

물로 건강 지키기

“대부분의 질병은 체내의 수분부족 때문에 발생하는 것이다.”

천식과 각종 알레르기, 고혈압, 당뇨, 변비, 요통 등 각종 질병은 ‘탈수’가 원인이라는 주장이 제기됐다. 영국의 배트맨젤리지(F.Batmanghelidj) 박사는 지난 20년 동안 수백만 명을 대상으로 분석한 연구를 통해 “사실은 아픈 것이 아니라 단지 물이 부족한 것일 뿐”이라는 결론을 내렸다. 최근 전세일(또현중문의대 대학의학대학원) 원장의 갑수아래 번역 출간된 배트맨 박사의 저서 <물, 치료와 핵심이다>(물병자리에)에 소개된 물과 건강에 대한 이야기들을 살펴본다.

◇물에 대한 오해 = 배트맨 박사는 “의학사상 최대의 비극은 입안이 마르는 증상(구강건조)을 체내 수분 부족의 유일한 신호로 가정했”이라고 밝혔다. 구강건조 현상은 탈수를 나타내는 가장 마지막 증상 가운데 하나일 뿐이며, 인체는 다양하고도 정밀한 신호를 통해 수분 부족을 나타내고 있다. 그 신호는 의로계가 만들어낸 질병만큼이나 다양하다는 것이 그의 주장이다.

“인체가 평생 수분 섭취를 효율적으로 조절할 수 있다”는 오해, ‘특정한 액체로 인체의 수분 결핍을 대체할 수 있다’는 문제 또한 재검토돼야 할 사항이다. 인체는 물이 부족하면 이상반응을 나타내 보이게 마련인데 그 증상의 퇴치는 반드시 물로써 다스려야 한다는 말이다.

◇물과 건강의 관계 = 배트맨 박사에 따르면 물은 매 24시간마다 4만 잔의 물에 해당하는 양의 물을 재순환시킴으로써 정상적인 기능을 유지한다. 이러한 상황에 의해서 몸은 하루에 6잔 내지 8잔의 물을 필요로 하게 된다. 이 필요량은 필수적인 기능에 소모되기 때문에 우리는 그 이상의 양을 섭취해야 한다. 몸무게 1kg당 약 33ml 이상, 최소한 10잔 정도의 물을 매일 공급해야 하는 것이다.

배트맨 박사는 “차에 미리 기름을 채워야만 서지 않고 가동할 수 있는 것과 마찬가지로, 몸이 탈수되기 전에 미리 물을 마셔야만 한다”고 말한다.

‘수분 대체 액체 있다’ 재검토 필요
인체 내 탈수 현상은 물로 다스려야
1kg당 약 33ml, 최소 10잔 공급 필수
식사 30분전 섭취하면 소화에도 도움

◇언제 어떻게 마실까 = 배트맨 박사는 식사 30분전에 물을 섭취해 소화관의 준비를 갖추도록 하는 것이 좋다고 주문한다. 그리고 목이 마를 때는 언제든지, 심지어 식사 중에도 물을 마실 것을 권하고 있다. 또한 식후 30분이 지난 시간, 즉 몸이 소화공정을 완수하고 수분의 소모를 극대화한 시점에서도 물을 보충하고, 운동하기에 앞서 땀의 배출을 돕는 차원에서도 수분섭취를 잊지 않도록 한다. 아침에 마시는 2~3잔의 물은 보약이다. 배트맨 박사는 긴 수면 중에 생긴 탈수를 바로잡기 위해 기상 후 가장 먼저 물을 찾을 것을 권한다.

강신재 기자

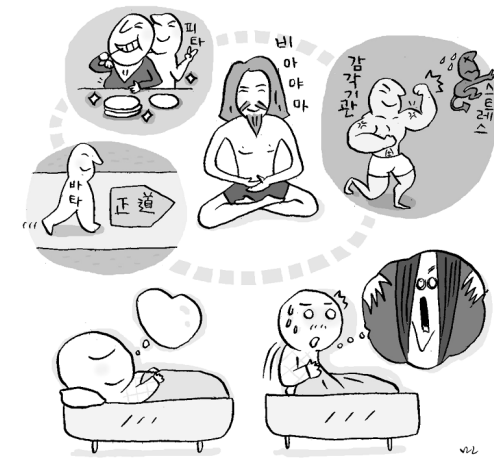
◇탈수 증상◇

- 초조한 기분
- 우울한 느낌
- 분노와 성급함
- 숨이 가쁜 느낌
- 머리가 무거운 느낌
- 갑작스레 상기되는 느낌
- 오래 집중하지 못하는 태도
- 나른하고 원기가 부족한 느낌
- 수면 장애(특히 노인들의 경우)
- 특별한 이유없이 피곤한 느낌
- 짜증스럽고 공연히 화가 나는 느낌
- 불합리할 정도로 참지 못하는 태도
- 바다나 강, 그 밖의 물줄기들에 대한 꿈
- 커피나 차, 탄산음료, 알코올 등의 제조음료에 대한 갈망



