

봄철 天然 재료로 피부 가꾸기

탱탱하게 맑게 자신있게

대학생 이승현(21·서울 송파구 문정동)씨는 얼마 전까지만 해도 피부 트러블 때문에 울상이었다. 봄이 된 후부터 피부가 심하게 당기고 건조하다니 급기야 뺨과 입술에 하얗게 각질이 일어났다. 게다가 황사주의보라도 있는 날이면 어김없이 뾰루지가 뚫었다. 고민 끝에 이씨는 피부염증에 좋다는 녹차가루로 비누를 만들었다. 이씨는 녹차비누를 직접 만들어 쓰지 1주일 만에 예전 피부를 되찾았다. 이씨는 "향료나 방부제, 각종 색소 등의 불필요한 화학첨가제가 없어 자국이 적고 자신의 피부에 맞는 재료로 만들 수 있는 것이 천연화장품의 장점"이라고 설명한다. 봄철 피부를 천연재료로 맑게 가꾸는 법을 알아보자.

과일팩으로 각질제거·보습을 동시에
봄철에 각질이 일어나는 이유는 피부 세포의 수분이 부족하기 때문. 스크럽제를 이용해 무리해서 제거하면 오히려 증상이 더 심해진다. 햇살고운한의원원의 정선옥 한방에스테틱 실장은 "비타민C가 풍부한 과일팩을 주 1~2회 정도 하면 피부 트러블과 각질을 예방할 수 있다"며 "특히 토마토는 베타카로틴, 비타민C, 비타민E, 셀레늄, 식이섬유 등이 풍부해 불철지친 피부에 적합하다"고 말한다.
자외선 양이 늘어나 주근깨와 기미가 가장 잘 생기는 계절도 바로 봄철이다. 따라서 보습과 자외선 대책을 동시에 세우는 게 좋다. 비타민A, B, C, 단백질, 미네랄 등이 많이 함유되어 피부 진정효과, 항염증, 가려움증 치료에 효과적인 오이로 화장수를 만들면 피부의 수분 손실을 막는 동시에 기미예방에도 도움을 준다.

발진 피부염 유발하는 먼지, 천연비누로 '씩'
봄철 황사기간에는 한 사람이 흡입하는 먼지의 양이 평상시의 3배, 금속성분은 종류에 따라 2배에서 10배가량 많아진다. 이러한 먼지나 중금속, 꽃가루 등이 닿으면 피부는 발진, 가려움증, 따가움, 알레르기성 피부염을 일으키게 된다. 또한 더러워진 피부를 그대로 방치하면 모세혈관이 수축해 혈액순환도 둔화된다.
그래서 외출 후 집에 돌아오자마자 세안하는 것이 필요하다. 미지근한 물과 천연비누로 씻으면 자극이 적다. 맑고 향기롭게 환경강화에서 지난해 '천연비누 만드는 법'을 강의했던 광택현 천연화장품연구소 하우연대표는 "녹차비누의 경우 피부 노폐물을 깨끗이 제거하는 효능이 있을 뿐 아니라 항박테리아, 항알레르기 효과가 있어 환절기에 사용하기 적합하다"고 추천한다.

로션 통해 피부 유분공급 및 균형 유지
봄철 피부는 심한 일교차로 인하여 피지나 땀의 분비가 일정하지 않아 매우 불안정하다. 따라서 피부의 균형이 깨지지 않게 로션으로 유분공급을 적절히 해줄 필요가 있다. 꽃미음한방병원 천승철 피부과전문의는 "한방에서는 피부가 트거나 갈라질 때 맥문동, 숙지황, 당귀 등을 처방한다"며 "특히 당귀는 식물성 여성 호르몬이 있어 칙칙한 피부를 윤택하고 맑게 만들어준다"고 전한다. 올리브유에 당귀를 넣고 숙성한 액을 글리세린과 섞으면 피부 진정효과가 탁월한 당귀 로션을 만들 수 있다.
이은비 기자 renny@buddhapia.com

□ 천연화장품 직접만든세요

● 녹차비누

- ① 팜유 264g, 올리브유 264g, 아자유 264g을 스테인레스 용기에 가열, 40℃로 녹인 후 녹차가루 10g을 섞는다. ② 환기가 잘되는 곳에서 오일에 가성소다액을 부어 주걱으로 섞은 후 우유팩에 넣는다. ③ 24시간 동안 이불을 덮어 보온한다. ④ 4주간 그늘에서 숙성시킨 후 사용한다.

● 토마토팩

- ① 토마토 1개를 뜨거운 물에 살짝 데쳐서 껍질을 제거한다. ② 옥수수 전분 1/4컵과 같이 갈아준다. ③ 얼굴에 바른 후 3~5분 후 찬물로 씻어준다.

