

몸 피곤하고 마음 급해도...

수험생 건강관리 이렇게 하세요

2006학년도 대학수학능력시험(11월23일)이 8월 24일 현재 90일 앞으로 다가왔다. 남은 기간 동안 수험생들에게 무엇보다 중요한 것은 건강관리. 특히 이맘때면 한여름 더위와 입시 스트레스로 몸과 정신 상태가 흐트러지기 십상이다. D-90일, 수험생 최대의 북병인 슬럼프와 건강관리요령을 대학 입시생 이정은(20)양의 일과를 통해 알아왔다.



새벽 5시

“땡땡땡” 자명종 소리에 천근만근 무거운 눈꺼풀을 부비며 일어나는 정은양. 부랴부랴 세면을 마치고 식탁에 앉아보지만 영 입맛이 없다. 어쩔 수 없이 어느 때처럼 우유한잔을 마시고 학원으로 향한다.

아침식사를 거트거나 12시간 이상 공복상태가 지속되면 혈중 혈당치가 떨어지고 뇌세포 활동이 위축돼 학습능률과 집중력이 떨어진다. 특히 여학생의 경우 빈혈이 생길 수 있으므로 꼭 아침 식사를 하는 습관을 길러야 한다. 입맛이 없는 아침에는 죽이나 누

공복 상태 뇌 활동 위축 검은깨 등 섞은 죽 섭취

룽지, 과일 샐러드로 대응하는 것도 좋다. 참깨죽이나 야채, 곡류, 해초 등을 갈아 만든 생식은 위장을 부드럽게 해주는 효과가 있다. 황기, 오미자, 맥문동을 섞어 만든 한방차를 마시는 것도 원기회복에 도움이 된다. 구기자, 검은깨 등을 섞어 만든 죽도 스트레스로 인한 각종 신경성 증상과 불면증을 개선해주는 데 효과가 있는 음식들이다. 호박죽이나 말치를 섭취하면 항스트레스 물질을 촉진시켜 안정감을 찾을 수 있다.



아침 6시~낮 12시

노량진 D학원 자습실에 도착한 정은양. 잠깐 화장실 다녀오는 시간 외엔 휴식이란 없다. 50분씩 이루어지는 수업시간 후 쉬는 시간 10분까지도 공부에 매진한다. 허리도 아프고 눈도 충혈됐지만 이를 악물고 책을 들여다본다.

경희대 수험생클리닉센터에서 조사한 통계에 따르면 50%가 넘는 고등학생들이 운동을 전혀 하지 않는 것으로 드러났다. 수험생들이 손쉽게 해볼 수 있는 것이 지압 요법이다. 머리의 중심인 백회에서 상하 좌우로 2cm 정도 떨어진 4개의

얼굴·눈·발바닥 등 지압 몸 시원하고 집중력 향상

혈자리인 사신총(四神總)을 지압해 준다. 얼굴 눈썹주위의 인당, 발바닥의 움푹 들어간 부위인 용천혈(湧天穴) 등을 하루에 10회 정도 지압하면 몸이 시원해진다. 특히 인당주위의 지압은 두통을 완화하는 효과가 있어 암기력과 집중력이 강화될 때 효과적이다. 계단 오르내리기, 줄넘기, 20분 정도 산책하기 등의 유산소운동도 좋다. 20~30분마다 안구를 위아래·좌우로 회전시켜주는 안구운동도 눈의 피로를 덜어 준다.



낮 12시~밤 12시

학원 주변 분식집에서 라면과 김밥으로 점심을 먹고 자습실로와 공부하는 정은양. 오후 시간엔 졸음이 밀려온다. 쉬는 시간마다 자판기에서 커피를 뽑아 마신다. 저녁 식사는 햄버거와 콜라. 평소 통통이 잦은 정은양은 두통약을 먹고 저녁 7시에서 8시까지 책상에 앉으려 한다.

피로감을 많이 느끼는 수험생은 콩이나 돼지고기, 장어, 생선, 굴 등을 먹으면 효과를 볼 수 있다. 간식으로 호박죽, 잣죽, 호두죽, 계란 등을 먹으면 집중력을 향상시킨다. 머리가 아프면 구기자

구기자·오미자 머리 맑게 심호흡법으로 안정 유지

차나 오미자차를 마셔도 괜찮다. 심호흡법이나 스트레칭은 마음의 안정을 찾는데 도움이 된다. 손쉽게 할 수 있는 심호흡법으로는 가부좌(일명 책상다리)를 틀고 눈을 감은 뒤 6초간 천천히 숨을 들이키고 10초간 서서히 숨을 내뿜기를 30회 반복하면 심신의 안정과 집중력 향상에 도움이 된다. 공부도중 목이 뻣뻣할 경우 풍지풍문혈(목뼈)을 기준으로 양옆 4-5cm를 마사지 하면 한결 부드러워진다. 맨손체조나 스트레칭으로 경직된 몸과 마음을 푸는 것도 좋다.



