



이선옥의 선두 건강법 ㉔

◆금강법 보살 수인◆

- 1. '이' 소리를 내면서 오른쪽 무릎을 구부리며 앞으로 내밀면서 서서히 손을 어깨 양옆으로 편다.
2. '뒹' 하며 단전을 수축하면서 재빨리 왼다리는 구부려서 오른다리 무릎에 붙이고 손은 하품하생의 자세로 가슴 앞으로 가져온다.
3. '꼬' 하면서 다리를 내려놓



'이' '뒹' '꼬' 외치며 손과 발 움직여

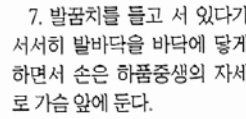
고 발꿈치를 들고 두 무릎을 쭉 편다.

4. 다시 '이' 하면서 발꿈치를 내려놓고 왼쪽 무릎을 굽히면서 옆으로 서서히 밀며 중심이동을 한다. 이때 팔은 어깨 양옆으로 쭉 편다.



으로 서서히 편다. 발꿈치가 바닥에 닿으면 뒤쪽으로 끌고 온다.

5. '뒹' 하면서 단전을 수축하면서 재빨리 오른다리를 구부려 가져와서 오른다리 무릎에 붙이며 손은 하품하생의 자세로 가슴 앞으로 가져온다.



7. 발꿈치를 들고 서 있다가 서서히 발바닥을 바닥에 닿게 하면서 손은 하품하생의 자세로 가슴 앞에 둔다.

6. '꼬' 하면서 오른다리를 앞



미얀마

'불교는 미얀마인의 영혼'이라는 말이 있다. 미얀마인들에게 불교는 단순히 종교적 의미를 넘어 삶 그 자체가기에 때문에 생겨난 말이다. 따라서 미얀마에는 유적의 대부분이 불교와 관련돼 있다고 봐도 과언이 아니다.



◇미얀마의 상징인 슈다곤파고다.

해초여행사 6박 7일

부처님 진신사리 친견 기회

고 우적의 꽃과 같다. 미얀마에서 가장 유명한 탑은 슈다곤파고다. 이외에도 양곤의 까비에파고다, 파간의 웨지곤파고다, 만달레이의 쿠도도파고다, 마하무니 파고다, 차욱팻지파고다 등이 널리 알려져 있다.

발해 양곤, 파간, 만달레이 등 미얀마의 주요도시에 있는 불교 유적을 답사한다.

특히 까비에파고다에서는 '부처님 진신사리 친견 대법회'를 연다. 돌아오는 길에는 태국의 수도 방콕에 들러 파라시사원, 왓 아이치이통롱 사원 등도 방문한다. 경비는 189만원. 02)733-3900. www.hyecho.com

해초여행사는 6박7일 일정으로 미얀마를 둘러보는 성지순례 프로그램을 마련한다. 서울을 출

당신도 100살까지 살 수 있다

예상수명 계산해 봅시다

하버드대 토마스 펠 교수 23개 예측 항목 제시

지난해 한국인의 평균 수명은 75세. 유아사망, 교통사고 사망 등 돌연사가 평균 수명을 깎아 내린다는 점을 감안하면 '보통사람'의 평균 수명은 80세를 훨씬 웃돈다. 그러면 내 자신은 몇살까지 살 수 있을까. 신이 아닌 이상 자신의 수명을 미리 알 수는 없다. 그러나 자신의 수명을 예상할 수 있다면 몸과 마음의 건강 관리에도 도움이 될 수 있을 것이다.

99년 토마스 펠 교수하버드 의대가 편찬한 '100세까지 살기(Living to 100)'라는 책을 보면 생활습관과 주거 환경을 토대로 한 23개 항목(표 참조)을 뽑아 자신의 수명을 예측할 수 있도록 정리해 놓았다. 정확하다고 단언할 수는 없지만 수년간의 임상실험을 통해 만든 자료이므로 건강 지수를 알아보는 근거로 삼는데 유용한 기준이 될 것 같다.

이 책에서 펠 교수는 "인간의 수명에 가장 큰 영향을 미치는 요소는 운동, 술, 담배, 식생활 습관, 성격 등"이라며 "이들 요소와 관련된 생활방식에 따



그림·최주현

금연하면 10년 더 살아 하루 20분 걷기 5년 연장 식생활·성격 '중요 변수'

라 예상수명이 수십년까지 차이가 날 수 있다'고 강조한다.

수명 예상 계산법은 운명을 짐치기 위해 만들어진 것은 아니다. 건강과 수명에 크게 영향을 미치는 평소 생활습관 중 가볍게 지나치기 쉬운 부분을 일깨워 주려는 의도가 더 크다. 담배를 피우는 사람이 그렇지 않은 사람보다 10년 이상 일찍 죽는다고 단정할 수는 없다. 다만 임상결과나 통계로 볼 때 담배를 많이 피운 사람은 10년정도 수명이 짧을 수 있다는 경고를 받아들일 필요는 있겠다.

건강 앞에선 누구라도 방심은 금물이다. 우선 자신의 예상 수명을 알아보고 새해부터라도 건강을 해치는 요인을 없애 나간다면 반대로 그만큼 수명이 늘어날 수 있을 것이란 기분좋은(?) 기대를 가져 보자.

결과가 나왔다면 혹자는 자신의 예상 수명이 적어 실망했을 수도 있다. 또 어떤이는 예상 수명이 실제 나이보다 적게 나와 이 수명 예상 계산법을 믿지 못하겠다고 할 수도 있다. 하지만 대략의 예상 수명을 안 이상 지금부터라도 건강을 '기회' 하고 준비하는 자세가 중요하다.