최윤근 교수의 아유르베다 읽기 22

건강하려면 감각을 다스려라



감각의 올바른 사용법

앞서 말한 요가의 4가지 체위를 열심히 실행하다 보면 건강에 큰 도움을 받는다. 이것들은 배에 쌓인 독소를 제거하고 소화와 신진대사 조절 능력을 향상시킬 뿐만 아니라 피타에 의한 소화력을 강화시킨다. 이렇듯 아유르베다 요가에서는 근육을 키우는 운동보다는 3가지 기본 운동인 ‘비아야마’에 더 역점을 둔다. 비아야마의 이 3가지 기본 운동들은 몸과 마음에 여러 가지 효과를 가져오는데, 열거해 보면 다음과 같다.

◇비아야마의 기능이 올바른 방향으로 가도록 조절한다. △강하고 건강한 입맛과 소화력을 유지

◇피아타의 기능을 향상시킨다. △감각 기관의 균형을 유지하도록 돕는다. △감각 기관의 기능을 순화시키고 향상시킨다. △스트레스를 제거하고 마음을 진정시키며 정신의 창조적 활동을 증가시킨다. △심프와 혈액의 순환을 향상시키며 혈액과 영양소의 신진 대사를 증진시킨다.

이들 운동으로부터 최대한의 효과를 얻으려면 명상 전에 3가지 운동, 즉 태양에 대한 인사, 하타 요가, 코로 숨쉬기의 순서로 실시해야 한다. 이번엔 감각 운동을 알아본다. 주의력은 감각과 감각기관을 통해 마음으로부터 나오므로 되돌아간다. 만약 주의력의 대상이 우리를 별로 자극시키지 못하거나, 지나치게 자극하거나 혹은 해독적으로 자극할 때 그것들은 우리 마음의 자연적인 균형을 깨고 직·간접적으로 신체에 해를 끼칠 수

있다. 감각 기관들이 활동하는 방법은 이렇다면 음식을 먹는 것과 비교될 수 있다. 만약 음식물을 충분히 섭취하지 못한다면 신체 조직들은 각자의 기능을 수행하는 데 필요한 영양소를 공급받지 못하게 될 것이다. 이런 상황이 계속된다면 조직을 구성하고 있는 물질들이 점차 부족해지면서 몸은 급격히 쇠약해져 갈 것이다. 반대로 너무 많은 음식물을 섭취할 경우 소화력이 지나치게 혹사되어 그 부위에 이상이 생기고 독소가 쌓일 것이다. 이런 유사한 과정은 우리 마음속에서도 일어난다.

비아야마 운동으로 몸·마음 균형 유지
지나친 감각작용은 감정의 독소 형성

부적합하거나 좋지 못한 감각 자극을 받았을 때 감정의 독소가 형성되면서 마음의 기능이 손상되는 게 그 예다. 가령 폭력적이거나 무서운 영화를 보고 난 후 우리는 잠드는 데 어려움을 느낀다. 잠이 들었다 해도 악몽에 시달리거나 잠을 설치게 된다. 그 결과 다음날 일어났을 때 몸이 지뿌듯하고 무기력해짐은 물론 마음까지 무더져거나 흥분 상태가 됨을 경험한다. 이러한 예는 감각이 몸과 마음의 평형에 끼치는 영향을 말하는 것이다.

감각은 우리를 보호하게 위해 만들어진 것이다. 그것은 우리의 몸과 우리를 둘러싼 환경에 끊임없이 접촉하면서 우리 마음에 대한 양의 정보를 제공해 준다. 그러므로 비하라는 삶을 윤택하게 하는 방법, 건강과 행복을 유지시키는 방법으로써 우리의 감각을 사용하는 데 도움을 준다.

