

추위 질수록 '뇌졸중' 걱정

환절기 '뇌졸중' 예방과 치료

예고 없이 찾아오는 병 '뇌졸중'. 암에 이어 사망원인 2위를 기록할 정도로 악명 높은 질병으로 현재 우리나라에는 약 20만명이 뇌졸중으로 고통 받고 있다. 특히 요즘처럼 일교차가 심한 환절기엔 더욱 뇌졸중이 찾아들이기 쉽다고 전문가들은 조언한다. 한번 발병했다 하면 완치가 불가능하고 그 치료비용 또한 만만치 않은 뇌졸중. 그 예방과 치료법을 불교계 복지관에서 실시하고 있는 뇌졸중 치료프로그램을 통해 알아본다.

이렇게 예방하세요

오전 8~10시 사이 운동 피해야
목욕탕 등 급격한 기온변화 주의

뇌졸중의 전조증상은 △허가 마음대로 안 움직여 말을 못할 때 △입어있을 때 균형을 잃고 기울어질 때 △갑자기 한쪽 눈이 안보이거나 사물이 둘로 보일 때 △갑자기 손 동작이 둔해지는 등의 증상을 보이면 뇌졸중으로 의심할 수 있다. 때문에 건강보험의원 건강원장은 "45세를 넘어서 중년이 되면 뇌졸중 정기검

진을 받는 게 바람직하다"고 조언한다.

우선 뇌졸중 증상이 왔을 때는 응급처치로 몸에 꽂기는 옷을 벗기고 허리를 풀어줘야 한다. 우황청심원을 복용하는 것도 한 방법이다. 의식 장애가 심할 경우 지체 없이 빨리 병원을 찾아야 한다.

요즘처럼 일교차가 심하거나 날씨가 추울 때는 야외운동은 피하는 게 좋다. 오전 8~10시 사이에 운동하면 뇌혈관이 갑작스레 수축돼 뇌졸중을 유발시킬 수 있기 때문이다. 금연도 필수다. 흡연자가 비흡연자에 비해 뇌졸중이 발병할 확률은 15배가량 높다.

뇌졸중 예방에 좋은 음식은 현미잡곡밥, 야채류, 해조류, 전통발효식품 등이며 인스턴트식품과 병과류 등은 가급적 피하는 것이 좋다. 또 겨울철 추운 곳에서 장시간 있거나 갑자기 추운 곳으로 나오는 것은 금물.

특히 고혈압 환자나 노인들은 화상질, 목욕탕 등 급격한 기온 변화나 혈압변화를 가져오는 곳에서 특별한 주의를 해야 한다고 전문가들은 충고한다.

주간보호센터에서 치료해요

집앞까지 방문하는 문전서비스
웰빙걷기 등 프로그램 인기 높아

"재활치료 비용도 저렴하고, 동병상련의 사람들과도 얘기를 나눌 수 있어 심리적 위안이 되니 이보다 더 좋은 중풍치료실이 또 없겠습니까?"

대전에서 건축 사업을 하던 김종호(70세, 1996년 9월에 뇌졸중에 걸려 왼쪽 수족이 마비됐다. 6년간 병

원에서 재활치료를 받으며 꾸준한 효과를 봤지만 비용이 만만치 않았다. 그러던 차에 지인의 소개로 복지관에서 실시하는 중풍주간보호센터에 입소해 재활치료를 받게 됐다. 현재 김종호씨가 중풍치료를 받고 있는 곳은 서울시립 성북노인종합복지관 치매·중풍주간보호센터. 이곳을 이용하는 김씨는 복지관의 문전서비스(door to door: 셔틀버스가 집 앞까지 방문하는 서비스)로 오전 11시 복지관에 입소해 오후 4시까지 재활치료를 받는다.

전문치료인력과 다양한 재활 프로그램 그리고 쾌적한 환경으로 병원 못지않은 시설을 갖춘 성북노인복지관은 중풍환자들의 발길이 끊이지 않고 있다. 치료는 월요일은 침술과 진료 및 물리치료, 화요일은 음악치료와 원예치료, 수요일은 스포츠마사지와 치료레크리에이션, 목요일은 미술치료와 웰빙걷기운동, 금요일은 침술치료 등으로 이루어진다.

"침술치료가 제일 효과가 있는 것 같아요. 침을 맞으면 못져있던 근육이 단번에 '확~' 풀리는 기분입니다. 효과도 이를 정도 지속되기 때문에 거동하는데 불편함이 덜하고요."

치료레크리에이션은 그룹을 형성하여 어르신들이 퀴즈와 각종 기구들을 이용해 함께 레크리에이션을 함으로써 정서적 안정감 회복과 상·하지 근력회복을 돕는다. 특히 성북노인종합복지관의 특화된 중풍 재활치료는 '웰빙걷기운동'과 '원예치료'.

