



건강과 수행

여름 무더위로 지친 몸 회복하는 방법

수분 섭취와 휴식, 건강한 식단, 가벼운 운동을 통해 극복해야

“삼복기간에는 입술에 묻은 밥알도 무겁다”라는 속담이 있다. 이는 더운 삼복에는 몸을 움직이기가 몹시 힘들어 밥알 하나의 무게조차도 합겹다는 뜻이다. 그 험겨운 삼복도 다 지나 이제 가을의 문턱에 서 있다. 그간 더위와 폭우를 이겨내느라 체력이 많이 약해졌는데 곧 다가올 추위에 맞서려면 건강한 체력으로 회복해야 하겠다.

지친 여름 몸을 회복하기 위해서는 충분한 수분 섭취와 휴식, 그리고 건강한 식단, 마지막으로 가벼운 운동이 핵심이다. 특히, 여름철에는 땀으로 인해 수분 손실이 크므로 규칙적인 수분 섭취가 필수적이며, 무더위로 인해 지친 심신을 달래기 위한 충분한 휴식과 보양식을 섭취하는 것이 좋다. 그래서 이번 호에서는 막바지 더위를 이기고 지친 체력을 보강하는 방법에 관해 몇 가지 방법들을 열거해 본다.

첫째, 충분한 수분 섭취

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 마시고, 이온 음료나 과일 섭취를 통해 전해질을 보충하는 것이 좋다. 우리 몸은 약 60~70%가 물로 구성되어 있으며 수분은 체온 조절, 노폐물 배출, 영양소 운반 등 다양한 생리 기능에 중요한 역할을 한다. 충분한 수분 섭취는 신진대사를 활발하게 하고, 피부 건강을 유지하며 변비 예방에도 도움이 된다.

둘째, 규칙적인 생활습관

충분한 수면과 규칙적인 식사를 통한 몸의 균형을 유지하는 것이 중요하다.

셋째, 가벼운 운동

더운 날씨에는 무리한 운동을 피하고 가벼운 운동을 하는 것이 좋다. 가벼운 운동은 관절이나 심폐 기능에 부담을 주지 않으면서 건강을 유지하고 증진시키는 운동을 말한다. 걷기, 스트레칭, 실내 자전거 타기, 수영 등이 대표적인 예

다. 이러한 운동들을 꾸준히 실천하면 심혈관 질환 예방, 스트레스 해소, 숙면, 정신 건강 개선 등에 도움을 줄 수 있다.

넷째, 보양식 섭취

여름철 보양식으로 장어, 추어탕, 삼계탕 등이 기력 회복에 도움을 준다. 삼계탕은 닭과 인삼, 대추 등을 넣고 끓여 기력 회복에 좋고, 추어탕은 미꾸라지를 사용하여 단백질과 칼슘 보충에 효과적이다. 장어는 원기 회복에 좋은 스테미나 음식으로 알려져 있다.

다섯째, 제철 과일 및 채소 섭취

여름철 제철 과일인 수박, 참외, 복숭아, 자두, 체리 등과 제철 채소인 풋고추, 호박, 파프리카, 오이, 죽순, 가지, 토마토, 애호박은 수분 보충과 영양 공급에 효과적이다. 특히, 수박은 수분 보충과 갈증 해소에 좋고,



복숭아와 자두는 비타민과 식이섬유가 풍부하여 피로 회복에 도움을 주며 여름철 제철 채소들은 비타민, 미네랄, 식이섬유가 풍부하여 여름철 무더위를 이겨내고 건강을 유지하는데 좋다.

여섯째, 스트레스 관리

스트레스 관리는 스트레스를 인지하고 효과적으로 대처하여 심신의 건강을 유지하는 활동이다. 스트레스 관리 방법으로는 규칙적인 운동, 충분한 수면, 건강한 식단, 취미 활동, 심호흡, 명상 등이 있으며 스트레스 상황에 적절히 대처하는 훈련도 중요하다.

