

건장법—몸속의 유해가스를 제거하라

| 편집부 인터뷰 |

지난2월 한분이 미내사를 방문하였습니다. 오랫동안 추간판 탈출을 비롯한 다양한 질병을 앓던 분이었습니다. 병원에서는 더 이상 할 것이 없다고 내보내고, 몸은 계속 아파왔기에 거의 인생을 포기한 상태로 삶을 살았으며 되는데로 몸을 버려두었다고 합니다.

그러던 어느날 속이 너무도 답답하여 배와 가슴을 무심결에 두드렸는데 트림이 나오며 속이 시원해지더라는 것입니다. 그래서 계속 가슴과 배를 두드리며 흔들고, 트림을 하였습니다. 그러자 조금 지나서는 방귀도 나오면서 위아래로 몸속의 가스들이 나오기 시작했습니다. 당시 그는 척추에 문제가 있어 1시간 이상을 서있을 수도 없는 상태였는데, 놀랍게도 서서 이렇게 몸을 두드리며 흔들어 가스를 빼기를 무려 3시간 이상하였다 합니다. 자신도 모르게 몸이 그것을 견디고 있었던 것입니다. 그리고 나자 몸도 많이 가벼워졌습니다. 이때부터 그의 가스 제거는 거의 습관이 되다시피 하였고, 아프던 몸도 서서히 나아갔습니다. 이것이 그가 가스 제거법을 다양하게 연구하기 시작한 계기가 되었습니다. 딱딱하던 아랫배가 부드러워지고, 복수가 찬 것처럼 불러와있던 배가 가라앉았습니다. 이렇게 10여년을 관심을 가지고 살피오던 그는 장속에서 빠져나오지 못하고 오래된 유해 가스들이 장을 굳게 만들고 장벽을 상하게 하며 많은 병의 원인이 되고 있다는 것을 알게 되었다고 합니다.

그가 개발한 기법으로 가스를 빼면 기본적으로 딱딱하던 배가 부드러워지고 속이 편해지는 것을 체험했기에, 이에 대해 좀더 자세히 살펴보았습니다(편집자 주).

어떤 계기로 이것을 연구하게 되었는데? 본인이 많이 아팠었다는데, 언제 부터 얼마나 아프고 그 과정이 어떤 것이었는지요?

76년에 군에 입대하여, 사격 선수로서 고된 훈련을 받으면서, 허리에 통증을 느끼기 시작했으며, 제대할 때(79년 말)쯤에는 다리를 절 정도로 매우 심한 상태였습니다.

그러나 제대후 곧 바로 대학 2학년을 다녔고, 몇 개월 후에는 도저히 통증을 참지 못할 정도가 되어, 결국 휴학을 하고 말았습니다. 시골에 내려가 6개월 정도 휴양을 하던중(82년 여름경), 서울에 다시 올라와 한양대 병원에 입원하여 추간판탈출증의 진단에 따라, 추간판 제거 수술을 받았습니다. 그 해 가을 다시 복학을 하여 학업을 계속하였으나, 그것은 무리였습니다. 수술 경과도 좋지 못한 상태였고, 공부하고 레포트를 쓸 때면, 항상 등을 벽에 기댄 자제나 소파에 비스듬히 기댄 자세로 오랜 시간을 보내면서, 몸은 지칠 대로 지쳤습니다. 통증은 허리뿐 아니라 어깨와 목, 두통과 얼굴 근육의 심한 경련, 온 몸의 저림 현상 등으로 더 이상의 학업은 불가능한 상태가 되었습니다. 결국 다음 해 5월에는 쓰러져 일어나지도 못하는 상태가 되어 버렸습니다. 모든 학업을 포기하고 다시 시골로 내려가 요양을 하였으나, 별 차도는 없었습니다. 아픈 몸을 이끌고 서울로 다시 올라온 나는 부모님을 설득하여, 침을 맞으러 다녔고, 그 당시에는 생소한 수지 침과 함께 금침을 맞았습니다. 군은 각오를 하고 3개월에 걸쳐 800여 대를 맞았고, 그 후에도 계속하여 6개월을 맞았으나 큰 효험을 보지는 못하였습니다.

