

보호장구 확실히 챙기세요~

벌초 때 이런 것 조심하세요

추석을 한 달여 앞두고 벌초객들이 늘어남에 따라 각종 안전 사고가 잇따르고 있다. 충남 부여군에서는 벌초 작업을 하던 유 모씨가 예초기의 날이 깨지면서 부상을 입었고, 전북 장수군에서는 정 모씨가 벌초를 하다 벌에 머리를 쏘여 목숨을 잃었다. 매년 하는 벌초지만, 준비 없이 산에 올라다가는 큰 사고를 당할 수도 있다. 벌초 시 지켜야 할 안전수칙과 최근 인기를 끌고 있는 벌초대행서비스에 대해 살펴본다.

▷ 독사·벌 등 대비, 한낮 피해야

해마다 명절을 앞둔 시점이면 벌초를 하다 벌이나 독사에 쏘이는 사고가 빈번하게 일어난다. 특히 벌의 활동이 활발해지는 9월은 사고 발생률이 더욱 높다. 올해는 특히 말벌이 전국적으로 기승을 부리고 있어 주의가 요구된다.

벌초를 하기 전 옷차림과 보호 장구를 갖추는 것은 기본. 답답하고 반팔과 반바지 차림으로 산에 오르면 벌이나 뱀의 공격을 받기 쉬우므로 긴팔 긴바지를 갖춰 입는다. 장화와 장갑을 챙기고 예초기를 사용할 경우 안전모도 빼놓지 말아야 한다. 옷은 빨간색, 노란색 등의 원색을 피하고 향수나 화장품, 헤어스프레이 냄새를 풍기지 않도록 한다. 벌초하기 전 술을 마시면 냄새가 벌을 자극해 쏘이기 쉬우므로 주의한다. 지형대와 봉대, 황허스타민제, 생리식염수 등 간단한 구급약도 챙겨가도록 한다. 적은 수의 벌이 공격할 때 스프레이형 모기약을 뿌리는 것도 방법이다.

벌 피해를 막기 위해서는 벌초를 하기 전 막대기 등으로 산소나 풀무더기 주위를 건드리거나 흙을 뿌려 벌집이 있는지 먼저 확인한다. 벌이 공격할 때 손이나 옷을 흔드는 행위는 절대 삼가고, 수많은 벌떼가 공격할 때는 그 자리에 엎드리지 말고 현장에서 가급적 멀리 달아나거나 물속으로 뛰어드는 것이 좋다.

만약 벌에 쏘였을 때는 손이나 핀셋 대신 신용카드 등으로 파부를 밀어 벌침을 빼내는 것이 좋다. 스테로이드 연고를 바르고 상처를 진정시키는데, 알레르기 반응이 있는 사람이나 구토나 어지러움이 계속되는 상황이라면 즉시 병원을 찾아야 한다.

독사에 물렸다면 물린 사람을 눌러 안정



"벌초하기 전 준비는 충분히 하셨나요?" 추석을 앞두고 벌초를 하는 사람들이 늘고 있다. 하지만 각종 안전사고가 잇따르는 만큼 각별한 준비가 필요하다. 사진제공=농림장래지원단

시키고 상처 부위 위쪽을 끈이나 고무줄로 묶어 독이 퍼지지 않도록 한다. 물린 즉시 입으로 독을 빨아내면 몸 안으로 들어간 독의 반 이상을 제거할 수 있다. 단, 입안이나 식도 등에 상처가 있는 사람이 독을 빨아내지 않도록 한다.

한편 무더위 속에 피약벌 아래서 장시간 벌초를 하다보면 탈진 현상이 나타나기도 하므로 한낮의 더위는 피하는 것이 좋다.

벌초시 긴팔·긴바지 등 갖춰야 술 냄새 벌 자극할 수 있어 조심 예초기는 15m 이내 접근 위험 대행서비스 작업 후 확인 해보아야



리 등 딱딱한 물질을 제거한 후 보호 장갑이나 안경, 안전모, 안전화 등을 갖추고 사용하도록 한다. 평평한 곳은 3도 날이나 기타 급속 날을 사용하는 것이 좋지만 초보자는 안전한 나일론 커터를 사용하도록 한다. 작업 중에는 반경 15m 이내에 사람이 접근하지 않도록 한다.

예초기의 날이 돌에 부딪혀 부러지면 신

체에 상처를 내거나 손가락이 잘리는 사고로 이어지므로 주의한다. 상처가 났을 경우 상처 부위에 흙이나 된장, 담배가루 등을 바르는 행위는 삼가야 한다.

벌초를 할 때는 묘지 둘레의 잡초를 제거한 후 봉분에서부터 먼 곳부터 원을 그리듯 나선형으로 예초기를 움직여 봉분에서 마무리하는 것이 좋다.

