박재완의 PhotoEssay



4월

달라진 바람이 몇 번

조용히 비가 몇 번

그래서 달라진 아침이 몇 번

빈 하늘에 내가 몇 번

꽃이 핀 자리엔 옛날이 몇 번

검버섯 핀 석탑 위로 풍경소리 몇 번

그리고 부끄러운 날들이 몇 번

그렇게 4월이 간다



정지천의 가족이 건강해지는 비법

① 미세먼지 이겨내려면

"지속적 운동과 보양식 섭취로 면역력 키워야"

어느 틈에 미세먼지가 건강에 관한 가장 큰 관심사 중의 하나가 되어버렸다. 미세먼지 농도가 높아지면 큰 문제를 일으키므로 야외 활동에 비상이 걸렸기 때문이다.

미세먼지는 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 물질로서 대기 중에 오랫동안 떠다니거나 흩날려 내려오는 직경 10㎛(백분의 1밀리미터) 이하의 입자상 물질이다. 자동차, 공장, 가정 등에서 사용하는 석탄, 석유 등의 화석연료가 연소될 때 배출된 인위적 오염물질로서 질산염, 암모늄, 황산염 등의 이온 성분과 탄소화합물, 금속화합물 등으로 이루어져 있다.

우리나라 오염물질의 30~50%는 중국에서 발생한 것으로 밝혀졌다. 중국은 석탄 의존도가 70%나 되는데, 특히 석탄연료 사용이 증가하는 겨울철에 스모그가 자주 발생하여 그것이 바람을 타고 날아와 우리나라에서 배출된 오염물질과 함께 혼합, 축적되어 미세먼지 농도가 높아지게 된 것이다.

미세먼지가 일으키는 질환

숨을 들이쉴 때 코와 입으로 들어와 기관지를 거쳐 폐에 흡착되는데, 장기간 노출되면 면역력이 급격히 저하되어 기관지염, 천식, 만성폐쇄성 폐질환을 비롯하여 폐 세포가 손상되고 돌연변이가 생기면서 폐암 위험이 커진다. 특히 초미세먼지는 폐포(폐 속 공기주머니)까지 침투하는데, 폐포의 모세혈관을 통해 혈액으로 들어오면 면역 담당물질이 미세먼지를 제거하는 과정에서 혈액이 끈적해지게 된다. 그래서 혈액순환에 문제가 생기면서 동맥경화, 심근경색 등이 생길 수 있다. 심지어 미세먼지는 혈액이 뇌 조직으로 들어갈 때 유해물질을 걸러내는 혈액-뇌 장벽을 뚫고 뇌로 침투해서 염증반응을 일으키고 혈전이 생겨 중풍을 유발시킬 뿐만 아니라 신경세포를 손상시켜 인지기능을 떨어뜨리고 치매도 유발하며, 뇌의 부피가 작아져 뇌의 노화도 촉진된다. 아울러 피부와 안구에도 문제를 일으킨다.

황사먼지가 건강에 미치는 영향

황사는 중국과 몽골의 건조지대에서 강한 바람에 의해 높은 대기로 불어 올라간 흙먼지가 바람을 타고 이동해 지상으로 떨어지는 자연적 오염물질이다. 감기, 비염, 인두염, 후두염 등은 물론이고 폐렴, 기관지염, 천식을 일으킬 수 있다. 특히 노인은 면역기능과 점액, 섬모의 작용이 떨어져 있어서 쉽게 염증이 생기므로



'미세먼지'는 건강에 관한 가장 큰 관심사 중의 하나가 되어버렸다.

폐·뇌에 치명적일 수도

콩·녹두·팥 섭취해야

특히 기력이 약하거나 만성질환을 앓고 있다면 더욱 주의해야 된다.

황사먼지가 들어오면 목 안의 점막에 염증이 생기고 충혈이 된다. 그러면 찐득찐득한 점액이 많이 분비되면서 목에 무엇인가 붙어 있는 것 같은 느낌이 들고 목이 쉬거나 목소리가 잘 나오지 않으며 목에 붙은 가래를 떼려고 잔기침이 자주 나오게 된다. 아울러 코, 편도선에 염증이 함께 생기기도 한다.

