

## 菜食주의는 西歐的 발상

許 程

(서울대보건대학원 교수)

「건강하게 지내려면 머리를 너무 써 마음을 괴롭히지 말 것이며 너무 화를 내 마음을 상하지 말고 너무 술을 폭음하지 말아야 한다. 저녁식사는 가볍게 일찍 끝내고 식후에는 너무 오래 앉아 있으면 좋지 않다. 몸을 자주 움직이면 자연적으로 배설된다. 참는 것은 좋지 않다. 이 세상에는 오직 세 사람의 名醫가 있으니 첫째는 생활의 안정이요, 두번째는 즐거운 생활이요, 세번째는 올바른 식사이다」

이말은 요즘 의사 L박사가 주장하는 自然療法과 비슷한 오래된 攝生法이다. 이것이 곧 「구텐베르그」의 印刷述이 발명된 후 유럽에서 聖經 다음으로 잘 팔렸던 「살레르노」의 養生訓이다.

東洋에서도 이와 비슷한 養生法은 많았다. 세계의 3人 聖人중 하나로 손꼽히는 孔子의 행적을 기록한 論語를 보면 인간의 죽음과 건강 그리고 질병에 관한 원칙이 모세의 律法보다 더 철저하게 기록되어 있다.

그 내용을 간추려 보면 「밥은 精한 것만을 먹었고 날로 먹는 회는 잘게 썰어 들었으며 밥이 쉬거나 생선이 썩거나 부패된 고기는 먹지 않았으며 색깔이 나쁘거나 맛이 나쁘고 제대로 조리 안된 것은 먹지 않았으며 규칙적으로 식사를 하고 시장에서 사온 술과 육포는 들지 않았다」는 것이다. 매우 지당한 얘기다.

醫學의 발달을 역사적으로 되돌아볼 때 서양에선 흔히 히포크라테스를 그 始祖로 꼽는다. 그는 요새 자연요법에서 주장하듯 좋은 공기와

물을 마시며 기도를 통해 하느님이 부여한 인간의 자연치유력을 되찾음으로써 모든 질병으로부터 해방되고 건강을 유지할 수 있다고 했다. 그러나 이러한 주장은 辨證法의 論理가 제시하듯 또다른 반작용으로 사람의 병을 고치고 건강을 유지하는 데는 좋은 약을 더 많이 써야한다는 주장을 낳게 되고 그것이 갈렌 이후 아라비아醫學의 전통이 되었다.

그후 스콜라철학의 테두리에서 벗어나 합리주의적인 데카르트나 경험주의철학의 영향을 받아 의학연구를 위한 시체해부가 가능해지고 기초의학의 발달에 따라 과학적 의학의 싹이 텄다. 그러나 이러한 경향은 기계론적 醫學理論을 만들어 내고 사람의 호흡은 가슴의 근육이 운동해 나타난 물리적 현상이며 체온은 혈구들이 피속에서 서로 충돌해 열이 생긴 결과라는 억지 주장으로 이루어지는 醫療物理學派나 醫療化學派의 등장을 가져왔다.

역사상 언제나 어느 한 주장이 극단적으로 치우치면 정반대의 반작용이 생겨났다. 그것이 바로 英國의 「시데남」같은 조용한 인품의 임상 의사들을 중심으로한 新히포크라테스운동이었다.

물론 어느 주장이나 일리가 없는 것은 아니다. 우리의 생명현상을 기계론적 우주관에 입각해 물리나 화학의 힘만으로 밝혀낼 수 있다는 극단적 주장에 반대해 獨逸에선 일시적이지만 신비적인 낭만주의의학이 지배하던 시절이 있었

다. 예컨대 비슷한 병은 비슷한 것으로 고칠 수 있다든가. 같은것은 꼭 같은 병을 고친다는 同種源法이나 類似療法도 18세기를 전후해 생겨난 유럽의 의학이론이었다. 아직도 우리 주변에선 남자의 정력을 향상시키려면 동물의 性器를 먹는 것이 좋고 간장병엔 동물의 肝이 좋다는 얘기를 하는 사람이 있다. 듣기에 매우 설득력이 없는 것같지만 오늘날 우리들이 현대의학에서 쓰고 있는 예방주사법은 바로 이와같은 동종요법의 원리에 입각해 사람들의 병을 일으키는 병균으로 그 병을 이길 수 있는 면역을 얻게하는 방법이라는 점에서 동종요법의 연장선상에서 이해될 수밖에 없다.

현대의학은 우리들이 일찍이 상상할 수 없었던 기적에 가까운 공헌을 해왔다. 50년이나 1백年前만해도 세계인류의 반이상이 죽어갔던 급성전염병의 위협으로부터 우리를 해방시켜 주었다.

필자의 어렸을때 기억을 더듬어 보더라도「염병에나걸려 급살맞아 죽으라」던 욕은 무서운 악담이었지만 이젠 전염병 때문에 죽어갈가능성은 줄어들고 있다. 이것은 확실히 과학적인 현대의학의 공헌임에 틀림없다. 이렇게 무서웠던

전염병이 줄어들자 한가지 원인때문에 생겨나는 전염병 대신 수많은 각종 요인들이 다변수 현상으로 일으키는 文明病 내지 人造病이 늘어났지만 불행히도 아직은 효과적인 대응책을 찾아내지 못했다.

그렇다고 해서 과학적인 의학이론을 부인하고 심령의학과 비슷한 차원에서 육식을 삼가고 돈독한 신앙생활만으로 모든 질병을 극복하고 건강을 유지할 수 있다는 얘기들은 또다른 역사적 과오를 범하게 될 것이고 많은 사람들을 잘못 인도하게 될 것이다.

우리는 과학시대에 살고있다. 과학적으로 인정된 사실을 부분적인 實證이나 통계로 뒤엎고 맑은 공기나 물 그리고 菜食만으로 바꿀 수는 없는 것이다. 서양에선 채식을 해야겠지만 우리까지 채식을 할 필요는 없다.

이제는 과학적인의학차원에서 자연요법에 대한 논의도 검토되고 수용돼야겠다.

역시 자연요법은 과학적현대의학을 보완하는 補完醫學의 차원에서 파악돼야겠다. 그렇지 않다면 實보다는 虛가 많은 폐단에 빠지기 쉽다는 사실을 분명히 지적하고 싶다. <서울신문>