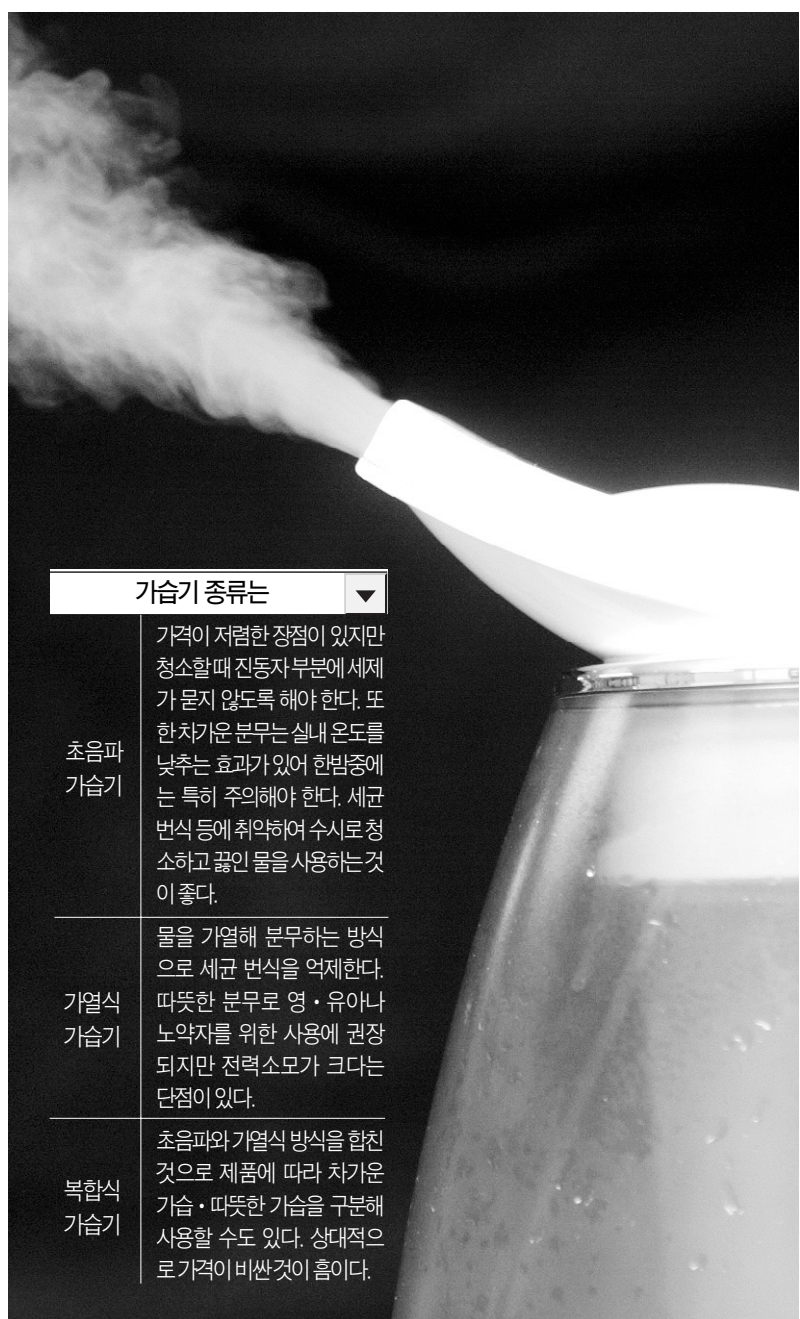


수시로 실내 환기·외출후엔 손세척을



겨울철 건강관리-①호흡기 질환 예방

추위가 매섭다. 몸도 마음도 움츠려 들기 쉽다. 조금만 소홀해도 건강을 해치기 쉬운 계절이다. 추위로 면역력이 떨어져 겨울철 단골 불청객(?)인 감기, 천식 등이 찾아와 괴롭힘을 당하기 일쑤다. 하지만 이들 대부분은 적절한 가습기 사용과 실내 환경만 잘 바꿔준다면 충분히 예방할 수 있다. 겨울철 건강관리를 위해 첫 번째로 호흡기 질환 예방법에 대해 알아보자.

