눅눅하니 우울하고 짜증나죠?

장마철 미리 대비하세요

올 여름 장마는 평년보다 3일 정도 빠른 6월 중순부터 시작됐다.

기상청에 따르면 올 장마는 한달간 지속되며 많은 비를 뿌리다가 7월 하순쯤 물러날 것으로 관측됐다. 장마철 동안 흐린 날과 지루한 장맛비가 이어지다보면 자칫 건강에도 먹구름이 끼기 쉽다.

김동일 교수(동국대 한의과대학, 동국대 일산한방병원 여성의학과장)는 "장마철에는 각종 식중독을 비롯해 이질, 장티푸스, 콜레라 등 수인성 전염병이 많아지므로 물은 반드시 끓여 마시고 음식물은 익혀서 먹어야 한다"고 강조한다. 또한 평소 음주를 많이 하는 사람의 경우 조개, 굴 등의 어패류와 생선회를 날로 먹는 것을 삼가야 비브리오 패혈증을 예방할 수 있다.

장마철을 대비해 미리 준비해 두어야 할 것은 무엇인지, 건강관리는 어떻게 해야 하는지 알아본다.

▷ 집안 곳곳 살피기

 # 집안 습기, 숯과 보일러로

장마철 눅눅한 습기를 잡는 데는 숯이 특효. 집안 곳곳에 숯을 놓아두면 습기를 조절해준다. 많이 습한 날은 실내에 에어컨보다 보일러를 틀어 건조하게 하는 것도 좋은 방법이 된다.

 # 빨래 쉰내엔 식초 한 방울

장마철 가장 골칫거리는 빨래다. 장마가 오기 전 햇볕에 이불이나 베개 등의 침구류를 햇볕에 말려둔다. 장마철에는 금방 세탁한 옷에서도 냄새가 나는 경우가 있다. 이때는 살균제가 포함된 세제를 사용하거나 헹굴 때 식초나 섬유린스를 넣으면 쉰 냄새를 막을 수 있다. 섬유린스의 경우 너무 많이 사용하면 오히려 세균 냄새와 섞여 악취의 원인이 될 수도 있으므로 약간만 넣는다. 세탁 시 따뜻한 물을 사용하는 것도 한 방법. 빨래를 말릴 때는 선풍기 바람을 쐬어주면 시간을 단축할 수 있다.

 # 신발 말려 보관하고 신문지 활용

비에 젖은 신발은 신발장 전체에 습기를 증가시키고 신발 자체에 곰팡이가 피기도 한다. 신발장의 먼지를 털어 낸 뒤 드라이기로 1~2분간 말려 습기를 제거한다. 젖은 신발에는 신문지를 넣어 두면 습기로 인한 피해를 줄일 수 있다. 습기제거제나 숯을 넣어두는 것도 곰팡이 예방에 효과적이다.

 # 빗물 스며들 땐 문틈에 양초칠

장마철 빗물이 유리창 틈이나 창틀 사이로 스며들 땐 창틀에 페인트칠을 하고 창틀과 창살, 문지방 등에 양초 칠을 해두면 빗물이 스며들지 않는다. 또 창틀에 양초를 칠해 두면 먼지가 쌓여도 달라붙지 않아서 청소하기 쉽다.

습도가 높은 장마철에는 행주를 수시로 삶아 소독해야 한다.

 # 칼 · 도마 · 행주 소독은 필수

주방에서 사용하는 칼과 도마에도 곰팡이가 생길 수 있다. 칼과 도마는 사용 후 뜨거운 물로 헹궈 세워서 물기를 말린다. 세균이 번식하기 쉬운 행주도 수시로 살균해 준다. 끓는 물에 10분 이상 삶거나 전자레인지에 8분 이상 가열해야 충분히 살균된다.

