

# 자연치유와 전인적 의학(Holistic Medicine)으로서의 단식요법(斷食療法)에 관한 고찰

윤인숙\*

## Consideration on Fasting Cure as Natural Healing and Holistic Medicine

In - Suk Yun\*

**요약** 본 연구에서는 자연치유와 전인적 의학으로서의 단식요법에 대하여 고찰하고자 한다. 연구방법으로는 종교사상에서 나타난 단식의 역사와 의의를 찾아 문헌적으로 고찰하였으며, 단식이 심신치유에 적용된 사례를 연구, 분석하였다. 연구결과 첫째, 단식은 종교사상에서 정신적인 증대한 역할을 함으로 단식행위가 인간의 삶에서 정신적으로 미치는 영향력이 큰 것으로 나타났다. 둘째, 단식은 인간의 심신을 치유하는 수단으로서 오랜 과거로부터 오늘날에까지 이어져 내려오는 자연치유적 의료행위로 증대한 역할을 하고 있는 것으로 나타났다. 결과적으로 단식요법은 자연치유적 방법에 의한 전인적 의학으로서 중요한 가치를 가진다는 점을 알 수 있었다. 본 연구의 시사점은 단식요법을 통해 현대사회에 각종 질병의 요인으로 작용하는 스트레스성 질병과 생활습관성 만성질환에 대하여 전인적 의학 차원에서의 효율적 치유의 방향과 근거를 제시하는데 기초 자료가 될 것으로 사료된다.

**Abstract** The purpose of this study is to consider of fasting cure as natural healing and holistic medicine. As a study method, this author conducted a literature review to figure out the history and meaning of fasting found in religious thoughts and studied the cases applying fasting to either mental or physical healing analytically. According to the study results, first, in terms of religious thoughts, fasting plays significant roles mentally, and the act of fasting influences mankind's mind considerably. Second, fasting as a means of humans' mental and physical healing has been playing significant roles as the medical act of natural healing that has been transmitted from a long time ago. As a result, this author has found that fasting cure has great value as holistic medicine based on natural healing. Based on the implications of this study, this researcher expects that this study will be used as fundamental material to provide the directions and grounds of fasting cure as efficient healing in the aspects of holistic medicine exerting effects on chronic disease resulted from habits or diseases caused by stress, a factor that results in many different kinds of diseases in this age.

**Keywords** : fasting cure, holistic medicine, natural healing, mental and physical healing, efficient healing.

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

세계보건기구(WHO)는 '건강이라는 것은 단지 질병이 없고, 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적,

정신적, 사회적, 그리고 영적으로 완전한 안녕을 보이는 상태'로 정의하고 있으며 이는 현대사회에서 대두된 웰빙(wellbeing), 웰니스(wellness), 로하스(LOHAS)[1]적 삶의 방식에 내포된 내용과 그 의미를 같이 하는 것으로서 정신과 신체가 전반

\* Corresponding Author : Department of autotherapy at Dongbang Culture Graduate University(goyosup@hanmail.net)  
 Received January 22, 2016 Revised January 30, 2016 Accepted February 6, 2016

적으로 건강한 전인적인 건강의 실현과 삶의 질이 충족되고 지속적으로 향상시켜 나가고자 하는 지속가능성의 가치적 욕구가 만족스럽게 실현되는 것으로 대변된다. 그러나 오늘날 경제생활의 풍요로움에 따른 식생활의 변화는 비만이나 당뇨 등 만성질환을 불러일으키는 요인이 되고 있으며, 현대과학의 눈부신 발달은 점차 증가하는 심인성 질환이나 비만, 고혈압, 당뇨, 관절염 등의 만성질환과 암 등의 질병의 치유에 대하여 그 한계를 보여주고 있다. 따라서 현대의학의 한계를 극복하여 총체적인 차원에서 접근될 수 있으며 신체적인 치료를 넘어 정신을 포함한 전인적인 차원에서의 건강을 확보해 나갈 수 있는 대안적 해결이 요구되는 상황이다.

오늘날 현대인의 삶을 규정짓는 자본주의의 대량생산과 소비방식에 내재한 경쟁적인 삶의 방식은 인간소외의 문제를 가중시켜 스트레스성, 심인성 질환의 증대한 원인으로 작용하고 있다. 더욱이 2015년 기준 통계청 자료에 의하면 현재 고령화 사회에 접어든 우리나라는 장차 2025년에 이르러 노인인구 비율은 19.9%로 유엔이 정한 65세 이상 노인인구 20%인 초(超)고령사회에 진입하게 될 것이라 예측되어진다. 이에 따라 인간이 추구하는 삶의 질(Quality of life)이 확보된 행복한 삶의 실현은 노인의 질병 치유와 건강 유지를 위한 해결책을 포함하여야 할 것이며 이는 일반인들이라면 누구나 손쉽게 생활 속에서 효율적으로 접근할 수 있는 자연치유적이고 전인적인 치유방안의 모색으로 그 방향을 잡아야 할 것이다.

