

김경현 원장의 몸·마음 이야기

숙취 해소에는 차가 으뜸

술은 '모든 약의 으뜸(百藥之長)'으로도, '모든 독의 으뜸(百毒之長)'으로도 불린다. 술은 스트레스를 풀어주는가 하면 대인관계에 윤기를 더한다. 하지만 이것이 지나치면 자신과 집안을 파괴하고 이웃에게까지 화를 미쳐 모든 병의 원인이 된다.

불가에서 술은 곡차라고 한다. 곡식으로 빚은 차라는 뜻이다. 차는 마실수록 정신을 맑게 하며 이웃의 마음을 풍성하게 한다. 술이 절제될 수 있을 때 술은 곡식으로 빚은 차의 역할을 한다. 자신의 통제력을 상실할 정도가 되면 술은 단지 독에 불과하다.

술을 마시면 금방 얼굴이 달아오르고 정신을 못 차리는 사람이 있다. 원초적으로 알코올을 분해하는 효소가 다른 사람보다 적은 까닭이다. 이런 사람에게 술은 독이나 마찬가지다. "술은 마시면 무조건 늙게 돼 있다"는 믿음은 살생의 시작이 된다.

술의 뜨거운 성질(火氣)을 내리고 수분대사를 활발하게 하며 알코올의 농도를 낮추고 분해한다. 술을 마신 직후 녹차를 내는 것은 생활의 지혜이자 여유이다. 술자리의 흥분을 가라앉히면서 알코올의 분해를 바로 시작하는 방법이다. 숙취를 해



녹차·인삼차·취침 등 알콜 해독 술 깨는 약은 근본적인 해소책 안돼 미지근한 온탕욕도 숙취 해소 좋아

술 달게 느껴지면 알코올 중독 시작 이때부터 술친구 찾거나 혼자도 마셔 손 떨리고 피곤하다면 치료 필요

술을 마시다가 점차 단맛을 느끼기 시작하면 알코올 중독의 첫 단계를 의심해 봐야 한다. 이때부터 술친구를 찾거나, 혼자 술을 마시는 결과를 낳는다. 만약 술을 마시지 않으면 안절부절 못하거나 손이 떨리고 권태와 피로가 온다면 약물치료와 정신치료가 필요하다.

소하는 데는 수분과 당분, 알코올 분해효소가 필요하다.

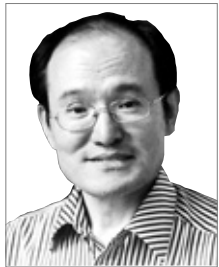
이 세 가지를 만족하는 것이 바로 취(갈근)즙이다. 취즙이 없으면, 취뿌리 100g정도에 물을 500cc 정도 넣어 1시간가량 은근한 불로 달이면 된다. 감초와 오래된 꿀꺽질(진피)을 조금 더 넣으면 훌륭한 갈근탕이 된다. 시중에 파는 갈근탕을 복용해 효과를 얻으려면 최소 3병은 먹어야 효과를 볼 수 있다.

술은 장에서 흡수돼 간에서 대사가 이뤄진다. 술이 일으키는 대표적인 병이 알코올성 간질환이다. 알코올로 간에 이상이 오면 간이 커지고 딱딱해지며, 간세포 사이에 지방이 쌓이게 된다. 여기서 장기간 과음하면 체중이 감소하고 무력감과 식욕이 떨어지는 간경변으로 바뀐다.

녹차와 취침 이외에 인삼차도 숙취를 해소하는데 좋다. 인삼은 기를 강화하고 진액을 나게 해 갈증을 없애주며 중화 해독작용이 뛰어나다. 꿀물 역시 수분과 당분, 그리고 여러 무기물질을 보충할 수 있어서 숙취해소에 좋다. 이밖에 간을 보호하는 아미노산이 많은 음식으로는 북어국, 배추국, 무콩나물국, 무즙, 잣죽, 오이죽, 토마토주스 등을 들 수 있다.

술은 간에 이상을 일으킬 뿐만 아니라 침의 분비를 억제시켜 식도암을 일으킨다. 또한 위액의 분비를 줄여 위 점막 출혈을 일으킬 수 있고, 장의 흡수기능을 나쁘게 해 설사가 난다. 알코올은 열량 이외에 다른 영양소가 없다. 필수 영양소의 양을 희석시키고 영양소 섭취도 감소하게 한다. 단백질 결핍과 빈혈을 불러오며, 심할 경우 알코올성 실어증에 이른다. 여성의 경우 알코올중독은 성장이 부진하고 기형적이며 자능이 낮은 아이를 출산할 확률이 높다.

