 나머지는 비장과 임파조직으로 흘러 들어가서 B임파구로 성장하게 된다. 모든 형태의 림프는 세균, 바이러스, 악성세포 혹은 독성 물질을 삼켜서 죽이거나 약화시키는 역할을 한다.

신체의 다른 부분들과 마찬가지로, 면역체계는 영양분을 필요로 하는 세포로 이루어져 있다. 세포들은 쉽게 흡수 가능한 자연상태의 미네랄, 효소, 비타민을 필요로 한다. 정제나 약물로는 필요량을 채우지 못하며,

경우에 따라서는 전혀 흡수가 되지 않기도 한다. 신체의 다른 부분들처럼, 생명 존속에 없어서는 안 되는 요소인 면역체계는 신선하고 살아 있는 유기 물질을 흡수하여야 한다.

효소체계

효소는 일반인들이 이해하기 쉽지 않다. 널리 인정되고 있는 효소에 대한 정의는 “자신은 변하지 않고 다른 물질의 화학변화를 가능하게 하는 복잡한 단백질”로 되어 있다.¹ 혈액에 산소를 공급하기 위해 숨을 쉬는 것에서부터 소화된 음식을 산소와 결합하여 에너지를 만들어 내는 등 모든 체내에서 이루어지는 수 백 가지의 과정에는 효소의 작용이 요구된다. 신체는 자연음식이나 동물 단백질에 있는 효소를 이용할 수 없기 때문에 자체적으로 효소를 만들어 내야 한다. 신체에 필요한 수 백 가지 효소를 원활하게 만들어 내려면, 각 효소에 해당하는 미네랄이 촉매로 있어야 한다. (촉매는 스스로는 변화되지 않고 반응을 촉진시키는 물질이다.)

딕슨과 웹 박사²는 신체가 효소를 만드는 방법에 대해 자세한 연구를 진행하였다. 이들은 신체가 효소를 만들어 내기 위해서는 칼륨이 촉매로 이용되고, 나트륨은 효소의 생성을 억제하는 것을 밝혀 내었다. 효소는 60°C 이상의 고온에서는 파괴되기 때문에, 신체는 요리되거나 가공된 음식에서는 효소를 얻지 못한다. 신체가 거슨요법이 공급하는 것과 같은 신선하게 살아있는 영양소를 흡수하지 못하면, 심각한 결핍을 초래하게 된다. 특히, 소화불량, 식욕부진, 변비, 설사, 복부 가스 팽창 등의 건강문제를 가진 환자들은 신선한 유기농 야채를 충분히 섭취하여야 한다. 결핍으로 인하여 췌장 효소는 종양조직을 공격하는 임무를 제대로 수행하지 못하고, 산화효소 또한 충분한 에너지를 만들어 내지 못하게 된다.

소화가 진행되는 동안 효소(특히 췌장 효소)는 종양조직을 외부의 적

으로 판단하여 공격하여 파괴하게 된다. 그러나 효소의 기본 기능은 단백질 분해를 분해하는 것이다. 육식을 주로 하게 되면서, 대부분의 채식 효소가 단백질을 분해하는데 사용되고 종양을 파괴하기 위한 효소가 부족하게 된다. 이렇게 되면 종양이 커지고 세력을 넓히게 된다. 효소의 활동 저하는 암과 다른 질병을 앓고 있는 환자들이 맞아야 하는 심각한 문제다. 해결책은 환자들에게 독성이 없는, 신선한 유기농 야채와 과일을 공급하고, 커피관장으로 독성을 없애 주는 것이다. 산소 함량이 많은 신선한 과일 주스와 함께 추가의 소화효소와 채식효소를 공급하는 것이 거슨요법의 핵심적인 부분이다.

호르몬 체계

호르몬은 내분비선에서 나와 혈관으로 흘러 들어가는 물질이다. 대부분의 사람들은 호르몬을 성기능과 관련이 있는 것으로 알고 있지만, 호르몬은 체내에서 많은 중요한 기능을 하고 있으며, 인슐린, 티록신, 아드레날린 등이 있다. 티록신과 아드레날린과 같은 호르몬은 신체의 전체 신진대사를 조절하는 역할을 한다. 티록신은 면역체계의 중요한 부분이므로 특히 주의가 필요한 호르몬이다.

티록신이 하는 가장 중요한 기능은 체온을 조절하는 것이다. 세균이나 바이러스가 침입하면 면역체계는 일차적으로 고열을 내어 대처한다. 건강한 세포는 고열을 잘 견뎌 낼 수 있지만 세균이나 바이러스, 종양조직은 고열에 약하다는 점을 명심할 필요가 있다. 건강한 갑상선은 티록신을 만드는 데 필요한 요오드를 충분히 공급해 주면 건강이 회복되도록 돕는다.

