

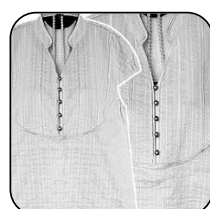
잘 입은 옷 한벌 보약 안 부럽다

항균, 무좀·습진 예방에 은나노 의류



최근 은나노가 사랑받는 의류 소재로 자리 잡고 있다. 고대부터 자연항생제로 사용돼 왔던 은(銀)은 특유의 항균 작용으로 의복재료에 널리 사용되고 있다. 은이온은 양전하 발생을 억제해 질병예방 효과가 있기 때문이다. 또한 단열 및 보온 효과가 좋아 여름엔 시원하고 겨울엔 따뜻한 편이다. 노벨의학상 수상자 오토 와버그(Otto Warberg)는 무독성인 은은 인체에 부작용이 없고 장티푸스, 무좀, 습진, 화상 등에 탁월한 효과가 있다고 밝힌 바 있다.

피부노화 예방 및 피부영양 공급 효과가 있는 의류



요즘 폼과 녹차에서 추출한 성분을 첨가해 만든 의류가 인기다. 김성호 Fnc코오몰의 연구개발팀장은 "폼으로 만든 속옷은 산화 반응을 막는 토코페롤과 사포닌이 있어 피부노화에 큰 효과가 있다"고 말한다. 또 김강현의원 김강 원장은 "녹차에는 항산화 작용을 하는 성분이 많아 노화를 방지하고 레몬보다 5배나 많은 비타민C를 함유하고 있으며 유기질이 풍부해 피부를 부드럽게 해주는 역할도 한다"고 설명한다.

비타민E와 아로마 오일을 캡슐로 만들어 섬유 사이에 투입시킨 옷도 있다. 이 옷은 피부와 섬유 간 마찰이 일어날 때 캡슐이 터지면서 비타민의 영양분이 피부에 흡수된다. 특히 비타민E는 피부 건조를 예방하고 아토피를 완화시켜 준다.

신진대사를 원활하게 하는 의류



피부 미용팩으로 널리 사용되던 황토가 웰빙바람을 타고 의류 첨가제로 각광받고 있다. 황토를 첨가한 의복은 원적외선이 나와 세포의 생리작용과 체

올여름 웰빙 패션으로 건강 챙기기

지난해 까지만 해도 민감성 피부였던 박진홍씨(42)는 여름이 무서웠다. 어김없이 찾아오는 불청객, 각종 피부염과 따미 등으로 박씨의 피부는 하루도 성할 날이 없기 때문이다. 하지만 아내의 권유로 숯과 황토 등으로 천연 염색한 모시 속옷을 입고부터는 10년 넘게 앓아 온 여름철 피부병 걱정을 말끔히 씻었다. 은과 황토와 모시 등은 항균, 피부노화 예방, 신진대사를 원활히 해 줘 여름철 피부와 냄새로 고통받는 사람들이 많이 찾고 있다. 시중에서 손쉽게 구할 수 있는 은나노, 모시, 황토, 솔잎 등이 함유된 웰빙의류로 올여름 건강과 패션 감각을 챙겨보자.



은나노, 황토, 솔잎 활용한 웰빙 의류 항균 화상 땀 흡수 아토피 등에 효과

■ 손쉽게 만들어 보는 웰빙의류·이불

포인트: 웰빙의류는 가급적 면제품의 흰색옷이 좋다. 웰빙이불은 가로 1.5m 세로 2m로 재단된 삼베 및 모시 원단을 구입한다.
만들기: ①만들고 싶은 웰빙의류의 재료를 선택한다

(황토, 숯, 솔잎, 녹차 등 택 1). ② 큰 솥에 물을 끓이고 선택한 웰빙의류 재료를 넣고 30분~1시간 삶는다. ③ 의류나 이불을 넣고 1시간~2시간 동안 삶는다. ④ 삶아진 의류나 이불을 30분간 식히고 다나물을 넣어 다시 1시간 동안 삶는다. ⑤ 흐르는 물에 깨끗이 헹구고 그늘에서 건조하면 웰빙의류나 이불이 완성된다.

온을 높여주는 역할을 한다. 체온이 상승되면 혈액순환이 되면서 땀이 배출되는데 이때 체내의 각종 노폐물이 빠져나온다는 의학자 원리를 적용시킨 것이다.

황토의 효능은 이뿐만이 아니다. 산성화 되어 가는 현대인들의 체질을 알칼리성으로 개선시켜주는 효과도 있다. 자연스런 체질 개선으로 인체면역력을 스스로 향상시켜 건강한 생활을 누릴 수 있게 도와준다.

