



정 해 옥 | (주)도화종합기술공사 전문
(jhok88@dohwa.co.kr)

물과 문학 그리고 건강

최근 서울역 지하도에서 노숙하는 사람들에게 시를 읽도록 했더니 그 중 꽤 많은 사람들이 공짜로 밥을 얻어먹는 것을 꺼려하더라는 실험 결과가 나온 적이 있다.

아마도 이것은 그들이 시를 읽으면서 자신의 그동안의 삶과 존재가치를 되돌아보고 스스로를 성찰하게 됨으로써 그동안 타성에 젖어서 무심코 행해왔던 무전취식에 대한 부끄러움을 깨달았기 때문으로 보인다. 다시 말해 시가 인간으로서의 존엄성이나 자존심을 다시금 일깨워주고, 자신을 비추어 주는 역할을 했던 셈이다.

이들이 어떤 시들을 읽었는지는 자세히 알 수 없으나, 만일 이들이 류시화 시인의 다음과 같은 시를 읽었다고 하자.

나 길가에 피어난 풀에게 묻는다
나는 삶에서 무엇을 위해 살았으며
또 무엇을 위해 살지 않았는가를
살아있는 자는 죽을 것을 염려하고
죽어가는 자는 더 살지 못함을 아쉬워한다.
- 「길 위에서의 생각」 중에서

물론 류시화 시인이 노숙자들을 의식하며 이 시를 쓰지는 않았을 것이다. 그러나 만일 노숙자들이 이 시를 읽었다면 우선 「길 위에서의 생각」이라는 제목에서 길 위에서 노숙하는 자신의 비참한 처지를 떠올렸을지도 모른다. 그러면서 이

시의 내용에서 자신의 그 동안의 삶을 되돌아보며 현재의 자신의 처지에 대한 부끄러움을 느꼈을 수가 있다.

이와 관련된 필자의 시를 인용해보자.

오늘, 지하도에 문패를 단 그는
전날 주운 공초를 모아
담배를 말고 있다.

지나가는 사람들은 모두
그를 내려다보는데
그는 그들을 쳐다보지 않는다.

세상은 담배공초처럼
쉽게 버려지는 곳이라고
그리고 지상은 담배공초보다
맛이 없는 곳이라고

혼자 중얼거리며

시 「그는」 전문

이 시는 필자가 비오는 날 광화문 지하도를 지나는데 비를 피해 지하도에 내려온 한 대상을 보면서 순간적으로 스케치한 작품이다.

어떤 연유로 그런 처지가 되었는지 나름의 이유가 있을 것이나 본인 스스로 그것을 말하려 하지 않을 것이며, 우린 그걸 알려고 하지도 않는다. 이처럼 시를 비롯하여 소설이나 수필 등의 문학은 자신의 삶과 존재가치를 되돌아보게 하며 각성케 하는 점이 크다. 또한 그 영혼을 풍요롭게 하며 아름답고 긍정적인 마음을 갖게 해 주는 역할을 할 뿐만 아니라 삶을 변화시키고 인간애의 회복과 정서함양에도 큰 작용을 한다.

그래서 서양의 문학연구가 리차즈는 「문학, 그 중에서도 시를 통해서 초래될 혁명은 그 어떠한 혁명보다도 큰 역할을

한다」고 했다.

더욱이 인간의 모든 육체적 기관은 그 마음에 의해 좌우되고 있다. 다시 말해 많은 병들이 그 마음의 상태에서 비롯되고 있으며, 이와는 반대로 마음의 치유나 좋은 마음가짐을 통해 육체적 질병도 치유될 수 있는 것이다.

옛 의서인 「동의보감」에서도 「병을 고치려거든 그 마음부터 다스리라」고 했다. 특히 마음으로부터 시작되는 이른바 ‘화병(火病)’이나 화병으로 인한 여러 가지 증세나 질병은 그 마음부터 다스려야 빨리 치료될 수 있다.

‘화병’이란 간단히 말해서 마음속에서 끓어오르는 화(火)를 잡고 잡다가 쌓여서 마침내 병이 된 것을 말한다. 즉 체내에 쌓인 화가 쌓이고 쌓여서 생긴 질환이 바로 ‘화병’또는 ‘울화병’인 것이다. 물이 흐르지 못하고 계속 고이기만 하면 ‘씩은 물’이 되는 것과 같은 이치다.

