

봄나들이 전 마스크 챙기세요

대륙에서 불어오는 위험한 바람, 황사

폭설로 시작한 3월, 꽃샘추위보다 무서운 복병은 따로 있다. 바로 황사이다. 중국 황하지역에서 발생한 모래폭풍이 계절풍을 타고 한반도까지 불어온다. 최근에는 황사의 발원지가 내몽고사막쪽으로 확대되어 한반도에 좀 더 큰 입자까지 날아올 가능성이 증대되고 있다. 근래에 공업화된 중국의 모래에는 황산염, 질산염, 중금속이 다량 포함되어 인체에 더욱 유해한 영향을 끼친다.

봄과 함께 찾아오는 알레르기

봄에는 유독 알레르기성 질환으로 고생하는 사람이 많다. 황사, 큰 일교차, 꽃가루 등이 동시에 발생하는 계절이기 때문이다. 알레르기란 쉽게 말해 과민성반응이다. 대부분의 보통 사람에게는 아무 문제가 되지 않지만 본인의 면역 상태에 따라 몸이 예민하게 반응하는 것이다.

2009 국민건강보험공단 자료에 따르면 알레르기성 질환으로 병원을 찾은 환자는 8백만 명에 이른다. 전체인구의 20%에 해당하는 엄청난 숫자다. 서구화된 생활환경, 공해, 각종 화학물질 사용의 증가로 인해 알레르기 환자는 계속 증가 추세이다. 우리나라 성인 중 약 10%, 어린이는 약 20%에서 나타나고 있다. 대표적인 알레르기 질환은 꽃가루에 의한 화분증과 일교차, 황사, 집먼지진드기 등에 의한 알레르기성 비염, 결막염, 천식, 피부염 등이 있다.

봄철에 걸리기 쉬운 질병과 예방법

봄은 황사, 꽃가루 등 알레르기원인 물질이 증가해 계절성 알레르기 환자들이 증가한다. 호흡기나 눈, 피부 등의 면역력이 떨어진 상태에서 황사의 먼지나 중금속이 기관지나 피부를 통해 알레르기 질환에 감염된다. 유아, 어린이, 노약자 및 천식, 만성호흡기질환자들은 보다 직접적인 영향을 받게 된다.

- 1. 결막염**
모래먼지로 인한 자극성 결막염 및 알레르기성 결막염이 발생한다. 결막염에 걸리면 눈이 가렵고 시리며 충혈과 눈곱, 눈물이 나올 수 있으며 눈을 비비면 점성분비물이 보이거나 결막이 물집처럼 부풀어 오르기도 한다. 눈을 비비면 결막염은 더 심해진다. 가볍게 여기고 치료하지 않으면 각막개양이나 각막혼탁으로 시력이 떨어지는 후유증을 겪을 수도 있다.
결막염 예방방법은 황사주의보나 경보가 있는 날에는 되도록 외출을 삼가는 것이 최선이다. 외출 시에는 눈을 건조하게 만드는 콘택트렌즈보다는 안경을 착용하고 렌즈를 사용해야 한다면 인공눈물을 사용하여 눈의 건조를 예방하는 것이 필요하

다. 가끔씩 눈을 비비지 않아야 하고 손을 자주 씻어 주고 귀가 후 즉시 세수하는 것이 바람직하다.

- 2. 천식 및 호흡기 질환**
봄철 황사로 인해 발생하는 천식을 알레르기 천식이라고 한다. 잔기침이 2-3주 이상 지속되면 알레르기 천식을 의심해야 한다. 몇 달째 기침과 가래가 그치지 않고 천명(쌩쌩거리는 소리)이 지속된다면 알레르기 천식일 확률이 높다. 특히, 열과 콧물

한통을 다 썼다. 코를 자주 풀다보니 머리까지 지끈지끈하다. 이것이 바로 알레르기성 비염 증상이다. 큰 일교차로 코의 점막이 약해지고 코의 면역력이 떨어져서 나타나는 증상이다.
일교차를 줄일 수는 없으니 낮과 밤에 적절한 체온 조절에 힘써야 한다. 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 언제든지 입고 벗을 수 있게 한다. 특히 마스크 착용으로 코에 찬 기운이 직접적으로 들어가는 것을 막고 목도리로 목의 체온을 잘 보호해야 한다.

