

간디의 건강철학



신 승 철
큰사랑노인전문병원 원장

1953년 경기도 강화에서 출생, 연세대학교 의과대학을 졸업했다. 연세의대 정신과 교수, 1987년 미국 텍사스 의대 정신보건과정 연구교수, 전 서울 가정법원 가사조정 위원(1997~2001)을 역임했다. 정신과 전문의, 신경과 전문의이며 1978년 혜산 박두진 선생의 추천으로 '현대문학'에 등단하여 시인으로 맹활약하고 있다. '장영실 문화대상'을 수상했으며 '조선일보 신승철의 부부진단(1997. 3~1998. 4)'을 연재했다. 저서로는 학술서적 '연변 조선족 사회정신의학 연구', 에세이집 '한 정신과 의사의 노트' '남편인가 타인인가' '있는 그대로 사랑하라', 시집으로 '너무 조용하다' '개미들을 위하여' '더 없이 평화로운 한때' 등이 있다.

현재 강남구 개포동에서 '큰사랑노인전문병원'을 개원 중이다.

마하마트 간디가 나름대로 연구했던 '건강법'은 간디가 이를 몸소 실천하고, 주위 사람들을 통해 검증한 경험들을 통해서 확신했던 바다.

물론 거기에는 전래의 전통 의료, 그 시대의 영양, 위생, 의학에 대한 지식도 섭렵했던 결과다. 간디의 '건강법'의 요체는 대략 이러하다.

1) 맑은 공기, 깨끗한 물, 좋은 물이 다른 무엇보다 선결 과제다.

2) 자연의 법칙에 어울리는 삶이려야 한다. 자연은 인간이든 짐승이나, 새든 간에 모든 창조물이 살아가는 데 필요한 만큼의 먹이를 제공해 왔다. 이것이 자연의 영원한 법칙. 자연의 제국 속에서는 그 무엇도 정지해 있지 않고, 스스로의 의무를 잊지 않으며, 게으름을 좋아하지 않는다.

그리고 인간으로서 단지 미각을 즐겁게 하려는 음식을 먹는 한, 우리의 건강은 나빠질 수밖에 없다. 그래서 필요 이상으로 먹는 모든 음식은 가난한 사람의 위장에서 흠쳐온 것이라는 결론까지 내리고 있다.

3) 자연의 맛과 영양을 알아야 한다. 모든 쌀과 밀가루는 도정을 하는 가운데 대부분 주요 영양분이 빠져나가 버린다. 해서 통밀이나 현미 등을 먹어야 한다고 강조한다. 이런 분석은 당시 영국의 영양학자나 유명 의사들의 소견을 반영했던 것으로 보인다.

4) 차나 고기 대신 우유나 버터를 선호하라. 커피는 습관성이 있어 계속 자주 마시지 않으면 맥이 빠지고 기운이 없어진다. 아마 간디는 그 시절 육식의 해로움을 경험적으로 간파했던 것 같다.

그래서 단백질의 보충원으로 우유나 버터의 영양성분을 보고 육식의 대체 식품으로 이를 추천한 것 같다.

차나 커피는 카페인 성분이 있어, 각성 효과가 있고 과용하면 습관성 있음을 알아 그리 강조했던 것이다. 그러나 요즘의 의학에서는 차(특히 녹차)를 건강식품의 으뜸으로 여기고 있으니 그 이해의 차이가 있다.



5) 술과 마약, 담배는 매춘보다 나쁘다.

6) 밥상은 소박하게 해야 한다. 사람의 신체 구조를 깊게 살펴보면, 육류를 먹는 게 자연스러운 일이 아님을 알 수 있다. 육류는 치아를 썩게 하고, 관절염을 일으킨다. 또한 분노 같은 나쁜 정념을 유발하기도 한다. 해서 간디는 채식식이 요법만으로도 얼마든지 건강하게 살 수 있다고 주장한다. 그가 영국 유학 시 채식주의 동호회에 입회하여 얻었던 경험, 채식주의자의 철학에 많은 동감을 얻었던 결과이다.

육식을 많이 할수록 사람이 공격적이 되고 정서가 불안정해진다. 채식주의를 선호하면, 마음도 평안해지는 결과도 얻을 수 있을 것이다.

