건강은, 약이 아니라 자연에 순응하는 생활에서 지켜질 수 있다

김 재 욱
서울농대 식품공학과 교수

1. 건강은 약으로 얻을 수 없다.

이 세상에는 건강에 대한 관심을 크게 가지고 있으면서도 건강이 올바르게 회복되고 유지되는데 필요한 일은 하지 않고 돈을 가지고 편한 방법으로 건강해지려 하는 사람이 너무나 많다.

소화제다, 영양제다, 건강식품이다 하여 어렵게 벌어서 모은 돈으로 아낌없이 비싸게 주고 사먹곤 하지만, 병이 낫거나 건강해 지리라는 것을 기대하는 것은 크게 잘못된 것이다.

건강은 약을 먹어 유지될 수 있는 것이 아니다. 병을 낫게 하는 힘은 물질의 힘이 아니며 생명 그 자체의 힘이다. 약 그 자체에 생명력이 있다면 죽은 시체에 약을 주어도 죽게 된 병을 고칠 수 있어야 하지만, 아무런 효과가 없는 것은 약에는 생명을 살리는 힘이 없기 때문이다. 약에는 생명이 없으므로 시험관에는 아무리 여러 가지 약을 넣어 조합하여도 거기에서는 아무런 생물도 생기지 않는 것이다.

약에는 분량(分量)이라는 것이 있어 그 분량을 초과하여 많이 먹으면 오히려 병이 더하든가 죽고 만다.

물질이 약으로서의 효과를 낼 수 있는 분량을 정하는 것은 여간 어려운 일이 아니다. 보통 약의 분량은 몸무게에 따라 정하고 있으나 같은 몸무게의 사람일지라도 알콜에 대한 예민도가 사람에 따라 다른 것과 같이 어떤 약에 대한 예민도도 다를 수 있어 과민성의 사람은 보통의 처방량으로 죽을 수도 있는가 하면 어떤 사람은 전혀 효과가 없을 수도 있다.

이것을 보더라도 약 자체는 자성(自性)이 없으며 물질의 효과라는 것은 오히려 약을 처방하는 의사의 마음과 그리고 그 약을 먹는 사람의 체

66

건강은 약을 먹어
유지될 수 있는 것이 아니다.
병을 낫게 하는 힘은
물질이 아니며
생명 그 자체의
힘인 것이다.

99

질과 심적상태가 더 중요한 것이다.

결국 약이라는 것은 의사와 환자의 생명력이 가세하여 효과를 내는 것이므로 약 자체만의 효과는 없다고 할 수 있다. 즉 약은 생명력과 협력되지 않으면 아무런 효과를 기대할 수 없는 것이다.

따라서 생명력은 예를 들면 환자의 마음이 우울하든가 비관적이라든가 하면 완전히 발휘될 수가 없다. 그러므로 환자에게 약을 준다는 것이 반드시 나쁜 것은 아니나 약이라는 것이 단지 물질이라는 관념보다는 반드시 고친다는 의사와 환자의 신념이 복합적으로 작용해야만 효과가 날 수 있다는 것이다.

그럼에도 불구하고 하루도 거르지 않고 소화제나 위장약에만 의지하여, 몇년씩이나 이것을 계속 먹어오는 사람이 많다. 물론 당사자는 위가 약하니까 소화제를 먹을 수 밖에 더 있겠는가라고 말하겠지만 이것이 계속된다면 그의 위장은 언제까지나 제 기능을 찾지 못하는 것은 물론 약에만 의지하다 보니 먹는 약의 양만 점점 더 늘어 가게 되니 결국 가공할 약원병(藥原病)을 유발하기에 이르러 작은 병을 크게 키우는 우를 범하게 되어 끝내는 위암, 간암에까지도 이르게 되는 수가 적지 않은 것이다.

식욕이 없거나 소화가 안되면 먹지 않는 것이 좋다. 만성 위장병에 유동식(流動食)과 영양식, 그리고 소화제를 계속 먹는 것은 병을 고치기 보다도 오히려 그 병을 언제까지나 길게 끌고 가는 어리석음을 범하는 것에 지나지 않는다.

사람의 위장은 원래 마음이나 죽같은 연식만 하게 되면 위장에 자극이 없으므로 위점막의 저항력이 약해져서 위산이나 위액 등의 분비가 잘 안되어 소화, 흡수의 힘이 약해질 수 밖에 없다.

이러한 결과가 위확장, 위무력, 위하수등의 원인이 되며 심하면 위암까지도 발전하게 된다. 이와 같은 결과는 대부분 위장에 대한 잘못된 과보호에 원인이 있는 것이다.