

건강은, 약이 아니라 자연에 순응하는 생활에서 지켜질 수 있다

김 재 욱

서울농대 식품공학과 교수

2. 자연에 순응하는 생활에서 건강을 지킬 수 있다.

사람이 건강하게 장수하려면, 자연에 순응하는 자연법을 지켜가면서 살아가야 한다.

병이라는 것을 크게 본다면 사람이 자연에서 유리되어 부조화(不調和)가 누적된 결과로 생긴다고 할 수 있다.

근래에 여러가지 성인병이나 공해병이 많아지는 것은 우리들이 방부제나 항생물질이 들어있는 가공식품이나 농약을 마구 뿌려 재배한 채소나 과일, 그리고 비닐하우스에서 계절에 관계없이 키워나온 채소 등을 먹는 등 자연법을 어기는 행위들로 인해서 오는 결과의 한 예라 하겠다.

사람에게 병이 나는 것은 어떤 병균이 침범했다는 피상적인 사실에 앞서 먼저 그 사람에게 의하여 저질러진 반자연(反自然)이 누적되어 이것이

어느 한계점에 이르렀을 때 왜곡된 생활을 고치도록 병이라는 경보장치로 일깨워 주는 것이다.

따라서 암이나 당뇨병, 동맥경화, 중풍 같은 무서운 병에 걸렸을 때는 먼저 자신의 생활환경과 태도를 크게 반성하고 식생활을 개선해야 한다.

즉 육식을 적게 하고 식욕에 약간 모자라게 곡채식을 위주로 한 자연식을 하여 자연에 순응하는 식생활을 하면 이들 병이 낫는 수도 있다.

따라서 우리 몸에 병이 나면 그 경고의 뜻을 잘 이해하고 받아들여 자연법에 순응되게 고친다면 어떠한 난치병이나 불치병도 나올 수 있는 전기가 열리게 될 것이다.

생명체가 자연에 순응하는 생활이라는 것은 선입감이 없는, 조물주에 의하여 만들어진 실상 그대로의 자연인으로서의 직감(直感)과 본능에 의하여 살아가는 것을 말하며, 이렇게

한다면 저절로 건강에 알맞은 삶이 될 수 있는 것이다. 즉 올바른 본능은, 사람들에게 의한 그릇된 건강법이란 잔재주보다 더 완전하게 건강을 유지할 수 있게 하는 것이다.

산속이나 들판의 자연 속에서 마음대로 뛰어 놀면서 살아가는 들새나 들짐승에는 병이라는 것이 별로 없는 것을 보더라도 특별한 건강법이란 있을 수 없는 것이며 물론 여기에 약도 반드시 필요한 것이 아니다.

이들은 본능에 따라 자연의 건강법에 순응하여 생활하고 있다.

한 예를 들면, 배가 아파 거의 움직일 수조차 없던 고양이가 있었는데 이것을 본 사람이 불쌍하게 여겨 이왕 죽게 되더라도 부드럽고 따뜻한 담요 위에서 죽게 하는 것이 좋겠다 하여 그 고양이를 담요 위에 데려다가 재웠다고 한다. 그런데 어느 사이 담요에서 나와 다시 차가운 흠에 배를 대고 배를 차게 하여 죽은듯이 엎드려 있어 이래서는 병이 더할 것으로 생각하고 다시 고양이를 담요 위에 데려다 놓았다. 그 사람이 보고 있는 동안에는 그대로 있다가 자리를 뜬 사이 고양이는 다시 차가운 흠에 엎드려 있었다.

그런데 며칠 지나서 보니 그 고양이는 이 자연적 건강법이 효과가 있었는지 원기를 회복하여 건강하게 되었다 한다.

사람의 지식으로는 위생적으로 좋

지 않다고 생각되는 차가운 흠에 배를 대고 있는 것이 고양이에게는 오히려 자연적인 건강법이라는 것을 고양이는 직관적으로 이미 알고 있었던 것이다.

이와같이 사람도 자연으로 돌아가는 것이 무엇보다도 중요한 것이다. 자연건강법이라고 말할 수 있지만, 사람의 생활형식을 자연으로 돌아가게 하는 것으로 먼저 인위적으로 자연식을 하는 것보다도 마음을 자연으로 돌아가게 하는 것이 가장 중요하다.

사람의 생활이 자연으로 돌아가면 마음이 정화(淨化)되어 육체가 정묘(精妙)한 조식으로 진화되므로 식사에 대한 기호도 저절로 변하게 된다. 전에는 진한 육식을 즐겨 먹었으나 어느 사이 담백한 채소가 더 좋아지고 자연적으로 건강식 즉 자연식을 즐겨 먹게 되는 것이다.

그리고 먹은 식품이 사람의 활동에 필요한 에너지로 변하기까지의 과정에서 낭비가 적어져 식사를 적게 하게 된다.

이와 함께 신체조직의 효율이 올라가므로 피로가 적어져서 잠을 적게 자도 되게 된다. 또한 육체의 감각을 부자연한 약품으로 흥분시키든가 마취할 필요가 없으므로 술이나 담배에 대한 기호도 자연히 없어진다.

이것이 곧 올바르게 자연의 법칙을 지키는 생활이 되는 것이다. (끝) 