체질에 맞는 식이요법

출판사에 근무하는 김현주(27) 유미진(25) 씨는 요즘 감기에 걸려 며칠째 병원 신세를 지고 있다. 두 사람은 선천적으로 호흡기가 약해 환절기만 되면 어김없이 목감기로 고생하는 게 연례행사처럼 돼 버렸다. 두 사람 모두 의사의 처방대로 약을 복용하고 있지만 별다른 효과를 보지 못하고 있는 상태. 하지만 최근 직장 동료의 권유로 사상의학 전문 한의사의 처방에 따라 약을 쓰고 체질에 맞는 식이요법을 꾸준히 실천한 결과 건강을 되찾았다. 비결은 자신이 어떤 체질인지 알아낸 것이다

몸 알면 건강보여요

태양인에게는 양기를 원활히 소통시켜주는 해삼이 좋다.

태음인에게 좋은 오미자차.

비타민이 많은 굴국밥은 소양인에게 특효.

인삼백숙은 기가 허한 소음인에게 생기를 불어넣어준다.

체온 상승 체질, 해조류 좋아

▽ **태양인**=봄 가을 할 것 없이 언제나 혈기 왕성하여 비교적 건강 체질에 속한다. 소변이 맑고 잘 나오면 건강한 상태지만 권태감을 심하게 느끼고 입에서 침이나 거품이 자주 나오면 건강의 적신호다. 이럴 땐 오갈피를 달여 먹으면 효과가 있다. 기운이 위로 상승하는 체질이므로 지방질이 적은 해조류나 채소류 등을 섭취함으로써 위로 올라가려는 기운을 하강시키는 음식이 좋다. 몸에 맞는 음식 궁합으로는 메밀 머루 다래 포도 감 앵두 모과 나물 송홧가루 해삼 조개 게 등이다. 얼큰하고 매운 자극성이 강한 음식과 지방질이 많은 음식은 삼가야 한다.

고혈압 · 변비 조심, 과식 금물

▽ **태음인**=천고마비의 계절이라는 가을철에 특히 과식하기 쉬우므로 음식조절에 힘써야 한다. 따라서 비만이나 고혈압 · 변비 등에 걸리기 쉽기 때문에 자극성 있는 식품이나 지방질이 많은 음식은 피하고 과식은 삼가라. 대변이 잘 통하면 건강한 상태나 대변보기가 어렵고 가슴이 답답하면 건강을 체크하라. 이 같은 현상이 있을 시 산약 오미자 갈근 녹용 웅담 사향 맥문동을 복용하면 효과를 볼 수 있다. 이로운 음식은 밀 콩 고구마 율무 땅콩 현미 잣 호두 은행 도라지 당근 더덕 해조류 등이다. 닭고기 돼지고기 마늘 생강 후추 꿀 인삼 커피 등은 가급적 피하는 것이 좋다.

속 불편 하면 '의심' 찬 것 도움

▽ **소양인**=수분을 많이 배출하는 체질이어서 항상 수분을 많이 섭취해 주는 것이 좋다. 전신에 땀이 촉촉이 나면 건강한 상태지만 땀이 안 나고 아랫배가 더부룩하고 대 · 소변이 어려우면 병을 의심하라. 이럴 때 이로운 약재로는 숙지황 산수유 구기자 생지황 영지버섯이다. 소화기 계통에 열이 많아 서늘한 음식이나 채소 · 해조류 등 열을 식히는 음식을 먹는 것이 좋다. 찰떡 음식 궁합은 보리 팥 녹두 배추 오이 상추 우엉 호박 가지 수박 참외 딸기 파인애플 생굴 새우 호박 잉어 돼지고기 맥주 빙과류가 있다.

파 마늘 고추 생강 후추 닭고기 개고기 꿀 인삼 등은 삼가는 것이 좋다.

손발 따뜻하게, 생식 피해야

▽ **소음인**=건조하기 쉬운 가을철에는 특히 피부보호에 유념해야 한다. 건성피부가 많은 이 체질은 세면이나 목욕 후 오일이나 로션으로 피부 습도를 유지하는 것이 좋다. 소화가 잘 되면 건강한 상태지만 소화가 안 되고 땀이 부쩍 많이 나고 손발이 차지면 병이 날 수 있다. 몸에 맞는 약재로는 인삼 천궁 부자 당귀 황기 계피 등이다. 소화기의 기능이 약하고 소식하는 체질이므로 따뜻한 음식이나 약간 자극성 있는 음식이 좋다. 너무 기름지거나 차가운 성질의 음식과 생식은 설사 및 소화불량을 일으키기 쉽다. 이로운 음식은 찹쌀 감자 꿀 닭고기 명태 조기 멸치 민어 사과 토마토 복숭아 대추 시금치 파 마늘 생강 고추 겨자 등이다. 냉면 참외 수박 우유 맥주 보리밥 돼지고기 밀가루 등은 피하는 것이 좋다.