약간의 통증이 없어진 정도였지만, 힘을 얻은 저는 그 다음해 다시 신학교에 등록하여 2년 후 졸업을 할 수 있었습니다.

그 당시 나의 생각은 내가 목회자의 길을 걸어가는데, 하나님께서 나를 고쳐 주실 것으로 믿었으며 이 고통은 나를 단련하시는 과정의 하나로 생각하였지요. 그런 생각이 더욱 몸조심을 하지 않게 하는 이유가 되기도 했고, 아무리 아파도 참고 지낼 수 있는 이유가 되었습니다. 지금 생각해보면 참으로 어리석었고, 그

자체가 신에 대한 시험이요, 자기 착각이었다는 생각이 드네요.

그 때가 언제였습니까?

86년 신학교를 졸업하고, 다시 다른 신학 대학에 3학년 편입을 하여 수학을 계속하던 중, 88년 9월에 중등 교장으로 정년을 불과 1년도 안 남기신 아버지께서 위암 판정을 받고, 대학 병원에 입원해 수술을 받으셨으나, 퇴원도 못하시고 6개월의 병상 생활 끝에 돌아가시는 불행한 일을 겪게 되었습니다. 그 당시 저의 충격은 대단히 컸습니다. 그것은 아버지께서 의료 사고로 돌아가셨기 때문입니다. 이런 아버지의 죽음은 나에게 많은 의문점들을 생기게 하였지요.

그 해 4학년 1학기를 다니던 5월, 저는 또 하나의 이해할 수 없는 일을 당했는데, 어느 날 갑자기 학생 과장이 저를 부르더니 등록금을 돌려주며, 당신은 제적이 되었으니 내일부터 학교에 나오지 말라는 것이었습니다. 그 후 저는 육체적으로도 정신적으로도 도저히 견딜 수 없는 상태가 되어있었습니다. 오직 오기와 믿음으로 하루하루를 견디고 있었습니다. 서있는 것은 5분을 견디지 못하였고, 앉아 있어도 10분이 채 안되어 전신에 통증을 느끼며 지냈습니다. 허리, 등, 팔, 어깨, 머리의 통증뿐 아니라, 소화도 잘 안되었고, 변비는 습관성이 되어 보통 3~4일이나 한 번 대변을 볼 수 있었으며, 배변시의 통증도 매우 심각한 정도였습니다. 또 소변은 항상 거의 붉은색을 띠었고, 이명 현상이 매우 커서 옆에 있는 아내는 매일 의아해 하며 살았습니다.

그 어려운 시기를 어떻게 지냈습니까?

그 해 89년 여름, 저는 모든 것을 포기하고, 기도원으로 잠시 휴식을 떠났습니다. 그곳에서 처음 1주일만 지낸 후 시작했습니다. 10일을 작정하고 금식을 하면서 한 가지 좋은 경험을 하게 되었는데, 금식을 하면서 5일쯤 되니 거의 탈진

상태가 되면서 견디기 힘들어지더군요. 그 전에도 3~4일씩 금식을 몇 번인가 하였고, 한 5년 전에는 10일 금식을 한 적이 있어 그렇게 힘들지 않을 거라 생각했지만 이번에는 진짜 죽을 것 같은 생각이 들 정도로 힘이 들었습니다. 그런데 그러던 중 우연히 생각해 낸 것이 있었으니, 금식할 때는 바로 아랫배에 항상 느끼던 통증이 어느 정도 녹아 없어지는 체험을 했다는 것입니다.

