

발 관리로 건강 지키세요

■ 평소 발 관리요령

발이 생긴 모양은 사람마다 다르지만 발 관리법은 비슷하다.

발관리의 가장 손쉬운 방법은 족욕(발목욕)이다. 40~43도 정도의 약간 뜨거운 물에 발목 아래 부분을 10~20분 담근다. 이렇게 하면 온몸이 더워져서 발의 피로는 물론 전신의 피로도 사라진다. 땀을 흘린 뒤 1시간 이내에 충분한 수분보충을 한다. 발과 다리가 붓고 피곤

40~43도 물에 10~20분 족욕
발 움직이면 혈액순환에 도움
간단한 마사지, 걷는 습관 중요

할 경우에는 목욕물에 라벤더나 주니퍼, 페퍼민트 등 신선대사 촉진효과가 있는 아로마 오일을 첨가하는 것도 좋다. 이 때 발을 바다에서 약간 띄운 상태에서 앞뒤로 움직이거나 발가락을 폼지락대면 혈액순환이 효과적으로 진행된다.

발의 피로를 줄일 수 있는 방법을 알아둬도 좋다. 걸을 때는 발뒤꿈치-발바닥-발끝 순서대로 걸어야 피로가 덜하다. 발뒤꿈치가 닿는 순간이 짧고 발바닥이



발관리사들이 발반사요법을 이용해 발맞사지를 하고 있다.

땅에 닿는 시간이 긴 평발보통은 발에 통증을 불러오고 체중이 발바닥으로만 전달돼 피로를 가중시킨다.

양발을 신기전에 짚을 내서 간단한 발마사지를 시도하는 것도 좋은 방법이다. 아침에 눈을 뜨면 누운 채로 발가락 양쪽 끝의 등글고 움푹 패인 곳을 자극한다. 이곳을 자극하면 내장의 활동이 활발해져서 하루를 상쾌하게 시작할 수 있고, 아침에 몸이 붓는 현상도 없게 된다.

■ 발관리 - 발반사요법

발반사요법은 발이 인체의 축소판이라는 말에서 알 수 있듯 발에 인체의 각 부분이 거울처럼 반사되어 있다는 원리에 근거한다. 발에는 뇌, 간, 심장 등의 장기와 눈, 귀 등의 반사구가 몰려있어 장기에 이상이 생기면 대응하는 발반사구에 심한 통증이나 응어리가 생기는 등 이상반응이 나타난다. 경희의료원 한방재활의학과 정석희 교수는 "발을 마사지하면 대응하는 장기가 자극되고, 굳이 대응부위를 모르더라도 발바닥에 분포된 50여 만 개의 혈관과 조직을 자극함으로써 혈액순환을 촉진시킬 수 있다"고 말한다.

심장과 같이 몸의 피를 돌리는 '펌프역할'을 하는 인체기관은?

바로 발이다. 심장이 피를 온몸으로 순환하게 한다면, 발은 몸끝으로 내려온 피를 심장까지 다시 끌어 올려주는 역할을 한다. 그래서 발을 '제 2의 심장'이라고 한다. 또한 26개의 뼈와 33개의 관절, 94개의 근육이 혈과 증으로 연결되어 우리 몸을 지탱시켜주고 균형을 잡아주는 중요한 역할을 하는 곳 역시 발이다. 발을 지키며 건강을 회복하는 방법에 대해 알아본다.

바닥 혈관 인체 각부분과 연관
엄지, 검지 이용 반사점 지압
끝난 후 물 섭취 노폐물 배설

반사구는 사람마다 약간의 차이가 있지만 대체적으로 엄지발가락은 머리, 둘째 발가락은 눈, 셋째 발가락은 코, 넷째와 새끼발가락은 귀와 연결돼 있다. 또한 발 한가운데 우뚝한 부위는 북부, 발꿈치는 생식기, 발 안쪽은 척추, 발 바깥쪽은 어깨·무릎과 상관관계를 가진다고 본다.

반사구를 자극할 때에는 엄지와 검지손가락 끝의 평평하고 두툼한 부위로 반사점을 약간 아플 정도로 누르는 것이 기본이다. 발 반사부위가 양쪽 발에 다같이 있는 경우에는 두 곳을 동시에 자극해준다. 양쪽 발을 20분정도 마사지 한 뒤 상태가 나쁜 신체부위 반사점을 3~5분간 지압하는 방식으로 진행한다.

식전 30분과 식후 1시간은 피하는 것이 좋으며, 원발

발 편하면
몸, 마음
건강
~해요!

