



김경현 원장의 몸·마음 이야기 보약과 보법

### 내 몸에 맞아야 진짜 보약

보약이란 한방의 특수유어로, 막연하게 몸이 좋아진다는 개념의 술어가 아니다. 인체의 생리 기능이 조화를 이루지 못해 병은 없지만 허약한 상태를 도와주는 약이 바로 보약이다. 보약은 전신세포의 동화작용에 관여해 그 작용을 항진시키고 온 몸의 영양 상태를 향상시켜 떨어진 체력을 회복시켜 준다.

그러나 누구에게나 좋은 보약은 드물다. 체질과 병의 증상, 신체적인 조건, 그리고 성별과 나이에 따라 각기 다른 처방이 요구된다. 체질과 몸의 상태에 맞게 보하는 방법에는 기본적으로 보기(補氣) 보혈(補血) 보음(補陰) 보양(補陽)의 네 가지 방법이 있다. 이 네 가지가 보법(補法)의 기본이 돼 여러 상황에 따라 다양한 처방을 구성하게 된다. 권태가 쉬 오며, 말하기도 싫고 움직이지조차 귀찮으며, 숨이 미약하고 땀을 잘 흘리는 사람은 보기법(補氣法)을 쓴다. 대표 약재는 인삼 황기 마삼 주뿌리 꿀 대추 감초 등이며 처방으로는 사군자탕이나 보충익기탕 삼령백출산 삼기건중탕 육군자탕 등이다.

안색이 누렇게 말랐으며, 손발톱과 입술이 창백하고, 머리가 무겁고 어지러움을 잘 타는 사람, 귀에서 소리가 나는 사람, 심장이 잘 두근거리고 여자의 경우 월경 양이 적거나 불규칙적인 사람의 경우 보혈법(補血法)을 쓴다. 대표 약재는 숙지황 백작약 당귀 허수오 용안홍 등이다. 처방으로는 사물탕 대영전 생화탕 심전대보탕 고진음자 인삼양영탕 당귀보혈탕 등이 있다.



몸이 마르고 입이 바삭바삭 마르며, 피부가 몹시 건조하고 작은 일에도 잘 놀라며, 잠이 잘 안 오고 마음이 허전하며, 잘 때 때 또는 정액이 흐른다거나, 기침을 잘해 해소증·객혈증 등의 증세가 있는 사람에게는 보음법(補陰法)을 쓴다. 약재로는 구기자 사삼 맥문동 석곡 별갑 구판 황정 등이 있고 보음처방으로는 육미지황탕 자선환 가감보음환 자음대보환 등이 있다.

허리 밑의 아랫부분이 한랭하고 허리와 무릎 등이 마르고 약하며, 걸음걸이가 시원치 않고 아랫배 쪽이 가끔씩 아프고 설사를 하거나 소변을 자주 보며, 정력 감퇴, 조루증 등의 증상이

있는 사람에게는 보양법(補陽法)이 적용된다. 약재로는 녹용 녹각 해구신 함께 자허계 육종 용 괴극 보골지 음양곽 익지인 두충 토사자 사상자 등이 있고 처방으로는 팔미환 우귀유 용부탕 녹용대보탕 등이 있다.

밥을 먹지 않고 군것질을 주로 하는 어린이, 각종 유행성감기에 잘 걸리고 감기를 앓고 난 후에도 열은 없으나 기침을 연발하며 오랫동안 치료가 안 되는 어린이들에게는 일반적으로 귀퉁탕이 좋다. 귀퉁탕은 녹용과 당귀만을 배합한 것으로 보혈효과를 얻을 수 있어 어린이 체력 보강을 위한 건강보약으로 가장 좋다.

그러나 전신기능을 활발하게 해 주고자 할 때는 체질과 부족한 기능을 도와줄 수 있는 약재를 더해 복용해야 한다. 온갖 경쟁 속에서 공부를 마치고 사회에 나가 열심히 일해 기반을 굳혀 놓고 보면, 어느새 육신은 마음과 다르게 노화된 것을 느끼게 된다. 이때 보약은 세포의 분화작용을 촉진시켜주고 쇠퇴해가는 세포를 활성화시켜주며 각 기능이 산화되는 작용을 방지하는데 탁월한 반응이 있는 것이어야 한다. 주위에서 쉽게 구할 수 있는 인삼이 바로 이런 작용을 한다.

