

습도 조절만 잘해도 감기 걱정 '푹'



차기엔 날씨로 몸도 마음도 움추러드는 겨울에는 야외활동이나 운동시 골절상 등에 각별한 주의가 요구된다. 현대불교 자료사진

젖은 수건 · 화초를 가까이

▷ 감기

겨울 감기를 '당연하다'고 생각하는 사람이 많은데, 조금만 주의하면 충분히 예방할 수 있는 것이 바로 감기다. 특히 감기는 그 자체보다 다른 질환을 동반하거나 합병증을 유발할 수 있으므로 어르신들에게는 각별한 주의가 요구된다.

겨울철에는 평소보다 일찍 자고 해가 뜬 후 활동을 시작하는 습관을 들인다. 아침에는 실내에서 가벼운 맨손 체조를 해 몸을 각성시킨 후 본격적인 활동을 한다. 단 실내를 너무 덥게 하면 땀이 지나치게 흘러 건강에 좋지 않다.

감기는 추운 공기보다는 건조한 실내 공기로 인해 발생하는 경우가 더 많다. 실내는 적당한 난방과 함께 환기를 자주 해 습도를 조절한다. 젖은 수건이나 화초를 두거나 가습기를 사용해 적절한 습도를 유지해 호흡기 점막이 충분한 수분을 머금을 수 있게 한다. 손을 자주 씻고 충분한 휴식을 취하는 것은 감기를 예방하는 기본이다.

물을 충분히 섭취하는 것도 한 방법이다. 찻차나 맥문동차, 생강차, 계미차 등을 끓여두고 수시로 마신다. 음식으로는 조나수수, 콩, 팥 등 몸을 따뜻하게 해주는 양식식품을 자주 섭취

둔한 옷 가끔적 피해야

▷ 낙상 예방

노인들은 근력, 유연성, 균형 감각이 떨어지므로 넘어지기 쉽다.

특히 골절손상은 치료 후에도 생활에 지장을 초래하는 것은 물론 각종 질환을 악화시킬 수 있으므로 주의가 요구된다. 낙상을 피하기 위해서는 눈이나 비 오는 날은 바깥출입을 자제하고 손을 주머니에 넣고 걷지 않는다. 외출시 모자와 장갑을 필히 착용한다. 또한 바깥출입을 할 경우 움직임이 힘들 정도로 둔한 옷은 입지 않도록 한다.

집안에서의 낙상도 주의해야 한다. 책이나 옷가지 등 발에 걸려 넘어질 수 있는 물건을 치운다. 카펫이나 욕실 발판 등 미끄러질 수 있는 것은 단단히 고정시키고 미끄럼 방지 깔창을 깔아둔다. 번거롭고 욕조 주변에 손잡이를 설치하는 것도 한 방법이다.

만일 손목이나 발목이 빠듯하다면 타친 부위를 심장 높이보다 위로 올리고 응급처치로 얼음찜질을 하고 붓대로 압박해주는 것이 좋다. 빠른 시간 내에 병원에서 치료를 받아야 병을 키우지 않는다.

겨울 감기 주원인 건조한 실내 공기 탓
호흡기 점막 마르지 않게 수분 공급을
평소보다 일찍 자고 해 뜬 후 활동해야
새벽엔 운동 삼가고 준비운동 충분히



겨울철 건강관리 이렇게

“쌀쌀한바람에 몸도 마음도 움추러드는 계절이다. ‘쌀쌀한 날씨만큼이나 겨울은 건강 관련 사고가 많이 일어나는 계절이기도 하다. 특히 <중의보>에서는 ‘겨울철에는 공기의 기온이 형성해지고 심장의 기온이 쇠약해진다’며 심장병을 앓거나 고혈압인 사람이 각별히 조심해야 한다고 이르고 있다. 최근 고혈압환자가 새벽 운동을 하거나 절식하면서 잠을 자다 사망하는 사고가 잇따르자 보건복지부는 ‘건강관리 수칙’을 발표하는 등 겨울철 건강관리에 신경 쓸 것을 당부한다.

하는 것이 좋다. 정월대보름날에 오곡밥을 먹고 동지 때 팔죽을 끓여 먹는 것도 바로 이런 이유 때문이다.

