

앗 車! 귀성전에 미리 점검하세요

차량점검은 이렇게

본넷트 열고 확인해 보세요

본넷트를 열고 각종 오일류를 점검해보자. 시동을 걸지 않은 상태에서 엔진오일 게이지가 'F' 선에 가 있는지 확인한다. 'E' 선에 가까우면 양도 중요하지만 질도 중요! 게이지를 뽑아 봤을 때 색깔이 검거나, 손끝으로 만져봤을 때 끈적임 점성이 없을 경우 교환한다. 엔진오일 교환시기는 일반적으로 7,000km가 적당하다. 다음은 냉각수를 살핀다. 라디에이터 뚜껑을 열어 냉각수가 충분한지 확인한다. 주의할 것은 절대로 엔진이 뜨거울 때 열지 말 것! 냉각수가 부족하면 부동액과 수돗물을 절반씩 섞어 보충해 준다. 부동액은 일반적으로 2년마다 교환한다.

우리 세정액도 충분히 살펴보자. 설 무렵이면 강설이 잦아 구정물로 앞유리가 더러워지기 쉽다. 워셔액은 풍파를 대비해 반드시 사계절용으로 채워준다.

브레이크 오일·배터리 체크 필수

타이어·히터 온도조절기 점검도

벨트도 살펴보자. 팬벨트가 갈라진 곳이 있나 살펴본다. 만져봤을 때 탄성이 있나 없나 확인하고 느슨할 경우 교환하거나 장력을 조정한다. 벨트 점검은 3~4만km마다 해주고 보통 타이밍벨트 점검 때 함께 교환한다.

브레이크 오일은 어떤가? 겉에서 봤을 때 탁하면 이미 교환시기가 지난 것! 브레이크 오일은 수분을 흡수하기 쉬운 성질이 있다. 수분을 많이 포함하면 제동이 제대로 되지 않는 베이퍼록 현상이 생겨 위험하다. 일반적으로 3만km마다 교환한다. 양이 줄었다면 브레이크 패드나 라이닝 마모를 의심한다. 이럴 경우 패드나 라이닝을 교체하면 원래 양으로 늘어난다. (수동 차량이라면 클러치액도 점검한다.)

배터리를 살펴보자. 상태를 알려주는 창이 있다면 초록색이라면 정상이다. 그 외 흰색이나 빨간색이라면 교체나 발전기 이상이 의심된다. 이제 시동을 걸고 엔진 소리를 들어 보자. 경쾌한 소리와 함께 한 번에 시동이 걸린다면 배터리를 점검하기, 시동모터 모두 양호한 편이다.

시동 초기 엔진은 온도를 올리기 위해 엔진회전수 1천500rpm 정도로 '패스트 아이들링'을 한다. 만일 엔진 회전수가 낮아 심하게 떨

린다면 연료공급이나 흡기계통에 문제가 있을 수 있다. 이 경우 심하면 주행 도중 시동이 꺼질 가능성이 높으니 미리 점검한다. 휘발유 차량은 일반적으로 2만km마다 트로틀바디를 청소한다. 구형 LPG 차량은 1만km마다 타르를 제거한다. 연료필터는 4만km마다 점검한다.

엔진 공회전이 800~1000rpm으로 안정됐다면 미션오일을 점검해보자. (수동차량 예외) 미션오일 점검은 반드시 시동이 걸린 상태에서 한다. 미션오일 게이지를 뽑기 전 브레이크를 밟고 P-R-D-2-L 단수마다 3초 정도씩 움직여 오일이 골고루 순환해 준다. 미션오일 게이지를 뽑고 HOT이라고 적힌 부분에서 'F'와 'L' 사이에 있는지 확인한다. 미션오일도 엔진오일처럼 양과 질 모두 중요하다. 특히 색이 탁해 오일에서 탄 냄새가 나거나 점도가 묽다면 교환한다. 일반적으로 4만km마다 점검한다.

차를 둘러 보세요

시동이 걸린 상태에서 미동, 안개등, 전조등 차례로 켜 어디 전구가 꺼진 곳은 없는지 살펴보자. 특히 브레이크 등 확인은 사고예방에 중요하다.