■ 포천 중문대

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론이 인정한
인생역전 김재덕
역학교육원

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다
모집과정 : 7월7일 7기생 모집
강 의 : 주 2회(화·수요일)
역 학 : 초·중급 - 남·남순님
사주명언 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생
관상학(특강 2회 218일) : 신기원선생
신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

사찰, 법당, 앰프 설치

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치해 드립니다.
(아무리 먼 곳이라도 출장비는 받지 않습니다)

소리공양 실적
홈페이지를 참고하세요!
www.yukosound.com

염불, 설법 전용 고성능 마이크
DX-707스텐드 마이크
가격 : 250,000원

◇ 소리공양 종목 ◇
▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선아미크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커

바쿠니스님 특별우대! ■ 법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소
소장 김문화 : 011-335-2695
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2601-8284 팩스 (02)2695-9676
홈페이지 : www.yukosound.com

승복 법복 안내

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직(물세탁) 동방, 바지 190,000
두루막 140,000
2. 면, 면복(머클, 손염색) 적삼, 바지 100,000 동방, 바지 130,000
두루막 100,000
3. 면레프사(머클염색) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 170,000
두루막 140,000
4. 무명(머클, 손염색) 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000
두루막 180,000
5. 마 : 한국산 100%(머클, 손염색) 적삼, 바지 140,000 동방, 바지 160,000
두루막 140,000
6. 장삼 고급모직 200,000
경남제일모직 250,000
7. 가사 대가사 150,000 / 반가사 70,000

◆ 유사제품과 비교해 보십시오 ◆
전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.
위치: 대구 중구성서동 [동삼아파트 지하 공간] [지역판매점 모집]

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각
아름승복
전시장 : 053-256-0108
공 장 : 053-425-4449
휴대폰 : 016-597-4449
011-809-2398
주소: 대구광역시 중구 동인 3가 88번지(동삼아파트 지하 공간)

당뇨
당치발란스

국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약캡슐

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' -

▶ 당치 발란스의 당뇨에 대한 효과
7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

개발자(김종연 교수) 약력
- 영남대학교 의과대학 부교수
- 영남대학교 의과대학 해안리과학교수
- 영남대학교 기초의학연구소 소장
- 영남대학교 비만·당뇨·비만연구센터 센터장
현재 역임중

원칙 의과대학 교수들이 의학적 검증을 거쳐 개발된 한국인의 식생활 습관에 맞는 혈당강화 식품입니다.

- 당치발란스의 기타 질환에 대한 효과 -
· 위궤양, 비만증, 무좀, 체력증강 · 갱년기 장애
· 감기에 걸리지 않는 체질로 개선 · 고혈압, 고지혈증
· 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌

영남대학교 당뇨선교연구센터 소재 공동연구
주문 및 무료상담전화 080-558-6633

역학상담 전문가

미래 상담역사 양성 목적
타고난 운명과 다가를 인생 여정에 대하여 상담하고, 복잡한 현대사회의 고달픈 생활을 버려갈 수 있도록 도와주는 카운셀러! 전통의 '동양역학 전문지식' 전수로 불확실한 미래를 성공으로 이끄는 상담사 역할을 할 수 있는 '전문 직업인 양성과정'

주요 교육 내용
◆ 우주 창시론, 역학의 기원, 운명론 사주, 음양오행, 생극제화, 사주구성
◆ 대운, 세운, 합, 충, 파, 해, 십이신살, 십이운살, 육친론, 지장간, 격국, 용신
◆ 성격, 직업, 건강과 질병, 재단, 부부, 자녀관계, 부귀빈천, 간지체성론, 궁합, 택일

참가 대상
◆ 기관 기업체 퇴직자 및 주부, 일반인, 대학생으로 평생직업으로 전환할 분
◆ 부동산중개업, 결혼상담인, 심리상담을 상담하여 성공하실 분

■ 특 전
· 한국역리사자계 경력관리협회 자격증 시험응시 자격부여
· 수료후 **합격자 전원** 전화상담사 및 일반 상담원으로서 **취업보장**

■ 중요교육내용 * 개강 날짜 문의 바람

과목	시간	강사	수업료
명리	토요일(오후2시~6시)	일요일(오후2시~6시)	유병현 25만원(5개월 완성)
육효	월요일(오후7시~10시)	보충수업가능	유병현 25만원(4개월 완성)
육입	수요일(오후2시~5시)	보충수업가능	정수인 25만원(3개월 완성)
자미	화요일(오후2시~5시)	보충수업가능	정정림 25만원(4개월 완성)
원문	목요일(오후7시~10시)	원문 해독	박찬중 12만원
관상	금요일(오후2시~5시)	이론과실제 병행	신정근 20만원(3개월 완성)

* 각 과목 회고 강사 선생님을 모십니다.
■ 교육 장소
KTA한국전통과학아카데미교육원 전철 1호선 신설동역 5번출구 남동방향 30m
■ 신청 및 문의처
02)929-4646 / 4643, 018-350-7150

주관 KTA한국전통과학아카데미 교육원