

斷食療法の 臨床學的高찰

林 準 圭

(慶熙大 漢方病院 外科教授)

一. 緒 論

斷食療法은 옛날부터 東西洋을 막론하고 難治病에 대한 人間의 本能的인 自然療法으로 많이 利用되어 왔다. 最近에 와서는 現代 醫學에 宗事하는 많은 臨床醫나 學者들까지 斷食療法の 臨床的 利用과 効能에 대한 科學的인 研究가 活發하게 進行되고 있다.

이것은 現代 科學文明이 각종 公害와 非自然的인 生活方法으로 生活 環境을 汚染시켜 巴야흐로 人間의 生存權을 위협하는 狀態에서 生命體가 環境에 適應해서 生存해 가기 위해 가장 完全한 自衛的인 方法이기 때문이다.

斷食療法の 科學的인 側面에 대한 근거는 여러 科學者들에 의해 차츰 밝혀져 가고 있기는 하지만 아직 現代科學이 生命體의 神秘에 대하여 完全히 밝힐 수 없는 것과 같이 斷食療法の 完全한 科學的인 究明도 遙遠한 것이다.

그러나 지금까지 科學者들에 의하여 究明되거나 推定되고 있는 몇가지 근거는 다음 과 같다.

1. 營養學的인 面에서

斷食은 外部에서 一切의 營養을 斷折함으로써 體内に 저장되어 있는 칼로리를 利用하게 되는데 이때 代謝에 必要한 各種 酵素계열은 組織에 含有되어 있는 것을 過不足 없이 有効適切하게 自動調節에 利用

되기 때문에 外部에서 不合理한 營養의 섭취보다 合理的으로 營養이 調節되어 가장 理想的인 營養의 均衡을 이룩하는 것으로 보고 있다.

2. 治療醫學的인 面에서

1. 生命體의 基本單位인 細胞의 生活環境 改善 病毒素 老廢物 其他 細胞의 老化現象을 促進시키는 因子들의 排泄을 促進시켜서 細胞質의 機能을 強化한다.

2. 自然 治療力을 促進

斷食은 生命體의 緊急反應을 일으켜서 各種 疾病에 대한 抵抗力을 높이고 自然治療力을 促進시킨다. 이것은 白血球의 增加나 副腎皮質系 호르몬의 測定으로 證明되고 있다.

3. 精神的인 面에서

1. 本能的인 慾求不滿의 解消로 自我意識 統合 強化

2. 潛在意識의 機能強化로 暗示療法에 銳敏하게 反應한다.

二. 斷食療法の 臨床症例

斷食療法の 要領은 各樣各색으로 體驗者의 經驗에 따라 施行 方法을 固執하고 있다. 그러나 어느 한 사람의 特定한 體質과 病症에서 얻어진 斷食의 體驗이 모든 病症에 共通的으로 適用된다고 볼 수는 없

다. 그러므로 斷食의 要領은 豊富한 醫學的 知識과 臨床 經驗에 따라 病症治療의 融通성이 있어야 한다

本人은 二十餘年에 걸쳐 數千名의 患者를 治療한 臨床經驗에 의하여 體質과 病症에 따라 斷食療法을 融通성 있게 다루고 있다.

本人은 主로 日本의 「西」式斷食療法을 基本方法으로 擇하고 있지만 陰性體質의 胃腸질환에 失敗率이 많다는 것을 發見하였다.

이것은 胃寒症에 지나친 自然生水 및 마그네시아 밀크 服用 恢復期의 生野菜汁 強要는 오히려 胃冷을 促進시키는 結果가 되기 때문이다. 그러므로 斷食療法도 基本的인 醫學的 素養과 臨床的 經驗을 豊富하게 갖춘 專門人에 의하여 行하여야 한다는 것을 強調하면서 過去 2年間 經회의료원에서 難治病으로 알려진 몇가지 事例에 대한 臨床症例를 報告하고자 한다.

症例 (1) 慢性 肝炎

患者: 최○자 47歲 女

主訴: 甚한 黃疸, 全身皮膚 가려움증 腹水(脾腫肝腫) 消化장애

既往症: 特記할것 없음 家族: 特記할것 없음

現病歷...73年頃 심한 黃疸과 함께 急性 肝冷으로 某大學病院을 비롯하여 市內 몇몇 綜合病院과 肝臟病의 권위자를 찾아 治療를 했으나 效果가 없었고, 75年度에 肝臟腫瘍인지도 모른다고 開腹手術까지 받았으나 胆道의 異常을 發見할 수 있었다.

