

몸 지치고 · 가슴 답답... 건강하면 성적도 오른다

수능 D-7일

최상의 컨디션으로 시험 중압감 탈피하자



2005학년도 대학수학능력시험이 11월10일 현재 7일 앞으로 다가왔다. 남은 기간을 얼마나 효율적으로 공부하고 최상의 컨디션을 유지하느냐에 따라 수능 시험의 성패도 좌우된다. 수능 D-7일의 최대 복병인 '슬럼프와 건강 이상'도 대비만 철저히 한다면 극복할 수 있다는 것이 전문가들의 지적이다. 시험에 대한 중압감으로 생길 수 있는 스트레스와 두통, 집중력 저하, 불면증, 변비 등을 이길 수 있는 여러 가지 건강관리법을 알아본다.

□음식으로 챙기는 수험생 건강관리

△스트레스 해소에 좋은 음식=비타민과 칼슘은 스트레스와 불안감을 씻어 주는 보약이다. 특히 요충처럼 일교차가 심할 때는 감기에방에도 효과적인 유자차를 마시면 일석이조의 효과를 얻을 수 있다. 또 체내에 칼슘이 부족하면 쉽게 스트레스를 느끼고 가벼운 일에도 짜증을 내기 쉽다. 이럴때 호박죽이나 멸치를 섭취하면 항스트레스 물질의 분비를 촉진시켜 안정감을 찾을 수 있다.

△수면을 취할 수 있게 하는 음식=수험생이 한정된 수험기간 동안 집중력 있게 공부하기 위해서는 숙면이 필수적이다. 하루 5시간 이상 잠을 확보하는 것이 좋다. 하지만 시험에 대한 과도한 중압감으로 숙면을 취하는 것은 그리 쉽지 않다. 불면증에 시달리는 수험생이라면 상추와 파김치 또는 호두와 대추를 넣은 죽을 먹으면 효과를 볼 수 있다. 잠 자리에 들기 전 따뜻한 우유나 살짝 대진 양파를 먹는 것도 수면을 취하는 좋은 방법이다. 허브 오일로 샤워를 하거나 라벤더 향의 초를 피우는 아로마 요법도 숙면에 좋다.

△집중력 향상과 피로회복에 좋은 음식=비타민이 다량 함유된 토마토와 당근이 많은 꿀을 섞은 토마토 샐러드는 지친 수험생에게 원기를 회복시켜 준다. 오미자차, 호도, 잣 등을 간식으로 먹어도 집중력과 기억력 향상에 도움이 된다. 식초를 듬뿍 넣은 상추 겉절이도 피로회복에 특효다. 한편 커피, 초콜릿, 사탕도 피로회복에 다소 도움이 되지만 민감한 수험생에게 설사를 불러일으킬 위험이 있으므로 삼가는 편이 좋다.

□시험 당일 컨디션 유지하기

시험 당일 수험생은 극도의 긴장감으로 인해 자칫 집중력과 마음의

안정이 흔들릴 수 있다. 이날 수험생은 평소보다 20분 정도 일찍 일어나 간단한 심호흡법이나 스트레칭으로 마음의 안정과 집중력을 향상시켜주는 것이 좋다.

손쉽게 할 수 있는 심호흡법으로는 가부좌일명 책상다리를 틀고 눈을 감은 뒤 6초간 천천히 숨을 들이 키고 10초간 서서히 숨을 내뿜기를 30회 반복하면 심신의 안정과 집중력 향상에 도움이 된다. 시험도중 목이 뻐뻐할 경우 풍지풍문렐(목뼈를 기준으로 양옆 4-5cm)을 마사지하면 한결 부드러워진다.

또 오전 시험을 치른후 점심시간을 이용하여 간단한 맨손체조나 스트레칭으로 경직된 몸과 마음을 푸는것도 자칫 졸릴 수 있는 오후 시험을 대비하는 한 방법이다.

