

“따뜻하게 입고 새벽예불 보세요”

노인불자 겨울철 질환 예방대책

인생의 황혼기에 접어든 노인 불자들에게 겨울은 특히 건강에 주의할 시기이다. 새벽에 찬 바람을 만나면 얼얼하던 사람도 갑자기 혈압이 올라가 심장병과 뇌졸중, 동맥경화 등에 걸리기 쉽기 때문이다. 그래서 겨울을 준비할 '심장 질환의 계절'이라고 부르기도 한다.

영재학원의 이만성 원장은 “노인들이 날씨가 추워져 갑자기 찬 공기에 노출되면 혈관이 좁아지고 혈압이 급상승돼 심근경색이나 뇌졸중으로 갑자기 쓰러지는 경우가 많다”며 “심장병이나 고혈압 환자들은 특히 몸을 따뜻하게 하는 데 주의를 기울여야 한다”고 말한다. 또 이 원장은 “불자들이 새벽 예불에 나갈 때면 따뜻하게 보온이 잘되는 옷을 입고 집을 나서야 한다”며 “법당에 들어가서도 금방 옷을 벗고 걸리지 말고 체온이 올라가 땀이 날때까지 방한복을 입고 절 하는 것이 심장병을 예방하는 좋은 방법”이라고 조언한다.

해월 스님(공주 불광한의원장)은 “추운 겨울에는 가만히 앉아서 하는 기도나 참선 보다는 108배 등 적당히 몸을 움직

찬공기 썩면 혈압 급상승

고혈압·심장병 환자 요주의

여 혈액 순환을 촉진시켜 주는 것이 건강에 효과적인 기도법”이라고 권한다. 적절한 영양 관리와 운동 및 스트레스 해소 등의 적극적인 노력도 겨울철 질병을 예방하는데 중요하다. 사할음식연구소 이여영 소장은 “고혈압, 협심증, 당뇨와 같은 질병에 걸리기 쉬운 노인들은 육류를 피하고 담백한 사할 음식을 먹는 것이 제격”이라며 “두부, 버섯, 채소류, 콩류 등 기름기가 적으면서 영양분이 풍부한 음식을 섭취하는게 심장병 예방에 효과적”이라고 설명한다.

겨울철 건강에 주의하기 위해서는 우리 몸에서 일어날 수 있는 신체 변화를 알면 질병을 미리 예방할 수 있지 않을까. 이만성 원장이 제시하고 있는 겨울철 추위로 인한 신체 변화와 질병 예방 대책을 소개한다.

● 호흡기

△증상: 차고 건조한 공기가 호흡기

점막을 자극해 염증을 일으키거나 바이러스 등 세균의 침입을 쉽게 한다.

△예방 및 대책: 몸의 저항력이 떨어지지 않게 열량 섭취를 충분히 하고 휴식을 취한다. 또 감기에 걸리면 외출시 호흡기내에 찬 공기의 차단을 위해 마스크를 쓰고 나가는 것이 좋다.

● 심장

△증상: 말초혈관이 수축하기 때문에 피의 흐름이 방해된다. 또 혈액이 진해지고 지방의 함량이 높아져 혈관 수축이 촉진된다.

△예방 및 대책: 매일 혈압을 체크하고 술담배를 멀리한다. 음식에 첨가하는 소금과 간장의 양을 반 이하로 줄이고 빨리걸기 등 유산소 운동을 30~40분 정도 주 2회 하는 것이 효과적이다. 이때 체온이 급격히 상승하는 아침보다는 오후 1~3시가 적당하다.

● 관절과 근육

△증상: 근육이 뭉치기 쉬우며 관절과 근육의 유연성이 떨어져 관절염으로 인한 통증이 심해질 가능성이 높다.

△예방 및 대책: 관절이 뻣뻣하고 아픈면 뜨거운 물찜질이나 사우나, 한증막 등이 도움이 된다.

김주일 기자(jkim@buddhania.com)

전북불교대 사이버강의 불교인터넷TV와 제휴

내년 신학기부터 전북불교대학교 불교학과 강의를 인터넷을 통해 동영상으로 수강 할 수 있게 됐다. 전북불교대학교 불교인터넷텔레비전(www.buddhnet.com)은 11월 24일부터 인터넷 불교 원격강의를 제휴하고 2001학년도부터 전북불교대학교 강의를 온라인상에 개설기로 합의 했다. 이로써 전북불교대학교 불교학과 강의를 불교인터넷TV와 전북불교대학 부설 사이버불교대학(www.cbuddhism.com.kr)에서 동시에 수강할 수 있다.

