약으로 못 고친병, 목욕으로 고친다

병을 치유하는 목욕

목욕은 진애(塵埃)가 끼지 않도록 몸과 마음의 때를 씻는 것
-사분율-

설이다. 예로부터 제사 · 차례 등 신성한 일을 하기 전에 몸과 마음가짐을 바르게 하는 의식으로 목욕을 해왔다. 목욕을 통해서 심신의 정화와 함께 건강도 챙길 수 있기 때문이다.

증상별 목욕법

▶ 탕 속 체조로 오십견 · 관절염 잡는다

목욕은 관절염, 신경통, 류마티즘 환자에게 많이 쓰이는 재활요법 중의 하나이다. 관절질환의 대부분은 관절을 둘러싼 근육의 문제이다. 50대 이후 잘 발생하는 오십견은 욕조에 앉아서 팔을 움직이면 부력 현상 때문에 편하게 운동 할 수 있고 더운물이 뭉친 근육을 풀어주어 운동효과도 배가 된다.

무릎이 아픈 경우에도 목욕은 좋다. 욕조에 앉아서 관절운동을 하면 근육의 긴장을 완화시키고 통증을 가라앉혀 무리가 가지 않기 때문이다.

▶ 부인병치료에 탁월한 반신욕

부인병은 대게 냉증이 가장 큰 원인일 때가 많다. 냉증의 주요 원인으로는 골반이나 복부 내부의 혈액순환 장애를 꼽을 수 있다. 혈액순환 장애는 혈관의 이완과 수축이 어려워져 손끝이나 발끝, 허리 표면이 차가워지는 것이다. 이때 가장 효과적인 방법이 하반신만 담그는 반신욕이다.

여성들이 반신욕을 할 경우 냉증 뿐 아니라 자궁질환, 방광염, 요도염 등 질병 개선에 도움을 준다. 이 밖에도 생리불순이나 생리통, 갱년기 장애에도 효과적이다.

부인병을 치료하고자 할 때는 반신욕을 30분 이상, 한번에 2~3번 연달아 하는 것이 좋다.

체온보다 약간 높은 37~38℃ 정도의 더운물에 명치 아래까지 20~30분간 담근다.

▶ 불면증 없애는 목욕

불면증 치료에는 물의 온도가 중요하다. 따뜻하다고 느끼는 39~40℃가 적당하다. 이 온도의 물은 신경을 안정시키고 혈압을 내려 심신의 긴장을 푸는데 효과적이다. 더불어 입욕 전에 스트레칭을 하고 들어가면 목욕 효과가 배가된다. 이때 주의할 점은 혈액순환을 촉진시키는 42℃ 이상의 고온욕은 피해야 한다. 신진대사가 빨라져서 심장박동수가 증가하면 잠을 설치기 때문이다.

▶ 요통에 좋은 목욕

요통의 주요 원인인 근육의 긴장 완화에도 목욕은 효과가 있다. 만성 요통환자는 39℃ 전후의 미지근한 물에서 20~30분 정도의 장시간 목욕이 좋다. 목욕 중에는 두 다리를 감싸 안듯이 등을 앞으로 숙인 자세가 허리의 부담을 줄인다.

욕조 속 체조 효과만점 미인 되는 목욕탕 체조

목욕을 하면 1km를 달리는 것과 비슷한 에너지가 소모되므로 운동의 효과도 볼 수 있다. 물속에서 운동을 하면 물의 저항이 근육에 자극으로 전달돼 다이어트 효과가 높아진다. 물의 부력으로 몸에 무리도 적다. 한 동작을 10~15번 반복하고, 팔다리는 반드시 좌우 교대로 실시해준다. 매일 한 가지 동작만 꾸준히 해도 확실한 효과를 거둘 수 있다.

▶ 팔뚝살 빼기

수건으로 등을 닦는 느낌으로 수건을 잡고 오른손을 어깨 뒤로 왼손은 허리 뒤로 보내 맞잡는다. 수건을 위아래로 잡아 당기는 것을 20번 반복한다. 손 위치를 바뀌어 반복한다.

▶ 잘록한 허리 만들기

상반신을 곧게 펴고 허리를 최대한 뒤로 돌려 뒤쪽을 본다. 이때 종아리를 직각으로 세우고 하면 더욱 효과적이다.

▶ 똥배 없애기

탕 속 의자에 앉아서 양손은 무릎 옆 의자를 잡아 상체를 지지한 상태에서 무릎을 수면까지 올렸다 내렸다를 반복한다. 이때 무릎 사이에 주먹 하나정도가 들어갈 만큼 공간을 둔다.

▶ 가는 허벅지 만들기

욕조 속에 선 상태에서 물을 발로 찬다. 이때 다리를 앞으로 쭉 뻗는다. 몸을 지탱하기 위해 손으로 벽을 짚어도 된다.

