



이선옥의
선무 건강법 ㉔

◆금강리보살 수인 익히기◆

금강리보살수인은 왼손을 엄지와 검지를 구부려 맞댄 상태로 하고, 나머지 손가락은 곧게 편다. 오른손은 검지와 중지를 곧게 펴고, 나머지 손가락은 맞대어 오무린 자세다.



1. 금강리보살 수인을 취하고 '이' 소리를 내면서 단전을 수축하며 왼다리를 앞쪽으로 사선이 되게 뻗는다. 이때 손도 왼편으로



단전 수축하며
왼발 앞쪽으로

약간 움직이며 얼굴은 다리를 따라 아래쪽을 바라본다. 회음부와 자궁질부를 수축하는 동작이다.
2. '뒤' 하고 소리를 내면서 손을 앞으로 내민다.
3. 다시 '포' 소리를 내면서 왼다리를 앞으로 쭉 뻗는다.
4. 뻗었던 왼다리를 잡아당겨 꼬면서 뒤로 가져갔다 다시 앞으로 가져온다.
5. 왼다리를 오른다리와 나란히 놓고, 발꿈치를 들어 몸을 곧게 폈다가 몸을 이완한다.



한국 월드컵 대표팀이 90분 경기를 뛰는데도 전혀 지친 기색없이 파피를 넘치는 체력을 과시하는 데는 체력훈련 프로그램과 함께 오가피, 홍삼 등 '토종보양식'이 한 몫 한 것으로 알려졌다. 대표팀 주치의 김현철 박사는 19일 "대표팀 선수들은 3월부터 지금까지 매일 세차례 식사때 오가피를 먹고 있으며, 봉어, 가물치, 잉어 등을 꼭 고아 환약으로 만든 '사려환', 홍삼 등을 먹으며 스테미너를 쌓아왔다"고 밝혔다.

특히 오가피는 인삼이나 산삼과 비슷하게 생겼지만 풀이 아닌 나무에서 나는 약재로 원래는 허리와 다리 통증을 처방하는 약재이나 기력증진에도 효과가 큰 것으로 전해졌다. 김 박사는 "토종

월드컵 8강 진출 토종보양식 '한뫼'

운동 부족 일반인에게 도움 안될 수도

오가피의 아칸토 사이드 D라는 물질은 선수들의 피로를 30% 정도 빨리 회복시켜주는 효과가 있다"고 설명했다.

김승수 원장(삼양한의원)도 "인정한다. 설기현 등 축구선수들은 대부분 소음인 체질이 많다"며 "소음인은 소화기능이 약해 홍삼을 복용하면 소화기능 회복과 함께 홍삼 특유의 기력을 갖추게 하고 탈수 증세를 막아주는 효능때문에 경기력 향상에 큰 도움이 됐을 것"이라고 보양식 처방에 대해 긍정적인 견해를 밝혔다. 또 김 원장은 "대표선수들은 하루에 10km 이상을 달리는 등 체력소모가 많기 때문에 보양식의 효과가 큰 것이지만 운동량이 거의 없는 일반인들에게는 오히려 큰 도움이 안될 수도 있다"고 조언했다.

“대-한민국 짹-짹짹”

국가대표 축구팀의 선전에 따라 월드컵을 향한 국민들의 응원이 뜨거워지고 있다. 특히 시청앞이나 광화문 등에서는 수십만의 응원단이 구성돼 열띤 응원전을 벌이고 있다. 이처럼 여럿이 모여 함께 박수치고 소리치며 응원을 하면 동료애도 생기고 스트레스도 훌쩍 날려보낼 수 있어 일석이조의 효과를 누릴 수 있다.

하지만 승패가 엇갈리는 현장에선 극도의 좌절과 기쁨이 교차하게 마련. 따라서 자신도 모르게 감정에 휩쓸려 다보면 절제되지 않은 흥분으로 예기치 못한 건강 합병증을 만날 수 있다.