매우 역겨운 냄새와 함께 조금씩 아랫배가 녹는 것을 알 수 있었지요. 그리고 트림과 함께 편안해지는 뱃속을 느끼며, 금식을 할 때 나타나는 현상들 중 하나로 생각 되었습니다. 물론 그것은 금식 중에 나타나는 현상들 중 하나였지만, 2년 후부터 제가 인위적인 가스 제거를 실시하며, 호기심에 끌려 그것을 연구하기 시작할 때는 많은 힌트와 확신을 가지게 한 이유가 되기도 하였습니다.

가스 제거는 어떻게 시작하게 되었습니까?

신학교를 그만둔 후 당분간 동생이 하는 사업장에 틈틈이 나가서 소일을 하던 저는 운전을 배웠고, 92년도에는 잠시 용역 회사의 소개로 운전직 일을 하기 시작했습니다. 7-8개월이 흐른 어느 날, 개인 자가용 기사직 소개를 받았고, 곧 바로 그 일을 시작했습니다. 출근만 시켜 놓으면 저녁때까지 푹 쉴 수 있는 덕에, 그리 힘들이지 않고 일을 할 수 있었습니다. 그런데도 몸은 매일 같이 녹초가 되었으며, 그 즈음부터 매우 심해지기 시작한 배의 통증이 심각해져 가고 있었습니다. 어느 날, 병원에 가서 진찰을 받고, x-선 촬영을 한 저는 깜짝 놀라고 말았습니다. 진찰한 의사의 말로는 위속에 물혹 같은 것이 있으며, 정밀 검사가 필요하다는 것이었습니다. 겁이 잔뜩 났지만, 더 이상의 검사는 하지 않았습니다. 위암으로 돌아가신 아버지의 체질을 이어받은 저도 언젠가는 위암으로 죽을 것이라 생각하고 있었으며, 비록 위암 판정을 받더라도 수술은 절대 받지 않기로 마음먹고 살아온 지라, 더 이상의 정밀 검사는 무의미했던 것이지요.

그렇게 거의 인생을 포기한 채 하루 하루를 보내던 어느 날 골프장에서 기다

리던 중이었습니다. 갑자기 배가 너무 아파서 숨을 쉴 수조차 없는 상태가 되면서 배가 탕탕해지고, 도저히 참을 수 없는 상태가 된 것입니다. 이대로 집에 갈 수도 없고, 집에 간다고 해도 별 수 없으며 이미 죽음을 받아들이고 살고 있던 제가 택할 수 있는 것은 아무것도 없었습니다.

아픔도 심했지만, 이런 자신에게 서글퍼지며 눈물이 흘렀습니다. 결국 이렇게 가는구나. 그러나 별 아쉬움도 없었습니다. 이제는 이 모든 아픔에서 벗어날 수 있겠구나! 라는 생각이 한편으로 들면서 눈을 감아 버렸습니다. 아픈 배의 통증은 더욱 심해지면서 그냥 가만히 있을 수가 없었습니다. 배를 어떻게 해서라도 물을 빼든지, 공기를 빼든지 무엇인가는 해야 될 것이라 생각을 한 저는, 자신도 모르게 갑자기 배를 두드리며, 트림을 하기 시작했습니다. 공기라도 좀 빼면 배가 덜 아프고 속이 시원할 것이라 생각이 들어서였습니다. 그렇게 몸을 두드리며 시작한 트림을, 계속하여 10여 분 이상을 지속했더니 좀 살 것 같았습니다. 호기심이 든 저는 시간도 많으니 어디 얼마나 나오나 보자라는 생각을 하며, 계속했지요. 그런데 이렇게 시작한 트림으로 가스 빼기가 30분, 1시간, 2시간이 되어도 끝없이 나오는 것이었습니다. 그리고 놀랍게도 배의 아픔은 현저히 줄어들었지요. 너무 힘들어 가스 제거를 중단하고 식당으로 가서 점심을 먹었습니다. 그런데 그 때부터 방귀가 나오기 시작하는데 전에는 전혀 경험해 보지 못한 엄청난 방귀가 나오면서, 더부룩하고 답답하던 배가 갑자기 편안해지는 것이었습니다. 그 때가 처음으로 가스 제거를 시작한 때입니다.

