

### 평균습도 90%, 눅눅한 장마철



## “보송보송하게 살자”

눅눅하고 끈적한 공기가 이곳저곳 스미는 듯하더니 이내 장마가 시작됐다는 일기예보가 전해졌다. 1년 강수량의 30%가 물리는 장마철에는 평균습도가 90%에 달해, 습기로 인한 크고 작은 질병과 피해들이 잇따르기 마련이다. 그러나 매해 반복되는 습기와외 전 쟁이라 할지라도, 몇 가지 예방책과 사후대책만 숙지하고 있어도 큰 어려움 없이 이겨낼 수 있다. 끈적한 장마철을 보송보송하게 날 수 있는 방법에 대해 알아본다.

#### ■ 생활관리



### 젖은 행주 10분 이상 삶은후 건조 법당 안 제습기 비치, 수시로 통풍

행주는 100도에서 10분이상 삶거나 전자레인지에 8분이상 가열해 충분히 살균한다. 한국보건산업진흥원은 최근 '주방 위생 환경 개선에 관한 연구'를 통해 '젖은 행주는 6시간 뒤 대부분의 균들이 증식

을 시작하고 12시간 뒤에는 세균이 100만배 이상 늘어나는 등 세균 번식의 온상'이라고 지적하고 있다.

따라서 습기가 유독 심한 장마철에는 세균박멸을 위한 행주 소독에 만전을 기

할 필요가 있다. 하루 1회 100도에서 10분 이상 삶거나 전자레인지에 8분 이상 가열해 충분히 살균하도록 한다. 또한 사용한 행주는 깨끗이 세척한 후에 반드시 건조해서 보관하고, 긴급적이면 행주보다는 세균 제거력이 높은 키친타월을 사용하는 것이 좋다.

장마철의 또다른 골칫거리는 바로 악취. 배수구와 변기 악취는 식초와 물을 희석한 액체를 흘려 부어서 제거한다. 냉장고 냄새는 녹차찌꺼기나 태운 식빵을 넣어두면 해결된다. 마른 행주에 에탄올을 묻혀 구석구석 청소하는 것도 세균번식의 억제를 위한 좋은 방법.

사람의 법당에는 문화재 보호를 위해 소취 제습기와 방충·방균제를 곳곳에 비치하도록 한다. 벌이 나는 날에는 법당 문을 수시로 열어 통풍을 시킨다. 또한 절마당의 배수구가 흩어나 이물질 등으로 막힌 곳이 없나 꼼꼼히 살펴보고 홍수 시에 물이 역류하는 일이 없도록 유의한다. 비탈진 지반 위에 위치한 사찰의 경우 축대붕괴 등의 안전사고 역시 철저히 대비해야 한다.

#### ■ 건강관리

장마철의 습기는 곰팡이와 세균번식을 도와 식중독의 위험을 불러일으킨다. 음식은 안전하게 하더라도 오염된 손을 통해 균이 입으로 들어오는 경우도 많다.



습기로 인한 변기악취는 식초와 물을 희석한 액체를 부어서 제거한다.

그래서 장마철에는 설사 증상을 보이는 장염의 발병 또한 잦다. 설사가 지속되면 몸의 수분과 전해질이 필요이상으로 빠져나가는 탈수현상이 나타나고, 탈수에 물 1리터에 소금 반 찰술, 소다 반 찰술, 설탕 2큰 술 정도를 섞어 만든 전해질 용액을 섭취하는 것이 좋다. 과일주스는 증상을 심화시킬 수 있으므로 임의로 복용하지 않는다.

장마철에는 세균성 피부염의 발병가능성도 높다. 털이 있는 부위에 염증이 생기는 모낭염이나 상처가 난 후 2차적으로 감염되는 피부질환 등의 세균성 피부염은 습한 환경에서 최적의 번식조건을

### 식중독, 세균성 피부염 발병 찾아 음식 익혀 먹고 몸 청결하게 유지

갖는다. 이를 억제하기 위해 손을 자주 씻는 등 평소 청결상태를 철저히 유지하고 작은 상처라도 반드시 소독하도록 한다.

