



아기의 장은 달나기 쉽고 한번 달이 나면 평생 건강에 영향을 주므로 이유식 선정에 세심하게 신경써야 한다.

△ **체질별 한방 이유식**

■ **선천적으로 기운이 약한 아이**-젖이나 이유식을 잘 먹지 않는 편이 아니고 조금만 움직여도 쉽게 지치는 아이, 자고 일어나면 눈 주위가 자주 붓거나 얼굴이 창백한 아이는 신장에 좋은 구기자과 북분자를 권한다. 구기자 12g이나 북분자12g을 쌀100g과 섞어 죽을 만든다. 이것을 일주일에 3-4회씩 한 달 정도 먹인다.

■ **아토피, 알레르기 고생하는 아이**-감기에 자주 걸리거나 알레르기 비염, 축농증, 아토피성 피부염 때문에 고통스럽게 우는 아이를 보는 부모마음은 아프기 짝이 없다. 한방에서는 아토피를 위장기능이 지나쳐서 속열이 생긴 것으로 진단한다. 따라서 심장의 열을 풀어주는 황련을 2g 정도 가루내어 물과 함께 준다. 맥문동 12g과 쌀 100g을 죽으로 만들어 일주일에 2-3회 먹이면 너무 오랫동안 먹이는 것은 좋지 않다.

■ **신경이 예민하고 스트레스 잘 받는 아이**-밤에 자다 깨서 우는 일이 잦고 잘 놀라는 아이에게는 석창포나 인삼, 팔 등을 권한다. 인삼은 신경을 안정시키고 놀라는 증상을 멎게 하며 기억력 증진에 효과적이다. 그러나 손발에 열이 많고 코피를 흘리는 아이는 전문가와 상담한 후 신중하게 복용하는 것이 좋다. 심리안정, 기억력 증진에 효과적인 석창포 가루 8g을 쌀 100g과 같이 일주일에 1-2회 먹거나 팔 12g과 쌀 100g으로 죽을 만들어 일주일에 1-2회 특별식으로 먹이는 것이 좋다.

■ **비위가 약한 아이**-자주 토하거나 체하고 편식을 잘하는 아이에게는 마와 황기가 적당하다. 마 8-12g과 쌀 100g을 죽으로 쑤어 일주일에 3-4회 정도 한 달간 꾸준히 먹이면 소화기능이 원활해진다. 그러나 체했거나 배에서 부르르 소리가 날 때는 먹이지 않는 것이 좋다. 황기죽은 기가 약해 잠잘 때 식은땀 흘리는 아이에게 좋다. 맵쌀 40g에 황기를 15g정도 넣어 열흘간 먹으면 위기가 보강되고 땀이 멈춘다.

(자료제공=꽃마을한방병원)

“ 무얼 먹여야 탈 없이 잘 클까 ”

‘한방 이유식’으로 우리 아기 튼튼하게



5월27일 서울 강동보건소 '행복한 이유식' 교실에 참가한 엄마들이 직접 한방 이유식을 만들고 있다.

돌이 갓 지난 유수는 벌써 여름을 타는 모양이다. 이유식을 먹지도 않을뿐더러 억지로 입에 넣어주면 뱀거나 짜증을 내면서 울어버린다. 토하거나 설사를 해도 아직 젖도 안 떼야 하므로 할 부모 약을 먹일 수도 없다. 자연히 유수엄마 오미역(32·서울시 강동구 천호

삼하고 먹여도 좋은 것들이다. <동의보감>에 나오는 한방 이유식 방법은, 한약재를 소량씩 첨가하거나 팥팥 우려낸 물로 죽을 쑤어 먹이는 것이다. 꽃마을한방병원 한방소아과 장수재 과장은 “한약은 부작용이 없지만 아이의 체질에 따라 반응이 다를 수 있다”

생후 6개월 부터...약성 강하지 않아 안심 한의사와 상담후 체질 따라 약재 선택 변 상태 살피고 일주일에 2~3번이 적당

동씨의 걱정은 이만저만이 아니다. 요즘 오씨는 “유수에게 무엇을 먹여야 탈 없이 잘 클까”가 최대 관심사다.

이렇게 여름을 타고 허약한 아이들은 선조들의 지혜가 녹아있는 한방 이유식이 제격이다. 기가 약하고 소화기능이 약하며 맥이 불안정하게 뛰는 아이에게 보약처럼 먹일 수 있기 때문이다.

