

맑은 날 언제 오려나!



황사 피하고 건강한 봄 맞기

기상청이 올해 '최악의 황사(黃砂)'를 예고했다. 황사는 몽골이나 중국의 사막지대, 황하강 유역의 황토지대에서 발생한 흙먼지가 바람에 의해 떠다니는 현상을 말한다. 이 황토 속에는 몸에 해로운 마그네슘과 알루미늄, 규소 등의 중금속이 포함되어 있어 여러 가지 병을 일으키는 기체 하므로 주의해야 한다. 소방방재청과 식품의약품안전청이 발표한 '황사 대비 요령'을 통해 황사를 피해 건강하게 봄을 나는 법을 알아본다.

대신 미세먼지를 막을 수 있는 방진마스크도 '황사마스크'란 이름으로 많이 판매되고 있다. 마스크는 1회용은 한 번 사용 후 버리고, 지속적으로 착용할 수 있는 것일 경우 외출 후 반드시 빨아서 사용해야 한다. 긴 소매 의복을 입고 모자를 착용하는 것도 황사 피해를 막는 방법이다. 콘택트렌즈를 쓰는 사람이라면 황사가 발생하는 기간만이라도 안경을 써야 눈의 건조와 오염을 예방할 수 있다.

-외출 후 손발 씻고 물 많이 마셔야

황사가 심할 때 외출을 하고 돌아왔다면 손발을 깨끗이 씻어야 2차 오염을 방지할 수 있다. 입 안을 소금물로 헹구면 유해물질을 씻어내고 살균 효과도 얻을 수 있다. 물을 자주 마시고 가슴기 등을 이용해 적절한 습도를 유지하면 오염물질을 희석시킬 수 있다. 비타민 A가 함유된 당근, 시금치, 상추나 모과차나 오미자차, 녹차 등이 오염물질 배출에 도움이 된다.

먼지 농도 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
2시간 이상 지속되면 발령
손발 씻어야 2차 오염 방지
과일 등은 소금으로 세척

-과일·야채 등 충분히 씻어서 섭취

황사에 노출된 과일이나 야채는 베이킹소다나 소금 등 인체에 해가 없는 성분으로 충분히 세척한 후 섭취한다. 또한 길거리에서 만들어 파는 음식은 가급적 먹지 않는 것이 좋으며, 집에서 요리를 하기 전에는 손을 꼭 씻는다.

-집안 청소는 자주, 환기도 시켜야

황사로 인해 가구나 섬유에 각종 세균이 붙어 알레르기 유발할 수 있으므로 집안청소와 세탁을 자주 한다. 황사가 실내로 들어오지 못하도록 창문을 단속한다. 그러나 황사를 막느라 환기를 전혀 시키지 않으면 공기가 탁해지고 건조해진다. 황사가 심하지 않을 때 잠깐씩 환기를 시키고 가슴기를 틀거나 쬐는 수건을 널어 놓아 습도 유지에 신경을 쓴다.

-차량 점검, 차체 부식 방지

황사가 잦은 기간에는 가급적 지하나 실내에 주차하고 지상에서는 덮개를 씌우는 것이 좋다. 황사가 심할 때 내리는 비는 산성비로 차체 부식의 원인이 되므로 차가 황사비를 직접 맞지 않도록 주의한다. 또한 차량 앞 유리가 황사로 오염됐을 경우는 대강 먼지를 제거한 후 와이퍼를 작동하는 것이 좋다.

-안구출혈, 피부 가려움...전문의를 상의하세요

황사가 장시간 노출된 후 기침이나 안구출혈, 피부 가려움 등의 증상이 나타나면 즉시 병원을 찾아 전문의와 상의한다. 황사는 기도를 자극해 기침이나 호흡곤란, 가래 등을 유발하며, 코와 기관지 점막을 건조하게 만들어 바이러스나 세균 등이 몸 안으로 쉽게 침입해 후두염이나 알레르기성 천식, 알레르기성 비염 등 각종 호흡기병에 걸리게 한다.

여수령 기자 snoooy@buddhapia.com



인류 문화속의 茶

29. 홍차의 제국

동양에서 가져온 신비한 차와 설탕은 당시 유럽인의 기호를 충족시키기에 충분했다. 처음부터 영국인들이 차만을 선호한 것은 아니다. 코코아 역시 귀족 부인들이 집에서 마시는 아침 음료였으나 커피나 차에 비해 가격이 2배나 비쌌다. 1727년 자메이카를 강타한 허리케인은 코코아 농장을 전멸시켜 더 이상 확산되지 못했다. 네덜란드와의 커피 수출 경쟁에서 밀려 있던 영국은 자메이카에 커피를 심어 커피를 본격적으로 재배하지만 이미 18세기 중엽 커피보다는 차를 더 많이 소비하게 됐다. 초기에 수입된 영국의 차는 주로

겉쳐 차와 설탕의 소비는 일정하게 증가한다. 이렇게 홍차와 설탕은 중상주의 시대의 전형적인 문화로 막대한 부를 가져왔으며 '홍차 제국주의'를 만든다.

