

# 봄을 기다렸다, 운동 시작이다

부지런한 것을 칭찬하고 부지런하지 않은 것을 비난해야한다 -〈불방일경〉-

봄봄봄 봄이 왔다. 영하 18℃까지 기록하며 유난히 추웠던 겨울 뒤 찾아온 봄이라 더욱 따사롭다. 봄 햇살도 마냥 좋지만 한 것은 아니다. 지난 설 연휴에 늘어난 몸무게는 고장 난 저울 바늘처럼 제자리를 못잡고 있는데 군살을 감춰주던 두꺼운 겨울옷을 벗어야 할 때가 왔기 때문이다. 출다는 핑계로 미뤄 두었던 운동, 더는 미룰 수 없다. 부지런히 시작하자.

## # 아침운동이 좋을까? 저녁운동이 좋을까?

결론부터 말하면 아침운동은 체지방 감소에, 저녁운동은 근육 생성에 좋다. 아침운동은 공복에 저녁운동은 저녁 식사 2시간 후가 적당하다. 운동 효과는 다르지만 유열을 가릴 수 있는 것은 아니다. 아침에 운동을 하면 우리 몸은 8시간 정도의 공복 상태에서 활동을 하기 때문에 몸 안에 쌓여 있는 체지방을 에너지원으로 사용하게 된다. 반면에 저녁운동은 하루 동안 섭취한 음식을 태우기 때문에 체지방 연소보다는 근육 생성에 도움이 된다. 체지방 연소든 근육 생성이든 결과적으로는 모두 체중 감량에 도움이 되므로 시간 고민하지 말고 본인이 꾸준히 할 수 있는 편한 시간에 하면 된다.

고령이라면 오전보다는 비타민D 생성에도 도움이 되는 따뜻한 오후 1~2시 사이에 운동하는 것이 좋다. 갑작스런 온도 변화로 인해 혈관 수축 등 자율신경계의 항진으로 혈압이 상승하면서 각종 심혈관 질환에 노출되기 쉽기 때문이다.

## # 무리 없이 걸을까? 힘차게 달릴까?

누구에게나 좋은 것이 걷기이다. 고령의 어르신들과 고도비만의 환자들에게도 좋다. 허리나 무릎에 무리가 없도록 할 수 있는 유산소 운동이기 때문이다. 운동 강도가 약한 반면에 특별한 복장을 갖추지 않고 어디서든 할 수 있어 편리하고 풍경을 즐기면서 오랫동안 지속할 수 있는 것도 장점이다.

달리기는 청소년부터 중·장년층까지 평소 체력에 자신 있는 분들에게 권한다. 달리는 운동 강도가 높아 체중 조절과 성장 발육에 효과적이다. 숨이 잘 정도의 강도로 운동을 하면 베타 엔돌핀의 분비가 왕성해져서 운동의 즐거움이 배가 되고 흠뻑 흘린 땀은 피부 속 노폐물을 배출해 피부도 좋게 만든다.

달리기는 걷기에 비해 몸에 충격이 많은 만큼 철저한 준비운동과 마무리 스트레칭이 필요하다. 준비운동과 스트레칭이 부상

을 방지하고 운동효과를 극대화 할 수 있는 것이다.

## # 귀 덮는 모자와 장갑 필수

봄은 일교차가 크다. 야외운동을 하기에는 아침저녁으로 아직 쌀쌀하다. 그렇다고 두꺼운 겨울옷을 입자니 망설여진다. 운동할 때는 조금 춥다고 느낄 정도의 옷차림이 알맞다. 운동 후 땀이 식으면서 체온이 떨어지므로 무겁게 입기 보다는 여러 겹



겹쳐 입고 운동 중 덥다고 느낄 때 하나씩 벗는 것이 바람직하다.

귀를 덮는 모자와 장갑은 필수다. 체온의 80%가 머리와 손으로 빠져나가기 때문이다. 맨손으로 운동하는 경우 무의식중에 손을 주머니에 넣게 되는데 이런 자세로 운동하면 어깨가 경직되고, 넘어졌을 때 크게 다칠 위험이 있다.

운동복은 바람이 잘 통하고 체온을 유지시켜주는 소재가 좋다. 드라이 핏 소재처럼 발한·발수·속건 기능을 가진 옷을 입는 것이 좋다. 먼 소재의 옷은 땀에 젖었을 때 잘 마르지 않아 오히려 몸의 열기를 빼앗아 감기에 걸리기 쉽다.

## # 운동 전 스트레칭 오히려 위험

준비운동과 스트레칭은 엄연히 다르다. 준비운동은 근육이 잘 움직일 수 있도록 열기를 불어 넣는 것이라면, 스트레칭은 이미 열기가 가득한 근육을 충분히 늘려서 가동 범위를 넓혀 주는 것이다.

