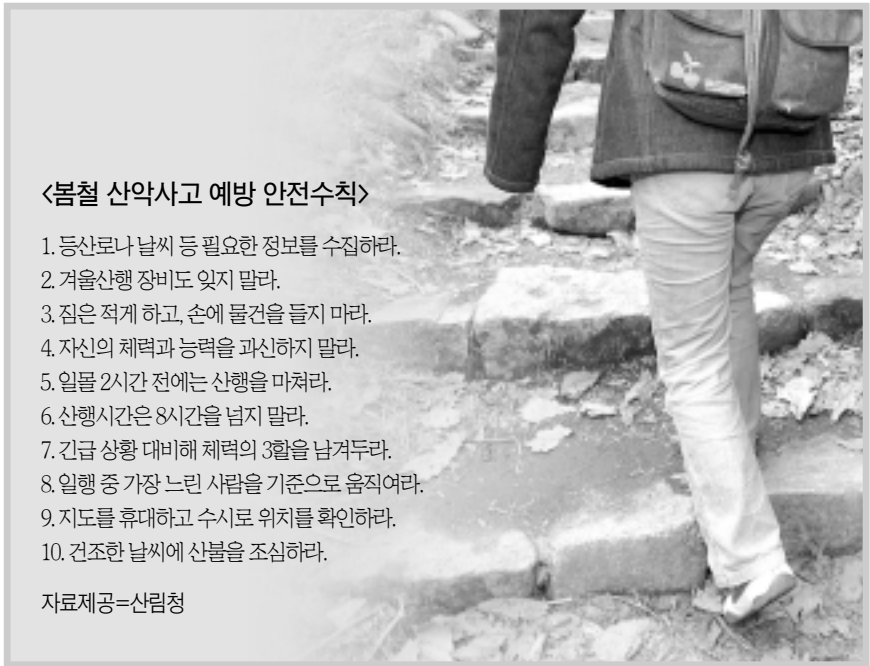


“늘 다니던 산행인데 뭐!”



<봄철 산악사고 예방 안전수칙>

1. 등산로나 날씨 등 필요한 정보를 수집하라.
2. 겨울산행 장비도 잊지 말라.
3. 짐은 적게 하고, 손에 물건을 들지 마라.
4. 자신의 체력과 능력을 과신하지 말라.
5. 일몰 2시간 전에는 산행을 마쳐라.
6. 산행시간은 8시간을 넘지 말라.
7. 긴급 상황 대비해 체력의 3할을 남겨두라.
8. 일행 중 가장 느린 사람을 기준으로 움직여라.
9. 지도를 휴대하고 수시로 위치를 확인하라.
10. 건조한 날씨에 신발을 조심하라.

자료제공=산림청

‘봄철 산행 방심은 금물’

“날씨도 따뜻하네, 등산이나 갈까?” 꽃샘추위로 누그러지고 따뜻한 봄바람이 불기 시작하는 이맘때면 사찰 순례를 겸한 주말 산행을 계획하는 사람들이 늘어난다. 하지만 ‘봄 산행 쫄미야’라고 인안히게 생각해서는 안 될 일. 겨우 내 얼었던 땅이 녹으

면서 빙판길이 생기거나 변덕스러운 날씨, 무리한 산행 등으로 안전사고가 잦아지고 있다. 최근 봄철 산악 안전사고가 자주 발생하자 산림청은 등산객들의 안전한 산행을 위한 ‘봄철 산악사고 안전수칙’을 발표하는 등 사고예방에 나섰다.

▶점검 또 점검

“늘 다니던 등산로니까, ‘가볍게 다녀오는 건데 뭐.’

봄 산행을 흔히 ‘바람 쐬듯 다녀오는 산행’이라 여기고 가벼운 마음으로 산을 오르는 사람들이 많다. 그러나 안전사고를 예방하기 위해서는 마음은 가볍게 가지더라도 사전 준비는 철저하게 해야 한다.

먼저 등산하고자 하는 산의 정보를 충분히 파악해 둔다. 늘 다니던 산길이라도 등산로 통제 시간과 산행에 걸리는 시간, 위험구간, 식수를 구할 수 있는 곳 등을 점검해 본다. 특히 등산 전날과 당일 날씨는 꼭 점검해 두어야 한다. 최근 꽃샘추위로 등산길이 얼지 않았는지, 갑작스런 비나 눈 소식은 없는지를 파악해 둔다. 바람이 많이 불거나 날씨가 흐릴 경우 여분의 긴팔 티셔츠나 방수외투를 준비하는 등 겨울에 준하는 산행준비를 해야 한다.