그러나 ‘화병’의 여러 가지 증세가 계속 누적되면 고혈압이나 심장질환, 당뇨병, 불면증, 신경쇠약이나 우울증, 히스테리, 노이로제 등의 신경 질환이 생기기 쉽다. 또한 몸 안에 쌓인 울화나 한이 비위에도 나쁜 영향을 끼쳐 소화불량이나 식욕부진, 속쓰림, 트립이나 신물 등의 증세를 일으키고 위염이나 위궤양 등과 같은 갖가지 위장 질환을 초래하기도 한다.

뿐만 아니라 피부가 거칠어지고 화장이 잘 받지 않기 때문에 여성에게는 더욱 나쁘다. 게다가 ‘화병’이 있는 사람치고 얼굴 표정이 좋을 리 없는데, 아무리 얼굴 바탕이 예쁘고 잘 생겼다 하더라도 그 표정이 밝지 못하고 찌푸린 얼굴이라면 결코 미인이라고 말할 수 없다. 그래서 “찌푸린 미인 보다는 못생긴 사람의 웃음 띤 얼굴이 훨씬 더 낫다”는 옛 말도 있다.

그러나 ‘화병’을 비롯하여 여러 가지 질병을 앓고 있는 사람들은 그 마음의 상태도 건강하지 못한 경우가 많을 뿐만 아니라 늘상 불안하고 초조하며 신경이 예민하고 우울해지기 쉽다. 스트레스도 잘 쌓인다. 그리고 쌓인 스트레스는 또 다시 인체의 면역 기능을 떨어뜨림으로써 감기를 비롯한 각종 질병에 잘 걸리도록 만든다. 그야말로 심신의 건강상태는 상호 밀접한 관련이 있는 것이다.

1. 문학과 질병치료

문학은 우리 마음 안에서 ‘썩은 물’을 내보내고 대신 그 마음 안에 맑고 깨끗한 ‘새물’을 흘러보내주는 역할을 한다. 뿐만 아니라 화분이나 꽃밭에 좋은 물과 비료를 주어야 화초가 아름답고 싱싱하게 잘 자라듯이 우리 영혼과 마음의 꽃밭(心田)에도 좋은 영양소가 필요한데, 이 역할을 바로 문학이 해 준다.

게다가 「25시」의 작가 게오르규가 “문학은 어두운 사회를 밝게 밝히는 등불”이라고 말했듯이, 문학은 우리 영혼의 어둡고 병든 부분을 밝히고 치료해주는 역할도 한다.

그런데도 우리는 그동안 문학이 지닌, 이러한 다양한 치료 효과에 대해 잘 모르거나 과소평가해온 경향이 있다. 물론 문학이 우리의 영혼과 마음에 미치는 지대한 효과에 대해서는 널리 알려진 편이나 문학이 지닌 또다른 힘, 즉 문학의 육체적 치료효과는 소홀이 여겨왔던 것이다.

그러나 이제는 문학의 정신적 효능뿐만이 아니라 그 육체적·심적 치유 효능을 분명히 인식하고 보다 구체적·과학적으로 치유에 적극 활용해야 할 때이다. 특히 ‘화병’이나 여러 가지 ‘마음의 병’과 그로 인한 갖가지 증세 및 질병 등에 문학요법을 적극 활용한다면 그 효과가 클 것으로 확신한다. 소심하거나 자신감 결여, 자제력 부족, 거칠거나 모난 성격, 심한 상실감이나 좌절감, 분노심, 박탈감, 증오심, 지나치게 의존적인 성격 등 갖가지 성격적 결함이나 부족한 면이 있는 사람들에게도 문학 요법을 적절히 잘 활용한다면 반드시 좋은 효과가 있을 것이다.

