

성숙한 사람은 어떤 사람인가?

명상이 추구하는 전인건강



어떤 사람이 좋은 사람이고 어떤 사람이 나쁜 사람인가? 어떤 사람이 가치 있는 사람이고 어떤 사람이 가치 없는 사람인가?

이에 대한 판단 기준은 나라에 따라 그리고 시대와 문화에 따라 다를 것이다.

성숙한 사람이란 인격과 능력 그리고 인간관계 등을 포함하여 전인적(整體) 차원의 인간 즉 전인건강을 갖춘 사람을 말한다. 전인적 인간은 꾸준히 자기를 계발하고 성장하여 현실적 능력과 명성의 깊이를 추구한다.

미래의 바람직한 인간상으로 전인적 인간을 꿈꾸지만 주위에서 전인적 인간을 발견하기란 쉽지 않다. 어느 한 면으로는 비상하게 발달되어있지만 다른 면에서는 너무 유아적이며 신뢰하기가 어려운 사람들이 너무 많다.

그러면 전인적 인간은 어떻게 만들어지는 것일까?

전인건강이 필요하다. 전인건강 혹은 전인적 인간이란 사실 명성의

문제이고 명성을 성장시키는 방법으로는 명상이 현재까지 알려진 방법 중에서 가장 뛰어난 방법이라고 할 수 있다. 그러므로 전인적 인간이 되기 위해서는 명상이 매우 중요한 것이다.

어떤 형태의 명상을 수행하더라도 명상을 꾸준히 실행하면 행복의 기준이 외부의 사물이나 환경보다는 내면의 마음에 의해 결정되는 정도가 점점 커지기 때문에 한자원 높은 행복에 도달하기 위해서는 명상이 꼭 필요한 것이다.

오늘날 수많은 의사와 심리학자, 정치가 그리고 경제인들까지 행복한 삶과 건강한 삶을 가꾸는 방법으로 하루 5분 내지 15분의 명상을 추천하고 있다.

오늘날 세계에 불고 있는 명상 열풍은 우리가 생각하는 이상으로 사회에 널리 만연되어있다.

2003년의 통계에 의하면 미국에서는 2000년도에 접어들면서 이미 1,000만명 이상이 매일 명상을 실천하고 있다고 하는데 최근의 통계에

의하면 2023년말, 세계 80억 인구 중에 2억 7,000만명이 명상하고 있으며 미국에서는 4,500만명이 명상하고 있다.

명상은 과연 어떤 효과가 있어서 전세계적으로 점점 더 많은 사람들이 관심을 가지게 되는 것일까? 명상의 효과중에서 중요한 것을 몇가지 정리하면 다음과 같다.

1. 명상을 하면 세상을 보는 관점이 바뀐다.
2. 명상은 정서를 안정시키고 EQ(감성지수)를 강화시킨다.
3. 명상은 상한 감정을 치유하여 사랑과 위로, 용기를 얻게 한다.
4. 명상을 하면 몸과 마음이 건강해진다.
5. 명상은 집중력을 비상하게 발달시킨다.
6. 명상은 면역력을 강화시켜 성인병의 예방과 치료에 좋다.
7. 명상은 긍정적인 마음을 형성한다.
8. 명상은 창조력을 발달시킨다. 심호흡을 동반한 침묵 즉 명상에서는

전반적인 뇌 활동은 저하되는 대신 주의 집중과 관련된 특정 부위는 활성화됨으로써 학습 효과, 창의성, 지각 감수성을 높여준다.

9. 명상은 잠재력을 계발시켜 능력 있는 사람으로 만든다.

10. 명상은 자존감을 높여준다.

11. 명상은 깨달음을 얻어 자아를 초월하게 한다.

12. 명상은 자연과 하나라는 일체감을 느끼게 한다.

13. 명상은 궁극적인 행복감을 가져다준다.

결론적으로 말하면 명상을 통하여 자아를 계발하고 성장하고 깨달음을 얻어 성숙한 명성과 전인건강을 성취함으로써 한자원 높은 행복을 즐길 수 있다. 그러므로 기계문명과 디지털시대로 접어들어 지금 명상은 해도 되고 안해도 되는 선택의 문제가 아니라 반드시 해야만 하는 문제라고 말한다.

명상은 결국 전인건강을 추구하는 것이다.

/ 종합

기온 하락으로 아이들 쉽게 병에 걸려

면역력 향상 이렇게!

