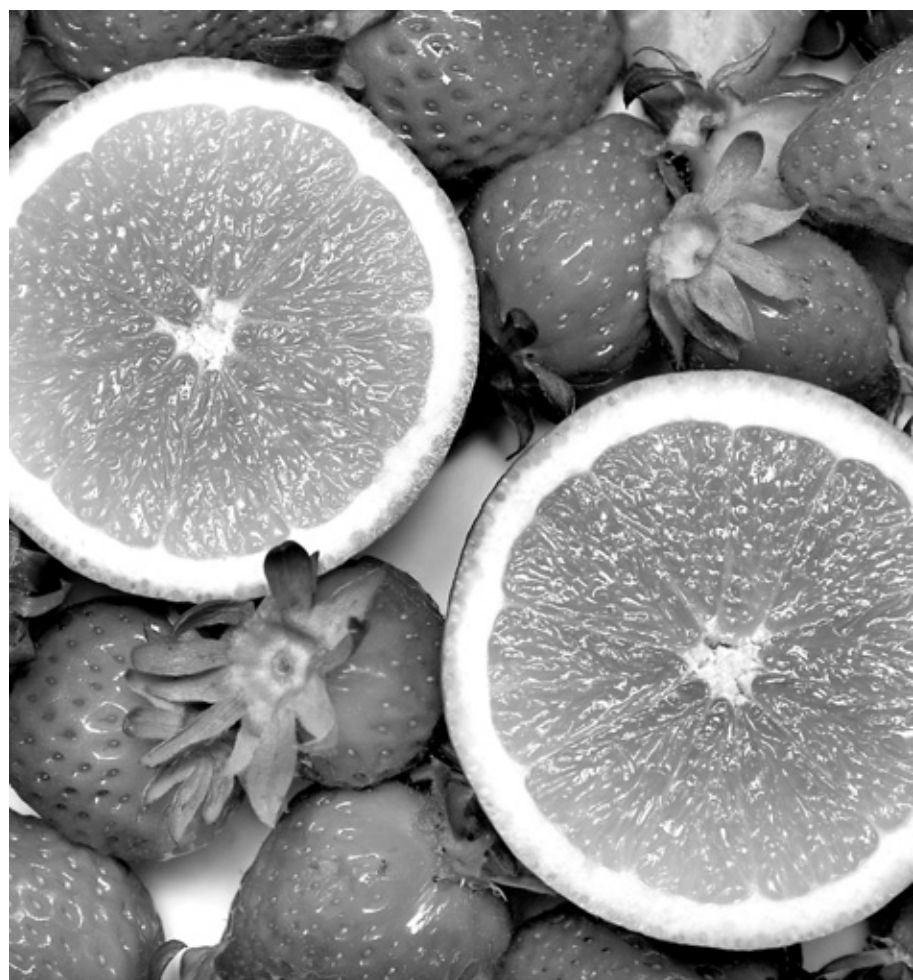


# 나른한 오후, 왜 이렇게 졸리지?

## 춘곤증엔 비타민C

이맘때면 책상에 앉아 꾸벅꾸벅 조는 사람들이 하나둘씩 생겨난다. 충분히 자도 졸음이 몰려오고 식욕이 떨어지며, 몸이 나른해진다. 바로 춘곤증이다. 세상에서 가장 무거운 것이 눈꺼풀이라고 했던가, 점심시간 뒤 쏟아지는 잠을 주체할 수가 없다. 춘곤증은 계절 변화에 우리 몸이 적응하지 못해 나타나는 증상으로 자연스러운 현상이지만 가볍게 여기고 방치하는 것은 위험하다.



### # 춘곤증의 원인

첫째, 비타민 결핍에 의한 증상이다. 봄에 기온이 올라가면서 체내 대사량도 함께 올라가는데 이때, 비타민의 소모량도 3~5배 많아진다. 특히 비타민C는 세포생성과 호흡기, 소화기 등 모든 신체활동에 관여하기 때문에 체내에서 가장 많이 필요로 한다. 게다가 흡연과 음주, 스트레스 등에 의해서 쉽게 파괴된다. 그래서 충분한 비타민C의 공급이 이루어 지지 않으면 몸이 나른해지고 잠이 오게 되는 것이다. 둘째, 생체리듬의 변화다. 겨울보다 밤이 짧아지면서 낮 시간 야외활동은 증가한다. 게다가 기온이 오르면서 혈액순환 등 신진대사는 빨라지는데 소화기계의 에너지가 뒷받침 해주지 못해 평소보다 몸이 무겁게 느껴지고 피로감을 호소하게 되는 것이다.