▲실내 환기와 적정 온도·습도 유지=초등학교 아이들 둔 이해(가명·35세)씨는 겨울만 되면 감기를 달고 사는 아이 탓에 벌써부터 신경이 예민하다. 예방법은 없을까? 감기는 바이러스 때문에 걸리는 것으로 알려져 있다. 차가운 날씨와 신체 면역력이 저하된 상태에서 밀폐된 실내에는 그만큼 바이러스에 노출될 기회가 커져 감기에 걸리기 쉽다.

이 경우 자주 창문을 열고 환기시키는 것부터 해보자. 추위가 밀려오면 가정과 사무실 난방이 시작되면서 창문이 닫혀있는 시간이 늘어난다. 이때 실내의 건조한 공기는 호흡기 점막을 건조하게 만든다. 점막이 마르면 점막 표면의 섬모들이 제대로 활동하지 못하게 된다. 결국 호흡기 점막까지 건조해져 작은 자극에도 염증이 자주 발생한다. 탁한 공기를 정화하기 위해선 공기청정기 등 기계적인 것에 의존하기 보다는 주기적인 실내 환기가 효과적이다. 적어도 2-3시간에 한 번씩은 창문을 활짝 열고 5분 이상씩 환기시키는 것이 좋다. 실내 온도는 20℃ 내외, 습도는 40-60%로 유지하는 것이 바람직하다. 하지만 난방과 단열이 잘되는 아파트와 빌딩의 경우 실내 온도가 25℃ 이상이고 실내 습도는 20% 이하인 경우가 많다. 실내 온도는 난방을 약하게 하거나, 자주 환기를 하면 어느 정도 조절 가능하다.

실내 습도는 어떻게 해야 올릴 수 있을까? 우선 화분, 수족관, 젖은 빨래 등을 이용해 보자. 가정에서 빨래를 실내 건조하는 것은 습도를 높이는 데 큰 도움이 된다. 사무실의 경우는 젖은 수건을 널어두는 것도 좋은 방법일 수 있다.

하지만 편도선이 자주 붓는 사람이거나 흡연으로 기관지가 약해진 사람들은 이것만으로는 부족하다. 전문가들은 호흡기가 약한 사람의 경우 겨울철에는 가습기를 이용해서 일정 습도를 유지해 주는 것이 바람직하다고 조언한다. ▲개인청결과 충분한 휴식도 중요=호흡기 질환 예방을 위해 온도와 습도 조절은 중요하다. 또 하나 중요한 것은 개인 청결이다. 감기는 호흡기가 아닌 손에 의한 감염이 많다. 대부분의 감기 바이러스는 감기 걸린 사람의 손에서 책상이나 손잡이 등에 옮겨져 있다가 그것을 만진 사람의 손으로 옮겨지고, 그 손에 의해서 다시 코나 입 등의 점막을 통해 감염되기 때문이다. 따라서 외출 후 손을 깨끗이 씻고 양치하는 습관을 들이면 겨울철 불청객인 감기 뿐 아니라 다른 질병 예방에 큰 도움이 된다.

조동섭 기자

가습기 종류는	
초음파 가습기	가격이 저렴한 장점이 있지만 청소할 때 진동자 부분에 세제가 묻지 않도록 해야 한다. 또 한 차가운 분무는 실내 온도를 낮추는 효과가 있어 한랭증에는 특히 주의해야 한다. 세균 번식 등에 취약하여 수시로 청소하고 끓인 물을 사용하는 것이 좋다.
가열식 가습기	물을 가열해 분무하는 방식으로 세균 번식을 억제한다. 따뜻한 분무로 영·유아나 노약자를 위한 사용에 권장되지만 전력소모가 크다는 단점이 있다.
복합식 가습기	초음파와 가열식 방식을 합친 것으로 제품에 따라 차가운 가습·따뜻한 가습을 구분해 사용할 수도 있다. 상대적으로 가격이 비싼 것이 흠이다.

올바른 가습기 사용법은

적절하게 사용하지 못하면 가습기는 오히려 겨울철 건강의 적이 되어 주의가 필요하다.