症狀은 甚히 惡化되어 臨床的으로는 肝硬變狀態에 이르러 脾腫과 肝腫이 심해 臍下에까지 肥大하여 腹水症까지 생기고 또 스테로이드系 호르몬의 過用으로 骨粗成症까지 초래, 腰樞 4-5番의 椎體 融解膿瘍狀態까지 되어 發熱과 起動不能의 重態로 76年 經회의료원의 入院하였다.

一次 入院時에는 患者의 몸이 너무나 마르고 重態였기 때문에 全面 斷食은 不可能하여 玄米와 울무우 半半섞어 重湯을 점심과 저녁 각각 2百그램씩 主食으로 섭취하도록 하고 一切의 營養劑나 化學藥品을 멀리했다. 그리고 生野菜汁(케루 당근 各 50그램, 오이, 무인 各 30그램, 세로리 40그램:1回分)을 1

일 2回(11時, 오후 4時) 服用케 하고 부황, 冷溫浴, 光線(1, 2 太陽燈)等 自然療法을 爲主로 消炎 解毒作用이 있는 漢藥으로 加味薏仁湯을 계속 투여하여 1976年 5月 13日까지 81日間 治療함으로써 症狀의 많은 好轉(別表 참조)을 보고 退院하여 自然療法으로 自家靜養하였다.

4個月後인 76年 9月 13日 再入院하여 1週日間 本斷食을 包含하여 前後 25日間의 自然療法的 入院治療를 받고 10月 6日 더욱 奴轉되어(別表 참조) 退院했다. 77年 3月 21日에 다시 入院하여 15日間 本斷食을 包含하여 30日間 입원, 약물은 일체 쓰지 않고 자연요법으로만 치료하여 정상狀態로(別表 참조) 恢復하여 退院했다.

T.cho T. Bil W. Bil TTT Aik. Pro Al Got Gpt p. tose

一 (76. 2.26)
次 入院時 200 28 15.5 4.6 32 7.0 3.2 52 45
入 (3.17)
院 退 院 250 14.4 6.4 2.8 46 8.9 3.7 40 38
(9.14)

二 斷食直前 300 11.75 7.6 6.3 25 7.0 3.0 66 27
次 (9.21)
入 斷食終了 970 13.2 8.25 8.8 24 8.6 3.8 194 53
院 (10.4)
院 退 院 時 950 8.0 4.4 5.0 21 7.4 8.8 101 49

三 (77. 3.22)
次 斷食直前 340 4.4 0.8 8.7 30 8.2 3.6 53 50
入 (4. 8)
院 斷食終了 534 0.74 0.24 8.7 31 8.6 4.6 113 53
(4.28)
院 退 院 時 305 1.84 0.78 3.9 22.0 5.8 2.4 89 53
最近外來 285 0.70 0.18 3.0 20.0 7.2 4.5 34 28

症例 (二) 急性多發性 류우마티스

患者: 李○영 34歲 女子 家庭主婦

主所: 全身關節腫瘍

既往症: 가끔 感冒時 扁桃腺炎을 수반함

家族: 特記 事項없음

現病歷...1976年 9月末頃 感冒病節痛이 있어 病院治療를 받고 治療가 되었다가 다시 發熱과 함께 全身關節이 腫脹되며 疼痛이 甚하고 特히 膝關節과 肘關節의 甚한 疼痛으로 大學病院에 入院하여 約二

週間的 治療로 症狀이 消失되어 退院함 (스테로이드 호르몬療法) 退院後 一週日되는 날부터 再發하여 再入院했으나 스테로이드 호르몬療法을 中止하고 一般消炎鎮痛劑 治療를 했으나 別進展이 없어 退院, 慶熙醫院으로 入院하여 斷食療法을 試圖함. 準備斷食期間으로 10日間을 漢藥(4淸湯)과 自然食(울무 玄米죽) 生野菜汁을 服用하며 부항, 冷溫浴, 導引按蹻法, 光線治療(人工太陽燈) 등 物理療法을 施行하여 病狀이 많이 輕減되어 9日間의 本斷食을 施行하고 2週間的 恢復期를 거쳐 完快한 狀態에서 退院함.