그때부터 가스를 연구하기 시작하신 건가요?

아닙니다. 그 후 아침에 보스를 출근시켜 놓고, 가스 빼는 작업을 시작한 것은 맞으나 그것은 단순히 고통에서 벗어나 보려는 생각이었지요. 그러던 2주 쯤 후 부터는 희망이 생기기 시작했어요, 이 방법으로 배 아픈 것을 낫게 할 수 있다는 생각이 든 것입니다. 그리고 지난 날 금식을 하면서 아랫배가 녹았던 기억을 되살

■■■ 그렇게 몸을 두드리며 시작한 트림을 계속하여
10여 분 이상을 지속했더니 좀 살 것 같았습니다.
그리고 놀랍게도 배의 아픔은 현저히 줄어들었지요.
그 때가 처음으로 가스 제거를 시작한 때입니다.

러, 아랫배의 가스를 제거하기 시작했으며, 그때마다 신기하게도 그렇게 아프던 배의 아픔이 즉시로 씻은 듯 사라지는 경험을 했던 것입니다.

그래서 그 당시는 매우 간헐적으로 가스를 제거하면서도, 차츰 저의 병이 위압이 아닐지도 모른다는 생각이 들었고, 비록 위암일지라도 이렇게 배를 두드리면서 가스를 제거하다가 어느 순간에는 암 덩어리가 떨어져 나갈 수도 있겠다는 막연한 희망이 생기기도 했습니다. 그렇게 2~3개월이 흐르면서 몸은 차츰 좋아지기 시작했고, 가스 제거와 함께 병행한 복근 운동의 덕택으로 점점 자신력을 찾게 되었습니다. 어땠든 금방이라도 죽을 것 같았던 생각들이 없어졌지요.

그런데 그렇게 해나가는 중에 배 뿐만 아니라, 목 결림이 없어졌고, 잠자는 시간을 제외하고 그렇게 쉬시고 아프던 등과 어깨에 항상 있던 통증이 많이 없어졌습니다. 허리도 많이 좋아졌고, 무엇보다도 만성피로가 한결 덜해졌던 것이지요. 특히 항상 목에 가시 같은 무엇인가가 걸려 있어 침을 삼켜도 걸리곤 했는데, 그것이 현저히 줄어든 것이었습니다. 물론 배변이 좋아진 것은 두말할 필요도 없지요, 항상 멍하던 머릿속이 깨끗하고 가벼워진 것입니다.

주위에서 이상하게 생각할 수도 있었겠네요?

가스 제거를 열심히 수련하던 저는 조금씩 자신이 생기고, 잘하면 이것을 연구하여 발표할 가치가 있겠다는 생각이 들었지요. 그런데 특하면 가스를 뺀다고 배를 두들기는 저를 보고 아내는 불안한 생각이 들었던지 어느 날, “여보, 잘 아는

의사한테 물어 보았는데, 그렇게 배를 두들기면, 천공이 생길 수 있대요. 이제 그만 좀 하세요. 불안해요. 그러다 어느 날 갑자기 배에 구멍이 뚫려 병원에 실려 가는 날이면, 끝장이에요”.

그 말 한마디가 정말 저를 겁먹게 만들었지요. 저 역시 그런 생각을 하곤 했던 지라, 그 날 이후, 저는 가스 제거를 그만 두게 되었습니다. 그러면서 좀 살만해져서 그렇게 못 마시던 술도 조금씩 마시며, 별 탈 없이 2~3년을 더 보냈지요.

그 동안은 전혀 가스 제거를 안하신 겁니까?