### # 비타민의 왕 비타민C

노벨상을 두 번이나 수상한 라이너스 폴링(1901~1994)은 비타민C를 스타로 만들었던 화학자이다. 1970년에 출간한 저서 <비타민C와 건강>에서 비타민C를 다량으로 복용하면 감기를 치료하는데 매우 효과적이라고 주장했다. 그 후 비타민C는 암에서부터 감기에 이르기까지 모든 병을 치료하는데 있어 사용된다. 서울대 의대 해부학교실 강재승 교수는 "여러가지 비타민이 있지만 그 중에 결핍됐을 때 사망에 이르는 비타민은 유일하게 비타민C이다"고 말한다. 비타민C는 강력한 항산화작용으로 활성 산소로부터 몸을 보호한다. 유해산소라고도 불리는 활성산소는 호흡과정에서 몸속으로 들어간 산소가 산화과정에서 이용되면서 여러 대사과정에서 생성돼 생체조직을 공격하고 세포를 손상시키는 산화력이 강한 산소를 말한다. 암·동맥경화증·당뇨병·뇌졸중·심근경색증 등 현대인의 질병 중 약 90%가 활성산소의 세포 공격과 관련이 있다고 알려져 있다. 혈관, 힘줄, 인대, 뼈를 구성하는 요소로 콜라겐 합성과 형성을 돕고 상처 회복에도 도움이 된다. 이처럼 전체적인 신체 건강에 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 신경전달물질인 노르에피네프린 합성에 관여해 뇌건강도 도움을 준다.

식품에 있는 여러 가지 비타민들은 함께 작용하여 더욱 활성화 된다.

### # 비타민 C가 가장 많은 식품은?

정답은 고추다. 고추 중에서도 빨간 고추다. 피망, 파프리카 등 고추과의 야채들은 색깔별로 비타민C 함유량이 다르다. 빨강, 노랑, 초록 순이다. 빨간 고추에는 100g당 242.5mg으로 가장 많은 비타민이 들어있다. 고추의 비타민C는 면역력을 강화시키고 활성산소를 억제해 항암효과가 있다고 학계에 보고되고 있다. 고추에는 비타민A도 풍부해 호흡기의 면역력을 높여주는데 탁월하다. 고추의 매운 맛을 내는 캡사이신은 몸을 따뜻하게 하고 단백질 분해를 도와 다이어트에도 좋다. 과일 중에서는 키위가 1등이다. 오렌지보다 2배 정도의 많은 비타민C를 가지고 있으며 사과보다 섬유질도 많이 특히, 피부 부를 젊게 유지해 준다. 키위의 루테인(Lutein)성분은 카로틴의 일종으로 비타민 C·E와 함께 작용하여 혈액 응고를 방지한다. 브로콜리는 키위와 같이 100g당 90mg의 비타민C를 함유하고 있다. 이 역시 면역력 증가시키는 훌륭한 비타민C의 보고이다. 베타카로틴도 풍부해 눈과 심장관련 질환을 예방한다.

### # 비타민 보충제 얼마나 먹어야 할까?

식이영양에서는 1일 권장량을 최소 75mg로 명시하고 있다. 그러나 권장량은 학자마다 견해가 다르고 나라마다 차이가 난다. 세계보건기구(WTO)는 45mg, 캐나다 보건국은 남성 90mg, 여성 75mg으로 규정하고 있다. 노벨상 수상자인 라이너스 폴링박사는 1일 섭취량을 6000~18000mg으로 권장하며 고용량 비타민C 요법을 주장한다. 비타민C, 얼마나 먹어야 하고 어떻게 먹어야 할까? 비타민C는 6시간이 지나면 몸 밖으로 배출된다. 한 번에 다량의 비타민을 섭취해도 체내 흡수율만 떨어질 뿐이다. 때문에 결국 식사 시간 때마다 지속적으로 일정량을 섭취해야 한다. 또, 공복에 먹을 경우 위산을 자극해 위액이 분비되면서 복통과 속쓰림을 유발한다. 그러므로 비타민C는 1일에 70mg 이상이면 충분하고 하루 3번, 식후 30분에 섭취하는 것이 가장 좋은 방법이다.

