



1년 건강 미리 챙기세요

1월 갑자기 추운데 나기면 위험
기상청에 따르면 1~2월 중에도 기온이 큰 폭으로 떨어지는 등 기온의 변화가 크다 고 한다. 평소 고혈압이나 당뇨병, 고지혈증, 협심증 등을 앓고 있는 사람들은 갑자기 추위에 노출되지 않도록 각별히 유의해야 한다. 외출 후에는 반드시 손을 씻고 채소나 과일을 충분히 섭취한다.
또한 환기를 자주 시키고 빨래를 널어두거나 가슴기를 켜 실내 습도를 조절한다. 가슴기는 물통을 자주 청소하고 물을 매일 갈아준다. 목욕이나 샤워를 할 경우 너무 뜨거운 물을 피하고 20~30여분 이내로 짧게 한 후 보습제 등을 발라 피부 수분을 유지한다.

5월 소아 전염병 예방접종 필수
날이 따뜻해지고 대기가 건조해져 황사현상이 증가한다. 기관지 질환을 앓고 있는 환자들의 증상이 심해지므로 실내 습도 유지에 신경을 쓴다. 또한 야외 활동이 늘어나므로 벌이나 뱀에 물리는 사고도 많이 일어난다. 야외에 나갈 때는 응급 처치법을 익혀두고 간단한 구급약을 준비해간다.
뇌염모기가 활동하는 6~8월에 대비해 1~15세의 아동은 5월에 미리 예방접종을 한다. 홍역 수두 볼거리 등의 소아 전염병 예방접종도 챙긴다.

9월 풀밭에 눕지 않기
가을철 3개 열성질환인 유행성 출혈열, 렘토스피라, 쓰쯔가무시병이 기승을 부린다. 야외활동 시 풀밭에 눕지 않고 상처가 난 부위가 풀에 닿거나 베이지 않도록 주의한다. 특히 추석을 앞두고 벌초를 할 때는 뱀에 물리거나 벌에 쏘지 않도록 주의한다. 벌에 쏘였을 때는 벌침을 핀셋 등으로 제거하고 암모니아수를 바른다. 독사에 물렸을 경우에는 물린 곳을 심장보다 낮게 하고 상처 10cm 위쪽을 넓은 끈이나 천으로 묶고 신속하게 병원으로 가야한다.

2월 우울증 극복 위해 운동을
추운 날씨가 이어지고 일조량이 적은 2월에는 우울증 환자가 급증한다. 일조량이 줄어들면 체내 멜라토닌 분비가 줄어 무력해지고, 활동량도 줄어들기 때문이다. 이런 경우에는 옷을 따뜻하게 입고 바깥으로 나가 햇볕을 쬐고 가벼운 운동이나 취미활동을 즐기며 기분전환을 하는 것이 좋다.
아이들의 경우 새 학기가 시작되기 전인 이 시기에 축농증이나 비염 등을 치료하고, 취학 전 아동은 필요한 예방접종을 미리 해 두도록 한다.

6월 에어컨 필터 주1회 청소
기온이 높아지고 비가 자주 오는 고온다습한 시기다. 식중독, 곰팡이 질환, 관절염에 주의해야 한다. 음식을 꼭 익혀서 먹고 조리한 음식은 냉장 보관한다. 특히 에어컨을 많이 켜는 경우 무릎 관절이 굳어 관절염 증상이 심해진다. 아픈 관절 부위는 따뜻한 물에 담그거나 마사지를 해준다.
에어컨은 알레르기를 일으키는 세균이 번식하지 않도록 필터를 1주일에 1회 정도 청소한다. 에어컨 필터에 붙은 먼지와 오물을 진공청소기로 흡입하거나, 오염이 심할 땐 40도 이하의 물 또는 중성 세제로 씻어준다.

10월 검진으로 건강도 '추수'
결실의 계절 가을, 건강의 결실을 맺기 위해서는 건강검진 계획을 짜 본다. 값비싼 '패키지 검진' 대신 전문의와 함께 개인의 생활습관, 위험 인자 등에 대해 충분히 상의한 후 자신에게 필요한 검사만 받는 '맞춤형 검진'이 각 병원별로 많이 운영되고 있다.
10월 초에는 추석 연휴가 있어 생활리듬이 깨지기 쉽다. 과식과 장기간 운전으로 인한 피로누적을 조심한다. 기온이 급격히 떨어지므로 감기에 걸리기 쉽다. 특히 소아의 경우 감기가 폐렴으로 발전하는 경우도 있으므로 고열이 지속되면 반드시 진료를 받는다. 독감예방도 해 둔다.

