

# 자마

## 장마철 가족 건강 지키려면

세균과 곰팡이의 천국, 장마가 시작됐다. 장마는 답답지 않은 손님을 함께 몰고 온다. 각종 수인성 전염병, 피부염, 관절염 등이 그것이다. 습한 기온과 적은 일조량은 각종 병원균이 자라는데 최적의 조건이고 저기압은 신체건강지수의 방해꾼이기 때문이다.

질병관리본부의 통계에 따르면 장마철에는 세균과 곰팡이로 인한 전염병 감염율은 연중 가장 높은 62%. 관절염 환자의 90% 이상이 통증을 더욱 심하게 느끼는 것으로 나타났다. 우리가족의 건강을 위협하는 장마철의 질병 예방과 관리법에 대해 알아본다.

## 자녀들

### 자주 환기시켜 호흡기 질환 예방

어린이들은 독감, 인후염 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 장마철은 습도가 높고 밤낮의 기온 차가 크기 때문이다. 아침이나 밤에는 긴팔 옷을 입어 체온이 떨어지지 않도록 하고, 후덥지근한 낮에는 에어컨을 틀더라도 실내의 온도차가 섭씨 5도를 넘지 않도록 한다.

외출 후 손발을 자주 씻는 것은 기본. 면역력을 높이는 단백질과 비타민을 충분히 섭취하는 것도 감기 등을 예방하는 좋은 방법이다.

고온다습한 장마철에는 집 먼지 진드기도 번식하기 쉬워 알레르기 질환에 유의해야 한다. 특히 기관지천식을 앓고 있거나 아토피질환이 있는 어린이가 있는 가정에서는 실내 환기를 자주 하고 에어컨이나 선풍기를 켜 놓거나 제습기를 사용해 실내 습도를 50% 이하로 유지해야 한다.

미세먼지를 흡입할 수 있는 필터가 달린 진공청소기로 집안을 청소하고, 침구·옷·커튼 등은 섭씨 55도 이상의 뜨거운 물로 세탁해야 진드기의 번식을 막을 수 있다.

## 엄마·아빠

### 잡은 업무 마찰 등은 우울증 의심대

바깥활동이 많은 성인은 냉방병이나 피부질환, 활동량이 적은 주부들은 우울증에 걸리지 않도록 각별히 주의할 것을 권한다.

여름에는 에어컨 바람을 너무 쉼 냉방병에 걸리는 직장인들이 많다. 고열과 두통, 설사 등의 증상을 보이면 '레지오넬라'일 수 있으며 빨리 병원을 찾아야 한다. 매년 냉방기 청소를 정기적으로 실시해 세균과 곰팡이를 제거하고 자주 환기시키는 것이 중요하다.

피부가 얼룩덜룩 색깔이 변하는 경우에도 곰팡이 감염을 의심해 봐야 한다. 몸의 땀은 되도록 빨리 씻어내고 야 하고 발을 씻은 후 물기가 남지 않도록 충분히 말려야 한다. 신발이나 양말은 통풍이 잘되고 발을 건조시키는 데 도움이 되는 것을 선택해야 곰팡이로 인한 피부질환을 예방할 수 있다.

특히 하루 종일 집안에 있는 전업주부의 경우 우울증

### ■ 장마철 건강수칙

1. 몸은 청결하게 씻고 잘 말린다.
2. 통풍과 땀 흡수가 잘 되는 옷을 입는다.
3. 햇볕 나면 때를 놓치지 말고 침구류를 말린다.
4. 2~3일에 한 번은 보일러를 틀어 집안 습기를 제거한다.
5. 옷장, 신발장, 싱크대도 2~3일에 한번씩 문을 열어 환기시킨다.
6. 물은 끓여 마시고, 어패류는 날로 먹지 않는다.
7. 조리과 식사 전에는 반드시 손을 씻는다.
8. 행주, 깔, 도마, 식기 등 주방용품은 수시로 끓는 물로 소독하고 바짝 말린다.
9. 냉장고에 넣어둔 음식이라도 안심해선 안된다. 조금이라도 의심이 들면 아낌없이 버린다.
10. 2주에 한 번은 에탄올을 묻힌 천으로 냉장고 구석구석을 청소한다.
11. 과일·야채를 충분히 섭취, 면역력을 유지한다.
12. 활동량이 적어지고 쉽게 우울해질 수 있으므로 긍정적 생각과 즐거운 마음으로 생활한다.
13. 전염성 환자가 발생하면 식기, 변기, 이부자리 등은 살균 소독해야 한다.
14. 필요한 예방접종을 했는지 점검하고 전염병 유행 경보가 있으면 미리 해당 예방접종을 하도록 한다.

