

여름철 건강 지키기

예년보다 심한 무더위가 예보되면서 여름철 건강관리에 비상이 걸렸다. 높은 기온은 인체의 균형을 깨뜨리고 생리현상을 변화시켜 건강에 여러 가지 문제를 불러일으키기 때문. 또한 무더위를 피해 떠난 피서지 현장에서 크고 작은 사고와 질병이 잇따르기 마련이다. 여름철 건강과 쾌적한 생활을 위해서는 각종 증상과 대처법을 살펴본다.



그림 · 한파랑

몸·마음 깨끗, 상쾌한 여름

◇자외선 노출사고

피부 노화·화상 피해 우려 선크림 냉수찜 등으로 보호

적당한 일광욕은 혈액순환 정상화와 비타민 D의 합성, 그리고 살균작용의 효과를 가져올 수 있다. 그러나 햇빛을 과다하게 받으면 자외선으로 인한 피부노화와 화상 등의 피해를 입기 쉽다. 특히 자외선 차단제 없이 강한 햇빛에 장시간 노출될 경우, 피부가 화끈거리고 물집이

생기는 이상반응과 더불어 발열증상과 메스꺼움 등을 동반하기 쉽다.

전문가들은 햇빛이 강하지 않은 날에도 로션을 바르듯 자외선 차단제를 쉼겨 바를 것을 강조한다. '자외선A'는 흐린 날에도 인체에 영향을 미쳐 피부노화를 촉진하기 때문이다. 자외선 차단 크림의 효과는 3시간 정도밖에 지속되지 않으므로, 그 이상 햇빛에 노출될 경우에는 반복적으로 덧바르는 것이 좋다.

과다한 햇빛노출로 화상을 입은 경우에는 얼음주머니나 찬 화장수 등으로 피부를 진정시킨 뒤 수분을 보충해줄 수 있는 팩 등을 하면 도움이 된다. 하루 서너 번 각각 20분씩 냉수찜질을 하는 것도 증상완화에 도움이 된다.

◇눈병

바이러스에 의한 전염 특성 예방 중요...환자 접촉 피해야

물놀이와 잦은 여름의 복병은 다름 아닌 눈병. '유행성 각결막염'과 '아폴로 눈병' 등 바이러스에 의해 생기는 눈병은 출입문, 버스·지하철 등의 손잡이, 수영장 등을 통해 전염된다. 이들 눈병의

증상은 대체적으로 눈의 흰자위 출혈과 통증, 눈물 등을 보이는 것이 특징이다. 환자와 접촉한지 늦어도 2일 내에 증상이 발생하며 치료를 하더라도 3~4주가 지나야 상태가 회복된다.

눈병은 치료보다 예방이 중요하다. 눈병에 걸린 환자와는 접촉을 피하고 수건이나 세면시설 등은 따로 쓰도록 한다. 발병부위의 뜨거운 찜질은 눈병을 악화시키기 쉽고, 항생제 역시 치료에 별다른 도움이 되지 않음을 유의해야 한다.

◇냉방병

발 저리고 체한 듯 나른 피곤 실내외 온도차 5도 정도 유지

여름철에는 에어컨을 장시간 사용함에 따라 몸이 변화가 일어난다. 발이 저리고 체한 것처럼 속이 좋지 않으며 몸이 나른하고 피곤한 것이 그 증상이다. 경우에 따라 두통, 신경통, 의욕상실 등이 뒤따르기도 한다.

습도 이상으로 인한 여름감기 증상은 냉방병의 대표적인 증세다. 에어컨은 습기 제거 효과가 커서 실내 습도를 30~40%로 떨어뜨린다. 이로 인해 호흡

기 점막이 말라 감기에 걸리기 쉽다. 이 때는 가습기를 사용하거나 30분에서 1시간 사이에 5분 정도 환기를 시켜주도록 한다. 실내외의 온도차가 5도 이상 벌어지지 않도록 하고 실내습도를 70%정도로 유지한다.

◇설사병

음식 익혀 먹고 손발 청결 탈수 동반 염분·열량 보충

여름에는 크고 작은 식중독으로 인해 설사가 뒤따르는 경우가 많다. 비위생적인 손, 상한 음식 등을 통해 감염되는 식중독을 예방하기 위해서는 외출 뒤나 용변 뒤 손 씻기, 음식은 되도록 익혀 먹어야 한다.