안타깝게도, 현대인들은 요오드를 충분히 섭취하지 못하고 있다. 수돗물 속의 염소는 갑상선에서 요오드를 제거할 수 있다. 위험한 독성 물질

인 플루로이드(불소)는 이 중요한 호르몬을 더 강력하게 방해한다.³ 또한, 상업적인 농업방식으로 인하여, 토양에는 요오드가 부족하고 결과적으로 사람들이 요오드가 결핍된 식물을 섭취하게 된다. 이 점을 인지하고, 많은 국가의 정부에서는 이미 사람들이 과도할 정도로 섭취하고 있는 소금에 필수적으로 요오드를 첨가하도록 하였다. 그러나, 소금의 지나친 섭취가 건강에 해로운 것으로 밝혀진 후 공식적으로 사용을 억제하면서, 좋은 음식을 먹는 사람들도 요오드가 부족하게 되었다.⁴

방부제, 희석제, 인공색소, 인공향료 등 식품 첨가물과 살충제를 포함한 농약 성분들도 효소의 생성을 억제하는 물질들이다. 일부 살충제 잔여물은 남자의 정자 생산을 억제하는 것으로 밝혀졌다.⁵ 신체를 방어하는 가장 핵심 부분이라 할 수 있는 호르몬 체계는 심각한 공격을 받고 있다.

필수기관

간, 췌장, 폐, 신장, 심장, 뇌 등의 신체기관에는 “필수”라는 수식어가 붙는다. 이들 기관에 이런 수식어를 붙이는 것은 당연하지만, 직장 또한 필수가 아니라고 생각해서는 안 된다! 소장, 골수, 비장뿐 아니라 중요한 면역기능을 담당하고 있는 신장 또한 마찬가지이다. 그리고 보면, 신체에는 필수적이지 않은 것은 하나도 없다.

그러므로 치료의 과정에서 신체의 모든 체계를 다루는 것이 매우 중요하다. 특히, 간은 신체의 치유과정에서 매우 중요한 역할을 하므로, 거슨요법에서는 간의 기능을 가능한 신속하고 완전하게 회복시키는데 특별한 관심을 기울인다. 간은 놀라운 신체 기관이다. 부분을 제거하여도 재생하여 다시 성장하는 유일한 신체 기관이다. 간은 거의 모든 체내 활동에 관여하고 있다. 모든 생리작용이 간에서 시작하여 간에서 끝난다고 하여도 지나치지 않다. 해독 기능이 주된 기능이지만, 그 외에도 현대의

첨단 기술로도 아직 다 밝혀 내지 못한 수 십 가지의 기능을 가지고 있다.

거슨 박사에 의하면, 간 세포의 세대가 바뀌는 데는 약 5주가 걸린다고 한다.

그는 전체 간이 완전히 새롭고 건강한 간으로 바뀌는 데 걸리는 시간은 12~15세대가 지나야 한다고 결론 내렸다. 거슨 박사는 말기암 환자라도 간을 완전히 치유하여 회복시켜서 전체 신체의 건강을 회복하려면 18개월이 걸린다고 규정하였다. 그러나 아쉽게도 이 주장은 더 이상 가능한 모델이 되지 못하고 있다.

지난 50여년 동안 환경과 식량 공급체계의 오염으로 인하여 오늘날 사람들은 거슨 박사가 치료하였던 환자들보다 더 심하게 신체 기관이 손상되어 있다. 그 보다 더 심각한 것은 거슨요법을 받으러 오는 환자들 가운데 상당수가 화학요법의 후유증으로 신체 장기들이 심하게 손상되어 있다는 점이다. 지금은 완전히 회복하는데 18개월이 아니라 평균 2년이 걸린다. 화학요법을 받은 환자들을 해독하여 치유하는데는 훨씬 더 걸릴 수도 있다.

미네랄 균형

신체가 제대로 작동하고 면역체계를 유지하기 위해서는 약 52가지의 미네랄이 필요하다. 거슨요법에서는 이 미네랄들을 영양이 충분한 토양에서 생산한 유기농 야채로 주스를 만들어 제공함으로써 확보한다. 거슨 박사는 이들 미네랄 가운데 특히 칼륨과 나트륨이 체내의 미네랄 불균형과 관련이 있다고 생각하였다.