본 연구는 향상된 삶의 질을 통한 행복과 건강의 중요한 지표로 작용하는 여러 가지 요인 중 정신과 신체를 포함한 전인적 건강의 실현이라는 목표에 다가가는 방안을 모색하고자 한다. 그 중 단식요법에 내재된 자연치유방법으로서 전인적인 의학(Holistic Medicine)적 방법의 가치를 고찰하고 나아가 일반인들이 일상생활 속에서 효율적으로 접근할 수 있는 자연치유요법으로서의 단식요법의 방법과 의의를 고찰하고자 한다. 이에 따라 단식요법을 자연치유와 전인적 치유에 근거하여 현대인

의 건강문제를 해결하는 대안적이고 의미 있는 치유수단으로서의 기초자료와 근거로 삼고자 한다.

이러한 단식요법이 전인적인 건강에 영향을 미치는 것으로 보고한 연구는 다음[2,3,4]과 같다.

김진우·박장근[2]에 의하면 특히 비만은 고지혈증, 고혈압 등 대사성 질환, 심혈관질환, 골격계 및 내분비 생식계 질환 등 각종 성인병과 합병증을 일으키는 요인으로 작용하였다. 따라서 이 같은 생활 습관병 문제와 함께 비만을 개선하기 위한 방안이 필요하며 그 중 식이요법으로서의 간헐적 단식과 운동요법의 병행은 효과적이다.

조성봉[3]에 의하면 단식의 장점은 칼로리 제한에서 나타나는 임상적인 효과의 보고와 라마단 단식이 건강에 미치는 장점의 보고에서 볼 수 있듯이 인슐린 감수성 개선, 죽상경화증의 위험 감소, 산화스트레스 및 염증지표의 감소, 일부 사이토카인 수치의 감소 등이 있으며, 이와 같이 단식을 통해 식사량을 줄임으로써 체중 감량 효과를 보이고 이를 통해 비만 변인과 당대사 변인 등의 개선에 효과를 가져왔다.

전미연·정인철·이상룡[4]에 의하면 일반음식을 제한하고 칼로리를 제한적으로 공급하면서 단식의 이로운 점을 모두 취하는 절식요법으로 갱년기의 우울증을 치료한 사례가 있다.

이상과 같이 그동안의 선행연구의 동향은 단식을 통한 신체적 개선과 정신적 개선의 임상적 사례를 구체적으로 살펴볼 수 있는 가치를 가진다. 그러나 이에서 나아가 단식요법이 인간에게 있어서 신체와 정신을 통합하여 전인적인 치유효과로 작용하고 있는 원리와 사례에 대한 종합적인 고찰은 미흡한 실정이므로 이에 대한 연구의 필요성이 요구된다. 따라서 본 연구에서는 단식요법이 자연치유와 전인적 의학으로서의 의의와 가치를 가지고 있음을 통합적이고 총체적인 의학적 측면에서 종합적으로 고찰하고자 한다.

## 1.2 연구방법

연구방법으로는 단식요법, 자연치유, 전인적인 의학에 관한 문헌과 자연치유로서의 단식요법의

적용사례에 관한 연구 자료를 통해 단식요법이 지닌 자연치유요법으로서의 가치와 전인적 의학으로서의 근거를 살펴보기 위하여

첫째, 종교사상에서 나타난 단식의 역사와 단식에 내포된 정신적, 신체적 의의를 찾아 문헌적으로 고찰하였으며

둘째, 단식요법이 심신치유에 적용된 다양한 사례를 연구하고 그 의의를 고찰하였다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 자연치유(Naturopathy)

프랑스의 생리학자 Claude Bernard는 외부환경이 변하더라도 인체의 내부 환경은 변화가 일어나지 않는다는 사실을 발견하여 근대 자연치유학이 학문으로 정립되는 바탕을 마련하였다. 1982년 Walter B.Cannon은 이를 가리켜 항상성(Homeostasis)이라는 용어로 정의하였는데, 항상성(Homeostasis)이란 자연과 우주가 질서 속에서 스스로 정화하고 치유하는 것과 같이 생물체의 세포와 조직 그리고 장기의 모든 단계에서 생체의 질서를 유지하려고 생물학적 피드백시스템으로 회복하여 스스로를 치료하는 자체 원리라고 할 수 있다. 이는 생물체가 외부로부터 침입하려는 외사(外邪)에 대한 면역력에 의하여 생물 스스로의 안정성을 유지하는 회복력을 의미하는 것이다. 자연치유(Naturopathy)란 생물체가 질병에 이환(罹患)되었을 때 특별한 치료 없이도 스스로가 자기를 치유하고 건강상태로 회복하는 것을 말하는데 이러한 인체의 자율적인 치유능력을 자연치유력(自然治癒力)이라 하며 모든 생물은 자연치유력과 자가 면역력을 가지고 있다[5].