타이어도 살펴보자. 공기압을 점검해주면 더 좋다. 타이어 표면을 봐서 흑시 편마모 된 곳은 없는지 확인한다. 편마모 됐다면 흑시 공기압이 원인인지 얼라이먼트가 원인인지 살펴보고 조치한다. 타이어는 1만km마다 앞뒤 타이어 위치를 대각선으로 바꿔주면 오래 쓸 수 있다.

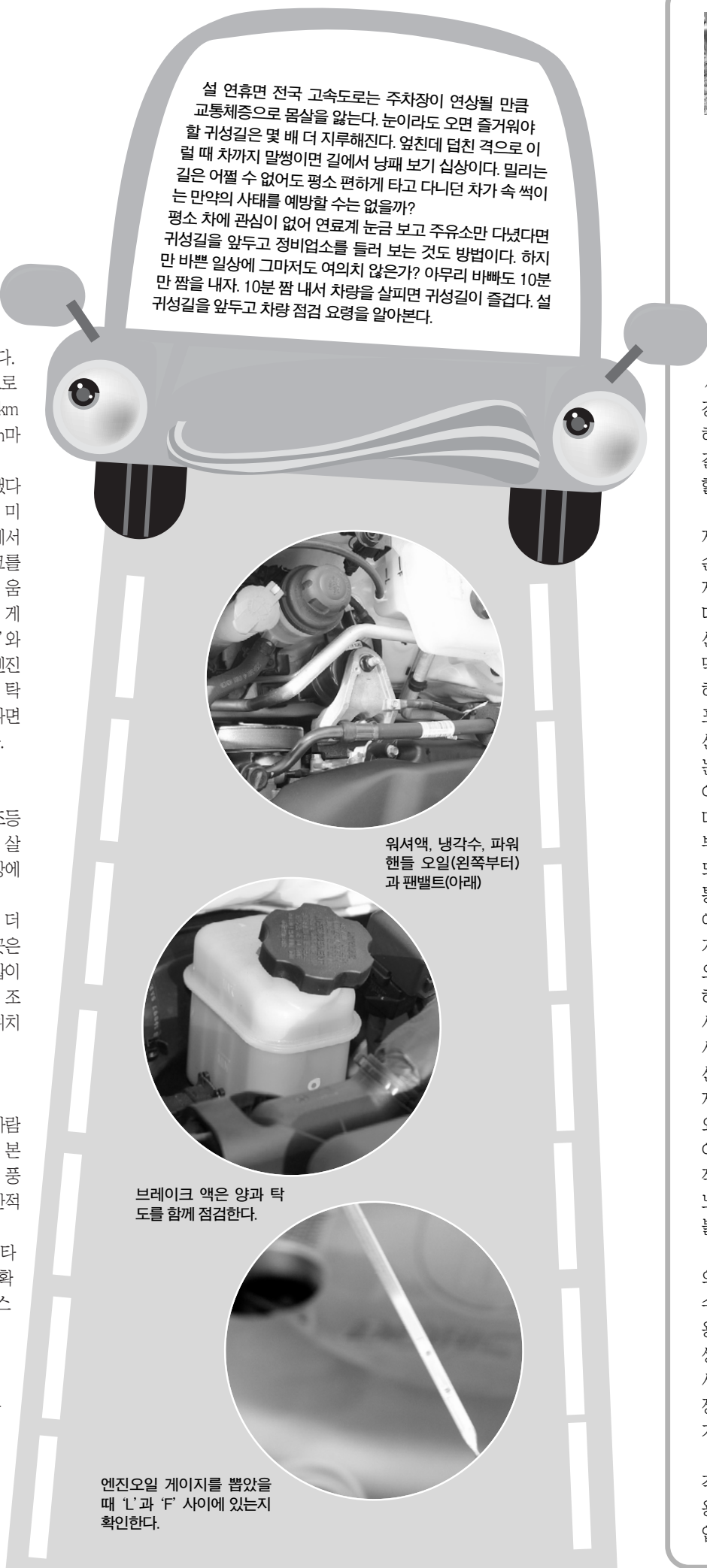
시운전해 볼까요?