▷ 대행서비스 업체 신뢰성 따져보아야

시간이 없거나 낯질이 서툴러 직접 벌초를 하기 어려운 도시민들을 위한 벌초대행 서비스가 큰 인기를 끌자 관련 업체들이 우후죽순으로 생겨나고 있다. 하지만 소비자가 벌초 현장에 바로 찾아가 확인하기가 쉽지 않다는 점을 악용한 일부 업체도 적지 않으므로 이용후기나 업체 정보 등을 꼼꼼히 따져보아야 한다.

최근 농협은 전국 지역농협에서 벌초대행 서비스를 포함하는 '산소관리서비스'를 실시하고 있다. 벌초대행서비스 희망자는 농협 장래지원단 홈페이지(www.jangrae.co.kr)를 통해 신청할 수 있다. 벌초 전후의 묘지 사진을 홈페이지에 등록해줌으로써 벌초 상황을 바로 확인할 수 있다. 지역과 위치, 크기 등에 따라 가격은 다소 차이가 있지만 보통 5~15만원 선이면 이용이 가능하다. **여수령 기자**



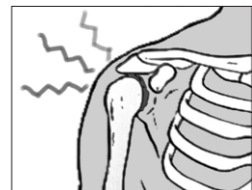
1. 오십견

가을의 문턱인 처서(8월 23일)가 지났는데도 무더위가 여전하다. 더위를 피하기 위해 에어컨이나 선풍기 바람을 많이 쐬고 찬 음식을 자주 섭취하다 보면 몸 안에 냉기가 쌓이게 된다. 이렇게 냉기가 쌓인 채 가을철 찬바람을 쐬게 되면 그 누구보다 오십견을 앓고 있는 사람의 고통이 크다. 초가을에 오십견 환자들이 한의원을 많이 찾는 이유다.

오십견 환자에게 있어 찬 기운은 매우 위험하다. 찬 기운을 만나면 한 방에서 오십견의 주요 원인으로 꼽히는 어혈이 특히 잘 생기기 때문이다. 어혈은 혈액 순환이 잘 안되어 죽은피가 한 군데 고여 뭉친 것이다. 따라서 날씨가 더 추워지기 전에 오십견 환자들이 어깨통

수 없게 된다. 오십견은 한가지 원인으로만 발생하는 경우보다는 여러 가지 원인이 복합적으로 작용하므로 정확한 치료가 필요하다.

침과 서경탕은 오십견 발병의 근본 원인을 제거해 근본적인 치료를 해주기 때문에 오십견의 핵심치료라고 말할 수 있다. 특히 침의 경우에는 원인을 치료하는 혈자리를 오십견이 발생한 어깨의 반대편 팔이나 다리에서 찾아 자침하므로 효과를 높인다. 서경탕은 오십견의 10가지 원인과 증상에 따라 약재를 달리하는데, 주된 약은 어혈을 깨는 약으로 처방한다. 아울러 몸의 면역력을 높이는, 즉 양기를 보하는 약재가 들어간다.



장시간동안 한 가지 자세로만 있게 되면 근육이 경직될 뿐 아니라 피의 순환이 막혀서 어혈이 생기기 쉽다. 따라서 오랜 시

습한 기운 기혈을 어혈로...어깨 결림 동반 경혈점 지압 또는 온열요법으로 통증 완화

중에서 벗어 날 수 있도록 오십견의 원인과 적절한 예방 및 치료법에 대해 알아본다.

<동의보감(東醫寶鑑)>에서는 어깨결림의 주원인을 습(濕)이라고 했다. 몸에 습기가 차면 몸이 무거운 느낌을 갖게 된다. 실제로 몸 안에 탁한 습의 기운이 있으면 이로 인해 기혈이 잘 소통되지 못하고 어깨에 정체되면서 뻣뻣하고 목직함 증상이 나타나게 된다. 이 상태가 지속되면 정체된 기혈이 어혈로 변화하면서 어깨가 결리고 통증을 동반하게 되는 것이다.

초기에는 팔이 저리는 통증이 있다가 관절 움직임이 유연하지 않게 느껴진다. 팔을 뒤로 돌리거나 위로 올릴 때 어깨의 특정 부위가 아프다. 주로 밤에 악화되며 목과 손가락까지 통증이 내려오기도 한다. 또한 어깨 및 팔의 움직임의 반경이 점점 좁아지게 되며, 심한 경우 통증으로 잠을 자지 못하거나, 옷을 입고 벗거나 머리를 감는 일 등 일상생활조차 할

수 없게 된다. 목과 어깨주위의 굳은 근육을 푸는 운동을 해주는 것이 좋다.