노병철 기자

도움말 주신분:김강(자생한방병원 한의사)

손쉽게 알아보는 나의 체질은?

	외 모	심 성
태양인	가슴 윗부분이 발달한 체형으로 목덜미가 굵고 건실하며 머리가 크나 허리 아랫부분이 약하고 엉덩이가 작은 체형 얼굴 이목구비가 뚜렷하고 살이 찌지 않는 경향이 있다	사교능력이 뛰어나다 성격이 급하다 남성적인 성격이 지나쳐 독선적이거나 영웅주의에 빠지기 쉬운 체질
태음인	어깨부분이 잘 발달했으나 엉덩이 부분이 작다 머리가 작고 둥근 편(일명 짱구형 머리) 눈매가 날카롭고 입술은 얇으며 턱이 뾰족하다 살결은 희고 윤기가 적으며 땀이 적다	활발한 성격과 민첩한 행동의 소유자 건망증이 있다 외모에 신경을 쓰는 편
소양인	허리 부위가 발달했고 골격이 굵고 비대하지만 목덜미의 기세가 약한 체형. 손발이 크고 겨울에 피부가 잘 튼다 조금만 움직여도 땀을 많이 흘리고 이목구비가 뚜렷하다	침착하지만 때로는 소심한 성격
소음인	엉덩이 부분은 잘 발달됐으나 가슴부위는 빈약한 체형 체격과 이목구비가 작다 피부가 부드럽고 땀이 적다	치밀하고 세심한 성격으로 사람을 잘 모으는 재주가 있다 내성적 성격으로 추진력 결핍

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 29

신체 부분별 자극 통해 조직 활성

아유르베딕 마사지의 놀라운 효과들 1

고래로부터 전해져 내려오는 인도의 성서 <바비샤 프라나>에 보면 부부 사이 마사지에 대해 자세히 기술되어 있다. 성서에 부인은 마사지의 전문가가 되어야 한다고 충고하고 있다. 이때의 마사지는 허리 부분은 부드럽고 천천히 하되 약간 힘을 주어 참을 수 있는 압력으로 하고, 머리와 발은 힘을 주어 오랫동안 하여야 한다고 씌어 있다. 그러면 아유르베딕 마사지로 얻는 효과들에 대해 구체적으로 알아보자.

노화 방지

아유르베다에 의하면 우리 몸에는 7가지의 조직이 있다고 한다. 영양소 · 호르몬 · 림프를 묶은 것이 하나, 다음으로 혈액 근육 지방 뼈 골수 정액 이 7가지다. 마사지를 하게 되면 이 7가지 조직의 순환이 잘 이루어져 영양소 공급이 활발해지면서 노화를 방지할 수 있다. 특히 척추, 손, 발, 머리에 하는 오일 마사지는 정력, 생식력과 함께 생명력을 높여주고 신경계와 면역계의 역할을 강화시켜 준다.

피로 제거

정신적, 육체적으로 생긴 피로에 마사지는 최적의 치료법이다. 정신적 긴장에 의해 생긴 피로엔 아로마가 첨가된 오일을 사용해 머리를 마사지해 주면 좋다. 백단향을 몇 방울 떨어뜨려도 효과가 뛰어나다. 머리의 열을 제거하려면 참기름이나 아몬드 오일 2스푼에 고수 열매 오일을 10방울 정도 섞어 사용한다.

근육에 쌓인 피로는 소금을 조금 탄 따뜻한 물 속에 사지를 담갔다가 압력을 가하면서 마사지하면 효과를 볼 수 있다. 또는 타월을 따뜻한 소금물에 적셔서 아픈 부위에 덮어 준다. 그런 다음 부드럽게 압박하면서 문지르면 피로가 풀린다. 물 마사지가 끝난 후에는 오일을 발라주도록 한다. 겨자유, 코코넛유, 참기름에 라벤다 혹은 윈터그린(등록유), 장뇌유를 함께 섞어 사용하면 아픈 근육의 긴장을 풀어주는 데 좋다.

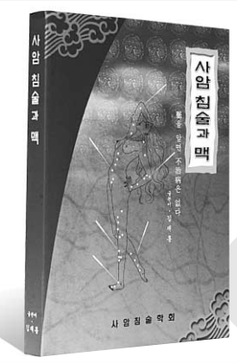
근육 속의 독소를 뽑아내기 위해서는 뜨거운 오일을 사용한다. 땀샘을 자극해 땀을 흘리게 함으로써 독소 배출이 용이해지는 것이다. 이때는 윈터그린, 미터, 겨자유, 유칼립투스유나 마늘에서 추출된 기름을 데워서 사용한다.

