

남에게 病을 고치지 말아야 한다

장준근

남을 시켜서 병을 고치기 이전에 먼저 스스로의 마음가짐을 다스려 질병을 미리 예방해야 한다. 현대 의학이 예방의학으로 달리고 있는 것처럼, 우선 스스로의 힘으로 병이 침입하지 못하도록 대책을 세워야 한다. 그래서, 이 책은 심각한 질병을 치료하는 방도를 제시하는 것이 아니라, 무엇보다도 예방조치의 문제를 중점적으로 다루고 있다.

약 2천 수백년 전에 저작되었던 중국의 가장 오래 된 醫書인〈皇帝內經〉에 이런 글귀가 있다.

『대저, 病에 걸린 다음에는 아무리 良藥을 주거나, 혹은 亂世가 된 다음에 아무리 善政을 베풀어도, 그것은 마치 목 말라서 견딜 수 없게된 연후에 당황해서 우물을 파는 것과 같다. 또는 전투가 시작될

연후에 兵器를 만드는 것과도 같아서, 이것이 질환처치의 先機가 아니라고 말할 수 있겠는가?』

하였다. 또 중국 청나라의 〈沈復〉이 지은 〈生六記〉에 이런 글귀가 있다.

『사람이 늙은 뒤에야 섭생하려고 생각하는 것은 마치 가난해진 뒤에서야 저축하려는 것과 같아서, 이 때에는 비록 힘을 써도 소용이 없다. 그리하여, 병이 생겨나서 다스리는 것 보다는 병이 나기 전에 다스리는 것이 낫고, 몸을 고치는 것 보다는 마음을 고치는 것이 나으며, 남을 시켜서 고치는 것 보다는 먼저 스스로 고치는 것이 더 낫다.』

예방의학에 대해서 이처럼 옛날부터 명쾌한 표현으로 강조하고 있다.

건강을 지키고 질병을 예방하기 위해서는 또한 치료를 위해서도 『억지』가 통하지 않는다는 점을 인식해야 한다.

특정한 건강식품이나 보약을 먹어서 단순하게 활력을 얻겠다는 것은 『억지』이다. 일컬어 한탕주의의 사고방식과 같은 것이다. 그런 특정한 식품이 효과를 나타내지 못한다는 것이 아니다. 어떤 食品이든지 다 몸에 좋은 것이다. 허약한 병자가 약 대신에 소고기 한 근을 볶아 먹어도 힘을 얻는 효과가 생긴다.

하지만, 손쉬운 방법으로 건강을 얻고 빠르고 간단하게 병을 치료하겠다는 생각이 잘못이라는 점이다. 이 그릇된 잠재의식때문에 소문난 健康食을 과도하게 활용하여, 오히려 피해를 입는 경우가 있

다. 이 피해는 스스로 느껴지지 않는 상태에서 천천히 일어난다. 그 피해를 느꼈다 하는 순간에는 벌써 건강을 악화시키는 한계에 도달해 있는 것이다.

운동을 해야 한다하여, 그것이 지나치면 이롭지 못하다. 흡연소가 좋다하여 그것만 먹어서도 좋지 않다. 너무 상식적인 이야기이지만, 요는 한 쪽으로 치우치고 지나치는 것은 모두 피해를 불러 일으킨다. 이렇게 되면 정상적인 신체기능이 비정상적으로 변하여 몸에 고장이 생기는 소리가 나게 된다. 몸의 각 세포들이 정상적인 환경에 놓여있지 않으면 비정상적인 세포로 변하여 다시는 정상세포로 회복되기가 어렵다는 것을 현대의 학에서 밝히고 있다.

무엇이든지 빠르다고 좋은 것이 아니다. 건강한 신체의 작용이란, 알맞는 생리적 속도를 가지고 있는 법이다.

신체의 정교하고 신비스러운 움직임은 몸에 필요한 것을 저절로 자체 생산하고, 몸에 소용되는 영양소를 자연스럽게 미각을 통하여 흡수하도록 작용하고 있다. 내 몸의 자연스런 생리에 따르는 섭생을 해야 신체의 기능이 정상으로 움직인다.

영양학자들은 영양소의 균형과 상호작용에 관하여 많은 연구를 거듭하고 있다.

비타민 A를 과잉 섭취하면 비타민 C를 배설하는 양이 많아진다고 한다. 따라서 비타민 C의 결핍이 생겨나 다시금 비타민 C를 더 많이 섭취해야 건강이 유지된다는 것이다. 한편 비타민A가 너무 많아질 경우 비타민 E의 필요량을 더 올려주기 때문에 미타민 E를 따로 더 섭취해야 하는 결과가 생기게 된다는 것이다.

그리고 우리 몸에서 가장 긴요한 구실을 하는 단백질을 지나치게 섭취하면 뼈속의 칼슘분을 쉽게 빠져나가게 한다고 지적하고 있다. 그러면 칼슘을 더 많이 공급하지 않으면 안된다. 그리하여 칼슘을 다량 투여하게 되면 다른 여러 가지 무기질 성분의 흡수에 차질을 가져오게 된다고 한다.

음식 섭취의 편견에 의하여 그러한 부작용이 갖가지로 발생하므로써 신체의 영양 분배가 평형을 잃게 된다. 하나의 영양체가 좋다하여 그것만을 선호한다는 것은 아무 소용이 없으며, 더 복잡한 영양의 불균형을 일으킨다는 것이 밝혀지고 있다. 각종 영양소는 서로 도와가면서 효과를 나타내고 있는 것이다.

술을 마시면 비타민 B1(시아민)이 더 필요하다는 의학정보가 알려지면 애주가들은 덩달아 비타민 B1을 더 많이 복용하고자 한다. 그래서 이 비타민 B1이 과잉섭취

되면 비타민 B6의 결핍증이 생겨나, 지방질을 과잉섭취하지 않더라도 동맥경화증에 걸리는 확률이 높아진다고, 영양의학이 밝히고 있다.

그러므로 동녘 하늘에서 태양이 더 빨리 떠오르기를 기대하는 식의 음식섭취는 화를 자초한다. 때가 되면 봄이 돌아오는 순리를 자연스럽게 기다리는 자세로 건강증진을 도모해야 한다.

이것이 질병예방의 바른 길이며 남에게 병을 고치게 하는 일을 피하는 방법이다.

유방암이 생겼을 경우 그 암세포가 8년이나 12년 정도 자라지 않으면 권위있는 전문가라도 진단하기 어렵다고 한다. 폐암 역시 20년이 지나야 그 증상을 X레이로 포착할 수 있다고 한다.

이러한 불행을 당하지 않기 위해서는 첫째도 열째도 균형있는 즐거운 식사이다. 밥을 먹어도 내리지 않는다느니, 허물며 혹시 병에 걸리지 않을까, 또는 죽은 뒤의 일까지 근심하는 초조한 생각을 팽개치고, 그저 안락한 사람처럼 근심스러운 일이 없어야 한다. 마음이 편안한 가운데 열심히 좋은 일 하노라면 병 들 틈이 없다. 이때 비로소 온순한 心氣에 오장(五臟)의 조화가 이루어져 음식이 골고루 맛있게 먹혀지며, 약의 효험도 크게 나타난다. ☺