



김경현 원장의 몸·마음 이야기 장수를 위한 효도선물

생리의 조화 유지해야 무병장수

역(易)에 의하면 하늘이 만물을 낼 때 처음으로 물을 내고, 그 물 속에서 불이 나와서 나머지 오행이 갖춰져서 우주가 형체를 드러내게 됐다고 한다. 사람도 그와 같아서 인체의 원기는 물에 해당하는 신(腎)에서 비롯되고, 그 다음 심장의 불기운(火)에 의해 그 원기가 전신을 순환하여 생명활동이 온전함을 갖추게 된다. 신의 수가 균건할 때 심의 화를 적절히 제어해 물기운은 위로 오르고 불기운은 아래로 순환하는 수승화강(水昇火降)의 상태 즉 건강은 유지될 수 있다.

그러나 나이가 들거나 극히 허약해 신수가 부족하게 되면 심화는 아래로 순환하지 못하고 위로 치솟게 돼 온갖 부조화 현상이 초래된다. 물과 불의 부조화(水火未濟)가 만병의 근원인 셈이다. 아래는 차고 위는 뜨거우며, 심장은 무리하게 가동

연령고본단·경육고·공진단

대표적 처방

된다. 온갖 화병과 순환기 장애, 그리고 성인병이라 말하는 대사이상과 수많은 기능성 장애와 기질적 질환이 드러난다.

건강을 유지하기 위해서는 질병이 모습을 드러내기 전에 생리의 조화를 잃어버리지 않게 해야 한다. 생리부조화의 단초를 잡기 위해서는 신수와 심화의 상태를 살피고 보강해야 한다. 이러한 원리에 의해 원초적인 생명력을 더욱 보강해 질병의 치료와 아울러 근본을 다스릴 수 있도록 처방된 약들이 역대의 장수를 위한 약들이다. 연령고본단, 경육고, 공진단 등이 그 대표적인 처방들이다.

연령고본단은 '수명을 늘리고(延齡) 근본을 더욱 균건히(固本) 하며 생명의 근본을 복돋우는 약' (丹)이란 뜻의 처방으로 이 단이란 이름이 붙은 것으로 보아서 불로장생을 추구했던 도가의 처방정신이 담긴 약임을 알 수 있다. 인체의 30여 가지 근본원기를 복돋우고, 전신의 원활한 기의 순환을 돕는 약재로 이뤄진 이 처방은 만성피로와 아울러 골다공증, 면역력저하, 고혈압, 심장병 등의 노인성질환에 탁�효를 보인다. 골다공증, 관절염, 신경통 등 뼈가 약해져서 오는 질병들에 특히 좋은 효과를 나타낸다.

경육고는 온갖 잡귀를 물리치는데 으뜸인 육 같이 일체의 나쁜 기운을 쫓아 질병을 예

방 치료하는 약이다. <동의보감>에는 '생명의 원천인 정(精)을 채우고, 골수를 보(補)한다. 흰머리를 다시 검게 하며, 빠진 치아를 다시 나게 한다. 만신이 모두 갖춰져 모든 병이 물러나게 한다. 허약하여 일어나는 백 가지 병, 몸이 마르거나 안색이 좋지 않거나 중년에 양기가 떨어지고 정신이 오락가락 하는 일, 부인이 자식이 없거나 몸이 차거나 손발이 떨리는 등 육체적 정신적 모든 병을 다스린다'고 돼 있다.

경육고는 생명의 원천인 수(水)기운을 돕고 피를 보하는 지황, 불순물을 제거하고 심(心)을 보하여 진정 안신시키는 복령, 원기를 채우고 폐를 보하며 기를 보하는 인삼, 비위를 돕고 전신의 기혈을 나게 하는 꿀 등 4가지 약들이 절묘한 조화를 이루어 오장과 기혈을 끌고

루 보한다.

'닭소리, 개소리가 들리지 않는 곳에서 3일 낮밤 동안 약을 만들어 먼저 천지 신명에게

제사를 지낸 다음 복용해야 한다'는 다소 신비스러운 이야기가 덧붙여 있다.

경육고는 예부터 허약한 이들의 강장제로 특히 노인들의 대표적인 보약으로 애용돼 왔다. 보혈강심작용이 있어 빈혈이나 만성소모성질환, 피로 방지, 심장쇠약, 빈혈이 있는 이에게 특히나 추천할 만하다.

공진단(拱辰)은 '북극성이 하늘의 모든 별들을 꺼안듯이 모든 약들을 다 포함할 수 있는 약' '세월을 내 품안에 안듯이 노화를 방지하는 약' '천자의 덕화에 모든 사람들이 복종해 귀의하듯이 누구에게나 이로운 모든 약 중에서 으뜸 되는 약'이다. 불로장수를 바라며 신선의 도를 닦는 사람들이 최고로 치던 약이다.