이렇게 되면 불안과 초조, 스트레스, 강박증, 욕구불만, 불면증 등으로 고생하는 사람에게는 매일 아름답고 서정성이 넘치는 시를 한편씩 읽어주거나 스스로 읽도록 하면 아주 좋은 효과를 볼 수 있다. 여기에다 이런 증세에 효험이 큰 식품인 양파로 만든 음식이나 신경 안정과 신경쇠약 등에 좋은 식품인 대추나 굴, 호두·연자(蓮子)·인삼·산약(山藥·마)·살구·콩·양배추·시금치·감자·오렌지 주스·생선 등과 같은 식품들을 각자의 체질이나 증세 등에 맞게 잘 선택해서 꾸준히 먹

도록 한다면 그 효과는 훨씬 더 커질 것이다.

또 위장병이 있는 사람은 서정시나 피천득의 「오월」·「나의 사랑하는 생활」 같은 부드럽고도 감미로운 수필, 또는 인간애가 넘치는 따사로운 삶의 이야기나 감동적인 창작글 등을 읽으면 매우 좋을 것이다.

이 밖에도 고달픈 삶에 지쳐 좌절하고 방황하며 신경성 질환이나 위장병으로 시달리는 사람에게는 정현종 시인의 「더 열심히 그 순간을 사랑할 것을/모든 순간이 다아/꽃봉오리인 것을」 같은 시들을 읽도록 권하면 좋을 것이다. 또 용기와 자신감을 잃고 쳐져있는 사람이나 소극적인 성격의 사람, 견디기 힘든 좌절감에 빠져 있는 사람 등에게는 H. 델빌의 「백경(白鯨)」이나 톨스토이의 「전쟁과 평화」 등과 같은 대작 소설을 한번 읽도록 권하는 것도 좋다.

특히 문학을 통한 치료가 보다 큰 효과를 얻기 위해서는 진단과 동기부여, 그리고 이에 따른 치료 등 3단계 과정을 거치는 게 좋다. 우선 진단 단계에서는 독서 치료사나 정신과 전문의, 또는 문학과 질병과의 상관관계에 해박한 전문가가 환자의 심리적·육체적 건강상태나 보유한 질병 및 그 특성 등에 대해 정확히 파악하고 분석한 후 이를 극복할 수 있도록 동기를 부여한다. 그러면서 환자의 상태나 질병 등에 적합한 문학 작품을 선정해 주는 ‘문학처방’을 하고, 그가 읽고 생각하며 반응하는 과정 등을 면밀히 지켜보며 필요할 때마다 적절한 조언을 해 주는 것이 좋다.

이와 함께 환자가 받아들여야 하는 마음가짐이나 변화 과정, 그리고 치료 효과 등을 자세히 살펴 기록해 두어야 한다. 이때 주자(朱子)가 일찍이 독서법에 대해 “독서할 때는 모름지기 몸을 가다듬어 마음을 비우고 책 속에 몰입하여 자신을 성찰하라”고 한 말도 상기시켜 줄 필요성이 있다.

문학은 이제 정신의 보약일 뿐만 아니라 육체의 보약이자 질병의 좋은 치료제가 된다는 사실이 널리 알려졌으면 한다.

2. 음악과 질병치료

음악은 서로 다른 문화권의 사람들을 하나로 묶을 수 있는 힘을 가지고 있다. 그 이유는 음악이 인류의 공통언어이기 때문이다. 음악은 오감을 자극해 뇌 기능을 활성화시키고 엔돌핀이 분비되어 행복감을 느끼게 해주며 심신을 평화롭게, 아름답게 이완시킨다. 음악을 통해 행동을 자극할 수 있고 분노를 진정시킴으로써 세상을 보는 눈이 달라지게 할 수 있으므로 스트레스성 질환이나 마음에 기인한 우울증, 화병 등은 음악요법으로 치료할 수 있을 것이다. 음악은 이 세상과 극락을 이어주는 다리과 같은 역할을 한다고 한다. 그렇다면 질병이 없는 세상과도 연결되어 있지 않을까?

음악치료요법을 살펴보면 마음이 불안하고 초조할 때 좋은 음악으로 알려진 브람스의 「현악 6중주곡 제1번」이나 드보르작의 「현악 4중주, 아메리카」, 마음이 흥분해 있을 때 좋은 모차르트의 「터키 행진곡」이나 슈베르트의 「군대 행진곡」, 마음이 우울할 때 좋다는 생상스의 유쾌한 춤곡인 「죽음의 춤」이나 리스트의 「헝가리 광시곡 제3번」, 마음이 지쳐 있을 때 좋은 음악으로 평가받는 모차르트의 「미뉴에트와 트리오」 또는 쇼팽의 「콘트라 댄스」, 그리고 스트레스를 해소시키는 데 좋다는 드보르작의 「신세계 교향곡 제2악장」이나 베토벤의 「전원교향곡 제1, 제2악장」 등을 듣거나 시를 읽으며 곁들여 듣는 것도 좋은 방법이다.