이에앞서 불교인터넷TV는 <선가구감>(신원사 복수선원장 모범스님)과 <승만경>(지옥스님) 강의를 4월부터 시험방송하고 있다.

특히 인터넷불교강좌는 미국 등 해외에서 수강중인 통산반 학생들도 인터넷을 통해 강의 현장의 생생한 분위기를 느낄 수 있어 교리 공부에 큰 도움이 될 것으로 기대된다. 한편 전북불교대학에서는 내년 3월부터 1년과제로 △(부처님생애)<근본불교>(대승불교)<강건기> 학장, △(불교의 만남)<한광수> 교수, △(금강경)<한담스님> 등의 강의를 동영상과 함께 펼쳐진다. 김주일 기자

주부 실행담

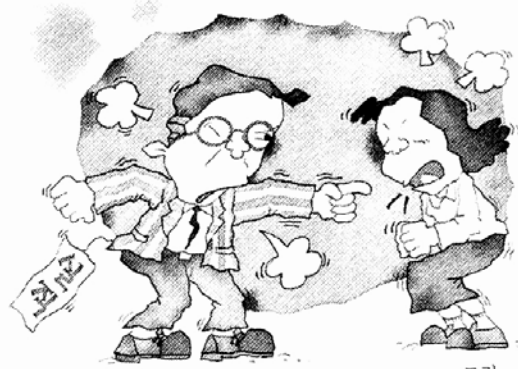
태양은 다시 떠오르고 ①

인생을 살아가면서 항상 내안은 순탄하고 행복할 것이라는 자신감이 가득 차 있었다. 하지만 그것이 한날 오만과 아성에 빠진 나의 짧은 위안이었다는 사실을 깨닫는데에는 긴 시간이 걸리지 않았다.

두 아이를 둔 평범한 엄마로서 15년전 결혼해 별 걱정없이 순탄한 삶을 살아오던 나에게 불행의 그림자가 짙게 드리워 지기 시작한 것은 97년 10월이었다. 경제재난으로 인해 회사가 부도 나자 남편은 다니던 건설 회사를 그만두게 됐다. 맞벌이 부부도 아니었고 시부모님 을 오랫동안 부양했기 때문에 경제적 인 부담은 더 큰 현실로 다가왔다.

아가는 아이들에게 두 번의 고통을 주는 것은 부모로서 할 행동이 아니라 자책감에 마음을 접은 적이 한 두번이 아니었다.

남편이 실직된지 8개월째로 접어들면서 생활이 점점 더 어려워져 나라도 생활전선에 뛰어들어야 입에 풀칠이라도 할 최악의 상황까지 치달았다. 급기야는 식당에 나가 주방일을 하게 되었다. 주인 아주머니는 식당 문을 열기 전에 꼭 사찰에 나가 새벽기도를 하고 나올 정도로 신심이 깊은 불자였다. 손님이 없을 때 불사를 읽으면서 시간을 보내고 사경을 하거나 독송을 하는 아주머니의 모습이 자주 눈에 띄었다. 이런 모습은 종교



그림·이준석

남편 실직 가정불화 잦고...

남편도 20여년간 다니던 회사를 줄지에 잃어버린 실망감과 허탈감으로 매일 술에 빠져 인생을 포기한 사람처럼 굴었다. 그러나 보니 부부싸움으로 인해 가정 불화도 잦아졌고 몇 년간 저축해 놓은 여유 자금을 바닥을 드러내기 시작했다.

하지만 경제적인 고통보다 더 힘들었던 것은 남편과의 갈등이었다. 평소 착하고 이해심이 많았던 남편은 술만 먹으면 욕심을 해대고 신세타령을 늘어놓았다. 처음에는 직장을 잃은 충격으로 한두번 그러고 말겠지 하는 마음에 참아주고 불쌍한 마음이 들어 위로를 해주었다. 하지만 자꾸 이런 일이 반복되다 보니 나도 차츰 '이런 사람을 남편이라고 믿고 어떻게 살아야' 하는 생각이 들면서 남편에 대한 실망감이 커져만 갔다.

6개월이 지나도록 남편의 행동은 변하지 않았다. 이혼을 할까도 여러 번 생각해 보았지만 나를 의지해 살

를 가지고 있지 않던 내에게는 무척 생소하게 느껴졌다.

