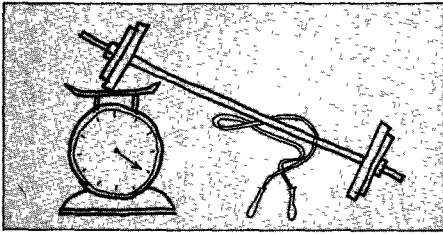


家畜疹療에 앞서 자신의 건강부터 살피자



진영규

(부산가축병원)

회원의 한 사람으로써 이번에는 우리들의 대
상 업무를 떠난 자신들의 건강문제에 관하여 언
급하고자 한다.

눈만 뜨면 가축의 보건진료에만 매달려 나이
를 먹어감에 따라 자신의 건강 문제는 등한시
하기가 쉽다. 몸이 아프면 약국이나 병원문을
두들기는 것이 고작이어서 주위를 살펴보면 한
참 일할 나이에 저 세상으로 가고 있는 동지들
이 부지기수이다.

모임에 참석해 보면 옛날부터 정답게 모이던
친구, 동료들의 모습이 어느새 보이지 않는다.

안타까운 일이다. 평소에 자신의 건강관리에
조금 더 관심을 가졌더라면 아직도 건재할 나이
인 것이다.

건강 문제는 최근 세계적으로 새로운 방향으
로 연구되고 있다. 홀몬, 효소요법도 호평을 얻
고 있으니, 우리나라에도 조속히 보급되었으면
하는 아쉬움이 있다.

캘리포니아 주립대학 의대의 한 면역학자는
건강한 동물의 면역세포나 특수화학제를 노쇠
한 동물에게 주사한 결과 면역반응이 촉진되는
결과를 보였다고 하며, 또 세포를 회춘시키는
유전자의 한 부분도 확인되었다고 한다.

또한 금세기 안에는 인간의 최대 수명을 크
게 연장시킬 수 있을 것이라고 주장하는 백신이
개발되었다고 보도하고 있으니, 반가운 일이며,
기대해 볼 만도 하지만, 우리 입장에서 쉽게 실
천할 수 있고, 과학적인 뒷받침도 있는 중요한
개요를 언급하고자 한다.

건강문제에 관한 미국 상원의 긴급동의

미국 상원 영양문제 특별 위원회의 보고서에
의하면, 문명국들의 현재의 식사는 잘 못되어
있다는 것이다.

현재의 식생활로서는 빨리 죽게되며, 개인도
국가도 파탄될 위험성이 크다는 결론을 내리고
있다.

이것이 동 위원회가 작성한 5,000여 페이지
에 달하는 방대한 보고서의 결론이다. 그리고
주된 것이 식생활의 개선에 있다고 단정하고 있
다.

지금으로부터 반세기 이전에 일본인 西 膝造
氏에 의하여 창설된 西医学原理가 이제야 겨
우 반응이 되는 듯한 느낌이 든다. 뒤늦은 감이
있지만, 천만다행으로 생각하고 조속한 시일내
에 우리나라의 식생활도 개선되기를 바라는 마

음이다.

이 보고서는 1975년 부터 2년간에 걸쳐 전세계의 연구기관과 전문가의 지혜를 모아서 건강과 식생활의 관계를 철저히 조사한 것이다. 방대한 인원과 예산이 소요된 것이며, 보건 복지성을 비롯하여 농무성의 각 부속 연구기관, 국립암연구소, 국립심장병연구소, 국립영양연구소, 미국내의 연구진과 두뇌를 총 동원했을 뿐 아니라 세계적 권위를 자랑하는 영국왕실 의학 조사회의, 의학조사회의 등 전 세계관계 전문 연구 기관과 전문가들이 참여하고 조사 범위도 세계적이고, 모든나라, 모든 민족과 종교단체 까지 파고 들어 식생활 내용과 건강과의 관계를 면밀히 살폈다.