새벽 1시 취침

간단하게 세면을 하고 침대에 누운 정은양. 잠을 청해보지만 잠이 오지 않는다. 내일 있을 모의고사에 대한 스트레스 때문이다. 시험에 대한 중압감으로 정은양은 잠자리에 들기까지 1시간 이상이 걸린다.

수험생들은 5시간 이상 수면을 취해야 한다. 불면증에 시달리는 수험생이라면 상추와 파파치 또는 호두와 대추를 넣은 죽을 먹으면 효과를 볼 수 있다. 잠자리에 들기 전 따뜻한 우유나 대진 양파를 먹는 것도 수면을 취할 수 있는 좋은 방법이다. 허브 오일로 샤워를 하거나

수면은 5시간 이상 취해야 따뜻한 우유, 샤워 도움

라벤더 향의 초를 피우는 아로마 요법도 숙면에 좋다. 숙면할 수 있는 베개, 발 마사지를 족탕기 등을 활용하는 것도 한 방법. 시중에 판매되는 숙면베개는 목의 경추 부위를 받쳐주며 머리와 등 부분을 바른 자세로 유지시켜 준다. 족탕기나 반신욕은 혈액순환을 원활하게 돕고 대뇌를 안정시켜주며 수면을 돕는다. 글=노병철 기자·사진=박재환 기자, 그림=박구원, 도움말=경희한방병원 김덕근 교수, 한가정의학과 박진홍 원장, 서산요기원 김우철 원장



김재일 교수의 티베트의학 산책 (29)

태아 발생과정 주 단위로 기술

중음을 떠도는 혼령이 마땅한 부모를 찾아 사람의 몸으로 환생하리란 결코 쉬운 일이 아니다. 연(緣·원인)은 당(當)시절(時節)여건이 여의치 않아 결실을 보지 못하는 경우가 많다. 마땅한 부모는 찾았으나 부부 한 쪽이라도 내키지 않거나 병중(病中)에 있어서 잠자리를 갖지 못하면 별 도리가 없을 것이다. 또 마땅한 부모도 있고 그 부부의 관계나 성생활도 원만하다 해도 이미 낳은 자식이 많고 쌓은 업이 다하여 식(識·혼령)이 환생하기를 꺼려하면 수태가 될 리 없다. 부모와 식(識)이 아무리 잘먹구합이라도 시운(時運)이 닿지 않으면 말짱 도루묵이 될 것이다. 그래서 말짱한 짚은 부부들이 몇 년씩이나 아이를 못 갖고 마음고생들을 하는 것이다. 그런 부부들은 지성으로 업을 짓고 부지런히 선업과 공덕을 쌓아 수태할 수 있는 연(緣)을 맞도록 간절히 발원하고 기도해야 할 것이다.

지고 말테니! 흙 물 그리고 불 원소가 있고 바람 원소가 없다면 어찌될까. 마치 빵 만들 때 공기가 고루 섞여 잘 부풀도록 반죽을 천천히 곁때의 이치와 비슷하다. 마치막으로 다 있는데 호 원소가 없다면 어떻게 될까? 맞지 않는 너무 작은 신발에 억지로 발을 쑤셔 넣으려는 형국과 흡사할 것이다. 흙의 원소는 우리 몸에서 뼈 근조지 코 그리고 후각(嗅覺)과 같은 고형 물성들을 만들어낸다. 물의 원소로부터는 혈액 액체성분 허 그리고 미각과 같은 신체의 액성 물질들이 만들어진다. 불의 원소는 체열 안색 눈 그리고 시각의 물성을 만들어낸다. 바람 원소는 호흡 피부 그리고 촉각의 물성을 생성한다. 공간 원소로부터는 신체내강의 여러 개구(開口·입출구) 귀 그리고 청각의 물성이 생겨난다. 한편 정자와 난자는 이 모든 5원소로부터 만들어진다. 결국 태어는 건강한 정액과 난자