▶ 날씬한 종아리 만들기

욕조 속에 앉아 엉덩이 아래에 양손을 넣고 다리를 최대한 높이 들어 아래위로 교차 시킨다. 다리를 구부리면 효과가 없으므로 곧게 뻗은 상태에서 한다. 종아리의 부기가 빠지고 다리선이 예뻐진다.

목욕 시 주의사항

▶ 식전·후 30분 소화불량 유발

목욕은 언제 해야 효과적이다 라는 원칙은 없다. 그러나 식전, 식후 30분은 반드시 피해야 한다. 식전 입욕은 위산분비를 억제시켜 소화능력을 저하 시킨다. 또한, 식후에 바로 입욕하면 소화기관에서 활동해야하는 혈액이 몸의 표면으로 모이게 되어 소화흡수의 작용을 떨어뜨린다.

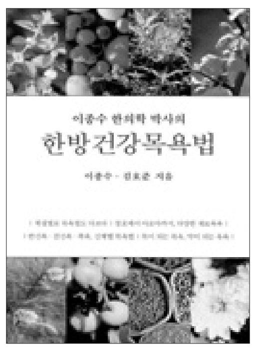
▶ 술 마신 직후 목욕은 위험

얼큰하게 취한 뒤 목욕을 하면서 푹 쉬고 싶을 때가 있다. 그러나 이때 목욕하는 것은 위험하다. 술을 마시면 혈액순환이 빨라지는데 입욕을 하면 혈액순환이 더 빨라져 맥박수가 증가하고, 심장의 부담이 커지게 된다. 몸이 안정된 다음날 아침에 목욕을 하는 것이 훨씬 효과적이다.

▶ 심혈관 환자 고온욕 조심

42~45℃의 고온욕은 혈액의 흐름을 촉진 시켜 근육 속에 쌓여있는 젖산을 몸밖으로 내보낸다. 몸의 면역력을 증강시키고 열에 예민한 바이러스나 박테리아를 살균시키는 효과도 있다. 따라서 만성 피로에 시달리는 사람에게 좋다. 건강에 큰 무리가 없는 사람에게는 단시간에 피로를 풀어주는 효과가 있지만 심혈관 환자에게는 위험 할 수 있다. 급성 염증이 있을 때는 악화 될 수 있으므로 피해야 한다. 입욕시간은 5~10분으로 짧은 것이 적당하다.

천진영 기자 chun4q@gmail.com
도움말=경희대 한의대 이종수 교수



한방건강목욕법

"치료하면 이미 늦은 겁니다. '양생' 즉, 예방을 해야합니다. 손쉽게 할 수 있는 목욕을 통해서 많은 사람들이 건강과 젊음을 유지 할 수 있으면 좋겠습니다."

경희대 한의대 교수인 저자 이종수 박사는 〈한방건강목욕법〉에서 건강을 위한 몰바른 목욕법과 체질에 맞는 다양한 한방 입욕제를 등을 소개했다.

이종수 · 김호준 지음/한언출판사

"2일에 1회 반신욕이 건강의 비결"

경희대 한방재활의학과 교수인 이종수 박사는 주로 허리, 어깨, 무릎의 통증 치료를 하는 재활의학과에서도 추나 요법의 대가로도 잘 알려져 있다. 대한한의학학회 수석부회장, 대한추나학회 고문으로 왕성한 활동을 하면서도 환자들에게 일상생활 속에서 실천 할 수 있는 예방의학을 알리는 일에 힘쓰고 있다. 그는 1주일에 6번 된장국을 먹는 한식 예찬자이며 2일에 1번 집에서 하는 반신욕을 그의 건강의 비결로 꼽았다.

건강칼럼

신종플루를 이기려면

이경제 원장
래오 이경제한의원

요즘 독감이나 신종플루로 고생하는 이들이 많다. 예전처럼 매스컴에서 요란하게 떠들지는 않아도 여기저기에서 잘 대처하는 모습을 볼 수 있다.

한의학은 한나라 장중경의 〈상한론(傷寒論)〉에서부터 시작한다. 장중경 선생이 한나라 태수의 벼슬을 지내는 중 전염병이 돌아 주변 친척의 70%가 사망했다. 장 선생은 이에 충격을 받아 질병을 연구해 책을 지었고, 이 책이 한의학의 바이블인 〈상한론〉이다. 책에서 장중경 선생은 질병의 원인을 외부의 사기(邪氣)로 보고 이에 대응하는 처방과 치료법을 명쾌하게 기술했다. 그 당시의 상한병은 독감, 천연두, 페스트와 같은 질병이었을 것이다. 한의학의 시작이 바로 독감, 신종플루와 같은 전염병에서 비롯된 만큼 그 해결책을 알아보자.