이와 같은 자연치유의 측면에서 바라 본 질병이란 신체 내에 이상이 생기면 스스로의 자연치유력이 작동하게 되어 활동을 하는 현상에 해당되는 것이며 따라서 질병이란 결국 자연치유의 작용을 위한 신체적 출발점에 해당된다는 관점을 가진다.

그러므로 자연치유의 원리에 따른 자연의학(natural medicine)이란 현대의학적인 치료방법인 화학약물의 투여, 주사, 수술, 방사선 등을 치료 수

단으로 쓰지 않고 자연의 원리에 따라 자연적인 방법을 동원하여 인체의 자연치유력을 강화하고 그에 따라 인체 스스로가 질병을 치유하고 회복할 수 있도록 하는 치유의학[6]의 의미를 가지는 근본 치료법에 해당된다. 그래서 2천년 전 히포크라테스도 ‘진정한 의사는 내 몸 안에 있다. 몸 안의 의사가 치료하지 못하는 병은 어떠한 명의도 방법이 없다.’라고 하여 인체의 자연적 치유력을 강조했던 것이다[7].

### 2.2 전인적 의학(Holistic Medicine)

전인적인 의학(Holistic Medicine)이라는 용어는 특히 20세기 말에 관심을 끌기 시작한 것이다. 전통적으로 의료영역은 데카르트의 신체와 정신에 관한 이원론에 기인하여 정신과 신체를 분리한 이원론적 의학모형을 바탕으로 함에 비해 전인적인 의학은 간호와 치유활동에 있어서 사람을 육체·정신·감정·환경의 통합된 전체로 볼 필요성을 증시하고 광범위한 진료와 치료를강조하는 예방적 치료의학으로 자연치유의 사상과 일맥상통한다[8].

전인적 의학은 총체의학 또는 통합의학으로 명명되기도 하며 심신의학의 특성을 내포한다. 전인적 의학의 관점에 따르면 몸과 마음은 서로 유기적으로 연결되어 있어 인간은 항상 총체적으로 반응하므로 질병에 대한 관점에 있어서도 정신과 신체를 하나의 전체로서 서로 상호작용하는 방식에 따라 접근해야 하며 치료에 있어서도 몸과 마음의 관련성에 바탕하여 전인적인 심신통합 건강관리와 질병치료를 위한 방법을 찾고자 하는데 의미를 두므로 현대의학과 전통의학, 민간요법 등을 종합적으로 병행하여 심신의 문제를 총체적으로 다루고자 한다. 또한 전인적 의학의 근본 입장은 환자의 자연치유력을 바탕으로 치유에 임한다는 철학을 담고 있다[9].

전인적 의학에서의 인간학적 관심을 바탕으로 한 통합적인 치유원리는 동양의학에서 사람의 구성요소를 정(精), 기(氣), 신(神)으로 설명하여 인간의 치유에 있어서도 마음의 요소와 몸의 요소, 영성적 요소가 포괄되어야 한다는 정신과 그 맥락을

같이하고 있다[10].

자연치유는 자연과 인체를 기계와 같은 고정된 실체로 보지 않으며 한순간도 정지하지 않고 변화해가는 역동적인 흐름으로 이해하고 자연과 인체는 수많은 요소가 통합된 생명단위로서 마음과 정보, 자연치유력 등을 매개로 어우러진 전일적인 에너지로 본다는 사상[11]이므로 자연치유의 방법이야말로 인간의 신체와 정신을 하나로 묶는 전인적 치유의학에 해당된다고 하겠다.

1946년 캐나다의 내분비학자 한스 세일레는 스트레스가 질병을 일으키는 중요한 인자라고 발표하여 심신의학의 이론을 발전시켰으며, 미국의 사이몬 세포가 양자의 크기로 세분화되며 정신과 육체는 일체화된 하나의 에너지와 정보흐름에 의해 지배되며 이 흐름의 조정과 평형으로 질병을 치료하고 노화를 방지할 수 있다는 인체양자역학에 근거하여 심신의학을 새로운 학문으로 정립한 바가 있다[12].