남자의 경우 기(氣)를 보하는 기본처방으로 사군자탕(四君子湯)이 좋다. 장수를 한다는 것은 정력 또한 뛰어난 것을 의미한다. 나이가 들면 진기(眞氣)를 잘 다스리고 북돋워줘야 한다. 진기란 바로 신기(腎氣)를 말하는 것으로 대표적인 보약이 연령고본단이다. 연령고본단은 토사자 육종용 천문동 맥문동 생지황 숙지황 산약 두충 등 많은 약재가 들어간다.

머리를 많이 쓰는 사람이나 수험생에게는 육미지황탕과 귀비탕 청뇌탕 등의 종류가 좋다. 신경을 많이 쓰고 체력소모가 가중돼 영양상태가 좋지 못할 때, 피로를 이기고 머리를 맑게 해주며 체력보강과 신기에 도움을 주는 보약이다. 보약을 장수의 목적으로 쓰자면 동의화적인 원리에 따라야 하고 나이, 양과 기간을 옮겨 정해야 한다. 아울러 일상생활을 통한 올바른 생활태도와 마음가짐이 뒷받침돼야 한다.

선재현의원 (02)518-0845



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

### 교정·미백 팬 라미네이트 등 시술

보통 사람들은 일반적으로 심미치료를 하면 예쁜 치아를 만드는 것이라고 생각한다. 하지만 심미치료를 단순히 하얗고 가지런한 치아를 만드는 목적의 치료가 아니다.

보철치료, 교정치료, 잇몸치료, 수복치료, 신경치료, 외과치료, 방사선학, 심지가 젖니 치료까지도 환자의 심미적 치료를 위해 함께 고려해야 할 만큼 치아의 아름다움을 넘어 전신적인 구강 건강의 회복과 일상생활의 자신감 회복까지 신경 쓰는 포괄적 치료를 의미한다.

심미치료에서 가장 많이 언급되는 치료들이 있다. 첫 번째는 라미네이트이다. 라미네이트는 치아의 바깥 표면을 얇게 삭제한 후 손톱모양 형태의 도자기로 된 인공치아를 삭제된 면에

접착시키는 치료법이다.

자연치아의 색을 그대로 재현하고 치아의 모양과 크기를 자연스럽고 아름답게 만들어주며, 치아의 삭제량이 많지 않아 환자의 만족도 또한 높은 치료방법이다. 종전의 레진 치료법보다 강도가 우수하며 수명 또한 오래간다.

라미네이트 시술은 치아교정과 미백을 급히 필요로 하는 분들을 위한 급속 교정술로 이용되기도 하며, 치아 형태에 이상이 있는 경우, 약물 복용이나 불소로 인한 치아변색, 앞니의 사이가 벌어진 경우, 치아가 약간 회전되거나 마모 등으로 인해 모양이 예쁘지 않을 경우 시술되는 치료법이다. 두 번째는 울세라미이다. 울세라미는 라미네이트와 달리 치아의 모든

면을 골고루 삭제해 도자기로 된 인공치아를 완전히 씌우는 방법이다. 치아 삭제 양은 비교적 많지만 치아의 마모나 파절 정도가 크거나 넓어 심미성과 강도를 필요로 하는 부위에 적당한 치료법이다.

기존에 주로 했던 치아 안쪽에 금속이 들어가고 도자기로 씌어주는 형태의 보철물은 빛이 투과되지 않아 자연치아와 같은 투명함을 재현하기에 한계가 있었다. 하지만 울세라미의 경우 투명성과 강도가 한층 더 강화된 심미적인 보철물이다.

세 번째는 레진인레이이다. 레진인레이는 어금니에 충치가 있는 경우 충치를 제거한 후 정밀 인상을 채득해 기공과정을 거쳐 제거된 충치부위를 수복하는 충치치료 방법이다. 기존의

아말감이나 금인레이에 비해 자연치아와 색상이 유사하기 때문에 더욱 뛰어난 심미성을 보장받을 수 있다. 또한 대합치의 일방적인 마모가 일어나지 않는다는 장점이 있다. 일반적으로 치과병원에서 바로 때우는 레진치료와는 재료성분과 제작 과정에 차이가 있어 더욱 단단하고 정밀한 수복물이 될 수 있다.

네 번째는 레진이다. 일반적으로 레진치료는 누구나 한 번씩 받아본 치료법이다.

레진이란 치아식과 동일한 일종의 수지계열(플라스틱) 재료로, 기존치료에 비해 치아 삭제 양을 최소화하고 심미적으로 우수하다는 장점이 있으나 재료의 특성상 넓은 충치나 치아모양의 수복에 있어서는 내부의 미세 기포나 표면의 미세 요철로 인해 변색의 우려가 있다.