설사를 하게 되면 탈수현상에 주의해야 한다. 가벼운 설사는 8~12시간 동안 음식을 삼가면서 수분과 전해질을 보충한다.

끓인 물 1천cc에 설탕 2술갈과 소금 2.5g을 섞은 전해질 용액을 섭취하거나 약국에서 판매하는 경우용 포도당 전해질 용액을 사용하면 기본적인 염분과 열량을 충족시킬 수 있다.

강신재 기자

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 24

즐거워 생활·활동이 건강 비결

건강을 위해 매일 해야 할 일

가을에는 바타의 건조한 기운이 강하다. 따라서 몸 안쪽에 기름을 발라 윤활유를 유지하는 게 중요하다. 또한 지나치게 강한 피타와 바타 기운을 억제시키려면 자극 없는 음식인 죽이나 녹두죽 등을 자주 먹어주면 좋다. 특히 피타가 약화되므로 이를 제거하려면 판차카마 중 '비레차나(virechana)', 즉, 하제를 사용해 위와 장 청소를 해 주면 효과적이다.

겨울에는 추위와 습기가 많다. 따뜻하게 옷을 입고 따뜻한 목욕으로 몸을 항상 따뜻하게 유지한다. 음식은 따뜻하고 자극성이 있는 게 좋다. 기

가(heat)를 몸 안쪽에 꾸준히 발라 주도록 한다. 이 계절에 우리의 몸은 추위로부터 자신을 보호하기 위해 소화력과 입맛이 강화된다. 그러므로 조식을 확장시키기 쉬운 계절이다. 몸을 회춘시키는 약초나 미네랄을 먹을 것을 권장한다. 한편 이 기간 동안에는 바타가 지나치게 나타날 수 있다. 이 경우 판차카마 중 '바스티' 권장법이나 '나사카르마라(nasya kamas)'라는 코관장법이 유효하다.

그런데 이러한 계절이나 도사 체질에 상관없이 누구에게나 좋은 건강 증진법이 있다. 단순히 보이지만 이 사항들을 매일 철저히 시행한다면 큰 효과를 볼 수 있을 것이다.

△아침에 일찍 일어나라. 해돋음이 가장 좋다 △일어나자마자 대소변을 보라 △혀와 이를 닦아라 △따뜻한 물 한잔을 마셔라 △오일 마사지를 하라 △따뜻한 물에 목욕하라 △요가 체조, 코로 교대로 숨쉬

기, 명상을 하라 △도사 체질에 따라 운동하라 △의출하기 전 코에 기나 참기름을 발라라 △하품이나 재채기, 소변과 같은 생리적인 욕구를 참지 마라 △아침 식사로 과일과 약초로 만든 차를 마셔라. 만약 배가 뱉 차면 따뜻한 시리얼을 먹어라 △즐거움을 가져다 주는 활동을 하라. 점심에는 조용하고 안정된 분위기 속에서 하루 중 가장 많은 음식을 섭취하라 △지나치게 많은 일을 하지 마라 △서두르고 걱정하고 과식하는 것을 줄여라 △자기 자신을 부드럽고 사랑스럽게 대하라 △하루의 일과가 끝난 후 명상을 하라 △저녁에는 가벼운 음식을 먹어라 △산책을 하라 △일찍 잠자리에 들라.

이번호 수면에 대해 알아보았다.

자연 수면은 건강과 힘, 행복과 정력의 원동력이다. 건강한 삶을 위한 수면 시간은 대개 6~8시간으로 숙면은 평상시의 습관을 통해 차근차근 길러 나가야 한다. 가장 좋은 방법은 일찍 자고 일찍 일어나는 것인데 현대인의 생활 패턴상 사실 지키기가 쉽지 않다. 그러나 가끔씩 조금이라도 일찍 잠자리에 들도록 노력해야 한다. 밤에 늦게 자는 것이야말로 가장 피해를 할 일이다.

