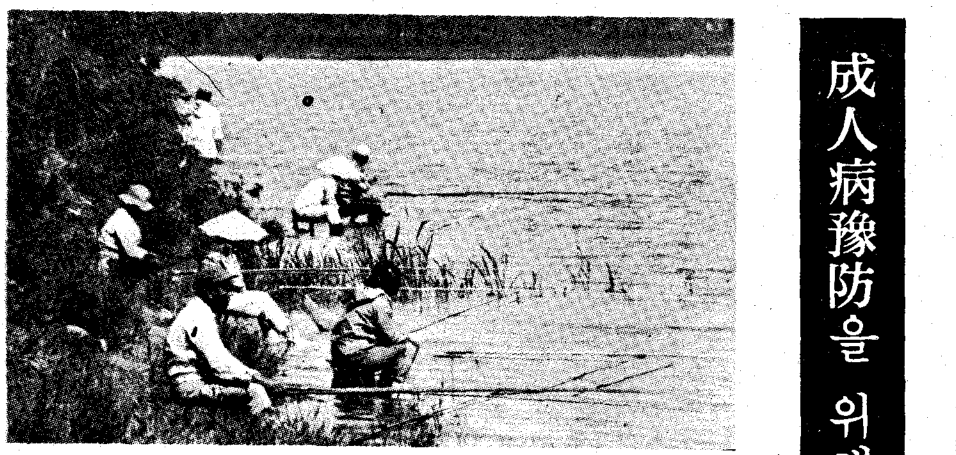
成人病豫防을 위해선 낚시가 最適

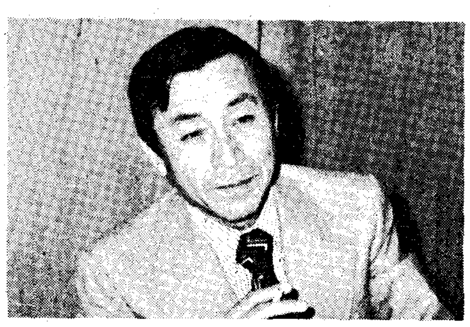


趣味生活과 건강管理

스포츠·레저겸한가장魅力的인趣味

心身단련修養돼 健康낚고長壽낚아

韓 炯 周 〈한형주의원장·醫博〉



취미생활이란 전강관리를위해서 절대필요한 생활의 한방법이라 할수있다.

특히 복잡다단한 現代人에게 취미생활은 스트레스해소와 심신의 단련 및 修養을위해서 또한생활의 「리듬」을위해서 필요한것이다.

나의 경우 누구보다도 다양한 취미를갖고있다.

학창시절엔 테니스, 수영, 배구등의 학교대표선수를할만큼 스포츠를 즐겼는가하면 油畵, 연극, 음악, 「댄싱」등 손안댄것이 없을정도로 여러가지 취미에 몰두해보았으나 30대이후부터는 직업과관련, 특히 건강관리의 방법으로 낚시와함께 油畵, 음악감상, 글쓰기(隨筆)등으로 고정, 적절히 변화있게 취미생활을 즐기고 있다.

隨筆은 생활주변에서보고느낀 여러가지 생각등을 정리하면서 自我를돌이켜 삶의지혜를 터득하고 油畵와음악은 주어진 소질을 계속 개발하면서정서를 키우고 즐거움을 안겪준다.

그러나 스포츠를 겸한 취미, 즉 건강관리를위한 최적의 취미생활로는 서슴없이 낚시를 권하고싶다.

특히 중년이후 늙게까지, 계절에 구애없이 즐길수있는 훌륭한 취미로서 스포츠와 「레저」를 동시에 만족시킬수있는것으론 낚시이상의것이 없다고 생각되기때문이다. 낚시야말로 魚種이 다양한것만큼 낚시하는 방법과 테크닉이 다양하고 낚시터가 또한 그러하지 않은가.

밀물과 바다낚시는 물론 湖沼·江·계류낚시등을 각자 취미대로 선택하여 즐길수 있는가하면 때와 장소에 구애없이운동량을 적당히 조절할수 있을뿐 아니라 다른 스포츠처럼 까다로운 경기규정이나 승부에 얽매이지않고 대자연을 벗삼아 浩然之氣를 누릴수있다는 점이다.

더욱 중요한것은 自我를 낚는다는 것이다. 잔잔한 湖心에 마음을 놓히고 자신을 돌이켜보며 조용히 오늘의반성과 내일의 설계를 펼수있어 좋다.

