

# 치료법의 활용

병은 원인없이 결코 생기지 않는다. 건강의 법칙을 무시함으로 길이 마련되고 질병이 들어오게 된다. 많은 사람들은 부모들이 범한 죄의 결과로 고통을 받는다. 그들에게는 부모들이 한 일에 대하여 책임은 없을지라도 건강의 법칙을 범하는 여부가 어떠한 것인지 확인해보는 것이 그들의 의무이다. 그들은 부모들의 그릇된 습관을 피하고, 올바른 생활을 통하여 그들 자신을 보다 좋은 조건 아래 놓아야 한다.

그러나 더욱 많은 사람들이 그들의 그릇된 행동 때문에 고통을 받는다. 그들은 먹고, 마시고, 옷 입고, 일하는 습관에 의하여 건강의 원칙을 무시한다. 그들이 자연법칙을 어기면, 거기에 대하여 분명한 결과가 나온다. 그리하여 질병이 그들을 엄습하면, 많은 사람들은 그들의 고통의 참 원인을 믿지 않고 오히려 그들이 당하는 고통 때문에 하나님을 원망한다. 그러나 하나님에게는 자연법칙을 무시함으로 초래되는 고통에 대하여 책임이 없다.

하나님께서서는 어떤 특정 양(量)의 생명력을 우리에게 주셨다. 하나님은 또한 여러 가지 생명의 기능을 지탱하기에 적합한 기관들을 우리에게 마련해 주셨다. 그리하여 그분께서는 그 기관들이 모두 함께 조화롭게 활동하게 하신다. 우리가 생명력을 주의 깊게 보존하고 육체의 미묘한 작용을 질서 있게 보호하면, 결과적으로 건강하게 된다. 그러나 만일 생명력이 너무 빨리 소모되고, 신경 계통이 현재 사용할 힘을 힘의 근원에서 빌려오게 되며, 그리고 한 가지의 기관이 손상을 입게 되면, 모든 것이 영향을 받는다. 자연은 분명한 저항없이 많은 혹사를 견딘다. 그런 다음에 자연은 일어나서 그가 받아온 부당한 취급 때문에 생긴 결과를 제거해 버리고자 결정적 노력을 한다. 그런 상태를 시정하기 위한 자연의 노력이 때로는 열(熱)이나 그 밖의 여러 가지 형태의 질병으로 나타난다.

## 합리적 치료법

건강의 남용으로 병이 생기면, 고통당하는 자는 때때로 다른 어떤 사람이 그를 위하여 할 수 없는 일을 자기 자신을 위하여 할 수 있다. 제일 먼저 해야 할 일은 병의 참 성격을 확인하는 일이고 그 다음에는 그 원인을 지혜롭게 제거하는 일이다. 만일 과로, 과식, 그 밖의 불규칙한 일을 통하여 신체 조직의 조화로운 활동이 균형을 잃었다면, 해로운 약을 사용함으로써 어려움을 없애고자 애쓰지 말라.

부절제하게 먹는 일은 때때로 질병의 원인이 된다. 그리고 자연이 가장 필요로 하는 것은 그에게 과해진 부당한 부담을 제거해 주는 일이다. 많은 질병의 경우에 있어서, 가장 좋은 치료법은 환자를 한두 끼 굶김으로 과로해 온 위장에 쉼 기회를 갖게 하는 일이다. 2, 3일 간 과일로 된 음식을 섭취하게 되면, 정신 노동을 하는 사람들에게 때때로 큰 도움을 가져다 준다. 여러 차례 짧은 기간에 걸쳐 완전한 금식을 한 후에 간단하고 알맞은 식사를 하면 자연 자체가 가진 회복력을 통하여 얻게 된다. 한두 달 동안 절제 있는 식생활을 해 보면 자제의 길이 건강의 길임을 확신하게 될 것이다.

## 치료법으로서의 휴식

어떤 사람들은 과로 때문에 병에 걸린다. 그런 사람들에게는 휴식, 걱정에서의 해방, 식생활의 절제 등이 건강 회복에 필수적이다. 끊임없는 수고와 윤택된 상태에서 정신적으로 피로하고 신경과민이 된 사람들은 단순하게, 또한 걱정없이 생활할 수 있는 시골을 찾아가서 천연계의 사물과 밀접히 교제하므로 큰 도움을 얻을 것이다. 들판과 숲속을 배회하면서 꽃들을 꺾고, 새들의 노래 소리를 듣는 것이 다른 어떤 것보다 그들의 회복에 더 큰 역할을 해 줄 것이다.