수 백만년 동안의 진화의 과정을 거치면서, 인간의 신체는 “칼륨 동물(potassium animal)”이 되었다. 칼륨 90%와 나트륨(소금)10%의 비율을 유지하게 되었는데, 자연 상태의 신선한 야채도 이와 유사한 비율을 유지

하고 있다. 그러나 현대에 들어오면서 그 균형은 현저하게 무너지고 있다. 신체가 걸려내야 하는 나트륨의 양이 상대적으로 많아지고 있다. 덕슨과 웹 박사가⁶ 언급한대로 나트륨은 효소의 생성을 억제한다. 나트륨은 또한 종양의 성장을 자극하고, 신체가 나트륨의 해독을 위해 더 많은 수분을 흡수하게 되어 부종을 유발하게 된다.⁷

이 불균형을 개선하기 위해, 거슨 박사는 환자들에게 자연상태의 칼륨이 풍부한 식단을 제공하고 추가하여 하루 최고 40티스푼까지의 칼륨 10% 희석액을 처방하였다. 그 결과, 곧 바로 부종, 복수(腹水), 통증이 줄어들었다. 거슨 박사는 마그네슘, 칼슘, 철분과 같은 다른 미네랄을 과도하게 투여하면 환자가 미네랄 불균형으로 손상을 입는 것을 확인하였다. 그는 특히 칼슘을 많이 섭취하는 것에 대해 경고를 하였다. 생화학자인 친구 루돌프 켈러(Rudolf Keller)⁸와 함께 칼슘이 나트륨 계열에 속하며 암 종양의 성장을 돕는다는 것을 발견하였다. 종양 조직으로 뼈가 심하게 파괴된 경우에도, 거슨요법의 균형잡힌 미네랄 처방으로 뼈를 재생시킬 수 있다. 신체의 미네랄 균형이 얼마나 중요한 지를 알 수 있는 대목이다.

*참고자료

1. Taber's Cyclopedic Medical Dictionary (Philadelphia: F. A. Davis Company, 1993).
2. Malcolm Dixon and Edwin C. Webb, Enzymes (New York: Academic Press, Inc., 1964).
3. John Yiamouyiannis, Fluoride: The Aging Factor (Delaware, OH: Health Action Press, 1986).
4. "Excessive Sodium is One of the Greatest Health Threats in Foods," World Health Organization (WHO) report from October 2006 meeting in Paris, part of the implementation of the WHO's Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

5. D. Whorton, R. M. Krauss, S. Marshall and T. H. Milby, "Infertility in Male Pesticide Workers," *The Lancet* 2 (8051) (1977): 1259-1261.
6. Note 2 (Dixon/Webb), *supra*.
7. M. Gerson, *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of Thirty Years of Clinical Experimentation*, 6th ed. (San Diego, CA: Gerson Institute, 1999), p. 210.
8. Rudolf Keller, as quoted in Note 8 (Gerson), *supra*, p. 64.

제 5 장

방어기능의 붕괴

지금까지, 정상적인 상황에서 항상성(homeostasis)이라는 역동적인 균형상태를 유지하는 신체의 다양한 방어기체에 대하여 알아보았다. 그러나, 오늘날의 극악한 환경 상태를 고려해보면, 정교한 신체의 방어체계가 제대로 작동되고 항상성이 유지되기를 기대하는 것은 무리이다. 어떻게 이런 현실에 처하게 되었는지를 이해하려면 좀더 넓은 시각에서 문제를 조명해볼 필요가 있다.

인간의 신체조직은 지구상의 동식물과 함께 자연의 일부로써 수 백만 년에 걸쳐 진화해왔다. 신체는 오랜 세월을 인위적이거나 이질적인 성분이 포함되지 않은 자연적인 환경과 음식, 주거에만 노출되어 왔다. 먼 우리의 조상들은 분명히 거칠고 짧은 삶을 살았지만, 느린 진화의 과정은 자연스럽게 이루어졌고 주변환경에 적응할 충분한 시간을 확보할 수 있었다.

문명화와 함께 변화가 가속화 되었다. 특히, 18세기 후반 산업혁명이 시작되면서 변화는 급격하게 이루어 졌다. 2차 세계대전 후에는 더 급격한 변화가 진행되면서 인간의 일상생활, 노동환경, 생활여건이 변화되었

고, 특히, 우리의 식단이 가장 큰 영향을 받게 되었다. 대규모의 상업적인 농업과 식품산업의 무분별한 팽창은 “일용할 빵”을 거의 상상할 수 없을 만큼 변화시켰다.