6개월이 지나자 주인 아주머니와 나는 속마음을 털어놓을 정도로 친해졌다. 그래서 자연스럽게 불교에 대한 이야기들을 들을 수 있었다. 또 자신도 고부갈등으로 심한 스트레스를 받아 항상 우울하게 살았는데 사찰에 나가 기도하고부터는 마음이 편해지고 밝아졌다는 이야기를 했다. 그러면서 나에게도 절에 나가 기도를 하거나 독송 할 것을 권했다.

하루종일 식당에 나가 일을 하고 집에 돌아오면 남편과 실랑이를 벌이고 아이들과 시부모님 뒷바라지를 하느라 몸도 마음도 지쳐 있어 기도를 할 여력이 없었다. 그때까지만 해도 사찰에 나가 기도하는 것은 먹고살만한 삶의 여유가 있는 사람들이나 하는 것이라고 생각했기 때문에 남편의 일로만 여겼었기 때문이다. <계속> 이만자 <충청북도 제천시 천남동>

윤제학기자의 손 이야기 ⑧

■ 손씻기

'장수의 비결은 사람의 수만큼이나 많다'는 말이 있다. 세상 만사가 다 그렇듯, 건강에도 '이것'만이 단 하나이면서 최고의 비법 같은 건 없다는 말이있다. 또 그 말의 속내에는, 치료법의 개발에 비례해서 늘어나는 질병에 대한 속수무책의 심정이 담겨있기도 하다. 심한 과잉이긴 해도 진실의 한 끄트머리는

기'로 표현했을까. 그렇다면 어떻게 손을 씻는 것이 제대로 된 손씻기일까. 의사들이 말하는 손씻는 요령을 귀동냥해 보자.

▷물로만 씻으면 손 구석구석의 병균들이 다 씻겨나가지 않으므로 가급적 비누를 사용하라. ▷찬물에는 비누가 잘 풀리지 않고 뜨거운 물은 피부를 보호하는 지방을 많이 앗아가므로 미지근한 물

병균 잘 씻어 내려면 미지근한 물 비누 사용

을 사용하는 것이 이상적이다. ▷세계 마찰하면서 씻어라. 손가락 사이는 양 손가락을 까치갓듯 한 상태에서 비비를 반복하라. 마사지 효과도 함께 얻을 수 있다. ▷손톱 주위는 더 공을 들여 씻어라. 그래야만 정상적인 손 씻기의 보람에 때가 끼지 않는다. ▷비눗기를 뺀 후에는 흐르는 물로 행구되, 손가락을 아래로 늘어뜨린 상태에서 손가락 끝으로 물이 흐르도록 하라.



안고 있는 말이다. 지난 호의 이 지면에서도 과장된 어투로 말했다. 손만 잘 씻어도 오래 사는 데 큰 문제는 없다는 등. 그런데 이 침고도 쉬워 보이는 '손씻기'가 사실은 쉽지 않다. 그것도 자주, 잘 씻기란. 오죽했으면 술이나 도박처럼 재미나서도 중독성이 짙진 것들과의 결별을 '손 씻



▷27일 열린 불교여성개발원 창립식에서 이만자 원장이 창립취지문을 낭독하고 있다.

여성불자 지위향상 기대

불교여성개발원 창립식

대한불교조계종 불교여성개발원은 11월 27일 한국일보 송현클럽에서 '창립식'을 봉행했다.

조계종 포교원장 정련 스님을 비롯해 총무부장 원택스님, 정국비구니회 회장 광우 스님, 이만자 불교여성개발원장, 이미경 민주당 국회의원 등 2백여명의 사부대중이 참석한 가운데 열린 이날 행사에서 여성개발원 이사장 정련 스님은 격려사를 통해 "여성 불자의 신행에 새로운 흐름을 형성하고자 지난해부터 여성불자 조직화 사업을 추진해 왔다"며 "여성 불자들의 정체성을 확립하고 부처님의 가르침을 올바르게 연구하는 구심의 터

전이 되길 바란다"고 격려했다.

이어 민주당 이미경 의원은 기초 연설을 통해 "여성 불자들은 한국불교를 이끌어 가는 구심점이 되고 있지만 이를 체계화 시켜 구체적으로 방향 설정을 해주는 조직이 없어 항상 아쉬웠었다"며 "현재 사각지대에 있는 불교 여성학에 대한 연구가 활발히 이루어져 여성 불자들의 지위 향상에 기여할 수 있는 단체가 되길 바란다"고 당부했다.