### # 비타민 식품으로 섭취하자

과유불급(過猶不及), 좋은 것도 지나치면 안 된다. 미국은 성인기준으로 하루 비타민 C의 최대 허용량을 2000mg으로 규정하고 있다. 그러나 비타민C를 과다 복용하면 속쓰림, 설사, 소화불량 등이 생길 수 있다. 고용량(1일 1000~3000 mg)을 복용하는 경우에는 비타민 C의 대사로 생성되는 다량의 수산화물로 인하여 요로결석을 유발할 수 있다. 음식으로 비타민을 섭취하고자 하면 비타민C 과다복용을 막을 수 있다. 꿀을 많이 먹었다고 해서 요로 결석이 생기지는 않는다. 식품에는 기본적으로 많은 미네랄을 함유하기 때문이다. 게다가 다른 영양소들이 함께 들어있기 때문에 비타민 군을 골고루 섭취할 수 있다. 보충제는 화학적인 방법을 이용해 몇 가지 영양소를 알약에 담기 때문에 영양의 불균형을 초래할 수 있다. 또한, 식품으로 섭취할 때 인체의 흡수율이 훨씬 좋으며

식품에 있는 여러 가지 비타민들은 함께 작용하여 더욱 활성화 된다.

### # 비타민 C가 가장 많은 식품은?

정답은 고추다. 고추 중에서도 빨간 고추다. 피망, 파프리카 등 고추과의 야채들은 색깔별로 비타민C 함유량이 다르다. 빨강, 노랑, 초록 순이다. 빨간 고추에는 100g당 242.5mg으로 가장 많은 비타민이 들어있다. 고추의 비타민C는 면역력을 강화시키고 활성산소를 억제해 항암효과가 있다고 학계에 보고되고 있다. 고추에는 비타민A도 풍부해 호흡기의 면역력을 높여주는데 탁월하다. 고추의 매운 맛을 내는 캡사이신은 몸을 따뜻하게 하고 단백질 분해를 도와 다이어트에도 좋다. 과일 중에서는 키위가 1등이다. 오렌지보다 2배 정도의 많은 비타민C를 가지고 있으며 사과보다 섬유질도 많이 특히, 피부 부를 젊게 유지해 준다. 키위의 루테인(Lutein)성분은 카로틴의 일종으로 비타민 C·E와 함께 작용하여 혈액 응고를 방지한다. 브로콜리는 키위와 같이 100g당 90mg의 비타민C를 함유하고 있다. 이 역시 면역력 증가시키는 훌륭한 비타민C의 보고이다. 베타카로틴도 풍부해 눈과 심장관련 질환을 예방한다.

천진영 기자 chun4q@gmail.com

### # 채소와 과일의 비타민C 함유량 (mg/100g)

- ① 빨간고추-240mg
- ② 빨간피망, 빨간파프리카 190mg 색깔별 비타민량 : 빨강>노랑>초록
- ③ 키위-90mg
- ④ 딸기-70mg
- ⑤ 오렌지, 귤-50mg
- ⑥ 레몬-40mg
- ⑦ 포도-10mg
- ⑧ 바나나-9mg
- ⑨ 사과-6mg
- ⑩ 배-4mg

## 건강칼럼

### 류마티스 관절염



이경제 원장  
래오 이경제한의원

우연히 보트여행을 즐기는 1896년의 르노와르 사진을 본 적이 있다. 손가락 관절이 부어있어 관절염이 있구나 싶었는데, 1903년 심각하게 손뼉틀림 증세가 급격히 진행된 사진을 보고 관심을 갖게 되었다. 나중에는 휠체어를 타게 되었고 스스로 붓을 쥐지 못해 주변사람들이 손에 붓을 고정시켜주고 팔레트를 무릎 위에 놓고 그림을 그리게 되었다. 정말 몽클랑 감동을 느꼈다. 르노와르의 병명은 류마티스 관절염이다. 한의학에서는 백호풍이라고 하는데, 표현하자면 호랑이에게 물린 정도라고 아픈 증상이다. 류마티스 관절염은 일반 관절염과 달리 자가면역 질환이다. 자기면역 질환은 내 몸속의 쿠데타