'선천적으로 허약한 체질을 타고 난 사람이라도 이 약을 복용하면, 이 약이 하늘이 내린 생명의 원천적인 기운(天元一氣)을 균건하게 하여, 물을 오르게 하고 불을 내리게 해(水昇火降) 백병이 생길 수 없게 한다'는 설명이다. 기를 순환시키는 사향, 원기를 보하는 녹용, 피를 보하는 당귀, 호흡기를 좋게 하는 산수유가 기본 처방이다. 언제나 머리가 맑을 수 있고 몸이 가벼워질 수 있도록 수승화강의 상태를 유지시키는 약이다.

선재한의원 (02)518-0845



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

3-3-3 칫솔질... 정기적으로 치석 제거

성인의 90%는 잇몸병 환자이다. 대부분 사람들은 잇몸이 붓고 피가 나면 진통제를 먹어 그 순간의 고통을 회피하려 한다. 또는 잇몸약을 상시적으로 복용함으로써 본인의 구강건강을 자신한다. 이러한 이유에서인지 잇몸약 광고들도 우리 주변에서 쉽게 접할 수 있다. 그렇다면 진통제와 잇몸약으로 건강한 치아를 유지할 수 있을까?

치주질환은 크게 잇몸, 즉 연조직에만 국한되는 경우인 치은염과 치아를 둘러싼 뼈까지 세균이 침투한 치주염으로 나눌 수 있다. 치주질환의 원인으로는 국소적인

원인과 전신적인 원인으로 분류될 수 있는데, 대부분의 경우는 국소적인 원인이라 할 수 있다. 국소적인 원인은 구강 내 세균이 응집돼 형성되는 치태와 그것이 석회화된 치석으로 인한 경우이다. 전신적인 원인은 영양 결핍, 백혈병, 빈혈, 혈액장애, 당뇨, AIDS 등을 들 수 있다. 그럼 국소적인 원인인 치태란 무엇일까? 치태의 의학사전적 정의는 '이 에 끼는 세균, 침, 점액물 따위로 이뤄진 젤라틴 모양의 퇴적(堆積)'이다. 이러한 치태는 일상생활에서 만들어지는 자연적 현상이라 할 수 있지만 입을 행구는 것만으론 제거되지 않는



치주질환의 진행 과정. 왼쪽의 건강한 잇몸이 치은염, 초기 치주염을 거쳐 점점 악화되고 있다.

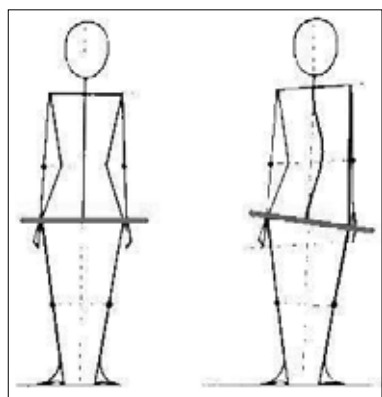
때문에 하루 3번, 밥 먹고 3분 안에, 3분 동안의 칫솔질이 중요하다. 치석은 어떻게 해야 할까? 치태가 석회화된 치석은 치아 면에 단단하게 붙어있기 때문에 칫솔질로 제거되지 않는다. 그래서 스케일링 또는 치주 치료를 통해 제거하고 있다. 따라서 치태가 치석으로 되기 전에 올바른 칫솔질을 통해 제거해주는 것이 중요하다. 치태와 치석은 상실된 치아가 수복하지 않거나, 입으로 숨을 쉬거나, 치열이 불규칙하거나, 교정 장치를 낀 경우 침착되기 쉽다. 잇몸에서 피가 나고 심한 구취가 나는 경우, 잇몸 통증과 붓고 가라앉

음이 자주 반복될 경우, 잇몸이 부어 오르고 고름이 나는 경우, 이가 들뜬 느낌이나 혹은 이가 흔들릴 경우 등은 치주질환을 의심해야 한다. 치주질환을 방지할 경우 치아를 상실할 수도 있다. 하지만 치주질환은 손쉬운 방법으로 일상적인 예방 활동이 가능하다. 바로 치태 조절과 치석 제거가 그것이다. 구강질환의 원인을 제거하지 않고 진통제와 잇몸약 복용을 지속한다면 오히려 구강건강을 해치는 결과를 초래한다. 치료 진료와 병행한 적절한 약 복용이 구강건강의 바른 길이다. 연우치과 (02)733-1033



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 출산후 체형

이완된 골반 6개월 내 바로잡아야



좌: 정상적인 위치의 골반을 가진 체형. 우: 틀어진 골반으로 다리 길이 차이를 보이는 체형.