◆ **량질 단백질 보충해 면역력 공고히**
우유: 우유중에 함유된 유단백은 인체 아미노산 모식에 가까운 량질 단백질이다. 우유에는 또 기능성 단백질인 유청단백, 락토페린(乳鐵蛋白) 등이 함유되어있어 아이의 면역력을 높이는 데 아주 좋은 선택이다.

닭알: 닭알은 단백질 함량이 매우 높은 음식으로 완전단백이라고 부르며 흡수가 잘된다. 아이가 매일 아침마다 닭알 하나를 섭취하면 하루 단백질을 절약하는 작용을 하고 인체에 에너지를 공급하는 동시에 더 많은 단백질을 흡수할 수 있도록 돕는다.

육류: 육류를 통해 아이에게 단백질을 보충시키고 싶다면 닭가슴살을 선택하는 것이 좋다. 닭가슴살은 단백질 함량이 아주 높고 지방 함량이 낮다.

콩: 콩도 량질 단백질에 속하는바 콩을 많이 먹으면 아이의 면역력을 향상시킬 수 있다. 콩에는 클레스테롤이

포함되어있지 않아 심장과 혈관에 부담을 조성하지 않는다.

기타 식품도 도움이 돼

◆ **아이가 더 강한 면역력을 가질 수 있도록 도와야**

량질 단백질은 기본이고 더 강한 면역력을 가지려면 다른 음식의 도움도 받아야 한다.

주식 특히 통곡물류 음식은 단백질을 절약하는 작용을 하고 인체에 에너지를 공급하는 동시에 더 많은 단백질을 흡수할 수 있도록 돕는다.

신선한 채소와 과일을 많이 섭취해야 한다. 과일과 채소에는 비타민과 미량원소가 많아 단백질이 근육의 각종 성분으로 전환되게 하는 데 도움이 된다.

/ 북경일보

혈압약을 쪼개 먹고 혼수상태에 빠져!

북경성 복주의 장녀사(가명)는 약을 복용할 때의 잘못된 행동 때문에 하마터면 죽을 뻔했다. 도대체 어떻게 된 일일까?

올해 40세가 넘는 장녀사는 1년 이상의 고혈압 병력이 있다. 최근 그녀의 최고 혈압은 160/100mmHg에 달했다. 그녀는 자신의 복용량이 부족하다고 생각하여 매일 복용하는 혈압강하제를 이발로 쪼개 절반 더 넘게 복용했다.

그런데 30분도 안돼 갑자기 눈앞이 캄캄해지고 식은땀이 나고 몸이 무거워져 쓰러져 주저앉았다. 지어는 혈압조차 측정할 수 없게 되자 가족들은 그녀를 병원으로 데려갔다.

의사의 설명에 따르면 장녀사가 복용하는 혈압강하제는 니페디핀 방출조절제(硝苯地平控释片)로서 이 약 한알은 일반 니페디핀 세알에 해당하는 용량이라고 한다. 깨물거나 쪼개거나 갈아서 복용하면 고용량 혈압강하제가 순식간에 체내로 방출되어 혈압이 급격히 떨어진다.

◆ 아래의 이 몇가지 약물 제형 쪼개서 복용하면 위험해

1. **방출조절제(控释片)**
방출조절제는 약물의 겉면에 '물'은 들어올 수 있지만 약물은 나갈 수 없는 불용성 반투막캡질로 덮여있으며 일정



한 속도로 체내에서 방출되어 장기간 효능을 유지하고 복용 회수를 줄인다.

2. **서방형정제(缓释片)**
서방형정제와 방출조절제의 제작 공예는 다르지만 목적은 모두 약물이 체내에서 천천히 방출되도록 하는 것이다. 일반적으로 쪼개서 복용하는 것을 권장하지 않으며 그렇지 않으면 약물이 너무 빨리 방출되어 부작용을 일으킬 수 있다.

3. **장용정제(肠溶片)**
장용정제는 약물이 위를 지나 장에서 용해되도록 하기 위해 정제에 '장용막'을 입힌다.

4. **캡슐형**
캡슐을 쪼개서 복용하면 약물이 위산의 영향을 받아 특정 부위에 방출되지 않기에 약효에 영향을 줄 수 있다. 동시에 위장관에 대한 약물의 부작용을 증가시킬 수 있다.

/ 광명넷

핀란드가 7년 연속 '행복 1위'인 진짜 이유

"핀란드에서 사는 것은 로또에 당첨된 것과 같다."