 # 가정 불단은 마른 걸레로 청소

가정 불단을 마련해 놓은 집이라면 장마가 오기 전 불단을 말끔히 청소해 두는 것이 좋다. 장마철에는 물기가 잘 마르지 않아 불단 청소가 쉽지 않기 때문이다. 젖은 걸레로 불단을 닦은 후에는 꼭 마른 걸레로 닦아 물기를 완전히 제거하고, 불단이 있는 곳의 환기를 자주 시키거나 선풍기를 틀어 내부습기를 말리는 것도 필요하다.

불구(佛具) 중 금속류는 습기가 차면 부식이 되기 쉬우므로 수시로 마른 걸레로 닦아준다. 불단 주변에 습기제거제를 놓아두는 것도 좋다.

▷ 장마철 건강관리

 # 물 꼭 끓여 마셔야

장마철에는 음식과 물을 반드시 끓여 먹는다. 찬 아이스크림이나 맥주 대신 몸의 습기를 제거하는데 탁월한 효능이 있는 율무차나 보리차, 오미자차, 맥문동 우린 물 등을 자주 마신다.

 # 관절염 환자 특히 주의

장마철에는 습도가 높아지고 기온이 올라가 인체가 느끼는 공기는 무덥지만 몸의 열을 빼앗겨 찬 기운이 맴돌기 마련이다. 이 때 몸에 습한 기운이 차게 되면 관절 질환이 생기기 쉽다. 찬물로 샤워를 하는 것은 관절 질환에 매우 해로우므로 미지근한 물을 이용한다.

 # 우울증엔 햇살 쬐는 게 약

장마철에는 우울증 환자가 늘어난다는 연구결과가 있다. 우울감을 자주 느끼고 체중이 줄어들거나 잠을 잘 이루지 못하는 등 우울증 증세가 나타나는 사람이라면 가급적 햇빛이 많은 드는 창가에서 생활하고 실내조명을 밝게 한다. 보일러를 가동해 집안 습기를 제거하고 따뜻한 기운을 느끼게 하는 것도 좋은 방법이다. 요가나 맨손체조 등의 실내운동을 꾸준히 하면 마음의 활력을 찾을 수 있다.

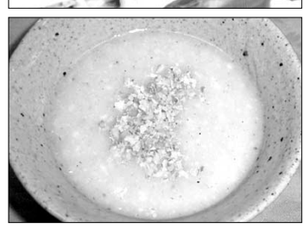
 # 수련회 참가시 우산, 비옷 필수

전국의 사찰에서 개최하는 수련회나 템플스테이는 장마철에도 많이 열린다. 갑자기 계곡 물이 불어나고 산사태가 일어나는 장마 기간 동안은 무리한 산행을 피한다. 사찰수련회, 템플스테이 등에 참가하게 될 경우 우산과 비옷을 꼭 챙겨간다. 자녀가 사찰에 머물게 될 경우 안전 수칙을 일러주는 것도 필요하다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

5000원으로 만드는
사찰음식 <22>

감자피자와 감자두유



제가 어릴 때와 달리 요즘엔 일요법회에 어린 법우님들이 함께 참석하는 경우를 많이 볼 수 있습니다. 어떤 사찰에서는 유치부, 초등학생부, 중 · 고등학생부까지 다양한 연령층의 법회가 열리고 있기도 합니다. 부처님의 법과 가르침을 알게 됨으로써 참되고 진실한 삶을 살게 될 수 있을 것입니다.

제가 아는 스님 한 분은 좀 더 많은 어린 법우님들을 사찰에 오도록 하기 위해 예산의 많은 부분을 투자해 간식을 사기도 합니다. 그 스님께서는 "앞으로 우리 불교를 이끌어나갈 원동력은 바로 이 어린 법우님들입니다. 어린 법우님들이 이렇게 자주 사찰을 찾아오고 부처님 가르침을 배워 많은 대중들에게 전해준다면 맑고 깨끗한 세상을 만들어 갈 수 있을 것입니다"라고 말씀하셨습니다.

그 말씀이 정답이겠지요. 나라의 기둥이 어린이듯이 어린 법우님들이 일찍부터 부처님 교리를 배워 더 넓은 세상으로 나갈 수 있다면 불교의 미래는 밝을 것입니다.