또한 19세기 이후의 구미 각국의 식생활 변천과 질병변화를 역사적으로 추적했고, 최종 문화인의 식생활이 그릇된 것으로, 판명 지우고 있다.

이 보고서가 발표되자 구미 각국들의 식생활 개선을 위한 움직임이 활발해졌다. 동물성 지방이나 단백질, 백설탕 등의 과잉 섭취는 심장병, 암, 당뇨, 기타 성인병을 유발시켜 일찍 죽게 하며, 이 성인병들이 점차 청년화 되어가고 있다는 것이 입증되었다.

성인병은 동물성 지방과 단백질도 영향이 있지만, 가공식품의 첨가물, 설탕, 방부제에도 큰 문제가 있으며, 비타민과 미네랄의 결핍, 또 가장 중요한 비타민 C가 동물에서와 달리 체내에서 합성이 되지 않기 때문에 큰 문제가 되고 있다.

선진국의 골치거리인 저혈당증은 미국에서 병원에 통원 치료하고 있는 정신분열병 환자의 67%가 가지고 있다는 것이 보고서에 밝혀져 있다. 이 저혈당증의 원인도 전술한 바와같이 가공 식품을 금하고, 흰 밀가루, 백설탕을 중단하고 비타민, 미네랄류가 풍부한 식품으로, 즉 자연 식료품으로 2-3개월이면, 치료가 된다는 사실도 알게 되었다.

저혈당증 뿐 아니라, 성인병도 약이나 수술로서는 낫지 않는다고 명료하게 밝혀져 있다.

현대 의학은 공포의 성인병에 무력하다

수 많은 현대병이라고나 할까?

만성병, 치료 곤란한 원인불명의 奇病, 치료법 없! 문명병, 의료가 자체에 의하여 발생하는 새로운 술어인 医原病, 藥原病 등 이렇다하는 결정적인 치료방법이 없는 것이 현대의학의 실상이라 할 수 있다.

정밀 검사나 진단, 전염병 대책, 외과수술 등의 현대의학이 확실히 눈부신 발전을 이룩하고 있는 것 만은 사실이나, 환자는 점차 증가하고 있어, 현대의학의 발전과는 역비례하고 있는 이유는 무엇일까? 그것은 다른 어떤 중요한 결함이 있기 때문일 것이다.

그 중 대표적인 것이 인간이 자연에서 멀어져 가고 있다는 사실이다. 医聖 히포크라테스는 " 병은 자연이 고치고 医者は 助手이다" 라고 하였다. 즉 이것이 현재 유행하고 있는 자연식의 중요성에 근거가 되어주며, 이를 이론적으로 근원을 파악하고 실천하여 현대병을 이겨 나야 할 것이다.

西式 건강요법

지금으로부터 반세기 전에 일본인 西勝造氏가 창설한 西式건강요법은 동서고금의 의서 7만 6천여권을 통과하고, 세계 각국의 건강법 362종을 연구한 끝에 독특한 서의학건강법을 창안한 것이다.

죽음에 직면한 중병환자가 서식건강법으로 기사회생하게 되고 허약체질이 건강을 되찾는 애는 부지기수이다.

따라서 西氏야 말로 유사이래 최대의 의성이며 西式건강법이야 말로 가장 과학적인 건강법이라 할 수 있다. 현대의학이 西式건강 의학의 원리로 기울어가고 있는 추세라든가 미상 원영양문제 특별회의 보고서 결론, 「아루메네」

의 3단계 산소요법 등으로 미루어 새삼 西의 학의 그 위대한 원리를 찬양코자 한다.

西式건강법의 4대원칙

사람은 피부로서 외계와 접하며 영양에 의해 개체의 성장과 유지를 하고 四肢로서 운동을 하며 신경에 의해 전신을 통솔한다

이러한 네가지 피부, 영양, 사지, 신경을 건강의 4대원칙으로 삼고 이를 과부족 없이 적절히 운임함으로써 건강을 유지할 수 있는 것이라 한다.