이처럼 정신과 신체를 유기적으로 인식하며 인간의 병을 심신의 연관적 개념으로 파악하는 원리는 전인적 의학의 바탕이 되는 자연치유의 철학이라고 볼 수 있다.

### 3. 단식요법에 관한 고찰

#### 3.1 종교사상에서 나타난 단식의 의의

생명체에 있어서 그 개체를 유지해 나가기 위한 가장 기초적인 조건은 양분의 섭취에 해당된다고 할 수 있으므로 인간에게 있어서도 기본적인 의식주의 욕구 중 생명의 유지와 일차적인 관련을 가진 식(食)의 문제는 절대적인 조건에 해당된다. 생명체의 생존에서 일차적인 조건인 식의 문제를 스스로 자신의 의지와 신념으로 중단하겠다는 것이 단식에 해당되는 행위이므로, 단식이란 어쩔 수 없는 상황에서 양분을 섭취할 수 없는 타의적 조건인 기아와는 신체적 조건은 동일하나 내포된 의미는 매우 다른 것이다.

단식행위의 발생은 자의적 선택행위를 동반하며, 그와 같은 절대적 생존조건을 유보할 만한 내

적 동기와 목적이 존재해야하는 것이므로, 단식이란 생리적 욕구를 거부함에 따른 신체적 고통과 정신적 노력을 동반하는 강력한 행위에 해당된다.

이와 같은 이유로 인간의 삶의 역사에서 나타나는 단식의 유래는 고대로부터 정신적이고 영적인 의미를 내포하고 있다. 신과 인간 사이의 영적 교류를 추구하고자 하는 정신적 열망에 의해 식물을 끊고 명상이나 기도 행위에 집중하는 방법은 동서고금을 막론하고 오래전부터 시행되어 온 종교적 수행법이었으며 오늘날에도 종교적인 수행의 방법으로 이어져 오고 있다.

이슬람교에서는 라마단(Ramadan) 단식을 통해 단식을 가장 적극적으로 행하고 있다. 회교도들은 일년 중 이슬람력의 아홉 번째 달인 라마단의 1개월 동안을 금식기간으로 정하였는데 이때는 해가 떠서 해가지기까지 모든 음식물의 섭취를 금한다. Koran에는 회교도가 준수해야 할 5가지 규정 중 1조항에 ‘단식은 종교에 들어가는 문호(門戶)이다’라고 기록되어있다. 이슬람에서는 “단식은 무슬림을 만든다”라는 말이 있듯이 모든 성인남녀는 단식의 의무를 수행한다. 단식의 장점에 대해 이슬람 교육에서는 “단식을 통한 1차적인 장점은 우리가 우리의 욕망을 절제하는 법과 습관을 조절하는 법을 배운다는 것이다. 음식과 담배와 이성을 탐하는 것은 인간을 욕망의 노예로 만든다. 단식을 통해서 가난한 자, 배고픈 자, 목마른 자들의 고통을 알 수 있고, 이들에 대한 이해와 사랑을 키울 수 있다” “인간은 신체와 영혼, 육신과 정신으로 구성되어 있다. 신체는 집이며 영혼은 그 집의 거주자다. 육신은 산이며 정신은 그 산의 등반자다. 이는 무슬림으로서 영혼과 정신을 위해 육신을 정복하도록 요구되는 이유이며, 이는 단식의 본질이자 목적이기도 하다.”라고 언급했다[13].

불교에서 붓다는 보리수나무 아래에서 생사고락을 벗기 위해 단식을 하였으나 극심한 단식을 통해서도 깨달음을 얻지 못하자 고행에 회의를 느끼고 야윈 몸으로는 선정을 얻을 수 없다고 하여 음식을 섭취하였다 한다. 붓다는 나중에 과식을 나무라긴 했으나 단식도 극구 반대하였던 것이다. 즉

붓다는 중도에 입각하여 단식과 과식이라는 극단적인 식습관을 거부하였다[14].

부처는 무리한 금식보다는 중용을 가르쳤지만 많은 스님들이 하루에 한번 오전에만 음식을 먹는 것을 고집했으며 초승달과 보름달이 뜨는 날에 금식하는 것이 보편화되었으며 불교행위 중의 하나로써 몸의 청결과 행복한 삶을 위하여 금식을 실천했다[15].