이것은 禪과도 통하는 정신적 육체적인 정화이며 과격한 운동이나 여느 스포츠에선 찾아볼수 없는 오직 낚시만이갖는 특징이며 강점이다. 이밖에 낚시는 적당한 운동과 스트레스 해소에 가장적합한 스포츠이며, 누구나 쉽게 적응할수있는 특유의 매력을 느낄수있다는 점이다.

動靜이 조화된 높은예술성과 생명의 律感—. 낚시인이 아니고선 그 의미를 모른다. 아니 왜 「狂的인 꾼」이되는 것인지 이해하지 못한다. 나는 醫師로서 각종神經性질환이나 血壓관계환자, 또한 體重조절에는낚시가 제일이라는 것을강조하고 싶다.

나역시 건강관리의 한 방법으로 낚시를 하면서 30代부터 20여년간 다닌 漢陽낚시회의 會員들을대상으로「낚시와 전강」을 관련하여 주의깊게 관심을 갖고 지켜보고 있는데 20여년전 당시60代, 70代의 회원들중에는 이미 작고한 분도 많으나 高血壓이나 動脈硬化등成人病으로 죽은 사람은없었다.

그것은 매주일 脫公害지대에서 즐거움을 낚고 적당한 운동으로 스트레스를 해소하기때문인 것으로 분석된다.

현재 漢陽낚시회회원들중에는 20여년전 50대, 60대의 회원들이 70代80代로 고령이 되었으나아직도 50代처럼 젊고 정정할뿐아니라 곱게 늙어가는것을 볼수있다.

따라서 낚시는 곧 건강, 長壽를 낚는 것이라 할수있다.

그런 뜻에서 나는 成人病의 예방은 물론 치료를 위해서도 낚시를권하고 싶다.

韓炯周원장 略歷

▲서울醫大卒業 ▲한형주醫院長 ▲한국隨筆文學協會부회장 ▲月刊낚시춘추 顧問(前發行人) ▲漢陽낚시회會長.

神秘한 靈石 醫王石

生命의 活力源: 天然産라디움·미네랄·스톤

酸性의물 弱알칼리性으로만들어飮用하면 體質을改善시켜 成人病예방치료에卓効

神經·胃腸·呼吸器系등 疾患治療와 美容·調理水로도脚光

東京大學 加藤正夫·大島良夫교수 臨床實驗보고

家庭에 앉아서도 梁山幽谷의 藥水와 같은 우수한「미네랄 워터」(鑛泉水)를 마시고 즐길수있는 그린 페가사스(醫王石)가 輸入, 健康長壽를 念願하는 現代人들에게 神秘한 鑛石으로 注目을받고있다.

天然産라디움인 이「미네랄 스톤」은 綠色凝灰石과 眞球岩에 속하는天然石으로 풍부한 「미네랄」을 함유하고있어 이 鑛石을 이용한 물을 사용하면 無病長壽와 함께 싱싱한 아름다움을 오래 누릴수 있다고 한다.

醫王石으로부터 얻어지는「미네랄 워터」는 酸性, 또는 强알칼리性 물을 弱알칼리性으로 만들어 사람의 體質을改善, 모든 成人病의 豫防과治療에 卓越한 效果를 볼수 있다는 것인데 원래 醫王山石은 1천6백년前 日本의 泰澄大法師가 일찌기 醫玉石의 藥効를발견하여 여러 難治病환자를 治癒함으로써 濟度衆生하였다는 記錄이있다.

그때부터 神妙한 靈石으로 傳해지는 醫王石은 神經系, 胃腸系, 呼吸器系등의 각종疾患과 體質改善에 도움을 줌으로써成人病의 豫防과 治療에도 특별히 效果있는 藥水로 알려졌다.

최근 일본에서는 醫王石에 대한 通産省工業局의 성분분석과 東京都食品衛生研究所의 浴出液水質檢査등 과학적인 데이터가 발표되고 의학적인 임상실험성적이 보고되면서 더욱관심이 集注, 치료적이용은 물론 美容水 調理水 모든 음료수등으로 널리 보급되고있다.

醫王石이 전강에 좋은 이유는 (알파선 베다선과 같이 감마선의 작용에의해 세포의 신진대사를왕성하게하며 血液循環을활발하게하여·위장내의 유해가스를 배출하여 細胞의老化를 방지하고 胃腸內殺菌作用) 전혀 위험성이없는 「라디움」을 함유하고있어 難治病치료에신비한 효력을 가지고 있다고 東京大의 加藤正夫교수(공학박사)와 大島良夫교수(의학박사)는臨床실험을 통해 분석, 보고하고 있다.