그러나 매우 복잡한 메커니즘을 가진 인간의 신체도 이런 근본적인 변화에 적응할 충분한 시간을 가지지 못하였다. 결과적으로, 신체의 방어기능은 다양한 도전과 자극에 대처할 수 없는 상태에 이르게 된 것이다. 방어체계는 정상 기능을 발휘하기 위하여 분투하지만, 오염된 물과 공기, 잘못된 음식으로 인하여 붕괴되어 가고 있다. 이 장에서는 신체의 방어기능이 붕괴되는 원인을 자세히 알아보려고 한다.

화학농법

지난 150여 년 이상 동안 화학비료가 점진적으로 광범위하게 사용되면서, 식물의 생존 토대가 되는 토양이 심하게 파괴되고 영양이 고갈되었다. 동물과 인간의 음식이 되는 식물의 영양분 고갈은 지구상 생물의 삶에 막대한 영향을 끼치고 있다. 거슨 박사는 영양부족과 질병, 병들고 고갈된 토양과 질병 사이에는 매우 깊은 관계가 있다는 사실을 일찍이 깨달은 과학자들 중 한 사람이다. 그는 자신의 책에 이렇게 적고 있다. “모든 생명체는 내부와 외부의 대사과정(metabolism)에 의존하고 있으며, 두 과정은 불가분의 관계를 가지고 있다. 그리고 두 대사과정에 관여하는 영양물은 고갈될 수 있다.”¹

토양의 영양분이 고갈되면, 식물 또한 병들기 시작한다. 영양결핍으로 인하여 식물은 역병, 부패, 곰팡이와 수 많은 침입자에 대한 방어기능을 상실하게 되었다. 이렇게 되자 이들 침입자를 퇴치하기 위하여 살충제와 다른 독한 농약들이 개발되기 시작하였다. 농약은 “사용법대로”만 사용하면 무해한 것으로 알려졌지만, 사실은 그렇지 않다.

가장 심한 살충제인 DDT는 2차 세계대전 중인 1943년경 처음으로 살포되었다. 거슨 박사가 책에서 기록하고 있는바와 같이 살포 후 18개월 내에 DDT와 다른 독성물질들이 고기, 버터, 우유, 심지어 모유에서 까지 발견되었다.² 결국 독성 농약이 토양과 식수에까지 침투하였다는 것이 명확하게 드러났다. 매년 엄청난 양의 살충제가 뿌려진 캘리포니아 지역에서는 물과 토양의 독성으로 인하여 간암이 퍼지게 되면서, 밖에서 놀던 아이들까지 간암에 걸리는 일이 발생하기도 하였다.³

상황은 점점 더 악화되었다. DDT가 사용되면서, 병균들이 농약에 내성을 갖게 되면서 점점 더 독성이 강한 농약을 개발해야만 하였다. 불행하게도, 인간의 신체는 이 농약에 대한 저항력을 갖추지 못하였다. 어른들에게 미치는 악영향은 물론이고, 비극적인 것은, 민감한 시기의 태아와 어린이들의 신체 발달에 매우 심각한 피해를 주고 있다. 어른들에게만 나타나는 퇴행성 질환으로 여겨졌던 암이 이제는 어린이들을 괴롭히고 있다. 일반 대중들의 암 발생 비율은 급속히 증가하고 있다.

암 발생이 급속하게 증가하고 있다는 사실은 거슨 박사의 가족이 미국에 정착하였던 1937년과 비교해보면 명확해진다. 당시 길거리 포스터에서는 14명 가운데 1명 꼴로 암으로 사망한다는 내용과 함께 경각심을 주는 문구들이 적혀 있었다. 1971년, 닉슨 대통령은 “암과의 전쟁”을 선포하면서 연구에 충분한 돈을 쏟아 붓는다면 암 치료방법을 개발할 수 있을 것이라고 공언하였다.⁴ 그 해 약 215,000명의 사람들이 암으로 사망하였다.⁵ 25년 후인 1996년, 유에스 뉴스 앤 월드 보고서(U.S. News & World Report)는 연구 결과를 발표하였다. 290억 달러(약28조원)를 쏟아 붓고 연구를 마무리한 바로 그 해에도 555,000명의 사람들이 암으로 죽어갔다.⁶ 연구는 영양공급에는 전혀 관심을 기울이지 않고 더 강한 화학치료를 개발하는데 집중되었다. 그럼에도 불구하고 현재 미국에서는 5명