유대교에서의 단식에 관한 기록으로 구약성서에는 모세, 엘리야 등이 단식으로 기도한 것이 기록되어있다. 이스라엘 제사장들의 금식은 일정기간 음식을 끊는 것만 아니라, 부정한 음식을 취하지 않는 것도 금식이라고 여겼다. 그 대표적인 음식이 무교병이다. 금식의 한 종류로써 부정한 누룩이 들어가지 않은 음식만을 먹으며, 육식을 금하고, 음식을 먹는 유희를 금하는 것도 금식의 한 종류였다[16]. 구약 성경에는 종교적인 금식을 행할 때 재를 깔고 앉아 배움을 차려입고 행하는 경우가 있는데 이 같은 행위의 의미로는 자기 자신을 괴롭게 하는 행위로서 자신을 비참하게 낮추는 표현을 통해 신의 긍휼을 호소하는 심정이 포함되어 있다.

기독교에서는 성서에 예수가 광야에서 주야로 40일간 단식했다는 기록이 있으며 예수가 악마의 유혹을 떨쳐 낼 수 있었던 것도 40일 간의 단식기도를 통한 커다란 영적 능력이 있었기 때문이라고 한다. 성서에서의 금식은 신에 대한 간절한 마음으로 구하는 마음이 있거나 죄에 대한 참회의 마음을 나타낼 때이다. 오늘날에도 하나님께 간절히 탄원해야 할 목적이 있거나 부활절 전의 고난주간이나 신성한 의식이 있을 때에 금식을 실시하고 있다.

자이나교에서는 단식 수행법이 자이나교 전통의 대표적인 고행에 해당되는데 자이나교 전통에서 단식은 적게는 하루에서 많게는 한 달까지 계속되며, 오래 단식을 하여 사망하는 경우도 적지 않았다[17]. 또한 금식이 명상이며, 초월상태에 도달할 수 있는 황홀경에 이르게 하는 것으로 여겼다.

인간은 정신적인 존재로서 육체를 넘어선 그 어떤 것에 관한 갈망과 희구를 가지고 있으며 생과

사에 관한 사색과 영원한 것에 관한 갈망은 신적 존재에 대한 사유를 가능하게 했으며, 단식은 이와 같이 일상적인 육신의 일을 넘어선 생로병사의 대소사에 의례로 나타나기도 하였다. 단식은 장례예식과도 널리 관련되므로 죽은 사람에게 음식을 남겨주는 관습에서 단식이 시작되었다는 관점과 금식을 통한 환상적인 상태를 이끌어내어 영적 세계로 유도하는 하나의 통로로 생각한 원시인의 사고방식에서 금식의 기원을 찾는 이도 있다.

이처럼 단식은 고대로부터 공동체의 지도자, 또는 종교 지도자, 철학자, 수행자들에 의해 금욕을 통한 심신수양의 목적 또는 종교적 수행의 일환으로 시행되어 오다가 그 과정에서 몸의 질병이 개선되는 경험을 하면서 점차 정신수행과 신체의 건강증진을 위해 행해지는 과정으로 이어져 현재처럼 질병의 치유법으로 확산되게 된 것은 1960년대 부터라고 한다[18].

이상에서 살펴본 바에 따르면 과거의 단식행위는 정신력과 의지를 강하게 연단하는 정신적 도구로의 의미가 강했다고 볼 수 있다. 단식이 정신수양의 방편으로 접근되었기 때문에 그 유래와 역사에 있어서 종교적 측면에서 중요한 역할을 한 것으로 나타난다. 따라서 각 종교에서는 단식을 종교적 수행으로 교리화하기도 하였고 단식은 오늘날의 단식요법으로서의 의의보다는 단식수행으로서의 가치와 의미에 더욱 가까운 것으로 파악된다.

이와 같이 단식은 과거에는 정신적이고 종교적인 가치에서 중요한 의미를 가지는 것으로 출발하였으나 점차 의학적인 입장을 가진 과학의 측면에서 신체적인 치유를 포함하는 방면으로 발전하게 되었다고 볼 수 있다. 한편 시간이 경과함에 따라 단식에 관한 개인적인 체험과 실험을 통한 각종 연구의 결과들이 학술적인 논문으로 발표되거나 그 결과를 토대로 서적을 발행하는 등으로 인해 단식이 신체적 치료에 작용하는 역할에 대한 인식이 확산되게 되었다. 따라서 오늘날에 이르러서의 단식은 정신적인 의지력의 연단은 물론 정신적인 안정과 신체의 질병을 총체적으로 치유해 나가는 심신 통합적이고 전인적인 의학으로서의 자연치유

요법의 영역을 확보해 나가고 있는 실정이라 볼 수 있다.