하이든의 「종달새」나 슈트라우스의 「아름답고 푸른 도나우강」 같은 명곡들을 자주 듣는다면 그야말로 문학과 음악의 치료 요법이 더해져 더 빠른 효과가 있을 것이다.

3. 물과 질병치료

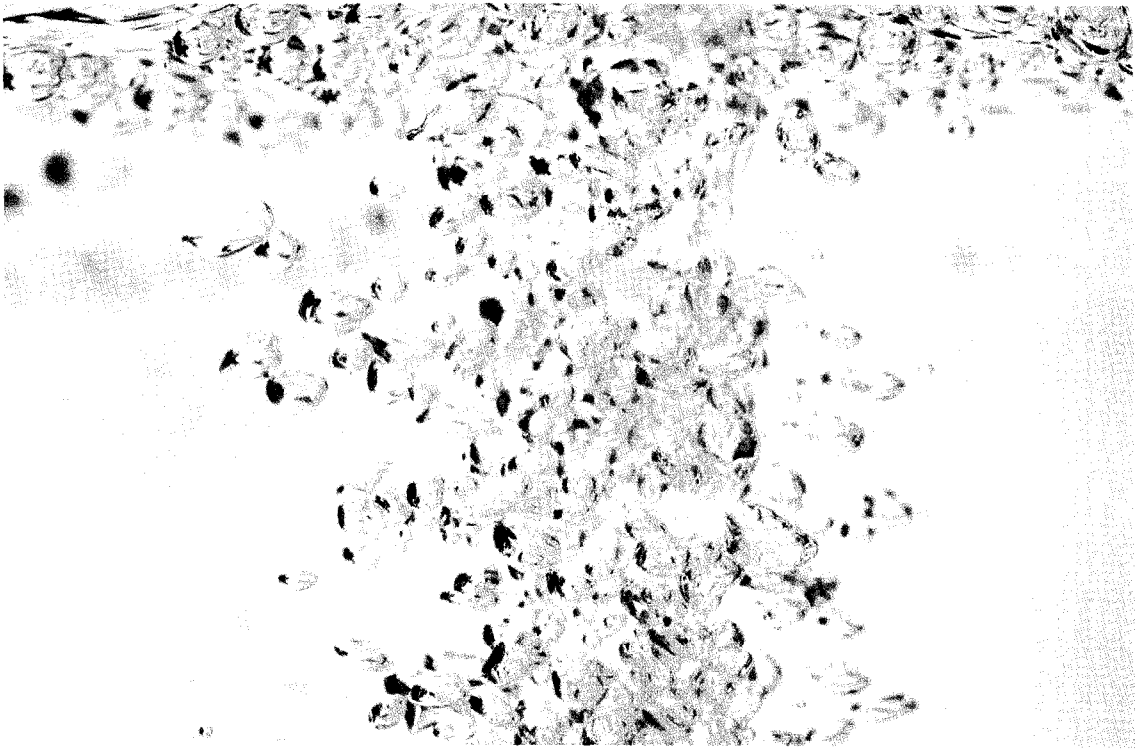
인간의 몸은 약 70%가 물로 구성되어 있으므로 좋은 물만 마셔도 질병의 70%는 치료될 수 있다는 등식이 성립된다. 세계는 지금 음용수 개발 전쟁 중이다. 국내는 물론 세계적인 생수업체들이 좋은 물이나 가능성 음용수 개발, 즉 '물 산업'에 뛰어들고 있다.

그렇다면 어떤 물이 좋은 물인가?