추운 곳에 나가면 근육이 뻣뻣하게 굳는다. 본격적인 운동에 앞서 빠른 걸음으로 걷거나 제자리에서 뛰는 것으로 준비운동을 할 것을 권한다. 빨리 걷기와 제자리 뛰기가 몸 전체를 따뜻하게 해주고 관절도 부드럽게 해줄 것이다. 몸이 덜 풀린 상태에서 스트레칭은 오히려 부상의 위험이 있으니 운동 전 '국면체조'는 삼가자. 새벽운동을 시작하는 사람이라면 집밖에 나가기 전 준비운동을 하는 것도 한 가지 방법이다.

## # 단축 마라톤 참가로 동기부여

지금 당장 5km 단축마라톤을 신청하자.

넘프과 운동화에 묶어 자신의 기록을 쫓 수 있는 기록 장치가 우편으로 배송된다. 자신의 랩타임은 경기가 끝난 후 한 달 이내 증명서로 날아온다. 자신의 기록을 증명서로 받아보는 재미가 쏠쏠하다. 마라톤의 묘미를 하나 더 짚자면 차도를 달리는 데 있다. 마라톤을 위해서 특별히 도로를 통제하기도 하는데 반대편 도로에 지나가는 차들을 보면서 도로 위를 달리는 특권을 누릴 수 있다.

## # 불교 108 울트라 마라톤

한국불자마라톤동호회는 제1회 불교 108울트라마라톤대회를 4월 23일 개최한다. 조계사 일주문 앞에서 저녁 6시에 시작해 다음날 오전 11시까지 17시간에 걸쳐 108km를 달린다. 한국불자마라톤동호회 정혜선 회장은 "평소에 마라톤에 관심 있던 사람이라면 남은 8주 동안 주말에 40km정도씩 한번에 뛰는 연습을 하면 총

보통 참가비는 2-3만원 수준이다. 한번도 마라톤을 해보지 않은 사람이라도 신체 건강할 성인 남녀라면 5km정도의 완주는 가능하다. 참가비를 내면 1-2만원 상당의 기

분히 완주 할 수 있다"고 말했다. 50km 지점에서는 따뜻한 식사도 할 수 있다. 참가비는 5만원.

천진영 기자 chun4q@gmail.com

## 접수중인 주요 마라톤 대회

대회 날짜	대회명	장소	연락처
3월 20일(일)	제2회 서울올림픽마라톤	서울 한강시민공원 잠실트랙구장	(02) 3210-1666
4월 3일(일)	2011 삼척 황영조 국제마라톤	삼척 엑스포광장	(042) 638-1080
4월 10일(일)	2011 아디다스MBC한강마라톤	경기도 하남시 미사리 조정 경기장	(02) 338-6564
4월 17일(일)	제8회 호남국제마라톤대회	광주 월드컵경기장	(062) 519-0730
4월 23일(토)	불교108울트라마라톤	서울시 종로구 조계사 일주문 출발	(010) 5398-1279
4월 24일(일)	장애인을 위한 2011나라사랑 전국 마라톤	경기도 하남시 미사리 조정 경기장	(042) 638-1080

## 건강칼럼

# 대변으로 하는 건강체크



이경제 원장  
래오 이경제한의원

지난주에는 혼자서 매일 확인 할 수 있는 우리 몸 검진센터로 혀와 소변을 소개했다. 혀는 형태 없이 빨강고 깨끗한 것이 가장 좋고, 설태의 색이 진해 질수록 병환이 깊다는 증거다. 소변은 혈액 순환의 찌꺼기로 소변의 양, 색깔, 깨끗한 정도를 살펴보면 건강 상태를 알 수 있다. 소변도 색이 진해지면 질병이 있다는 신호이다.

세 번째 검진센터는 대변이다. 1930년대의 대변양보다 지금의 대변양이 1/4로 줄었다. 이는 건강한 배변이 어려워졌다는 이야기이다. 요즘은 운동량이 부족하고 패스트푸드와 기름진 음식으로 인해 장기능이 떨어져서 통쾌한 대변을 보기가 힘들다.

다. 장속 발효가 잘 되면 황갈색 대변, 부패가 진행되면 진한 색 대변이 가능하거나 묽게 나온다. 부패가 진행되면 냄새도 지독하고 배가 더부룩하게 된다. 방귀 냄새가 지독한 경우는 반드시 대장을 정기적으로 진료를 받아야 한다.

장운동이 잘 되지 않고 싶으면 복부를 눌러보자. 눌러서 속이 부드러우면 좋고, 눌러서 딱딱하거나 아픈 곳이 있으면 나쁜 것이다.