또한, 알레르기성 질환은 신체면역력과 함께 환경의 영향을 많이 받기 때문에 쾌적하고 청결한 환경을 조성하는 것이 중요하다.
4. 피부 질환
‘봄별에는 머느리 내보내고 가을별엔 팔 내보낸다’는 속담이 있을 만큼 봄철 야외 활동은 피부의 적이다. 겨울 내 단혀있던 땀샘, 피지선이 열려 분비가 증가하는 시기

에 꽃가루, 먼지 등이 자극하게 되면 피부염, 피부 알레르기가 발생하게 된다. 여름보다도 높은 자외선 지수와 각종 먼지와 중금속까지 섞인 황사바람이 그 원인이다.
자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고 외출 후엔 2중 세안으로 청결에 힘쓴다. 세안뿐만 아니라 모래 바람을 뒤집어 쓴 두피와 모발도 잊지 말아야 한다. 더러워진 모발은 얼굴과 등에 스치면서 여드름을 유발한다.

알레르기 이기는 6가지 생활습관

1. 손 씻기
2. 마스크 착용하기
3. 하루에 물 2L 마시기
4. 식염수로 코 속 세척하기
5. 콘택트렌즈보다는 안경 착용하기
6. 자외선차단제 바르고 긴팔 옷 입기
7. 실내 온도 20℃, 습도 50% 유지하기

참고: 한국건강관리협회, 국민건강보험공단
천진염기자 chu4@gmail.com



은 없지만 밤에 유난히 기침을 심하게 한다면 의심의 여지가 높다. 단순 감기로 방치해 두면 천식이나 폐렴으로 발전할 수 있으니 유의해야 한다. 만성호흡기 질환은 평소에도 기침, 가래 등의 증상을 가지고 있으나 황사발생시 기존의 증상이 악화된다.
호흡기 질환에는 실내 습도를 높이고 공기정화기를 사용하는 것이 바람직하다. 황사에 대한 노출을 피하는 것이 최선의 방법이며 예방적 차원에서 흡입치료제를 준비하여 사용할 수 있다.

- 3. 알레르기성 비염**
투명하고 점도가 낮은 콧물이 시도 때도 없이 흐른다. 코를 풀다 반나절 만에 휴지

황사 경보 단계별 행동 요령

구분	오염도 기준 (시간 평균)	행 동 요 령
주의보	300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상	① 노약자, 어린이, 호흡기 질환자의 실외활동 자제 권고 ② 유치원과 초등학교의 실외활동(운동, 실외학습 등) 자제 권고 ③ 일반인(중고생 포함)의 과격한 실외운동 자제 권고
경보	500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상	① 노약자, 어린이, 호흡기 질환자의 실외활동 금지 권고 ② 유치원과 초등학교의 실외활동(운동, 실외학습 등) 금지 권고 ③ 일반인(중고생 포함)의 과격한 실외운동 금지 및 실외활동 자제 권고
중대 경보	1,000 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상	① 노약자, 어린이, 호흡기 질환자의 외출금지 권고 ② 유치원과 초등학교의 실외활동(운동, 실외학습 등) 금지 및 수업단축, 휴업 등의 학생 보호조치 강구 권고 ③ 일반인(중고생 포함)의 실외활동 금지 및 외출자제 권고 ④ 실외운동경기 중지 및 연기 권고

건강한 마음, 행복한 人生

싫은 인연 이으려면 '복수하라'

사람은 살아가면서 여러 가지 곤란한 일이 있기 마련이다. 그중 가장 난감한 상황 중 하나가 바로 인간관계에서의 오해와 미움 등으로 생기는 '관계악화' 일 것이다. 그것이 직장이면 가정이 건강해 버릴지 모르겠고 불편해진다.

얼마전 상담을 하러 온 직장인이 있었다. 그는 아직 20대 중반의 어린 나이였는데 벌써 이직이 세 번째라고 하였다. 그는 상사들이 너무 부당하고 일방적이며, 권위적이라서 참을 수가 없었다고 했다. 그리고 자기는 어떻게 맨날 그런 상사들만 걸리는지 모르겠다고 울분을 토해냈다.