혈압 주기적으로 체크

▷ 뇌졸중 예방

뇌졸중을 예방하기 위해서는 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만 등 뇌졸중 선행질환을 평소 철저히 관리해야 한다. 겨울철에는 특히 혈압을 주기적으로 체크해 건강 상태를 확인한다. 아침에 일어날 때도 세심한 주의가 필요하다. 갑작스럽게 준비물을 씌면 발작이 일어날 수 있으므로 이불 속과 방안의 온도 차가 적게 나도록 난방에 유의한다. 이불은 두껍고 무거운 것보다는 얇고 보온성이 좋은 것을 준비한다.

운동은 새벽보다는 낮 시간에 하는 것이 좋다. 아침에는 혈관 수축이 활발해져 혈압이 오르는데, 이때 차가운 바깥바람을 씌면 심장발작이 일어날 수 있기 때문이다. 준비운동과 마무리 운동은 평소보다 충분히 한다. 술을 많이 마신 다음날 아침에는 가끔씩 외출을 삼가고 장기간 따뜻한 곳에 있다가 갑자기 찬 곳에 나가지 않도록 한다.

5분 찜질욕 후 10분 휴식

▷ 찜질방 사고 예방

전문가들에 의하면 적당한 찜질욕을 통해 신진대사를 촉진하고 땀을 통해 노폐물을 배출하는 효과를 얻을 수 있다. 또한 근육조직을 부드럽게 해 근육통이나 어깨 결림 등 통증을 줄여주는 효과도 있다.

하지만 고혈압 환자나 하지정맥류 등을 앓고 있는 사람은 찜질방 이용을 가급적 삼가는 것이 좋다. 특히 술을 마신 후 찜질방에서 잠을 자는 것은 매우 위험하다. 술을 마신 후에는 몸속의 수분이 부족해, 찜질방이나 사우나에서 땀을 심하게 흘리면 탈수 현상이 나타날 수 있다.

찜질방을 이용할 때는 30분에 한 번씩 미지근한 물을 마시고, 5분 정도 찜질욕을 한 후 10분씩 휴식을 취하도록 한다. 찜질방을 이용하고 난 후에는 간단히 샤워를 하고 수분보충을 충분히 발라 피부 건조를 막는다.

여수경 기자 snoopy@buddhapia.com
도움말: 보건복지부 · 국민건강보험관리공단



표고버섯 간풍기와 표고버섯전

저는 사찰음식 대중화에 앞장서겠다고 다짐한 후 다 음카페나 싸이월드 클럽 등을 운영하며 많은 사람들에게 사찰음식을 소개하고 있습니다.



하루하루 새로운 음식을 만들어 인터넷에 올리고 네티즌들의 평가를 받으면서, 제가 요리를 한다는 사실에 무척 자부심과 긍지를 갖습니다. 그러던 어느날 제게 한 회원분이 메일을 보내주셨습니다.



“사찰음식엔 고기를 사용하지 않지만, 고기를 사용하지 않고도 고기가 들어 있는 것 같은 맛을 느끼게 할 수는 없는지요? 콩 가공식품인 콩 단백질이 아닌 자연의 맛으로 고기 맛을 낼 수 있는 방법을 알고 싶습니다.”

일반 채식 뷔페에서는 고기 대신 콩 단백질로 만든 음식으로 고기의 맛을 내곤 하지요. 저 역시 그 메일을 받고 ‘일반인들이 채식 재료로도 고기 맛을 느낄 수 있는 방법이 무엇일까’ 골똘히 생각해 보았습니다. 아무래도 사찰에서는 고기 대신 쓸 수 있는 것이 버섯 밖에 없겠다는 생각에, 버섯을 이용한 음식들을 개발해보고자 마음을 먹었습니다. 각종 버섯을 이용해 볶아보기도 하고 지져보기도 하고 튀겨보기도 하면서 연구하게 된 것이지요.

그러다가 개발한 요리가 바로 표고버섯간풍기와 표고버섯전입니다. 처음엔 표고버섯을 아주 곱게 채 썰어 물에 충분히 불렸다가 메밀가루로 전을 부쳐보았습니다. 표고버섯전을 먹어 본 분들은 모두 “재료가 뭐냐” “너무 쫄깃쫄깃하다”며 재료를 궁금해 하셨습니다. 쫄깃한 식감에 버섯의 향긋함이 더해져 인기가 폭발적이었지요.

오늘 소개해 드릴 간풍기는 튀긴 닭고기에 매운 양념을 한 중국요리인데, 표고버섯을 이용해 만들면 색다른 맛을 느낄 수 있을 것입니다.

