

빨리온 장마... 청결유지로 건강하게

온 집안이 습기로 눅눅해지는 본격적인 장마철에 접어들었다. 30도를 웃도는 기온과 습도가 60~70%에 육박하는 덥고 습한 기후는 병원균과 파리 모기 등 해충이 번식하기에 적당한 환경. 반대로 사람들은 불쾌지수가 높아져 평상시의 신체리듬을 잃기 쉽다. 장마철을 쾌적하게 보내기 위해 장마철에 발병하기 쉬운 질병들과 대응법, 청결한 집안관리법 등을 소개한다.

주의해야 할 질병

▲장티푸스=환자의 70% 이상이 오염된 물을 통해 감염된다. 장티푸스는 10~14일의 잠복기를 거쳐 40~41도까지 올라가면서 오, 두통, 근육통 등을 동반한다. 사나 변비 증상을 보이기도 한 나이가 많을수록 만성보균자가 가능성이 높다. 예방백신보다는 적절한 위생관리가 필수적.

▲이질=오염된 물·음식을 통해 병균이 전염성이 강하다. 증상은 한 복통, 고열, 구토, 식욕부진, 변시 통증, 혈변 등. 어린이환자 40%는 신경계 이상이 나타난다. 합병증인 탈수로 인해 신장기능을 유발하며 심하면 사망한다. 로법은 수분을 보충해주면서 적절한 항생제를 투여하는 것.

▲비브리오패혈증=40대이후 남에게 주로 발병한다. 1~2일 잠기를 거쳐 갑작스런 오한과 열, 육통 증세를 보인다. 구토, 설사, 부패사 등도 나타나며 사망률은 ~50%정도. 술을 자주 마시거나 역력이 떨어진 사람이 어패류를 것으로 먹으면 위험하다.

▲급성위염=흔히 배앓이로 불리며 배가 아프면서 설사를 하는 수가 많다. 바이러스 감염으로 기는 장마철 설사의 가장 가벼운 것. 배를 따뜻하게 해주고 따뜻한 물을 마시며 휴식을 취하면 곧바로 회복된다.

▲설사=기후가 고온다습해지면 음식과 물이 쉽게 변질되고 세균의 번식이 왕성해질 뿐 아니라 더위때문에 찬음식과 찬물을 많이 찾아 설사가 난다. 이럴 경우 항생제와 지사제를 합부로 복용하지 말고 충분한 수분을 섭취하고 안정을 취한다. 설사가 계속되면 지사제를 사용한다. 배탈 설사와 함께 열이 올라가고 구토, 혈변, 탈진, 탈수 등의 증상이 나타나면 바로 병원을 찾아야 한다.



집안밖 습기없애 병해충 번식 방지

- 설사·이질 오염된 물·음식주의
- 주방 냄새제거·바람 통하게
- 비브리오패혈증 어패류 끓여먹도록
- 가스 연결부위 누출 점검

▲세균성피부염=털이 있는 부위에 염증이 생기는 모낭염이나 상처가 난 후에 2차적으로 감염되는 세균성 피부염을 막기 위해서는 평소 청결상태를 잘 유지하는 것이 중요하며 상처엔 반드시 소독약을 발라야 한다. 면도상처를 그냥 두면 봉와직염으로 발전하므로 초기 치료에 주의를 기울여야 한다.

쾌적한 실내관리

▲부엌, 주방용품=싱크대 배수관에서 악취가 날 때는 식초를 섞은 물이나 뜨거운 물을 배수구에 흘려보낸다. 조리대, 찬장은 식초, 알코올을 섞어 닦은 뒤 문을 열어 바람이 통하게 하고 습기를 없앤다. 싱크대 아래 찬장에는 제습제를 넣어두거나 숯 또는 건조 커피가루를 넣어 냄새를 제거한다.