또한 무작정 ‘발길 닿는 대로’ 가기보다 자신의 체력에 맞추어 하루 산행 일정을 정해두고 떠나도록 한다. 자신의 체력을 과신하고 무리하게 일정을 잡으면 체력저하나 잠복해 있던 질환으로 응급상황을 맞을 수도 있다. 일정은 일몰 2시간 전에 마칠 수 있도록 여유 있게 잡고, 산행은 8시간을 넘지 않는 것이 좋다. 산행 시에는 30~50분 정도 걷고 10분간 휴식하는 것을 반복한다. 쉬는 동안 체온이 급격하게 떨어지는 ‘저체온증’을 막기 위해 보온외투를 입는다.

바람이 따뜻하게 느껴진다고 가벼운 차림으로 산에 오르지 말고 등산화와 등산복을 챙겨 입는 것도 기본이다.

▶이것만은 꼭 챙기세요

등산 시 짐은 손에 들기보다 작은 가방에 넣어 메는 것이 좋다. 가방 속에는 긴팔 셔츠와 방수·방풍 외투, 장갑, 휴대폰, 여분 배터리, 식수와 체력 보강을 위한 초콜릿 등의 간식거리를 넣어 간다. 헤드랜턴이나 손전등, 붕대와 지혈제 등 응급용품도 챙겨둔다. 평소 약을 복용하는 사람이라면 넉넉하게 약을 챙기도록 한다. 4월 중순까지는 자외선이 강하므로 모자와 선글라스 등도 챙긴다. 처음 오르는 산이라면 지도를 구해 수시로 보면서 등산한다.

▶발목이 삐었을 때는

산행 시 가장 흔하게 일어나는 부상은 흔히 ‘발을 삐었다’고 하는 ‘발목 염좌’다. 충분한 준비 운동 없이 산에 오르거나 눈이 녹은 내리막길에서 조심하지 않으면 발을 삐는 일이 잦다.

발목부상을 예방하기 위해서는 등산 전에 발목 돌리기, 스트레칭 등의 충분한 준비운동을 한다. 급하게 산을 오르지 말고 평이 얼었는지 녹았는지 잘 살피고 발을 내딛는다.

걸음걸이도 중요하다. 평지에서 걸을 때와 달리 발 앞쪽부터 땅에 디터 발목이 실리는 체중을 고르게 분산하고, 오르막길에서는 경사에 맞게 몸을 앞으로 숙이고 발바닥 전체를 지면에 붙이듯이 걷는다. 내리막길이라고 뛰는 것은 절대 금물이다.

만일 발목이 삐었다면 산행을 즉시 멈추고 손수건에 물을 적서 발목을 감싼다. 붓기가 조금 가라앉기를 기다려 손수건으로 발목을 꼭 묶고 발목을 심장보다 높이 올려놓는다. 산을 내려온 후에도 발목이 계속 아프다면 병원을 찾아가보는 것이 좋다.

▶‘야호~!’ 산새들이 놀라요

산 정상에 올라 내리지는 ‘야호~!’ 한마디는 힘들게 등산하며 느꼈던 스트레스를 일시에 날려줄 것만 같다. 하지만 야생동물을 위해서는 삼가야 할 일 중 하나다. ‘국립공원을 지키는 시민의 모임’은 “4~7월까지의 새들이 짝짓기를 하고 알을 낳아 새끼를 기르는 기간”이라며 “야호 등의 큰 소리는 새들의 번식력을 약화시킬 수 있으므로 삼가달라”고 말한다.

또한 건조한 날씨에는 작은 불씨로도 산불이 발생할 수 있으므로 담배를 피거나 취사하는 행위를 절대 삼가야 한다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

등산 코스·날씨 정보 파악

체력 과신한 산행일정 위험

등산 전 충분한 스트레칭

4~7월 새 번식이 고품 금물



31. 홍차에 도전한 일본

19세기 후반 영국을 중심으로 이루어진 세계의 차 시장에 일본이 차 수출에 끼여들기 시작하였다.

1858년, 일본은 220년 동안의 긴 쇠국에서 벗어나 세계를 향해 문호를 개방하고 영국, 미국, 러시아 등과 통상을 체결하고 수출 품목으로 차(茶)를 내세운다. 세계 차 시장에 대한 아무런 정보가 없었던 일본은 영국에 녹차를 수출했다. 하지만 영국인을 비롯하여 유럽인들의 미각은 이미 홍차에 익숙해져 있어 녹차가 수출 상품에서 경쟁력을 갖지 못했다.

이때 영국은 일본의 개항장에 영사관을 보내 차 생산에 관한 현지 조사를 시작해 정보를 수집한다. 차의

내 재배에서 만드는 기술까지 직접 배워 일본에서 실험 재배하여 성공을 거두게 되자 교포소수를 설치하여 홍차 생산 증대와 보급에 힘쓴다. 이러한 제품을 세계 만국박람회 때마다 홍차를 출품했다. 하지만 호주에서 판매된 일본차에서 이물질이 발견되면서 팔리지 않았고 수출에 타격을 주었다. 일본 정부는 차입 조항을 결성하여 준칙을 만들어 차에 종사하는 제조자와 판매업자들에게 준칙을 지키도록 단속했다. 홍차의 품질, 거래 방법, 가격 등에 대하여 불렀기 때문에 직접 수출하기보다는 외국인을 통하여 거래하여 이익을 많이 남길 수가 있었다. 외국상인들이 일본 각지에서 차를 사들여 일본에 차 공장을 설치하여 다시 가공하여 판매하기도 했다.