2006년 건강 캘린더

“올해는 꼭 운동할거야” “이번엔 진짜 금연한다” 새해를 맞아 건강을 챙기고자 하는 다짐들이 넘쳐난다. 하지만 막연한 다짐 대신 구체적인 건강계획을 세워보는 사람은 몇이나 될까? 한해를 계획하고 준비하기에 분주한 1월, 올 한해 가족들의 건강을 지켜주는 건강달력도 챙겨보자. 달력 한 권에 국민건강보험공단이 제공하는 건강정보를 메모해 두는 것만으로 큰 도움이 될 것이다.

3월 개혁 스트레스 주의
기온이 급격하게 변하는 3월에는 생체리듬이 급격히 바뀌므로 쉽게 피로를 느끼고 감기에 걸릴 확률도 높다.
특히 개혁을 하거나 초등학교에 입학하는 아이들의 경우 복통·두통을 호소하고 헛기침을 자주 하는 '개혁 스트레스'로 힘들어 하기도 한다. 또 코를 크르르대고 훌쩍거리거나 눈을 깜빡거리고 치아를 딱딱 부딪치는 '틱 증후군' 증상을 보이기도 하므로 가족들의 각별한 주의가 필요하다.
춘곤증 예방을 위해서는 봄나물을 많이 섭취한다. 또 5~6월에 결혼을 준비하는 여성들은 이 시기에 풍진 예방접종을 한다.

7월 당뇨병자 어패류 생식 금지
이질이나 장티푸스, 콜레라 같은 수인성 전염병이 유행하고, 비브리오 식중독과 같은 배탈설사를 일으키는 질환이 기승을 부리기 시작한다. 음식물의 상태를 철저히 점검하고 주방에서는 식기를 자주 소독하고 물을 끓여 마시는 등 청결에 힘써야 한다. 특히 간장 질환이나 당뇨병이 있는 환자는 어패류 생식은 절대 금한다.
이 시기 해외 성지순례를 가는 사람이라면 풍토병 예방은 필수다.

11월 뇌졸중·심근경색 '위험'
날씨가 쌀쌀해짐에 따라 활동량과 운동량이 급격히 줄어든다. 몸이 굳어지고 유연성이 떨어진 상태에서 갑작스런 동작을 취하면 어깨 허리 무릎 등의 인대를 다치는 일이 흔하게 발생한다. 기온이 낮아 혈관이 수축되므로 뇌졸중이나 심근경색도 주의해야 한다. 특히 고혈압이나 당뇨병의 경우 철저한 관리가 필요하다.
난방을 시작하면 실내가 건조해져 건조기증증이나 나타남으로 가슴기를 틀어준다.

4월 꽃가루·황사 무조건 피해야
날씨가 포근해지고 꽃들이 피어나는 4월. 사철순례나 등산 등의 야외활동이 많은 이때는 꽃가루와 황사에 유의해야 한다. 평소 비염 천식 눈 질환 등의 일레르기 질환을 앓고 있는 사람은 외출을 최대한 자제하고, 외출 시에는 마스크를 꼭 착용한다. 외출 후 손을 씻고 손으로 눈을 비비지 않도록 한다. 알레르기 증상이 심한 사람은 항히스타민제제를 복용해 증상을 완화할 수 있다.
특히 4월 기온은 평년보다 낮고 일시적으로 추운 날씨를 보일 때가 있으므로 감기에 주의한다.

8월 건강의 적 자외선 막자
개학을 앞둔 8월은 각막이 충혈되고 눈 속 이물감과 고통이 따르는 각결막염(일명 아플로노병)이 유행하는 때다. 특히 지난 해에는 전국 각지의 학교에서 눈병이 유행해 휴교를 하는 사태까지 일어났다. 눈병 예방을 위해서는 항상 손을 깨끗이 씻는 것이 가장 중요하며, 인파가 몰리는 대중이용시설 출입을 자제하는 것이 좋다.
자외선 지수가 높으므로 야외활동 시 모자나 양산을 쓰고 자외선차단제를 바른다. 날씨가 덥다고 차가운 물을 너무 많이 마시거나 에어컨 바람을 오래 쐬면 냉방병에 걸리기 쉽다.