가운데 2명이 암에 걸리고 있으며,⁷ 캐나다의 자료에 의하면 2명 중 1명은 암에 걸린다고 한다.⁸

세월이 가면서 음식에 들어간 농약의 영향에 대해 일반인들도 점차 이해하기 시작하고 있다. 스웨덴 연구팀은 호지킨 세포와 무관한 임파종(non-Hodgkin's lymphoma NHL) 발생은 살충제와 관련이 있다는 증거를 제시하였으며,⁹ 1981년 연구에서는 폐녹시르가 주범이라 밝힌 바 있다.¹⁰ 몬산토(Monsanto)사에서 라운드업(Roundup)이라는 브랜드로 팔리고 있는 글리포사테라는 제초제도 이 암을 발생하는 원인이 되는 것으로 알려졌다.¹¹

더 놀라운 것은, 이 독성물질을 제조하는 회사가 만든 유전자변형종자들은 이 제초제에 저항력이 생겨서 더 많은 제초제를 작물을 죽이지 않고 뿌리게 되었다.¹² 같은 스웨덴 연구팀의 앞선 연구에서는 라운드업이 머리카락 세포의 백혈병을 유발할 가능성이 있다는 발표를 하였으며 동물실험에서는 라운드업이 유전자변형과 염색체 변이를 일으킬 수 있음이 밝혀졌다.¹³

DDT의 변형에 의해 만들어진 DDE라는 살충제는 남성호르몬인 테스토스테론의 기능을 무력화시켜 남성의 발달을 방해하는 것으로 알려지고 있다.¹⁴ 유럽 전역에 걸쳐서, 정자 수를 측정하여 남성의 생식능력을 확인한 결과, 정자 수가 현저하게 줄어들고 있음이 밝혀 졌다.¹⁵ 정자수가 가장 많은 집단은 독성 농약에 접촉 되지 않은 덴마크의 유기농업을 하는 농부들이었다.¹⁶ 여성들 사이의 유방암 증가도 이에 못지않게 놀랄 정도이다. 영국에서는 매주 250명의 여성들이 죽어가고 있으며¹⁷ 17,850명이 새롭게 환자명단에 이름을 올리고 있는 실정이다.¹⁸ 많은 요인들이 암의 발병을 증가시키고 있지만, 그 가운데 농약의 영향은 무시할 수 없다.

농약으로 인한 폐해를 줄이는 데 힘쓰는 것 만으로는 충분하지 않았던

지, 인류의 건강은 유전자 변형식품으로 더 심각한 위협에 직면해 있다. 유전자 변형식품은 상업적 이익을 도모하는 막강한 기업들과 대중의 건강이 침해한 대립을 보이고 있는 영역이다. 유전자 변형 식품의 안전성에 의문을 제기하는 자료를 감추고 반박하려는 유전자변형식품 제조사인 몬산토의 노력에도 불구하고 대중의 거센 반발이 진행되고 있다. 19 이는 농약 제조사들이 자신들이 만들 제품의 안전성을 주장하려는 줄기찬 노력과 보조를 맞추고 있다. 일반적인 음식을 먹고 있는 현대인들은 과일과 야채에 포함된 몇 가지 독성물질의 잔여물을 흡수할 수 밖에 없는 것이 현실이지만, 아직 이 독극물이 축적되었을 때의 부작용에 대해 진지하게 연구가 이루어 지지 않고 있다.

미래는 암울하지만, 아직 희망은 있다. 작은 시작 단계이긴 하지만, 유기농 과일과 야채의 생산이 급속히 늘고 있으며, 지각 있는 소비자들은 독성이 없는 제품을 선호하기 시작하고 있다. 전통적인 방식으로 퇴비처리된 한 토양에서 재배된 유기농 식품은 건강에 유익한 모든 미네랄과 기본 원소, 효소, 비타민을 함유하고 있다. 거슨요법이 치료를 위해 유기농 식품의 사용을 고집하는 이유도 바로 이 때문이다.

서구의 식습관에 길들여진 현대인들이 약순환의 고리에 빠져있다는 것은 이제 더 이상 말하지 않아도 명백해졌다. 독성이 가득하고 영양분은 고갈된 음식, 특히 패스트 푸드에 의존하고 있는 많은 사람들이 두통, 관절염, 불면증, 우울, 잦은 감기, 감염, 소화불량 등으로 고통을 겪고 있다. 이들은 고통을 줄이기 위해 약국에서 직접 구입 가능하거나 의사가 처방한 진통제, 수면제, 항우울제 등 증상완화에는 도움이 되지만 근본적인 원인 해결은 하지 못하는 약물들을 복용하고 있다. 모든 약물이 독성을 가지고 있으므로²⁰ 신체의 방어기능은 점점 약화되고 결국은 붕괴된다. 토양이 병들어 감에 따라 인류도 병들어 가고 있다는 사실은 안타깝