운전석에 앉아 히터를 켜본다. 흑시 찬바람이 나온다면 온도조절기의 이상을 의심해 본다. 실내공기필터가 달린 차량이 평소보다 풍량이 적다면 필터를 교환하도록 한다. 일반적으로 1만5천km마다 교환한다.

차를 달렸을 때 핸들이 한쪽으로 쏠리면 타이어 공기압을 맞춰주거나 얼라이먼트를 확인한다. 핸들이 상하로 떨리면 타이어밸런스를 확인한다.

준비물 챙기세요

지금까지 점검한 것이 이상 없다면 나와 가족의 안전은 어느 정도 보장받은 셈. 하지만 겨울철은 무엇보다 눈길에 위험하니 철저히 대비한다. 스노우 체인, 장갑, 타이어 탈착 공구, 삼, 손전등은 겨울철 필수품. 그 외 예비용 워셔액과 비상용 간식을 준비하는 것도 좋다. 조동섭 기자



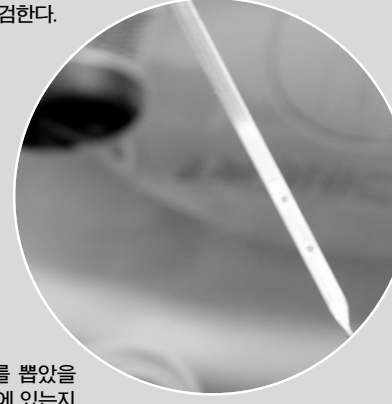
설 연휴면 전국 고속도로는 주차장이 연상될 만큼 교통체증으로 몸살을 앓는다. 눈이라도 오면 즐거워야 할 귀성길은 몇 배 더 지루해진다. 옆친대 옆친 격으로 이럴 때 차까지 말썹이면 길에서 낭패 보기 싫상이다. 밀리는 길은 어쩔 수 없어도 평소 편하게 타고 다니던 차가 속삭이는 만약의 사태를 예방할 수는 없을까? 평소 차에 관심이 없어 연료계 눈금 보고 주유소만 다녔다면 귀성길을 앞두고 정비업소를 둘러 보는 것도 방법이다. 하지만 바쁜 일상에 그마저도 여의치 않은가? 아무리 바빠도 10분만 짬을 내자. 10분 짬 내서 차량을 살펴보면 귀성길이 즐겁다. 설 귀성길을 앞두고 차량 점검 요령을 알아본다.



워셔액, 냉각수, 파워윈도우 오일(왼쪽부터)과 램프볼트(오른쪽)



브레이크 액은 양과 타이어를 함께 점검한다.



엔진오일 게이지를 뽑았을 때 'L'과 'F' 사이에 있는지 확인한다.



18. 자외선 각막염증

얼마 전 산악인 엄홍길씨가 세계 최초 16화 등정인 로체샤르 정상에 오를 때 일이다. 함께 등반한 동료 대원이 실명해 걸려왔을 못 보는 상황이 됐다. 그래서 얼씨는 동료를 업은 채 추위와 강풍을 뚫고 수직에 가까운 절벽을 헤쳐 나갔다고 한다. 설맹이 무엇이길래 산악인들 생명까지 위태롭게 할까?

강한 자외선은 피부에 손상을 주지만 눈 조직에도 단기적, 장기적인 손상을 가한다. 이중 설맹은 겨울철 자외선에 의한 각막손상을 의미한다. 매우 강한 자외선에 노출되면 각막의 피부에 해당 하는 각막상피세포가 파괴돼 자외선 각막염증이라는 각막피부손상이 발생한 다. 각막피부가 손상 되면 심한 통증 때문

자외선에 각막이 노출되는 것을 막지 못한다. 따라서 반드시 보호글라스를 착용해야 한다.