12월 숙취·수면부족·과식 피해야
송년회 등의 모임 많아지는 연말에는 숙취와 수면부족, 피로 등으로 일상생활에 곤란을 겪는 경우가 많다. 술자리에 참석할 때는 빈속에 마시는 것을 금하고 과음·과식·흡연을 자제한다.
노인들의 경우 낙상에 의한 골절사고를 조심해야 한다. 출근과 퇴근 시에 손을 넣고 다니지 말고 장갑을 꼭 착용한다. 심혈관계 환자들은 갑작스런 추위를 주의해야 하며 중이염, 발명중후군, 안면신경 마비 등에도 주의를 기울인다.

여수령 기자



5000원으로 만드는 사찰음식

1. 연재를 시작하며
요리가 좋아 무작정 회사를 그만두고 대학과 대학원에서 음식을 공부하고, 사찰에 머물며 요리를 배운지도 벌써 10여년. 서울에서 제2의 직장 생활을 시작한 뒤, 제가 배운 음식에 관한 지식을 건강이 안 좋은 분들에게 전하고 싶어 시작한 인터넷 사찰음식 카페는 질 많이 변화해 만들었습니다. 더욱 결려하고, 더욱 진실 되고, 음식 한 가지 한 가지에도 더 많은 정성을 쏟게 만들고... 항상 저를 지켜봐주는 회원님들의 격려와 감사의 글이 저를 이 자리까지 오게 만든 것 같습니다.
사찰음식은 곧 대중음식입니다. 예로부터 우리 조상들이 풀뿌리, 나무뿌리, 들과 산에서 나는 식물들을 뜯어 나물로 만들어 먹던 바로 그 요리법입니다. 사찰음식은 결코 낯설고 특별한 음식이 아닙니다. 오래 전부터 우리가 먹어온 음식의 일부입니다. 현대인들은 맵고 짠 자극적인 음식과 화학조미료에 길들여져 있습니다.

이제부터라도 인공감미료 대신 꿀이나 과일청, 화학식초 대신 과일을 자연 숙성시킨 천연식초, 육수보다는 버섯이나 다시마로 만든 채수로 만드는 사찰음식을 먹는다면 온화한 성격과 맑은 육체를 기를 수 있을 것입니다.

또한 재료를 고르면서 만든 이의 고마움을, 재료를 다듬으면서 정정한 마음을, 요리를 하면서 음식을 먹을 이들을 떠올린다면 자연스레 음식 만드는 일이 수행이 될 것입니다.

앞으로 이 자리를 집에서도 자연재료를 이용해 손쉽게 사찰음식을 만들어 먹을 수 있는 방법을 알려주는 코너로 꾸미고자 합니다.

천연 조미료를 만드는 법부터, 제철 식재료로 소담하고 건강한 식탁을 차릴 수 있는 방법까지 소개할 것입니다. 또 하나, 사찰음식 속 숨어 있는 약리 효과도 알 수 있을 것입니다.

많은 독자분들이 건강을 찾을 수 있는 맑고 깨끗한 먹을거리를 공유할 수 있는 코너가 된다면, 제게 사찰음식의 맛을 숨기지 않고 선보여 주었던 작은 양자의 스님들도 빙그레 웃음을 보이실 것입니다.

박상혜(법명 공덕심)씨는 아산 재단 보령병원에서 10여년 간 근무했다. 이후 요리에 관심을 갖게 돼 대학원에서 공중요리를 전공했고, 사찰에 머물며 사찰음식을 배우기도 했다. 지난해 <5000원으로 집에서 만들어 먹는 사찰음식>(영진닷컴)을 펴냈으며, 인터넷 카페 '사찰음식을 사랑한 사람들(cafes.daum.net/templecooking)'을 개설해 더 많은 사람들에게 사찰음식을 전하고자 노력하고 있다. 현재 GS홈쇼핑에서 요리연구가로 활동하며 극동정보대학에 출강 중이다.