통풍성·지방분해 효과가 있는 의류



삼베와 모시는 땀 흡수가 빠를 뿐 아니라 곰팡이를 제거하는 항균작용이 있는 것으로 알려져 차세대 의류 소재로 각광받고 있다. 또 삼베의 일종인 라즈베리 향기입자를 의류 원단에 적용해 비만인들의 눈길을 끄는 의복도 있다. 의류에서 나오는 라즈베리 향기를 맡으면 지방이 분해 되고 식욕을 억제시키는 효과가 있다고 알려져 있다.

동(銅)-전자파 차단, 염색소-피부 노화방지



동을 넣어 만든 의류는 전자파 차단 효과가 있다. 5mm 간격으로 전자파 차단 성분인 동 섬유를 넣었다. 동 섬유를 타고 전자파가 빠져나가기 때문이다.

솔잎에서 추출한 엽록소와 옥시파르티민산을 넣어 만든 의류도 있다. 엽록소는 피부 괴질 등에 옥시파르티민산은 피부 노화를 방지하는데 탁월한 효과가 있다고 <동의보감>에 기록돼 있다.

노병철 기자 (도움 말=김강 현의사)



김재일 교수의 티베트의학 산책 (20)

'마음 몸 말' 잘못 쓰면 병 생긴다

몸은 신체 세 기본에너지의 하나로 성질이 공기(氣) 또는 바람(風)과 같다. 그 성질은 움직이고(動) 가볍고(輕) 차가우며(寒) 미세하고(微) 딱딱하며(硬) 거친(粗) 여섯 가지이다. 그래서 같은 성질을 지닌 음식을 지나치게 많이 먹으면 몸의 흐름에 장애가 생길 수 있다. 커피 차 돼지고기 연소젓 요구르트 후추 흰빵 코카콜라 초콜릿 레몬 등이 바로 몸의 성질을 지닌 먹거리들이다. 잘못된 생활습관이나 우연한 사고 역시 몸의 장애를 부를 수 있다. 과도한 절식(節食)과 일욕심, 과로와 스트레스, 출혈과다, 무절제한 성생활, 그리고 불규칙한 식사 등으로 몸에 장애를 초래할 수 있다.

환과 왜켄병은 서구에 매우 흔한 반면 때 빠장에는 인도와 같이 무더운 지역에 이환율이 높다. 오감(五感)을 잘못 사용한 탓에 발생하는 장애도 많다. 오감을 지나치게 사용하면 손상을 입을 수 있다. 예컨대 장시간 컴퓨터 모니터나 TV 화면을 주시하고 있다가 나뭇잎을 계속 본다거나 크기가 너무 크거나 작은 물체를 바라보고 있으면 눈을 상할 수 있다. 빛이 들어오지 않는 칠흑같이 어두운 곳에 오래 앉아있어도 눈에 문제가 생길 수 있다. 때로는 누군가가 토해낸 것 배설물 또는 피와 같이 역겨운 것을 보고 속이 메스꺼워질 수 있다. 어떤 사람은 풀밭을 스쳐 지나가는 뱀 같은 동물을 보고도 징그러워 온몸이 오싹 얼어붙고 만다. 이러한 예에서 우리는 시각이 얼마나 우리 몸에 중요한 영향을 끼칠 수 있는지 어렵게 볼 수 있다. 마음 몸 그리고 말을 잘못 쓰므로 해서 병이 흐트러질 수 있다. 신체활동으로 몸이 상할

지나친 음식 섭취는 똥, 때빠, 왜켄 흐름에 장애 장시간 TV·컴퓨터 주시 등은 시각에 큰 손상

때빠는 불(火)과 같은 성질을 지니 뜨겁고(熱) 격렬하고(飢) 기름지고(膩) 냄새나며(臭) 헛어내고(瀉) 축축한(溼) 성질을 띤다. 그래서 같은 성질을 지닌 알코올 양고기 오리고기 계란 마늘 고추 버터 우유 치즈 크림 견과류와 구근같은 음식을 지나치게 많이 섭취하면 신체의 열기가 증대되어 때빠에 장애를 부를 수 있다. 더위에 무리한 신체활동을 하거나, 화가 끊이지 않거나, 한낮에 오수를 오래 즐기거나, 흙일과 같은 고된 일을 많이 해도 때빠 장애가 초래될 수 있다. 왜켄은 물(水)과 흙(土)의 성질을 지니고 있다. 그 성질은 무겁고(重) 부드럽고(柔) 둔하고(鈍) 기름지며(膩) 서늘하고(涼) 한결 같고(穩) 끈적끈적(粘)하다. 왜켄의 성질을 지닌 음식물로는 설탕 감자 생우유 채소 찬음식 반숙육 냉장음료 등이 있다. 부적절한 생활습관으로부터도 소화불량과 수분잔류같은 왜켄 장애가 생길 수 있는데, 배부름때 자는것이나 야식을 먹는 것, 급히 먹는것, 찬데 노출 되는것, 과식, 운동부족 등이 그것이다. 일반적으로 똥질