에 걸릴 확률이 높다. 습도가 높고 더운 날씨가 오래 지속되는 장마철은 불쾌지수를 높여 쉽게 짜증이 나고 우울해질 수 있다. 우울증의 전형적인 증상은 극도의 우울감, 흥미 상실이나 체중 감소, 수면장애, 죄책감 등이다. 긴장성 두통을 자주 호소하는 사람, 농담을 들어도 반응이 없는 사람, 자주 짜증을 부리고 업무적인 마찰을 많이 겪는 사람 등은 우울증이 아닌지 한번쯤 의심해 봐야



삽화=박규원

한다.

집안이나 사무실에서도 가끔씩 햇볕이 많이 드는 창가에 앉고 실내 조명을 밝게 하는 것도 우울증 예방의 방법이다. 마음을 편히 가지고 가벼운 운동 등으로 우울한 기분을 떨쳐버리도록 해야 한다.

## 할아버지·할머니

### 과도한 냉방 근육통 유발, 운동 꾸준히

퇴행성관절염이 있는 노인들은 평소보다 운동량을 20%정도 높이는 것이 좋다. 장마철 악화되는 관절 통증을 예방하기 위해서는 적당한 온도와 습도를 유지하는 것도 중요하다. 더운 여름철 과도한 냉방은 관절 통증을 부추기는 주변. 차가운 공기가 관절과 주변 근육을 경직시켜 통증을 악화시킨다. 습도가 높으면 체내 노폐물이 그대로 피부에 달라붙게 되면서 관절에 부종과 통증을 가중시킨다. 이때 가장 쉽게 할 수 있는 방법은 따뜻한 물로 샤워를 자주 해주는 것. 외출할 때 2~3시간 정도 난방을 하는 것도 습도 조절에 도움이 된다. 또 실내 습기를 조절해 주는 벤자민이나 고무나무 등의 화분이나 숲을 배치하는 것도 좋은 방법이다.

운동을 꾸준히 하는 것도 통증 예방에 도움이 된다. 특히 수영은 관절염 환자에게 최고의 운동. 수영을 하지 못하는 사람이라면 물속에서 걷는 동작을 반복한다. 30~40분 정도씩 일주일에 3~4회 정도 해주는 게 적당하다. 수영 이외에 온 몸의 관절과 근육을 풀어줄 수 있는 맨손체조, 걷기, 실내 자전거 타기도 좋다. 그러나 관절염으로 인한 통증이 있는 경우에는 운동을 멈추고 안정을 취하는 것이 좋다.

또 무더위 속 갈증 해소를 위해 습관적으로 맥주를 마시는 일이 많은데 반복될 경우 관절염 환자에게는 득이 될 수 있다. 갈증이 날 때는 맥주보다 시원한 냉수나 보리차 등을 마시도록 한다.

노병철 기자

도움말=질병관리본부 박기동 방역과장, 삼성병원 순재훈 감염내과 교수



김재일 교수의 티베트의학 산책 (22)