일본 차 시장 진출·차 장려 정책 펼쳐

영사관 통해 중국의 제다 방법 등 수집

생산량과 차의 제조법 등 차 산업에 대한 전체적인 상황을 파악했다. 조사 결과 일본차는 영국에 적잖이 뒤떨어진다는 결론을 내리게 된다. 영국에 수출된 일본차는 주로 다시 미국이 나 다른 나라로 수출됐다.



홍차 공장.

일본은 이러한 어려운 상황에서 세계 차 시장을 개척해 나가기 위해 많은 정책을 펼친다. 일본 정부는 차업 장려 정책을 펼쳐 녹차에서 홍차 제조 중심으로 하는 차 산업 구조를 바꾼다. 하지만 홍차는 일본 내에서 수요가 없었던 까닭에 만들어지지 않아 홍차에 대한 정보가 전혀 없는 상태였다. 중국인 홍차 기술자를 고용하여 홍차 만드는 법을 배우고, 1874년 홍차를 만드는 법을 각 지방에 배포해 홍차 만들기를 장려했지만 큰 성과를 거두지 못했다.

일본 정부는 정보 수집을 위해 각 나라마다 사람을 파견하여 홍차에 대한 정보를 입수하여 세계의 차 시장에 계속 문을 두드린다. 산업 장려 요원을 인도의 홍차 생산지로 보

한편 19세기 중엽 이후 교통, 해운, 전신의 발달로 시장경제에서 가장 중요한 정보 수집이 발달하게 되었다. 1851년 해저전선이 도버해협에

설치된 이후 유럽과 신대륙만이 아닌 남해와 일본의 나가사키시에 전신망이 연결되고는 정보화 시대가 시작되었다. 오랜 쇠국으로 인하여 정보에 뒤떨어져 있던 일본은 영사관을 두어 민간상사와 기업 등과 긴밀한 관계를 맺으면서 통상정보를 교환하고 정보 수집활동을 했다. 영사관에서는 중국의 생산지와 차 생산량과 제다 방법에 이르기까지 자세히 보고했다. 홍차, 녹차와 다양한 종류의 차에 대하여 이름과 만드는 방법까지 영국과의 상거래에 필요한 내용을 자세히 기록하여 보냈다.

이처럼 일본은 영사관에서 시장 조사와 현황보고는 물론 상거래 지침서까지 보내 홍차 수출을 위해 노력하였지만 인도, 일본의 홍차와의 경쟁에서 밀리게 된다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

정정 공고

지난 2007년 3월 28일자 현대불교신문 621호 5면에 게재된 성명서 내용중 날짜가 잘못 기재되어 정정합니다.

성명서 내용중

“또한, 2월 21일 종단스님들이”



정정

“또한, 2월 22일 종단스님들이”

불기2551년 3월 30일

대한불교조계종삼화불교

퇴행성관절염·류마티스 신경통·오십견·디스크

한방요법으로 치료한다-관신환

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 **관신환(丸)**

통상 관절염이란 관절에 염증이 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪히거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다.

윤량안의원의 관신환은 수십년 동안 퇴행성관절염·류마티스·신경통·오십견·디스크 등의 환자와 진정하면서 연구개발한 관신환(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신환(丸)을 5~7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 고통을 느낄 수 있습니다.

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

관신환을 드실 분

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

윤량안의원 상담문의 080-598-9832

간(肝)의 건강

건강해야 장수할 수 있습니다. 지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 옹달래 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☐ **다슬기 농축액**: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg를 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 더린다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

☐ **다슬기 기름**: 다슬기 15kg를 황이리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 영속해 문어든 빈 황이리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 터들어 가기까지 꼬박 8~9일이 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
산마를 토종 (민속농원)

취급교정 초능력기통비법 전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.

각 척추에 의한 영향

- 경추: 관통통, 불면증, 신경과민, 두통, 어지러움, 목덜미가 멧멍한
- 흉추: 심장, 폐, 기관지, 위장, 신장, 비장, 위장질환, 소장
- 요추: 변비, 요통, 관절통, 좌골신경통, 하지손상, 불임, 생리통
- 미: 척추, 지령, 꼬리뼈의 통증

수련과정

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

평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법

(종교법인) (특허등록)
대한불교기공활법협회
대불카이로프랙틱협회
총본관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237
http://www.dsa21.com