■ 만드는 법

〈표고버섯 간풍기〉 재료: 채 썬 말린 표고버섯 1줌, 청피망 · 홍피망 · 노란 파프리카 1/2개씩, 오이 1/2개, 소금 약간, 식용유, 튀김반죽(전분가루, 통밀가루 적당량), 소스(두반장 소스 1큰술, 물 1과1/2컵, 소금약간, 설탕 1큰술, 참기름 약간, 녹말물 약간)
① 채 썬 말린 표고버섯을 물에 1시간 정도 불려 물기를 꼭 짰다. ② 준비된 표고버섯을 튀김반죽에 버무리 준 후 기름에 두 번 튀긴다. ③ 소스재료를 물을 붓고 끓인 후 녹말물을 천 번량의 재료를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 모든 야채는 한입크기로 잘라준다. ⑤ 만들어진 소스가 끓어오르면 녹말물을 넣어 걸쭉하게 만든 후 야채와 튀긴 표고를 넣고 버무리 완성한다.



〈표고버섯전〉 재료: 채 썬 말린 표고버섯 1줌, 식용유 약간, 전분(메밀가루, 녹말가루 적당량), 양념장(식힌 고추 3개, 간장 1/2큰술, 국간장 1큰술, 식초 1큰술)
① 채 썬 말린 표고버섯을 물에 1시간 정도 불려 물기를 꼭 짰다. ② 반죽 재료로 준비된 메밀가루와 녹말가루에 불린 표고버섯을 넣고 뒤적뒤적 반죽한다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만들어 놓는다. ④ 프라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 한입크기로 전을 지져낸다.



■ 박상혜(사찰음식연구가)

“신수 비결”

2007 정해년의 운세

- 정해년의 직업 운. • 사업 운, 재물 운.
 - 이성과의 인연관계. • 학생의 성적 운, 진학 운, 등.
- 적중률 90%가 넘는 신비의 비결로 완전 한글만 사용하여 생년월일만 알면, 누구든지 볼 수 있도록, 한편의 책으로 완성하였고, 휴대도 간편함.

“이름대사전”

- 대법원 선정 인명용 한자 4,879자.
- 320여 성씨별로 상생과 수리오행, 삼원오행, 음명 오행의 조화.
- 성씨별로 2000~3000여개의 이름들.
- 작명, 개명, 상호, 법명 사용가능함.

역학 개인지도 - 수시접수

효 타 암 주 지원 공 합 장

- 농협 121076-56-092613 (손선미)
- 신수비결: 30,000 (삼만원) • 이름대사전: 50,000 (오만원)
- 부산 금정구 금사동 34-4 문의 : 051)524-9406

수제화로 제작

滿 行 靴 화

- 소재특징 : 방수 국제사 원단, 논슬립 미끄럼 방지, 특수 우레탄 소재

사계절 단화



지압식 깔창

방한용 털신



털 깔창

좋은 점

만행 포행시 단정함 유지, 색상에 따라 사부 대중의 선택, 발 건강을 위한 3cm 굽 높이로 만들어져 발로 인한 몸 건강에 도움을 주며 특히 지압식 '발바닥' 깔창은 특수 형상 심리 큰 고무로 만들어져 불교의 예절에 절을 많이 하시는 사부대중님의 발관리에 도움을 주는 특수 지압식 인솔입니다. 어떠한 신발에도 지압 인솔을 착용하시고 걷는 것 만으로도 발바닥을 지압하여 운동 효과를 얻을 수 있습니다.

사계절 단화

- 가격 : 80,000원
- 규격 : 215~290mm
- 색상 : 회색, 흑색 (키높이 특수제작)

방한용 털신

- 가격 : 60,000원
- 규격 : 215~290mm
- 색상 : 회색, 흑색

■ 문의 및 주문전화 : 02)733-5715 / 011-9000-5715

■ 입금계좌 : 농협 063-12-250427(구지연) 서울 중로구 공평동 143번지(두산위브 맞은편으로 이전)

전국매장

- 부산 : 원광사 051)636-7019 • 대구 : 연꽃재상 053)426-7300 • 보시하실 분 상담 환영
- 광주 : 불교서원 062)226-3056 / 화신승복 062)228-2870
- 대전 : 불교백화점 042)274-3727 • 서울 : 부산승복 02)738-8407 • 제주 : 김윤경승복 064)724-7999

양지 국악사

무용 국악용품 전문 매장

양지국악기 제작소

태고(절북), 승무북, 모듬북
장고, 징, 팽과리

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



■ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906
www.yangjikukak.com

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