▲벌레 제거=바퀴벌레, 진드기, 모기등 벌레가 생기지 않게 지하실이나 통풍이 안되는 곳은 선풍기를 이용해 강제풍을 시키도록 한다. 진드기 제거를 위해서는 흡입구가 작은 청소기로 천소파나 카페트의 먼지를 없애고 햇빛에 잘 말린다. 바퀴벌레 퇴치법으로는 수도관, 가스관 부근의 구멍에 세척제와 제습제를 뿌리고 갈라진 벽면 틈새는 찰흙이나 액상 실리코너로 막는다.

▲냄새제거=음식쓰레기는 물기를 제거해서 버리는데 물이 잘 안 빠질 땐 신문지에 말아 수분을 흡수시킨다. 쓰레기통에 찌꺼기나 커피찌꺼기를 뿌리거나 소독용 에탄올을 뿌리면 냄새가 없어진다. 드라이어로 신발 속의 습기를 말리고 건조제나 신문지를 넣어두는 것도 방충·방습·냄새제거에 효과적이다. 냄새가 심할 때 소독용

에탄올로 닦거나 구두 안에 커피가루를 넣어 둔다.

▲가구, 가전용품=습기에 민감한 가구는 벽에서 10cm 이상 띄어놓고 오디오 등은 바닥에 스티로폼을 깔거나 뒤에 습기제거제를 놓아둔다. 컴퓨터는 습기나 먼지 제거에 신경을 쓰고 사용하지 않을 때는 일주일마다 한번 30분 이상 전원을 켜두는 것이 좋다. 갑작스러운 번개로 모델과 연결된 전화선에 과전압이 흐를 수 있으므로 전원 코드는 빼두고 모델과 전화선을 분리하는 것이 좋다.

▲옷, 이불=옷장 안에 방습·방충제를 넣고 옷 사이에 신문지를 끼워 보관한다. 이불은 햇빛에 말려 비닐 등으로 밀봉해 두도록 한다. 옷을 옷걸이에 걸어 보관할 때는 틈을 넉넉하게 한다. 옷이나 이불에 곰팡이가 나면 곰팡고에 일주일정도 넣어 뒀다가 세탁한다.

▲전기, 가스=가스 연결부위가 잘 조여져 있는지 살펴보고 오래된 시설은 교체한다. 지하실 등 밀폐된 공간에 LPG가스를 설치하면 위험하다. 가스시설이 물에 잠기면 LPG가스는 용기밸브를 잠그고 용기를 분리, 높은 곳으로 옮긴다. 도시가스를 사용하는 가정은 계량기 옆에 붙어있는 주밸브와 중간밸브를 잠그고 대피한다.

강지연기자 (jygang@buddhapia.com)

건강 365일 <24> 삼주뿌리(百出)



삼주뿌리는 국화과에 속하는 다년생 뿌리로 쉐·위장이 허약할 때 쓰인다. 동의보감에 따르면 쉐·위장을 보하며 설사를 멎게 하고 몸 안의 수분을 조절하며 식은 땀을 멎게 한다고 나온다. 삼주뿌리는 백이 심었다는 전설이 전해진다. 청아한 백화 한 마리가 중국의 천목산 남쪽 기슭 양지바른 명당 자리에 약초를 심어 방앗으로 돌보며 지켰다고 한다. 음력 9월9일 오래된 백들은 아름다운 남자로 변하여 국화 무늬와 주사(朱砂)점으로 수놓은 하얀 치마를 입고 구름을 타고 어느 약방에 가서 백출을 팔려고 하였다. 절세미

를 쫓아갔는데 어느 순간엔가 백의 남자가 사라져버렸다. 남자를 찾았으나 보이지 않았다. 붉은 실을 따라가 보았더니 그 실이 약초에 매달려 있지 않은가. 약초를 캐어보니 향내가 진동하는데 천연은 묵았을까? 갑자기 약방에서 빛이 나와 그 의원은 눈이 멀었고, 약