일곱째, 피부 관리

여름철 피부 관리는 강력한 햇빛과 높은 습도로 인해 더욱 중요하다. 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고, 보습에 신경을 쓰며, 피부 진정 관리를 하는 것이 좋다. 또한 땀과 피지로 인한 피부 트러블을 예방하기 위한 청결을 유지하는 것이 중요하다.* 이송우 기자

2025 여름, 한국 육상의 황금기가 도래하다

올해 2025년 여름은 한국 육상의 황금기 도래를 예고하는 듯이 국제대회에서 우수한 성적을 거둔 희소식이 전해 온다. 2025 세계대학경기대회(U대회) 남자 400m 계주 결선에서 한국 육상 역사상 첫 세계 종합대회 계주 종목 금메달이라는 놀라운 기록이다. 그리고 지난 7월 모나코 다이아몬드 리그에서 높이뛰기 우승혁 선수가 2m34를 뛰어 세계 시즌 최고 기록을 세우고, 국제대회 7연승을 달성했다. 그밖에 한국 육상 중거리 간판 이재웅(국군체육부대) 선수는 7월 16일 일본 홋카이도 기타미시에서 열린 2025 호크렌 디스틴스챌린지 4차 대회 남자부 1500m 경기에서 3분36초01에 달려 한국 신기록을 경신하며 3분36초58의 아라이 나나미(일본)를 제치고 우승했다. 또한 7월 19일 일본 아바시리에서 열린 '2025 호쿠렌 디스틴스챌린지 5차 대회' 여자일반부 5000m 경기에 출전한 조하림(문경시청육상단) 선수는 16분11초61을 기록하며 1위로 결승점을 통과했다. 조하림은 현재 중거리 종목 3000mSc(장애물) 한국 신기록 보유자이다.

최첨단과학을 이루기 위해서는 기초과학의 기반이 튼튼해야 하듯이, 모든 운동의 기초종목이라고 할 수 있는 것은 육상이다. 육상은 크게 달리기, 뛰뛰기(도약), 던지기(투척)로 나눌 수 있으며, 유일한 단체종목인 계주(릴레이)와 여러 종목을 함께하는 혼성경기로 남자는 10종, 여자는 7종으로 한다.

인기 있는 구기 종목 가운데 특히 축구에서 두각을 드러낸 차범근 선수나 손흥민 선수의 단거리 달리기 속도가 어마무시하다는 것은 익히 알려진 사실이다. 이렇듯 세계적인 스타플레이어를 꾸준히 배출하기 위해서는 생활 체육의 저변화와 함께 육상에서 다져진 기초 체력을 키울 수 있는 구조를 갖춰야 한다. 그레야 진정한 스포츠 선진국으로 진입하는 계기를 마련할 수 있겠다.

최근 육상 단거리 경주에서 눈부신 성과를 거둔 것에 대해 살펴본다.

김다은(가평군청 소속) 선수는 2003년생으로 가평초등학교 3학년 때 육상을 시작한 지 12년 만에 <2025 대만 국제오픈 육상경기선수권대회(6월 7~8일)> 타이베이

시립경기장에서 진행된 여자부 200m 경기에서 24초01을 기록하며 대만의 천아쥔(24초13)과 라오옌쥔(24초14)을 제치고 우승했다. 지난해 <2024 대만 국제육상선수권대회(6월 1~2일)>에서는 김다은(안니)의 쌍둥이 자매 김소은(가평군청) 선수가 같은 단거리 종목 여자 200m 결승에서 24초59의 기록으로 아우손팅(홍콩·24초90)과 메이메이양(대만·25초02)을 제치고 금메달을 획득한 바 있다.

한편 지난 7월 27일, 독일 보훔의 로르하이데 스타디움에서 열린 <2025 하계세계대학경기대회(육상경기)> 남자 400m 계주 결선에서 대한민국 육상에 길이 남을 역사가 쓰여졌다고 한다. 서민준(21·서천군청), 나미다 조엘진(19·예천군청), 이재성(24·광주광역시청), 김정윤(20·한국체대) 선수로 구성된 한국 남자 400m 계주팀이 38초50이라는 놀라운 기록으로 남아프리카공화국(38초80)을 제치고 당당히 우승을 차지했기 때문이다. 한국 육상이 U대회 남자 400m 계주를 포함한 릴레이 종목에서 금메달을 따낸 건, 32회를 맞은 이번 대회가 처음이다. 여기에 대한육상연맹은 "세계 종합대회에서 계주 종목 우승을 차지한 것도 이번 U대회가 처음"이라고 강조했다. 경기 영상을 시청한 후 올린 네티즌들의 댓글 중 몇몇을 선별하여 소개하면 다음과 같다.