홍차의 대명사가 된 얼그레이, 다르질링, 아삼, 실론티 등은 당시 식민지에서 재배된 홍차들이다. 얼그레이는 영국 수산 얼그레이(1764-1845) 백작이 중국에 외교 사절로 파견되었을 때 차 제조법을 알아 영국의 회사에 알려 오늘날까지 유명한 홍차가 되었다. 다르질링은 인도의 북동쪽 히말라야 산맥 다르질링이라는 지역에서 재배되는 홍차로 이곳에는 8여개의 다원이 있다. 이곳에서 자라는 차나무는 다양한 종(種)으로 각기 다른 맛과 향기를 지니고 있다. 봄에는 주로 신선하고

홍차와 설탕 대중화 영국 경제에 큰 보탬 립턴은 실론 섬에서 茶 재배 성공 부자 돼

녹차였지만 18세기 말경 홍차를 선호하게 되면서 홍차 수입이 증가했다. 상인들은 찾았을 크기와 색, 향기, 맛에 따라 분류했다. 녹차는 임페리얼(Imperial, 大株 茶) 하이슨(Hyson, 黑春茶) 싱글로(Singlo, 松蘿茶) 등이 있었다. 홍차는 피코우(Pekoe, 白毫) 수충(Souchon, 小種) 콩고우(Congou, 工夫) 보우헤(Bohea, 武夷茶)로 구별됐는데, 이 중 가장 품질이 좋고 비싼 것은 흰 솜털이 빛이 나는 피코우였고 일반적으로 많이 마시는 차는 가격이 저렴한 보우헤였다. 영국인들은 뜨거운 홍차에 우유와 설탕을 첨가해 마셨다. 설탕은 당시 부유한 귀족들이나 맛 볼 수 있는 진귀한 것이었다.



실론에서 립턴 차 상자를 만들고 있다.(1900년경)

은은한 맛과 향기를 느낄 수 있는 차가 생산되고, 여름에는 과일 향과 맛이 나는 찻잎 색이 진한 차가 생산된다. 가을 차는 향이 약하지만 맛의 차가 생산된다.

실론 섬 역시 1802년 영국의 식민지가 되었을 당시에는 커피 재배가 성행했다. 하지만 원인을 알 수 없는 일 마름 전염병으로 커피나무가 죽게 되어 이곳에 차나무를 심게 된다. 제임스 테일러의 노력으로 차나무 재배가 성공을 거두게 되고 실론 섬은 커피에서 차의 섬으로 바뀌게 된다. 많은 자본가들이 그곳에 차를 재배하기 시작했다. 제임스 립턴은 실론 섬의 땅을 쓴 가격에 구입해 차나무 재배를 시작했다. 뛰어난 광고 아이디어로 이미 백만장자가 된 립턴은 '산지에서 식탁으로'라는 슬로건을 걸고 차를 팔아 억만장자가 됐고 귀족의 작위를 받게 된다. 이처럼 영국의 차 식민지 정책으로 홍차의 대량 공급이 가능해졌으며, 영국은 '홍차의 제국'이 되었다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

불임부부 지원사업 참가자 모집

동국대학교 일산불교병원 불임클리닉에서는 불임부부 지원사업에 참가할 지원자를 모집한다. 1회 시술시 150만원의 지원하며 1인 최대 2회까지 가능하다. 법적 혼인상태에 있는 불임부부로서 시술관습을 요하는 의사 진단서가 있어야 한다.

불교여성개발원, 여성리더십 교육

다.(031)961-7950 불교여성개발원(원장 김인숙)은 4월 11일부터 6월 27일까지 제3기 여성리더십 교육을 진행한다. '조화로운 여성, 지혜로운 여성, 보살피는 여성'을 주제로 서울 조계사 교육관 2층 강당실에서 진행된다. MBTI 성격검사를 바탕으로 나와 남을 이해하고 자신의 리더십을 기르는 한편, 불교의 가르침에 근거한 명상법 등도 배워본다. 김일명 교수(동국대 불교대학원 사회복지과), 김남선 원교육상담소장, 진진자 청년여성문화원 이사장 등이

▷ 기상뉴스에 귀 기울이세요

황사는 발생과 오염 정도에 따라 '정보' '주의보' '경보'라는 특보가 내려진다. 기상청에서는 방송 뉴스나 황사센터 홈페이지(http://yellow.metrn.re.kr)를 통해 특보를 예고하고 있다. 전화(국번 없이 131)로도 황사 진행 정도를 알 수 있다. 황사정보는 먼지 농도가 300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상이고, 2시간 넘게 지속된다고 예상될 때 발령된다. 노약자와 어린이, 호흡기 질환자는 바깥 활동을 삼가고, 유치원과 초등학교의 운동이나 실외활동도 가급적 하지 않을 것을 권고하는 단계다. 황사주의보는 먼지 농도가 500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 로 2시간 이상 지속될 때 내려지며, 일반인들도 실외활동을 자제해야 한다. 황사경보는 먼지 농도가 1000 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상으로 2시간 넘게 지속될 때 발령되며 노약자의 외출이 금지되고 유치원과 초등학교의 수업단축이 권고되는 상황이다. 기상청은 실외운동 경기도 중지나 연기하는 것이 좋다고 밝히고 있다.