“그렇다면 그 분 밑에서 일하는 다른 사람들도 다 많이 힘들어하시겠네요?”
“그럼요! 다들 뒤에서는 욕하고 불평 불만들이 대단해요.”
“정말 많이 속상하고 힘들셨어요. 그럼 다른 분들도 다들 관두셨나요?”
“아니요... 그 사람들은 그래도 참을

주고 베푸는 것이 용서라 할 수 있다. 또한 그리스어 어원을 풀어보면 '자신을 풀어준다, 멀리 놓아준다, 자유롭게 하다'라는 뜻도 있다하니 확실히 '용서'라는 행위는 상대가 아닌 속박된 자신을 가장 자유롭게 행복하게 만들어 줄 수 있는 축복된 일중에 하나다.

사실 이게 말이 쉽지 삶을 살아가면서 누군가를, 무엇인가를 용서한다는 것은 그리 간단한 일만은 아니다. 나를 배신하고 배반하고 떠난 그 사람을, 내 전 재산을 갖고 된 인간을, 살인마를 나를 억울하게 모함한 사기꾼 등을 어찌 그리 말처럼 허울 좋게 “그래 용서하마”하고 되겠는가

▶ **용서하는 삶에 이르는 길**
관계악화에 있어서는 분노와 증오, 집착, 자존심 등과 같은 감정들이 완전 뒤엎쳐 있는 상태라 그것들을 완전히 없애 버리기는 매우 힘들다.

그러나 우리가 냉정하게 생각하고 짚고 넘어가야 할 부분이 있다. 파괴적인 이러한 감정들이 가져다주는 고통이 다른

전 성격이 약간 다혈질이라서 욕하는 걸 참지 못하고 그 자리에서 대들곤 하거든요. 분노가 한 마디로 풀어요. 그러고는 사실 후회하지만...”
“그러세요? 그럼 육체적으로 다른데 이상 있으신데는 없으신가요?”
“없긴요. 한번씩 열을 내고 나면 혈압이 올라서 머리가 깨질 것 같구요, 늘 상 소화도 잘 안되고, 잠을 자도자도 피곤하고, 몸은 너무 피곤한데 잠도 잘 안 오고, 가슴이 매일 불편하니 매사 짜증이 갈수록 늘어나는 거 같아요”

▶ **첫 번째 솔루션 '용서'**
용서하지 못해 겪는 원한과 분노 증오는 결국에는 자기 자신을 건디지 못하는 무계감으로 내 자신을 무겁게 억압하게 되고, '화'의 뜨거운 독성 에너지로 심신을 황폐화 시켜버리게 된다. 용서해야 속박에서 자유로워질 수 있으며 불편함의 고통에서 벗어날 수 있다.

“용서(forgive)라는 단어는 '위한다'라는 'for'와 '준다'라는 'give'의 뜻의 합성어이다. 그러므로 누군가를 위하여

통이 다른 누군가 아닌 나에게 얼마나 해롭고 불필요한 것들인지 자각해야 할 것이다.
그리고 반대로 용서의 유익함에 대하여 생각할 필요성이 있다.
용서의 마음을 가지고 있으면 그들이 우리에게 무슨 짓을 했는가에 상관 없고, 그들이 어떤 모습을 하고 어떻게 행동하는가에 영향 받지 않는다.
상대에게 복수를 하거나 계속해서 원망하거나 증오심을 품는 것은 따라서 더 넓은 시각에서 생각해야 한다. 다시 그 지긋한 사람과 인연 맺고 싶다면 복수하라. 다시 또 그 불행한 일을, 괴로운 일을 겪고 싶다면 증오하고 저주하라.