한편 이날 행사에서는 백도수 연구교육위원장의 경과보고 및 사업계획 발표와 이만자 불교여성개발원장장의 창립취지문 낭독, 이우정 평화를 만드는 여성회 이사장의 축사 등도 진행됐다.

김주일 기자

생명식의 으뜸은 생·선식이다

물없이 씹어 먹을 수 있는 자연식 식사 - 생선식이 으뜸

【선식을 먹으면 몸이 변하는 현상들】

특허상표 출원번호 2000-40253 특허상호 출원번호 2000-21890

- 제품명 : 생·선식
- 원산지 : 강원 화천
- 영업허가 : 화천 제1-17호
- 성분 및 배합 : 곡류 80%, 콩 20%, 별첨물 1, 흑쌀 5, 감정제 2, 조식, 울무 5, 찹쌀미 5, 쌀 1, 수수 5, 명품 1, 홍화씨 2, 흰콩 1, 송화기루 2 호 1, 보리 5, 파란콩 1, 울룩팍 1, 찹쌀 5, 기장 5, 흰깨 2, 찹쌀수수 5, 잣 1, 호밀 5등

1. 빠지지 않고 들어가서 않고 줄어들지 않는 신체 각 부분들이 확실하게 변함니다.
2. 물에 막히고 쌓이고 뭉친 노폐물들이 뚫어지고, 빠지고, 풀어집니다.
3. 세포들을 정제 재생하여 곱고 깨끗한 피부와 얼굴을 만들어 주며 노화를 예방해 줍니다.
4. 무거운 몸과 머리가 가벼워 지고 맑아집니다.
5. 혈액순환이 잘 안되는 차가운 몸과 손과 발 등이 따뜻해집니다.
6. 알레르기로 인한 거칠고 가려운 피부와 코막힘 등이 호전됩니다.
7. 새로운 기운과 힘을 만들어 피로함이 없어집니다.
8. 성장기의 두뇌활동이 좋아지고 건강한 면역력이 생깁니다.

- 포장단위 : 한달분 450개 (1.8kg)(1개-4g) · 유효기간 : 6개월 (방부제를 전혀 사용하지 아니하여 혹시 환에서 벌레가 생겨도 이상이 없으나 환은 복용하지 마십시오)
- 제조원 : 상기원/강원도 화천군 사내면 명월리 350-2
- 보관방법 : 통풍이 잘되는 서늘한 곳에 보관하십시오.
- 무료전화 : 080-737-0044 · 소비자상담실 : 02) 723-4463-4
- 서울종로구 견지동 110-53 신안빌딩 · 소비자가격 : 490,000원

휴대용 식사대용

비만속속 ↓ 체력속속 ↑ 체질속속 ↻



* 맞춤선식 - 몸(체질)에 맞는 선식을 만들어 드립니다.



토종 오가피의 신비

— 재배자가 직접 만들어 화제 —

舊소련에서는 국가대표선수들에게 오가피를 복용시켜 올림픽 및 각종 국제대회에서 놀라운 성적을 거둔 바 있습니다. 그러나 그들이 복용했던 소련산 가시오가피는 그 유효성분이 우리나라 토종오가피의 25%에 불과했습니다. (노벨수상자인 독일 와그너박사의 논문에서...) 왜냐하면 오가피의 원산지 우리나라이기 때문입니다.

■용내닐수 없는 것이 있다!

수신 토종오가피는 TV건강문화(i-TV 2000년 1월15일) KBS "6시 내고향", "나의 영웅체험"에 출현한 17년간 오가피를 키워온 재배자 성광수씨가 직접 재배한 100% 국내산 토종오가피로 만듭니다. 가오가피나 수입 오가피로 만든 제품과 비교하지 마십시오.

■무료로 보내드립니다.

지금 전화주시면 오가피에 대한 보다 자세한 자료를 무료로 보내드립니다.

오가피 건강상담 : 02) 447-9114



국내최대 오가피 재배자 성광수 씨



●事得一把五加 不用金玉滿車 (영득일파오가 불용금옥만차) 하중의 오가피를 얻으니 한마치의 금옥보다 낫구나...

(本草綱目)

●延年不老 仙經藥也 (연년 불로 선경약야) (오가피를 먹어) 수를 더하고 늙지 않으니 실로 신선의 약이로구나...

(東醫寶鑑)

●Acanthopanax (오가피의 학명) '아칸토'는 가시나무를 뜻하며 '파낙스'는 만병을 치유한다는 뜻으로 만병을 다스리는 가시나무란 이름을 가지고 있다...

(공주교대 조선행박사)