에서 시작해 오른쪽발로 이동한다. 원발자극은 전신의 혈액순환을, 오른쪽발은 각 기관의 기능을 활성화시켜 준다. 임신 혹은 생리 중이거나 출혈성 질환이 있는 경우에는 피하는 것이 좋다. 뼈 부분은 심하게 자극하지 말고 마사지가 끝난 후에는 500cc 정도의 따뜻한 물을 마셔주면 노폐물 배설에 효과적이다. 3개월 정도 지속적으로 해주어야 그 효과를 기대할 수 있다.

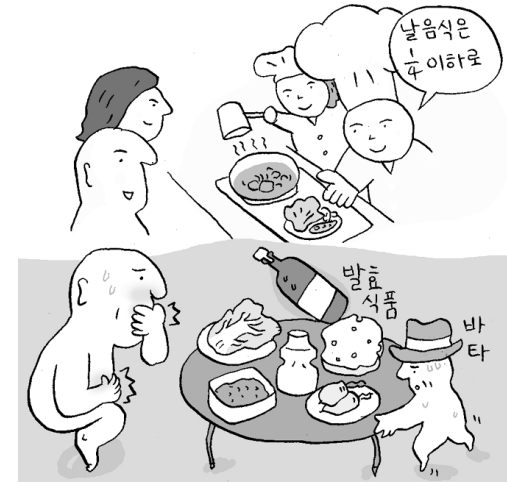
그러나 발반사요법이 만병통치약은 될 수 없다. 한국 발반사학회장 김수재수원연예대 보건학부 교수는 "발반사요법이 혈액순환 정상화와 피로 회복 등에 효과를 보이는 것은 사실이지만, 단기간의 발관리로 질병의 직접적인 치료효과를 기대하는 것은 무리"라고 말했다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

최윤근 교수의 **아유르베다 읽기 17**

자극적 음식 피하면 심신 맑아진다

날음식과 발효 식품을 먹을 때 주의 사항



피타 도사는 어떻게 감소시킬 것인가? 선선한 날 꽃밭이나 강, 호수, 바닷가에 나와 경치를 즐기며 산책하도록 한다. 발하늘의 별과 달을 보며 걷는 것도 좋다. 평소 시 활동은 보통 정도의 적당한 운동, 걷기나 수영, 요가 등이 좋다. 감각 활동으로는 플루트나 물 소리처럼 시원하고 부드러운 음악이 좋으며, 시각적으로는 흰색이나 청색, 녹색과 같이 시원한 느낌을 주는 색깔과 자주 접하도록 한다. 음식은 너무 무겁거나 가볍지 않도록 한다. 단맛, 쓴맛, 짠맛을 충분히 섭취하되 심황 뿌리, 고수 열매, 화향풀처럼 시원하고 차가운 느낌을 주는 양념을 제외하고는 가급적 쓰지 말 것을 권한다. 향기는 로즈나 백단향, 자스민, 치차 향기가 달면 서도 시원한 향을 맡도록 한다. 오일 마사지로는 시원하고 부드러운 오일인 호박씨를 주는 코코넛, 해바라기씨 등이 좋다. 감정 활동은 분노나 미움, 갈등이나 원한 등을 삭이는 데 힘써야 한다. 친절, 예의, 용서, 우정, 헌신과 같은 정신을 함양하도록 노력한다. 비판 의식을 줄이고 타인의 의견을 경청하며 받아들이는 자세를 키울 것을 권한다. 명상시 쉬림(Shrim), 샴(Sham), 마(Ma) 같은 만트라가 도움을 준다.

바타 도사는 조용하고 평화스러운 곳을 자주 찾을 것을 권한다. 밝고 아늑한 숲속이나 정원, 강이나 호수, 바닷가 산책이 좋다. 음악 역시 클래식이나 성악곡 등 부드럽고 잔잔한 것을 듣기 바란다. 색깔은 금색이나 오렌지 같은 밝고 화사한 색도 권한다. 또한 너그럽고 포용력 있는 자세로 대인 관계를 유지해 그들로 부터 도움을 받을 수 있도록 더욱 좋다.