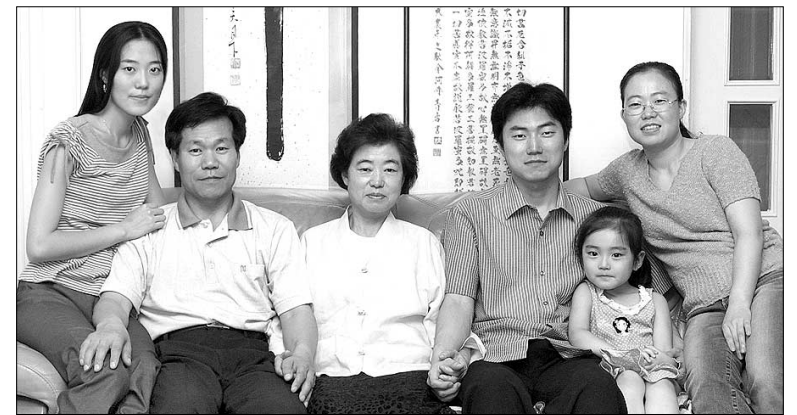
장마철이나 태풍이 부는 계절에는 튜머티증도 악화되곤 한다. 기압이 낮아지고 습도가 높아지면 통증을 유발하는 화학물질의 순환에 장애가 생기기 때문이다. 매일 목욕탕에 들어가 관절을 많이 움직여 주는 것이 유일한 예방이자 해결책이다. 강신재 기자 thaitw@buddhapia.com

## 불법실천의 든든한 동반자



우리 가족 이렇게 신행해요 <11>

### 이추월 보살네



언제나 '한마음'으로 수행하는 이추월(가운데) 보살 가족.

가족 구성원 5명이 한 자리에 모여 '작은 법회'를 연다. 아버지는 법문을 준비하고 어머니는 법회의 진행을 돕는다. 아이들도 이날만큼은 '자식'을 넘어 '도반'이 된다. 각자 다른 환경에서 공부한 불법에 근거해 기탄없는 토론을 벌인다. 여유로운 주말의 늦은 저녁, 이추월 보살 가족의 안방 풍경이다.

"누구도 강요하지 않았는데 언제부터가 자연스러운 모임이 됐어요. 부처님 법 만난 인연으로 가족의 정까지 키울 수 있으니 감사할 따름이지요."

만 아니다. 그는 가장 가까운 사람에게 불법의 씨앗을 옮겨 심어, 남편 김시원(56) 거사의 심었다는 기도를 이었다. 김 거사는 아내의 손에 이끌려 가족법회에 나간 이후 불법에 감화받고 10년이 넘도록 새벽기도에 동참하고 있다. 저녁에는 아내와 함께 집에서 직접 예불을 올리고, 틈날 때마다 불교방송 청취와 각종 법문집 정독을 쉬지 않는다.

아이들도 마찬가지다. 큰 딸 윤주(32) 씨는 일본의 동북대학교에서 2년 간 불교를 공부할 정도로 신심과 열정이

### 아내의 신도회·포교활동에 남편 감화·동반 매주 일요일 이웃 어른들 모시고 법회 참석

조계종 포교사 사이에서도 신실한 불자로 이름높은 이추월(55) 보살, 이 보살은 불교 때문에 화목한 가정의 시금석을 다질 수 있었다며 불연(佛緣)의 보따리를 풀어놓기 시작했다. 개신교 집안에서 태어나 불교를 전혀 접할 수 없었던 이 보살은 '스님이 아이 굶은 염주'를 주는' 태몽을 꾸 이후 불자가 됐다. 이후 조계사 옆에 위치한 병원으로 치료를 다니던 중 우연히 조계사에 들르게 됐고 언제부턴가 매일매일 기도하고 있는 자신을 발견했다.

"매일 1000배씩 하는데도 힘들기는 커녕 환희심에 나날이 즐거웠어요. 몸의 병도 말끔히 낫게 됐구요."

이 보살은 이후 조계사 신도회, 포교사단 어린이팀 활동에도 적극적으로 나서면서 행동하는 불자로 거듭났다. 뿐

남다르고, 아들 승보(30) 씨는 화계사 국제선원에서 시간이 허락하는 대로 수행에 매진한다. 막내 해선(26) 씨는 조계사에서 어린이법회, 화생회, 청년회 활동을 두루 이어온 열혈 불자. 세 남매가 서로 다른 위치에서 각자 다른 모습으로 수행하고 있지만, 이들의 불교사랑은 '작은 법회'에서 같은 모습으로 확인된다고 한다.