□급할때 손쉽게 할 수 있는 처방법

△현기증, 편두통=녹용과 당귀를 달여 먹는다. 로즈마리 아로마 양초를 태운다. △눈의 피로, 충혈=구기자, 결명자차 음용, 손바닥을 문질러 발생된 열로 눈 주위를 지압. △스트레스성 위염=석창포, 복령을 달여 먹는다. △변비=감식초와 아쿠르트를 각각 1/2씩 섞어서 녹즙으로 마신다. △배에 가스가 차고 소화불량=시금치, 사과, 아쿠르트를 각각 1/3씩 섞어 녹즙으로 음용. △측중증, 비염=한약제인 세신, 신이를 훈증(김을 코로 맡는 것). △급체=경의기혈(검지발가락 첫째마디)을 지압한다. △목이 뻐뻐한 경우=풍지풍문렐(목뼈를 기준으로 양옆 4-5cm부위)을 마사지한다

노병철 기자

<도움말=이호성 원광대 한방생리학과 교수>

◇수험생 10대 수칙

<도움말=이만기 메가스터디교육연구소장>

1. 어려운 문제는 너무 집착하지 말고 가벼운 마음으로 풀어야.
2. 문제와 지문은 반드시 끝까지 읽어야.
3. 듣기평가에서는 보기를 먼저 읽어야.
4. 답안지 작성 후 재확인 필수다.
5. 쉬는 시간 답을 맞춰보지 말고 다음 시간을 대비하라.
6. 시험 시작 5분전에는 자리에 앉아서 마음을 가다듬어야.
7. 시험 종료 5분전까지는 정답을 답안지에 옮겨 적어야.
8. 두꺼운 옷을 한번 입기보다 얇은 옷을 겹쳐 입어야.
9. 쉬는 시간에는 가끔씩 화장실을 다녀오고 신선한 바람을 쐬라.
10. 학부모는 수험생에게 부담을 주지 말라.

최윤근 교수의 **아유르베다 읽기** 30

면역력 강화시켜 오래산다

아유르베다 마사지의 놀라운 효과들 II

류마티즘이나 좌골 신경통 등은 바다 도사의 과잉 발생으로 생기는 대표적인 질환들이다. 바다로 인한 병들은 대장에 자리잡고 있다. 때문에 관장을 비롯한 장 치료와 규칙적인 오일 마사지가 좋은 치료법이다.

참기름에 적은 양의 마늘을 넣은 후 검정색이 될 때까지 달인다. 그런 후 호로과 향신료를 1스푼 첨가해 2분 정도 더 끓인다. 다시 아위스저를 조금 넣어 잘 섞은 후 3분 정도 끓인다. 이번엔 오레가노씨를 한 티스푼 집어넣어 잘 섞은 후 갈색이 되도록 끓인다. 식힌 후 라벤더 향을 섞은 오일을 사용해 마사지하면 좋은 효과를 볼 수 있다.

꿀, 우유 등에서 걸러낸 기름을 넣어주면 눈물이 나온다. 이것은 눈을 씻어내고 회복시키는 작용을 해 눈을 건강케 한다. 반면 슬픔, 분노, 억울함, 병들어서 흐르는 눈물은 신맛이 나기 때문에 눈 건강을 해칠 수 있다.

눈이 우리 신체에서 차지하는 비중은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 아유르베다에서는 건강한 눈을 갖기 위한 방법으로 눈물이 나올 때까지 불꽃을 응시하는 습관을 들이라고 말한다. 관자놀이를 오일이나 기로 마사지하는 것도 좋다. 또 콧속을 물이나 기름으로 깊고 부드럽게 마사지하는 것도 한 방법이다.

시력을 향상시킨다

아유르베다에 의하면 시력은 피타 도사의 영향을 받는다. 피타 도사가 자리잡고 있는 소화기관의 질환과 시력과는 밀접한 관계가 있다. 변비, 소화 불량, 위산 과다와 함께 피타 도사 도사의 부조화는 시력을 약화시키는 원인이다. 이럴 때 잠자기 전에 코코넛 오일이나 참기름으로 배 끝 부위를 시계 방향으로 마사지하면 시력이 향상된다. 눈병으로 시력이 약화된 경우에는 엄지와 둘째 발가락 사이를 마사지하는 것과 동시에 좌측과 목, 머리를 규칙적으로 기름 마사지한다.