연우치과 (02)733-1030



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활

### 나쁜 자세가 복부 비만 부른다

배가 나온 형태는 남녀에 차이가 있다. 여자는 배와 허리까지 벨트형태를 띠며 처져있는 반면, 남자는 둥근 등산처럼 볼록 나와 있다. 보통 복부 비만은 모양에 따라 '단지형'과 '봉어형'으로 구분한다. 배와 허리 전체가 볼록하게 살이 찐 단지형은 배 부위 피하에 지방이 축적된 피하층 비만이다. 반면 배만 볼록하게 나온 봉어형은 내장 사이사이에 지방이 차 있는 내장형 비만이다.



스트레스와 잦은 음주에 시달리는 현대인들은 복부비만에 쉽게 노출돼있다.

봉어형은 내장형 비만이기 때문에 더욱 위험하다. 내장 사이의 지방세포는 피하지방에 비해 혈액 속으로 더 쉽게 유입돼 혈관의 동맥경화를 유발하며, 각종 성인병의 주범이 된다. 복부의 지방 세포는 다른 부위 지방에 비해 염증 인자와 응고촉진 인자를 많이 분비하기 때문에 당뇨병, 고혈압, 심혈관질환의 위험이 높다.

잡은 음주는 영양가 없이 칼로리만 높은 대표식품이다. 알코올 1g당

7kcal의 열량을 내는데, 몸에 필요한 영양소는 한 가지도 들어 있지 않으면서 다른 영양소의 대사까지 떨어뜨려 비만을 유발한다. 게다가 술을 마실 때 곁들이는 안주로 인해 칼로리가 높아지기 쉬우며, 불규칙한 식사와 야식습관, 자기 전에 먹는 음식은 에너지로 쓰이지 못하고 지방으로 축적된다.

운동부족과 스트레스로 활동량이 적어지면 소모되는 칼로리가 줄고, 운동부족으로 인해 근육량도 줄어든다. 이것은 기초대사량을 떨어뜨려 같은 양을 섭취해도 쉽게 뱃살이 찌게 된다. 또한, 스트레스를 받으면 코티솔이라는 스트레스 호르몬이 과다 분비

되는데, 지방을 축적하는 호르몬으로 복부비만의 주범 중에 하나이다. 또한 대부분 직장인들이 장시간의 자에만 앉아 업무를 보거나, 운동부족으로 인해 복부비만 외에도 나쁜 자세로 체형불균형까지 일어날 수 있다는 것이다. 특히, 척추, 골반, 다리 등에 불균형이 나타날 수 있다. 그 중 허리가 가장 많이 약해 질 수 있는데,

비만인 사람들은 일상생활에서도 허리를 끈게 세워 바른 자세로 앉지 못하고 구부정한 자세로 앉는 경우가 많다.

비만인 사람들의 경우, 정상적인 체중을 유지하고 있는 사람들보다 약 15% 허리가 약해질 확률이 높다. 체중이 늘어나면 늘어날수록 척추와 주변 근육이 받는 하중이 크게 증가하기 때문이다. 출산 후, 뱃살이 늘어나는 것은 살이 찐 것도 하나의 원인이지만 수유를 위한 구부정한 자세가 원인이 되기도 한다.

복부비만은 일단 체중이 많이 붙어났기 때문에 생기는 증상이다. 그러나 체중이 붙어나면서 자세가 구부정해지고 이것이 지속적으로 유지된다면 체형 또한 망가지고 뱃살은 더욱 늘게 된다. 나쁜 자세로 인해 복부 비만은 일어날 수 있으며, 체형, 척추와 골반의 비틀어짐을 해소한다면 복부비만을 어느 정도 해소할 수 있다는 것을 기억하길 바란다.