◇臨床實驗成績
(日本 市立泉佐野病院長 醫學博士 沼田信行)

년령	병 명	기간
56	천식	2주일
55	신경통	1개월
20	만성 위장염	2 ″
75	류머티스	1 ″
32	위하수	2 ″
62	변비	2주간
58	만성 장염	1개월
26	요통	6일간
22	여드름·기미	1주간
26	부인냉병	1 ″
55	당뇨병	4 ″
2	감기 인후염	1일
56	장염·위염	1주간
41	관절염	1 ″
38	폐침윤	2개월

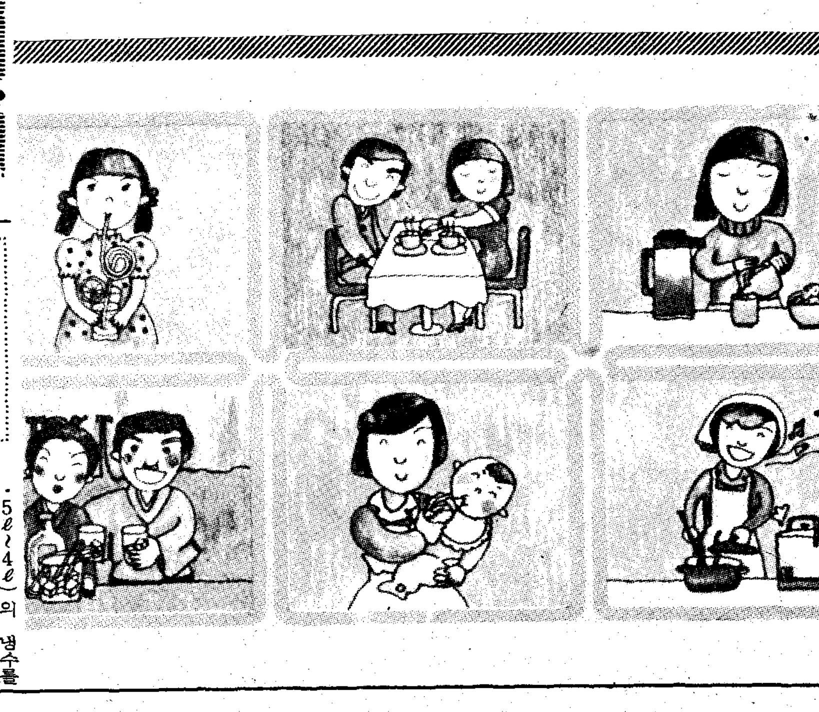
◇미네랄스톤(醫王石、라디움) 〈効力〉

▲胃腸系
소화불량、위확장、위하수、장염、변비、설사、신장、간장、당뇨병

▲神經系
신경통、요통、고혈압、중풍、류마치스、관절염、견통

▲呼吸器系
천식、편도선、임파선、폐침윤、기침·가래、목쉼

▲기타
냉증、여드름、기미、무좀、숙취、피로、구취、난청、음료수정화



健康長壽 생활情報

※實證=眞言 空海管長大僧正 有井正隨、醫王라디움KK 兵庫出張所別府嶽憲、유모아구락부副會長、北本整骨療院長 小野市光明寺天羽忍全、大阪府泉ケ町 西條啓允、市立泉佐野病院長 醫博 沼田信行、라디움研究大家" 大島良雄、長尾診療所 院長 有井元良、東京大敎授 工博 加藤正夫、" 醫博 大島良夫、岐阜市中鑛社 鑛物研究所、東京大學放射線測定、名古屋通商産業局分析

◇사용방법

※물로 깨끗이 씻어끓는물에 10분간 끓여서건진다음 한포에 한되(3·5ℓ~4ℓ)의 냉수를 유리병이나 질항아리에넣어 3시간후 언제나 복용.

※1개월에 10일에 한번씩 돌을 꺼내서 다시 끓이든가 태양빛에 말려서 계속씀.

※사용기간(약효유효기간)은 1년(1년간 썩지않음)

◇양심과 신리의 80년대 새시대를 맞아 정성껏 복용하시다가 효능、차도가 없으면 책임지고 반품받어 드립니다。(꾸준히 복용하여야 효력을 봅니다)

◇醫王石에 대한 문의처

※전국유명사찰
※981~7131 醫王石總販
※94~1791 三角山 三峰寺
※599~8922 濟信漢醫院
※72~8893 大韓佛教 總和宗