### 3.2 단식요법의 적용사례와 의의

단식이란 문자적으로는 일정기간 동안 일체의 음식을 끊는다는 것을 뜻하거나 물만 마시는 수행법으로 알려져 있다. 그러나 단식을 시행하는 사람이 체력이 약하거나 의지력이 약해서 물만 마시는 생수단식을 하기 어려워할 경우 또는 구토, 어지러움 등의 심한 단식 반응을 예방하기 위한 조치로서 생수 이외에 다른 음식물을 조금씩 섭취하는데 이를 변형단식이라고 한다. 변형단식의 종류는 다양한데 일반적으로 효소단식, 장국단식, 한천단식, 벌꿀단식, 포도단식, 과즙단식, 녹즙단식, 증탕단식, 생식단식 등이 이에 속하며, 변형단식을 통한 단식의 효과는 생수단식에 비해 적으나 경우에 따라서는 생수단식 못지않은 높은 효과가 나타나기도 한다.

또한 최근에 많은 사람들에게 알려진 간헐적 단식은 단식법에서 중요시하는 단식 전의 감식과 단식 후의 회복식의 과정을 거칠 필요 없이 정상식을 하면서 일주일에 한두 번 정도의 단기 단식을 실시하는 방법이다. 간헐적 단식은 섭취와 단식이 번갈아 이루어지는 방법으로 매일 아침 식사를 생략하거나 수시로 하루 단식을 실천하는 것으로 어려운 절차 없이 우리의 내장을 쉬게 하고 몸에 좋은 호르몬 분비를 촉진하는 등 유익함이 많은 가장 쉬운 생활 건강법 중의 하나이다[19].

전해지는 기록에 의하면 고대로부터 수행의 목적이나 치료의 목적으로 단식요법을 직접 시행하거나 전파한 자들은 많으나 그 중 수학자 피타고라스(BC570-495)는 40일간의 단식을 하고, 동시대의 소크라테스도 단식을 하였으며, 의성 히포크라테스는 단식을 유럽에 널리 전파한 것으로 알려져 있다. 미국의 듀이는 근대 과학적 단식을 제창하여 이를 통해 우울증이나 비만 등을 치료하였으며, 1919년 Benedict에 의하여 단식에 대한 연구가 시작되면서는 당뇨병과 통풍, 동맥경화증을 동반하는 극도의 비만환자에게 체중감량을 위한 치료법으로 사용되어 왔다. 1940년대 러시아의 니콜라이

에프는 질환별로 단식기간을 정하여 단식을 시행하였다[20].

구 소련의 정신과의사인 미코라이에프 교수는 정신분열증에 단식을 시행하여 그 결과를 정리하여 저서를 남겼으며, 영국의 안과의사인 스탠레 리이프와 하리 벵자민 두 사람은 시력장애, 노안, 근시가 단식으로 치료되었다고 보고하고 있다[21].

최근 들어 단식은 비만문제의 해결, 체질의 개선, 질병의 치료 등과 같이 건강을 증진시키는 수단으로 많은 사람들에게 인지도와 활용되는 단계에 이르렀다. 또한 이와 같은 효과를 가져 오게 되는 단식과정을 해독(detoxification)이란 용어로 대중적으로 많이 사용하기도 한다. 최근 이러한 단식요법이 주목을 받게 된 것은 경제적인 풍요로운 시대적 상황의 결과 영양과잉으로 인한 비만인구의 급증과 같은 문제가 대두되었기 때문이다[22].

단식요법이 이와 같이 치유적인 효과를 가져오는 원리는 자연치유력이나 항상성(Homeostasis)에 바탕하고 있다. 인간의 생체는 항상성을 갖도록 되어있는데 단식으로 외부로부터의 단백질 공급이 차단됨에 따라 생체는 항상성을 유지하기 위해 기존의 조직세포로부터 단백질을 공급받아야 하므로 죽은 세포나 체내의 필요 없는 지방세포, 나아가 종양이나 유착물, 수종 등을 자가용해(Autolysis)시키는데 이것이 질병을 치유하는 기전으로 작용한다[23].

이것은 단식을 통해 몸 안의 불필요한 물질이나 병적 조직, 과잉 지방 등이 분해되고 제거되므로 건강에 방해가 되는 부분들이 줄어들어 인체가 본래 가지고 있던 자연치유력과 면역력이 회복되고 체질이 개선됨으로써 신체기능은 향상되고 생명력이 강화되고 자연치유력이 증가하게 되는 이치이다. 이와 같은 이치에 따라 동면(冬眠)을 취하는 야생동물은 동면 중 단식을 통하여 자연치유력과 잠재적 생명력을 최대화시키고, 이식(移殖)한 종묘는 적응하는 동안 영양공급을 중단하여 자연치유력과 잠재적 생명력을 최대화시켜서 강한 생명력과 성장력을 기른다[24]. 따라서 단식의 목적은

인체의 자기 치유력, 면역력 등 자연적 조율의 기능을 회복시키는데 있다.

