



### 봄철 불청객, 황사 대처법

황사의 계절이다. 평소 호흡기가 약했던 사람이나 피부가 민감했던 사람들의 고통이 심해진다. 올해는 예년보다 황사가 잦고 정도도 심할 것이라는 예보도 있었다. 봄철 불청객 황사의 피해를 줄일 방법에 대해 알아본다.

## 녹차로 먼지 씻고 미나리로 독소 말끔히

#### #오염물질로 위험해진 황사

황사는 주로 고비사막, 타클라마칸사막 등 중국과 몽골의 사막지대와 황하 상류에서 강한 상층기류를 타고 올라 초속 30m의 편서풍에 실려 온 흩날리는 먼지다. 황사가 발생하면 카드뮴, 납 등 오염 물질을 포함한 흩날리는 먼지를 황갈색으로 오염시켜 먼지량이 평소의 4배 이상 된다. 황사는 호흡기로 침투해 천식, 비염, 기관지염 등 호흡기 질환을 일으키거나, 눈에 붙어 결막염, 안구건조증 등의 안질환을 유발한다.

#### #황사 예방, 차단과 청결이 중요

정부의 '황사대피 국민행동요령'에 따르면, 황사가 발생했을 때는 외출을 삼가는 것이 우선이다. 창문 등을 반드시 닫고 공기청정기와 가습기를 활용해 쾌적하게 유지한다. 외출 때는 마스크, 긴소매 의복 등으로 황사에 직접적인 노출을 피한다. 귀가 후에는 반드시 얼굴, 손 등을 깨끗이 씻는다. 피부과 전문의 유재욱 원장(바들클리닉)은 "봄철에 피지가 왕성하게 분비되지만 황사 등으로 피지가 엉겨 피부 트러블이 생기기 쉽다"며 미지근한 물로 여러 번

#### 헹군 뒤 차가운 물로 씻어 낸 다음 녹차 우린 물로 헹궈주는 세안법을 권한다.

황사가 지나간 후에는 실내공기를 환기하고 황사에 노출된 오염 물질을 세척한다. 먹을거리도 중요하다. 황사 발생 시는 장독을 담고, 야채·과일 등은 보관에 각별히 신경 쓰도록 한다.

#### #황사에 좋은 음식은 무엇

황사가 한바탕 지나고 나면 많은 사람들이 삼겹살을 부쳐 찾는다. 삼겹살은 황사 먼지를 정갈 씻어주는 걸까? 황사에 도움이 되는 다른 음식은 무엇이 있을까? 신한승 교수(동국대 식품공학과)는 "돼지고기에는 불포화지방산이 다양한 유래 폐에 쌓인 공해물질을 중화하는 기능이 있다. 이런 기능 때문에 황사에 도움이 될 수도 있다"고 말한다. 여동현 원장(소중한몸 한의원)은 "<동의보감>에는 돼지고기의 성질이 차고 맛이 달고 독이 없다"고 말한다.

2007년 한국식품연구원이 유해물질 노출 근로자를 대상으로 돼지고기 150g을 매주 2~3회씩 총 6주간 섭취시킨 결과, 납은 약 2%, 카드뮴은 약 9%가 감소하는 효과도 증명됐다. 하지만 전문가들



은 지방이 많은 삼겹살은 고열량, 비만 등 다른 질환을 유발할 가능성이 높아 섭취에 주의해야 한다고 조언한다. 중금속 배출을 위해서는 미역, 다시마 등도 효과가 있다. 황사로 인한 호흡기 질환에는 은행, 더덕, 도라지 등이 도움 된다. 여동현 원

장은 "은행은 가래를 삭이고 기관지를 튼튼히 하는데 도움이 된다. 더덕과 도라지도 폐기를 돕고 기침을 멎게 하는데 효과가 있다"며 추천했다. 하지만 은행의 경우 도로변에서 채취된 것은 매연 등으로 중금속을 함유하는 경우가 많으며 주의할 당부했다. 컹물이 흐르는 등의 비염에는 도꾸마리씨나 목련꽃 봉우리를 다린 물을 마시는 것이 도움이 된다.

해열, 해독 등에 효과가 있는 것으로 알려진 미나리와 해장국으로 많이 사용되는 황태도 황사에 도움 되는 것으로 알려졌다. 신 교수는 "미나리에 풍부한 리그닌과 엽록소성분이 체내의 중금속을 제거하는 작용을 한다. 멧돼지도 들어있는 메티오닌이라는 아미노산도 황사에 함유된 공해물질을 배출시키는 작용을 할 수 있다"고 말했다. 녹차를 마시는 것도 바람직하다. 녹차는 다량의 비타민이 들어있고, 카테킨 등 성분이 호흡기와 순환기의 활동을 도와준다. 하지만 전문가들은 황사로 인한 피해가 외부의 이물질로 인한 것이니만큼 이물질 흡입을 최대한 피하는 것이 가장 바람직한 방법이라고 조언한다.

