옷 여러벌 껴입고 산행코스는 짧게

✓ 겨울철 등산 요령

매서운 추위에 실내에서 웅크리기 쉬운 계절이다. 이런 때일수록 춥다고 집안에만 머물지 말고 사찰을 품에 안고 있는 겨울 산을 찾아가 보자. 특히 낙엽 진 자리에 눈꽃이 핀 설경은 보통 부지런한 사람이 아니면 볼 수 없다. 건강도 살피고 눈요기(?)도 할 수 있는 겨울 산행은 하산길에 산사도 참배할 수 있어 또 다른 즐거움을 준다.

털모자·장갑 착용 등으로 체온유지 각별히 유의
50세 이상 골다공증 의심 환자는 산행 삼가야

겨울 산은 날씨 변화가 심하다. 갑작스레 내린 눈에 길이 얼어붙는다. 등산로 사이사이 결빙된 길은 평소보다 산행시간을 길게 해준다. 때문에 겨울철 산행은 일몰 시작 전인 오후 4시 이전에 끝내는 짧은 코스가 바람직하다.

지도를 이용해 사전에 미리 등산로를 확인해 보는 것도 중요하다. 등산용 지도를 구하기 어렵다면 인터넷을 이용할 수도 있다. 인터넷 포털 사이트 파란(www.paran.com)에서는 등산객을 위해 온라인 3D 등산 지도를 서비스한다. 최근 이 사이트를 이용한 한 네티즌은 "등산로 인근 사찰 · 대피소 · 야영장 등 다양한 정보가 함께 제공돼 처음 하는 산행에 큰 도움이 됐다"고 조언한다. 하지만 강한 바람, 추위, 결빙 등 각종 악조건은 지도에도 나오지 않는다. 때문에 겨울 산행에서 안전은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 겨울철 산행에는 무엇을 주의해야 할까?

▲초콜릿 등 간식 준비해야=여러 악조건을 이기며 산행을 하다보면 체력소모가 늘어난다. 땀과 함께 방출되는 칼슘 · 마그네슘 등 무기질의 손실은 근육 피로를 유발시켜 다리에 쥐가 쉽게 나기도 한다.

이를 예방하려면 초콜릿 사탕 등 기운을 회복할 수 있는 간식은 필수다. 따뜻한 물을 수시로 마시는 것도 좋다.

▲여러 겹 얇은 옷으로 저체온증 대비해야=겨울철 산행에는 저체온증을 특히 주의해야 한다. 산행 초반에는 땀을 흘리고 식히는 과정을 통해 비교적 체온이 잘 조절된다. 하지만 해발고도가 100m씩 높아질수록 외부 기온은 섭씨 0.6도씩 낮아진다. 초속 1m의 바람에는 체감온도가 2도씩 낮아진다. 여기에 눈 · 비를 맞거나 땀으로 옷이 흠뻑 젖으면 체온은 더욱 더 떨어지기 쉽다.

저체온증이 생기면 오한이 발생하고 손발이 차가워진다. 심할 경우 근육경직 · 탈수현상이 생기고 말이 어눌해지면서 의식이 흐릿해지기도 한다. 이 경우 특히 노인들은 협심증 · 심장마비 · 뇌졸중 위험이 높아지므로 각별한 주의가 필요하다.

이를 예방하는데는 옷차림이 가장 중요하다. 산악인 엄홍길씨는 "두꺼운 옷 한 벌보다는 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋다"고 조언한다. 초보자는 가벼운 산행에도 스패츠(발토시)를 착용하고 털모자 · 양말 · 장갑을 착용해 보온에 특히 신경 써야한다. 양말 · 장갑은 여벌을 준비하는 것이 좋다. 등산화는 보온과 방수가 잘되고 약간 큰 것을 고른다. 빙판 길에 대비해 아이젠도 준비한다.

엄씨는 "항상 만약의 사태를 대비해야한다. 주간 산행을 하더라도 랜턴과 여분의 핸드폰 배터리를 준비해야 한다"고 설명했다. 한편 그는 겨울 산을 찾는 불자들을 위해 "높고 낮음을 떠나 절대 산을 쉽게 생각해서는 안된다. 항상 겸허하고 겸손하게 산을 찾아야한다"고 당부했다.

▲염좌 등 부상 주의해야=겨울철 산행은 빙판에 다치기 쉽다. 부상을 방지하려면 산행 전 충분한 스트레칭으로 근육의 긴장을 풀어 유연성을 키운 뒤 산행을 한다. 특히 등산할 때는 절대 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 한다. 반드시 장갑을 착용하여 넘어질 경우를 대비한다.

넘어져 다치지 않더라도 처음 산행을 하는 경우 무릎 관절에 무리를 줘 염증이 생기기 쉽다. 이 경우 대부분 산행을 마친 뒤 무리한 동작을 피하고 충분히 쉬면 낫지만 평소 관절이 좋지 않았던 사람은 바로 병원을 찾도록 한다.