몸안 수분조절·위장 허약증에 효과 빈혈·의욕상실엔 인삼과 함께 복용

인을 본 의원은 남자에게 누구냐고 물었다. 남자는 성은 백씨고 학산에서 왔다고 대답했다. 남자는 백출의 용도를 알려주고는 사라졌다. 과연 백출의 효과는 대단했다. 그 후 약이 더 필요했던 의원은 학산에 가서 그 백씨 성을 가진 남자를 찾았으나 찾을 수가 없었다. 어떻게 약을 구할지 곰곰히 생각하던 의원은 9월9일을 기다려 보기로 하였다. 9월9일이 되니 그 남자가 약초를 가지고 왔다. 흥정을 하는 사이 의원 부인은 남자의 치마자락에 붉은 실을 달아 놓았다. 남자가 떠나자 의원은 사람을 데리고 그 남자

초는 흔적도 없이 사라졌다. 소음인은 체장이나 위장이 약한 것이 흠이다. 증상은 어지러움, 구역질, 심장 두근거림 등이다. 밥맛이 없고 속이 불편하고 설사, 식곤증이 온다. 몸이 무겁고 배가 그득하며 영양흡수가 되지 않아 빈혈이 오면서 나중에는 무릎 관절염도 생긴다. 정신적으로도 의욕이 떨어진다. 이런 경우에 인삼과 함께 먹으면 성 약이 된다.

복용법 1회 삼주뿌리 8g, 인삼 4g을 달여 하루 두번 복용하는데 이때 함박꽃뿌리 8g을 첨가하면 더 좋다.

유형업소 심야영업 허용 청소년 탈선 부채질 우려

청교련 유해환경감시단 공청회서 제기

학생을 규제할 방법이 전무하고 특목화가 형성되어 있지 않은 현실에서 식품점업소의 심야영업규제의 폐지는 청소년들의 방황을 더욱 부추길 것"이라는 말이 나왔다. 대한불교청소년교화연합회 인천부 청교련유해환경감시단(지부 선일스님)이 16일 개최한 '식품점업소의 영업시간 제한 폐지에 관한 공청회에서 반대측 토론자가 청교련수지회장(좋은 아버지가

되려는 모임 인천지회)은 이같이 주장했다. 찬성측 토론자 김명천지부장(단란주점협회)은 "영업규제의 완전폐지, 일반규제의 강력시행과 청소년 출입시 업주들에게 엄격한 통제나 행정처분을 해야한다"며 "가장 중요한 것은 가정에서의 청소년 선도"라고 밝혔다. 공청회에서는 찬성 반대 모두 영업시간의 제한을 폐지하고 제한하는 문제가 중요한 것이 아니라 청

소년들의 인성교육, 시민의식, 업주들의 자발적인 참여가 중요하다는 쪽으로 의견을 같이했다. 주제발표를 맡은 김원진소장(인천발달전문가)은 "일반적인 규제완화나 철폐가 청소년들에게 미치는 영향이 무엇인지를 파악해야 하며, 유형업소가 주택가, 학교 주변에 산재되어 있는 한 청소년 문제를 완화시킬 수 없다"고 강조했다. 이에 대한 대안책으로 △청소년 건전문화 조성 △시설·업소의 엄격한 통제 △주류·담배 판매 금지 △기타 사회적 기풍의 쇄신 등을 제시했다. 박창화교수(인천전문대)의 사회로 진행된 이날 공청회에는 선일스님, 김영수과장(인천YMCA 사회개발부), 정명숙위원장(건지초등학교 운영위원회), 김광구지부장(영성반 대어업협회) 등 50여명이 참석했다.

단신

파라미타 이사8명 총원



파라미타 청소년협회(회장 현근스님)는 11일 임시이사회를 열어 법정이사 영담스님의 사표를 수리했다. 이날 이사회에서는 법정이사 8명 총원, 임기말로 이사에 대한 신규이사영입 등을 하기로 결의했다. [사진]

또 24개 교구본사 주지를 당연직 지부장으로 하자는 안건이 제안돼 다음 이사회에서 논의하기로 했다. 다음 이사회는 8월20일 오후3시, 총회는 20일 오후5시에 개최할 예정이다. 청교련 '효실천의 날' 행사 청소년자원봉사연합회(회장 현성스님)는 '98청소년 자원봉사 한마당' 할아버지·할머니와 함께 하는 효실천의 날' 행사를 28일 경기도 시흥 해명양로원에서 가졌다. 청소년 자원봉사자 1백여명이 동참하는 이날 자원봉사는 의복·침구세탁하기, 속소 청소하기, 풀뽑기, 목욕·안마해드리기, 식단준비, 취사돕기, 대화나누기, 다과회, 사물놀이 공연 등으로 이루어진다.