강한 자외선에 노출되는 다른 경우는 자외선 살균기 또는 실험실에 있는 자외선 후드다. 자외선 살균기의 유리문은 자외선을 효과적으로 차단하지만 이를 열어 놓은 상태에서 작업하는 경우가 문제된다. 이 때문에 종종 실험실 연구원들이 안과를 찾기도 한다.

자외선은 이와 같이 단기적인 눈의 손상도 유발하지만 적은 양의 자외선이라도 장기간 노출되면 안구 건강을 해친다. 자외선이 피부 노화의 주범이듯 눈의 노화에도 깊게 관여하기 때문이다. 백내장은 대부분 노화현상의 일부지만 자외선도 주요 원인이다. 자외선 노출량이 매우 높은 호주에서는 선글라스 착용율이 높은 백내장보다 그렇지 않은 원주인이



스키장에서 자외선 차단용 고글 필수

백내장 유병률이 높다. 자외선은 백내장뿐만 아니라 이상편, 검열반과 같은 눈표면 노화의 원인이다. 또한 최근 연령 관련 실명의 중요한 원인인 황반변성 또한 자외선이 주요 원인이다.

장시간 노출될 눈의 손상·노화 유발

이와 같이 자외선은 단기적 손상 뿐 아니라 장기적으로도 우리 눈의 노화를 유발하는 주범으로 생각되고 있다. 따라서 자외선이 강한 여름에는 선글라스를 착용하는 습관이 중요하고 겨울철 스키장에서도 고글이나 선글라스를 반드시 착용해야 한다.

고글을 선택할 때 자외선 차단 효과를 높이기 위해 진한 색을 고르는 경우가 있는데 안정 색깔과 자외선 차단 정도는 무관하다. 자외선 차단 용접을 할 때에는 강한 자외선이 발생된다. 이때 보호대나 보호안경을 사용하지 않는 경우 작업 후 반나절 정도 지나면 심한 안통과 시력저하가 생긴다.

일부 숙련된 용접공들은 자외선 각막염증을 피하기 위해 눈을 감아 용접 스파크를 피하는 방식으로 작업한다고 한다. 그러나 그 경우에도

노화현상의 일부지만 자외선도 주요 원인이다. 자외선 노출량이 매우 높은 호주에서는 선글라스 착용율이 높은 백내장보다 그렇지 않은 원주인이

백내장 유병률이 높다. 자외선은 백내장뿐만 아니라 이상편, 검열반과 같은 눈표면 노화의 원인이다. 또한 최근 연령 관련 실명의 중요한 원인인 황반변성 또한 자외선이 주요 원인이다.

이와 같이 자외선은 단기적 손상 뿐 아니라 장기적으로도 우리 눈의 노화를 유발하는 주범으로 생각되고 있다. 따라서 자외선이 강한 여름에는 선글라스를 착용하는 습관이 중요하고 겨울철 스키장에서도 고글이나 선글라스를 반드시 착용해야 한다.

고글을 선택할 때 자외선 차단 효과를 높이기 위해 진한 색을 고르는 경우가 있는데 안정 색깔과 자외선 차단 정도는 무관하다. 자외선 차단 용접을 할 때에는 강한 자외선이 발생된다. 이때 보호대나 보호안경을 사용하지 않는 경우 작업 후 반나절 정도 지나면 심한 안통과 시력저하가 생긴다.

일부 숙련된 용접공들은 자외선 각막염증을 피하기 위해 눈을 감아 용접 스파크를 피하는 방식으로 작업한다고 한다. 그러나 그 경우에도

일부 숙련된 용접공들은 자외선 각막염증을 피하기 위해 눈을 감아 용접 스파크를 피하는 방식으로 작업한다고 한다. 그러나 그 경우에도

■ 김준현(소중한인도 원장)