특히 지난 4일 폴란드전 경기를 TV로 보던 40대 남자가 흥분해 '돌연사' 한 것을 비롯해 한국팀이 이탈리아를 물리친 18일 밤에는 부산에서 TV를 시청하던 정호영씨(28)가 동점이 되는 순간 의식을 잃고 쓰러져 병원으로 옮겨졌으나 사망하는 사고가 일어났다.

자신의 건강을 생각지도 않은 채 흥분하다 보면 '골인이다'는 기쁜 함성 뒤에 위험이 도사리고 있음을 망각할 수 있다. 월드컵 응원의 건강학을 소개한다.

▶운동 응원 긴장 해소= 심장은 움직이지 않고 몸을 쓰는 자세에서는 마비가 생기기가 쉽다. 가슴 풀이며 응원할 때 심장의 산소 요구량이 급증하기 때문이다.

월드컵을 TV로 시청할 때가 꼭 이와 같다. 따라서 마음 풀이하며 몸 움직이지 않고 보는 것 보다 몸을 활발하게 움직이고, 소리를 지르며 관전하는 것이 건강에 좋다.

▶적당한 뒤돌아보는 정신건강의 약= 스트레스가 무조건 건강에 나쁜 것은 아니다. 짧은 시간 형성됐던 극도의 긴장감이 시한 종료와 함께 이완되면 오히려 정신건강에 도움을 준다. 문제는 시합에 매배했을 때 나타나는 분노와 허탈감. 경기 결과에 집착하고, 쉽게 감정에 동요하는 사람일수록 이러한 부정적 감정이 오래 지속된다.

신영철 성균관대 강북삼성병원 정신과 교수는 "사람의 감정은 전염되는 것이므로 가족이나 이웃과 함께 관전하며 정서를 공유하고, 경기가 끝난 뒤에 돌돌이를 통해 마음을 정리하면 부정적 감정도 긍정적으로 전환될 것"이라고 조언했다.

▶바른 관전 자세= 목과 허리도 조심하자. 소파에 비스듬히 드러눕다시피한 자세로 장시간 TV를 시청할 경우 관절과 인대에 손상을 초래할 수 있다.

손으로 목을 귀 채 시청하는 자세도 한 쪽으로 목이 꺾여 경추염좌를 일으킨다.

운동이 있는 사람이라면 쿠션이 좋은 폭신한 의자보다 딱딱한 의자에 허리를 곧게 편 채 앉아 시청하는 것이 좋다.

▶피부보호= 햇빛 알레르기의 주범은 당연히 햇빛. 그러나 열성적인 응원을 위해 꼭 경기장에 가야 한다면 햇빛을 최대한 적게 쬐도록 하며 모자나 의복 등으로 햇빛을 가리도록 해야 한다. 그리고 일광차단제를 바르는 것이 좋다.

어루러기도 주의해야 한다. 어루러기는 동글동글한 반점이 겨드랑이, 등과 배, 가슴 등 땀을 많이 흘리는 피부부위에 생기며 점차 팔, 다리에도 퍼져나간다. 처음에는 풍양만한 반점 크기지만 점차 동전 모양으로 커지며 간혹 이들 동전 모양의 병변이 합쳐져서 등에 광범위하게 생기기도 한다.

어루러기는 피부 곰팡이에 의한 것으로 습하고 땀을 흘린 피부에 얇게 곰팡이가 번식하면서 퍼져나가 생긴다. 곰팡이 억제약을 바르거나 곰팡이를 제거하는 항생제를 복용

합성·박수로 스트레스 말끔히

월드컵 축구경기 응원의 건강학



14일 포르투갈과의 경기를 지켜보며 시청앞 광장에서 열띤 응원을 하고 있는 '붉은 악마'.