한방 이유식은 생후 6개월부터 시작하는 것이 좋다. 새로운 음식에 대한 거부감이 줄일 수 있고, 고형식에 적응하기도 쉽기 때문이다. 이유식에 사용하는 한약재는 대부분 약성이 강하지 않으면서 무난한 재료들로, 아이에게 안

며 “한방 이유식을 처음 시작할 때는 전문 한의사와 상담해서 약재를 택하고, 2-3일 정도 변의 상태를 살펴봐라”고 말한다.

부작용이 없고 몸에 좋다고 해서 너무 많이 먹이는 것 역시 금물이다. ‘행복한 이유식 교실’ 강좌를 진행 중인 강동보건소 이현정 식품영양사는 “한방 이유식만 먹여서는 필요한 영양소를 골고루 섭취할 수 없다”며 “한방 이유식은 건강 보조식품이라 생각하고 일주일에 2-3번 정도만 먹이는 것이 좋다”고 충고한다.

글·사진=이은비 기자



김재일 교수의 티베트의학 산책 (18)

균형·조화는 건강 장수의 첩경

소화계가 온전하여 소화과정이 원활해야 몸·때바·왜겐 세 기본에너지의 균형과 7대 체구성성분의 조화가 유지될 수 있다.

그러한 조화를 바탕으로 세 배출기능 역시 원만히 이루어져 몸과 마음의 균형이 유지될 수 있다. 균형과 조화가 바로 건강과 장수에 이르는 가장 확실한 첩경이다. 건강이 없이는 완전한 삶의 향유도 물질적 부의 성취도 나아가 영적 깨달음도 한갓 공염불에 지나지 않는다. 그래서 건강은 전부인 것이다.

건강을 해치는 병인을 티베트의학에서는 크게 원인(遠因)과 근인(近因)으로 파악한다. 티베트의서에 만병의 근원은 무지(無知)라 하였다. 마치 새가 제아무리 높게 날아올라도 자기 그림자는 떨쳐버리지 못하듯이 우리 중생도 타고난 무지를 벗어날 수 없다고 했다. 그 근본적인 무지로부터 84000가지나 되는 병고(病苦)가 생긴다. 84000가지

도 당장 어찌될지 모르면서 먼 미래를 미리 기약하고 걱정하는 것이 어찌면 어리석은 일인지도 모른다. 공수래공수거! 인연 따라 왔다가 때 되면 인연이 훌쩍이 이승을 떠나면 그만이다. 그 같은 믿음으로 해서 티베트인들은 항상 있는 그대로 만족하며 즐겁게 산다. ‘빛 없으니 부자’라는 순박함이야말로 궁핍 속에서도 티베트인들의 얼굴에 충만한 행복감의 원천인 것이다. 애착은 탐욕을 낳고 그 탐욕이 채워지지 않을 때 안전부절 못하고 불면증에 시달리게 된다.

불면증은 다시 불안과 긴장을 고조시켜 몸의 미세한 흐름을 방해해서 심한 경우 광기까지 발전할 수 있다. 티베트의서에는 탐욕이 붉은 수땀으로 상징되는데 수땀은 동물계에서 성욕이 가장 유별난 동물로 여겨지고 있다.

진(眞)은 자신과 다른 사람 모두에 가장 유쾌한 내부의 적이다. 진, 즉 성냄은 시기

만병의 근원은 무지와 탐진치 삼독에서 생겨 ‘그대로 즐겁게’ 티베트인들의 행복감 원천

병은 1616가지로, 그것은 다시 404가지 질병으로 분류된다. 이 404가지 병 역시 기본 에너지의 불균형에 기초하여 다시 101가지 일차 질환으로 압축된다. 한편, 부처님께서 무지로부터 탐진치 삼독이 생긴다고 하셨다. 불교의 이 탐진치 마음의 삼독을 각기 몸·때바·왜겐이라는 세 기본에너지와 상관지음으로써 티베트의학의 불교적 세계관과 전인론적 정체성이 확립된 것이다. 무지와 탐진치 삼독을 장기적으로 만병의 근원적 원인으로 파악한 것이다.

탐욕은 마시면 마실수록 갈증만 더 커지는 소금물과 같다. 욕망에는 끝이 없어 만족이란 있을 수 없는 것이다. 애착 집착 욕심 욕망 갈망 그 모두 탐심이 아닌가. 영원한 행복을 가져다 줄 것처럼 보이는 무언가를 갈구하지만 영원한 행복이란 물질적 안락을 통해 얻을 수 있는 그런 것이 아니다. 그런 것이 행복이라면 물질적 풍요를 구가하는 현대 산업사회의 사람들은 벌써 행복의 찬가로 목이 다 쉬어버렸을 것이다.