알림

부다피아 어린이캠프 교사 모집

남녀 25명... 27일 접수마감

현대불교신문은 제1회 부다피아 어린이캠프를 이끌어갈 역량을 갖춘 교사를 모집합니다. 어린이 포교에 관심있는 분들은 27일까지 이력서와 자기소개서를 본사로 제출하여 주시기 바랍니다. (우편접수 가능) 부다피아 어린이 캠프 교사는 별도 소정의 교육을 받아야 합니다. ◇모집인원: 남·여 25명 ◇지원자격: 불자 대학생 및 어린이 법회 선생님 ◇특전: 당사 규정 보시금 지급, 본사 어린이 관련 행사 지도교사 활동. (02)732-1523 현대불교신문사

따벌로 듣는 금주의 부처님 말씀 인터넷 부다피아 <http://www.buddhapia.com>

건강·보조·식품·허가

몸을 다스리는 (治身)

자·연·건·강·식·품

몸이 없으면 사람 아닌 귀신(神)이고 몸이 있으면 사람이다. 사람의 몸은 부모로부터 받아 태어났으므로 사람의 근본이 부모가 된다. 그러므로 효(孝)가 백행(百行)의 근본, 천하의 대본(大本)이 되며 효, 그 다음이 충성, 의리, 신의가 된다. 몸이 음식을 먹고 소화와 배설을 잘하는 것이 바로 몸을 잘 다스리는 것(治身)이다. 몸을 잘 다스리면 피로도 없고 병도 없으니 신진대사가 원활하여 몸이 건강해진다. 몸을 다스리는 처신(治身)이 세상을 다스리는 것(治世)과 똑같다. 몸이 있어야 수신(修身:몸을 닦는 것)을 할 수 있고 수신은 잘하여 도(道)를 깨달은 분이 성인(聖人)이니 성인이야 제가(齊家:집을 다스림)·치국(治國:나라를 다스림)·평천하(平天下:세상을 평화롭게 함)를 할 수 있다.

성인이 되어야 오복(五福) 【첫째 수(壽:건강과 장수)·둘째 부(富:부와 귀)·셋째 강녕(康寧:편안함)·넷째 유호덕(攸好德:덕을 좋아함)·다섯째 고종명(考終命:잘 죽음)】을 다 이룬다. 사람은 잘 살고 죽어야 하기 때문에 오복의 첫째가 건강하게 오래 잘 사는 수(壽)가 되고 마지막이 편안하게 잘 죽는 고종명(考終命)이 된다. 그러므로 사람은 몸을 잘 치신(治身)하여 몸을 잘 닦아 도(道)를 깨닫지 않으면 안된다. 세상 사람이 모두 좋아하는 권력, 재산, 명예, 무병장수를 얻으려면 길이 좋은 자연건강종합식품을 먹고 몸을 잘 다스려 몸을 잘 닦아서 도를 깨달아야 된다.

「불로화정(不老化精)·솔호소정액(松醇素精液)·솔선식(松仙食)」등 「치신(治身) 자연건강종합식품」은 삼신산(三神山) 중 방장산(방장산)인 지리산에 있는 본사 식품 제조공장에서 만든 것이다.

불로화정(不老化精)



산중 사찰의 스님을 위한 건강식품인 「불로화정」은 시연스님이 40여년간은 큰 스님으로부터 전수받은 비법으로 흑염자개를 꺼와 감식으로 10여종의 첨가물 【천부우리 농산물】을 3년간 발효시켜 만든 것이다.