▷ 가정에서는 이렇게

-외출 시 긴 소매 · 마스크 착용

황사가 심한 날에는 되도록 외출을 피하고 운동 등의 바깥 활동도 자제하는 것이 좋다. 어쩔 수 없이 외출을 해야 한다면 마스크를 꼭 쓰도록 한다. 마스크는 황사 속에 섞인 중금속을 걸러 주는 역할을 한다. 최근에는 일반 먼지마스크

척추 골반교정 초능력기(통비법) 전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 마로잡아 모든 병 없앤다.

각 척추에 의한 영향

- 경추: 편두통, 불면증, 신경과민, 안면마비, 두통, 어지럼증, 어깨통증, 목덜미가 뻣뻣함
- 흉추: 심장, 폐, 간장, 위장, 신장, 위장, 위장장애, 소장
- 요추: 비만, 요통, 관절염, 좌골신경통, 허벅지통증, 발목, 생리통
- 신경: 좌골신경통, 허리통증, 생리불순
- 미추: 직장, 치질, 대변의 변형

특전 속성반

수료자는 본협회, 단종 수료증 부여 (선착순 20명)

수련안내

- 기간: 2007년 3월 27일부터
- 주반: 매주 화요일 오후 2시~5시(4주)
- 주말반: 매주 토요일 오후 2시~5시(4주)
- 장소: 본 협회(충분관)
- 수련비용: 40만원(숙성반)
- ※ 협회장 직접 전수함 (수련과정 종료후 활용가능하며, 이체는 효과를 바로 보여줘야 합니다)

수련과정

목, 어깨, 오십견, 좌골신경통, 딱다리, 특수교정법, 운동처방법 카이로프랙틱, 명상 혈문어는법, 기공술(이론과 실기 위주)

평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법

(종교법인) (특허등록)

대한불교기공활법협회
대불카이로프랙틱협회

충분관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237
http://www.dsa21.com

퇴행성관절염 · 류마티스 신경통 · 오십견 · 디스크

한방요법으로 치료한다-관신원

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 관신원(丸)

통상 관절염이란 관절에 염증이 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈가 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다. 유방암여원의 유방원장은 수습전통 안 피형관절염 · 류마티스 · 신경통 · 오십견 · 디스크 등의 환자와 진정하면서 연구개발한 관신원(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신원(丸)을 5~7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 짐을 느낄 수 있습니다.

자세한 문의는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다. 위의 한약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신원을 드실 분

- 계단을 오르내릴 때 무릎에 무리가 오시는 분
- 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
- 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
- 위해당에분이 관절염 약을 못드시는 분
- 수술후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
- 교동사고 이후에 통증이 심하신 분
- 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아프신 분

윤광민의원 상담문의 080-598-9832

간(肝)의 건강

건강해야 장수할 수 있습니다. 지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

다들기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기과 구슬참다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg를 분쇄하여 가마솥에 넣고 진통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다룬다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

다들기 기름: 다슬기 15kg를 향이리에 넣고 왕겨 9기마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 명숙에 묻어둔 빈 향이리에 녹아 흘러내리게 한다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 터들어 기기까지 고박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

전통범범범(바라, 나비작법)과정 수강생모집

경북교구 중무원 범범범 교육원에서 2007년도 신입생을 모집합니다. 한국불교의 전통의식 범범, 범범, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육기간 및 과정 (1년)

가. 기초과정

- 송 주: 도량서, 종송등
- 예 경: 향수해례, 사성례, 칠정례, 오분향례, 각단에불
- 권 공: 삼보통정, 각단불공

나. 전문과정

- 상주권공: 시련, 대령, 관공, 용호계(신중작법 104위), 상단권공, 중단권공, 전시식, 관음의식, 상용영반, 화엄시식, 구법시식, 봉송회향
- 바 라 춤: 천수바라, 사다리나바라, 회의제바라
- 나 비 춤: 오공양, 유원승, 요잡작법
- 사 물: 태징, 북, 요령, 목탁(전통의식타법)
- ※ 광쇠, 호적
- 특 강: 패불이은, 종사이은, 종사영반, 점안의식, 시달림, 예수재의식 등

2. 입학식 및 개강일시

2007년 4월부터 매주 금요일 오후 1시 ~ 5시

3. 입학자격: 중단과 송, 속 관계없이 누구나 가능

4. 수 강 료: 교육비 10만원(교재비별도)

5. 강의장소: 경북교구 중무원 설법전

6. 제출서류: 입학원서 1부(본종무원에서 교부)

7. 접 수 처: 한국불교 태고종 경북교구 중무원 (경북 경산시 차촌면 동강거리 265)

8. 접수기간: 상시모집

9. 문 의 처: 053)857-4339

한국불교 태고종 대구경북교구 중무원 부설 범범범교육원