

건강 위협하는 '건강서' 들 많다

옥석 가릴 수 없이 쏟아져... 개별적 경험 일반화하는 오류 피해야

박석준

동일한의원 원장

이른바 '건강서' 라고 하는 것이 풍미하기 시작한 것은 아마도 90년대에 들어와서일 것이다.

특히 90년에 이명복의 《체질을 알면 건강이 보인다》(대광출판사)가 건강서로는 이례적으로 종합 베스트 순위(교보문고 종합 12위)에 오르면서 매년 무려 200종이 넘는 건강서가 쏟아져 나오기 시작했으며, 각 대형서점에서도 베스트셀러 목록을 따로 작성하기 시작했다. 가히 건강서의 전성시대라고도 할 만한 상황이 된 것이다.

비의료인·무명 저자가 대부분

그런데 이 중 소위 베스트셀러에 오른 책들을 일별해 보면 다소 의외의 상황이 벌어지고 있음을 알 수 있다. 그것은 건강이라는 분야는 당연히 의료인이 주요 저자일 것으로 생각되지만, 베스트셀러에 오르는 책들의 저자는 비의료인인 경우가 더 많다는 것. 대표적인 경우가 《공해시대 건강법》(동진문화사) 등 수많은 저서를 내고 있는 안현필씨다. 안현필씨의 경우처럼 인적 사항이 분명한 경우도 있지만, 무슨무슨 동호회니 하는 식으로 유명단체의 이름을 걸거나 편집부에서 편집한 경우도 많다. 베스트셀러에 오르지 않아서 그렇지, 매년 출간되는 책의 총수로 보면 이런 무명 저자가 더 많다.

저자의 국적에서 한국인을 제외하면 단연 일본인이 많다. 이는 일본이 우리와 여러 가지 면에서 공통점이 많고 또 일체를 직간접적으로 경험한 세대가 주요 구매층이라는 측면을 간과할 수 없다. 그런데 일본의 저서 중 두드러지게 우리나라의 건강서에 큰 영향을 미치고 있는 책이 있다. 그것은 '니시(西)의학'이다. 여기에서 니시의학에 대해 자세히 언급할 여유는 없지만 반드시 지적해야 할 것은, 소위 재야에서 민간요법이나 자연요법을 하는 사람 중에 니시의학의 내용을 거의 그대로 받아들이면서 이를 민족 의학의 범주로 간주하는 경향이 있다는 사실이다. 비의료인에 의해 씌어진 '민족'이라는 이름을 내건 책자의 상당수가 니시의학의 내용을 거의 그대로 답습하고 있다.

건강서의 내용을 기준으로 보면 중풍이나 당뇨와 같이 구체적인 질환을 주제로 한 것

과 포도나 식초, 녹즙과 같은 식이요법을 주제로 한 것(각 음식에 대한 정보를 제공하는 책 포함), 생활습관 등 건강 전반에 관한 양생법, 침이나 뜸을 소개한 내용(수지침도 포함), 성을 주제로 한 것 등 매우 다양하다. 그리고 이런 다양화 추세는 갈수록 더욱 심화될 것으로 보인다.

이런 분화는 바람직하기도 하다. 다만 이러한 지식의 세분화가 전체적인 삶의 조화를 이루어 나가도록 배려하는 큰 시각이 요구된다. 예로 무슨 무슨 요법을 써서 다이어트에는 성공했지만 다이어트로 인한 소화장애나 변비, 무력감 등 전반적인 건강을 버리는 경우가 비일비재하기 때문이다.

엇갈린 의료상식 제공해 혼란

건강서의 관심은 최근에는 몸이나 음식만이 아니고 우리의 주거환경에 대한 문제로 발전하고 있다. 한때 베스트셀러 순위를 조작했다고 하여 물의를 일으킨 알칼리 수에 관한 저서(1995년)가 그 대표적인 사례이다. 물만이 아니고 좋은 공기(삼림욕, 향기요법 등), 좋은 집(돌이나 흙침대를 비롯하여 황토요법 등이 포함되며 전자파나 수맥의 영향을 강조하는 책들도 여기에 포함된다)에 대한 저서는 더욱 많이 출간될 전망이다.