출산은 여성에게 신체적, 정신적으로 큰 영향을 줍니다. 특히 임신과 출산으로 인한 호르몬 변화는 신체적으로 많은 변화를 일으킵니다. 하지만 호르몬 변화를 역으로 잘 이용하면 출산 전보다 더욱 건강한 모습으로 바뀔 수 있습니다. 출산 전 아무리 날씬하던 여성이라도 임신 후 하게 되면 체중이

15~30kg 늘어나게 됩니다. 다행히 출산 후 원래의 모습으로 돌아오는 경우도 있지만, 대부분의 여성들은 모유수유와 육아에 신경을 쓰느라 체중관리의 시기를 놓쳐, 체중이 회복되지 않고 증가된 상태를 유지하고 합니다. 출산 당시, 아기가 태어날 때는 반드시 골반이 빠져나가게 됩니다. 태아가 자궁 안에서 성장해 가면서 모체의 골반도 열려 휘어지게 됩니다. 태아가 움직이는 것만으로도 골반은 변형이 됩니다. 출산 예정일이 가까워지면 호르몬의 영향으로 자궁구가 부드럽러져 치골 결합도 조금씩 열기 시작합니다. 이때 아기는 골반 안으로 들어오게 되는데 출산이 시작되면 아기는 모체의 등쪽으로 방향을 바꿔 배립 상태가 됩니다. 이때 아기는 치골에 걸리지 않도록 턱에 힘을 쥐 치골을 통과하며, 옆쪽으로 천천히 어깨를 한쪽씩 내밀면서 단번에 빠져 나오게 됩니다.

이와 같이 골반은 아기가 태어날 때 여러 가지 움직임으로 인해 치골 결합이 느슨해지고 골반이 열립니다. 또, 엉덩이뼈가 비뚤어지게 돼 골반 전체가 퍼지는 형태로 변형됩니다. 골반이 열린 상태로 몇 년을 보내면 살찌기 쉬운 체질로 변하거나, 골반이 퍼져있어 엉덩이 주위에 지방이 붙기 쉬워집니다. 또한 자세도 나빠지고 동시에 처진 엉덩이와 굽은 허리의 원인이 됩니다. 출산 후 6개월 이후에는 리라카신 분비량이 저하해 골반이 안정되지만 6개월 전까지는 골반은 불안정한 상태입니다. 골반이 비뚤어지면 엉덩이 키 커질 뿐 아니라 어깨, 목, 다리 등 전신 불균형이 발생합니다. 그리고 골반이 비뚤어진 상태로 6개월이 지나면 골반이 고정돼 이런 증상이 만성화가 돼버립니다. 그리고 퍼진 골반으로 내장 일부가 들어가 아랫배가 볼록 나와 버리거나 'O'자형 다리로 변해버려 몸

의 밸런스가 무너져 버립니다. 늘어난 골반으로 인해 걷는 것이 부자연스럽거나 다리 통증을 유발하는 경우에는 골반 축소 프로그램을 권장합니다. 디스크가 아닌데도 계속해서 허리가 불편하고 체형이 비뚤다고 느끼면 대부분 골반이 틀어져서 그런 것입니다. 다리가 자주 붓거나, 뒤통거리는 걸음, 변비, 복부비만 등도 골반 문제에서 비롯되기도 합니다. 그리고 출산 후 골반이 자리를 잡게 될 때 골반 벌어짐으로 인한 팔자걸음에도 고쳐야 합니다. 팔자 걸음은 흰 다리, 다리 길이 차이 등 전신체형의 불균형을 일으킵니다. 또한 출산 후, 모유수유와 아이를 안아주는 과정에서 머리를 앞으로 내민 자세를 취하게 돼 어깨가 굽게 됩니다. 이 또한 굽은 등, 일자 목, 허리가 휘는 등의 체형 불균형을 일으킬 수 있어 주의해야 합니다. 출산 후 뼈가 약해져 있는 상태에서 골반이 제 자리를 찾지 못하고 비뚤어지게 되고, 이를 바로잡지 않으면 척추를 비롯하여 다른 뼈들도 함께 비뚤어지게 됩니다. 이를 방지할 경우 갱년기에 뼈마디 곳곳이 쉬시고 저리가 쉬우므로, 산후에는 필히 약해졌던 몸을 체형 교정으로 회복시켜야 합니다. 포스츄어애프터너스 교정센터 1544-9697