## 열 여덟 혼령(魂靈), 독특한 신체 증상

습기어름은 침팔월로 환경적 성정이 서늘하고(涼) 지성(脂性)이 된다. 만약 체질이 때때(陰)인 사람이 뜨겁고 맵고 시큼한 성미(性味)의 음식을 많이 먹고 힘든 육체활동을 많이 하게 되면 몸에 때때(陰)가 쌓이게 된다. 구시월 가을을 접어들면 기후적 성정은 따뜻하고 지성(脂性)으로 변해 때때를 더욱 악화시키게 됨으로써 때때(陰)의 병증이 드러나기 시작한다. 두풍(頭風) 그리고 피부질환의 발적(發赤)과 같은 증상이 바로 그것이다. 초겨울은 동지(冬至)에 해당하는데 기후적 환경이 차가워져 때때를 중화하여 진정시키게 된다. 늦겨울은 정이(正氣)로 환경적 성정이 차갑고 무거우며 둔하고 기름진다. 이 절기에 체질이 왜건형(寒)인 사람이 찬음식과 낚음식을 많이 먹고 운동을 게을리하게 되면 왜건이 축적되게 된다. 삼사월 봄에는 기후적 성정이 따뜻하여 왜건(寒)이 병기(病氣)를 드러내 소화기질환 천식 감도 유행(流行)이(인플루엔자) 그리고 과체중 같은

첫째, 육계신(欲界神靈)으로 이 혼령이 썩은 정(情)을 강박(強迫)으로 시도 때도 없이 손을 씻어낸다거나 항상 흰색 옷만 고집하는 편집적 습성, 방언, 식욕상실과 같은 증상들을 보일 수 있다. 둘째, 반신계(半神靈)으로 이 영이 들떠 욕구(欲)와 술을 좋아하게 되고 성질이 포악해지고 고집불통이 되며 실재(實)가 지껄어 대머리 사람들의 눈을 정면으로 바로보지 못하고 흘겨보는 증상들을 보일 수 있다. 셋째, 후식(後食)으로 이 영이 썩은 외도에 대한 강박관념으로 틈만 나면 옷을 바꿔 입고 향수나 음악에 푹 빠져 들며 빨간색을 유독 선호하는 증상들을 보일 수 있다. 넷째, 수(水)로 이 영이 갖든 환자는 눈빛이 붉어지고 육고기와 유유를 좋아하게 되며 갈증이 심해 끊임없이 입술을 핥고 침을 흘리며 절대 딱딱하게 먹지 않으려 하며 자고 싶지 않은 증상을 보인다. 다섯째, 산(山)으로 이 영이 환자는 지나치게 관대하고 속삭이듯 말을

## 유정물 살상, 정진 소홀 등은 '혼령에 쫓길 수 있다' 의식 절차 따라 진언 외우고 불경 독송하며 치료

병들이 생기게 된다. 건기어름은 오뉴월에 해당하여 환경적 성정이 가법고 건조하여 왜건을 중화하여 진정시키게 된다.

티베트인들은 혼령의 존재를 굳게 믿고 있다. 그래서 티베트의사들은 진단이나 처방에 아무 문제가 없어도 차도를 보이지 않으면 혼령이 썩은 것으로 생각한다. 그런 환자들은 혼령을 내모는 전문적인 무(巫醫)에게 보낸다. 그러면 무의들은 연속한 절차와 의식에 따라 진언을 외우며 불경을 독송하여 환자의 몸에서 혼령을 몰아낸다.

다른 유정물(有情物)을 살상한다든가 보시(布施)와 정진에 소홀하여 계율을 어긴다든가 신령(神靈)들의 상을 훼손하고 욕된 말을 한다든가 아무 특이 되지 않은 언동이나 신체활동이 지나치다든가 정신적 고통으로 잠도 편할 날이 없다든가 마지막으로 다른 사람들과 접촉을 끊고 홀로 떨어져 사는 것과 같은 무가치한 행위를 자주 범하면 혼령이 썩어 버린다. 티베트 의서(醫書)에 따르면 혼령에는 열여덟 가지가 있어서 사람에게 썩은 저마다 독특한 양상으로 신체증상을 드러낸다고 한다.