● 오이 화장수

- ① 자른 오이를 병에 넣고 잠길 정도로 알코올을 붓는다. ② 매일 흔들며 주면서 일주일간 우려낸 후 액만 걸러낸다. ③ 용액 10g과 글리세린 5g, 정제수 85g을 혼합하여 스킨으로 만든다. ④ 냉장고에 보관해두고 필요할 때마다 꺼내 쓴다. 방부제가 첨가되지 않았기 때문에 가급적 빨리 쓰는 것이 좋다.

● 당귀 로션

- ① 당귀를 병에 넣고 잠길 정도로 올리브유를 붓는다. ② 매일 흔들며 주면서 15일간 숙성시킨 후 액만 걸러낸다. ③ 용액 15g, 유화왁스 5g을 전자레인지에 녹여 섞은 후 70℃로 중탕 가열한다. ④ 정제수 76g에 글리세린 4g을 녹인다. 70℃로 가열해 둔다. ⑤ ④에 을 서서히 부으면서 5분 정도 휘저으면 로션이 완성된다.

도우말=하우연(www.hauyon.net)



바른 식습관·건강한 생활이 최우선

김재일 교수의 티베트의학 산책 (10)

지난 호에 세 에너지의 균형을 깨뜨려 병을 일으키는 주된 장기적 원인으로 무지를 이야기한 바 있다. 그 무지는 다시 탐진치 삼독을 낳는다.
그런데 병을 일으키는 보다 단기적인 원인으로서는 부적절한 섭생, 불건강한 생활습관, 그리고 시기적 요인들이 있다. 그런 여러 원인들이 서로 맞물려 우리는 병에 걸리게 되는 것이다.
티베트사람들은 먼저 부처님과 같은 자비심으로 환자의 병증을 소상하게 묻고 들은 문진(問診)으로 병을 진단해 나간다. 그 다음 설진(舌診, tongue diagnosis)과 요진(尿診, urinalysis)을 통해 환자를 전체적으로 망진(望診)하게 된다. 마지막으로 진맥을 통해 환자의 맥상을 살피는 맥진을 행한다. 맥진은 티베트사람들이 가장 즐겨 쓰는 중요한 촉진(觸診)의 한 방법으로 수기(手技)의 방식과 내용이 있어 중의학(한의학)의 맥진과 베트의확원에는 현대병을 치료하는 신약을 연구 개발 및 생산하는 부서가 따로 있다.
티베트의학에서는 개개인의 체질에 따라 우선 식이 치료와 생활 지도를 먼저 하고 그 것으로 차도가 없거나 충분하지 않을 경우 약물을 처방한다. 바른 식습관과 건전한 생활양식의 복원은 모든 처방에 최우선하는 치료과정의 첫 단계이다.
티베트약물학은 그 깊이와 다양성에 있어 놀랍도록 세밀하고 풍부하다. 보석 미네랄(광물질) 금속 흡수액 나무 그리고 약초 식물들을 두루 약제로 사용한다. 적게는 세 가지에서 많게는 150여 가지나 되는 성분들을 조합하여 한 가지 처방약을 조제한다. 그래서 지금 조제되고 있는 약의 종류만도 대략 250여 가지에 이른다고 한다.
"파드마즈"이란 약은 서구에서는 쉽게 구할 수 있는데, 영국 런던의 미들섹스(Middlesex)병원 임상시험 결과 혈관질환

문(問)·설(舌)·요(尿)·망(望)·맥(脈) 순으로 진단 조제 약 250여가지, 수행·물리적 요법은 최후 시행

다르고 정확도에 있어 최첨단 장비로 중무장(장)한 현대의학의 진단조건과 높은 합치율을 자랑한다.
일단 진단이 내려지면 치료 시작된다. 치료의 일차 목표는 세 기본에너지의 불균형을 바로잡아 교정해 주는 것이다. 마치 한의학에서 음양의 허실이나 오행의 부조화를 바로잡아 치료하듯이 지나치게 과도한 에너지는 줄이고 부족한 에너지는 증강시키는 원리를 적용한다. 티베트의학은 어떤 기적 같은 마술이나 신통을 부리는 신비적 의술이 아니다. 대대로 전승되어 오며 당대의 석학 대가들에 의해 끊임없이 개선되고 고증된 전통의학이다. 마치 한 단지의 별표이 한두 송이의 꽃에서만 채취된 것이 아니라 무수히 많은 꽃에서 모아지듯이 티베트 의학 또한 시대를 풍미한 수많은 명의와 대의승(大醫師)들의 풍부한 임상경험과 학식들이 오랜 세월 축적되어 빚어진 지고의 산물인 것이다. 지식에 끝이 있을 수 없듯이 티베트의학도 새로운 질병에 맞서 끊임없이 도전하고 연구한다. 다람살라에 있는 티베트대학은 티베트의학의 전통을 계승하는 수련인 토모(tomo)요가라는 고급 티베트명상법이 있다. 근래 티베트의학 국제회의에서 토모요가 명상이 출증에 대한 비약물학적 자기 치료로 새로운 가능성을 열었다는 평가를 받은 바 있다. 토모요가를 수련하는 스님들은 간신히 열지 않을 정도의 온도에서 명상을 통해 몸에 두른 젖은 옷을 완전히 말릴 수 있었다. 그리고 깊은 명상 중에 말초 피부 온도를 높임으로써 마치 항생제를 사용하는 것과 마찬가지로 상처의 치료효과를 촉진한다는 연구도 보고되었다.
■주대교수·한국티베트의학원장