식(識)이 좋아도 시운(時運)없으면 수태 어려워 태아, 흙 물 불 바람 공간 5원소에 의해 형성

티베트의학에서는 이렇듯 남성의 정액과 여성의 피난(자)가 섞이는 것의 중요성을 강조하고 있다. 현미경의 '현'자도 아직 알려져 있지 않던 시대에 이 얼마나 놀라운 발견이 아닌가! 불임이 오직 여자 쪽의 탓만으로 일방 매도되던 시대에 티베트의학은 벌써 불임이 남자나 여자 어느 쪽의 책임일 수 있음을 과학적으로 확히 깨닫고 있었던 것이다! 티베트의학에서는 태아 형성에 중요한 두 번째 원인으로 흙(地) 물(水) 불(火) 바람(風) 그리고 공간(空)이라는 5원소를 지적하고 있다. 흙 원소는 태아를 단단히 굳히고 물 원소는 태아를 점착하여 응집시키고 불 원소는 태아를 숙성시키고 바람 원소는 태아의 성장과 발육을 도우며 마지막 공간 원소는 태아가 움직일 수 있도록 해준다. 흙 원소는 있으나 물 원소가 없다면 마치 밀가루가 붙어 없으면 반죽이 될 수 없는 이치와 같다. 반대로 물은 있으나 흙 원소가 없다면 물이 한 곳에 고이지 못하고 흘러버릴 것이다. 흙과 물 원소는 있는데 불 원소가 없다면 어떻게 될까? 한여름 햇빛 한 점 들지 않는 그늘에 방치된 점승의 시체 꼴이 될 것이다. 금방 썩어 문드러

의식 그리고 5원소에 의해 형성되는 것이다. 수태가 성공적으로 이루어지면 곧이어 태아의 발생이 시작된다. 티베트의학에서는 태아의 발생과정을 주 단위로 세세히 기술하고 있다. 태아의 발생을 그렇게 주 단위로 상세하게 설명하고 있는 의화체계는 동서 어느 전통의학에도 없다. 중의학이나 인도 아유르베다의학에서 달 또는 보름 단위로 태아의 발생과정을 기술하고 있는 정도가 고작이다. 어떻게든 티베트의학에서는 수태되어 태아가 제 모습을 갖추어 출산되기까지는 38주가 소요된다고 하였다. 수태에서 분만까지 38주의 임신기간은 크게 세 단계로 나누어진다. 먼저 첫 단계는 물고기(魚期)로 임신 첫 주에서 9주까지이다. 여기(魚期)의 태아는 물고기모양으로 사지가 아직 보이지 않는다. 이 단계는 태아가 가장 상처받기 쉽고 민감한 시기로 임부는 식생활과 처신에 각별한 신경을 써야 한다. 두 번째는 새끼가 태어난 후 10주에서 20주까지이다. 이 단계는 태아가 가장 발달하는 시기로 임부는 영양과 처신에 각별한 신경을 써야 한다. 셋째는 태아가 태어난 후 20주에서 38주까지이다. 이 단계는 태아가 가장 성숙해지는 시기로 임부는 태아의 건강을 위해 노력해야 한다. ■아주대교수·한국티베트의학원장

광고

당뇨, 한방으로 잡는다

- 합병증 예방 치료에 효과적
- 초기에 치료하면 대부분 호전



혈당을 효과적으로 잡아주면서 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제가 선보여 눈길을 끌고 있다. 특히 발병한지 3년 이내의 초기 당뇨병은 치료 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 당뇨로 인한 각종 합병증에도 좋은 결과를 보였다.

고 합병증세가 사라지는 등 더이상 치료를 하지 않아도 될 만큼 상태가 좋아졌다.

서울 강남구 압구정동 미래한의원(원장 최선미 02512-2075)은 당뇨에 따른 각종 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제 제당당과 제당환(除糖丸)을 환자들에게 투여한 결과 만족할 만한 치료효과를 거두고 있다고 밝혔다.

최원장은 "당뇨 환자 대부분이 해당근, 백강근, 엄지 등의 20여가지 한약재로 만든 한약인 제당환을 복용한지 3일뒤부터 혈당이 잡히기 시작, 늦어도 15일 이내에 혈당이 눈에 띄게 떨어져 정상혈당을 찾아 일상 생활에 거의 불편을 느끼지 않을 만큼 호전됐다"며 "특히 초기, 중기 환자들은 일주일만에 정상 혈당을 되찾는 등 증상의 회복속도가 무척 빨랐다"고 설명했다.

최선미 원장은 "제당환을 3개월 이상 복용한 환자 90여명을 대상으로 조사한 결과 95%에게서 혈당 정상화와 함께 피곤감, 시력저하, 혈압상승, 성욕감퇴, 손발 저림 등의 합병증이 뚜렷하게 개선되는 효과를 보였다"며 "특히 발병한지 3년 이내의 환자들에게서는 더 이상 치료를 할 필요가 없을 만큼 호전된 사례가 많았다"고 밝혔다.

최원장은 "합병증 치료에도 좋은 효과를 보여 10년 이상된 당뇨 환자 역시 한달 이내에 혈당이 정상화되고 합병증 증상이 사라지는 효과를 보이고 있다"고 밝혔다.