관절염의 예방과 치료가 중요한 이유는 40대 이후 여성들의 절반이 앓고 있는 병이기 때문이다. 주로 여성들은 산후풍으로 관절염이 시작된다. 그래서 산후조리를 잘 하는 것이 관절염 예방의 첫걸음이다. 내가 만일 르노와르의 주치의라면 우선 감기를 치료하는 것으로 유명한 쌍화탕을 처방할 것이다. 쌍화탕은 면역력을 증진하는 대표적인 처방이다. 다음에 봉독약침요법을 20회 정도 시행할 것이다. 봉독약침요법은 꿀벌에 전자충격을 줘서 봉독을 뽑아낸 뒤 정제시킨 약액을 경혈에 주입하여 치료하는 약침요법이다. 발침은 예로부터 신경통, 관절염의 특효로 고대 이집트의 의약서에도 치료로 사용됐다는 기록이 있으며, 히포크라테스도 '봉독은 신비한 약'이라고 했다. 필자는 임상에서 1만회 이상의 봉독치료사례가 있다. 그만큼 봉독요법은 관절염에 효과적이다. 그리고 사슴뿔로 만든 녹각고, 남생이 배접질로 만든 구관고, 자라 등걸질

### 호랑이에게 물린 정도로 아픈 류마티스 몸 따뜻하게 하고 축축한 곳은 피해야

라는 별명을 가지고 있다. 내 몸을 지켜줘야 하는 면역세포들이 오히려 내 몸을 향해 공격하는 질병이다. 감기증상처럼 발병한다. 류마티스 관절염이 생기면 첫째, 아침저녁 증상이 나타난다. 아침에 몸이 뻣뻣하고 온 관절이 아프다. 둘째, 세 군데 이상의 관절에 통증이

로 만든 벌갑고, 당나귀 껍질로 만든 아교 등으로 구성된 관절의 특효약인 가미대교탕으로 관절염을 치료하고, 관절을 튼튼하게 할 것이다. 르노와르에게 고온건조한 파스프링으로 휴양할 것을 권유하겠다. 파스프링스에는 많은 관절염과 신경통 환자들이 요양을 하고 있다. 그 이유는 바로 따뜻하고 건조한 날씨 때문이다. 모든 관절염은 습기가 많고 추우면 증상이 심해진다. 그래서 장마철이 되면 온몸이 수시로 무거워진다. 퇴행성관절염이든 류마티스관절염이든 류마티스관절염을 앓고 있는 경우는 장마철에 증상이 더 악화된다. 그래서 몸을 따뜻하게 하고 축축한 곳을 피하는 것이 통증예방의 비결이고, 장마철 건강법이다.



벌침은 관절염에 효과가 좋다.

관절염이든 류마티스관절염을 앓고 있는 경우는 장마철에 증상이 더 악화된다. 그래서 몸을 따뜻하게 하고 축축한 곳을 피하는 것이 통증예방의 비결이고, 장마철 건강법이다.

