

## 신간소개

River & Culture



정성원 | 유량조사사업단 단장  
(swjung@hsc.re.kr)

사랑과 정성을 담아 정갈하게 차려낸 좋은 밥상 한 상과 같은 책.  
생활건강 사용설명서



류영창 지음 / 신국판 / 398쪽 /  
값 15,000원

저자 류영창은 충남 서산에서 태어나 경북중·고교, 서울대 토목공학과를 졸업했다. 기술고시 16회 토목직에 합격하고, 건설부 및 대통령비서실 사회간접자본 기획단 및 경쟁력 기획단에 근무하면서 우리나라 물 문제 해결에 중추적인 역할을 하였다. 국토해양부 수자원정책과장, 공보관, 기술안전국장, 서울지방항공청장, 한강홍수통제소장을 역임했으며, 명예 퇴직한 후 대한전문건설협회 상임부회장으로 근무했다. 그는 토목공학을 전공한 건설기술자이다. 상하수도 공학을 전공한 공학박사이며 상하수도 기술사이기도 하다.

환경부 상하수도국장 재직 시 물과 건강에 관한 관심을 가지게 되었다. 그는 많은 성인병이 물 부족

때문에 발생한다는 사실을 알고부터는 물 전도사로서의 역할을 자임하며 업무를 수행하면서 하루 2리터의 물을 마시기를 권유하며 열심히 활동했다. 이와 병행하여 질병 발생 매커니즘을 공부하면서 현대 의학의 부분적인 잘못을 느끼기 시작했다. 생활습관병 치유를 위해서 올바른 습관으로 생활을 개선하는 한편 약에 의존하는 현실의 문제점을 직시하고 공부를 계속했다. 약의 장기 복용으로 인한 부작용, 어떤 병을 고치다가 그 약의 부작용으로 생긴 병을 고치기 위한 약 복용, 그 부작용! 이와 같이 자신도 모르게 질병의 악순환의 굴레에 빠지게 되는 환자, 패스트푸드 및 첨가물 문제의 심각성을 인식하고, 머지않아 닥칠 100세 시대에 약에 의존하지 않고 건강을 유지할 수 있는 방법을 제시하려 노력하고 있다. 이러한 의학적 지식을 병마와 싸우는 환자 또는 노년 건강을 걱정하는 많은 사람들에게 널리 알리고자 노력한 그의 마음의 결실이 바로 이 책이다. 평소 '홍익인간(弘益人間)'의 정신으로 살아온 그의 생활지침의 산물로 평가해도 무방할 이유이다.

이 책은 일반인이 꼭 짚고 알아야 할 생활건강 상식들이 조목조목 그리고 친절하게 설명되어 있어 언제나 머리맡에 놓아두고 펼쳐볼 수 있는 많은 조건들을 충족하고 있다.

제1편 총론에서 만성병 발생 매커니즘을 제시하고, 각종 약의 부작용 및 탄산음료, 식품 첨가물의 폐해, 생활습관병, 자연 치유 원리, 음식과 건강의 관계 등을 다루었다. 제2편 건강관리법에서는 비만, 혈액·혈관 건강, 소화기, 암, 뇌·정신 건강, 성 문제, 운동과 호흡 등 우리 일상생활 및 의료계에서 다루는 전 분야에 대하여 생활 속에서 건강을 유지하는 실용적인 방법을 제시하고 있다.

건강 서적과 정보의 홍수 때문에 건강에 대해서 얘기하면 다 아는 것이라고 등 돌리는 사람을 위하여 사례를 많이 제시하는 방법으로 설득하고 있다. 잘 차린 정갈한 밥상 한 상과 같은 책이라는 말이 부끄럽지 않을 듯하다. 🌊