웰빙걷기운동은 도우미들의 부축으로 인공 사다리나 공원, 동물원 등지를 산책하는 것. 사다리에서 절도 하고 동물원에서는 배를 묶어 걸치게 해 담력도 쌓으며 심리적으로 자신감을 불어넣어 주는 것이 이

지역	복지관	전화
서울	성북노인종합복지관	(02)929-7950
	서초노인종합복지관	(02)578-1515
	수서명화복지관	(02)459-2696
	역삼재가주요보호센터	(02)564-9294
	종로노인주간보호센터	(02)741-4904
경기	하안동노인종합복지관	(02)3217-6816
	종로노인복지관	(02)493-9966
	덕양노인종합복지관	(031)969-7781
부산	일산노인종합복지관	(031)979-8677
	일산종합사회복지관	(031)975-3322
	어진생노인주간보호센터	(051)784-8005
	낙동종합사회복지관	(051)271-0560
	진구중풍주간보호센터	(051)893-0035
대구	용호중풍주간보호센터	(051)628-6737
	효원중풍주간보호센터	(051)865-0300
	월배노인주간보호센터	(055)634-8166
경북	어르신마을주간보호센터	(055)421-0881
	청솔어르신주간보호센터	(055)352-8914
전남	금오중풍어르신주간보호센터	(054)458-0230
	동여수노인복지관	(061)643-1966
강원	여수노인복지관	(061)685-2381
	명륜종합사회복지관	(033)762-8131

프로그램의 목적. 원예치료는 불편한 수족을 움직여 가며 화초를 가꾸 성취감과 자신감, 정서적 안정을 극대화할 수 있어 인기가 높은 프로그램이다.

박미숙 성북노인종합복지관 중풍주간보호센터 팀장은 "이곳에서 재활치료를 받고 있는 간호사와 물리치료사, 침술사 등의 의료서비스는 병원 못 지 않다"며 "일상생활이 어느 정도 가능한 60세 이상의 중풍환자어르신이라면 누구나 복지관의 의료서비스 혜택을 누릴 수 있다"고 말한다. 글·사진=노병철 기자



중풍환자들의 근력회복과 심리적 자신감 고양을 위해 성북노인종합복지관 중풍주간보호센터에서 실시하고 있는 치료프로그램들. 왼쪽부터 웰빙걷기운동, 치료레크리에이션, 침술치료.

개달음(도통)과 불치병·난치병·각종암·신병(빙의·해리) 기적의 치유법 전수반 모집

神 임상최면사 神 치유명상가 참선공지도자

- **환혼동(幻魂動)**: 조상 영가와 일체 객귀신이 魂을 바꾸어 각종 신병(神病)과 실패와 이혼 불상사가 일어난다. 아뢰야식(영혼 如來藏)에서 불생불멸의 무량한 功德비법 전수.
- **神임상최면**: 질병 치유를 목적으로 영혼에 의지하여 전생체형, 전생 치유법, 내생체형, 내생치유법, 신령의 세계 체험, 빙의·해리 치유법, 암질환치유법, 조상영가 천도비법 등 신비법 전수.
- **神치유명상**: 관법에 의지하여 영혼의식 속에서 정신적 육체적 고통(불치병)을 벗어나 자비의 손 치유법 전수.
- **참선공(參善空)**: 영혼과 육신이 神人合一하여 무한한 대우주의 힘이 골수와 근육 신경, 세포 조직에 들어가 머리부터 손 발 끝까지 강력한 진동으로 스스로 각종 질병을 치유 정화하며 내공 외공을 소유한다.



現근 신선암 주지
現神 임상최면 협회장
現神 치유명상 협회장
現 참선공 협회장

전수반 안내
금요반·토요반
16:00~21:00 까지(12회 과정)
●전수비: 200만원

특별전수과정
목요반
14:00~21:00 까지(6회 과정)
●전수비: 200만원

입금계좌
조흥은행 995-04-648955
예금주: 이영하

조상천도비법
자비손 치유법
음성 내공법
빙의·해리 치유법
칠차원 생명법
전생 치유법
내생 치유법

- ◆ 교육후 神임상최면사 자격증·神치유명상사 자격증·참선공 자격증 발급.
- ◆ 지도자 과정 전수후 사회활동 하실분 협회에서 적극 추천·후원 합니다.
- ※ 불치병, 난치병, 신병 상담 환영. 주지스님이 직접 상담.

근신선암 神치유명상센터 神임상최면협회

- 전화: 02)383-1319 / 011-379-1319
- 주소: 서울 은평구 녹번동 55-9 (녹번역 1번)

대원불교대학 마포 불교방송 학사이전

경 총동문 초청대법회 및 축하 리셉션 축

그동안 각계각층에서 모교를 빛내주신 동문여러분께 감사드립니다. 대원불교의 원력으로 불자들께 함께해 온 대원불교대학이 마포 BBS불교방송으로 학사를 이전합니다. 금번 학사이전 기념으로 아래와 같이 총동문초청 대법회 및 축하 리셉션을 개최하오니 바쁘시더라도 부디 참석하시어 힘을 북돋아 주시기 바랍니다.

대원불교대학 운영이사회장 송석구(전 동국대 총장)
대원불교대학 학장 허경구

- 운영이사
- 권기중(동국대 불교학과 교수) 조성택(고려대 교수)
 - 이성언(불교방송 사장) 구자선(태우주택 회장)
 - 김인숙(불교여성개발원장) 송영근(예비역 중장)
 - 황수로(일맥문화재단 이사장)
 - 이영숙(코모도호텔대표)
 - 최명준(재)대한불교진흥원 사무국장 [무순]

안 내

- 일시: 불기2549(2005)년 11월 26일 (토) 오후 5시
- 장소: BBS불교방송 3층 다보원 큰법당(지하철 5호선 마포역 4번출구)
- 문의: 대원불교대학 교무처 02)754-1613 / 773-9171
- ※ 새로이 동문회 명단을 작성코자 하오니 주소 및 연락처를 학교로 연락주시면 감사하겠습니다. (주위 가까운 동문들께 연락하시어 많은 분들이 참석하시도록 해주시기 바랍니다)



대원불교대학을 선도하는
대원불교대학 · 대학원
www.idaewon.or.kr / www.buddhaschool.or.kr