- 한국수자원공사는 좋은 물을 이렇게 규정한다.
 - 무색·무취
 - 온도 8~14도
 - PH 중성 또는 6~7의 약알칼리성
 - 과망간산칼륨 함유량 2mg/l 이하
 - 염소이온 12mg/l 이하
 - 경도(硬度·물에 칼슘과 마그네슘이 함유되어 있는 정도 : 물의 세기) 100mg/l 이하
 - 증발잔류물 40~100mg/l 이하
 - 유해성분(중금속, 농약 등)이 없을 것
 - 미네랄 성분이 100mg/l 정도 함유된 것
- 물 전문가들이 말하는 좋은 물 기준은
 - 생명체에 유해한 물질이 들어있지 않아야 한다
 - 미네랄 성분이 균형 있게 포함된 것이 좋다
 - 산소와 탄산가스가 충분히 녹아 있어야 한다
 - 물의 경도가 많이 높지 않은 것이 좋다
 - 약알칼리성이어야 음식분해, 소화, 흡수능력이 높다
- 의학적으로 좋은 물의 조건은
 - 인체에 해로운 병원균이 없고 깨끗해야 한다
 - 항산화물질의 활동을 돕는 음식의 분해, 소화, 흡수를 높이는 약 알칼리성(PH 7.5 정도)이 산성화된 물보다 좋은 것으로 본다

- 세계적으로 유명한 생수의 공통점은
 - 생물학적이거나 화학적으로 깨끗하며
 - 미네랄 함량이 풍부하며
 - 수소이온농도(pH)가 7.5 정도로 약 알칼리성을 띄며
 - 용존산소량이 높다

우리 몸의 모든 세포는 물과 함께 영양을 섭취하고 노폐물



과 잔유물을 배설해내기 때문에 물이 부족하면 세포의 신진 대사가 원활히 이뤄질 수 없어 독소가 쌓이게 되고 이는 곧 각종 질병을 유발하게 되는 것이다.

우리가 마시는 물은 입→위→장→간장·심장→혈액→세포→혈액→신장→배설의 순서로 순환한다.

물은 우리 몸속에서 영양분과 산소를 운반하며 혈액순환 향상, 체형과 신체균형유지, 음식물 이동과 관절의 윤활 역할을 한다. 신체에 필요한 각종 물질을 희석시키고 중화해 영양소를 용해시켜 이를 세포에 공급해줘 소화촉진과 체온조절의 역할을 담당한다.

무엇보다 물은 각종 질환을 치료하는 데 도움을 준다.

흔히 감기에 걸렸을 때 충분히 휴식을 취하고 물을 많이 마시라고 하는데, 이는 인체 세포에 수분이 부족하면 저항력이 떨어지기 때문이다. 물은 마신 후 30초만 지나면 바로 혈액의 일부가 되기 때문에 많이 마시면 혈액의 흐름이 부드러워지고 신진대사가 좋아진다. 또한 식중독, 전염병, 급성 장염 등 설사의 원인이 되는 병에는 탈수를 보충해준다. 특히 물을 많이 마셔야 하는 질환은 신장이나 요도, 방광과 관련

된 질병이다.

방광염에 걸리면 평소보다 물을 더 많이 마셔 소변의 양을 늘릴 필요가 있다. 물을 많이 마시는 것이 변비에방에 좋은 것은 이미 널리 알려진 사실이고, 대장암의 위험성이 줄어든다는 연구결과도 있다.

그러나 당뇨병에 의한 수면장애환자가 지나치게 체내에 수분이 많은 저나트륨혈증 환자, 심부전이나 갑상선 질환자들은 물을 적게 마시는 것이 좋다. 대개의 경우 몸에서 수분이 부족하면 목과 입 안이 말라 자연히 물을 마시고 싶어 하지만 병을 앓고 있을 때에는 그 감각이 둔해져 수분이 결핍되고 있는데도 물을 마시고 싶어 하지 않을 수도 있기 때문에 질병에 걸렸다면 수분섭취에 더욱 신경을 써야 한다.

당뇨병의 대표적인 증상은 소변을 많이 보는 다뇨(多尿), 목이 많이 마른 다갈(多渴), 물을 많이 마시는 다음(多飲)이다. 당뇨병 환자가 수분을 충분히 보충하지 않으면 고혈당성 위기에 빠질 수 있다. 또 요로나 신장결석이 있는 사람들도 하루 소변량을 3l 이상 유지해야 하므로 물을 충분히 마셔야 한다.

물을 적게 마셔야 하는 경우도 있다.