지난 부처님오신날 연등축제 기간 힙합 스타일로 만들어진 <반야심경>을 듣고 얼마나 놀랐는지요. 어린 법우님들이 어깨를 들썩이며 그 <반야심경>을 따라 부르는 모습을 보고 "이제 우리 불교문화도 대중적으로 변하고 있구나, 청소년들에게 다가가고 있구나"라는 생각이 들어 가슴이 찡하기도 했습니다.

사찰음식도 청소년들의 입맛에 맞도록 개발할 필요가 있겠다는 생각이 듭니다. 그래서 일요법회에 참석한 청소년에게 제일 좋아하는 음식이 무엇인지 물어보고 그것을 간식으로 만들어 주는 경우가 종종 있습니다. 어린 법우님들이 가장 좋아하는 음식은 바로 피자입니다. 가끔 스님들께서 피자를 사주시기도 하지만, 사찰음식 조리법으로 만든 피자는 칼로리도 낮고 건강에도 더 좋습니다. 이번 주말에는 정성이 듬뿍 담긴 사찰식 피자를 만들어보는 건 어떨까요?

■만드는 법

<사찰식 피자> 재료: 감자 5개, 청피망 1개, 양송이 3개, 노랑 파프리카 1개, 깻잎 2장, 밀가루 1큰술, 물 3큰술, 모짜렐라 치즈 1봉, 포도씨유 5큰술, 죽염 약간, 사찰식 토마토 케첩 1/2컵

① 감자는 찜솥에 쪄서 뜨거울 때 곱게 가루를 내 밀가루를 섞은 후 반죽하고 깻잎은 채썬다. ② 청피망과 노랑 파프리카는 원형으로 자르고, 양송이는 얇게 썰어 포도씨유에 볶는다. ③ 감자에 죽염을 넣어 반죽한 후 프라이팬에 얇게 펴준다. ④ 원형으로 만든 감자에 사찰식 토마토 케첩을 바른다. ⑤ 양송이와 청피망, 노랑 파프리카를 얹고 모짜렐라 치즈를 뿌려 뚜껑을 덮고 팬에 지진다. 깻잎 채를 올려 마무리한다.

<감자두유> 재료: 감자 1개, 우유 2컵, 두부 1/4모, 죽염 약간, 호두가루 1작은술

① 감자는 껍질째 쪄서 준비한다. ② 두부는 물기를 꼭 짠다. ③ 믹서에 두부와 감자를 넣고 우유와 함께 갈아준다. ④ 죽염으로 간을 한 뒤 호두가루를 뿌려 완성한다.

▶다음 주에는 사찰식 백김치와 배추우거지볶음을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD 출시 - 궁중비법-
- 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다.
처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.
15만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다.
역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데
스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다.
순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를
역학에 도통하도록 철저하게 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전
사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서
늦어짐, 고액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움, 등으로 기회를 기다리던 분들에겐
최고의 기회와 광명이 될 것입니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는
당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 스스로와 친지들의 사주를 감정하면서
그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

사주통달책임지도
■ 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 300명 왕성히 활동중)
■ 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수
■ 한달만에 모든 것 완전 통달됨 교육이수후 월 250만원 보장
■ 전화감정 대환영 자격증, 회원증 수여함 (회원은 특혜있음) 전국 최대 회원양성 교육기관임

- 남몰래 한달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오 -

◆ 구입금액 : 추명사 건립 보시금 120만원
◆ 계좌번호 농협 704-02-341067(예금주 : 김금란), 대구은행 018-08-388350-001(예금주 : 이하림)

사단법인 대한불교 사주명리 연구학회 총재 : 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161

양지 국악사
무용 국악용품 전문 매장

양지국악기 제작소
태고(절북), 승무북, 모듬북, 장고, 징, 꽹과리

◆ 국악기에 대한 자부심이 남다릅니다
◆ 전통의 아름다움 그대로 제작 합니다
◆ 더 저렴한 가격과 더 좋은 품질로 다가 갑니다

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442/764-2159, 011-264-3439
www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com