主要 臨床檢査所見

	白血球	血色素	ESR	T蛋白	Al	ASO	RA
入院當時 (10月25日)	11,000	11.3	60	7.2	4.6	300	反應
本斷食直前 (11月 4日)	9,000	11.3	40	7.0	4.3		
本斷食直後	2,200	14.2	20	8.4	5.1		
退院時 (11月26日)	7,000	12.5	15	7.2	4.5	250	無反應

症例 (三) 糖尿病

患者: 이○찬 49歲 女 家庭主婦

主要 臨床所見

	白血球	血色素	ESR	cho.T	空腹時血糖	蛋白	Al	GOT	GPT
斷食前	9,900	12.0	21	286	173	6.8	4.4	40	36
斷食後	7,800	13	24	224	81	7.2	4.6	101	75
斷食後 3週日 경과	7,000	13	16	250	90	7.0	4.5	38	30

三. 結 語

斷食治療의 効驗에 對한 臨床例는 앞에 말한 三例 以外에도 數百例가 넘는 難治病의 斷食治療例를 實際 臨床經驗에서 얻고 있어 斷食療法이 現代의 慢性 痼疾患者에게 어느 治療法보다 優秀하다는 것을 確信하게 되었다. 그러나 이와 같이 治療效果는 盲目的인 斷食만으로는 期待할 수가 없으며 斷食中에 適切한 補助의인 여러가지 自然療法이 뒤따라야 한다는 것을 著者의 臨床經驗으로 確信하는 바이다.

이것은 斷食中에 施術하는 各種 自然物理療法이 相乘的으로 治療를 促進시키는 것으로 그中에도 導引按蹻는 斷食中에 體內的 에너지를 効率的으로 調

主訴: 易病勞, 腰痛, 右下肢脾痛, 口渴, 多飲

既往症: 特記事項 無

家族歷: 父親이 糖尿와 高血壓으로 69歲時 死亡 兄弟中에도 糖尿患者 있음.

現病歷: 30代 後半부터 體重이 增加하여 身長 160 cm 79킬로 肥滿症이 되어 體重調節을 위하여 헬스클럽 등에 나가 運動을 熱心히 해보았으나 食欲이 亢進하여 體重調節에 失敗하고 출넘기를 하다가 腰 樞디스크 症狀까지 생겨 病院에서 診察해보니 糖尿病이 있다고 하여 1977.6.12에 慶희의료원에 入院함

治療經過

7日間의 本斷食을 合하여 3週間的 入院療養期間中 導引按蹻術을 重點的으로 每日 冷溫浴과 부항療法을 施行하고 恢復期에는 指壓療法도 결드려 施行하여 體重調節과 糖尿, 디스크治療의 一石三鳥의 效果를 거두고 退院.

本斷食 期間에 嘔吐가 甚하여 胃마그 服用도 할 수 없어 漢藥 淸心連子湯의 에키스 製劑인 強心散에 키스를 服用케하여 無事히 本斷食을 마칠 수 있었음

節해 주고 부항療法은 體液의 淸와와 體質改善에 보다 效果的으로 作用하고 人工 太陽燈은 細胞 하나 하나에 蓄電池에 充電을 시키는 거와 같이 生命력에 活力素를 불어넣어 強力한 生命력을 고무시키고 冷溫浴은 代謝機能과 推進作用을 促進시켜 斷食中에 勞倦을 解消시킨다.

이와 같이 斷食中의 補助療法은 그 하나 하나가 優秀한 自然療法이기도 하지만 斷食과 相乘作用에 의하여 驚異的인 治療效果를 거둘 수 있는 것이다.

한편 斷食의 適應症에 對해 考察해 보면 肥滿性 糖尿病이나 高血壓 및 心臟疾患에는 손쉽고 效果的인 治療法이 되며 류마티스性調節이나 其他 알레르기性 體質 疾患(피부炎, 천식등)의 體質改善에 依한 根本的인 治療法에도 優秀한 效果가 있는 것이다.

