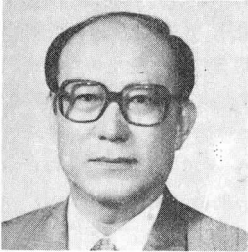


自然 · 養生 · 養氣



李 賢 宰

編輯者註：날로 病들어가는 自然과 人間性的 健全한 回復을 促求하는 일은 오늘의 當面한 우리의 課題입니다. 本誌는 뜻 있는 筆陣의 贊同을 얻어 이번號부터 本시리즈를 連載하게 되었습니다. 本會會員은 勿論 全國愛讀者의 關心과 投稿를 바라마지 않습니다.

모든 生物은 新陳代謝와 自己更新의 能力을 갖고 있으며 이것이 제대로 작동되지 않을때 이미 끝장이나 다름없는 것이다.

오늘날의 大都市는 過密化로 인한 갖가지 公害가 겹쳐 人間生活의 更新力을 잃고 온갖 不均衡과 矛盾을 深化시켜 混雜, 紛叫, 違和感, 나아가서는 人間性의 喪失등 심각한 局面에까지 到達하였다.

年前에 어느책에서 본일이 있는데 미국 大西洋쪽 切사피크(chesapeake)灣의 작은無人島에 사슴(鹿) 몇마리를 試驗산야 放牧하였던바 十餘年사이에 300頭 가량으로 增殖되었다 한다.

그런데 이들의 生活空間이 좁아지고 過密化됨에 따라 異變이 일어난 것이다.

서로 싸움이 잦아지고 亂交가 盛해지는가하면 疾病이 蔓延되는등 “트러블”이 자주 생기더니 2~3年사이에 그 수효가 80頭 정도로 急減少되었으며 거의 모두가 副腎機能의 障害로 判明되었다는 것이다.

좁은 空間에 車輛洪水, 숨막힐듯한 各種 媒煙속에 시달리는 大都市 사람들로서 이 사슴들의 경우가 어찌 남의 일로 치부될 수 있겠는가.

人口의 大都市集中을 抑制하기위한 綜合的이고 效果的인 政策對處와 함께 國立公園등 自然環境을 保存하고 生態系를 保存하려는 國民的 合意가 具體化함으

로써, 깨끗한 공기, 맑은 물만이라도 제대로 供給받을수 있어야만이 우리들 萬人의 健康生活은 우선 그 더전을 얻는 셈인 것이다.

깨끗하지 못한 空氣를 마시고 重金屬에 汚染되거나 大腸菌이 우글대는 물을 마신대서야 애당초 養生따위는 엄두조차 낼수 없다.

조깅(jogging)이나 水泳이 全身運動을 위해 좋은 種目이라는 것은 누구나 아는바이지만 自動車 排氣가스로 充滿한 混濁한 거리를 헉헉 숨쉬며 달려서 어찌자는 것이며 또 더러운 물속에서 헤엄치다 도리어 病이라도 얻는다면 副作用치고는 너무 큰 것이다.

長壽村은 山 좋고 물 좋은 고장

平均的 長壽村으로 統計가 立證하여 新聞, TV, 라디오 등에 한때 크게 脚光받고 取材對象이 되었던 全羅南道 求禮郡 馬山面이라는 곳은 어떤 곳인가?

우리나라의 代表的 自然景勝으로서의 國立公園第1號 智異山下에 자리하고 四大江 중에서 가장 깨끗한 江이라고 判定된 蟾津江이 굽이쳐 흐르는 곳, 그러니까 結局 우리나라에서 가장 山 좋고 물 좋은 고장인 셈이다.

따라서 우리들의 健康養生은 一言以蔽之하여 淸淨한 自然環境을 바탕으로 하고 各自의 體質과 特性에 알맞는 攝生이 配合되어야만 비로소 이룩되는 것이다. 첫째가 自然과의 調和다.

그 다음으로는 養心, 養氣다. 東洋에서는 예로부터 “養生則 養氣”라는 가르침이 있어 마음과 精神을 맑고 健全하게 하는 것이 바로 몸을 잘 保全하는 길이라고 여겨온 것이다.

이런 생각은 所謂 “陰陽對待性”의 理法에서 緣由한 것이며 最近에는 西洋에서 오히려 그 研究熱이 強하

게 일고 있다하니 놀랍다 아니할수 없다.

第1次世界大戰 後 “西洋의 沒落”이란 異色著書를 통해 西洋文明의 凋落을 必然의인 歷史法則으로 규정하여 西歐人들에게 굉장한 衝擊을 준 “스팽글러(spengler)의 歷史論에 對하여 한가닥 起死回生の 處方으로 탄생한것이 “토인비”(Toynbee)의 力著” 歷史의 研究”라는것을 아는이는 안다.

그는 東洋傳來의 “易”이라는 學問에 있는 陰陽理論에서 病든 西洋文明의 治癒策을 찾아낸 것이다.