미세먼지·황사먼지 해독

중국 무협영화를 보면 악한들이 독약이나 독 연기를 쓰지만 주인공은 거의 대부분 해독약을 먹고 살아나는 장면이 자주 나온다. 그런 해독약은 몇 가지 특성이 있다. 소변을 잘 나오게 하거나 대변을 소통시켜 설사가 나도록 하거나 혹은 열을 내리고 땀이 나게 하거나 혹은 약물을 조화시키는 성질을 가지고 있다. 병독이 몸의 하부에 있으면 설사를 유발시키는 것이 기본이고, 급성중독으로 의식이 혼탁할 때는 우황청심원을 먹이고, 기를 잘 소통시키는 약재를 쓴다. 예로부터 대표적인 해독약으로 검은 콩과 감초를 함께 달인 '감두탕(甘豆湯)'을 활용해 왔다.

해독효과가 있는 음식은?

콩류 식품은 모두 상당한 해독 효능을 가지고 있다.

녹두는 소변을 잘 나오게 하며 장과 위를 조화롭게 하고, 모든 약초, 기생충, 물고기, 육류 그리고 금속과 광물질의 독을 해독한다. 특히 부자와 같은 열성 약물이나 광물성 약물의 독을 풀어주고, 농약과 중금속 중독의 치료에 적합하며 신장 기능이 떨어져 있는 사람에게 좋다.

팥은 기운을 아래로 끌어내리는 성질을 가져 몸속의 물을 잘 유통시키고 소변을 잘 나오게 하므로 해독작용이 크다. 나쁜 피를 흩어버리는 효능도 있고, 곪은 것을 배출시켜 주므로 염증에도 좋으며, 특히 연탄가스를 비롯한 유독가스 중독증에 효과가 좋다.

해독음식도 체질에 맞게 먹어야 한다. 녹두, 팥을 비롯하여 율무, 무, 연근, 배, 미역, 다시마 등은 차가운 성질로서 열성체질에 적합하다. 반면 냉성체질에는 따뜻한 성질을 가진 마늘, 생강, 인삼, 도라지, 호박, 호두, 밤, 잣, 도토리, 꿀 등이 어울린다. 이런 음식들은 강력한 항산화 작용도 가지고 있다.

녹차, 돼지고기의 해독작용

녹차는 찬 성질로서 번열을 풀어주고 대소변을 잘 나오게 하며 기름기를 없애주는 효능이 있는데 그것이 해독효과를 나타낸다. 특히 술과 담배의 독을 풀어주는데, 실험적으로도 니코틴 해독효과가 크다고 밝혀졌다. 또 중금속과 결합하여 중금속이 장에서 흡수되지 않도록 막아준다. 돼지고기는 동의보감에 수은에 중독된 경우에 살찐 돼지를 삶아 식혀서 먹거나 돼지기름을 먹으라고 나오는데, 예방과 치료에 도움이 된다. 돼지 발굽도 백약의 독을 해독하는 효과가 있다.

면역력 강해야 미세먼지 방어

강한 면역력을 유지하려면 운동과 보양식이 필요하다. 운동해야 면역력이 강해지고 땀을 통해 몸속의 중금속 성분이 어느 정도 배출될 수 있으며, 신장, 비장, 폐의 정기를 보강하는 효능이 있는 음식을 체질에 맞게 먹어야 한다. 물론 과로, 과음하지 않고 스트레스를 잘 풀어주는 것이 기본이다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

禪農敎團 宗務法人 우리불교 曹溪宗

종정 홍산 현불

종도모집

◦ 총본산 : 충남 부여군 세도북로 149번길 32번지 마강사
◦ 총무원 : TEL 041)832-4153 / FAX 041)833-4154

세계불교종단연합회(WBOA)

불교 국가간 문화 교류를 통한 힐링 불교의 재 탄생으로
더 큰 불교 세계를 이루고자 종단 참여를 공고합니다.
문의 041)832-4153 / H·P 010-6478-1569

응화세존 3천 4십 3년 음 10월 1일
WBOA 총재 영공 도성 (부산 태종사)
회장 홍산 현불 (우리불교조계종 종정)

FAQ 입종안내

1) 입종 구비서류
◇ 사찰 및 승려 등록 신청서 1통
◇ 주민등록증 앞·뒤 사본 1통 ◇ 반명함판 사진 3매
◇ 법당 사진 안, 밖 각 1매(사찰등록 하실분에 한함)
◇ 승려증 발급 하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부
◇ 도첩은 본 종단에서 수계를 받을 분에 한하여 발급합니다.

2) 입종 후 발급 증명서
◇ 승려증 (법사증·포교사)
◇ 사찰 등록증
◇ 주지 임명장
◇ 추대장 및 위촉장(간부스님에 한함)

(宗)선농교단 우리불교 조계종에서는 도제양성과 포교에 함께 할 사찰 및 종도님을 모십니다.