아닙니다. 그러면서도 가끔씩은 가스 제거를 했습니다. 술을 좀 많이 마신 날이나, 음식을 좀 맵게 먹은 날, 어찌다 커피를 마신 날, 담배를 많이 피운 날, 우유를 생각 없이 많이 마신 날, 과식한 다음 날은 어김없이 배가 많이 거북한 것을 예전과 같이 느꼈으며, 그 때마다 가스 제거로 배를 다스리곤 했지요. 그렇게 지내던 어느 날, 저는 술을 아주 많이 마셨고 그 다음 날부터 며칠 동안은 큰 고생을 했습니다. 그러나 똑같은 방법으로 며칠 간 가스 제거를 열심히 하면 또 괜찮아졌습니다.

가스 제거를 연구의 대상으로 삼아 본격적으로 연구하신 것은 언제부터입니까?

96년 말 정도입니다. 역시 그 전날, 술을 많이 마셔서 뱃속이 매우 거북했습니다. 그런데 그 다음 날부터 며칠 간 열심히 가스 제거를 하였는데도, 배 아픔이 가라앉질 않는 것이었습니다. 하루에도 몇 번 씩이나 설사를 해야만 했고, 눈이 가물가물해지면서 잘 안 보이는 것이, 꼭 안개 낀 것처럼 모든 사물이 그렇게 보이기 시작했습니다. 뿐만 아니라 어깨와 등, 허리 통증이 심해졌고, 통풍기와 함께 전신이 붓기 시작했지요. 매일 매일 느끼는 피로감은 예전보다 심해지기 시작

했고, 전에 느끼던 통증의 강도가 다시 똑같이 느껴지기 시작한 것입니다. 저는 아차 싶었습니다. 2년여 동안 몸 관리를 너무 소홀하게 했다는 생각이 들었고, 이리다가 정말 옛날과 같은 날들이 계속될지도 모른다는 생각에 겁을 먹은 것이지요.

그래서 다시 가스제거를 시작했고 지금까지 연구를 계속해왔습니다. 한 10년 정도를 깊은 관심을 두고 해온 것이 되는군요. 그후 저는, 열심히 가스를 제거하고 음식을 조심하며 술과 담배를 줄였고, 각별히 몸에 신경을 많이 쓴 결과, 한 달 쯤 후에는 다시 매우 좋은 몸 상태를 가지게 되었습니다.

그리고는 그 때부터 본격적으로 가스 제거와 그 후의 효과 그리고 복근 단련과 복식 호흡과의 연관성, 뿐만 아니라 평생을 함께해 온 오십견, 신경통, 허리 통증과의 관계에 대하여 진지하게 연구를 하기 시작했습니다. 술을 마셔도 계획적으로 조정을 해서 마시며, 그 영향을 면밀히 관찰 검토했고, 그것이 신경통과 류머티즘에 미치는 영향과 다시 가스를 제거했을 때 얻을 수 있는 효과 등에 대하여 깊이 있는 연구를 계속하였으며, 그 모든 것들은 수십 번 씩이나 반복을 하며, 확인에 확인을 더하는 작업을 계속한 것입니다.

98년 정부터는 이제 자신이 생겨서, 다른 의학 상식들과 비교 검토도 해 보았고, 나름대로 확신도 서기 시작했습니다. 가끔씩 주위에서 아픈 사람들을 대상으로 진찰하는 방법도 연구하기 시작했고, 믿음이 있는 친구들을 통하여 임상 실험도 하기 시작했지요. 집안 식구들을 상대로, 친척들을 상대로, 주어지는 여건 속에서 할 수만 있다면 항상 상대를 실험의 대상으로 삼아 연구를 계속했습니다.

놀라운 것은, 제가 경험했던 그 모든 효과들을 모든 사람들에게서 똑같이 얻을 수 있었는데 그렇게 한 3~4년 정도를 열심히 한 결과 확신에 찬 결론에 이르게 된 것입니다.

결론적으로 가스를 제거하면 어떤 효과가 있었으며, 그것을 대상으로 하는 질병은 어떤 것들이 있었습니까?