실제로 최근 '제당환'을 3개월 이상 복용한 환자 가운데 90명을 대상으로 조사한 결과 전체의 95%(83명)가 1개월 이내에 혈당이 현저하게 떨어져 정상혈당을 유지하고, 손발저림, 혈액순환장애, 피곤감, 시력저하 등의 합병증이 사라지거나 감소하는 치료효과를 보였다. 특히 이중에서 발병한지 3년미만의 초기 환자 20명은 혈당이 정상화되

최원장은 "한방 당뇨치료법의 가장 큰 특징은 별다른 부작용 없이 혈당을 안정시켜주면서 증세를 앓아주고, 궁극적으로는 당뇨의 원인을 근본적으로 제거하여 인체 스스로 인슐린 분비를 하도록 도와 준다는 점"이라며 "발진 즉시 또는 3년 이내에 적절한 치료를 받는다면 얼마든지 건강한 삶을 누릴 수 있다"고 설명했다. www.storydang.com

급만성 위장질환, 한방으로 다스린다

- 부분 1~3개월만에 증상 개선 효과
- 위장, 대장의 염증 없애주고 뭉친 기운 고르게 퍼는 작용

소화불량, 위궤양, 과민성대장증후군 등 급·만성 위장질환을 효과적으로 다스릴 수 있는 한방 치료법이 선보여 관심을 끌고 있다. 대부분 스트레스가 원인인 위장질환들은 체질과 증상에 따른 한방 치료법으로 1~3개월 만에 만족할 만한 효과를 볼 수 있다.

리기도 하지만 한의학에서는 소화에는 비장, 위장뿐만 아니라 간장, 심장, 신장과도 밀접한 관련이 있는 것으로 보고 효과적인 치료를 할 수 있다. 스트레스를 풀지 못하고 속으로 삭힐때는 간의 기가 울결되어 소화기에 문제가 생길 수 있다. 이럴 때는 간의 울결된 기를 풀어주는 방법을 쓰면 좋다. 이런 방법 외에 위장내 적체된 비소화물을 내려주거나 위장 기능을 강화시키고, 신음을 보충해 주는 방법을 응용해 볼 수 있다. 체질에 따라 자신에 맞는 식성과 식이요법을 하면서, 침과 탕약 치료를 병행하면 사람과 증상에 따라 틀리지않 대략 1~3개월이면 치료가 가능하다.

서울 진심시 한의원(022273-8694) 신근원 원장은 "스트레스로 인한 과민성대장증상이나 소화불량, 위궤양 등 급·만성 위장질환 환자를 대상으로 한약재로 만든 한방환을 복용한 결과 대부분 1개월 내에 증상이 뚜렷하게 개선되는 치료효과를 보였다"며 "스트레스로 인해 긴장해 있는 위장이나 대장에 작용하여 염증을 없애주고 기(氣)를 고르게 하여 편안하게 만들어 주는 작용으로 위장질환을 치료한다"고 말했다.

본래 사람은 각자의 체질에 맞는 음식들이 따로 정해져 있다. 몸이 충분한 에너지를 가지고 있을 때 인체는 자신과 맞지 않는 음식이 들어오면, 설사나 구토를 통해 이를 빨리 몸 밖으로 내보낼 수 있다. 그러나 음식을 제대로 가려주지 못하고 이러한 상황이 반복된다보면 몸은 지치게 되고, 내 몸에 맞지 않는 음식들이 그대로 적체되어 여러 질병을 야기하게 된다. 그러므로 위장관계 질환이 치료를 위해서는 체질에 따른 식이조절이 필요하다.

이 한약은 장출, 후박, 진피, 곽향, 사인, 산사육, 백작약, 등 20여가지 약재를 체질과 증상에 따라 가감해 사용하는데, 만성위염이나 역류성 식도염, 십이지장염, 복부팽만, 만성설변 등 기타 위장, 대장질환에도 좋은 효과를 보인다.

위장대장 질환을 올바르게 치료하기 위해서는 술은 절대 금물이며 담배 커피 등은 끊는 것이 좋다. 또한 여유롭고 편안한 마음을 갖고 자극적인 음식이나 불규칙적인 생활습관을 바로 잡아야 한다.

신원장은 "현대인들의 위장질환은 대부분 지속적인 스트레스와 음주, 불규칙한 식사 등에 기인하는 경우가 많다"며 "염증을 없애주고 위장이나 대장의 뭉친 기운을 고르게 하는 한약재를 쓰면 위장질환의 증상을 빠르게 개선시켜 준다."고 설명했다.

위장관계질환은 한방으로 수월하게 치료되는 분야 중의 하나이다. 실제로 30~40%의 위장질환 환자들은 증상은 있으나 특별한 원인이 밝혀지지 않는 경우가 많다. 이럴때 흔히 신경성이라고 치부해 버