즐기는 응원이 몸·마음 건강에 좋아
지나친 흥분 돌연사·질병 부를 수도

보건복지부는 월드컵에서 선전하는 한국 축구대표팀의 경기를 건강을 해치지 않고 즐겁게 보기 위한 '10대 수칙'을 발표했다.

△경기 종료 후 패배를 대비한 감정 조절 △지나치게 경기에 몰입하지 말고 즐겁다는 마음으로 관전 △야외 관전시 장시간 햇볕

'월드컵 즐겁게 보기' 10대 수칙

△경기 전후 및 중간 휴식시간에 스트레칭으로 긴장풀기 △성대 건조 예방을 위해 수시로 물 마시기 △고혈압, 당뇨, 심장질환자는 관전 중 음주·흡연 삼가

노출 방지 △관전시 근절질은 야채나 과일로 할 것임. 만약 안전사고나 건강 문제가 생길 경우 국민없이 119나 1339로 연락하면 도움을 받을 수 있다.

하면 치료가 된다. 그러나 습도가 높고 온도가 높은 환경에 노출되면 다시 생길 수 있는 만큼 예방이 치료만큼이나 중요하다는 것이 피부과전문 의사의 설명이다.

예방법으로는 목욕을 자주 하되 물에 물기가 남아 있지 않도록 잘 닦아내며 땀에 젖은 옷은 빨리 바꾸어 입어야 한다. 피부가 젖어 있으면 곰팡이가 번식하기 좋은 조건이 되므로 피부를 청결하고 건조한 상태로 두는 것이 치료 후 어루러기에 다시 걸리는 것을 막는 길이다.

▶심장병 돌연사= 과도한 긴장은 혈압과 맥박을 올려 심장에 부담

을 준다. 신영철 교수는 "흥분과 긴장은 교감신경을 자극하고, 아드레날린과 같은 스트레스 호르몬을 분비시켜 혈압을 높이고 호흡을 가쁘게 하며, 심장 박동을 빠르게 한다"고 말한다.

따라서 평소 혈압이 높거나 협심증, 부정맥 등 심장병을 앓고 있는 사람은 각별한 주의가 필요하다. 또 평소 얼굴이 화끈거리면서 뒷목이 뻣뻣하고, 다칠 것 같은 사람들이 흥분하면 혈압이 올라가 중풍이나 협심증으로 이어질 수 있다. 직계가족 중에 고혈압, 심장병, 중풍 환자가 있다면 특히 더 많은 주의가 필요하다.

긴장을 풀기 위해 출연과 음주를 동반한 경기 관람은 되레 혈관질환을 가진 사람들에게 돌연사의 위험을 초래할 수도 있다.

최선의 예방은 TV시청이나 거리 응원을 하지 않은 것. 하지만 도저히 그럴 수 없다면 승패를 떠나 마음을

가라앉혀 뒷목이 뻣뻣하고, 다칠 것 같은 사람들이 흥분하면 혈압이 올라가 중풍이나 협심증으로 이어질 수 있다. 직계가족 중에 고혈압, 심장병, 중풍 환자가 있다면 특히 더 많은 주의가 필요하다.

긴장을 풀기 위해 출연과 음주를 동반한 경기 관람은 되레 혈관질환을 가진 사람들에게 돌연사의 위험을 초래할 수도 있다.

최선의 예방은 TV시청이나 거리 응원을 하지 않은 것. 하지만 도저히 그럴 수 없다면 승패를 떠나 마음을

가라앉혀 뒷목이 뻣뻣하고, 다칠 것 같은 사람들이 흥분하면 혈압이 올라가 중풍이나 협심증으로 이어질 수 있다. 직계가족 중에 고혈압, 심장병, 중풍 환자가 있다면 특히 더 많은 주의가 필요하다.

편히 갖고 복용하던 약이 있으면 미리 먹어 두는 것이 좋다.