<https://www.youtube.com/watch?v=JlWMYtRRUBg> (25. 08. 03. 현재 조회수 196만회, 댓글 9,135개)

@kth-fgp _ 내 평생 살다 살다 우리나라 육상이 세계대회 우승한건 또 처음보네. ㅋㅋㅋㅋ

@jinjinjiang _ 정말 미쳤네. 50평생 이런 날이 오네. 금메달이라니 대한민국 화이팅!

@coolguyjus _ 35년 이상을 해외동포로 살고 있지만 대한민국의 한사람으로서, 한때 학창시절의 육상 선수로서 후배들이 너무 자랑스럽고 대견해서 눈물이 나는군요! 정말 감동입니다!

@허성학-u3b _ 육상종목 금메달보다 트랙경기 금메달이란게 어메이징하네요. 아시아대회가 아니라 세계대회에서 우리도 트랙경기에서 되는구나~ 수영 박태환, 피겨 김연아보다 더 넘을 수 없는 벽이라 생각했는데 이것도 넘어내다니 자랑스럽네

@럭키겔7c _ 와~~멋있다♥육상이 뭔가 빛을 보는듯해요. 정말 살다살다 육상의 금메달 따는 모습을 보다니 감격 또 감동@대한민국 육상 금메달 축하드립니다 ^~^

@bellakim7277 이걸 정말 충격적이네요. 비록 유니버시아드 대회라지만 가라성 같은 국가들을 제치고 우리 육상이 금메달이라니... 그것도 100x4 계주에서 말이죠. 선수들과 코칭스태프들에게 박수를 보냅니다.

@늬어씨-k7x 와 눈물날 정도로 기쁜 날인듯 얼마나 피나는 연습을 했을까 가슴이 안되네요

대한민국 선수들 모두 축하드리고 우승을 축하드립니다.

@난다한다-q9y 와.....진짜 이게 진짜라니, 그토록 우리 육상계가 바라던 순간 아닙니까~~~~ 넘 축하드리고 승리를 맘껏 누리세요! 자랑스러운 우리 대한健儿들!!

@tldutldn 와~~한국에 이런 날이 오다니.. 대단하고 멋집니다.

@파랑늑대 _ 우와~~~ 소름~~~ 내 살다 살다 세계대회서 그것도 달리기로 우리나라가 결승 진출에서 끝난 게 아니라 1등 하는 걸 볼 수 있다니.. 대박.. 우리 선수들 자랑스럽습니다.. 이 기쁨 맘껏 누리소서! 대한 국민으로서 그대들에게 고맙소이다-!!!

@라이트입니다 _ 와 미쳤다 내 살아 생전에 육상 계주 400m 금메달 따는 모습을 보다니 넘 감격해서 눈물이 멈추질 않아요. 축하드립니다.

이렇게 "이게 실화냐.", "내가 뭘 본거지.", "한국 육상에 괴물들이 나왔다." 등 뜨거운 반응이 쏟아지고 있다.

대한육상연맹은 "남자 400m 계주를 전략 종목으로 선정해 국의 전지훈련 확대 등 집중 투자를 했다"며 "경쟁력 있는 선수를 계주 대표팀에 발굴해 기존 팀원과 경쟁하는 체제로 운영한 것이 주효했다"고 이번 쾌거의 주된 이유를 분석했다.

현재까지 2028년 로스앤젤레스(LA) 올림픽 육상 계주 출전권 배분 방식은 확정되지 않았지만, 전문가들은 38초2대 진입이 출전의 기준이 될 가능성이 높다고 보고 있다. 한국은 이번 대회 기록을 기준으로 약 0.2초 단축해야 하는 상황이지만, 최근의 상승세를 고려할 때 현실적인 도전 목표로 평가된다. 한국 대표팀은 이번 대회를 계기로 단거리 계주 종목의 국제 경쟁력을 다시 한번 입증했다. - {출처 : <https://blognaver.com/sports-diver/223885955206>}*

목차

1. 선불가반수어록(仙佛家眞修語錄)

2. 진삼귀의처품(眞三歸依處品)

3. 무아경지품(無我境地品)

4. 여래비장품(如來祕藏品)

5. 겁수품(劫數品)

6. 감로해인품(甘露海印品)

7. 선지식품(善知識品)

8. 여래출현품(如來出現品)

9. 여래능력품(如來能力品)

10. 불법근본품(佛法根本品)

9. 여래능력품(如來能力品)

... 미륵부처님께서는 온 우주를 자유자재로 날아다니시고 한 몸을 보이시며(분신의 능력) 항하(恒河)의 모래와 내리는 빗방울 수효까지 아신다...