예를 들면 사람이 술(영양)을 마시면 얼굴이 붉어지고(피부) 다리가 비틀거리고(사지) 기분이 좋아진다(정신).

이와같이 이 네가지가 밀접한 연관성이 있어서 각각이 과부족이 없이 항상 생생한 원기로서 천수를 다할수 있는 과학으로 규정짓는 것이 西의학 건강법이다

1. 정신

인간은 심신일여라하여 정신적인 타격을 받게 되면 원기가 없어지고 식욕이 나지 않으며, 머리가 아픈 등 여러가지 증상을 나타내고, 육체에 병이 생기면 정신적으로 고민하게 되는 것을, 일상 경험하는 바이다.

서식건강법은 항간에서 성행되고 있는 여러가지 부분적인 건강법과는 차원이 다른 전체적이고 종합적이며, 과학적이고 철학적인 건강법이라 해도 과장된 말은 아닐 것이다.

옳다고 생각되면 믿고 실행하는 정신, 이것이 건강의 첫째 조건이라 하겠다.

2. 피부

피부는 건강의 거울, 또는 내장의 거울이란 말이 있듯이, 건강 여부는 피부에 나타난다.

얼굴이 흰 사람은 폐병, 붉은 사람은 심장병, 누런 사람은 간장병, 검은 사람은 신장병, 창백한 사람은 위장병, 녹색은 비장병이 있다고 하

며, 건강한 사람의 피부는 연분홍색(淡紅色 櫻色)이다.

피부의 중요한 기능은 신체의 보호, 감각, 배설 흡수, 체온조절 및 호흡작용 등으로 이 중에 특히 호흡작용은 피부를 통하여 산소를 공급하며, 체내의 독소를 발산하는 건강상 매우 중요한 기능이다.

인체에는 항상 생활 활동에 위해 체내에 폐물이 생성되고 있다. 이 폐물이 완전 배설이 되지 못하면 쌓여서 질병의 원인이 된다. 폐물 중 특히 일산화탄소는 질병의 근원으로 우리들의 지나친 피부의 보호는 피부호흡이 저해되며, 산소공급이 잘 안되는데, 기인한다.

서식건강의학에 적극적인 피부 단련법으로서는, 냉온욕과 풍욕이 있다.

3. 사지

사람의 다리는 건물의 토대와 같고, 수레의 두 바퀴와도 같다. 건물의 기초가 튼튼치 못하면 기둥이 기울어 지고, 벽에 금이가며, 문의 여닫이도 맞지 않게 된다.

이와같이 다리에 이상이 있으면 상체의 각 부분에 연쇄적으로 결함을 가져오기 마련이다.

사람은 직립하는 관계로 몸무게의 전부가 발에 집중하여 발의 부담이 커져 고장을 일으키기 쉽다.

병과 노쇠는 다리에서 부터 시작된다고 한다.

현대인은 잘 걷지 않기 때문에 다리가 약화되어 이것이 불안감의 큰 원인으로 되고 있다.

팔의 고장은 심장, 폐 등 흉부위로 영향을 주는데, 팔 다리를 강화하면 심장, 폐, 신장질환도 자연히 해소된다. 사지를 튼튼하게 하는 방법은 모관운동과 보행이 매우 효과적이다. 팔 다리를 혹사한 후에는 모관운동이 효과적이다.

4. 영양

옛부터 식은 생명이란 말이 있듯이 육체적 생명의 보존은 오직 음식(營養)에 달려 있다. 섭취된 영양은 피가 되고 전신의 세포조직에 골

고루 발달되어 인체를 유지하고 있다.

여기에서는 지면관계로 상세한 것은 논할 수가 없으며, 「지금의 식생활로는 빨리 죽는다」란 일본인 金村著 한국번역책자를 일독하시기 바란다.