▶성대 보호= 응원을 하기 위해 갑자기 목을 많이 사용하면 모세혈관이 터지면서 후두가 붓고 염증이 생긴다. 성대에 결절(結節)도 생긴다. 말하기 어렵고 목소리가 갈라지는 것은 바로 이 때문이다. 성대는 얇은 편막 두 개가 초당 1백~2백회 정도 진동하는 발성기관. 그래서 쉽게 건조해지고 염증이 생기면 금세 가라앉지 않는다. 스트레스도 성대 결절에 영향을 미친다.

경희대병원 이비인후과 안희영 교수는 "성대를 보호하려면 준비운동 중 휘둥 목소리를 조금씩 높여가면서 목을 가다듬고, 수분을 충분히 섭취하는 것이 필요하다"고 말했다.

특히 어린이는 단 한번의 큰소리에도 성대 결절이 생길 수 있어 주의가 필요하다. 숨이 턱에 닿도록 지속적으로 소리 지르는 것은 성대에 과도한 긴장을 유발하는 만큼 충분한 호흡간격을 두고 편안한 상태에서 소리 지르도록 하는 것이 좋다.

응원 중간중간 최대한 물을 많이 마시는 것도 중요하다. 성대가 건조하면 자극에 민감해지기 쉽다. 충분한 수분은 목점막을 촉촉하게 해 성대에 무리가 가는 것을 예방해준다.

▶탈수증세= 월드컵 경기장을 찾았을 경우엔 집에서 볼 때보다 더욱 여러 가지로 신경을 써야 한다. 경기장에서 장시간 응원하다 보면 땀의 배출과 수분의 흡수가 제대로 이루어지지 않아 생기는 이상 체온 현상으로 무기력감과 함께 운동능력 저하 현상이 나타난다.

이런 증상은 탈수를 불러오는데 이같은 탈수는 커피나 탄산음료, 알콜 등 이뇨작용을 돕는 음료를 마실 때 더 잘 일어난다. 따라서 경기장에서는 당분이나 탄산성분이 함유된 음료보다는 생수를 마시는 것이 좋다.

▶열 피로감= 열 피로가 나타날 때는 응원이고 뭐고 일단 쉬는 것이 좋다. 열 피로는 두통을 비롯해 다리가 풀리거나 근육경련 등을 동반하는데 이런 증상을 무시하고 지나치면 열사병으로 진행돼 생명이 위협할 수도 있기 때문이다.

열 피로가 올 때는 즉각 태양광선을 피하고 편안하게 누운 상태에서 옷, 신발 등을 풀어 인체를 느슨하게 유지하면서 수분을 섭취해야 한다.

신경전문의 정동철씨는 "승리만 큰 중요한 것은 바로 나와 가족과 주위 사람들의 건강이라는 점을 잊지 말고 축구를 즐기는 것이 가장 건강한 응원"이라고 말했다.

건강 담당= 김주일 기자 jkim@buddhania.com

“부처님 인연에 오직 정성을 다합니다”

아라냐

스님을 위한 승복과 신도님이 입으실 법복, 오로지 정성을 다해 짓습니다.



승복 맞춤 판매전문

- 가사, 장삼, 두루마기, 누비, 모시, 삼베, 승복, 신도복, 용배, 티셔츠, 남방, 방석 등

부산시 서면 지하철역 부전지하상가 F6층
051)818-8063

성모암 능제 연꽃축제 및 수록방생 천도제

삼보전에 귀의하옵고
조선 명종때 불거촌에서 탄생하신 진묵대사님은 동양의 소 석가라하여 진나라 능인적묵(能印寂默)의 자리에 오르사 진묵이라 칭송하여 후대에 업적이 길이남아 우러러 전한다 그중 만경의 능제에 남기신 영적은 하도 기이하여 구전됨에 후학들이 아래와 같은 행사를 진행하고자 합니다.
수행중에 밝은 예안으로 보니 지금의 능제 저수지에 고기잡이하는 처사님과 아이들울보고 왕궁이 달려가 야단을 치니 처사님들은 아룻것 하지 아니하고 되려 매운탕을 권하며 대사를 농하여 이에 대사는 받아먹고 용변으로 죽은 물고기를 살아숨쉬는 고기로 다시 방생하는 기이한 행적을 보이사 모두 놀라 엎드려 절하며 참회 하였다 전합니다.
바로 그곳 능제 저수지에 지금은 연꽃이 만발함에 축제를 열고 수록 천도제와 방생법회를 동행하오니 모두 참석하시길 모든 대중에게 아립니다.