마음을 수련하고 단련시키려는 사람은 당연히

채식을 해야 한다. 육식은 그 근본에서 살생하는 마음이 뒤따르기에 마음을 닦는 사람의 도리에도 맞지 않는 것이다. 아울러 인도인들의 형편상 채식은 경제적인 면에서도 큰 도움이 된다.

7) 될 수 있는 한 생식 식이요법을 권한다. 불기운을 담지 않은 음식에는 자연의 생명력이 그대로 살아있다. 불은 일부 비타민을 파괴하고, 주요 미네랄도 파괴할 수 있어서다.

몸에 해로운 백설탕을 먹어서도 안 된다. 당분은 건포도, 무화과, 대추야자 등으로 섭취하는 게 가장 이상적이다. 이것들 모두는 물론 적당히 섭취해야 한다. 불에 익히고, 갇은 양념을 넣고, 인공 감미료를 섞는 등의 조리는 우리의 몸과 자연에 대한 무지에서 오는 소치다. 몸을 신(神)의 성전이 아니라, 도락의 수단으로 사용하면서, 그 도락을 증가시키려는 의도에서 나온 것이다.

이런 조리 방식의 오용, 남용은 결국 질병을 유발할 것이고, 그로 인해 병이 생기면, 또 의사에게 달려가는데, 이를 부끄러워하지 않는 게 가장 큰 문제라 지적한다.

간디의 생식 요법은 스스로 그 방법이 아직은 실험 단계라 했다. 그러나 그는 그런 철학을 갖고, 많은 환자에게 실험을 하여 과일이나 채식 요법만으로도 수많은 환자를 회복시켰다고 진술하고 있다. 생과일과 생야채는 몸을 산성에서 알칼리로 바꿔준다는 신념을 그 당시에조차 간디는 알고 있었고, 몸의 산성화는 모든 질병의 원인이 될 수 있음을 알았던 것 같다.

8) 소식(小食), 그리고 간헐적으로 단식을 해야 한다. 간디는 필요한 만큼의 최소한 식사(소식), 그리고 잘 통제된 단식은 몸에 이롭다는 신념이 있었다. 단식을 통해 몸의 수많은 더러움을 제

거할 수 있기 때문이었다. 낮에는 일하고 밤에는 잠을 자 휴식을 취하듯, 소화기관도 가끔 휴식을 취해야 한다는 논리다.

단식은 육체적인 도움도 되나 단식하는 동안의 일광욕, 공기욕도, 목욕만큼 훌륭한 정화제라는 사실이다. 단식하면서 창조주(신)에 대해 그리고 신과 자신과의 관계를 명상하면, 그 가운데 생각지도 못 했던 자신에 대한 발견을 하게 된다고 한다.

단식에는 절제 정신과 여러 주의 사항이 따르기도 한다. 변비, 소화장애, 두통, 류머티즘, 통풍, 심리적으로 불안정한 사람에게 단식이 특히 효과가 있다고 보았다.

9) 마지막으로 몸과 마음을 함께 살리는 운동의 중요성이다. 걷는 것의 효용에 대해 간디는 미국 작가 헨리 소로우의 영향을 받은 듯하다. 적어도 일주일에 한 번 이상은 10마일 정도 걸어야 한다.

물론 신선한 공기를 마시며, 자연을 감상할 수 있는 숲이나 들판으로 나가야 한다. 요가와 같은 호흡훈련, 맨발로 걷기, 옷은 간소하고, 간편하게 입으면 된다. 그 외 간혹 묵언하는 습관을 갖는 게 마음을 가볍게 해주고 생각을 정리해 준다.

시간이 날 때마다 명상을 하여 초연한 마음을 갖도록 하자. 이 같은 정신 운동은 결국 자기 통제력을 회복하기 위한 훈련인 것이다. 동시에 자아실현을 획득하기 위한 과정이기도 하다. 그런 정신 훈련 과정을 받다가, 절명 수명이 짧아진다고 하더라도 개의할 필요가 없다. 건강과 장수는 자기 통제가 가져다주는 열매 중에 하잘 것 없는 것에 불과해서다.

그리하여 간디는 한 과격 힌두교도에 의해 암살당하기 전에도, 그런 마음의 준비로 이미 죽음에 초연했던 것으로도 보인다.