조종성 기자 celana@buddhapia.com



#### 22. 황사

매서운 추위도 한풀 꺾이고 봄 기지를 펴 때가 왔다. 하지만 황사 이맘때면 찾아오는 봄손님 중에 우리가 원치 않는 불청객도 있으니 바로 황사다. 올 겨울에는 황사 발원지인 중국 각지의 폭설로 인해 예년보다 황사가 줄어들 것으로 예상 했지만 3월 들어 계속 되는 황사를 보면 꼭 그런 것 같지도 않다. 황사는 호흡기나 피부 뿐 아니라 눈 건강에도 치명적이다. 이들에 의한 직접적인 손상과 다양한 안표면 염증과 정상적인 눈방어기전을 떨어뜨려 봄철 안질환의 대표적인 원인이다.

우리는 표면은 항상 적당한 눈물층으로 덮혀 있어야 건강하게 유지된다. 눈물은 여러 가지다



#### 황사 먼지 눈 충혈·각막염 등 유발 외출할 땐 렌즈보다 안경 착용해야

안양 성분이 적절하게 포함되어 있어 기능을 제대로 발휘하는데 겨울철이 되면 공기 중의 습도가 낮아 질 뿐 아니라 기온 저하로 인해 눈물 성분을 만들어 내는 세포들의 기능이 떨어져 눈물이 제 기능을 못하게 된다. 따라서 많은 분들이 여름보다는 겨울철에 눈이 더 쉽게 충혈되고 안구 건조 합병증을 경험하게 된다. 이 때에 대기오염이나 황사는 눈에 더 심한 합병증을 초래한다.

황사먼지는 눈 알라지를 유발하는데, 이 시기에는 눈물 기능도 많이 떨어져 있어 알라지 증상이 훨씬 심할 수 있다. 과거에는 꽃가루 등이 봄철 알라지의 주된 원인이었지만 최근에는 황사에 의한 알라지가 주요한 원인이 되고 있다. 또한 알라지 반응과 무관하게 미세먼지나 중금속 자체에 의한 자극성 결막염도 발생할 수 있다. 알라지 또는 자극성 결막염으로 인해 눈은 충혈되고 때로는 눈이 심하게 가려지면서 눈꺼풀이 붓는다.

황사가 심한 날에는 안경이나 보안경이 도움이 된다. 이런 날에는 특히 콘택트렌즈는 착용하지 않는 것이 좋다. 소프트렌즈는 렌즈의 특성상 우리 눈물을 빨아들여 눈 표면의 눈물을 감소시키고 또한 렌즈 자체의 움직임이 적어 눈물 순환을 떨어뜨린다. 따라서 외부 자극에 대한 눈의 정상적인 방어 기능을 감소시켜 황사에 무방비 상태로 놓이게 된다. 또한 황사에 포함된 먼지나 중금속, 각종 세균이 렌즈 표면에 달라붙어 각막상처, 각막염을 유발하게 된다. 황사가 심한 날은 안경을 쓰는 것이 좋으며 부득이하게 렌즈를 착용하게 된 날은 인공 눈액을 자주 점안하고 렌즈를 뺀 후에는 렌즈 세척에 신경쓴다.

이와 같이 황사는 알라지, 감염, 자극, 상처 등 다양한 안표면 질환을 유발하며 질환에 따라 치료 방법 또한 모두 다르다. 인공 눈물액만으로는 알라지의 주된 원인이었지만 최근에는 황사에 의한 알라지가 주요한 원인이 되고 있다. 또한 알라지 반응과 무관하게 미세먼지나 중금속 자체에 의한 자극성 결막염도 발생할 수 있다. 알라지 또는 자극성 결막염으로 인해 눈은 충혈되고 때로는 눈이 심하게 가려지면서 눈꺼풀이 붓는다.

김준현(소중한안과 원장)