삿된 기운이 질병의 원인 면역력 기르면 '질병은 없다'

우리가 흔히 기가 허약하다고 하는 것은 면역력이 약한 것과 같다. 기가 강하면 면역력이 강해지고 그러면 독감, 신종플루를 이길 수 있다.

1. 옛날 다방의 쌍화차와 계란

요즘은 거의 찾아볼 수 없지만 옛날 다방에서 쌍화차에 계란하나 동동 띄워서 마시는 시절이 있었다. 쌍화차는 기 · 혈을 동시에 보하는 대표적인 면역력 강화 처방이다. 감기예방과 치료에 탁월한 효과가 있다. 여기에 계란을 추가하는 것이 아주 재미있다. 독감, 신종플루 때문에 유명해진 타미플루가 계란노른자로 만들기 때문이다. 계란을 추가한 이유는 사실 단백질이 부족한 당시 상황에서 나왔지만 이런 공통점이 참 흥미롭다. 그 시절을 생각하며 쌍화차에 계란하나 동동 띄워 마셔보면 어떨까.

2. 히로시마 원폭투하에도 끄떡없는 어성초

2차 대전 당시에 히로시마에 원자 폭탄이 투하되자 최소 몇 년 간은 그 지역이 어떤 식물도 자라지 못하는 불모지가 될 거라고 과학자들은 예상했다. 그런데 이듬해 그 죽음의 땅에서 식물이 자라기 시작했다. 어성초였다. 어성초는 해독 작용이 뛰어나고 광범위한 항균 작용이 있어 유행성 감기, 장염 등에 효과가 좋다. 중국에서는 사스(SARS)가 창궐했을 때 어성초가 효과가 있는 것이 알려져 가격이 수백 배까지 폭등하기도 했다. 한의원에서 어성초는 비염, 기관지염, 감기에 널리 쓰이고 있다. 매일 어성초를 차로 달여 3잔 이상 마시면 좋다.

3. 국가대표 보약, 홍삼

예전에 다른 나라에 비해 한국은 신종플루 피해가 적었다. 필자 개인적인 견해로는 김치와 홍삼이 큰 역할을 한 것이라고 본다. 김치에는 면역력에 강한 여러 성분들이 있다. 홍삼은 폐, 기관지를 활발하게 하는 효능이 뛰어나다. 김치와 홍삼은 우리 몸의 면역력을 강하게 해 잔병치레도 하지 않으며 피로회복에도 좋고 암 예방 효과까지 있다고 하니 환절기에 꼭 복용해야할 국가대표 보약이다.

인삼과 홍삼의 차이에 대해 많이들 궁금해 한다. 홍삼은 여러 번 찌고 말리는 과정에서 열을 올리게 하는 성분이 제거되어 부작용이 거의 없다. 쉽게 말해 우유는 배탈이 나도 요쿠르트는 배탈이 나지 않는 것과 비슷하다.

4. 한의학의 타미플루, 팔각회향

타미플루는 한약재 팔각회향(茴香)에서 개발됐다. 팔각회향 속에 들어있는 시킴산(shikimic acid)을 화학적으로 합성한 것이 타미플루이다. 팔각회향은 냄새나는 고기를 삶을 때 함께 넣으면 냄새가 없어지고 좋은 향이 난다. 그래서 팔각회향이라고 이름 지었다고 한다. 팔각회향은 열이 심하게 오르고 염증이 있는 경우에 효과가 좋다. 더운 성질이어서 음인 체질에게 특히 더 좋다. 한의원에서도 소화력이 약해 잘 체하며 감기가 자주 걸리는 체질 개선에 들어가는 한약재이다. 향신료에도 자주 쓰이니 팔각회향을 음식에 넣어 먹는 것도 독감, 신종플루 예방에 도움이 되겠다. 실제로 중국 요리에서 팔각회향을 많이 사용한다.

독감, 신종플루 역시 면역력을 튼튼히 한다면 반드시 이길 수 있다.

2011년 한국불교선리연구원 학술사업 공모

(재)선학원 부설 한국불교선리연구원에서는 한국불교학의 발전과 불교학 연구의 질적 향상을 위해 전문연구자들의 독창적이고 충실한 연구 성과를 공모하고자 합니다. 많은 지원바랍니다.