하며 걸음이 급하고 의사를 싫어하며 물고 기를 좋아하는 증상들을 보일 수 있다. 여섯째, 법천(法天)으로 이 영이 썩은 항상 사람들의 관심을 모으려고 거짓으로 책이나 경서를 읽는 척하고 신체적 자해와 흉기로 다른 사람을 위협하는 짓을 저지르며 큰 소리로 계속 웃어대는 증상들을 보일 수 있다. 일곱째, 식인(食人)으로 이 귀신이 썩은 남에게 목숨을 퍼붓고 힘이 장사 같고 붉은 육고기 못까지 보셔 그리고 장을 좋아하며 고향을 질러대고 청결과는 담을 쌓아 지저분하며 아무 의심없이 야밤중에 길을 배회하는 증상들을 보일 수 있다. 여덟째, 생식(生食)으로 이 영이 갖든 환자는 수증음과 죄의식이 지나치고 짜증을 잘 부리며 항상 배고파하고 말타기와 나무타기를 좋아한다. 아홉째, 결신(結神)으로 결신 영이 썩은 환자는 몸 특히 수족이 가늘게 여위어가고 겁에 질려 신경질적이며 의식이 맑아지고 잔소리가 심해지며 즐거워하던 음식도 입에 대지 않는 증세를 보일 수 있다.

■ 아주대교수·한국티베트의학원장

## 사찰 (급) 안내

서울시내 강변 최적의 요지에 위치한 1백년 역사의 사찰로써, 급박한 사정에 의해 매매코자 하오니 사찰운영을 본의로 하는 원매자가 있으면 상담을 요합니다. 중개인의 개입은 사절합니다.

- 대지 : 1천평
- 건물 4동 (대웅전, 요사채 등 대형건물)
- 주변 환경이 뛰어남.
- 매매즉시 등기 이전 가능 함.

연락처  
011-573-0108  
011-686-0779

## 전자식 2중문 3중경보

### 불 전 함

가격 수요증가로 시중품과 가격동일 움직이거나 문만 열어도 경내 전지역 정보상태

- ◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주
- ◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%
- ◎ 각지역 대리점 모집

서원기전 특 043-647-2378, 011-467-1472

## “범죄때마다 음향 때문에 고생하셨다면...”

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

dbx MACKIE CROWN

믿을 수 있는 회사와 제품을 원하신다면 스님이 운영하시는 (주)야단법석과 상의하십시오

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계해 드립니다.

야단법석 문의: 050-5844-0108 (관음사업부)

사원 모집 (주)야단법석은 개인의 능력보다는 불법에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. 선행생활을 하면서 인정된 직장생활을 원하시면 야단법석과 함께 하십시오.

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

## 스님과 불자님! 지긋지긋한 치아

美國브라이트로 7일만 닦으시면 고생 끝!

스님? 7일만 닦으시면 고생 없습니다.

스님? 세상에 제일 고통스럽고 참기 어려운것이 이가 아픈것 같아요. 세상 사람들은 믿지 않지만 스님만은 믿으세요. 저는 대전에사는 보살입니다. 대전에 있는 사찰을 방문 하였을때 스님과 함께 공양을 하게 됐는데 1년전부터 치아 때문에 고생을 많이 하다가 양쪽 어금니를 뽑고나니 다른이도 흔들리며 찬물도 못먹고 하루하루 진통제에 의존해 왔고 병원에 자주 가야만 했습니다. 스님과 공양중에 이가 아파 참지 못하는것을 본 스님께서 미국구강학회에서 추천한 브라이트치아를 주시면서 아침저녁 7일만 닦으면 이가 좋아진다고 해서 마음속으로 병원을 다녀도 효과가 없는데 치아까지도 볼까 의심하면서 스님께서 주신거라 아침저녁 사용하면서 4일째 되는날부터 진통제를 먹지 않아도 되고 찬물을 먹어도 이가 시렵지 않는 놀라운 효과를 보았습니다. 일만치아처럼 7일정도 사용하면 입냄새는 물론, 10일정도 사용하면 풍치, 잇몸부러, 잇몸농종, 찬음식과 뜨거운 음식을 드실때 통증이 깨끗이 없어지며 누런이가 하얀이로美白도 됩니다.

\* 五福중의 으뜸가는 치아를 보존하는데 기적의 약초 치약으로 충분합니다.

가격은 60,000원입니다.

수업매원 금강달타사 TEL: (02)2271-1441 농협: 360-12-046446 최능우