

自然情趣속에서 건강이 살아난다

장준근

독일의 시골에서는 문명의 혜택이 오히려 생활에 번거로움을 가져오고 또한 행복한 옛 전통을 깨뜨린다고 하여, 승용차나 전화를 갖지 않는 집들이 늘어나고 있다 한다.

일본의 경우 과거에는 농촌을 떠나는 젊은이들이 많았으나, 이제는 도시의 중압감을 훌훌 털어버리고 텅텅 비었던 시골로 사람들이 다시 몰리고 있다 한다.

먼 장래에, 현재의 文明社會는 농경사회로 변천해 가게 된다고 주장하는 학자도 있다.

文明의 利器들이 생활의 편익을 제공하고, 都市生活은 짜릿한 잔 재미가 있지만, 마침내 그것들은 사람답게 사는 데에 폐단을 가져오고 있다는 것을 점점 깨닫게 되는 時代로 서서히 변해 가고 있는 지금이다.

文明과 都市는 조용한 생활의 기쁨과 마음의 평화를 갖지 못하게 하는 요인들이 쌓여가고 있어서 田園의 自然을 찾게 되는 것이다.

특히, 우리는 서양의 문화를 걸치레로 받아들이고 있는 가운데 점점 그에 대한 권태감을 갖게 되는 시기를 만나게 될 것이다. 아무래도 옛날의 전통적인 생활 방식이 가장 안일하고 또한 인간의 가치를 되찾는 것이라는 생각을 갖는 사람들이 날로 증가하리라 본다.

都市의 뿌연 하늘, 가중되는 스트레스, 그리고 메마른 情緒가 생활에 아무런 이로움이 안된다는 것을 깨닫기 시작한 사람들은 野외의 수풀이 人間의 진정한 故鄉이라는 사실을 배우게 되는 것이다.

떠돌이 새는 옛 숲을 그리워하고
연못의 물고기는 옛 물을 생각하되
나도 황량한 남쪽 들에서 농사짓고자
전원으로 돌아와 자연에 묻혀 살리라.
반듯하니 삼백여평 되는 대지에
조출한 초가집은 여덟 아홉 칸
뒤 뜰의 느릅과 버들은
그늘지어 처마를 시원히 덮고
앞뜰의 복숭아 오얏꽃들, 집 앞에 줄지어 피었다.
저 멀리 아득한 마을 어둑어둑 깊어가고
허전한 인가의 저녁 연기, 길게 피어 오르는데
골목 깊은 안에서 개짖는 소리
뽕나무 위에서는 닭이 울어댄다.
뜰안에는 잡스런 먼지 하나 없고
텅 빈 방안은 한가롭기만 하다.
너무나 오랜 세월 새장속에 갇혔다가
이제야 다시 고향으로 돌아 왔노라.

이것은 陶淵明의 詩귀절이다. 그는 초가집 밑에 살면서 참된 삶을 누리며 착한 일로써 스스로 이름을 내리라 하였다.

우리는 얽혀진 생활의 구속 때문에 쉽게 툭툭 털어 버리고 초가집 전원을 찾아 나설 용기를 부리지 못한 채 머뭇거리고 있지만, 그래도 틈틈이 자연을 벗삼을 기회는 가질 수가 있다. 野外로 나아가 수풀과 강을 둘러보며 더불어 기묘한 山野草를 관찰하는 순간은 이미 자연속에 파묻혀 있는 風流이다. 그리고 뜰 안에서 키우고 있는 청초한 野生花를 들여다 보고 기쁨을 누리는 시간이 바로 자연을 마음속에 흠뻑 담고 있는 때이다.

『風情을 얻는 것은 많음에 있지 않다. 좁은 못, 작은 돌 하나에도 구름 안개가 깃든다. 훌륭한 경치는 먼 곳에만 있지 않다. 오막살이 초가에도 시원한 바람, 밝은 달이 있다.』(菜根譚) 우리는 아주 보잘것 없는 하나의 풀포기에서도 자연의 섭리를 배운다. 『하나의 꽃 잎과 풀빛은 다 眞理의 깨달음(悟道)을 주는 名文』이라 하였다.

林語堂은 날씨의 변화, 시시각각으로 변천하는 창공의 빛, 사계절에 따라 나오는 果物의 묘한 風味, 달이 바뀔때마다 피는 꽃들에서 기쁨의 만족을 느낄 수 없는 사람이라면 차라리 自殺을 하고마는 편이 낫다고 하였다. 그리고 인간은 자기가 있어야 할 適所에 있지 않으면 안되는데, 自然을 배경으로만 삼고 있으면 항상 그 있어야할 適所에 있는 셈이 된다고 하였다.

이러한 있어야할 장소, 즉 자연속에 있을 때 정신의 건강을 찾게 된다. 정신의 영양분(滋養)을 충족시키는 자리가 바로 自然이고, 여기서 정신결핍증을 벗어나고서야 신체의 건강을 순조롭게 차지할 수 있다.

자연이 안겨주는 아름다움의 세계는 고통의 벽을 벗어나는 해방속에서 체험되는 것이다. 美的인 기쁨은 언제나 우리의 주변을 감싸고 있는 번민과 고통을

소멸시킨다. 삶의 괴로움을 벗어날 때에 自由함이요, 평화가 깃든다. 이로써 아름다움에 대한 감각이 더 힘차게 나를 황홀하게 한다. 비로소 心身의 건강이 나를 찾아오는 것이다.

특히, 이 시대는 보다 풍부한 영양식품을 섭취해야 하는 환경에 놓여져 있다.

갖가지 가공식품, 화학비료와 농약에 의한 채소와 과일, 정백한 백미 등등 영양소가 현저하게 떨어진 食品을 먹음으로써 우리 몸이 요구하는 자양을 제대로 충족하지 못하고 있다.

게다가, 식품의 각종 화학물질(첨가물), 오염된 공기와 물, 담배와 술, 격한 스트레스 등은 영양소의 소모를 더욱 부채질하고 있다.

달리 말하면, 영양소의 함량이 적은 음식을 섭취하면서 또 그 소모량이 훨씬 많아짐에 따라 영양의 수요 공급에 차질이 생겨나, 마침내는 갖가지 성인병을 유발하고 있다.

우리는 이런 기이한 현상을 극복하는 길을 찾아야 한다. 그 한가지 방법으로써 野生하는 植物을 활용하여 충분한 영양성분을 공급받아야 한다는 점을, 이 책에서 강조하고 있다. 또한 야생식물들은 질병을 예방 치료하는 약효성분이 있어서 건강에 보다 효과적인 것이다.

그러한 野生植物(산나물)을 이용하기 위해서는 당연히 野外의 自然을 찾아 나서야 하고, 그러노라면 저절로 자연속에서 정신의 자양을 얻어내는 성과를 올리게 된다.

야생의 산나물을 찾아 먼 나들이를 떠나서 아름다운 山川을 바라보노라면 나의 영혼을 구제받은 것 같은 후련함을 체험한다. 山間의 나무 한 그루, 풀 한 포기 다 감동스럽게 받아들여질 때 天地의 久한 生命을 깨우치는 것이다. 이로써 삶의 괴로운 명에 짓눌렸던 속박에서 해방되는 기쁨을 누린다. ●