성모암 대종일동

- 일시 : 2002년 7월 17일 수요일 11시
- 장소 : 능제 연꽃축제 대행사장

모든 방생물은 주최인 성모암에서 준비하며 자라, 청거북, 가물치, 등등 방생금지 하오니 착오없이 꼭 바랍시다.
점심은 성모암에서 일괄 무료로 준비하오니 사찰에서 동참하시는 스님께서는 미리 전화주시길 부탁드립니다.

연락처 : 성모암 증무소
Tel. 063)544-0416, Fax. 063)542-6991

현시대의 병은 어디에서 왔느냐?

성인병의 신호한 三淨丹(삼정단)



천지기운이 돌아가는 법칙을 알아야 세상의 시대 변화를 알겠으니...
오랜세월 산사에서 토굴을 짓고 살면서 동양철학, 운기(運氣學), 민간약초만 연구하여온 삼정스님

시대가 변하면 병도 변하고 그시대에 따라 먹는 음식도 약도 변해야 된다고 한다. 현대의 병은 그 원인이 어디에서 왔느냐?
공기, 수질, 농약, 중금속오염 등 각기 공해와 오염의 독속에서 살아 가고 있으며 온 인류가 자연의 법칙을 거역한 죄로 예전에 없던 각기 중병을 앓으며 죽어가고 있다. 이 가공할 죽음의 질병들 앞에 우리인간은 완전 무력하다. 옛날 의서에도 세상이 변하는데도 약을 쓰라고 했다. 지금은 화(火)의 기운이 성한 시기다. (음양오행의 화(火))

모든게 불 세상이다. 신경성 질환, 당뇨, 혈압, 암 등 각종 장기의 염증등 전체가 화에서 일어난 병이니 불을 끄려면 자연의 이치상 물을 부어 불을 끄는 이치와 같이 오염의 독을 해독하고 우리 인체의 자연치유력을 증진시켜 스스로 병을 치유된다는 것입니다. 그리하여 삼정스님은 우리 인체의 신진대사를 촉진, 기혈(氣血)이 원만히 행기(行氣, 活潑)하고 정심(正心), 삼합일이 되어야 건강한 정신, 건강육체를 가지게 된다하여 삼정단이라 이름을 붙여 각기 병들로 인하여 체질이 허약하고 신체의 리듬이 깨져 온갖 성인병으로 몸이 쇠약하여 고생하시는 분을위해 삼정스님은 우리 나라 깊은 산속에서 자생하는 석남엽, 구지뽕나무 등 각기 열매나 뿌리를 어렵게 벌채과정을 거친 그 결실을 불자님께 드리게 되었습니다.

- “ ● 가슴 위가 답답하고 머리가 자주 어지러운 분, 빈혈, 저혈압, 뇌기능강화
- 얼굴에 핏기가 없고 이유없이 항상 피곤한 분
- 신어로는 요통, 신장기능 저하증, 소변이 잦으면서 시원하지 않는 분
- 각종 부인병, 손발이 저리고, 냉한 분, 불임증, 산후병, 갱년기장애
- 배가 약하며 각종 신경통, 요통, 골다공증, 관절염, 디스크
- 각종 신경성질환, 간기능저하증, 간염, 간경화
”

※ 편두통, 기관지염, 중풍, 당뇨, 암 등 각종 성인병으로 고생하시는 분은 개별 상담해 드립니다.

상담문의 : 053-652-3300