이제 미륵부처님의 실체가 밝혀졌으니 미륵부처님의 위신력(威神力)과 능력(能力)에 대해서 상세히 기록되어 있는 열반경을 위주로 하여 알아보겠다.

<열반경 권 23 (涅槃經 卷二十三)>

出生一切萬物 以有因故 能示一身爲多身 출생일체만물 이유인고 능시일신위다신

일체 만물을 낳게 하시어 그러한 이유가 있는 고로 능히 한 몸으로 많은 몸이 되신다.

:._0_

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《30회》

몸대로 하신다.

如來遍漫一切諸處 猶如虛空 여래편만일체제처 유여허공

여래는 일체 모든 곳에 가득하여 허공과 같다.

如來之身 金剛無壞 非煩惱身 無常之身故名爲大樂 여래지신 금강무괴 비번뇌신 무상지신고명위대낙

여래의 몸은 금강과 같아서 무너지지 않으며 번뇌의 몸이 아니며 무상의 몸이다. 고로 이쁨하여 큰 즐거움이 된다.

무너지지 않는 금강과 같은 몸이라 함은 불사(不死)한다는 뜻이다. 대도(大道)란 대승(大乘)을 말하며, 일체 중생을 불로불사(不老不死)에 이르게 함이 미륵부처님의 팔지시는 진도(眞道)인 것이다.

<능엄경 권 5 (楞嚴經 卷五)>

如來發明世出世法 知其本人隨所緣出 여래발명세출세법 지기본인수소연출

여래께서는 세상에 빛을 발하여 밝혀

현미진신 如是自在 以滿三千大千世界之身 현미진신 여시자재

미진신(微塵身: 작은 먼지와 같은 몸)을 나타내듯이 이와 같이 자재하여 삼천대천세계(三千大千世界)를 가득 채우는 몸으로도 나타나신다.

現微塵身 如是自在 以滿三千大千世界之身 현미진신 여시자재

미륵부처님의 분신(分身)의 능력을 설명하는 구절이다. 미륵부처님(如來)께서는 몸을 나누어 한량없는 수효로 나타내시며, 티끌과 같이 작은 곳에도 들어갈 수 있고, 우주와 같이 크게 몸을 나타낼 수도 있다. 자재(自在)하는 까닭이다. 이

러한 분신의 능력으로 비를 오게도 하고 또한 오지 못하게도 하고, 풍운조화를 하시며, 태풍의 진로를 마음대로 바꾸기도 하신다. 참으로 어마어마한 권능이다.

輕舉飛空 二十恒河沙等 無障礙 如來之身 경거비공 이십항하사 등 무장애 여래지신

허공을 가볍게 날으며 20항하사 세계를 아무 걸림 없이 다니는 것이 여래의 몸이다.

如來一心 安住不動 無量形類 各令有心 如來有惑造一事 而令衆

줄 법(法)을 들고 나오시는데 그 근본된 원인을 따라 인연이 나타나는 것을 다 아신다.

如是乃至 恒沙界內一滴之雨 亦知頭數 여시내지 항사계내일적지우역지두수

말하자면 이와 같다. 항하사(恒河沙) 세계의 빗방울 하나와 그 수효까지도 아신다.

現前種種 松直棘曲 鵠白鳥黑 皆了元由 현전종종 송직극곡 곡백오흑 개료원유

세상에 나타난 모든 것, 소나무가 곧고 가시나무가 구부러졌으며 파오기가 희고 까마귀가 검은 그 근본적인 이치를 다 아신다.

여래께서 세상의 모든 이치, 원인과 결과를 모두 아시는 신통력(神通力)을 가지고 계신다는 뜻이다. 그래서 우주만물이 어떻게 생성되었으며, 앞으로 어떻게 될 것을 미리 알고 계시며, 사람이 왜 나고 죽는지 그 원인을 명확히 알아 중생들을 불사(不死)에 이르게 한다.*