눈은 자연 치유력을 가지고 있는데 눈물 속에 들어있는 화학 성분은 눈의 생기를 회복시키는 데 기여한다. 눈 속에 양파 주스나

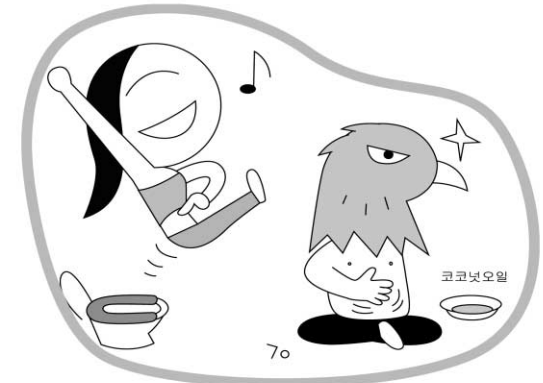
체력을 강화시킨다

지압을 하거나 오일을 사용해 몸을 문질렀을 때 우리 몸은 혈액뿐만 아니라 생명력에 필수적인 모든 유체의 흐름이 원활하게 돌아간다. 근육을 주무르고 압박을 가해 축적된 독소를 몸 밖으로 빼내면 세포나 조직 속엔 새로운 영양소가 기(氣)를 채운다. 그 결과 몸 속의 면역체가 더 강해지고 체력, 정력, 생식력을 강화하는 것이다.

여섯째, 오래 살게 한다.

마사지를 하면 우리 몸 속은 전기 화학적 조화가 이루어진다. 그 조화란 독소가 제거되면서 면역력이 강해지는 것이다. 자연히 오래 살게 될 수밖에 없는 것이다.

■ 또한 전문의대



김재덕 역학교육원

역학, 음양오행, 인성컨설팅 강사 주간지 Goodday 365 "미용역학 심장의 인연법, 시주에어 고정연재중 월간뷰티패션 '역학풀이' 연재중

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

- 모집과정 : 수시모집 강외 : 주 1회(외요일) 시주행변이 부속해신 본, 책을 보고 독학해신 본 시주행변이 자신 없는 본
- 시주행변 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생 관상학 (특강 월2회 2008) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833 · 011-9702-2237

탈종공고

- 사찰명 : 정토사
- 주 소 : 서울 종로구 평창동 523-61

위 사찰은 귀 종단의
종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종을 공고합니다.

2004년 10월 28일

한국불교태고종 총무원장 범하

김문기 박사의

통증킬러 수정기공요법

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T) 수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다

특징

1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경항통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견 (부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 포리뼈교정, 요추증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

비엔나 종합병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인증서 획득

- 교재주문 : 수정기공크리닉 (일금 30,000원)
- 온라인 번호 : 농협 162-02-025918 (예금주 : 김문기)
- 속성강의 접수 : 1개월 과정 (매월 첫째 주 시차 단 4일에 모든 과정을 필합, 선착순 8명)
- 참고 : 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
- 장소 : 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806. 296-7806

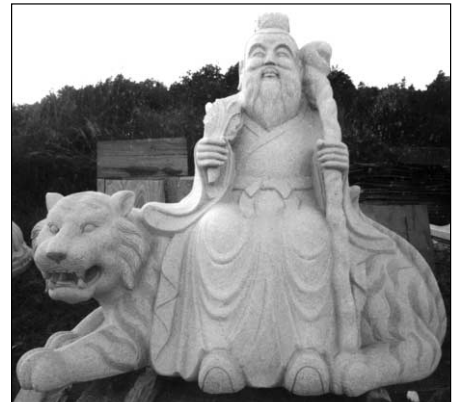
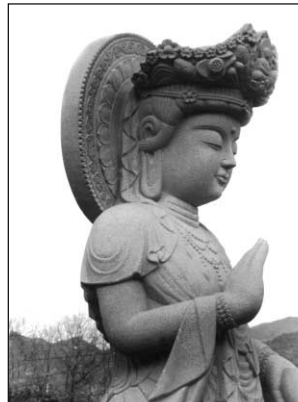
“천년전 마음으로 불사에 동참합니다”



옛 신라인은 수 많은 불교 문화유산을 남겼습니다. 아직도 이 땅 곳곳에 우리 가슴을 따뜻하게 하는 신라인의 불심과 손길을 접할 수 있습니다. 그 가운데 석굴암은 불교신앙을 대표하는 부처님 상으로 전하고 있습니다.

저희 동국석재조각예술원은 이러한 신라인의 마음으로 소임을 다합니다. 천년 전 신라인의 마음으로 불사에 동참합니다.

문화재청등록 조각기능보유자



석재조각의 대가



동국석재조각예술원

전화: 031) 531-5349 / 휴대폰: 010-7474-5349