날음식, 마르고 찬 성질 바타 증가
발효식품 노화, 감성 둔화 초래
3도샤 잘 다스리면 몸·마음 건강

창고 청색, 녹색, 흰색 같은 맑고 잔잔한 것도 무방하다. 단맛, 짠맛, 신맛이 많이 들어간 영양가 풍부한 음식에 적당한 양념을 가미하면 좋다. 자스민이나 로즈, 백단향, 유칼립투스 같은 달고 따스하며 진한 향기가 도움이 된다. 마사지는 참기름이나 아몬드유 같은 부드럽고 따스한 것을 쓴다. 활동은 가볍고 부드러운 운동을 골라하도록 한다. 하타 요가, 근육 이완, 태극권, 수영 등이 좋으며 평소 충분한 수면을 취할 것을 권한다. 감정은 항상 일정하게 가지도록 노력한다. 되도록 근심 걱정을 줄여 평화스럽고 만족한 상태를 유지하도록 한다. 또한 너그럽고 포용력 있는 자세로 대인 관계를 유지해 그들로 부터 도움을 받을 수 있도록 더욱 좋다.

명상과 기도도 많은 시간을 할애해 언제나 고요하고 평화스런 정신을 유지하도록 한다. 바타를 줄이기 위해선 램(Ram), 쉬림(Shrim 혹은 Hrim) 같은 만트라를 외우는 것이 좋다.

이상에 걸쳐 우리 몸을 둘러싸고 있는 3도샤에 대해 살펴보았다. 앞서도 말했다시피 이 3도샤는 아유르베다 의학을 이해하는 데 있어 매우 중요한 요소다. 3도샤는 우주 대자연의 질서에 따라 차례로 우리 몸 속에 찾아온다. 그리하여 부족하거나 지나칠 때 이상 신호를 보내온다. 신체의 부조화를 다스려 건강한 몸과 마음을 갖는다는 건 한마디로 이 3도샤를 잘 다스려 적절한 수준을 유지하는 일일 것이다.

■ 포천 중문연대

사 원 모 집 공 고

새로운 불교방송의 주역이 되고, 21세기의 방송문화를 선도해 나갈 참신하고 유능한 방송인재를 모집합니다.

■ 모집분야 및 응시자격

모집부분	구분	인원	응시자격
방송직 (기자, PD, ANN)	신입	0명	신입사원 - 정규대학 졸업 이상자 또는 졸업예정자 * 남자 : 1974. 1. 1이후 출생자 (석사는 1972. 1. 1이후 출생자) * 여자 : 1978. 1. 1이후 출생자 (석사는 1976. 1. 1이후 출생자)
			경력사원 (전산직, 행정관리직) - 경력사원은 남자 1970년 이후 출생자로서 실무경력 3년 이상 인자
전산직	신입 또는 경력	0명	공통 - 불교신자 또는 불교사상에 깊은 관심을 가진 자 - 병역필 또는 면제자 - 해외여행 결격사유가 없는 자 - 유관 업무 자격증 소지자 우대 - 동일조건일 경우 본사 지사 순환근무 가능자 우대
기술직	신입	0명	
행정관리직 (주업무 관리등)	신입 또는 경력	0명	

■ 전형방법

- 1차 서류전형
- 2차 전형: 불교상식 및 논문 (방송, 행정관리직), 음성테스트 (방송직), 업무능력 테스트 (기술, 전산직)
- 3차 면접

■ 원서교부 및 제출기한

- 원서교부: 2004년 4월 22일 ~ 5월 3일
- 제출기한: 2004년 4월 23일 ~ 5월 4일(화) 18:00시한 (우편접수 5월 4일 당일소인 유효)

■ 응시제출서류

- 입사지원서 (소정양식) 1부
- 사진 (명함판) 2매
- 토익, 토플, 텡스 성적 1부
- 최종학력 성적증명서 (석사는 대학성적 포함) 1부
- * 제출된 서류는 일체 반환치 않음

■ 접수 및 문의처

- 원서교부 및 접수: 불교방송 (www.bbsfm.co.kr) 대구불교방송 (www.tgbs.co.kr) 청주불교방송 (www.cbbs.co.kr) 춘천불교방송 (www.chbbs.co.kr)
- 홈페이지에서 지원서 양식 Down 가능
- 서울시 마포구 마포동 140 다보빌딩 15층 불교방송 관리부
- 대구시 중구 대봉동 156-1 진각빌딩 대구불교방송 관리부
- 충북 청주시 상당구 용암동 1646 충북불교문화회관 청주불교방송 관리부
- 강원도 춘천시 요선동 4-1 SK빌딩 춘천불교방송 관리부

● 문의전화: 본사 관리부 (02)705-5223, (02)705-5226, (02)705-5217
대구 (053)427-5114, 청주 (043)294-5114, 춘천 (033)250-2114