박상혜씨

탈종공고

- 사찰명 : 鳳林寺
- 주 지 : 덕천(백광선)
- 주 소 : 전남 여수시 오림동 291-2 12/5

위인은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2006년 1월 3일

대한불교 일산 조계종 총무원장 법하

주지직인 무효공고

2006년 1월 3일 이전의 봉림사 직인 및 주지인감 사용은 무효임을 공고합니다.

탈종공고

- 사찰명 : 청룡사
- 주 지 : 해안(조순자)
- 주 소 : 강원도 동해시 발한동 산 149번지

위 사찰은 귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2006년 1월 11일

대한불교법화종 총무원장 법하

부처님 호흡법

참선기초 기본수련 "자동 단전 복식 호흡법"의 비밀이란?

◆ 자세법 : 가부좌, 반가부좌, 명좌, 무릎 꿇기, 고두레 변형자세 쪼그리고 앉은 자세, 장래자세, 일어선 자세, 행선, 와선

◆ 호흡법
• 들숨 : 배꼽아래 3지 단전이 아닌 치골부분으로 짧고 간명하게 숨이 저절로 내려가며, 가슴 찡크라와 단전현이 열려서 부처님과 인연된 가장 밝은 기운이 모이며, 감정통제 호르몬인 세로토닌이 끊임없이 나와 마음이 저절로 조용되어 일체의 근심걱정, 상념, 스트레스가 사라진다.
• 날숨 : 가늘고 길고 부드럽고 고요하게 저절로 쉬어지며 연필핀, 다이아몬드, 토탈린 등의 쾌적·쾌락 호르몬이 나와 에너지로 전환될 때 뇌에서 α파장이 나오며 수행 삼매를 체험하게 된다.

숨을 낫게 잘 쉬는 법 · 짚을 낫게 잘 하는 법 (참매법(경선님 지음))

- 몸과 숨의 감각이 순식간에 사라지고 마음을 보는 알아차림의 뚜렷한 경지를 초보자도 쉽게 경험하게 되는 가장 쉽고 효과적이며 빠른 수행법으로 고요하며 맑고 밝은 지혜를 체득한다.
- 참선, 위빠사나, 전, 염불, 독경, 요가(컴퓨터·수련생) 수행 후, 가슴이 답답하고 머리가 뜨겁고 호흡이 나오면 호흡수행을 잘못된 것으로 수행을 중단해야 한다.
- 로컬에 입법되고 잠잠해 가슴이 막히고 몸이 차가워지며 단전복식호흡이 되지 않아 뇌의 산소부족으로 언제나 피곤하고 정신이 맑지 않아 수행의 가장 큰 적이 되며, 만병의 근본원인이 되고 불행의 길이다.
- 가장 완벽한 예방의학이며 치유가 확실한 대체의학으로 「상기병, 화병, 당뇨, 고혈압, 소화불량(복부비만), 손·발·배·허리 냉증, 무릎병, 디스크, 안구건조, 피부거칠, 아토피, 천식, 비염, 불면증, 우울증」 등을 수행을 통해 극복할 수 많은 체험 사례들이 있습니다. (법왕정사 홈페이지와 다음카페 참고 바람)

- ◆ 수련일시
● 서울 군자법당 : 매주 목요일 오후 2시 ~ 4시, 저녁 7시 30분 ~ 9시 30분
● 부산 금정법당 : 매주 수요일 오후 2시 ~ 4시, 저녁 7시 30분 ~ 9시 30분
* 신규 수강생은 청강수강 후 등록하실 수 있습니다.

법왕정사 서울 군자법당 02456-0035
부산 금정법당 051583-7886
형 권 스님 011-9088-9449
http://cafe.daum.net/sorisan, www.dkt.or.kr

과일의 왕 두리안

동남어를 맞이하여
올해 제일 맛이 좋은 시기에
수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원

선방 공양하시는 스님께서는
가격을 할인 하여 드리겠습니다.
연락주십시오

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며
받아보실 때는 영하 40도도 급냉해 보관된
두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다
인터넷에서 주문하시면 됩니다. 한글로 두리안샵
www.durianshop.com

후레쉬망고도 11월 30일부터 출하합니다.

판매 및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 031-882-1357/031-797-1357
Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)