지나친 바타 도샤의 진정

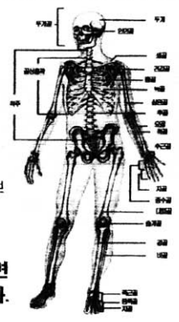
바타 도샤가 지나치면 여러 가지 증상이 나타난다. 근육과 관절에 통증이 나타나면서 뚝뚝 뼈 마디 꺾이는 소리가 난다. 신경계가 긴장되면서 불안, 초조, 두려움, 지나친 수다, 신경 과민, 성적 탐닉에 빠져들게 된다. 이것은 조리 후 8시간 이상 지나거나 저장된 음식물을 섭취할 경우, 또는 낮잠, 배고픔 참기, 단식, 배변을 억지로 참는 것, 멘스 기간 중의 성 행위, 오럴 섹스, 시고 맵고 떫으며 지나치게 쓴 음식들을 가까이 할 때도 바타 도샤가 과잉 된다.

■ 포천 중문의대

김재덕 역학교육원
역학, 음양오행, 인성컨설팅 강사 주간지 Goodday 365 "미용역학 삼정의 인연법,사주에어" 고정연재중 월간뷰티패션 "역학풀이" 연재중
실력있는 역학인으로 만들어 드립니다
모집과정 : 수시모집 강의 : 주 1회(화요일) 사주통변이 부족하신 분, 책을 보고 독학하신 분 · 사주통변이 자신 없는 분
사주통변 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생 관상학 (특강 월 2회 화요일) : 신기원선생
신청문의 02)567-4833 · 011-9702-2237

더 이상의 획기적인 침술서적은 없다!!!
사암침술과 맥
침술인의 필독서 (必讀書)
1. 정확한 취혈을 누구나 쉽게 할 수 있다(등분법)
2. 황제 내경 맥진법을 하루에 터득 할 수 있다
3. 복합처방으로 난치병도 두렵지 않다
4. 一鍼에 완치 시키는 즉효 요법이 있다
5. 중풍맥을 건강한 맥으로 즉석에서 교정한다
6. 100가지 질병 치료법을 쉽게 터득한다(고급과정)
※득이 없는 막연한 공부는 이제 그만합시다


김재홍 저
505쪽 4×6판
정가 80,000원
구입문의: 사암침술학회
02)2267-9136

관 절 염
자 생 환(自生丸)
관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크 → 약간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남
선천성 냉체 산후바람 낭습진 → 자생환(自生丸)을 2-3주만 복용해도 효과가 나타남
"자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도"
▶주의사항 - 심장질환자, 폐질환자, 임산부 음주전후에 복용금지
관절염은 참 견디기 힘든 병입니다.
뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이중으로 고생을 합니다.
자생환으로 근본적인 치료를 해보세요
상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000
발명자 : 민속의학자 권재우 옹(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054
한방을 선도하는 기업 骨仁製藥(株)

법요집·기초교리 集 괘도 재발간
공부하기 좋은 결실의 계절입니다.
本, 괘도집은 법당에 걸어 비치만 해두셔도 신도님들의 불교 기초 공부에 많은 도움이 되실 것입니다.
법보시를 하고자 원하는 불자님들께서 전화 주시면 원찰 주소지로 택배 배송해 드리겠습니다.

■ 법요집
• 삼귀의 • 정근
• 찬양합니다 • 발원 및 축원
• 반야심경 • 사홍서원
• 입정 • 산회가
• 청법가 • 기타찬불가
• 법문
■ 기초교리
1. 불교란?
2. 부처란?
3. 대승과 소승의 차이
4. 사찰에서 쓰는 도구
5. 사찰경내 예법
6. 합장과 반배
7. 고두례
8. 예불문
9. 삼보 15. 사성제
10. 삼귀의 16. 사섭법
11. 삼법인 17. 십이인연
12. 삼업 18. 육바라밀
13. 삼학 19. 팔정도
14. 신도오계 20. 보왕삼매론
■ 기획 : 예맥불교문화원 ■ 제작 : 불교포교자료원
■ 전화 : 02-772-9052

불모산영산재 학인모집안내
시 간 매주 화, 수, 금 하오 2시 ~ 5시까지 00명
과 목
화 - 작법무(다게, 운심게, 삼귀의, 오공양, 요잡)
수 - 범음, 범패(불교의식 및 사물)
금 - 바라무(천수바라, 사다라니바라, 명바라, 요잡바라)

경상남도 무형문화재 제22호
불모산영산재보존회 무학산 백 운 사
범음범패 · 법고무 예능보유자 주지 김석봉(철우)
경남 마산시 교방동 489번지
전화 055)246-7790 / 팩스 055)221-7769
휴대폰 011-852-1760