2008년 戊子年 새해 새날 자비광명 온누리에

대한불교 원효종
경북남교구 총무원

총무원장 복원사 영운
교무국장 대 각 사 대각
포교국장 송 학 사 도완
규정국장 연 화 암 일도
사회국장 토함정사 대호

중도일동

■ 총무원 : 경북 경주시 현곡면 내대1리 875
원효불학원 어림산 복 원 사
054)745-3646

수행으로 아는 나의 삼세(三世)
수행의 새로운 패러다임

나를 알면 살기 쉽다

스라마나 석호 지음
연화 펌 | 신국문 양장본 360p
수행도구 범주포함 정가 5만원

팔만 대장경 경집부 점찰산악업 보경을 이 시대의 감각으로 풀어 놓은 수행지침서로서 부제는 <법주>라는 수행도구와 우주에 작용하는 인연의 힘으로 점찰하여 파악할 수 있음은 물론, 대처방법까지 밝혀놓음으로써 수행과 현실적 성공 사이에서 괴리감을 느끼던 불자들에게 수행과 삶이 둘이 아님을 보여 준다.

생각, 말, 행동에 의해 각각 0수로부터 108수에 이르는 숫자의 행로 중에서 자기 인연수가 결정되며, 수행의 향상 정도에 따라 인연수가 변화하게 된다.

독자는 이 수행법에 의해 자신의 전생 내지 현재, 미래 모습의 파악은 물론, 새 순간 닦치는 인생진로 및 인간관계의 성패까지도 점검할 수 있다. 나아가서는 수행하는 세상, 모두가 부처 되는 세상을 희구하는 수도승인 저자의 서원이 가슴 잔잔하게 느껴지는 책이다.

- 불서총판 운주사 -
온라인<농협>1343-02-005446 예금주 이석현
구입처 : 도서출판 연화 053) 253-1923 익일택배

대한불교선밀종
임원, 중도를 모십니다

대다수의 중단이 선교양종 이거나 밀종으로 이루어진 한국불교에 해동대선사인 원효성사를 종조로 밀로 점수하고 선으로 돈수를 지향하는 선밀종을 창종 하고자 발원하니 사부대중의 동참을 바라며 특히 한국 전통적 불법을 이끌어 나가며 세계에 널리 알릴 임원, 대덕스님, 중도 분들과 인연 단기를 바랍니다.

비영리종교단체(칠곡군) : 37451-00292
비영리종교단체(고령군) (513-82-65714)

임종구비서류

- 분종 임종(포교소 등록)신청서
- 서약서, 승려증 발급 신청서
- 주민등록 등본 - 주민등록증 앞·뒤 사본

연 락 처

- 총본산 : 경북 칠곡군 동명면 금암 1동 188-7번지(관정사)
- ☎ 054)976-0405 / FAX 054)976-4405
- ▶ 임종상담 : 010-3134-8484 054)976-0405(원록)

大韓佛敎禪密宗
TEL 054)976-0405 FAX 054)976-4405
www.sunmiljong.or.kr

전통범음범패(바리작법)과정 수강생모집

경북교구 중무원 부설 범패교육원에서 2008학년도 2기 신입생을 모집합니다. 한국불교의 전통의식인 범음·범패·작법(바리춤, 나비춤)등에 관심있는 스님 및 재가불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육과정(1년)

- ◆초급과정
도량서, 종중, 각단예불, 삼보통행, 각단불공 등
- ◆중급과정
49재 의식 및 천도 의식, 지장경, 시왕도청, 상용영반, 관음시식, 화엄시식, 전시식
- ◆고급과정
전수바리, 사다라니, 화의재바리, 오공향, 유원승, 요점작법, 종사이운, 종사영반, 점만 의식, 시다림, 예수재 등

2. 입 학 식: 2008년 3월 6일 (수업-매주 목요일 오후 1시 ~ 5시)

3. 입학자격 : 종단과 승, 속 관계없이 누구나 가능

4. 수 강 료 : 교육비 10만원(교재비 별도)

5. 강의장소 : 경북교구중무원 설법전

6. 제출서류 : 입학원서 1부(중무원에서 교부), 반명함판사진 1매

7. 접 수 처 : 한국불교태고종 경북교구 중무원 (전화접수가능, 상시모집)

8. 연 락 처 : 053)857-4339

한국불교 태고종 경북교구 중무원 부설 교육원