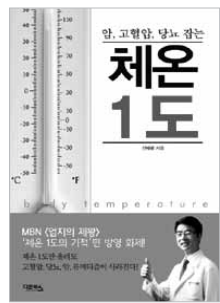


# 체온 1도 올리면 면역력 500% 올라간다

체온 1도  
선재광 지음

이것이 떨어지면 면역력은 무려 30%나 감소한다. 또한 이것이 비정상적인 상태가 되면 근육 역시 정상적인 수축과 이완에 지장을 받게 된다. '동의보감'에서도 양생법 중 "겨울에 멀리 다니지 않는 것"이라고 이것의 중요함을 강조했다. 이것은 여성에게 더욱 중요하다. 여성의 자궁은 많은 양의 혈액이 필요하다. 그래서 이게 떨어지면 자궁근종과 같은 여성 질환이 더 잘 발생할 수 있다.

정답은 체온이다. 최근 새로운 건강 키워드로 체온이 주목받고 있다. 수년 전부터 일본 등지를 중심으로 체온을 올리는 방법에 대한 연구가 인기를 끌면서 자연스



롭게 국내에서도 체온에 대한 관심이 커지고 있다. 한의사 선재광 원장의 신간 '체온 1도'는 체온의 중요함과 체온을 높이는 방법 등을 알려준다. 저자는 체온을 딱 1도만 올리라고 주장한다. 이 책은 저자가 MBN '엄지의 제왕'에 출연해 소개한 건강법 등이 담겨있다. 암세포는 35도에서 가장 왕성하게 증식하고, 추위에 대한 반응으로 고혈압, 당뇨가 나타난다. 또 류머티즘을 비롯한 자가면역질환이 늘어난다는 것이다. 저자는 최근 50년 동안 현대인의 체온이 1도 낮아졌다고 말한다. 우리가 당연하

게 여겨온 정상 체온 36.5도가 이제 더 이상 당연하지 않다는 것이다. 과거 성인 평균 체온은 36.5~36.8도였고 아이들은 37도 전후였지만 현대인의 90%가 이보다 1도 이상 낮다.

특히 아이들의 체온은 35도 초반대로 떨어졌다. 성장기 아이들의 면역력 저하가 심각한 상태인 셈이다. 저자는 체온이 1도 올라가면 면역력이 무려 500%나 높아진다는 점에 주목한다. 약 없이도 체온을 올리면 고혈압, 당뇨 등을 고치거나 나아지게 할 수 있다.

체온을 올릴 수 있는 방법으로 저자는 ▲족욕, 반신욕 ▲배와 목 찜질 ▲뜸 치료 ▲음식 요법을 꼽는다. 반신욕은 38~40도의 따뜻한 물에 가슴 아래까지를 담고 10분가량 휴식을 취하면 된다. 이를 통해 몸속 곳곳의 독소가 쉽게 빠져나가고, 족욕은 반신욕보다 신체에 무리가 덜 가기 때문에 혈압이 높은 사람도 무리없이 할 수 있다. 또 배를 따뜻하게 하면 내부 장기의 활동력이 높아져 대사가 촉진되며, 면역력이 좋아진다. 뜸을 통해 체온을 높이는 방법도 소개한다. 뜸을 통해 심부 체온을 꾸준히 높인다면 암의 공포로부터 벗어날 수 있는 것이다. 이 밖에 당근, 양파, 우엉 같은 뿌리채소류를 먹으면 냉증을 없애준다. 책은 저체온증 여부를 확인할 수 있는 내 몸 체크리스트도 곁들였다. 또 체온과 혈액 관리를 통해 고혈압, 당뇨, 만성질환을 이겨낸 사람들의 실제 사례도 소개한다. <다온북스·1만4000원> /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



한의사 선재광 원장이 최근 MBN의 '엄지의 제왕'에 출연해 체온과 건강의 관계에 대해 설명하고 있다. <다온북스 제공>

## 인간의 힘은 문명 교류와 문화 누적

모험과 교류의 문명사  
주경철 지음



인간종이 처음부터 자연 생태계의 최강자는 아니었다. 하지만 현재는 전 지구를 장악하고 있다. 다른 동물과 달리 인간은 유전자의 진화를 통해 자연에 적응해가는 게 아니라 문명과 문화의 누적을 통해 자연을 통제했기 때문이다.

