

단식과 자연치유는 동양의 치료법이다. 현대는 과학문명의 발달로 자연치유적인 것이 몹시 등한시 되어왔다.

언제부턴가 내 몸무게는 불어나기 시작했고, 빨리 피로감을 느꼈으며 잠잘 때 손발이 몹시 저려 건강에 적신호가 온 것 같아 늘 불안감에 시달렸다.

책을 보면 눈도 침침해져서 세 시간 이상은 버틸 수가 없고, 산책길을 나서면 걷다가도 맥이 빠져서 땅바닥에 주저앉고 싶은 적이 한 두 번이 아니었다.

9백10일간 프로그램 참여

그래서 작년에 서울삼성병원에 가서 종합진찰을 받기도 했다. 그러던 중 우연히 자연치유로 건강을 회복하는 강순남 원장의 건강프로그램에 참여하게 되었다.

9백10일 동안 단식을 하면서 자연요법으로 병을 치유한다고 해서 만사 잊어버리고 서울행을 결심했다.

거기엔 천식환자, 위암, 아토피, 당뇨, 임파선암 등등 자기 나름의 병명을 가진 환자들이 50명 정도 모였다.

오전 5시에 기상하여 밤 11시까지 진행된 뻘뻘한 일정 속에 단식, 된장찜질, 냉온욕, 풍욕 등 한번도 들어보지 못한 여러 가지들 경험하였다.

남숙희 칼럼

칼럼위원(시인)



자연치유

그런데 참으로 신기한 것은 9일 동안 한 끼 식사도 못했는데 그렇게 배가 고프지 않았다는 것이다.

하루에 4시간씩 이론교육을 진행했는데 그 원리는 간단했다. 자연이 준 선물인 생체식을 많이 하고 9백10일 동안 똥만 잘 빼고 나면 만병통치가 된다는 것이다.

단식요법은 몸 안의 찌꺼기를 몰아내는 유일한 수단이다. 음식을 끊으면 먼저 이 화학작용과 배설기능이 높아져서 체내의 노폐물과 독소의 배설이 잘되고 체내에 저장되어 있는 지방이나 단백질이 소모되어 생명유지의 열원으로 전환되기 때문에 조직 속에 끼어있는 찌꺼기는 말끔히 청소된다.

그래서 단식은 건강한 세포의 발육 촉진과 독성물질을 제거해주고 소화와 기관의 휴식을 시켜준다. 그러므로 단식은 굶주림

이 아니라 자동차를 오래 쓰면 보링하듯이 인간의 내부를 청소해주는 것이다. 단식과 관장, 냉온욕, 풍욕 등의 자연건강요법을 통해 현대인의 질병을 예방해주고 치료해 준다.

현대인들이 걸리는 병은 거의가 잘못된 식습관으로부터 오는 병이며, 이 병은 오로지 먹을거리와 식습관의 개선을 통해서만 고칠 수 있다고 외치는 강순남 원장의 자연치유 사역은 그 효과가 매우 놀라웠다.

식탁에 건강한 음식을 올리자

자연치유를 외치는 그의 저서로는 '밥상이 약상이다', '밥상이 썩었다', '당신의 몸이 썩고 있다', '의사도 못 고치는 병을

밥장사가 고친다' 가 있고, 조은산 목사가 쓴 '만병통치' 라는 저서도 있다.

이 교육을 받고 돌아온 지금은 밥상을 어떻게 준비할 것인가? 그리고 무슨 음식을 어떻게 먹을 것인가를 고민하고 있다. 그래서 그 좋아하던 육식을 줄이고 내가 직접 재배한 야채들을 식탁에 올리려고 애 쓴다.

이즈음 질경이, 민들레, 달맞이꽃, 뽕나무 등 산에서 나는 여러 가지 풀을 뜯어다가 녹즙을 짜서 마시고 된장소스, 겨자소스를 만들어 생채식도 가끔 해 먹는다.

식습관을 혁신하고 있는 중에 기적의 것은 며칠 전 거진을 송포2리에 살고 있는 내 초등학교 동창생(55년만의 만남이었다)의 남편인 탁주화씨를 만난 것이었다. 그분은 산야초를 집뜰에 재배하여 건강원을 운영하고 있다. 정말 귀인을 만났다. 왜냐하면 내가 필요로 하는 산야초들이 그 집 마당에 가득하기 때문이다.

그렇게도 오랫동안 비가 줄줄이 내리더니 오늘따라 화창한 햇볕이 온 집안을 가득 채우고 있다. 마당가에 심어놓은 토마토가 빨갭게 익어가고 있고, 벽쪽을 타고 올라가는 담쟁이는 그 왕성함을 자랑하고 있다.