「불로화정」은 노소(老少), 체질에 상관없이 신진대사를 원활히 하여 체질을 개선함으로써 건강이 호전되어 노화가 억제되며 위염·소화불량·설사 등 위장질환이 치료되며 2개월만 복용해도 다이어트 없이 배불리 먹어도 비만이 안되고 복부의 주름살이 퍼지며 다량의 음주에도 취하지 않고 눈이 밝아지고 피로를 모르는 건강을 만들어 준다.

가 격 불로화정 정가 50만원(2개월분)을 마지막분 선착순 1,700명에게 40만원(2개월분)에 할인하여 드립니다.

솔호소정액(松醇素精液)·솔선식(松仙食)



장생불사하면서 신에 시는 사람의 신선(神仙)의 주식(主食)은 시계절에 푸른 소나무이니 소나무의 놀라운 효능은 이제 말로 다 할 수 있겠다. 나무는 자기 몸을 불태워 양생(養生)하게 물을 생(生)하기 (五行相生의 수생화중의 나무의 소나무는 동방(東方:五行的 三八木)의 나라인 한국을 대표하고 상징한다.

시찰 및 민간의 비전(秘傳)된 많은 처방을 얻은 여러치신(치신) 자연건강종합식품회사를 경영하는 시연스님과 지리산에서 30여년간 소나무만을 연구한 토종사 소나무영양장주(藥主)가 힘을 합쳐 만든 소나무자연건강강장(強精)종합식품인 「솔호소정액」과 「솔선식」이다.

「솔호소정액」은 솔잎·솔순·솔메방·솔미디·솔화기루·솔진·솔근백파·솔목파·솔이버섯·백봉령·적복령·백복신 등 지리산의 정기(精氣) 담긴 소나무의 열두 가지 원료에 당귀·감초·표고버섯·홍삼·기타 여러가지 첨가식품을 배합하고 밀봉한 상태에서 발효 숙성시켜 수천종류의 식물성 효소와 미생물 효소 뿐만 아니라 비타민·미네랄 기타 고단위의 영양소가 함유되어 있어 원활한 신진대사를 촉진하고 지연치유의 힘을 길러줌으로써 성인병을 비롯하여 난치병도 낮게 하며 병의 예방도 하여 정(精)·기(氣)·신(神)이 왕성하게 하는 기적의 솔강정종합식품이다.

「솔선식」은 곡식종류는 한 톨도 들어가지 않은 「솔호소정액」과 똑같은 솔의 열두 가지 원료에 여러 영양물질을 배합하여 만든 것이다. 속세의 사람들이 하루 세끼 먹는 음식 대신에 신선이 먹는 작은 알갱이로 된 선식(仙食)으로 다른 음식을 먹지 않고도 살 수 있으며 3개월 정도만 먹어도 비만체중 20kg 이상이 빠지는 다이어트 식품이고 성인병과 난치병의 예방 및 치료의 특히 당뇨병에 효력이 있으며 몸이 날아갈듯 가벼워지고 후유증도 없는 기적의 솔음식이다.

「동의보감」과 「본초강목」에서 솔은 심장, 혈관계통의 질환뿐 아니라 신경통, 관절염, 건염, 기관지 질환 등에 효과가 있다고 기술하고 있다. 「솔호소정액」과 「솔선식」은 한국식품연구회에서 품질검사에서 적합관정을 받았으며 특허출원 번호 「솔호소정액」 96.57796호, 「솔선식」 96.5687호, 했으며 건강보조식품 허가 [98.3.31]를 받았으며 앞으로 우리 소나무 자연 건강강정종합식품을 세계 각국에 수출하여 많은 외화획득을 할 예정이다.

솔호소정액(松醇素精液)

원액 2,800ml(700ml 4병, 2개월분): 정가 ₩700,000원 <회원등록시 할인가격 ₩500,000원> 특허출원 96-57796호

솔선식(松仙食)

원액 1개월분: 정가 ₩700,000원 <회원등록시 할인가격 ₩500,000원> 특허출원 96-5687호