포스츄어맨파트너스 교정센터 1544-9697

<h2>불자 정보</h2> <p>811호   TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 보령시</li> <li>• 총면적 1300여평</li> <li>• 법당 35평, 산신각 15평</li> <li>• 소법당 15평, 요사채 30평</li> <li>• 대령버스 15대이상주차 가능하며, 산세가 수려하고 앞뜰에는 지장보살님이 굽어살피사 주변에는 보령병풍유적이 위치하여 신도님들의 발길이 끊이지 않는 사찰입니다.</li> <li>• 가액: 5억(절충가능)</li> </ul> <p>070-4076-3408</p>	<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경남 고성군</li> <li>• 대지 120평, 삼존불, 집기일체</li> <li>• 가액: 월세 5만원</li> <li>• 목판 오시면 됨</li> <li>• 불사관계로 급 안내</li> </ul> <p>010-7476-9002</p>	<h3>작은암자안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 용인시내 중심지</li> <li>• 가액: 보증금 1천만원 월 45만원</li> <li>• 단독주택</li> </ul> <p>010-2414-4984</p>	<h3>토쿨터 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 거창군 가북면 중간마을에서 500M</li> <li>• 현재 목은 논, 미필지 1017평</li> <li>• 남향, 해인사 뒷산</li> <li>• 깊은 산속 시원한 계곡물</li> <li>• 가액: 2천 5백만원</li> </ul> <p>011-9393-4965</p>
<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산 시내 중앙 산길</li> <li>• 최고요지 남향</li> <li>• 대지 186평</li> <li>• 법당, 목조, 신축 25평</li> <li>• 요사 2동 26평</li> <li>• 주차 10대 가능, 지하수 사용</li> <li>• 가액: 4억 5천만원</li> </ul> <p>018-554-6198</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 강원도 횡성 근교</li> <li>• 전망 좋고 댐과 접해 있음</li> <li>• 사찰터로 최고 적합</li> <li>• 요사채 2, 주택 2</li> <li>• 가액: 3억</li> </ul> <p>011-369-4154</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산시 남구 문현동</li> <li>• 5층건물 중 3층 34평</li> <li>• 주방, 방 3, 화장실, 예불방화</li> <li>• 보증금 300만원, 월 30만원</li> <li>• 즉시법회 가능, 시설완벽, 살림일체</li> <li>• 시설비: 상담 후 약간 (진짜 저렴하게끔)</li> </ul> <p>010-2680-5404</p>	<h3>도심포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산 중구 국제시장</li> <li>• 4층건물 41평, 법당, 종무소</li> <li>• 5층 옥상</li> <li>• 건물 약 30평, 방 4개(요사채)</li> <li>• 보증금 1천만원, 월 50만원</li> <li>• 시설비 보시고 절충</li> </ul> <p>010-4840-3939</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 대구시 동구 2층 30평, 법당, 큰방, 주지실, 영가단 삼존불, 소불60불, 신중 산신탱화</li> <li>• 영가단 LED, 전기간판</li> <li>• 집기일체, 목판 오시면 됩니다.</li> <li>• 보증금 500만원, 월 25만원</li> <li>• 시설비 1,000만원</li> </ul> <p>011-549-3821</p>
<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 전남 보성군 득량면</li> <li>• 대지: 2000평 (법당뒤 편백나무숲 1300평 포함)</li> <li>• 건물: 법당 25평, 산신각 20평, 요사채 25평</li> <li>• 요사채는 거실 2개, 작은방 3개 (각방 에어컨, 욕실완비)</li> <li>• 가액: 1억 3천만원</li> </ul> <p>011-9625-1400</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 구미시</li> <li>• 부지 960평, 법당 20평</li> <li>• 산신각 5평, 요사채 20평</li> <li>• 종무소, 공양간 30평</li> <li>• 석불아미타불 10분, 관음상 1분</li> <li>• 연못 갖춰져 있음</li> <li>• 가액: 2억 3천만원</li> </ul> <p>010-3352-3651</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 청주 상당구 시내 중심가</li> <li>• 대지 95평, 건평 100평</li> <li>• 법당 35평, 방 4, 거실, 화장실</li> <li>• 미륵부처님 1분, 삼층석탑 1</li> <li>• 삼존불, 108후불</li> <li>• 산신각, 산업용전기보일러</li> <li>• 가액: 2억 8천만원 (절충가)</li> </ul> <p>010-8121-3334</p>	<h3>포교원(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 일산 서구 대화동, 대화역6번 출구 옆</li> <li>• 평수: 55평(7층)</li> <li>• 시설: 고급모든시설완비(법회중)</li> <li>• 동삼존불, 원불 500불</li> <li>• 목판 오시면 됨</li> <li>• 보증금 1500만원, 월 110만원</li> <li>• 시설비 당사 후 결정하세요</li> <li>• 스님 공할관계로 급 양도</li> </ul> <p>010-3579-9352</p>	<h3>주택터 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 문경시 호계면 별암리 314번지</li> <li>• 밭 3600평</li> <li>• 분할가능</li> <li>• 전원주택가능</li> <li>• 가액: 평당 50만원</li> </ul> <p>010-9283-7847</p>

## 사찰대출안내

30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가 할 수 있으며 도와드리고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 만족한 결과를 드릴 수 있었습니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 지금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 대출이자는 1억원 대출시 월62만원으로 가장 저렴합니다!
- 2 대출상환은 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 개인명의 뿐 아니라 단체명의 사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!

사무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602