수행건강학과

대구·부산지역 학생모집 안내

1. 모집기간 : 수시모집 (지역 교육장소에서 접수)
2. 교육과목
 - 무량경(한문)
 - 묘법연화경(한문)
 - 관·보현보살행법경(한문)
 - 두뇌운동법(의법)
 - 호흡운동법(조절)
 - 유희운동법(동작)
 - 음식영양학(체질)
 - 기타교양과목(특강)
3. 교육기간 : 4년 (8학기) 수료
4. 교육일시
 - 대구 : 화요일 오전10시30분-12시30분
 - 부산 : 목요일 오후 2시-4시
5. 교육장소
 - 대구 : 동대구역 옆 동대구빌딩 3층
 - 부산 : 부산역 옆 삼진빌딩 2층
6. 기타특전
 - 수료증서 수여
 - 수행지도사 자격증 수여 (심사후)
 - 건강합법사 자격증 수여 (심사후)
 - 평생학부과정 진학자격부여 (평생무료학습)
 - 이스트 웨스트 대학교 대학의학과에 편입가능
 - 수료후 연구활동 등의 지속적인 협조체제 구축
7. 문의전화 : (053)952-8711, 017-501-8711
대구광역시 동구 신암 4동 276-25번지

(財)韓國平生大學

제3기 영남범음·범패 학인모집

본 연구 보존회에서는 영남 범음·범패에 뜻을 둔 학인을 모집합니다.

과 정

- 기본과정 : 사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는 법, 도량성, 쇄송, 각단예불 및 축원 송주 등.
- 중급과정 : 신중작법, 대령관곡, 각단 청, 상주권공, 각종 시식, 대시식, 점안의식 등.
- 작 법 반 : 바라 작법, 승무 작법 등.

모 집 인 원 선착순 약인명

원 서 접 수 수시접수함.

제 3기 개강일 2005년 3월 중순

제 출 서 류 입학원서(본 회 소정 양식) 1통, 반명함판 사진 3매

※ 본 보존회는 초 중과 교육도량으로서 수료증을 수여하며 승려후보생의 수계득도, 포교원, 사찰 창건 및 운영의 지도와 편의를 제공합니다.
※ 초심자라도 여법하게 불교 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.
※ 교육원 위치 : 경남 진주시 평거동 주공아파트 상가지하

● 문의전화 : (055)745-8419, 011-867-8419

영남 범음·범패 연구 보존회
원장 한 파 강사 원 명 합 장

최면-전생-빙의치유 상담

- 개인상담 및 치유, 교육 및 세미나 -

일상생활에서 경험하는 아래와 같은 각종 스트레스, 심리적 문제, 인생문제, 고민에 대해 직접 개인상담과 교육 및 세미나를 해드립니다.

- 불안증
- 우울증
- 각종 중독증 (담배, 알코올, 음식, 약물)
- 각종 알레르기 문제
- 섭식장애 (비만문제)
- 환청 및 각종 신경성 장애
- 업장과 관련한 전생문제
- 빙의 문제

● 상담지도전문가 -

설기문 박사: 상담심리, 최면 및 전생치료, NLP치료 전문가, (전)동아대학교 교수로서 "인간관계와 정신건강", "최면과 최면치료", "최면과 전생퇴행", "NLP의 원리"와 같은 다수의 전문서적을 저술하셨습니다.

한국 최면-전생상담 연구원
경기도 안양시 만안구 안양9동 1062-2번지
031-442-5598, 011-1762-4598
www.mindcoach.co.kr kmseol@daum.net

"범패때마다 음향 때문에 고생하셨다면..."

사찰에 설치된 음향이 대부분 단순히 확성기능의 음향 시스템이었습니다. 이제, 저렴한 가격에 스님의 범문을 정확하게 전달할 수 있는 음향 시스템을 갖추십시오.

최면-전생-빙의치유 상담

3BL dbx AKG MACKIE CROWN

믿을 수 있는 회사와 제품을 원하신다면 스님이 운영하는 (주)야단법석과 상의 하십시오

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계해 드립니다.

야단법석 문의: 050-5844-0108 (관음사업부)

사원 모집 (주)야단법석은 개인의 능력보다는 범패에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. 신빙성을 하면서 안정된 직장생활을 원하시면 야단법석과 함께 하십시오.

● 모집구분 : 지점장 - 남 0명, 여 0명, 사원 - 남 0명, 여 0명
● 근무처 : 본인 거주지 ● 문 의 : 050-5244-0108