잠들기 전이나 아침에 일어나서는 반드시 명상을 하도록 한다. 명상은 우리 마음을 평화스럽게 이완시켜 하며 외부의 자극으로부터 벗어나는 데 도움을 준다. 10~20분 동안의 짧은 명상은 오수는 건강을 위해 바람직하다. 그러나 낮잠을 오래 자서는 안 된다. ■포천 중문의대



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

실력있는 역학으로 만들어 드립니다

모집과정 : 수시 모집

강의 : 주 2회(화·수요일)

역학 : 초·중급 - 남·문·수

사주·풍수 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생

관상학(특강 월2회 화요일) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833 011-9702-2237

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

부처님 가르침을 건강하시고 행복하세요

날마다 좋은 날이 되소서

7월의 하늘이 너무도 맑아 가만히 바라봅니다. 삶의 번뇌하나 가슴으로 남아 요즘 어려운 경제 관계로 혼드시요? 다소 도움이 되어 보고자

6월부터 8월까지 3개월간 저렴한 비용으로 회원등록을 해드리겠습니다. 성혼을 이루실 수 있도록 노력하겠습니다.

원장 이영숙 함장

■ 대우 초·재혼 신원 확실하고 직업 확실한 미혼남녀 환영.

■ 지방에 계신 불자들은 전화로 연락 바랍니다.

현대결혼연구원에서는 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

※ 인생문제 특별상담합니다!!

현대결혼연구원

원장 이영숙 (법명: 無生子)

사무실 : 032)345-5411

휴대폰 : 011)288-2944

영도량

픽마승

볼보살님 가피력 받는사람

참회하는 마음 > 갖는사람
용서하는 마음 > 갖는사람

누구나 4차원 파장을 받을 수 있으며 음(陰)을 양(陽)의 기운으로 바꾸어 주면 육체, 마음 고통에서 벗어납니다.

● 중병은 70~80% 4차원 장애
● 육체, 마음 고통은 4차원 장애
● 기타, 인생사 4차원 장애

▶ 인연기도로 기쁨을 받는 사례 ▶

나태 경험이 있는 사람 둘 중에 한사람이 고통을 받고 가족에게 영향을 주며 기도로써 새로운 삶을 살아가고 있으며, 물질, 금전욕, 애착, 그리움, 미움을 갖고 살아가면 사후에 구원을 떠도는 파장이 되어 직계 가족에게 영향을 준다

해원사

조하루, 18일 법회, 신중점회기도

031-736-3734 · 732-3790

법요집·기초교리 集과도 재발간

첨단교육 매체가 다양한 오늘날에도 대중의 이해도와 효율성을 높이는 교육보조자료로는 필연과 과도를 활용하는 인쇄적 교수 방법이 좋습니다. 특히 청소년 여름불교학교 담임법사님들께서 교보재로 활용 하시면 좋은 결실을 거두실 것입니다. 군법당, 경찰서 교도소 등 대중교리 교육이 필요한 곳에 법요집을 하고자 원하시는 불자님들께서 전화주시면 택배로 우송해 드립니다.

법요집

기초교리

1. 불교란? 2. 부처란? 3. 대승과 소승의 차이 4. 사찰에서 쓰는 도구 5. 사찰경내 예법 6. 화장과 반배 7. 고구려 8. 예불은 9. 삼보 10. 삼귀의 11. 삼법인 12. 삼업 13. 삼학 14. 신도오계

15. 정근 16. 발원 및 축원 17. 사찰서원 18. 산회가 19. 기타찬불가 20. 법문

15. 사성제 16. 사법제 17. 삼이인연 18. 육바라밀 19. 팔정도 20. 보왕삼매론

■ 기획 : 예맥불교문화원 ■ 제작 : 불교포교자료원

■ 전화 : 02-772-9052

부처님께서 즐겨 드셨던 두리안(DURIAN)

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

- 두리안에는 탄수화물, 단백질, 비타민B,C가 풍부하며, 건강효과도 탁월합니다.

- 무게 : 약 3Kg

- 지름 : 20~30Cm

- 원산지 : 태국

※ 태국에서 영아 40℃ 급냉·직송하여 냉장고에 보관중

- 가격 : 1개 35,000원 2개 이상 구입시 개당 30,000원

※ 택배비 무료 (제주도, 도서지역 제외)

■ 판매 및 문의 : 불지기업 향다운

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.