넘어지면 발목을 삐끗하거나 접질리기 쉽다. 소중한클리닉의 여동현 원장은 "염좌에는 무엇보다 다친 부위를 고정하는 것이 중요하다. 접질린 곳을 풀어준다고 고통을 참으며 환부를 움직이는 것은 절대 금물"이라고 강조한다. 일단 환부를 고정하고 2~3일간 얼음찜질 후에 뜨거운 찜질을 해준다. 다친 부위가 발목일 경우 베개로 괴어 높여주면 부기를 빼는데 도움이 된다. 약한 염좌는 환부를 고정하고 찜질을 병행하는 것으로 대부분 치료된다. 하지만 심하게 다쳤거나 수일간 지켜봐도 상태가 호전되지 않는 경우에는 뼈에 금이 가거나 골절을 입었을 수 있다. 이때는 병원을 찾아 엑스레이(x-ray)촬영 등으로 진단을 받는다.

▲이런 분은 겨울철 산행 피하세요=골밀도가 낮은 골다공증 환자는 골절사고를 당하기 쉽다. 평소 골다공증으로 치료받거나 50세 이상 여성 중 골다공증을 의심받는 경우라면 겨울철 산행은 삼가는 것이 좋다.

찬 공기는 혈압이 높은 사람에게는 위험하다. 갑작스런 추위는 뇌졸중 등 혈관계 질환의 발병을 높인다. 이를 예방하려면 평소에도 모자와 목도리 등으로 체온을 유지하는 습관을 기른다. 호흡기가 좋지 않은 사람은 바깥의 찬 공기를 오래 마시는 것이 무척 부담스럽다. 마스크나 머플러로 입과 코를 가려 찬 공기를 바로 들이마시는 것을 피한다. 혈당변화가 심해 저혈당으로 쇼크 받기 쉬운 당뇨병 환자와 빈혈이나 어지럼증이 있는 사람도 많은 체력을 필요로 하는 겨울철 산행에는 각별한 주의가 필요하다. **조동섭 기자**

겨울철 산행 필수품

아이젠, 스패츠, 방풍, 방수 기능이 있는 방한복, 초콜릿 • 초코파이 • 사탕 등 행동식, 스프레이 파스, 지사제, 두통약 등 비상약, 비상용 랜턴, 핸드폰 (여분의 배터리)

13.만성피로증후군

아침이면 일어나기 힘들고, 낮에는 기운이 없어 괴롭다. 이렇게 계속되는 증상으로 몸에 좋다는 피로회복제와 각성제도 먹어 보지만 도움이 되지 않는다. 퇴근 후 집에 들어가면 곧 바로 누워야 하고, 쉬는 날에는 하루 종일 잠자도 피로감은 가시질 않는다. 왠지 모르게 몸이 나른하고 잠을 자도 잔 것 같지 않은 느낌이다. 혹시 몸에 무슨 이상이 있는 것은 아닐까 하고 은근히 걱정하는 사람이 많다.

최근 한 리서치 조사에 의하면 성인의 67%가 스트레스로 인해 만성적인 피로에 시달리고 있는 것으로 나타났다. 이처럼 생활 속에서 자의든 타의든 갖가지 원인으로 스트레스에 의해 시달리고 있다는 것을 알 수 있다. 이러한 스트레스로 인해 가장 많이 나타나는 질병이 바로 만성피로증후군이다.

두통·기억력 감퇴 등 지속적 발생

스트레스·불규칙한 생활이 원인

대표적인 증상으로는 전에 비해 심한 피로감을 느끼거나 기억력과 집중력이 떨어지며 이유없이 몸의 통증을 호소한다. 예를 들어 목안이 자주 아프고 목, 겨드랑이 등이 붓고 누르면 아프다. 팔 다리가 저리거나 어깨 등에 근육통이 나타나기도 한다. 또한 두통이 생기거나 숙면을 취하지 못한다. 이와 같은 증세가 6개월 이상 지속된다면 만성피로증후군을 의심해 봐야 한다. 만약 증상을 방치하여 병적 상태에 이르게 되면 만성퇴행성 질환으로 발전하여 각종 성인병을 유발할 수 있으니 주의 깊은 관찰이 필요하다.

만성피로증후군의 원인은 아직까지 정확하게 밝혀진 바는 없지만, 사회와 가정에서 받는 불안과 긴장, 스트레스를 가장 주요한 원인으로 본다. 또한 불규칙한 생활이나 잘못된 수면 습관, 영양불균형 등도 만성 피로의 원인이 된다.