서식건강법의 육대법칙

서식건강법에서는 건강에 대한 육대법칙으로,

1. 평상침대
2. 경침
3. 붕어운동(金魚)
4. 모관운동
5. 합지운동
6. 등배운동(脊腹)

이 중에서 모관운동은 전신의 모관혈관의 기능을 완전히 발휘시켜서 혈액을 정상으로 하고 모든 질병의 원인이라고 할 수 있는 발의 고장을 고칠 수 있다. 다른 5종의 운동 등 척수를 바르게 정정하고 척추신경의 활동을 완전히 발휘하게 하는 것을 목적으로 하고 있다. 누구든 성의만 있으면, 쉽게 할 수 있고 20~30분이면 할 수 있다.

1. 평상

대부분의 사람들은 척수가 다소 비뚤어져 있다고 하며 척수가 성상이고, 전 신경이 그 기능을 완전히 발휘하면, 병이란 없다고 한다.

비뚤어진 척수를 바르게 고치는 것이 건강의 첫 걸음이라 하겠으며, 평상침대가 이 목적에 적합하다. 두껍고 부드럽고 푹신한 요위에 누우면 서 있을때에 생긴 척추만곡이 그대로 남는다. 그로 인하여 여러가지 질병을 일으킨다.

2. 경침

옛부터 고침단명이란 말이 있다. 경침이란 목침을 말한다. 목이 바른 사람은 건강하고 장수한다. 일찍 죽는 사람, 범죄인에게는 목이 굽은 사람이 많다고 한다. 경추골이 굽은것은 경침에 의하여 교정이 된다. 눈병, 코병, 귀병, 목병, 기관지, 편도선, 어깨결림 등은 경추등

골이 교정됨으로써 자연이 없어진다.

3. 붕어운동(金魚)

베개(枕)를 베지 말고 평상위에 바로 누워 발끝을 무릎쪽으로 짓히고, 두 손을 목뒤 가운데다 각지를 끼고 붕어가 헤엄치듯 허리를 중심으로 몸을 좌우로 재빠르게 흔든다. (脊髓左右의 波狀連動) 아침 저녁으로 1-2분간씩 행한다.

4. 모관운동

바로 누워서 목침을 빼고 손발을 곧게 뻗어 되도록 수직으로 올린다. 다음 발바닥을 수평이 되도록 하고 두발은 허리의 넓이로 펼치고, 두 손바닥을 서로 맞세워 어깨너비로 펼친다. 이 상태로 팔다리를 구부리지 않고 흔든다. 시간은 1-2분간 조식마다 한번씩 행한다.

5 합지운동(合掌合蹠)

목침을 빼고 바로 누워서 두손을 합장하고 발바닥을 합쳐서 수평선보다 조금 위로 올려서, 그대로 전후로 10~60회 굴신한다. 구부렸을 때는 양무릎을 벌리고, 뻗었을 때는 양무릎이 가까워지도록 충분히 굴신한다.

그와 동시에 손을 합장한 채 머리위로 왕복시켜 굴신한다. 다음에 손바닥과 발바닥을 각각 붙인채로 1-10분간 정지한다.

이 때는 무릎과 무릎 사이를 열고 평상에 부치도록한다. 조식 1회식한다. 이 운동은 신체의 좌우와 특히 사지의 근육신경을 평등하게 하여 그조화를 이루는 방법으로 골반내의 내장을, 고르게 한다. 특히 각종부인병에 더 도움이 된다.

6. 등배운동

이 운동은 준비운동과 본 운동이 있으며, 본 운동을 하기위해 다음 순서로 준비운동을 한다. 준비운동은 주로 전신미주신경의 호출구인 경추 7번의 정조를 목적으로 한다.