불교에서는 영원불변하는 것은 아무것도 없다는 일체 무상의 교리를 말한다. 내일 일

질투 자만 이기심 그리고 ‘난 옳고 너 그르다’는 마음가짐에서 비롯된다. 성난 사람은 일을 자초지종 잔잔히 헤아려 볼 참을성과 여유를 가지지 못한다. 한꺼번에 다 해치우려는 조급함으로 해서 일을 그르치는 불온과 실패가 잇따른다. 그리고는 다른 사람 탓이라 비난하고 독설을 퍼붓고 폭력을 휘두르며 심지어는 상해와 살인까지 저지를 수 있다. 화났을 때 마치 화가 우리 몸 중간중간과 담낭 부근에서 오는 느낌을 받는다. 화났을 때 우리는 ‘피가 끓는다’거나 ‘열 받는다’는 말을 자주 쓰는데 틀린 말이 아니다. 화가 나면 실제 안색이 변하고 체온이 올라가니까 말이다. 화난 상태가 지속되면 열에너지를 교란시켜 때바 관련 장기를 초래할 수 있다. 티베트의서에 진의 상징은 조류 백이다. 화나려고 할 때는 자신이 불같은 화를 녹여버릴 수 있는 눈 덮인 설산 앞에 서있는 모습을 그려보면 화가 조금 잦아들 것이다. 성난 사람의 사마귀를 벌써 행복의 얼굴을 떠올려보는 것도 화를 식이는데 도움이 될 것이다.

■아주대학교·한국티베트의학원장

사 과 문

저자는 2004년 1월 선재마을 선재학교(교장 유지선)의 프로그램 중 하나인 '선재 떠나는 인도여행'에 참가하고 나서, 2005년 4월 6일 『소풍 즐기는 아이들』(부제: 선생님이 들려주는 인도 이야기, 도서출판 아름다운 인연)이라는 책을 내게 되었습니다.

하지만, 저자와 출판사는 선재학교로부터 사진을 제공받아 그 중 많은 사진을 책에 실었음에도 그 출처를 정확히 밝히지 못했습니다. 또한 저자의 개인적 경험을 다룬 인도 여행기록을 제외한 인도문화와 관련된 대부분의 내용은 선재학교에서 발행한 인도 여행교재 '선재 떠나는 인도여행'의 내용을 인용했음에도 불구하고, 자세히 밝히지 못해 여러 가지로 심려를 끼치게 되었습니다.

이에 선재학교와 독자들에게 진실을 밝히지 못하고 본의 아니게 오해의 소지를 불러일으켰음을 지면을 통해 진심으로 사과드립니다.

2005년 6월 일

『소풍 즐기는 아이들』 저자 최시선

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

“여자가 살빼기 더 힘든 이유”

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사가능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 필살법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이기처럼 속변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3-5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수액의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적 되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초록원 (팔보효소)

한자 교육지도사육성

- 목적 : 1. 한자 공부부 통해 [우리말, 우리글]의 우수성을 인식하고 사랑 할 수 있도록 양성. 2. 최근 각계에서 한자 교육의 필요성이 크게 증대되고, 조기교육에 대한 관심이 고조되고 있어 이들을 쉽고 흥미롭게 지도 할 수 있는 유능한 강사를 양성하기 위함.

개강일 2005년 6월 17일(금요일) 오후 2시~6시

연수시간 80시간(20주 완성)

수강료 50만원 (교재비와 시험 참가비는 별도)

- 교육과정 : 1. 한자 구성의 원리 2. 부수해설 3. 상용한자 자원, 자해풀이 4. 한자 지도 실습 5. 한문 문법 지도등

시험날짜 : 연수 지도 후 확정

취업 알선

• 장소 : 한국 전통과학 아카데미 지하철 1호선 이용 신설동에서 하차 5분출구 40m 지점 02)929-4646, 4643



기치유

사람의 몸에 존재하는 기를 이용하여 자신과 타인의 질병을 치유하는 요법으로서 마사지, 침,추나요법 등 물리적 요법과는 근본적으로 다른 에너지 요법입니다.

한국기치유 연구회 윤한홍회장 직접수련지도 윤한홍 서울불교대학원대학교 겸임교수(주)영성신문 논설위원

수련생 모집

초급 수련생을 모집합니다!

- 교육 기간 : 2005년 6월 18일~8월 13일(9주과정)
- 교육 시간 : 오후 2시 30분~5시 30분 매주 토요일
- 교육 내용 : 기초이론 및 명상법 기를 강화하는 수련 기치유 개발기 위한 특수명상 기치유 실습

• 참고 서적 : 기치유와 기공수련(기치유학 (윤한홍 지음))

문의 하세요... http://gi-clinic.pc.kr • 기치유

한국기치유 연구회 02-2268-1500