이 문구를 처음 사용한 사람이 누구인지는 모르겠지만 지구 북쪽 구석의 작은 나라, 6개월 동안 흑암같은 긴 겨울과 혹한 속에 사는 핀란드가 7년 연속 유엔에서 선정하는 '행복 1위국'으로 선정된 이유는 무엇일까?

하드웨어(硬件)적으로는 정렬한 정치, 국민들의 삶을 보장하는 복지체계, 높은 사회적 신뢰가 꼽히고 소프트웨어(软件)적으로는 자연을 사랑하는 삶, 모두가 '보통사람'이라는 생각, 퇴근후 갖는 '팬츠드렁크'(放鬆) 시간 등이 꼽힌다.

'팬츠드렁크' 시간이란 집에 돌아와 편안한 잠옷으로 갈아입고 적당한 량의 술과 안주를 즐기며 일상에서 쌓인 긴장을 풀고 자기다음을 가까워지는 휴식을 말한다.

숨 쉴 틈이 없는 세상에서 한숨 돌리며 가족과 자신의 개인적인 일에 더 집중하는 시간이자 세상에서 가장 편안한 공간에서 순간의 행복을 만끽하며 에너지지를 재충전하는 시간이다.

음울한 기후 속에 사는 북유럽 국가들은 전통적으로 비관적 세계관을 이겨내는 자신들만의 해독제를 다양하게 가지고 있다.

그들의 '팬츠드렁크' 시간은 가정에만 국한되지 않는다. 세계에서 가장



발달한 사우나 문화는 이웃·친지·낯선 이들과의 누대의 장이다.

인구가 560만명에 불과한 핀란드의 사우나수는 무려 320만개, 집집마다 하나씩 있는 것은 물론 패스트푸드 체인점(快餐连锁店)에서도 찾아볼 수 있을 정도로 사우나를 즐긴다.

핀란드식 사우나는 보통 건식(干式)으로 내부는 바닥과 의자 모두 나무로 되어있다. 한쪽 구석에 있는 아궁이처럼 생긴 화덕에 장작을 넣어 불을 때고 그렇게 땀 불로 돌을 달군 뒤 그 우에 물을 뿌려 수증기를

만든다.

사우나를 리용하는 사람들은 양동이에 물을 담아서 들어간다. 그리고 화덕 우의 달군 돌에 직접 물을 뿌려 내부의 습도를 조절하면서 사우나를 리용한다. 만약 도중에 열기를 이기지 못할 것 같으면 사우나실에서 나와 물로 몸을 식히고 땀을 닦은 뒤 다시 들어간다.

호수 근처에 있는 사우나에선 더운 호수에 뛰어들어 몸을 식힌다. 뜨거운 열기를 찬물 속에서 식히는 짜릿한 쾌감은 말로 표현하기 어렵다.

/ 종합

жат은 탈모, 겨울철 정상적인 생리현상일 수 있어!

가을과 겨울에 접어들면 많은 사람들이 머리카락이 더 많이 빠짐을 느낀다. 머리를 감든 잠을 자든 머리카락이 몇가닥씩 계속 빠지는데 이로 인해 자신의 탈모가 심각하다고 생각해 공포에 떨고 있다.

☒ 생리적 탈모는 너무 걱정할 필요 없어

북경대학 박사생 지도교사이며 북경대학인민병원 피부과 주임의사인 주성은 모든 모발에는 각자 자신만의 '봄, 여름, 가을, 겨울'이 있고 성장기, 퇴행(성장 정지)기, 휴지(탈모)기 3단계의 동적 균형이 반복된다고 말했다.

그는 정상적인 상황에서 사람은 하루에 50~100가닥의 머리카락이 빠지고 상당량의 머리카락이 새로 자라는데 이는 인체 모낭 주기 순환 및 신진대사로 인한 생리적 탈모 현상이고 안드로젠(雄激素) 탈모, 반발 등의 일반적인 병리학적 탈모와 다르기에 너무 걱정할 필요가 없다고 표시했다.

북경대학 박사생 지도교사이며 북경대학인민병원 피부과 주임의사인 주성은 모든 모발에는 각자 자신만의 '봄, 여름, 가을, 겨울'이 있고 성장기, 퇴행(성장 정지)기, 휴지(탈모)기 3단계의 동적 균형이 반복된다고 말했다.

/ 인민넷 - 조문판