제 생각에는 거의 모든 질병들에 대하여 큰 도움이 되리라 생각합니다. 특히 근골격계 질병, 신경과민성 대장 증후군, 만성 위 기능 장애, 각종 신경통과 오견, 통풍 등에는 특별한 효과가 있습니다. 최근 연구 결과의 확실으로는, 성인병 즉 몇몇 암을 포함한, 생활 습관에서 비롯된 모든 질병들에 대하여 큰 효과가 있음을 확신하게 되었습니다. 뿐만 아니라, 인간의 모든 질병에 대한 접근 방법을 달리 할 수 있다는 전혀 새로운 학설과 이론을 제시할 수 있다고 봅니다.

방법을 좀더 자세히 설명을 해주시지요?

핵심은 뱃속에 차있는 가스를 인위적인 방법으로 제거하는 것입니다. 우선 숨을 내쉬 상태에서 장을 흔들고 가슴과 배쪽의 몸을 두들겨 트림을 하는 것인데 몸과 장이 엷박자로 움직여야 하므로 처음에는 쉽지는 않습니다. 그리고 효과를 극대화하기 위하여 몇 가지 운동 방법이 병행되는 것이 필요하고, 때때로 자력 교정의 과정이 필요한데, 이 교정 방법들은 이미 잘 알려진 방법들을 사용하면 되는 것입니다. 방법은 어렵지 않으나 설명만으로는 충분하지 않고, 가능한한 직접 보고 시범을 따라 수련하는 것이 좋으며, 일정기간 지속적으로 하는 것이 이상적입니다.

처음 시작하여 어느 정도 효과를 보기까지 얼마의 시간이 걸립니까?

경우에 따라 다르지만, 빠르게는 2시간 정도면 일차적으로 그 효과를 스스로 느낄 수 있습니다. 그러나 이 “건강장법”은 하나의 수련 과정을 통하여 그 효과를 극대화 하는 것이므로, 최소한 꾸준히 수련하여 일주일은 해보아야 합니다. 거의 모든 경우, 일주일이면 확연한 효과를 볼 수 있습니다. 수련자 자신이 확신을 가지게 되기까지 일주일 쯤 걸립니다. 다만 아무리 확실한 것이라도 사람에 따라 다르고, 받아들이는 입장에서는 또 다른 것이니 얼마나 믿고 해보느냐에 따라 차이


는 있겠지요.

“가스 제거”와 “자력 교정”을 동반하는 몇 가지의 운동 요법으로 모든 질병을 다스릴 수 있다고 보니까?

아니지요. 전혀 그럴 수는 없습니다. 타박상, 골절, 궤양, 등에는 도움이 되지 않는 것 같습니다. 이 방법이 효과를 가지는 것은 생활습관에서 비롯된 질병들입니다. 그렇지만 그것들만도 수십 가지 질병이 있으니 큰 효과는 있다고 보여집니다.

또한 커다란 질병들을 다루는 데에 어찌 이 방법과 운동으로만 족할 수 있겠습니까? 제가 바라기는 식이 요법이 병행되어야 하며 보약도 필요하고, 적절한 현대 의학의 처방에 의한 약들도 필요하다고 생각합니다. 결론은 통합의학적 접근 방식입니다. 목적은 질병을 다스리는 것이며, 동원할 수 있다면 모든 것을 다 동원하는 것이 좋습니다. 다만 경제력이 문제이지요. 제가 “건강장법”을 통하여 주장하고자 하는 것은 그 효과가 대단해 지금까지의 모든 의학적인 방법과 병행하면 도움을 주는 역할을 충분히 할 것이라는 확신에서 이것을 세상에 알리고자 하는 것입니다. 더욱이 비용도 거의 안들고, 큰 효과를 볼 수 있는 방법이라면 모두가 해볼 필요가 있는 것이지요.

마지막으로 하고 싶은 말이 있다면?

“건강장법”이 더욱 많은 이들에게 검증되고, 널리 알려져서 많은 사람들이 건강하고 행복하게 살 수 있게 되기를 바랍니다. 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.