운동하는 방법은 어깨 주위의 경혈점을 위주로 지압해 주는 방법과 어깨관절을 돌리거나 스트레칭 하는 방법 등이 있다. 목을 앞으로 구부리면 목 뒤에 가장 먼저 튀어나오는 뼈(경추)가 있는데 이 점과 어깨 정제되면서 뻣뻣하고 목직함 증상이 나타나게 된다. 이 상태가 지속되면 정체된 기혈이 어혈로 변화하면서 어깨가 결리고 통증을 동반하게 되는 것이다.

무엇보다 목과 어깨를 긴장시키는 자세나 과로 및 스트레스를 피하기와 팔이 잘 돌리게 하는 것이 오십견을 예방하는 가장 좋은 방법이다.

■ 여동현(소중한몸한의원 원장) WWW.1073LOVE.COM



여동현 원장은 경희대학교 한의과를 졸업했다. 대한개원한의사협회 내과 인정 전문의이며 팀닥터프로그램을

세계 최고 정신 지도자 고급 과정

참선공지도자

神 임상도통사

神 치유의통사

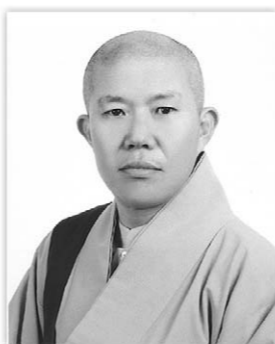
깨달음(도통)과 神通(신통) · 醫通(의통) · 신병(빙의) · 해리) 기적의 치유법 · 마음조정법 고급 과정모집

● **환혼동(幻魂動)**: 조상 영가와 일체귀신이 魂을 바꾸어 각종 신병(神病)과 실패와 이혼 불상사가 일어난다. 아뢰야식(영혼如來藏)에서 불생불멸의 신 비법 전수. 무량한 功德 비법 전수.

● **神임상도통사**: 질병치유를 목적으로 영혼에 의지하여 전생체험, 전생치유법, 내생체험, 내생치유법, 신령의 세계체험, 빙의,해리치유법, 암질환치유법, 조상영가천도비법 등 기적의 치유법 전수.

● **참선공(參禪空)지도자**: 영혼과 육신이 神人合一하여 무한한 대우주의 힘이 골수와 근육 신경, 세포조직에 들어가 머리부터 손 발 끝까지 강력한 진동으로 스스로 각종 질병을 치유 정화하고 내공 외공을 소유하며 완전한 깨달음에 도달한다.

● **神치유의통사**: 관법에 의지하여 영혼의식 속에서 정신적 육체적 심리적 고통(불치병)을 벗어나 건강한 육체와 신령한 영혼을 소유한다. 특별한 자비의 손 치유법 개공 및 전수.



총재 무공 합장

◆ 참선공의식 사례

- 48세 여성이 이렇다할 이유 없이 2년 동안 목이 180 돌이 가서 한의원, 병원, 기공, 각종 지도를 하였으나 돌아 오지 않았다. 그러나 간단하게 참선공 영혼의식에 의해 단 10분만에 정상으로 돌아왔다.
- 60세 중진 스님은 젊어서부터 230mmHg의 악성 고혈압 환자였다. 참선공의식 10분만에 정상 혈압으로 돌아와서 현재는 건강하게 포교 활동을 하신다.
- 28세 미모의 여성이 원인 모를 이유로 7살부터 오른쪽 다리가 통증이 심하여 20년 동안 걷지 못하였다. 그러나 간단히 참선공의식후 건강하게 통증 없이 잘 걸었다.
- 고등학교 2학년 재학 중이던 학생이 중2때부터 전혀 물도 못 마시고 얼굴에 여드름 피부각질이 만성화 되어 병원 등 한의원에서 치료를 받았으나 전혀 효과가 없었다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 깨끗하게 피부각질이 사라지고 부드럽고 윤기 있는 얼굴로 바뀌었다.
- 50세 중진 스님은 영기가 빙의 되어 눈에 뱀이 보이고 귀에서는 소녀의 말이 들리고 양다리 발과 양손이 항상 불안하게 떨리면서 불안하였다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 증세가 완쾌되었다.

지도자고급과정

● **입제일**: 2007년 9월 8일 (토요일) 14:00 - 18:00 (10회 과정)

입금계좌

조흥은행 995-04-648955 (예금주: 이영하)

전 수 비 200만원

불교심리철학	서양 심리철학
사마타 수행법	위빠사나 수행법
조상 천도 해탈 비법	빙의·해리 치유 비법
자비손 치유 비법	전생 치유 비법
음성 내공 비법	내생 치유 비법
신선 도인 비법	칠차원 도인 비법
조상영가 보는법	육효 신 비법

세계최고정신지도자협회

국제참선공지도자협회

● 전화: 02)383-1319 / 011-379-1319
● 주소: 서울 은평구 녹번동 55-9 (녹번역 4번)