◆매일 물 갈기=가습기에서 하루 지남 물은 무조건 버린다. 가습기에 담아 둔 물은 바이러스·세균·곰팡이 등으로 오염되기 쉽기 때문이다. 특히 레조넬라균은 고열, 오한 등 폐렴과 비슷한 증상을 일으키기도 한다. 오염된 물로 분무된 공기를 흡입하는 것은 호흡기질환자나 영·유아에게는 감염을 유발시킨다. 되도록이면 끓인 물을 식혀 사용하는 것이 세균 번식을 막는 좋은 방법이다.

◆적정습도 유지하기=습도는 50-60% 정도 맞추도록 한다. 습도가 이보다 높으면 실내에 곰팡이 및 집먼지 진드기가 서식한다. 곰팡이와 진드기는 천식·아토피 피부염·알레르기성 비염 등 알레르기 질환과 호흡기 질환을 유발시킨다. 습도계가 없어 습도를 맞추기 어렵다면 환기를 자주 해도 좋다. 수시로 창문을 활짝 열어 바깥의 건조한 공기로 습해진 실내공기 조절이 가능하다.

◆일정거리 유지하기=가습기를 머리맡에 두고 자는 것은 좋지 않다. 또 특별한 경우가 아닌 한 가습기의 분무를 직접 흡입하지 않게 한다. 초음파식의 경우 찬 공기가 호흡기점막을 자극해 기침이나 가래를 유발하기도 한다. 가열식의 경우 가까이 했을 경우 화상을 입을 우려도 있다. 가습기와 코는 2-3m 이상 떨어져도 주의한다. 또 가습기에서 분무되는 습기가 천장·벽지를 적시거나 오디오·TV 등 가전 제품에 고장을 일으킬 수도 있다. 전자제품에는 직접 분무되는 습기가 닿지 않도록 하고 가구 등과도 떨어져 있는 것이 바람직하다.



health 건강 칼럼 column

12. 아이들의 숨은 키 찾기

해가 거듭할수록 한국인의 평균키는 상승하고 있다. 그에 발맞추어 학생 때부터 키 작은 아이들의 걱정도 늘어나고 있다. 무엇보다 키 작은 아이를 둔 부모들은 고민이 이만저만이 아니다. 그래서 성장클리닉을 찾는 학부모는 “우리 아이가 언제쯤 키가 클까요?” “얼마나 클 수 있을까요?” 등의 질문을 늘어놓기 시작한다.

키 크는 요소는 여러 가지가 있겠지만 첫 번째로는 규칙적인 식사와 충분한 영양소 섭취이다. 특별히 성장에 좋다는 음식을 강요하기 보다는, 규칙적인 시간에 음식을 골고루 먹는 습관이 기본이 된다. 더욱 중요한 것은 인스턴트 음식과 찬 음식을 함부로 먹는 습관을 없애야 한다는 것이다.

두 번째는 운동이다. 이는 우리 몸에 적당한 자극을 줘 뼈를 강하고 튼튼하게 해주며, 근육을 만들어 주기 때문에 성장기에 중요하다. 또 뼈 속에 칼슘 침착을 도와주고 골밀도를 증가시키며 특히 30분 이상 유산소운동을 하게 되면 비수면 중이라도 성장호르몬이 분비되므로 키를 크게 하는데 직접적으로 도움을 준다. 뿐만 아니라 혈액순환을 도와주는 전신 운동은 성장호르몬 분비를 촉진시킬 수 있다.

운동은 달리기, 줄넘기, 수영, 배구, 테니스, 탁구, 배드민턴 등 전신 운동이 좋고 몸을 뚝뚝 뻗어주는 스트레칭 성장체조도 좋다. 이때 성장체조 뿐 아니라 성장 지압 마사지를 해주면 효과가 더 크다. 위치를 잘 찾아 지압을 해주면 아이들의 키 성장과 장기의 건강, 집중력 향상에 도움을 줄 수 있다.

세 번째로 스트레스, 휴식, 수면 등의 습관이다. 스트레스는 음식의 흡수를 방해하고 전반적인 대사에 불균형을 초래하여 성장에도 악영향을 끼친다. 몸과 마음은 떨어질 수 없는 관계이며, 아이가 항상 밝은 마

음을 갖게 하는 것이 중요하다. 또한 아이의 성장호르몬은 잠들고 나서 1시간 정도 이후에 최대 분비가 되는 것으로 알려져 있다. 그러므로 되도록 오후 10시 경에는 잠들게 하여 충분한 휴식을 취하고, 성장호르몬이 원활히 분비될 수 있는 환경을 제공하는 것도 필요하다.