생(生)이여!, 나날이여! 우리 모두의 식탁이 건강한 음식으로 채워지길 기도한다.

특별기고

8월 중순부터는 평년보다 더울 듯



신기창
속초기상대 대장

고성지역의 7월 강수량은 412.1mm로 평년보다 165.2mm 많았고, 같은 시기인 지난해 7월에 비해서는 319.3mm나 많은 양을 기록했다. 특히 7월 한달 중 6일을 제외한 25일 동안이나 강수를 기록했다.

이렇게 많은 강수에도 불구하고 침수와 산사태 등의 재난사고는 없어 다행으로 여겨지나,

일조량 부족에 따른 농작물 생육저하로 인한 농민피해와 농산물 가격폭등, 잦은 비로 인한 관광객의 감소 등 지역경제에 악영향을 끼치고 있는 실정이다.

그러나 8월 중순부터는 북태평양고기압의 영향을 받아 무더운 날이 자주 나타나고 기온도 평년보다 높아질 것으로 예상된다.

무더운 만큼 대기불안정을 동반하며 이에 따른 집중호우도 있을 것으로 보이며 강수량도 평년과 비슷한 수준이 될 것으로 전망하고 있다.

우리지역은 산간과 계곡은 물론 바다해변까지 갖춘 여름철 관광명소이다. 지금은 비록 잦은 비로 기온이 평년보다 낮은 수준이지만, 곧 무더위를 피해

우리 지역을 찾는 관광객이 많아질 것을 기대해본다.

즐거운 마음을 갖고 피서를 즐기기 위해 한가지 주의할 것이 있다. 집중호우와 낙뢰 등 위험기상이 발생하면, 산간계곡 등은 위험천만한 곳으로 바뀔 수 있다는 점을 명심하고 이 지역의 기상정보를 수시 청취하도록 하자.

● 박형수 변호사의 생활법률



부동산 구입시 주의할 점



문) 저는 10여 년의 직장생활 끝에 주택 한 채의 구입자금을 마련하였습니다. 부동산을 구입할 경우 주의할 점은 무엇인지요?

답)부동산을 구입하려면 해당 지번 및 지적을 확인하고 등기부등본, 토지대장 또는 임야대장, 건축물대장, 토지이용계획확인서, 개별공시지가확인원, 지적도 등본, 등을 열람한 후 현장과 대장을 비교하여야 하며, 특히 매도인이 실제소유자인지도 꼼꼼히 살펴보아야 하고, 상대방이 보여주는 등기부등본만을 믿고서 성급히 계약을 해서는 안될 것입니다.

또한, 단시일 내에 관리자가 수명씩 바

뀌는 등 권리변동관계가 빈번하고 복잡한 것은 일단 의심을 갖고 전소유자별로 확인할 필요가 있으며, 여러 가지 담보물권이나 예고등기, 가등기가 설정되어 있는 것은 가급적 매수하지 않는 것이 바람직합니다.

그리고 재산세납세자와 소유자가 다른 경우는 그 이유를 확인해보는 것이 좋으며, 대금지급시 영수증은 반드시 받아두어야 합니다. 등기부는 중도금과 잔금을 지급할 때마다 그 직전에 확인해두는 것이 좋습니다.

「부동산등기특별조치법」제2조 제1항은

“부동산의 소유권이전을 내용으로 하는 계약을 체결한 자는 계약의 당사자가 서로 대가적(對價的)인 채무를 부담하는 경우에는 반대급부의 이행이 완료된 날, 계약당사자 일방만이 채무를 부담하는 경우에는 그 계약의 효력이 발생한 날부터 60일 이내에 소유권이전등기를 신청하여야 한다. 다만, 그 계약이 취소 또는 해제되거나 무효인 경우에는 그러하지 아니하다.”라고 규정하고 있습니다.

그러므로 잔금지급과 동시에 매도인으로부터 등기권리증, 인감증명 등 등기에 필요한 서류를 넘겨받아 이를 토대로 60

일 이내에 소유권이전등기절차를 밟아야 할 것입니다.

또한 근저당권을 인수하는 조건으로 부동산을 매수하는 경우에는 반드시 대금지급 전에 해당 금융기관 등에 확인하여 매수인이 인수받아야 하는 채무의 구체적 범위와 조건 등을 명시한 후 안전하게 계약을 체결하시기 바랍니다. 흔히 금융기관 등에서 관례적으로 이용되는 포괄근저당권이나 채무인수방법 등과 관련하여 추가담보를 요구하는 등 종종 문제가 생기므로 주의하여야 할 것입니다.