

호스피스와 보완대체의학

한호협 출판부

3. 건강을 유지하기 위한 5가지 수칙

건강을 해치는 원인은 '해선 안 될 일을 하는 것', '해야 될 일을 하지 않는 것', 그리고 '할 일을 하기는 하는데 제대로 하지 않는 것'이다. 따라서 건강 유지를 위해서는 해야 할 일을 제대로 해야 한다. 식물은 살기 위해서 영양을 섭취하고 호흡을 한다. 동물은 식물의 행위에 두 가지가 추가된다. 그것은 움직이는 것과 잠자는 것이다. 사람은 이 외에 생각하는 행위가 하나 더 추가된다. 따라서 사람이 살기 위해서 취해야 하는 근본적 행위는 먹는 것(食), 숨쉬는 것(息), 자는 것(眠), 움직이는 것(動), 생각하는 것(心)의 다섯 가지라 할 수 있다. 생명을 유지하기 위해서는 이 다섯 가지 행위를 "하지 않으면" 안 된다. 이 다섯 가지 중에 하나라도 안 하면 죽게 되기 때문이다. 그러나 건강을 유지하기 위해서는 이 다섯 가지 행위를 "제대로" 해야 한다. 이 다섯 가지 생명유지 행위를 제대로 하면 우리 몸이 건강 상태로 유지될 수 있으나, 만일 제대로 하지 않는다면 결국 불건강과 질병의 상태로 이어진다는 뜻이다. 다섯 가지 제대로 하는 것, 즉 제대로 먹는 것(正食), 제대로 숨 쉬는 것(正息), 제대로 잠자는 것(正眠), 제대로 움직이는 것(正動), 제대로 마음 쓰는 것(正心)을 건강의 오정법(健康 五正法)이라 한다.

1) 우선 정식(正食)을 해야 한다.

어떤 음식이건 제대로 먹으면 약이 되지만 잘못 먹으면 독이 될 수도 있다. 엄격한 의미에선 음식과 약의 구별이 있을 수 없다. 우리가 먹고 마시는 것은 다 음식이요 동시에 다 약이라 할 수 있다. 맛이 괜찮아서 매일 먹는 게 음식이요, 맛이 없어서 필요할 때만 조금 씹먹는 게 약이기 때문이다. 다시 말해서 음식은 맛이 있는 약이요, 약은 맛이 없는 음식인 셈이다. 영양상태의 균형이 깨져서 조화(調和)를 상실했다는 뜻에서 영양실조(營養失調)이다. 우리나라에서도 옛날에는 너무 못 먹어서 영양실조요, 요사이는 너무 먹어서 영양실조이다. '무엇을' 먹느냐 보다는 '어떻게' 먹느냐가 더 중요하다고 할 수 있다.

제대로 먹는 요령은 다음과 같다.

- ① 골고루 먹어라. 우리나라 가정식이 아주 우수한 건강식이다.
- ② 소식(小食) 하라.
- ③ 규칙적으로 먹어라. 끼니를 거르지 않는 게 좋다.
- ④ 천천히 먹어라. 소화도 잘되고, 살균 작용도 있으며, 배속에 가스도 덜 생기며, 비만 조절에도 도움이 된다.

2) 두 번째로는 정식(正息) 즉 제대로 숨을 쉬어야 된다는 것이다.

- ① 오염된 공기를 피해야 한다.
- ② 담배를 피우지 말아야 한다.
- ③ 호흡운동을 한다. 복식 호흡법을 익혀 틈틈이 하면 큰 도움이 된다.

3) 세 번째로는 정면(正眠)으로서 제대로 잠을 자는 것이다.

- ① 잠을 충분히 자야 한다. 하루 평균 7시간 20분을 자야한다.
- ② 자기 리듬에 맞추어 규칙적으로 자야 한다. 사람에게서는 일찍 자고 일찍 일어나는 "종달새 형"과 늦게 자고 늦게 일어나는 "올빼미 형"이 있는데, 가능하면 각자가 자기의 선천적 리듬에 맞추어 수면을 취하는 것이 좋다.
- ② 꿈잠을 자야 한다. 하루에 총 2시간 30분 정도는 꿈을 꾸어야 건강을 유지할 수 있는 법인데, 꿈을 마음대로 꿀 수는 없다. 그러나 쾌적한 잠자리를 만들면 자기도 모르게 좋은 꿈잠을 잘 수 있다.

4) 네 번째는 정동(正動)이다. 제대로 움직이는 것이다. 적당한 운동을 하는 것이다.

- ① 관절운동을 해야 한다.
- 우리 몸의 모든 관절을 골고루 움직여 주는 운동이다. 가벼운 보건체조나 스트(Stretching)이

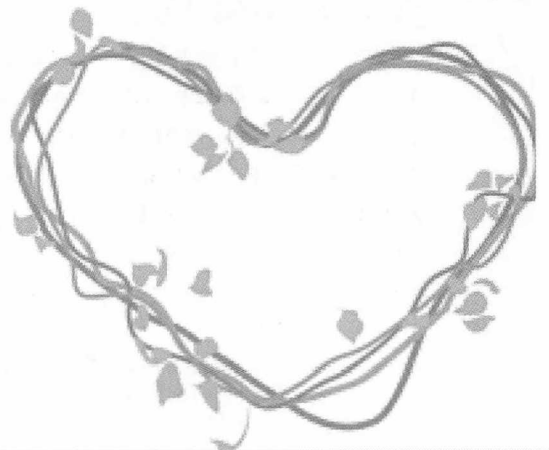
여기 속한다. 관절의 유연성은 곧 젊음을 의미한다. 따라서 관절의 유연성 유지는 곧 젊음의 유지라 할 수 있다.

