

Food 에세이

믿 음

장 은 재

동덕여자대학교 식품영양학과

얼마 전 밤에 자다가 머리가 아파 잠에서 깨어났다. 너무 머리가 깨지듯 아파, 침대 옆 서랍안의 진통제를 꺼내 먹고 나서, 조금의 시간이 흐른 후 괜찮아져서 잠을 잘 수 있었다.

그런데 다음 날 아침에 침대 옆 서랍에는 비타민 약통이 열려 있는 게 아닌가?

참으로 어이없는 일이었다.

비타민이 진통효과가 있을 리 없으니, 이거야말로 플라시보(placebo) 효과 아닌가?

비타민을 진통제로 착각한 **잘못된 믿음** 때문에 나는 마음의 안정을 찾아, 신기하게도 두통이 말끔히 사라지게 된 것이다.

잘못된 믿음도 쓸모가 있다는 생각이 든다.

병을 낫게 할 것이라는 무조건적인 환자의 믿음이 병을 치료하듯이, 다이어트 할 때도 반드시 살은 빠진다는 마음가짐과 태도 즉 믿음이 무엇보다 중요하다.