불의 발견, 농경의 시작이 대표적이라 할 수 있다. 면화도 마찬가지다. 면화는 인류 역사에서 가장 중요한 직물 재료 중 하나였다. 그런데 유독 유럽은 면화를 재배하지도, 알지도 못했다. 그러던 차에 유럽 상인들이 놀라운 인도 직물을 들여왔다. 값싸고 아름답고, 가볍고, 뽀얗게 할 수 있는 면직물은 놀라움 그 자체였다. 면화는 결국 유럽 산업과 일상에 충격을 가했다. 영국은 인도산 면직물의 기법을 배워 자체적으로 생산하기 시작했고, 이게 산업혁명의 첫 걸음이었다.

주경철 서울대 서양사학과 교수가 펴낸 '모험과 교류의 문명사'는 인류의 역사를 소통과 교류의 측면에서 살핀다. 저자는 인간이 생태계 최강자 위치에 오를 강력한 무기로 문명과 교류, 문명과 문화의 누적을

꼽는다. "아무리 인류가 머리 좋고 재주가 많아도 한 세대와 달리 인간은 유전자의 성취 물들이 누적되고 전달되지 않으면 늘 제자리걸음을 하는 수밖에 없다"라는 것이 저자의 설명이다. 이 책은 인간을 인간답게 만든, 문명 발전의 성과는 무엇이고, 어떻게 전해지고 수용됐는지를 보여주는 주요 기점들을 좇는다. 인간들은 상인이나 전사 혹은 모험가나 해적으로 전 세계의 땅과 바다를 누비고 다녔다. 그 과정에서 인간만이 아니라 동물과 식물, 특히 다양한 작물이 다른 대륙으로 전해졌다. 병원균까지도 말이다.

특히 향신료 작물들이 이식되어 특유의 색채, 맛과 향으로 각지의 문화를 물들이고, 심지어 성스러운 물질적 근거물인 성유물들도 수출입 되어 인간 내면의 심성에도 영향을 끼쳤다는 것이 저자의 설명이다. <산치림·1만8000원> /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

## 새로 나온 책

▲제증원·세브라스 이야기 = 한국 최초 서양식 근대병원인 제증원의 탄생부터 해방과 6·25전쟁을 거쳐 1980년대에 이르기까지, 제증원과 세브라스병원에 몸담았던 의료선교사와 한국인 의료진의 활동 및 일대기를 다뤘다. 한발에서 한국근현대 시기 제증원과 세브라스병원의 의료진은 단순히 질병으로 고통받는 환자만을 치료한 것은 아니었다. 그들은 계몽운동, 독립운동, 난민구호, 민주화, 산업화 등을 주도하며 많은 이들의 사표가 되었다. <역사공간·1만9000원>

▲닭장 속의 여우 = '개를 위한 스테이크' 작가 에프라임 기손의 풍자 소설. 정치판에서 닭고기로 두 명의 도시인이 순박하고 무지한 시골 사람들을 휘두르는 데서부터 시작한다. 마을 사람들은 초반에는 도시 사람들의 손아귀에서 벗어나지만 이야기가 전개되면서 점차 성장해 결국은



'여우'를 닭장 속에 가두는 반전을 일으키는 데까지 발전한다. 저자는 등장인물들을 선과 악으로 구분하지 않고 그저 상황에 따라 다양한 모습을 보이는 인간상처럼 다룬다. <삼인·1만4000원>

▲민주주의는 어떻게 망가지는가 = 민주주의가 후퇴하고 있다. 민주주의는 모든 인류가 종국에는 도달하게 될 최종 목적지이기도 되는 듯했다. 하지만 아랍의 봄과 여름은 가을의 과실을 맺지 못했고, 태국에서는 선거, 쿠데타, 폭력 시위가 일상적으로 되풀이되는 기이한 '민주화'가 이루어졌다. 미국의 교향곡의 연구원인 저자는 우리가 손을 놓고 상황을 지켜보지만