구 소련의 정신과의사인 유리 세르케이비치 니콜라예프박사는 단식의 효과에 대해 “단식은 모든 신경조직과 내장조직에 휴식을 주고 체내의 모든 독성분을 깨끗이 정화하여 조직과 분비물을 싱싱하게 해 준다”라고 하였다. 또한 “1주간의 단식은 피를 정화하고, 2주간의 단식은 뼈를 정화하며, 3주간의 단식은 마음을 정화하고, 4주간의 단식은 영혼까지 정화한다”[25]는 표현으로 단식의 효과를 비유하기도 한다. 이는 위에서 강조한 자연치유력의 이치를 바탕으로 단식을 통한 해독과 자연치유의 의미를 적절하고 심도 있게 설명한 것이라 할 수 있다.

또한 신체의 정화는 정신의 정화와 밀접한 관계를 가진 것으로 신체와 정신과의 조화는 인간과 자연과의 조화와 맥락을 같이한다. 나아가 질병이란 신체와 정신이 조화롭지 못한데서 비롯되며 인간이 자연과 조화를 이루지 못한데서 비롯되는 것이라 할 수 있으므로 질병이란 부조화와 불균형의 다른 이름에 해당된다고 할 수 있다. 따라서 ‘동의보감’에서 언급하고 있는 바, 마음이 어지러우면 병이 생기고 마음이 안정되면 병도 자연이 낫다고 하는 것은 곧 신체와 정신의 상호연관성을 나타냄을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 단식요법은 신체영역과 더불어 심리적인 영역을 포괄하는 치유방법으로서 탁월한 효과가 있으며 심신을 완성해 나가는 유효한 방법이라 할 수 있다. 특히 단식은 마음과 몸의 고요함 속에서 자신을 돌아보며 잘못된 생활습관을 바로잡으며 불균형해진 신체를 되살리고 자신의 욕망을 스스로 조절할 수 있는 능력을 기르는 데 도움이 되며 단식 과정을 거치며 나타나는 깊은 자기 통찰과 심신 이완 및 휴식에 따른 편안함과 안정감은 자신감과 내면적 활력을 증가시키고 삶에 대한 심신의 충만한 재생감과 회복력을 얻게 하여 심신의 치유에 영향을 미치는 요인으로 결과적으로 작용하게 된다. 그러므로 단식요법은 자연치유력과 항상성을 기르는 여러 가지 방

법 중 뛰어난 총체의학적 치료법으로서 특히 현대 의학이 해결하지 못하는 만성질환과 심인성 질환에 대해 큰 치유효과를 나타내는 대안적 치료의학으로서의 가치와 자연치유로서 전인적 의학의 가치를 실현하는 효율적인 치유방법임을 알 수 있다.

인간이 추구하는 건강의 의미가 신체나 정신의 그 어느 한부분만을 의미하게 될 때 온전한 의미의 건강을 보장할 수 없다는 것은 오랜 역사를 통해 인간에 관한 탐구와 과학적 연구의 결과로 알 수 있다. 이에 인간은 온전한 건강을 추구하기 위한 방법을 찾기 위해 각종 노력을 기울여 왔으며 그 결과 인간에 대한 이해와 문제 해결의 방향이 점차 통합적이고 전인적인 방향을 띠게 되며 아울러 각기 학문의 결과도 융합적이고 통섭적인 방향을 모색하는 데에서 그 해결점을 찾고 있는 실정이다. 따라서 온전한 건강의 모색은 신체와 더불어 정신적인 건강을 함께 살펴보아야 할 것이며 그 접근방법에 있어서도 각기 전문성을 가진 영역으로서의 서양의학, 한의학, 대체의학 등이 통합적으로 적용되는 시스템으로 접근되어 나가는 것이 바람직할 것이라고 보는데 이는 이미 연구되어져 왔던 대안적 의학방향으로서의 통합의학, 총체의학, 심신의학 등의 의미를 내포하고 있는 전인적 의학으로 귀결될 수 있다고 본다.

따라서 이상에서 살펴본 단식요법의 효과와 의의를 통해 단식요법이 신체와 정신 어느 한 영역을 간과하지 않음을 알 수 있으며 단식요법이 자연치유적 방법을 통한 전인적 의학을 실현하는 유효한 방법으로서 미래지향적인 가치를 담고 있음을 살펴볼 수 있다.

#### 4. 결론

본 연구에서는 단식요법이 자연치유적 방법에 의해 인간의 신체와 정신을 포함한 전인적 의학으로 적용되는 치유수단으로서의 가치와 가능성에 대해 고찰하였으며 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 단식은 종교사상에서 정신적인 중대한 역할을 함으로 단식행위가 인간의 삶에서 정신적으

로 미치는 영향력이 큰 것으로 나타났다.