오직 西歐式 近代化를 指標로 삼고 東洋의 傳統思想이나 學問에 對해서는 退嬰의인것, 迷信의인것, 時代錯誤의인 것으로 烙印적어 排斥해온 우리社會에 주는 覺醒劑가 아닐수 없다.

陰陽理論에 비추어 보면 사람의 身體器官은 “體”요 陰이며 精神은 “用”이요 陽이다. 또한 陰陽은 元來 相對作用하고 運動함으로써 生命力이 維持되고 創造發展해가는 것이다.

그러기에 우리몸의 養生도 앞서 밝힌 바와 같이 크게는 自然이라는 全體와 한사람 한사람의 個體가 陰陽으로 서로 對待作用하여야 하고 작게는 자기몸과 마음이 陰陽으로 相補하고 作用하여야 實效가 나는것이지 덮어놓고 鍛鍊하고 營養만 섭취하고 強壯劑 따위나 服用한다해서 되는것은 아닌것이다.

東醫寶鑑에 나오는 “心者一身之主”라는 대목은 바로 우리 마음이 우리 몸을 주장(主掌) 주관(主管) 한다는 뜻이니 마음이 약해지고 意欲을 잃으면 몸도 쇠약해지고 病까지 생기며 마음이 밝고 心氣가 바르면 몸도 건강해지고 더디롭게 한다는것을 깨우쳐 준다.

明朗한 마음가짐과 함께 무엇인가 心魂을 쏟는 研究活動이나 趣味生活을 하는사람, 비록 조그마한 일이라도 보람을 느끼는 일거리러 가진 사람, 마음속에 항상 感謝하는 念을 품고 지내는 사람, 조용히 陰德을 베풀며 사는 사람, 溫故知新의 心情을 안고 꾸준히 教

養을 쌓는 사람, 옹고집으로 自己主張만 세우지 않으며 長者之風의 包容力을 가진 사람, 이런 사람이면 使 使 나이로는 늙었을지라도 老人이랄수 없고 心身이 함께 젊음을 간직할 수 있다.

化學的으로 考察한 健康한 사람의 몸은 알칼리성과 酸性의 均衡이 잘 維持되는 것이라 한다.

酸性이 지나치면 “아시도시스”(acidosis)라는 病이 되고 지나치게 알칼리성이 많아도 “알칼로시스(alkalosis)라는 病이 된다는 것이다.

그러기에 酸性보다 알칼리성쪽으로 약간 기울어 中和된 狀態 즉 弱알칼리(alkali)狀態가 가장 좋다는 것이다.

신기한것은 우리들 精神活動面에서도 酸性과 알칼리성이 그대로 適用된다는 점이다.

論理的 思惟에 속하는것이 酸性이며 喜怒哀樂을 나타내는 感情에 속하는것이 알칼리성이다.

너무 理智的인 쪽으로만 흐를때 사람이 딱딱해지고 無味乾燥해지는것은 두말할것도 없거나 甚한 경우 人間全體가 酸化하여 荒廢해진다.

이것을 中和시켜 救해내는 것은 결국 알칼리성이며 즉 感情일수 밖에 없다.

勿論 여기서 말하는 感情이란 激情이어서는 안되고 潤氣와 餘裕를 가진 柔軟性과 優雅스런 情操이어야 한다.

酸性인 理智쪽에 치우치지 않으면서 알칼리성인 소프트한 感情쪽에 조금은 더 무게가 실려야 한다.

그래야만 人情이 있고 눈물이 있는 가슴이 뜨거운 人間, 그러면서 幅 넓고 깊이가 있는 度量이 큰 人物일수 있는것이다.

깨끗한 自然속에서 修心, 修身에 힘쓰는것-이것이 養生이요 養氣다.

先哲, 先賢은 일찌기 山紫水明한 大自然을 벗삼아 “浩然之氣”를 길렀다 하지않는가 ……….

[筆者: 前國會議員·初代國立公園委員·本會 理事]

本欄의 愛讀者여러분께……

「自然界와 人間시리즈」를 통해 우리 모두가 體驗했거나 듣고보고 平素느껴온 自然界와 人間關係에 대한 隨想이나 主張, 또는 健康한 삶의 거울이 될 體驗談등을 2百字원고지(1회분 18枚·分量이 많으면 連載함)에 담아 投稿해주시면 고맙겠습니다.

愛讀者여러분은 남달리 自然을 아끼고 사랑해오신 분들로서 여러분의 글이 널리 알려져 국민속에

共感帶를 形成케되어 궁극적으로는 오늘의 科學文明國이 다같이 고민하는 自然回復의 大業達成을 위해 先導役割을 하는 길이라 믿습니다.

△ 보내주실곳 : 우 110-053 서울 종로구 내자동19 사학회관 706호
한국 국립공원협회 사무국 편집실

△ 마감일자 : 수시접수함.
△ 집필자의 주소, 성명과 인물사진1매 同封바랍니다.(가급적 직업 또는 경력소개요망)
△ 채택된 글이 게재되면 본지 10부를 우송해 드립니다.