건강할 때나 병이 났을 때나 물을 물론하고 물은 하늘이 준 가장 좋은 축복 중 하나이다. 물을 적당히 사용하면 건강이 증진된다. 물은 하나님께서 동물과 사람의 갈증을 해소시켜 주기 위하여 마련해 주신 음료이다. 물을 충분히 마시면, 신체조직의 필요를 공급하는데 도움이 되고 병을 저항하는 체질을 이루는데

도 도움이 된다. 물을 신체의 외부에 적용하는 일은 혈액 순환을 규칙적으로 조절하는 가장 손쉽고도 만 족스런 방법 중 하나이다. 찬물 혹은 서늘한 물로 하는 목욕은 훌륭한 강장제(强壯劑)이다. 온수욕은 털 구멍을 열어 주므로 불순물을 제거하는데 도움이 크다. 온수욕과 미온수욕은 다 같이 신경을 안정시켜 주고 순환 작용을 고르게 해 준다.

그러나 많은 사람들은 물을 적당하게 사용함으로 얻는 유익한 효과를 경험으로 배우지 못했기 때문에 그 들은 그것을 두려워한다. 수치료법(水治療法)은 사람들이 마땅히 그 진가를 인정해야 할 만큼 인정하지 않고 있다. 그리고 그 치료법을 기술적으로 적용하는데는 많은 사람들이 이행하기를 좋아하지 않는 일이 요구된다. 그러나 어떤 사람도 이 문제에 대하여 무지하거나 무관심한 것을 변명할 수 있다고 생각하지 말아야 한다. 고통을 제거하고 병을 근절하기 위하여 물을 사용할 수 있는 길이 많이 있다. 모든 사람은 간단한 가정 치료법에 물을 이용할 줄 알아야 한다. 특별히 어머니들은 건강할 때나 병든 때를 물론하고 가족들을 간호하는 법을 알아야 한다.

활동은 우리의 생존 법칙이다. 신체의 모든 기관은 제각기 맡은 기능이 있으며, 그 기능의 수행에 따라 각 기관의 발달과 힘이 좌우된다. 모든 기관들이 정상적으로 활동하면 힘과 활력이 생기지마는 그것들을 사용하지 않으면 쇠퇴와 죽음으로 기울어진다. 한 쪽 팔을 몇주일 동안만이라도 묶어 두었다가 붕대를 풀어 보라. 그러면 그대는 그 팔이 같은 기간에 정상적으로 사용하고 있던 팔보다 약해져 있는 것을 깨닫 게 될 것이다. 무활동은 모든 근육조직에 꼭 같은 결과를 초래한다.

무활동은 가장 큰 질병의 원인이 된다. 운동은 피의 순환을 촉진시키고 고르게 해 주지만 게으름은 피를 자유롭게 순환하지 않게 하고, 생명과 건강에 매우 요긴한 변화가 일어나지 않게 한다. 피부 역시 무활동 상태가 된다. 만일 활발한 운동으로 순환 작용이 촉진되어 피부가 건강한 상태로 유지되고, 폐도 깨끗하 고 신선한 공기를 많이 흡수하게 되었을 것 같으면 제거되었을 불순물들이 그대로 남아 있게 된다. 이와 같은 조직의 상태는 배설기관에 이중(二重)의 부담을 주게 되고, 결과적으로 병이 생기게 된다.

환자들이 활동하지 아니하도록 장려되어서는 안된다. 어떤 면에서 심히 과중한 부담을 지게 될 때 얼마 동안 완전히 휴식을 취하면 때때로 심한 병에서 놓이게 된다. 그러나 만성환자의 경우에는 모든 활동을 중지하는 것이 별로 필요치 않다.

정신적 과로 때문에 쇠약해진 사람들은 걱정스런 생각을 떠나 쉬어야 한다. 그러나 그들은 정신력을 전 적으로 사용하는 것이 위험하다고 생각하게끔 지도되어서는 안된다. 많은 사람들은 그들의 상태가 사실 보다 더욱 나쁜 것으로 생각하는 경향이 있다. 그와 같은 마음의 상태는 회복에 불리함으로 권장되어서 는 안된다.