둘째, 단식은 인간의 심신을 치유하는 수단으로서 오랜 과거로부터 오늘날에까지 이어져 내려오는 자연치유적 의료행위로 중대한 역할을 하고 있는 것으로 나타났다.

결과적으로 단식요법은 자연치유적 방법에 의한 전인적 의학으로서 중요한 가치를 가진다는 점을 알 수 있었다.

본 연구 결과를 토대로 현대사회에 각종 질병의 요인으로 작용하는 심인성, 스트레스성 질병과 생활습관성 만성질환의 극복을 통한 웰빙(wellbeing), 웰니스(wellness), 로하스(LOHAS)적 '전인건강'의 삶을 실현하기 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 단식요법은 심신을 포함한 전인적인 의학적 방법의 가치를 가진 치료법이므로 통합적 의학 차원에서 더욱 활성화되어 임상에서 치유방법으로 활발히 적용되어야 할 것이다.

둘째, 단식요법이 일반인들의 일상생활 속에서 스스로의 건강을 유지해 나가기 위한 예방과 치유의 생활의학으로서 일상화되기 위해서는 더욱 과학적이고 실증적으로 연구되고 결과 검증의 자료가 누적되어 자연치유에 바탕한 전인적 의학으로서의 단식요법이 국민건강의 기초수단으로 자리매김 되어 질 수 있도록 통합의학적 차원에서 적극 연구되어야 한다고 제언하는 바이다.

## REFERENCES

- [1] Lifestyle of Health and Sustainability
- [2] Kim Jin-Woo, Park Jang-Geun, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 59, No. 2, pp. 721-731, 2015.
- [3] Cho Seong-Bong, Korean Journal of Sports Science, Vol. 23, No. 5, pp. 1269-1276, 2014.
- [4] Jeon Mi-yeon · Jung In-cheol · Lee Sang-ryong, Proceedings of the Daejeon University Institute of Oriental Medicine, Vol. 18, No. 1, pp. 129-138. 2009.
- [5] Kim Jin-Sul, "A Study on conceptual Framework and Scientific System of Naturopathy", Seoul Jangsin Natural healing Mission of College's Master's Thesis, 2007.
- [6] Kim Tae-su · Yun Seung-cheon, "Introduction to Korean Natural Medicine", Seoul: Newspaper of Health, p. 18, 2000.
- [7] Gi Se-mun. "The Power of Nature Heads Your Disease", Seoul: Editor, p. 33, 2000.
- [8][11][12] Yu Gil-sang, "Consideration on Human Mind and Natural Healing", Seoul Presbyterian University Graduate School's Master's Thesis, 2008.
- [9] Kim Sung-Jae, The Korean journal of stress re search Vol. 16, No. 3. pp. 287-294, 2008.
- [10] Kim Mun-Ok, Journal of the Korean Jungshin Science Society, Vol. 16, No. 1, pp. 51-70, 2012.
- [13] Yun Yong-su, The study of Mediterranean region, Vol. 3, No. 2, pp. 98-111, 2001.
- [14][17] Kim Han-sang, Indian philosophy, Vol. 39, No. 12, pp. 201-206, 2013.
- [15] Mircea Eliade, Encyclopadia Britannica Inc, pp. 287-289, 1981.
- [16] Gwak Jin-won, "The Methods and Effects of Fasting as Spiritual Training", Sunbokeum Theological Seminary's Master's Thesis, 2011.
- [18][19] Kim Seung-ju, "The Effects of Fasting on Changing Habits", Chosun University Graduate School's Master's Thesis, 2014.
- [20][22] Lee Su-gyeong. "The Effects of Starvation Cure on Body Composition in Obese Patients", Wonkwang University Graduate School's Master's Thesis, 1999.
- [21][23] Im Pyeong-mo, The Collection of Theses of the 5th Korean Mental Science

Conference, pp. 46-47. 2004.

[24] Jeong Sun-yun, “Analysis on the Factors of Constipation in High school Girls and the Effects of Natural Therapy on Constipation and Health Improvement”, Presbyterian University Graduate School’s Master’s Thesis, 2009.

[25] Kim Dong-geuk, “3-day Fasting Therapy for Examinees”, Achimnara, p. 184, 2002.

---

저자약력

---

윤 인 숙(In - Suk Yun)

[정회원]



- 2016년 2월 : 동방문화대학원대학교 자연치유학과 박사과정수료

<관심분야>

자연치유(단식, 명상)