피로를 느낄 때에는 먼저 그 피로의 원인을 파악하는 것이 중요하다. 병적인 원인에 의한 피로인지, 신체적 혹은 정신 사회적 원인에 의한 피로인지에 따라 그 대책이 달라지기 때문이다. 그러나 자신의 피로를 나름대로 자가 진단하여 임의로 피로의 원인을 결정하는 것은 피해야 하며 전문 주치의와 상담해서 필요하다면 적절한 검사를 받아 보는 것이 최선책이라고 할 수 있다. 병적인 피로라면 대개 그 원인 질환의 초기 단계일 가능성이 높기 때문에 병이 깊어지기 전에 미리 치료하는 것이 중요하고 또 그만큼 효과적인 피로 회복의 대책도 없기 때문이다.

만성피로 예방법

1. 규칙적인 가벼운 운동을 한다.
2. 금연 / 금주
3. 충분한 수면을 취한다.
4. 균형잡힌 식사를 한다.
5. 계획을 잡아 충분한 휴식을 갖는다.

만성피로 증세가 심할 경우 전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 한방에서는 만성피로를 기운의 소통이 정체된 기체증과 기허증, 혈허증의 증상으로 파악한다. 만성피로의 한방치료로는 막힌 기운을 소통시켜 정서적인 안정을 유도하고 부족한 기와 혈을 보하게 된다. 원기 허약으로 인한 피로에는 인삼 영양탕, 과로로 인한 피로에는 보증익기탕, 정신적 스트레스에서 오는 피로에는 귀비탕 온담탕 소요산, 운동부족으로 인한 피로는 보증익기탕 황기인삼탕 등을 사용하여 치료하는데 전문가의 진료를 통해 본인의 몸 상태에 맞게 적절한 처방을 받는 것이 좋다. 또한 체질감별을 통한 침의 시술과 부항치료를 통해 노폐물 배출과 면역력 증진을 돕는 치료를 병행할 수 있다.

만성피로를 사전에 예방하기 위해서는 피로가 느껴지면 7~8시간의 충분한 수면을 취해야 한다. 그리고 철분이 많은 음식, 비타민이 풍부한 야채 · 과일을 섭취한다. 흡연과 음주를 피하고 목욕을 자주 하는 것이 좋다. 또한 가벼운 운동과 스트레칭이 도움이 된다. 생활에서 할 수 있는 계단 오르내리기, 가까운 거리 걸어 다니기, 하루에 10분씩 스트레칭을 꾸준히 해주면 만성피로증후군이 더 심해지지 않고 증상이 호전될 수 있다. ■ **여동현**(소중한몸한의원 원장) (WWW.1075LOVE.COM)

매일경제신문 인체경영학 연재
이강옥 교수의 체질개선 해독다이어트
"당신도 날씬해질 수 있다"
일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.
95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!
"여성이 살빼기가 더 힘든 이유"
여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원 02)523-0708
www.chorokwon.com

이것이 내 모습이다.
나의 전모를 알고 인생을 경영하라!
과거 · 현재 · 미래를 아는
21세기 최고의 수행 지침서
나를 알면 살기 쉽다
스라마나 석 호 지음
어리석은 자는 자기 속에 보배가 있는 줄을 아예 모른다.
약간 지혜로운 자는 자기 속에 보배가 있는 줄 어렴풋이 나마 안다.
완전히 지혜로운 자는 자기 속에 든 보배를 끄집어내 쓸 줄 안다.
이 수행서는 약간 지혜로운 자가 자기 속에 든 보배를 끄집어내 쓸 수 있도록 도와주는 책이다. (추천의 말, 저자)
모든 존재는 각각 〈내면의 완전성〉을 지닌다.
내면의 완전성이란 곧 붓다이자 다르마(法)이며, 삶을 꾸미는 에너지의 처소이다.
당신 속에 든 붓다를 깨울 방법은 없을까?
그럴 필요가 없다.
왜냐하면 당신 속의 붓다는 언제나 깨어있기 때문이다.
언제나 당신을 따라다니며 활동하는 붓다를 보는 법이 여기에 있다.
법주(法珠)를 통하면 스스로 그 활동을 알 수 있으며
현실적 성공을 이루는 지름길을 찾을 수도 있다.
당신의 현재 모습 속에서 전생과 미래를 모두 동시에 볼 수 있다.
법주는 그것을 가능케 하며, 그대 내면의 완전성은
100% 바른 점찰(占察)로 인도한다.
당신의 과거는 바꿀 수 없지만 수행에 의해
현재와 미래 모습은 수시로 바꿀 수 있음을 저자는 말하고 있다.
각자의 모습에 따라 삶을 변화시키는 기술을 마음 과학에 의해
밝혀놓은 수행서이다. (불교서적 총판 운주사)

www.bubju.kr
온라인〈농협〉 1343-02-005446 (예금주:이성한) 도서출판 연 화 Tel. 053)253-1923