만성신부전 환자는 콩팥기능 저하로 수분을 제대로 배출하지 못하므로 물을 너무 많이 마시면 안 된다. 나이를 먹으면 수분이 많은 근육이 체지방으로 바뀌면서 체내 수분비율도 점점 줄어 60대가 되면 약 45%까지 감소한다. 아울러 노인들은 물이 부족해도 갈증을 잘 느끼지 못한다. 뉴잉글랜드저널 오브 메디신에 실린 패디 필립스 박사의 연구에 따르면 "노인들은 24시간 동안 물을 마시지 않고도 목마름을 별로 느끼지 못했다"라고 한다. 뇌의 시상하부에 있는 갈증 중추의 감각이 둔해지기 때문이다. 특히 치매, 뇌졸중은 갈증 중추의 기능을 더 떨어뜨린다. 그러므로 노인들은 물을 따로 챙겨 마셔야 건강을 유지할 수 있다.

또한 질병치료시에는 좋은 물과 기능성 물 마시기뿐만 아니라 맑고 깨끗한 물을 바라보는 현장체험하기, 맑은 물소리 듣기 등 물 치료 삼요법을 병행한다면 그 효과가 배가 될 것이다. 물 치료 삼요법으로 마음이 평온해지고 맑아지면 화병이나 우울증, 불안, 초조, 불면증, 스트레스성 질환 등 정신과적인 질병은 물 흐르듯 자연스럽게 치료될 것이다.

이를 위해서는 질병의 종류에 따라 환자상태를 정확하게 진단하고, 이에 적합한 '물 처방'을 할 수 있는 '물 치료사'를 양성해야 함은 물론 이에 대한 이론 정립과 함께 체계적인 연구가 뒤따라야 할 것이다. 또한 질병치료가 가능하도록 하기 위해서는 기능성 물도 개발되어야 한다.

약기가 내는 소리는 오묘하다. 그러나 지구상의 그 어떤 약기보다 낼 수 없는 소리가 있다. 바로 물소리다. 청아하고 맑고 고운 물소리, 즉 푹! 푹! 물방울 떨어지는 소리, 줄줄줄 개울물 흐르는 소리, 폭포 소리 등을 들으면 사람들의 마음이 맑고 깨끗해져 동심으로 돌아갈 수 있으며 물이 가진 음과 동에 따라 마음으로 인한 병은 다 사라지게 될 것이다.

물이 가진 정화력 즉 복원력, 물이 내는 빛 즉 에너지, 물이 내는 소리 즉 음력(音力) 등 물이 가진 힘을 이용한 치료는 곧 자연이 가지고 있는 자연치유력을 이용하는 것이므로 자연으로 돌아가면 인간이 개발한 그 어떤 치료방법보다 우수하고 부작용이나 후유증 없이 치료될 수 있을 것으로 본다.

제1의 의학을 전통치료법이라 한다면 제2의 의학을 현대 의학이라 할 수 있고 물 요법, 문학 요법, 음악 요법 등을 제3의 의학이라 할 수 있을 것이다.

우리나라의 암치료 성적은 세계적인 수준이나 수술 후의 삶의 질 향상 프로그램이나 정신과적인 치료, 즉 2차 치료는 매우 미진하다. 따라서 마음 치료법 개발의 필요성과 함께 그 중요성이 점점 커지고 있다. 암 환자의 정서적 고통, 즉 절망감, 무력감, 공포감 등으로 인한 우울증 발병률은 일반인의 5배 이상이라고 한다. 따라서 중증환자의 우울증, 불안증, 무력증을 치료하고 삶의 질 향상과 스트레스를 적극적으로 해결하기 위해서는 제3의 치료법이 개발되어야 할 것이다.

- 물 요법, 즉 좋은 물과 기능성 물 마시기, 맑은 물 바라보기, 물소리 듣기

- 문학 요법, 즉 좋은 문학작품 읽기

- 음악 요법, 즉 좋은 음악 듣기

등 삼요법을 병행하여 꾸준히 실천한다면 정신과적인 질병치료는 물론 신체적인 질병치료와 함께 정신건강에도 매우 유의할 것이다. ☯

참고문헌

조선일보 건강섹션.

매일경제 건강기사.

한국문인 2008년 8·9월호.