숙취해소에는 목욕도 좋다. 그러나 고온욕은 피하고 미지근한 온탕을 즐겨야 한다. 탈수를 방지하기 위해 목욕전후 수분을 충분히 섭취해야 한다. 지나친 고온욕은 탈수와 아울러 순간적인 혈압상승으로 위험을 초래할 수 있다. 해장술은 절대 금물이다. 해장술은 단순한 마취작용일 뿐, 간 손상을 일으키고 알코올 중독으로 가는 지름길이기 때문이다. **선재환의원** (02) 518-0845



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

오징어 안주 조심하세요

질긴 안주 턱관절 무리 치아균형 '흔들' 와인은 치아변색 촉진 음주 후 꼭 양치

치아를 비롯해 몸에 무리를 오게 만들며, 과하게 먹은 안주는 많은 염분을 함유하고 있어 치주염을 악화시킨다. 오징어, 육포 등 질긴 안주는 턱관절에 무리를 줘 치아균형에 영향을 미친다. 또한 술에 취하면 양치질을 하지 않고 바로 잠자리에 드는 경우가 많다. 이럴 경우 술과 함께 섭취한 안주들이 입안에서 밤새 충치 균을 활성화 시킨다. 이런 상황이 반복된다 보면 잇몸이 붓고, 치주염이 발생

수 있어 주의해야 한다. 너무 뜨거운 물로 샤워를 했을 경우 피부에 무리가 오는 것과 같다. 너무 차가운 물로 양치질을 하는 것도 좋지 않지만, 너무 뜨거운 물도 좋지 않다. 겨울철 양치질은 미지근한 물로 하는 것이 가장 좋다. 연말과 연초가 다가오면서 자연스레 많은 술자리를 갖게 된다. 이럴 경우 술과 안주를 막게 되는데, 많은 양의 술과 안주는 치아에 안좋은 영향을 미친다. 과음은 당연히

치아에 불편함을 준다. 특히 와인은 치아 변색을 촉진시키므로 양치질이 반드시 필요하다.

술자리에서 술과 음식은 치아에 안 좋은 영향을 미치지만, 이런 자리를 모두 피하기는 어렵다. 대신 염분이 많은 음식보다는 야채를 많이 섭취해 주고, 잠자리에 들기 전 반드시 양치질을 해야 한다.

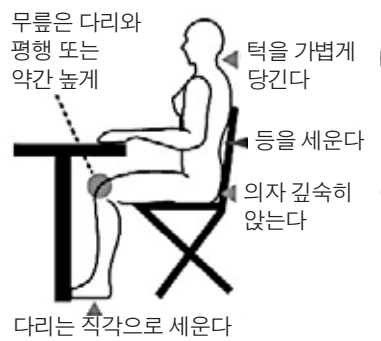
또한 가까운 치과를 방문해 간단한 검진을 받아 사전에 예방을 하는 것이 가장 좋다. 겨울철 치아관리는 간단한 것 같지만 잊어버리고 지나치게 쉬운 것들이다. 사전에 미리미리 예방해 즐겁고 건강한 겨울 보내기 바란다. **연우치과** (02) 733-1030



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활

좋은 자세는 기억력도 좋게 한다

자세는 오랜 기간 형성되므로 어릴 때부터 바른 습관들이야 바른 자세 보기에 아름답다



운 짐은 피하고 가방을 좌우 교대로 자주 바꿔주는 것이 중요하다. 어깨에 메는 숄더백보다는 손에 들고 다니는 가방이 어깨에 부담이 적다. 배낭은 숄더백이나 휴대용 가방보다 몸에 영향을 가장 적게 미친다. 그러나 손잡이가 짧다면 자세가 나빠지므로 약간 긴 것을 선택하면 좋다. 세 번째로 올바른 수면자세는 큰대(자)로 자는 것이다. 몸을 위로 향한 채 팔과 다리를 가볍게 벌리는 것이 수면자세의 기본적인 바른 자세다. 다리가 '0' 다리인 경우 무릎 아래에 베개 넣고 다리를 올리고 자면 좋다. 엉덩이가 많이 튀어나왔거나 요통이 있는 경우 똑바로 자는 것이 힘이 들 수 있으므로 양 무릎을 모아 옆쪽으로 자면 좋다. 이 때 기침 신체의 방향을 바꿔주는 것이 좋다. 네 번째는 바르게 앉는 방법이다. 전체적으로 한 곳에 체중이 몰리지

원인이다.