1. 동시에 양 어깨를 상하로 오르내림 10회

2. 머리를 우측으로 구부린다. 10회
 3. 머리를 좌측으로 구부린다. 10회
 4. 머리를 앞으로 구부린다. 10회
 5. 턱을 뽑고 가슴을 움추리면서 머리를 뒤로 10회
 6. 머리를 우측으로 10회
 7. 머리를 좌측으로 10회
 8. 양팔을 수평으로 벌리고 손바닥을 앞으로 향해 머리를 우좌로 1회씩 돌린다.
 9. 양팔을 위로 수직으로 뻗고 머리를 우좌로 1회씩 돌린다.
 10. 9의 자세에서 엄지 손가락을 안으로 넣어 주먹을 꼭 쥐고 수평으로 내린다.
 11. 10의 자세로 가슴을 뒤로 젖힘과 동시에 머리를 젖히며 턱을 위로 치켜 올린다.
- 이상 11가지 준비운동을 약 1분간에 마치도록 하고 본 운동으로 들어간다.

본운동

정좌하여 앞무릎을 벌리고 꿇어 앉는다. 미추 등 중심으로 머리끝까지 일직선으로 하고 곧은 나무처럼 오른쪽에서 시작하여 좌우로 흔들면서 배를 내밀었다 드러누웠다 하며 좌우로 기울는 각도는 중심으로부터 30도 전후가 표준이다. 1분간 50~55회 10분간 행한다. 아침저녁 1회씩 이 운동으로 척추끝 좌우의 근육에 장력을 주게 되며 척추가 바르게 되며 동시에 척추 좌우의 교감신경을 자극흥분시켜 체액을 알칼리성으로 중화시켜주며 건강에 이상이 없도록 해준다.

현재 유행되고 있는 각종 건강법에 대하여

건강에 대한 관심이 현저하게 달라지고 있으며 가끔 노력을 하는 사람들이 늘어나고 있음은 국민건강상 대단히 기뻐해야 할 일이며 이에 대하여 그중 몇가지를 소개하기로 한다.

1. 냉온욕

서식건강법의 4대원칙의 주로 피부에 속하는 원리이며 전국적으로 어느 목욕탕에서나 냉탕의 시설이 되어 있으나, 올바른 방법으로 시설을 활용하는 사람은 드문듯하다.

냉온욕의 방법은 수온은 냉탕이 14~15℃ (지하수온도)이고 온탕은 41~43℃가 적온이며, 방법은 처음 냉탕에 들어가서 1분간 나와서 온탕에 들어가 1분간 나와서 또 냉탕에 들어가 1분간 또 온탕에 들어가 1분간 이런식으로 냉탕, 온탕을 교대로 1분간씩 들어가는데 냉탕에 4~6회 온탕에 3~5회 들어가는 것이다. 즉, 냉탕에서 시작하여 반드시 냉탕에서 끝마친다.

2. 풍욕

이것을 로-브리 나요법, 대기요법 등으로 부르기도 한다. 동독의 「아르테네」남작이 발명한 산소요법이나, 최근 말하고 있는 심해상어의 간에서 제품된 「스쿠아렌」등 현대병에 현저한 효과를 보이고 있는 것이 있으나, 서의학에 있어서는 창설당시부터 산소요법을 택해오고 있다.

이 풍욕이 요사이 말하고 있는 산소요법인 것이다. 풍욕의 방법은 공기유통이 잘 되는 실내에서 나체로 20초 있다가 담요나 이불로 몸을 감싸고 1분을 지낸다.

또 30초 나체로 지내고 몸을 감싸고 1분 지낸다. 이런식으로 벗는 시간과 입는 시간이 횟수에 따라서 달라지는데 그 시간표는 다음과 같다.

횟 수	방을 개방하여 나체로 되는 시간	옷 입고 문닫고 몸을 감싸는 시간
1	20초	1분
2	30초	1 "
3	40 "	1 "
4	50 "	1 "
5	60 "	90초
6	70 "	90 "
7	80 "	90 "

8	90"	120초
9	100"	120"
10	110"	120"
11	120"	옷을 입고2-3분간 누워 있다가 끝냄

이때 녹음 테이프를 사용하면 편리하다.