한다면 이 퇴행적인 흐름을 되돌릴 수 없을 것이라 경고한다. <들녘·2만원>

▲신의 임자를 찾아서 = 2015년 4월, 세상의 이목은 다시 한 번 제네바로 쏠렸다. 스위스 제네바에 위치한 유럽입자물리연구소(CERN)는 대형강입자가속기(Large Hadron Collider, LHC)가 성행향을 마치고 재가동에 들어갔다고 공식 발표했다. LHC의 작동 원리의 핵심은 간단하다. 속이 궁극하면 깨야 한다는 것. 저자는 현재 LHC가 거둔 성과는 무려 2,600년 전부터 인간이 세상에 던져온 질문의 결정판이었다는 점을 차근차근 설명해 나간다. <마티·1만5000원>

▲회복하는 힘 = 회복력을 '급격한 환경 변화에 직면했을 때 핵심적인 목적과 완전을 유지하는 시스템, 기업, 인간의 능력'이라고 정의하며, 시스템 측면에서의 회복력과 인간이 갖고 있는 회복력의 근원을 파헤친다. 저자는 사회적 회복력을 강화하기 위해서는 무엇보다 신뢰와 협력의 중요하다고 강조한다. 회복하는 힘의 역할과 패턴을 제대로 이해하고 받아들이면 우리는 세상을 좀 더 유연하고 다양하며 회복력이 있는 곳으로 발전시킬 수 있을 것이다. <김영사·1만6500원>

▲넘어져도 다시 일어나는 아이 = 불안과 위기의 시대에 아이에게 가르쳐주어야 할 가장 중요한 덕목은 역경을 극복하는 내면의 힘인 '회복탄력성'이다. 요즘 아이들은 엄청난 스트레스에 시달린다. 이들에게 필요한 것은 '피해기'가 아니라 '다시 일어서기'이다. 책은 생후 18개월에서 18세에 이르는 아이들의 회복탄력성을 키우는데 필요한 일곱 가지 핵심 요소와 구체적인 훈련법을 제시한다. <양철북·1만5000원>

## 어린이 책



▲북극에서 남극까지 역사 문화 자연이 아우자주 놀라운 세계그림지도 = 전 세계의 지리, 역사, 문화, 경제, 사회, 자연을 통합적으로 배울 수 있는 도록 엮은 책. 지구 전체를 넓게 바라보면

서도 각 대륙의 자연환경과 대륙에 속한 각 나라가 갖고 있는 인문 환경의 특성, 삶의 모습들을 균형 있게 소개하고 있다. <사파리·1만9800원>

▲나는 말하게 좋아하는 말 더듬이입니다 = 말더듬증 때문에 사람들을 기피하던 빅터가 타인의 시선에 주목 듣지 않고 당당히 말하게 되기까지의 과정을 그린 동화. 저자 빈스 바터의 자전적 이야기이기도 하다. 장애는 극복할 수 있으며, 그 힘은 본인의 자기 모습을 마주하고 사랑하는

데에서 출발함을 가르쳐 준다. <푸른솔주니어·9800원>

▲구성애 아홉마리의 응달하리 아우성 = 성교육 전문가 구성애가 어린이들의 현실에 꼭 맞게 쓴 성교육 지침서. 의병성에 가려진 채팅 앱의 위험성, 성을 자극적인 상품으로 만드는 야한 동영상의 유혹에서 어떻게 벗어나야 하는지에 대해 만화를 통해 조언한다. 한·중·일 성문화도 비교하며 어린이들의 다양한 호기심을 충족시킨다. <올리브M&B·1만원>

### 상무하늘땅공인중개사

치평동 정현철

상가·건물

- 화정동 1층상가 225㎡ 11.5억(보1.3억 월600만)
- 쌍촌동 5층건물 매 16억(보 1.8억 월750만)
- 신창동 4층건물 매 27억(보 4.1억 월 1,260만)
- 수원동 4층건물 매 24억(보2.7억 월 1,140만)
- 산정동(축척사거리) 2층건물 매24억(보2억 월1,000만)
- 월계동(침단) 3층건물 매25억(보2억 월 1,000만)
- 월계동(침단) 상가건물 매70억(보14억 월3,000만)
- 두암동 상가건물 매 42억(보7억 월2,300만)
- 장덕동 8층구분상가 매매 826㎡ 8억(조정가,분할매매가)
- 장덕동 8층 상가 826㎡ 임대 보 1억/ 월 450만 (패밀리레스토랑직업)
- 치평동 상가 4층 임대 310㎡ 보5천만/월300만 (학원, 사무실 적합)
- 품암동 4층 상가주택 매 7.2억
- 쌍촌동 4층 상가주택 매 6.9억