또한 미국 시카고 프리츠크의대 마이클 로이젠 교수가 2만5천여명을 대상으로 한 임상 연구 결과를 통해 제시한 절제 사는 건강법을 실천해보는 것도 건강하고 활력 넘치는 삶의 한 방편일 것 같다.

건강담당=김주일 기자 jkim@buddhania.com

◆로이젠 교수의 절제사는 비법◆

△담배를 끊으면 10년 이상 젊어진다.

△치아·잇몸을 건강하게 유지하면 6.4년 이상 젊어진다.

△3박자 운동(유산소 운동, 근육운동, 지구력 운동)을 꾸준히 하면 9년 젊어진다. 하루 20분씩만 걸어도 5년 젊어진다.

△건강한 생활을 즐기면 1.6~8년 젊어진다.

△정기적으로 건강검진을 받고 만성질환을 적절히 다스리면 생명이 12년 연장된다.

△지적 활동을 하거나 평생 공부하는 자세를 가지면 2.4년 젊어진다.

△심한 스트레스는 최고 32년까지 사람을 늙게 만든다.

수명 예상 계산법

- 1. 담배를 피우거나 주변에 담배 피우는 사람들로 둘러싸여 있다. ①예(-10) ②아니오(0)
2. 일주일에 두개 이상의 햄버거, 샌드위치, 소시지를 먹는다. ①예(-3) ②아니오(0)
3. 생선과 고기를 깨끗하게 잘 때까지 조리해 먹는다. ①예(-2) ②아니오(0)
4. 버터, 크림, 기름에 튀긴 음식은 물론 기타 포화 지방산 섭취를 피하고 있다. ①예(+3) ②아니오(-7)
5. 고기를 가끔씩 피하고 과일, 야채 등을 많이 섭취하려고 한다. ①예(+5) ②아니오(-4)
6. 맥주, 포도주 등 주류를 과도하게 마신다. (표준 주량은 355cc 맥주 한 병, 148cc 와인 한잔) ①예(-6) ②아니오(0)
7. 맥주, 포도주 등 주류를 적당히(하루에 1-2번, 각각 표준 주유량) 마신다. ①예(+3) ②아니오(0)
8. 당신이 살고 있는 지역의 공기가 나쁘다.(오염 주의보가 발생할 정도로) ①예(-4) ②아니오(+1)
9. A. 하루에 커피를 437.6cc 이상 마신다. ①예(-3) ②아니오(0)
B. 대신 매일 녹차를 마신다.(하루 3잔 이상) ①예(+3) ②아니오(0)
10. 하루에 아스피린 1알을 먹는다. ①예(+4) ②아니오(0)
11. 매일 차아 시아에 낀 치석들을 제거한다.(3회 이상 양치질) ①예(+2) ②아니오(-4)
12. 2~3달(혹은 그 이상의 기간)에 한 번 정도 대변을 본다. ①예(-4) ②아니오(0)
13. 암을 일으키는 HIV나 바이러스에 접촉될 확률을 높이는 위험스런 성행위 혹은 마약 관련된 행위를 한다. ①예(-8) ②아니오(0)
14. 일광욕을 자주 한다. ①예(-4) ②아니오(+3)
15. 집안에 콘크리트나 시멘트에서 나오는 라돈(radon)과 같은 방사능 물질에 위험할 정도로 노출돼 있다. ①예(-7) ②아니오(0)
16. 몸무게 지표(체중(kg)+키를 미터로 환산해 두번 곱한 값)는 얼마인가? ①18보다 작다.(-7) ②18~26 (+2) ③27~29 (-7) ④30~34 (-10) ⑤35~39 (-15) ⑥40이상 (-25)
17. 보고 싶을 때 만날 수 있는 가족(배우자나 독립하지 않은 자녀를 제외)이 가까운 곳에 산다. ①예(+5), 아니오(-4)
18. 다음 중 당신에게 해당되는 것을 고르시오. A. "스트레스가 나를 초조하게 만든다. 나는 이를 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다." 예(-7) B. "나는 스트레스를 안 받을 수 있다. 기도, 운동, 명상, 유아 등의 방법으로 이를 극복할 수 있다." 예(+7)
19. 직계 가족(부모, 형제, 자매) 중에 적어도 두 명 이상 당뇨병을 앓는다. ①예(-4) ②아니오(0)
20. A. 부모 모두 사고가 아닌 이유로 75세 전에 사망했다. ①예(-10) ②아니오(0)
B. 아니면, 부모 모두 (아니면 한 쪽이 75세 전에 사망했다면 그 중 한 분) 75세에 이르러 매일 간병인의 도움을 받아야만 했다. ①예(-10) ②아니오(0)
21. 90세 이상 건강하게 사신 루이 친척(부모, 삼촌, 조부모) 중에 적어도 두 분 이상 있다. ①예(+24) ②아니오(0)
22. A. (정기적인 운동 없이) 소파에만 앉아 있다. ①예(-7)
B. 매일 20분 이상 운동한다. ①예(+7)
23. 비타민 E를 매일 복용한다. ①예(+5) ②아니오(-3)
▲계산방법
· A와 B로 된 항목은 하나만 답한다.
· 모든 + 점수와 - 점수를 더한 뒤 이를 5로 나눈 값에 남자는 84세, 여자는 87세를 더한 수가 자신의 예상 수명이다.

활인(活人) 천역(天役者)자 용 「육임래정비법 혁신판」이 어떤 책이길래 이렇게 비싸게 팔리고 있는가? 명예와 상성을 결코 역학사(易學史)에 한 획을 그은 책을 만들었습니다. 또, 소행을 모르는 분을 위해, 소행에 능통한 분을 위해, 간판을 자신있게 걸고자 하는 분을 위해, 큰맘 먹고 다시 썼습니다. - 효사 -