3. 식사에 대하여

식사에 대한 요점은 영양의 과잉섭취를 피하고 특히 동물성 단백질은 가급적이면 적게 먹고, 3백이라고 칭하는 백미, 백밀가루, 백설탕을 피하는 방법으로 개선이 되어야 하겠으며, 채식은 많이하되 가급적이면 생야채를 먹도록 하여야 하며, 기타 과거영양분으로서 중요시되고 있는 5대영양소 이외의 비타민류 및 미네랄 등의 특수 영양분을 골고루 섭취하도록 하여야 하며, 더욱 자세한 것은 서식건강법의 책자를 한번 읽어보고 이에 대한 이론을 파악하여 정신력으로 지속적인 실천에 옮긴다면 큰 성과가 있을 것이다.

식사는 서식건강법의 4대 원칙 중 영양에 속하며, 이는 건강생활에 가장 중요한 위치를 차지하고 있다. 근래 의사들조차 짐작하지 못하는 채 각국에서 발생하고 있는 현대병 중 정신분열증 환자의 67%가 「지혈당증」이라는 질병을 가지고 있는 것이 밝혀졌는데, 이 병은 식이요법으로 완치시킬 수 있다고 되어 있다고 보고서는 기록하고 있으며, 식사가 사람의 체질을 만드는 것으로 되어 있어 중요성을 깨닫게 된다.

가. 조식폐지로 2식주의

2식주의란 서식건강법이며, 그 이유는 인체는 생리적으로 오전중은 배설기관이 활발하여 움직이도록 하고 소화기의 관한 운동은 피하여 쉬게 되어 있다고 한다. 조식으로 인하여 위장의 활동이 활발하여지면, 그로 인하여 배설기관이 충분한 활동을 하지 못하고 체내에 노폐물이 축적되어 여러가지 질병의 원인이 된다고 한

다.

나. 현미잡곡식

5대 영양소 외에 필수 영양소를 섭취하는데는 현미와 여러 잡곡들을 평소 많이 먹도록 습관이 되어야 한다.

다. 냉수

냉수 즉 자연수를 그대로 먹는 것이 권장된다. 점점 물은 모두 끓여 먹어야 하고 새소도 익혀 먹어야 하나 실은 그대로 먹는 것이 건강체를 유지하는데, 도움이 된다. 자연냉수에 만일 병원균이나 기생충난이 함유되어 있더라도 건강체내에는 감히 침범하지 못한다.

라. 생야채

생야채를 많이 먹고 체질을 개선하자.

우리들의 체질이 산성으로 기울어졌을때, 모든 병이 생긴다. 그래서 육식보다는 채식을 많이 식탁에 오르도록 하고 생야채 먹기를 습관화 해야 할 것이다. 부산지방에는 최근 자연식 점포가 늘어 성황을 이루고 있으며, 케일 녹즙 1함에 700원에 잘 팔리고 있다.

마. 클로레라

한때 우리나라에서도 사료용으로 크로레라 배양을 해서 사료로 사용한 적이 있다. 이것이 5대 영양소 이외의 풍부한 영양소를 가지고 있어 최근 각광을 받고 있다.

일본산, 자유중국산, 국산 등이 정제로 시판되고 있다.

바. 해조류

미역, 다시마, 김 등은 주로 칼슘과 기타 5대 영양소 이외의 영양분 균형을 위해 새로히 그 중요성을 인정되어 보급되고 있다.

사. 식초

인체의 체액이 중성 혹은 약알칼리성으로 만

유지할 경우 질병은 잘 침투하지 못하나 산성이 되었을 경우 병에 걸리기 쉽고 만성병에 돌입하게 된다.

체액을 산성으로 기울게 하는 큰 원인은 초성포도산과 유산이라고 한다. 이로 인해 산성으로 기운 상태를 아지도지스라고 한다.