이처럼 자연으로 회귀하려는 경향은 분명히 우리의 삶의 질을 높이는 데 기여할 것이다. 다만 환경을 말하면서 그것이 사회 전반의 자연화로 나아가기보다는 구매력 있는 일부 계층의 건강 관리에만 한정된다면(그리고 아직까지 이런 류의 책들은 대부분 특정 기업이나 개인의 상품과 직간접적으로 연결되어 있다) 환경에 대한 관심과 열기가 오히려 우리 사회의 건강을 왜곡시킬 수도 있음을 경계해야 할 것이다. 실제로 황토로 집을 지으려면 건축비가 일반 고급 주택을 짓는 비용보다 엄청나게 비싸진다. 또 황토 집을 지을 만한 노동인력도 구하기 어렵다. 그러다 보니 어떤 재벌이 몇 십억을 줄테니 황토집을 지어달라는 말을 했다는 풍문이 떠도는 것도 무리가 아니다.

90년대에 들어와 지나치게 범람하는 건강서로 인하여 오히려 우리 사회는 정보의 궁핍을 느끼는 시대가 되었다. 너무 많은 정

대부분의 건강서들

저자는 의외로 비의료인이나 무명인인 경우가 많다. 또 일본의 '니시의학'을 민족의학의 범주로 받아들이거나 특정계층의 건강관리에만 한정되는 요법을 제공하는 등 문제점이 많다.

비전문인이 쓴 건강서들은 자칫 건강에 해로운 정보를 줄 수도 있다.



보로 옥석을 가릴 수 없는 시대가 된 것이다. 어떤 책은 자신 있게 아침 식사를 폐지하자고 한다. 반면에 어떤 책은 아침 식사는 반드시 해야 한다고 한다. 어떤 책에서는 호르몬 요법의 장점이 소개되는가 하면 다른 한편에서는 암 유발 가능성을 경계하고 있다(올해 호르몬 요법에 이의를 제기한 어떤 의사의 칼럼이 하루아침에 중단된 적이 있었다).

서양의학에서 말하는 상식과 한의학에서 말하는 상식이 서로 엇갈리는 경우도 많다. 그래서 '잘못된 의료상식'이라는 책은 서로 다른 관점에서 보면 정말로 잘못된 의료상식을 유포하는 위험한 책이 되기도 한다.

건강서라고 하여 그 저자가 반드시 의료인일 필요는 없다. 그러나 건강이라는 분야는 잘못 다루면 사람의 생명을 위협할 수도 있는 매우 신중한 분야이다. 또 건강이란 개별성이 큰 분야이다. 아무리 보편적인 건강법이 있다지만 각 개인의 생활조건과 건강상태, 체질 등에 따라 그 적용은 아주 달라질 수 있는 것이다. 혈압이 높고 열이 많은 사람은 녹즙을 먹어야 좋지만 평소 몸이 차고 설사를 자주 하는 사람은 오히려 손해가 된다.

그러나 대부분 비의료인인 경우, 자신의 개별적인 경험에 의존하기 때문에 나에게만 맞는 건강법을 마치 보편적인 것인 양 주장하기도 한다. 이런 주장은 대개 경험에 의한 것이기 때문에 이론적인 것보다 더 확신을

갖게 되고, 다른 사람에게도 더 구체적인 설득력을 갖는 것이다. 건강서를 교과서처럼 강제로 검정할 수는 없지만 개별적인 경험을 일반화하는 오류는 피해야 한다.

전문용어 남발도 문제

한편 한·양방을 막론하고 의료인의 경우에도 문제는 많다. 의료인의 경우 대개 문장이 난삽하기 일쑤이다. 전문 용어를 남발하는 것도 조심해야 할 일이다. 의료인을 대상으로 한 전문서인지, 아니면 일반인을 대상으로 한 대중서인지 알 수 없는 경우가 많다. 또 의료인이라면 의학 이론과 상식을 전달하는 일이 우선이지, 자신의 치료 경험을 사례 중심으로 열거하여 환자에게 제시하는 일이 우선은 아니다. 또 비슷비슷한 내용의 책이 중복 출판되는 것도 문제이다. 한국인을 대상으로 한국에서의 의료경험을 담았을 것으로 예상되는 책에 미국이나 일본·중국 등의 예와 통계만이 들어 있는 책, 첨단기술이 발전하면서 의학의 윤리 문제는 도외시한 채 치료 자체에만 집착한 책도 부지기수이다.

적어도 건강서는 저자가 누구이든 우리 민족의 삶과 유리되지 않고, 의학의 보편적 내용을 담으면서도 개별적이고 특수한 각 개인의 건강에 도움이 될 수 있는 내용을 담아야 할 것이다. 그리고 이를 위해서는 일반 서평과 마찬가지로 건강서에 대한 서평이 보다 활성화되어야 할 것이다. ❖