이 화목한 불자가족이 최근에는 새로운 신행활동을 시작했다. 매주 일요일마다 이웃의 어른들을 모시고 무상사에 들러 법회를 보기 시작한 것. 20여년 전부터 키워왔던 지극한 불심을 어르신들 또한 직접 체험했으면 하는 소박한 바람에서다. 이 보살 가족의 소리 없는 포교가 불국토 건설로 이어질 날을 기대해 본다. 강신재 기자

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

모집과정 : 수시모집  
강 의 : 주 2회(화,수요일)  
역 학 : 초·중급·남문스님  
사주명리 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생  
관상학(특강 2회) : 신기원선생  
신청문의 02)567-4833  
011-9702-2237

## 관절염

### 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활액순환장애 디스크

신전성 병체 신후비람 남습진

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000  
2개월분 ₩320,000

발명자 : 민족의학자 권재우 올(경남 산청)  
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업  
**골仁製藥(株)**

## 승복 법복 안내

### 확실한 품질 · 만족할 가격

- 고급 모직(울세탁) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
- 면, 면목(면, 손염색) 적삼, 바지 100,000 동방, 바지 130,000 두루막 100,000
- 면레프사(면목염색) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 170,000 두루막 140,000
- 무명(면, 손염색) 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000 두루막 180,000
- 마 : 한국산 100%(면, 손염색) 적삼, 바지 140,000 동방, 바지 160,000 두루막 140,000
- 장삼 고급모직 200,000 경남제일모직 250,000
- 가사 대가사 150,000 / 반가사 70,000

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

## 이름승복

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각  
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)

### 그대들이 진정 "불살생계(不殺生戒)"의 뜻을 아시는가?

## 아아 관세음보살(觀世音菩薩)! 아바로키테 스바라 보디사트바

벽관돈오(壁觀頓悟) 달마선사(達磨禪師)님의 송(頌)과 해동초조(海東初祖) 원효성사(元曉聖師)님의 소(疏)를 따라 살펴보는 이야기

참으로 부끄럽습니다. 그리고 무엇보다도 한 사람의 수행인(修行人)임을 자처하는 저의 죄가 너무 크옵니다.

금과옥조(金科玉條)와도 같은 그 제1계 "불살생계(不殺生戒)"의 뜻 하나 제대로 올바르게 전파하지 못하는 이 무능력함. 여기 하 답답한 나머지, 그때나 지금이나 사람 살기는 마찬가지인 이 오탁악세(五濁惡世)에 ...

"관세음보살"은 정녕 어떻게 하여 스스로 오안(五眼)과 삼덕(三德), 즉 반야(般若)·해탈(解脫) 법신(法身)을 구족(具足)하여 제도 하셨던가. 해동초조(海東初祖) 원효성사(元曉聖師)님의 소(疏)와 벽관돈오(壁觀頓悟) 달마선사(達磨禪師)님의 송(頌)을 빌어다가 다시금 현실에 사무쳐 되새겨 보는 것으로 감히 무상참회의 서(序)로서 삼고자 합니다.

자영 편저 / 도서출판 화담 / 신국판 137쪽 / 값 10,000원

●보급처 : 불교서적 총판 법우당 02)994-4437  
●문의처 : 043)851-1080, 팩스 043)853-8909

## 부처님께서 즐겨 드셨던 두리안(DURIAN)

부처님께서 즐겨 드셨던 과일 두리안 / 이제 태국까지 직접 가지 않아도 열대지방에서 '과일의 왕'이라는 두리안을 편하고 저렴하게 만날 수 있습니다.

- 두리안에는 탄수화물, 단백질, 비타민B,C가 풍부하며, 건강효과도 탁월합니다.  
- 무게 : 약 3kg  
- 지름 : 20~30cm  
- 원산지 : 태국  
※ 태국에서 영아 40°C 급냉 직송하여 냉장고에 보관  
- 가격 : 1개 35,000원  
2개 이상 구입시 개당 30,000원  
※ 택배비 무료 (제주도, 도서지역 제외)

- 현재 백화점에서 상태에 따라 50,000원~120,000원에 판매중  
- 판매처 : 태국산 그린망고 후회쉬 14와 60,000원

■ 판매 및 문의 : 불자기업 향다원  
Tel 031)797-1357 / 031)882-1357  
H-P 011-474-1345 / 019-229-1345  
입금계좌 : 농협 100023-56-156761 예금주 : 조명숙  
전화주시면 두리안에 대해 자세히 안내하여 드립니다.