대지·전용가능 녹지·전/답

- 총정로4가 중심상업지역 대지 2,270㎡ 매 41억 (오피스텔부지적합)
- 서구 마북동 대지 701㎡ 매10억
- 서구 세하동 생산녹지 답 2,400㎡ 매 5.7억
- 북구 용두동 생산녹지 답 2,600㎡ 7.9억
- 장성군 진원면 선적리 답 2000㎡ 매 3.6억(전원주택부지)
- 담양군 봉산면 기곡리 전 2,962㎡ 매 1.8억(주말농장적합)
- 무안군 청계면 전원주택부지 882㎡ 매 1.9억
- 화순 청풍면 폐교부지 9,500㎡ 매 4.3억 (요양병원, 전원주택부지, 체험학습장 적합)

광주,전남권 부동산 매도 매수 상담현영

☎ 010-5536-0382

### 해남바다 접한 펜션주택지

▶주소: 해남군 송지면 송호리 502-1

▶면적: 12,102평방미터 (500평분할가능)

▶매가: 평당 15만원

▶지역: 계획관리지역

바다와 갯벌 체험하고 백사장과 송림숲이 좋은 환상땅

010-5267-7225

### 제주도 환상의 땅

투자 최고의 돈버는 땅

▶주소: 제주시 구좌읍 한동리 ▶주소: 제주시 애월읍 광령리

▶면적: 3071평방미터 (계획관리) ▶면적: 4509평방미터

▶매가: 9천만원 ▶매가: 6억5천만원

010-4870-4800

제주땅 삽니다

### KBS1TV "아침마당" 생방송 출연

빠른 성사! 결혼성사까지...

## 중매잘한다~ 성사잘한다~ 소문!

회장: 서울대학교 법대졸업 (공공기관 다년제직) 광주서석초등학교 졸업

서울대학교 동문 결혼정보 서비스업체 전남대학교

### 초혼 추천회원 재혼

<p>남</p> <p>의사, 변호사, 약사, 한의사 27-45세</p> <p>판사, 검사, 변호사, 회계사 28-47세</p> <p>공무원(5급-9급) 27-42세</p> <p>사법, 행정고시 합격자 VIP</p> <p>삼성, 현대, LG 직원 28-47세</p> <p>은행원, 연구원 29-49세</p> <p>대중, 소기업 직원 27-48세</p> <p>사업가, 자영업 29-39세</p> <p>세무사, 연구원 29-48세</p> <p>국영기업체 직원 29-39세</p> <p>교사, 교수 28-49세</p>	<p>여성</p> <p>전문직 희망 여성 25-38세</p> <p>오케스트라단원, 회사원 26-41세</p> <p>간호사, 유치원 교사 27-42세</p> <p>의사, 약사, 교사 25-39세</p> <p>변호사, 회계사, 변호사 26-39세</p> <p>공무원(5급-9급) 27-42세</p> <p>정부투자기관 직원 25-38세</p> <p>간호사, 은행원 26-47세</p> <p>학원(음악)원장, 강사 27-42세</p> <p>스튜어디스, 영양사 26-42세</p> <p>미스코리아, 미스전복 27-36세</p>
<p>남</p> <p>의사, 변호사 32-65세</p> <p>국영기업체 기관장 52-66세</p> <p>공무원, 교사, 교수 35-65세</p> <p>대기업 간부 36-59세</p> <p>회사원, 자영업 33-67세</p> <p>'무출신 여성' 희망 31-58세</p>	<p>여성</p> <p>VIP 희망 여성 29-53세</p> <p>학원(음악)원장, 강사 27-63세</p> <p>공무원, 교사 32-58세</p> <p>간호사, 회사원 29-48세</p> <p>자영업, 가사 35-64세</p> <p>'무자녀 남성' 희망 28-48세</p>

강남역 7번출구 70m 해니랜드 B106

☎ 02) 521-4405

호남지사 ☎ 063) 275-7766