現代 各種 醫學的인 治療로서 絶對的인 判斷이 내러졌을 때, 患者 本人의 決心과 覺悟가 있으면 最終的인 治療法으로 斷食을 施行하면 豫期치 못했던 奇蹟的인 効果를 거둘 수 있다는 것을 자주 보았다.

이것은 斷食의 效能의 極大化로 斷食+알파 즉 人間의 超能力的인 精神作用에 의한 것이다.

斷食이 좋겠다는 判斷 아래 斷食療法을 하여 失敗하거나 좋은 成果를 거둘 수 없는 경우도 흔히 있는데 이것은 斷食을 하는 當事者가 斷食에 對한 確固한 信念이 없어 被動的으로 斷食을 하여 不安, 恐怖, 초조감이 생길때 効果的인 斷食을 계속할 수가 없는 것이다. 斷食의 事後管理에 있어서도 斷食後의 攝生法을 지키지 않으면 斷食은 一時的인 效果로 끝나기 쉽다. 斷食으로 改善된 體質을 그대로 維持하기 위해 最少限 本斷食의 六倍數日은 自然養生法을 꼭 따라야 할 것이다.

本人은 斷食療法의 회복기에 이르러 必要에 따라 漢藥을 쓰는데 이는 體質改善과 회복促進을 위한 補藥을 爲主로 하고 있다. 特히 胃弱者에게 회복이 늦고 회복기에 症狀의 惡化나 豫期치 못했던 다른 疾患의 感染 등이 일으키는 事例가 있는데 이것은 漢藥의 服用으로 회복의 促進과 感染疾患의 豫防에 커다란 도움이 된다는 것을 많은 臨床經驗으로 體驗하였다

보건사회부령 제600호

78.6.20.

식품위생법 시행규칙중 개정령

식품위생법시행규칙중 다음과 같이 개정한다.

제5조 제1항 제1호중 다 목을 다음과 같이 한다.

다, 제조 또는 수입년월일, 다만, 표시는 다음 요령에 의하되 아이스크림류와 부패, 변질의 우려가 없고 포장단위가 극히 작은 제품의 경우에는 이를 표시하지 아니할 수 있으며, 청량음료(유산균 음료를 제외한다)에 있어서 병마개에 표시하는 경우에는 제조 또는 수입년월일만을, 우유에 표시하는 경우에는 제조일만을, 표시할 수 있다.

(1) 제품명이 표시된, 위치의 중심부 위의 가까운 곳에 지워지지 아니하는 잉크를 사용하여 이를 표시하여야 한다.

다만, 자동포장기의 사용으로 인하여 중심부위의 가까운 곳에 그 표시가 곤란한 경우에는 밀봉되는 면에 이를 표시할 수 있다.

(2) 활자는 5호 활자크기 이상의 것을 사용하여 한다.

다만, 포장의 표면 넓이가 30평방센티미터 미만이거나 병마개에 표시하고자 할 때에는 6호 활자크기 이상의 것을 사용할 수 있다.

(3) 통조림식품의 경우에는 각인으로 이를 표시할 수 있다.

이 경우 제조년월일의 전부를 아라비아 숫자로 표시하기 곤란한 경우에는 년의 표시는 말미의 숫자만을, 10월, 11월, 12월의 월의 표시는 각각 O.N.D.로, 1일 내지 9일까지의 일표시는 아라비아 숫자 바로 앞에 0을 표시한다.

제8조중 “보건사회부장관이 정하는 기준 및 규격에 의하여”를 “법 제6조의 규정에 의한 기준 및 규격에 의하여”로 한다.

제21조 제4항중 “수수료200원”을“수수료 500원”으로 한다.

[별표 1] 화학적합성품에 제257호를 다음과 같이 신설한다.

257. 산탄검.

[별표 2] 표시대상식품 및 첨가물중 “4. 과자 및 방류”를 “과자류, 빵류 및 아이스크림류”로 한다.

[별표 4] 첨가물의 용도구분중 “식용색소 자색제 1호 알루미늄 뉴레이크”를 삭제한다.

부 칙

이 규칙은 공포후 30일이 경과한 날로부터 시행한다.

다만, 제5조 제1항 제1호 다목 및 별표2의 개정사항은 공포후 6월이 경과한 날로부터 시행한다.