수 있는 예로 환자를 자주 들어올려야 하는 간병인이나 땅을 파는 농사꾼을 들 수 있다. 그들은 허리를 주로 사용하기 때문에 가장 흔한 병이 척추장애이다. 대부분의 시간을 서서 일하는 사람들에게는 정맥류가 가장 흔한 병이다. 힘든 일을 하지 않는 직업에서도 신체적 좌상이 생길 수 있다. 일례로 컴퓨터 자판을 두들겨대는 과다반복운동이 근육조직의 좌상을 초래할 수 있다. 그 외에도 우리 주변에 직업과 관련된 병들을 심심찮게 관찰할 수 있다. 부동산 중개업을 하는 어느 40대 후반 여성은 고객과의 전화상담에 수 시간씩 매달려 온 탓에 목이 오른쪽으로 굽어 목을 똑바로 굽추세우지 못하는 사례도 있었다. 그런 병은 목근육과 신경을 풀어주는 약초를 쓰고 작업환경을 바꿔주면 낫는다. 일반전화보다는 헤드폰이 달린 전화기로 교체하거나 이어폰을 착용하게 하면 그런 문제가 해결될 수 있다. 신체활동을 너무 적게 해도 문제다. 그 대표적인 증상이 과체중 비만 그리고 무관심 등이다. ■아주대학교·한국티베트의학원장

일곱 번째 완성자

우리 곁에 오신 미륵

이 책이 던지는 여덟 가지 질문

- 1 아함경에서 말하는 인수팔만 사천 세의 의미는 무엇인가?
- 2 소승경전의 무상성과 대승경전의 항상성은 어떠한 관계인가?
- 3 12연기법의 무명과 대승불교의 광명사상은 어떠한 차이가 있는가?
- 4 법화경의 일불승 사상은 중생이 부처되는 교설인데 그것을 이루는 방법은 무엇인가?
- 5 화엄경의 세계는 실세계인가? 아니면 상상의 세계인가?
- 6 주역에서 말하는 선천·후천의 개별사상에 대한 불교적 해석은 무엇인가?
- 7 극락세계는 진정교 서방세계에 있는가?
- 8 최근에 지진이나 해일 등 자연재해가 잦아지는 이유는 무엇인가?

이 책은 그동안 풀리지 않았던 여덟 가지의 질문에 대한 해답을 드립니다.

미륵불은 한 사람이 성도해서 이루는 것이 아니다. 석가모니 부처님이 과거 6불과 당신 스스로를 포함하여 현재 7불의 분말을 밝혔듯이, 미륵이 오실 때도 7불의 처음과 끝을 밝힌다고 하시는 까닭에 미륵불은 6명의 도움을 이어서 7번째로 완성하심을 스스로 밝혀가 되어 있다. 이제 일곱 분의 도통 연원과 의의를 밝히며 비로소 드러나는 진된 대승불교의 일불승 사상을 드러내고자 한다.

원통지음 | 신국판 | 394쪽 | 값 9,600원

전국 유명 서점에서 구입할 수 있습니다. ※ 구입문의 : 해조음 053) 624-5586 / 정토사 053) 622-0333

"운명"을 읽고 나면 성공이 보인다!!!

마음과 운명을 바꾸어 주는 책 ○ 오히규 실화소설 **운명**

주요수룩내용

- 공합이야기 성기가 말을 안들어요 땀이 미쳐가고 있어요 의처증 이야기 바뀐 놓고 생각하기 실수의 흔적 처제와의 불륜 육체란 무엇인가? 입시이야기 성형수술이야기 제발 시집가고 싶어요 세번 결혼한 검사님 입태와 섹스의 비밀 남편과 제발 헤어지게 해주세요 두번 태어난 보일러공의 행복 성공하는 사람은 다르다 부자가 되고 싶으세요? 노년여의 사랑이야기 넘치는 정력을 주체할 수 없어요 자신의 처지를 겸허히 인정하라 운명을 바꾸는 법

전3권 완간기념 할인판매 50%

신국판 350쪽 각권정가 10,000원

전집구입시 15,000원 후불제!
(062)266-1083, 266-6693
으로 전화주시면 책 먼저 보내드립니다
입금계좌: (예금주: 오히규)
동협 601175-52-016521

연락처(우편번호 500-500)
광주광역시 북구 청옥(망월)동 374-2번지
전화: 062-266-6693

서울·마포구 이현3동 618-22
전화 (02)365-8172
팩스 (02)365-8173
홈페이지: www.indeenet.co.kr