- ② 근육 강화 운동을 한다.
- ③ 심폐기능 강화운동을 한다.
- ④ 운동습관을 생활화해야 한다.

5) 다섯 번째는 정심(正心)이다.

마음 씩씩이가 올 바라야 한다는 뜻이다. 마음이 제자리에 있어야 한다. 마음이 제자리에 있지 않으면 "마음이 베풀어 진 사람"이요, 정신이 제자리에 있지 않으면 "정신 나간 사람"이다.

- ① 스트레스는 피할 것이 아니라 잘 관리해야 한다.
- ② 항상 긍정적인 사고방식을 취해야 한다. 우리 몸은 마음먹는 대로 변하는 경향이 있다.
- ② 마음이 가난한 자가 되어야 한다. 마음속에 들어 있는 모든 욕심을 비워야 한다.



4. 보완대체의학의 종류

지금까지 보완의학이다 또는 대체의학이다 하면서 논의되고 시술되어 온 의학이나 의술을 열거하면 다음과 같다. 대체의학 범주에 들어가는 이론이나 의술은 동양에도 있어 왔고 서양에도 있어 왔다. 따라서 보완대체 의학에 속하는 다양한 정보는 서양의학에 더 가까운 것이 있는가 하면 동양의학에 더 가까운 것이 있다.

서양의학에 밀접한 보완대체의학

정골 의학(整骨醫學, Osteopathic Medicine)은 정상적인 신체 기구와 구조상의 결함을 발견하고 교정하는 조작법의 중요성을 특별히 강조한다. 1874년에 Andrew T. Still(1828-1917)에 의해서 창시된 치료 체계로서, "신체가 정상 구조적 관계에 있으며 호적한 환경 조건과 적당한 영양을 취한다면 신체는 질환 및 다른 중독 상태에 대해서 스스로 치유될 수 있다"는 이론에 기초를 두고 있다. 주로 척추 및 관절 질환, 관절염, 소화기 장애, 만성 통증 치료에 많이 사용된다. 치료에 사용하는 기술로는 정골 의학적 수기법(Osteopathic Manipulation)을 강조한다.

족부의학(足部醫學, Podiatric Medicine)은 우리나라에는 없는 분야이며 의료인들에게조차 매우 생소한 전문 분야이다. 족부의학 전문의(Podiatrist)는 정형외과 의사가 하는 절단 수술과 같은 큰 수술은 시술하지 않으나, 살 속을 파고드는 발톱을 제거한다던가, 발바닥의 굳은살과 티눈을 제거한다던가 하는 비교적 간단한 수술을 비롯해서, 발의 통증이나 근육의 강직을 제거하기 위한 보조기(Brace)를 사용하는 등 발의 질병이나 불편한 증상을 진단하고 치료하는 모든 방법을 사용한다. 족부의학이란 한마디로 "불편한 발을 편안하

게 만들어 주는 의학"이라고 할 수 있다.

척추 교정의학(脊柱矯正 醫學, Chiropractic Medicine)은 우리나라 말로는 알맞은 번역이 없어서 그냥 발음대로 '카이로프랙틱 의학'이라고도 부르는데 이것은 팔마(Daniel D. Palmer)에 의해 1895년에 창시된 것이다. 그 이론적 배경은 다음과 같다. 척추(脊椎)의 아탈구(亞脫臼, Subluxation)는 신경을 압박하게 되어 신경 기능의 장애를 일으키게 된다. 따라서 카이로프랙틱 치료의 목표는 이 아탈구가 된 척추를 주로 수기법(Manipulation)으로 교정하여 줌으로써, 신경을 통한 자연 치유력의 잠재력이 최대한 정상적인 방향으로 작용할 수 있도록 만든다는 것이다.

중금속 제거 요법(重金屬 除去 療法, Chelation Therapy)은 인체에 필요 이상의 중금속이 축적되면 만성 피로 증후군이나 우울증을 비롯한 많은 질병을 유발할 수 있는데, 바로 이러한 중금속을 체외로 제거시켜 줌으로써 질병을 치료도 하고 예방도 하는 요법이다. 동맥경화증이나 심근 경색 같은 심혈관 질환의 예방에도 도움이 된다.

해독요법(解毒療法, Detoxification Therapy). 인간은 대기권, 물, 음식, 토양, 등으로부터 수많은 오염 물질이나 화학적 독소들에 노출되어 있다. 이로 인해 면역 기능 저하, 신경 질환, 호르몬 기능 저하, 정신 질환, 암 등이 발생할 수 있다. 이러한 경우 절식 요법, 식이요법, 장요법(腸療法), 비타민 C 요법, 발열 요법(發熱療法) 등을 사용하여 체내의 독소를 제거하는 방법을 해독 요법이라 말한다.

-다음호에 계속-