목사, 교사, 학생, 그 밖의 정신 노동자들은 육체적 운동으로 제거되지 않는 심한 정신적 부담으로 초래 된 질병 때문에 때때로 고생을 하게 된다. 그런 사람들에게 필요한 것은 더욱 많은 활동적인 생애이다. 적당한 운동과 함께 병행되는 엄격한 절제의 습관은 정신적, 육체적 활력을 확보해 주고, 모든 정신 노동 자들에게 인내력을 줄 것이다.

육체적 힘에 지쳐 있는 사람들은 육체 노동을 완전히 그쳐야 한다는 권고를 받아서는 안된다. 그러나 노 동이 가장 큰 유익이 되려면 조직적이며 유쾌한 것이어야 한다. 옥외의 활동이 가장 좋다. 그것은 약화된 기관들을 사용함으로 강하게 되고, 마음이 그 속에 집중되게끔 계획이 세워져야 한다. 손으로 하는 노동 이 단순히 힘든 일로 결코 전락되어서는 안된다.

환자들이 그들의 시간과 주의력을 집중시킬 것을 전혀 갖지 못할 때, 그들의 생각이 자신들에게로 쏠리 게 되어 그들은 병적으로 되고 초조해진다. 많은 경우에 그들은 좋지 못한 생각에 사로잡혀 마침내 그들 자신이 실제보다 더욱 건강이 나쁘다고 생각한 나머지 어떤 일도 할 수 없게 된다.

이와 같은 모든 경우에는 잘 지도된 육체적 운동이 효과적인 치료 수단임이 입증될 것이다. 어떤 경우에는 그것이 건강의 회복에 필수적이다. 의지가 손으로 하는 활동과 함께 작용할 것인데, 그런 환자들에게 필요한 것은 의지력을 일깨워 주는 일이다. 의지력이 잠자는 상태가 되면 상상력이 비정상적으로 된다. 그리하면 질병을 저항하기가 불가능하다.

무활동은 대부분의 환자들이 받게 될 가장 큰 저주이다. 정신과 육체에 부담을 주지 않는 범위에서 유용한 노동을 가볍게 하는 것은 정신과 육체에 꼭 같이 좋은 영향을 미친다. 그것은 근육을 튼튼하게 해 주고, 순환작용을 촉진시켜 주고, 환자에게 자신이 이 바쁜 세상에서 전혀 쓸모없는 사람이 아니라는 사실을 알려 줌으로 만족감을 준다. 그가 처음에는 조금 밖에 할 수 없겠지마는 미구에 그의 힘이 증가되는 것을 발견하게 되고, 거기에 따라 상당한 양의 일을 할 수 있게 될 것이다.

운동은 위장을 튼튼하게 해 줌으로 소화불량에 도움이 된다. 식사후에 즉시로 힘든 연구나 심한 운동을 하게 되면 소화작용에 장애가 된다. 그러나 식사 후에 잠간 동안 머리를 똑 바로 들고 어깨를 펴고 산보를 하게 되면 크게 유익하다.

운동의 중요성에 관하여 말과 글을 통하여 강조한 모든 일에도 불구하고 육체적 운동을 등한히 하는 사람이 아직 많이 있다. 어떤 사람들은 신체조직이 제대로의 기능을 발휘하지 않기 때문에 비대해지고, 어떤 사람들은 과식으로 생명력을 소모시켜 버리기 때문에 마르고 약해진다. 간(肝)이 불순한 피를 깨끗하게 하는 활동에 부담을 지게 됨으로 질병이 생긴다.

앉아서 일을 하는 사람들은 날씨가 허락하는 한 여름이든 겨울이든 매일 옥외에서 운동을 해야 한다. 걷는 것은 근육을 더욱 많이 운동하게 해 줌으로 말이나 차를 타는 것보다 더욱 좋다. 폐 속에 공기가 가득히 들어가지 않고서는 활발하게 걸을 수 없기 때문에, 걷게 되면 폐가 건전하게 활동할 수 밖에 없다.

그와 같은 운동은 많은 경우에 약보다 더욱 건강에 좋다. 때때로 의사들은 환자들에게 배를 타고 항해를 하거나 어떤 광물질이 나오는 샘을 찾아 가거나 기후를 바꾸기 위하여 다른 지방을 찾아 가라는 조언을 한다. 그러나 대부분의 경우에 있어서 만일 그들이 음식에 절제하고 즐겁고 건전한 운동을 할 것 같으면, 그들은 건강을 회복하고 시간과 돈을 절약하게 될 것이다.