체내에 축적된 이 초성포도산과 유산을 빨리 체외로 몰아내는 데는 식초 혹은 구연산이 필요하다. 그렇기 때문에 산조식초는 1일 3작 이상 매식후 냉수에 희석해서 먹고 구연산은 1일 5g 정도 먹으며 오래 지속 음용이 필요하다.

아. 시엽차

인체에는 각종 성분중 특히 비타민C가 항상 많이 필요하다. 약품으로 된 것은 먹는 것이나 주사하는 것이나 1시간 정도면 체외로 배설되어 버린다고 한다. 시엽차를 만드는 방법은 감나무잎을 따서 세절하여 "시루"에 살짝 찌서 말리는 것인데, 이것을 홍차와 같이 만들어 설탕을 타지 않고 자주 마시는 것이다.

5. 산소요법

산소요법이란 소련의 원폭 개발에 공헌 했던 동독의 과학자 만프레드 아르테네 남작(73세)가 개발한 3단계 산소요법으로서 인간의 노화 과정을 둔화시켜 젊음을 유지케하는 장수 비결에 속한다.

동독 드레스덴이라는 곳에서 사재로 500여명의 연구원을 거느리고 개인 연구소를 설립 운영하고 있는 이 남작은 자신이 3년 동안 연구한 끝에 개발한 이 산소요법으로서, 인간이 노쇠함에 따라 생기는 많은 치명적인 질병의 원인인 인체 각 기관의 산소공급량 감퇴 현상을 막고 산소공급량을 젊은이의 통상수준 만큼 끌어 올려 주므로써 노인의 원기를 북돋워 주고 심장병, 동맥경화 시력감퇴 등 기타 노인병을 크게 감소시켜 주고 있다고 말하고 77년 자신을 대상으로 한 실험에서 노쇠에 뒤따르는 불가피

한 현상으로 알려져 온 산소공급저하를 막아 20대 청년수준으로 끌어 올리는 데 성공했으며 유럽의 여러병원에서 임상실험결과 85%의 성공율을 보이고 있다고 한다. 동독, 서독, 스위스 등지에서는 최근 이 요법이 붐을 이루고 있다고 하며 수많은 만성병 난치병을 치료하며 젊음을 연장시켜주고 있다고 보도되고 있다. 우리나라에도 이 요법이 도입될 것을 기대해 봄직도 하다.

경희대 김종호박사는 심해저의 상어에서 간유를 뽑아 제품으로 만든 "SGUALENE"란 것을 휴대용 산소탱크라고 말하고 있으며 제품이 되어 판매하고 있으며 일본세는 정세로 판매되고 있다.

맺음말

필자는 26년전 40대에 든 해부터 몸이 비대해지고 혈압이 올라 현대의학으로는 환치가 곤란하다는 것을 깨닫고 즉시 西式건강요법을 실천하기 시작하여 현재까지 건강하게 임상업무를 수행하고 있다.

나의 일상생활은 조식을 폐지한 2식주의, 경침, 평상, 냉수마시기, 감차야용, 냉온욕, 등 西式건강요법에 의한 실천이 있으나 최근 미국상원위원 영양문제 보고서를 총 결산해 보면 필자가 26년전 부터 시행해온 건강법을 좀더 현대 과학적으로 분명하게 뒷받침하여 주고 있다.

나는 이 생활이 습관화되어 있어 얼마남지 않은 여생이나마 평생을 이런 건강하고 즐거운 생활을 할 것이다.

우리 회원 여러분께도 자신의 건강에 좀더 관심을 갖기를 간곡히 바라며 西式건강법에 관한 서적만도 각 분야별로 단행본이 수없이 있으므로 모두가 받아들여 주기를 바란다.

본고가 간단하여 이해가 가지 않으신 분이나 상세한 내용을 원하시면 필자에게 연락바란다.

(경남 양산군 장안면 좌천리125

부산가축병원)