<h2>불자 정보</h2> <p>670호   TEL 02) 2004-8215 732-1522(直) FAX 02) 737-0696</p>	<h4>포교원안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 정릉 4동 북한산 입구</li> <li>●평수: 40평</li> <li>●보증금 1000만원, 월 50만원</li> <li>●시설비 답사 후 절충</li> <li>●몸만오시면 즉시법회 가능</li> </ul> <p>011-9281-5474</p>	<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경남 하동</li> <li>●총 평수 790평</li> <li>●법당 20평</li> <li>●요사채 방 4개, 큰 창고</li> <li>●비구니 스님 기도처 주차시설 완비</li> <li>●가액: 2억</li> </ul> <p>010-3138-4897</p>	<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 부산시 동래구 온천1동</li> <li>●건평: 60평, 법당 30평</li> <li>●방 2, 부엌 1</li> <li>●보증금 2천만원, 월 35만원</li> <li>●시설비: 1천만원</li> </ul> <p>011-600-3120</p>	<h4>사찰(급)안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경남 고성군 고성읍내</li> <li>●평수: 250평</li> <li>●대웅전 25평, 삼성각 6평</li> <li>●요사채 30평, 주지실, 종무소 6평</li> <li>●전세 6000만원(영도 및 월세가능)</li> <li>●사찰 규모 완벽함, 시설비 절충</li> <li>●스님 해외공부보인하여 급내내함</li> </ul> <p>055)674-5978 011-9393-2323</p>	
	<h4>토굴 터 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 전남 구례군 토지면 외곡리</li> <li>●5,064㎡(약1500평) 입야</li> <li>●가액: 평당 28,000원</li> <li>●진입로 포장, 섬진강변</li> </ul> <p>011-647-4444</p>	<h4>포교원 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 김해시 동상동</li> <li>●평수: 45평(3층)</li> <li>●보증금: 300만원</li> <li>●월세: 42만원</li> <li>●시설비: 500만원</li> </ul> <p>011-9552-3976</p>	<h4>포교당 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 부산 사상구 학장동</li> <li>●4층 건물중 4층</li> <li>●평수: 45평</li> <li>●주차장 완비, 즉시법회가능 시설 A급</li> <li>●보증금 800만원, 월 40만원</li> <li>●시설비 2700만원</li> </ul> <p>051)313-5589 010-6416-5589</p>	<h4>포교당 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경기도 평택시 아파트 상가 밑집지(포교의 최적지)</li> <li>●6층 건물중 4, 6층, 각 70평, 총 140평</li> <li>●법당, 종무실, 방 2, 공양간 최신시설 완비</li> <li>●즉시법회 및 속죄가능</li> <li>●보증금 3천만원, 월 160만원</li> <li>●시설비: 꼭 하실분 절충</li> <li>●스님 사정상 급내내 (삼존불 및 후불탱화, 신중탱화, 지장탱화, 미륵불, 관음지장탱화)</li> </ul> <p>010-2774-1250 031)653-0355</p>	<h4>사찰(급)안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 전북 고창</li> <li>●부지: 약1200평, 법당: 20평</li> <li>●요사채: 50평, 주지실: 20평</li> <li>●약 100여년된 전통사찰</li> <li>●삼존불 안의 법당 내부시설 완벽</li> <li>●심야보일러 설치</li> <li>●가액: 1억4천만원</li> <li>●팔하 하실분만 연락바람</li> </ul> <p>010-3618-7355</p>
	<h4>포교당 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 부산 금정구 정주변</li> <li>●평수: 40평, 법당, 방 2, 주차</li> <li>●주차시설 완비</li> <li>●보증금 2천만원/월 15만원</li> <li>●시설비 포함</li> </ul> <p>051)517-4513 011-857-1906</p> <p>남·여 행사 모집</p>	<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경북 봉화군 물아면 (태백산 오전 약수탕)</li> <li>●부지: 2600평(종교용지, 대지 600평)</li> <li>●건물: 법당 25평 (종양목 5포 7포, 단청, 삼단 닷집)</li> <li>●요사채 30평, 누각 18평, 산신각, 명부전</li> <li>●현대식 부엌, 화장실 등 수위 위차하여 500평 마당과 경치가 수려함</li> <li>●가액은 협의 후 조정</li> </ul> <p>017-848-3330</p>	<h4>포교원(급)안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 서울 송파구 석촌동(송파역2분거리) 4층 건물중 2층</li> <li>●총평수: 65평, 삼존불, 동불상</li> <li>●법당, 방 2, 주방 1</li> <li>●주차가능, 에어컨 3대</li> <li>●살림일제완비</li> <li>●즉시법회가능</li> <li>●보증금 5000만원, 220만원</li> <li>●시설비 3000만원(절충가능)</li> </ul> <p>010-3088-3133</p>	<h4>사찰 안내</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 부산중심지 사찰</li> <li>●대지: 230평</li> <li>●법당 25평, 요사 50평</li> <li>●주차시설 완비</li> <li>●가액: 7억 원</li> </ul> <p>018-554-6198</p>	<h4>포교원(급)안내</h4> <p>아래 포교당은 감포기도도량으로 몸만 들어오시면 즉시법회가능함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 대구시 중구 남산동 (남문상가 2층 40평)</li> <li>●가액: 보증금 300만원, 월 40만원 (시설비 1천2백만원)</li> </ul> <p>010-7207-3323</p>

## 재단법인 금강불교 조계종 입종안내

●총본산: 경남 통영시 용봉사

본 종단은 금강경을 소의 경전으로 하고 부처님 정법을 널리 홍보하고 각 寺,庵의 재산권은 주지가 책임지고 총무원에서는 일체 관여하지 아니함.

#### ■ 입종구비서류

- 입종신청서(총무원 비치, 요청 시 팩스 혹은 우편 발송)
- 주민등록등본 2통
- 승적서류, 타종단 승려증 사본 2통
- 사찰토지대장, 건물등기부등본, 임대 시 임대차계약서 각 2통
- 여권용사진 5매
- 사찰전경사진(내,외부) 각 한장씩

※ 입종시 사찰등록증, 주지임명장, 승려증을 발급해드립니다.

#### ■ 예비승·행자모집

- 구비서류: 이력서, 주민등록등본 각 1통(서류전행후 면접)

#### ■ 처사·공양주 하실 분 모집

- 문의처: 재단법인 한.중.원 금강불교 조계종 총무원
- 주 소: 경남 통영시 광도면 죽림리 740번지
- TEL 055)649-5959 / FAX 055)649-5974
- 답 당: 총무원장 011-857-1865

총무원장 **해명** 합장