불자 정보 810호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696	사찰 안내 • 충북 오창에서 천안시 중간 • 부지 : 2000여평 • 법당 : 목조 30평, 관음전 목조 25평 • 요사채 2층건물 1동, 1층건물 3동(방앗음) • 깔끔하게 잘 지었음 • 가액 : 13억 • 꼭 사실분만 전화 주세요 011-412-2464	포교원 안내 • 위치: 울산시 북구 호계동 호계신사가지내 • 뒤편 아파트 5천세대 입주 예정인곳, 농서도서관옆 • 3층건물에 2중 • 평수 60평 • 보증금 3천만원, 월 55만원, 시설비 50만원 • 모든시설완벽, 즉시 입주 가능 010-6553-2828	사찰 안내 • 위치: 경남 창원시 마산 합포구 월영동 • 대지 131평 • 건평 1.2,3(120평) • 1층 공실, 2중 요사채, 3중 법당 • 심야보일러, 생활하기 편리함 • 가액: 4억 5천만원 055)221-3623 010-3578-5311	포교원(금)안내 • 위치: 대구 중구 남성로 약전골목 32번지 • 2중, 3중 합 60평 • 3중 법당, 2중 요사, 방3개, 식당 거실 • 인테리어-황토방 시설A급 • 즉시입주가능 • 보증금 2천만원, 월 80만원 • 시설비는 상담 후 결정 010-2461-1626	
	포교원 안내 • 위치: 전남 광양시 광영동 • 4층건물의 3중, 50평 • 법당, 삼존불, 방2, 공양간 • 모든 시설완비, 물만 오시면 됨 • 시내 도로변 1, 2중 병원 • 유동인구 많음 • 답사 후 절충 010-8315-2100	사찰부지안내 • 경관이 수려하고 사찰로 쓰는 매우 양호한 명당조건을 갖추었음 • 부지 : 15,000여평 • 위치: 지리산 악양면 해발약 500m(옛 사찰터임) 011-9637-3872	포교원 안내 • 위치: 도봉구 쌍문동 경전철 3분 거리 우이천 바로 앞 도로변 • 법당 1, 마루, 화장실 거실 겸 주방 • 보증금 1800만원, 월 20만원 • 수리 깨끗 010-5470-1892	사찰 안내 • 양산지하철역 5분거리 • 아파트밀집지역, 뒷산공원 • 대지 84평 • 법당, 요사채, 마당 • 가액: 2억 5천만원(가격절충) 010-4183-2798	포교원 안내 • 위치 : 안양시내 중심지 안양역,명학역 도보10분 • 2중 50평(법당,주방,침실 등) • 전세 : 5천만원 월세 40만원 • 시설비 3천만(시설비포함) • 삼존불 의 시설완비 010-5495-4678
	포교원 안내 • 위치: 대구시 동구 • 3층건물중 3중 전체사용 • 법당 70평, 요사채 30평, • 공양간 10평, 휴식공간 30평, 사무실 1, 방 6개 • 시설 최상급1억 2천 투자했음 • 보증금 3천만원, 월 40만원 • 시설비 상담 후 절충 010-4199-0047	대 사찰 안내 • 위치: 부산 • 대웅전 108평, 무량수전 50평 외 강당, 요사 • 부대시설 현대식 완비 • 부지 3800평, 주차 동시 80대 • 가액 : 37억 • 가능자 면담 010-9580-3712	포교원 안내 • 위치: 청주시 흥덕구 • 2중 총평수 90평 • 법당 30평, 방 6 • 보증금 1천만원, 월 60만원 • 시설비 상담 후 절충 • 시설완벽, 물만 들어오시면 됨 • 주차완비 010-8837-4843	사찰 안내 • 위치: 광양시 다압면 도사 2구, 화개장터 10분거리 • 대지 1120평 • 법당 10평, 천불전 12평 • 산신각 2평, 요사채 60평 • 가액: 3억 010-8600-0123	시내 사찰 안내 • 위치: 인천 동구 박문사거리 근방 전철 제물포역 도보 10분거리 • 대지 약 45평 • 1중 단독건물, 법당, 삼존불, 요사채, 방2, 부엌 • 화장실, 도시가스, 거실, 상담실 • 투자가치있음 • 용자 6450만원 • 가액: 1억 9천만원 010-4517-3779

친환경 삼베타올 선물 SET

(사위타올, 세안타올, 수세미)

NEW 소중한 분께 마음을 전하세요~

27,000원 (2세트 이상 주문시 배송비 무료)

삼베타올은 강원도에서 재배한 마의 속줄기를 삼베틀로 만들어 선조들의 지혜와 맛을 그대로 담았습니다. 고품질을 억제하는 환경성과 향독성이 있는 순수 천연 삼베(헴프)사와 죽사(대나무)에 추출한 원사를 합사하여 제조된 순식물성 제품입니다. 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단해주어 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 혈액순환 촉진으로 맑고 탄력 있는 피부로 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.

★ 법보시용으로 많이 판매되고 있습니다.

현대불교 헌불샵 www.hyunbulshop.com
 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696
 [농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]