<h3>불자 정보</h3> <p>827호   TEL 02) 2004-8215(직) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경기도 광명, 서울권</li> <li>• 45평, 삼존불</li> <li>• 보증금 2천만원, 월 85만원</li> <li>• 시설비 A급(절충)</li> </ul> <p>02)2618-0908</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산동구 좌천동</li> <li>• 가액: 1천만원</li> <li>• 보증금 200만원 시설비 800만원</li> <li>• 조용한 곳</li> </ul> <p>010-8981-5954</p>	<h3>토굴 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경남밀양시 무안면 덕암리 1018번지</li> <li>• 대지 약 300평, 건평 44평(2층)</li> <li>• 법당, 산신각, 공양간, 스님방, 기타방</li> <li>• 경량철골구조로 건축된 2층건물</li> <li>• 산중과 물줄은 명당자리기도량으로 화적임</li> <li>• 가액: 7500만원</li> </ul> <p>055)351-0148 010-5363-1027</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산시 해운대구 재송2동</li> <li>• 평수 : 30평(삼존불, 지장, 신중, 산신탱화, 최상급 인등)</li> <li>• 유동인구 많은 아파트 밀집지역 등산로</li> <li>• 최고 위치, 몸만 오시면 됨</li> <li>• 보증금 3000만원 월 10만원</li> <li>• 시설비 상당후 결정</li> </ul> <p>010-4534-3646</p>
<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경기도 남양주 대성리역 주변</li> <li>• 평수 140평 • 대웅전 1동, 산신각 1동, 요사채, 주지실</li> <li>• 시설일체완비, 즉시법회가능</li> <li>• 보증금 1000만원 월 100만원</li> <li>• 보증금 5000만원 월 30만원</li> <li>• 시설비 2500만원</li> </ul> <p>011-289-2719</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 충북 옥천군 옥천읍에서 7분거리</li> <li>• 대지 450평 (등기필)</li> <li>• 기와법당 20평(2층 단청필)</li> <li>• 요사채 38평, 창고 15평</li> <li>• 옥외화장실 및 창고 6평</li> <li>• 6층석탑(제주석), 불필요 전화 사절</li> <li>• 가액: 방문시 절충요</li> </ul> <p>010-7517-7037</p>	<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 용인시내</li> <li>• 단독 25평, 주지실, 거실, 공양실</li> <li>• 욕실, 약사여래동불, 살림일체</li> <li>• 몸만 오시면 됨</li> <li>• 보증금 600만원 월 40만원</li> </ul> <p>011-9568-0168 010-2414-4984</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 경주</li> <li>• 도심포교의 최적지</li> <li>• 공양간1, 방3, 냉온풍기</li> <li>• 시설완벽, 즉시법회가능</li> <li>• 보증금 1천만원, 월 45만원</li> <li>• 시설비 1800만원(오존불 안치)</li> </ul> <p>010-4199-3498</p>	<h3>명당고찰터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250년 사찰터,</li> <li>• 약수물 있음</li> <li>• 뒷산남편 분당산책길 있음</li> <li>• 위치: 경기도 광주시 직동</li> <li>• 부지 1267평(일부토지정리함)</li> <li>• 가액: 25억</li> </ul> <p>017-361-3389</p>
<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 인천시 계양구 계산동</li> <li>• 평수 약 60평</li> <li>• 4층건물 3층</li> <li>• 보증금 3천만원 월 100만원</li> <li>• 시설비 3천만원</li> <li>• 모든시설완벽, 주차장완비</li> </ul> <p>010-2644-0408</p>	<h3>속가 안내</h3> <p>경북 영양에 속가가 있으니 건물 20평과 대지 92평을 아주 저렴한 가격에 매도하고자하니 의향이 있으신 분은 문의바람</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가액: 3800만원 주인직</li> </ul> <p>010-3538-2211</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산시내 중심가</li> <li>• 4층 약 41평</li> <li>• 삼존불, 법당, 진견실, 종무실</li> <li>• 현재 법회중</li> <li>• 4층 옥상, 주택 약 30평</li> <li>• 큰방 4, 공양간</li> <li>• 시설비 답사후 절충</li> <li>• 보증금 1천만원 월 50만원</li> </ul> <p>010-4840-3939</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산진구</li> <li>• 당감시장인구 큰대로변</li> <li>• 대지 62평, 3층건물 중 2층 32평</li> <li>• 공양실, 주방, 욕실, 방3칸</li> <li>• 3층 32평, 대법당</li> <li>• 전세1억, 월세도가능</li> <li>• 시설비 답사후 결정</li> </ul> <p>010-8257-5488</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 평택시 소재</li> <li>• 아파트 및 상가지역 6층건물</li> <li>• 평수 4층 70평(법당)</li> <li>• 6층 70평(요사채) 각종 전제</li> <li>• 삼존불 (동불) 및 후불탱화, 지장, 신중탱화, 관음지장, 호신불 108위</li> <li>• 보증금 3000만원, 월세 130만원, 시설비 3000만원</li> <li>• 꼭 하실분만 전화상담</li> </ul> <p>031)672-3353 031)677-9950~1</p>

## 시찰안내

- 위 치 : 경북 포항시 (서포항 IC 10분거리 국도 옆)
- 면 적 : 사찰 전사면 2층(신축) 240평 외 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대웅공양실, 기념품판매장 총 2,500평  
임야 : 1만 5백평 (임야 일구 30만평 대형저수지)  
면적 : 약 600평 (국도 옆) (전물 신축 가능)
- 특 징 : 눈물 흘리는 약사여래 좌불(무불), 국내최대 관음목불 전사면 내 약 50여점 크리스탈 개금불 외 1,300여점 불상 전사 (국내최대), 전사면 외벽 일체 크리스탈 장식 만다라 액자로 장식, 연간 10만명 참배, 천도제 월 10건 이상
- 전사면에 전사중인 크리스탈 개금불은 주지스님이 10년간에 걸쳐 조성한 청각개금불로서 일본으로부터 불교예술의 새역사를 연 작품으로 호평받고 있으며 절대 모방이불가능한 불상이며 참배하시는 분께서도 황홀함에 빠져드는 작품으로서 민간방송 총 17회 방영된 바 있습니다.
- 양도가 : 상호절충 (임야, 사찰, 전 불할 매매 가능)
- 사찰내역은 인터넷상에 '포항 성취관', 또는 '눈물 흘리는 약사여래불'을 입력 하십시오
- 연락처 : 054) 249-1023, 010-4504-0174 (필히 내왕 하셔서 직접 보십시오)
- 자금력 있으신 대덕스님께서 운영하시면 대성공을 확신합니다.