다섯 번째로 의자에 바르게 앉는 방법이다. 다리에 알맞은 의자 높이는 무릎과 발목이 90도 정도이다. 양 다리와 양 무릎을 가지런히 앞을 향하게 앉는 것이 중요하다. 이때 등도 곧게 펴는 것이 중요하다. 등을 펼 때는 가슴이 뒤로 젖혀지지 않게 자연스럽게 상태를 유지한다. 만약 자세가 불편하면 다리를 어깨 폭 정도로 넓힌다. 다만 무릎과 다리 사이가 같은 폭이 되도록 해야 한다. 이때 다리는 절대 꼬아서 안 된다.

자세는 오랜 기간 형성되는 것이므로 어렸을 때부터 바른 자세를 갖도록 습관을 들이는 것이 중요하다. 바른 자세는 보기에 아름다울 뿐만 아니라 생명을 건강하게 보전시켜 기억력을 증진시킨다. 또한 스트레스를 해소시켜 병을 예방한다. 때문에 부모들은 소중한 자녀를 위해 바른 자세를 갖도록 신경써야 한다. 좋은 자세는 아름다운 체형과 바른 정신 건강을 지켜주는 가장 좋은 길이다.

스튜어엔파트너스 교정센터 1544-9697

해동불교 임제종 제1세 부종정 심우당 혜정 대종사 49제. 귀의삼보하옵고, 불기 2554년 11월 3일(음 9.27) 열반하신 해동불교 임제종 제1세 부종정 심우당 혜정 대종사의 화장을 엄숙히 봉행하였습니다. 각계 각층 일로대덕스님과 사부대중에게 다시한번 삼배의 예를 올립니다. 화향일: 불기 2554년 12월 21일 (음 11.16) 수요일 오전 10시. 장소: 경남 하동군 황천면 남산리 25-1번지 반야암. 백일제 화향일: 불기 2555년 2월 10일 (음 1.8) 목요일 오전 10시. 장소: 전남 여수시 돌산읍 우두리 1033-4번지 청암사. 전 화: 061)644-7273. 중명: 대종사 적진당 지암. 위원: 해광, 도명, 도오, 도산, 성법. 집전위원: 법산. 해동불교 임제종 종정 대종사 적진당 지암.

지리산 돼지감자로 만든 판매! "지리산 야생국우차". 자연이 만든 인슐린 돼지감자란? 당뇨병, 류마티스, 골절, 타박상, 해열, 지열, 비만증, 다이어트, 변비에 효과가 있는 천연 인슐린이라 불리는 이눌린을 함유하고 있습니다. '이눌린'은 칼로리가 없으며, 위에서 소화가 되지 않아 장으로 내려가므로 혈당이나 혈중 인슐린의 농도가 증가하지 않기 때문에 당뇨병자에게 아주 좋습니다. 단 음식을 먹을 때 신경쓰시고 조절하셔야 하는 분. 식이섬유 섭취 및 몸매관리를 원하실 때. 조금만 환경이 바뀌어도 몸이 뜨끈뜨끈 해지는 분. 부모님 선물로 최고, 어린이 비만치료에 좋습니다. 돼지감자차 판매 문의 남원 선원사. TEL 063)631-0108 / FAX 063)625-2946. 농협 301-0041-7701-11(지리산 청소년 예술제).

천機秘傳 天機秘傳 天機秘傳 天機秘傳. 365일 매일 한장씩 매일운세! 한눈에 훑히 볼 수 있는 대정비법! 화제의 신간. 새롭게 다시 쓴 한국 최초의 신개념 태일지 운세 비법 출간!! 매일매일 운세 보는법 공개... 4x6배판/칼라제본/436쪽/정가 20,000원. 문고판/칼라제본/436쪽/정가 10,000원. 입금계좌 (예금주: 임현주) 농협 023-02-500940. 신한 010-6413-4443. 百超律歷學堂 (02) 3667-4446 010-3813-4443.