네 번째로 햇볕을 받으며 밖에서 뛰어 노는 것도 성장에 도움이 된다. 햇볕을 쬐면 우리 몸에 필요한 비타민 D가 저절로 생성되고 이는 칼슘의 흡수를 도와 아이의 뼈를 튼튼하게 해주며, 뛰어 노는 것은 성장판을 자극하고 성장판 주변의 혈액순환을 좋게 하여 성장을 더욱 촉진시켜 줄 수 있다.



유산소 운동으로 성장호르몬 촉진 스트레스 피하고 규칙적 식습관을

한방에서의 성장 치료는 아이의 상태에 따라 결정한다. 먼저 뼈 나이를 측정하고 성장판이 닫혔는지, 열렸는지 살펴 성장치료의 방향을 정하게 된다. 저 신장증의 경우, 한방에서는 뼈를 형성하는 신장과 소화기계인 비장이 약화되어 키 성장에 영향을 미친다고 본다. 때문에 신장의 기능을 보강하고 소화기계를 튼튼히 하여 영양 흡수를 증가 하는데 역점을 두고 치료한다.

더불어 1대1 상담을 통해 아이의 심리적 문제를 파악하는 한편 부모와의 공동 면담에서는 부모의 역할에 대한 가이드라인을 제시한다. 특히 키에 대한 콤플렉스가 강한 아이에게는 키가 클 수 있다는 자신감을 심어 주어 치료에 긍정적 효과를 보고 있다. 진단 후에는 아이의 증상과 상황에 따라 한약, 침 치료, 운동요법, 식이요법 등의 다양한 치료법을 병행한다.

■ 여동원(사)중환자병원 원장 (www.1075love.com)

탈종공고

- 성명 : 임문종
- 법명 : 정봉
- 주소 : 경남 김해시 함림면 안하리 1037

상기본인은 개인적인 사정으로 귀종단에서 탈종함을 공고합니다

2007년 11월 29일

대한불교조계종 삼화불교총무원장 법하

불자님께 드리는 글

일월산 관법사에서는 병마에 고통 받는 불자님들을 위하여 고심 끝에 청정고을 경북 영양천의 오지에서 생산된 자연산 돼지감자와 약나무만 가지고 인터넷에 공개된 자료와 경험으로 정성껏 다려서 병마에 고통 받는 불자님들께서 고민 없이 복용하실 수 있도록 보내드립니다.

- 돼지감자의 효능
 - ▷ 당뇨(천연 이눌린이 다량함유)에 탁월한 효능 및 강장식품
 - ▷ 각종 성인병 예방 및 고혈압, 위장, 대장운동 촉진으로 변비에도 효능 (다이어트에 큰 도움이 됨)
- 헛배무의 효능
 - ▷ 간경화, 지방간, 간장, 대장염 질환예방 및 치료
 - ▷ 음주 후 간, 장, 알콜성 만성피로 해독 효능
- 복용방법
 - ▷ 식 전 후 1봉씩 1일 2회 복용함
 - ▷ 데워서 드시면 좋으나 차게 드셔도 무방함
 - ▷ 1개월 복용 4만원 (택배비 본인 부담임)

입금 : 계좌번호 (우체국 701151-01-001297) 예금주 관법사
주문전화 : 054)682-5808

관법사 총무 성덕 합장

전자식 2중문 3중경보 특히 불 전 함

움직이거나
털문만 열어도
경내 전지역
정보상태

- ◆도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%
- ◆돌발적인 정보로 침입자, 100% 도주

원목 법상

서원불교 북 043-647-2378, 011-467-1472

척추 골반교정 초능력기법 전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.

각 척추에 의한 영향

- 경추 : 관통통, 불면증, 신경과민, 관상동맥 질환, 두통, 어깨통증, 목덜미가 깎여짐
- 흉추 : 심장, 폐, 기관지, 위장, 신장, 위장질환, 소화
- 요추 : 변비, 오줌, 관절통, 좌골신경통, 허벅지통, 발목, 생리통
- 신추 : 좌골신경통, 좌골신경통, 생식기계통
- 미추 : 척추, 지골, 좌골신경통

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

평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법

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