대변의 색은 음식물과 쓸개즙 색으로 결정된다. 탄수화물이 많은 식사를 하면 발효과정을 거쳐 산성이 되어 황색으로 변하게 되고, 고기와 같은 단백질을 많이 섭취하면 대변은 알칼리성으로 변하여 갈색이 된다. 그러므로 황갈색의 대변이 정상이다.

건강검진센터에 가서 소변검사, 혈액검사, 모발검사 등을 통해서 건강을 체크할 수 있는 것은 소변, 혈액, 모발에 건강정보가 담겨져 있기 때문이다. 이런 검사는 몸의 일부분이 전체와 연결되어 있는 것을 증명한다. 물리학에서는 사과를 단층으로 절단한 면에서 '사

## 변비는 대장의 수분부족, 설사는 수분과다 검고 나쁜 냄새 대변은 건강의 이상 신호

배변에는 장운동이 중요한데, 장운동이 안될 때 나타나는 증상은 다음과 같다.

- 항상 피곤하다.
- 피부가 안 좋다.
- 가스가 차고 소화기 안 된다.
- 변비가 있거나 변이 묽다.
- 알리지, 비염, 천식 등이 흔하다.

변비는 대장의 수분부족이고, 설사는 대장의 수분과다

과 전체'의 정보를 파악하는 '홀로그래피'라는 실험을 통해 일부로 전체를 알 수 있다는 개념을 설명한다.

우리 몸에는 귀(이침), 발(발 지압), 눈(홍채 진단학), 손(수지침), 머리(두침), 등(척추 진단학), 배(복부 진단학) 등등으로 각 부분의 상태로 전체를 파악할 수 있는 시스템이 갖추어져 있다.

한의학에서는 진맥(맥박)으로 질병을 진단했고, 혀는 설진으로 유용한 진단법으로 활용했다. 그러나 의학지식이 없고 특별한 기술이 없어도 혀, 소변, 대변은 눈으로 확인하고 냄새 맡을 수 있는 것이다. 의료전문가가 아니라도 내 몸을 진단할 수 있다는 이야기다.



정상적인 대장 · 비정상적인 대장

나쁘거나 색깔이 검은 쪽에 가까운건 건강 이상 신호이다. 검고 짙은 배변은 두 가지 경우가 있

대변은 굵고 통쾌하게 볼수록 좋다. 냄새가 나쁘거나 색깔이 검은 쪽에 가까운건 건강 이상 신호이다.

검은 배변은 두 가지 경우가 있

## "승기건강비법 신비의 나무" [마·가·목]



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두개 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영
- 2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "교향이 좋다" (마가목효능)방영

## 본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(풍팔)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀여주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 속취를 해소

\* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

“실험 사례” 폐식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.



전화번호: 031)673-1285  
참나선원 대진스님

\*수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.

시)대한불교 일월 조계종  
종도를 모십니다

行을 으름으로  
靈을 정화하는  
眞 宗도로서  
중책을 맡으실 분을 모십니다.

충분산 : 전북 정읍시 산외면 법화원  
연락처 : 전북 익산시 황등면 죽촌리  
장 원 사

장원스님 011-677-8525

문화관광부 허가 등록번호 : 37221-00249  
육조능능 조계선맥 계승자 제26세 전법 전수제자

(사)한국불교 전통조계종  
입 종 안 내

불심을 하나로 모아 불국정토(佛國淨土) 이루고자 네가지 큰서원(四弘誓願) 상구보리 하화중생(上求菩提 下化重生)의 책무로 창종의 변을 알리며 부처님의 불법을 함께 펼쳐나갈 사찰 및 종도님 (승려, 법사, 포교사, 보살님)을 널리 모십니다.

입 종 서 류

- 사암 및 승려, 법사님 등록신청서 1통.
- 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통.
- 법당사진(내,외) 각 1매. (사찰등록 하실 분에 한함)
- 승려증 발급하실 분은 필히 타종단 수계침 및 승려증 사본 첨부.
- 도침은 본 종단에서 수계를 받은 분에 한하여 발급.
- 사진(반명함판) 4장.
- 종단 간부 직위 맡으실 스님 우선적으로 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰보호법 중에서 - 개인사암은 개인자산으로 인정하고 개인자산과 사찰관리감독을 주지임의로 행사하며 재산권에 보충 또는 충무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

충분산 : 한국불교전통조계종 충무원 연봉사  
경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1  
문의 : 전화 054)262-5060, 262-4848 / 팩스 054)262-0067  
충무원장 해봉 스님 직통 011-545-5060

승기건강비법 신비의 나무" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두개 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영

2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "교향이 좋다" (마가목효능)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(풍팔)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀여주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 속취를 해소

\* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

“실험 사례” 폐식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

전화번호: 031)673-1285  
참나선원 대진스님

\*수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.