우리는 용서하고 화해할 때 마음의 빗장이 가볍게 열리게 되어 있고, 삶의 무게로 다가오던 내 인생의 해답이 풀리게 되어 있다.
(02)576-7575
카루마마인드힐링연구소 박지숙 박사



불자 정보
826호 |
TEL 02) 2004-8215(직) 732-1522
FAX 02) 737-0696

포교원 안내
• 위치: 경남 양산시 물금읍
• 면적 40평
• 아마타, 관음, 지장, 신중, 후불탱화
• 큰방3개, 큰 창고 1
• 보증금 500만원 월 25만원
• 시설비 80만원
055)383-7708

포교원 안내
• 위치: 대구 동구 미곡동
• 팔공산 백안 삼거리 부근 60평
• 앞에는 잔디밭, 뒤는 연못있음. 뒷밭
• 법당 요사채• 방3,식당,거실, 공양실
• 인테리어 원목구조 시설 A급
• 즉시 법회 가능
• 보증금 1천만원, 월 40만원
• 시설비 상담 후 결정
010-4040-8858

사찰 임대 안내
• 위치: 오산시 도심에서 10분거리
• 마을뒤 산자락 위치
• 법당 15평, 주방 거실1, 방사3
• 주차 10대
• 약간의 보증금 월 30만원
010-2287-7668

경주 남산 약불암
미륵도량 양도
상담 후 절충
010-9375-2747

도심사찰(급) 포교원 안내
• 용인 죽전동(분당과 경계) 아파트 밀집지역
• 7층건물 7층 132(분양)-평당 매매 300만 이상
• 1억이상 원목, 단청함-시설완벽
• 도심포교 원력 최고지-현재 운영잘됨
• 이주관계로 급하여 인연분계 양도
• 4억 3천(절충가능)
• 빠른 연락과 직접 오시어 확인 요함
017-265-9367

포교원 안내
• 위치: 대구시 동구
• 3층건물중 3층 전체사용
• 법당 70평, 요사채 30평,
• 공양간 10평, 휴식공간 30평, 사무실1, 방6개
• 시설 최상급1억 2천 투자했음
• 보증금 3천만원, 월 40만원
• 시설비 저렴. 상담 후 절충
010-4199-0047

포교원 안내
• 위치: 창원시 어창구 도계동
• 최고위치,최고시설
• 법당, 방1개 (친견실), 주방
• 평수: 40평(전세금:1,500만원, 월세 40십만원)
• 시설비는 답사후결정 (꼭필요한분만전환주세요)
010- 7533-4488

포교원 안내
• 위치: 양재역에서 2분거리 (지하철3호선)
• 3층 건물중 2층 약 15평
• 보증금 시설 합 3천만원 (월 45만원)
• 목판 오시면 됩니다
• 강남에 이만한 자리는 없습니다
• 현재 포교원 및 철학
010-2060-4490

사찰 안내

- 위치: 경북 포항시 (서포항 IC 10분거리 국도 옆)
- 면적: 사찰 전사관 2층(신축) 240평의 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대웅공양실, 기념품판매장 총 2,500평
입야: 1만 5백평 (입야 일구 30만평 대형저수지)
면적: 약 600평 (국도 옆) (전몰 신축 가능)
- 특징: 눈물 흘리시는 약사여래 좌불(목불), 국내최대 관음목불 전사관 내 약 50여점 크리스탈 개금불 외 1,300 회귀 불상 전시 (국내최대), 전사관 외벽 일체 크리스탈 장식 만다라 액자도 장식, 년간 10만명 참배, 천도제 월 10건 이상
- 전사관에 전시중인 크리스탈 개금불은 주지스님이 10년간에 걸쳐 조성한 창작개금불로서 일본으로부터 불교예술의 새역사를 연 작품으로 호평받고 있으며 절대 모방이불가능한 불상이며 참배하시는 분께서도 황홀함에 빠져드는 작품으로서 민간방송 총 17회 방영된 바 있습니다.
- 양도가: 상호절충 (입야, 사찰, 전 불할 때 가능)
- 사찰내역은 인터넷상에 '포항 성취관', 또는 '눈물 흘리시는 약사여래불'을 입력 하십시오
- 연락처: **054) 249-1023, 010-4504-0174 (필히 내왕 하셔서 직접 보십시오)**
- 자금력 있으신 대덕스님께서 운영하시면 대성공을 확신합니다.

35 좋은인연 사찰대출안내

31년의 역사와 자산700억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 단체명의사찰과 중단 소속사찰도 대출가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

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