1. 제 5회 선리연구원 학술상 공모

1) 공모주제
- 불교학 (선학 · 교학 · 불교사)
- 응용불교학 (불교사회복지 · 불교경제학 · 불교심리학 · 불교문학 · 불교예술 등)
- 한국근현대불교와 선학원 관련된 주제
- 기타 불교와 관련된 자유주제

2) 지원자격
불교학 분야 박사과정 수료이상 (해당분야 전임강사 이상은 제외)

3) 선정규모 및 특전
우수상 (1명) 500만원 · 학술상 (3명) 1인당 300만원
등재후보지 『선문화연구』에 게재

4) 제출서류
(1)연구계획서 : A4 15매 내외
(연구목적 · 연구내용 및 방법 · 기대효과 및 활용방안 · 참고문헌 포함, 연구내용은 구체적으로 기술할 것)
(2)최근 5년간 연구 실적목록 1부
(3)연구 실적목록상에 기입된 실적물 각 1부
(4)이력서 (주소 · 전화번호 · e-mail은 반드시 기입할 것)

5) 제출기한 및 발표
(1)제출기한 : **2011년 1월 22일 ~ 2월 15일 오후 5시까지**
(2)선정 및 통보 : 2011년 2월 25일 예정
(선정자에 한해서 개별통보)
(3)학술상시상식 및 학술회의 : 2011년 5월 (예정)
(4)발표논문제출과 논문집 간행 : 2011년 6월

6) 주의사항
(1)선정자는 2011년 한국불교선리연구원 전반기 학술회의에 논문을 발표해야 한다.
(2)발표논문은 학계에 이미 발표된 적이 없는 참신한 논문이어야 한다. (연구내용의 표절 혹은 중복의 경우 선정 이후에도 수상 취소될 수 있음).
(3)선정논문은 본 연구원의 학술회의 발표 이후 논문집 『선문화연구』에 게재해야 한다.

2. 월례발표회

1) 발표주제
(1)불교학과 불교사 및 응용불교학
(2)한국불교학과 불교사 및 응용불교학
(3)한국근현대불교와 선학원
(4)한국근현대불교사상 및 문화
(불교문학 · 불교음악 · 불교미술 등)

2) 발표문 분량 : A4 10매 내외
3) 발표자격 : 박사과정 이상자
4) 발표신청기간 : 연중 수시
5) 특 전
(1)소정의 발표비 지급
(2)심사 후 본 연구원 논문집 『선문화연구』에 논문 게재
(3)등재후보지 『선문화연구』에 논문 게재 시 소정의 원고료 지급

※ 문의 및 서류 제출처
110 - 240 서울시 종로구 안국동 82번지
(재)선학원 한국불교선리연구원
연락처 02)734-9653, 9657 / 팩스 02)734-9622
홈페이지 : http://www.seonhakwon.or.kr/seonli
연구원 메일 : seonhakwon@paran.com

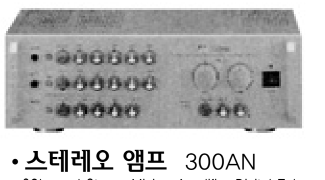
한 국 불 교 선 리 연 구 원 장

사찰 법당 앰프 설치전문

海月 金文華의 魂이 담긴 스피커의, 힘 있고 우렁찬 소리는 스님의 건강과 절 전체에 氣를 불어넣어 줍니다.

(27년간 전국 870여 사찰에 설치)

소장 : 김문화(海月) 직접설치
音響硏究家 無線設備技師



• 스테레오 앰프 300AN
2Channel Stereo Mixing Amplifier Disital Echo

◇ 소리공양 종목 ◇
- 사찰, 법당 앰프설치 일절
- 앰프 성능 보완, 클리닉
- 각종 마이크 주문제작, 판매
- 특수 스피커 주문제작, 판매

• 高音質 무선마이크

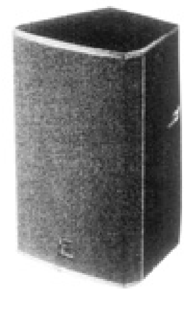
◇ 가격
1인용 보급형 : 220,000원
1인용 고급형 : 580,000원
2인용 보급형 : 480,000원
2인용 고급형 : 680,000원

DX-707 스텐드 마이크는 1개만 사용해도 법당의 소리에 놀라운 기적이 일어납니다!!

● DX-707 스텐드 마이크

◆ 특징 :
어떠한 앰프에 연결해도
뛰어난 흡음력, 음질 보장
자체에서 소리, 음질 조절
◇ 가격 : 250,000원
(택배비 포함)

● 법당 전용 스피커



◆ 특징 :
자체 제작하는 스피커로
소리가 웅장합니다.
핀 마이크와 잘 맞습니다.
◇ 가격 : 500,000원
(설치비 포함)

● 일반 마이크 V-606LC

◇ 가격 : 65,000원
(택배비 포함)

● 고성능 탁상마이크
◇ 가격 : 135,000원
(택배비 포함)

유코음향연구소 소장 김문화 : 010-5335-2695 서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com