

불교유적도 보고 향토문화도 즐기고

떠나보자, 가족과 함께, IMF 한파로 지친 심신을 달랠 수 있는 나들이터들이 즐비하다. 가족과 함께 찾아볼 수 있는 나들이장소로는 경기도에서 관광지화 지역으로 집중 육성하고 있는 테마마을(표)이 특히 눈길을 끈다. 테마 마을은 전통과 문화, 예술, 특산물, 전통음식, 자연환경 등 지역특성을 최대한 살려 조성하는 곳이다. 이들 테마마을을 중심으로 주변 불교유적지들을 소개한다.

수도권 '테마마을' 가족나들이 안성맞춤

포도마을 안양시 동안구 비산·관양동에 있는 동편포도마을이 있다. 안양유원지 옆 제약회사 앞에 초조사터 당간지주와 삼층석탑이 현대 건물과 어우러져 있다. 근처에는 우리나라 유일의 마애석조이 있다. 도선국사·지공화상·나옹선사·무학대사·서산대사·사명대사 등 이름 높은 선인들이 수행했다는 삼막사에 오르면 마애삼존불상과 납근석·여근석이 마주 보고 있는 것도 볼거리다. 거봉포도마을이 위치한 안성시에는 청룡사·약천사가 있다. 칠현산 칠장사에는 오봉

다산 문화공원이 조성되는 남양주시에는 수종사 다보탑이 유명하다. 봉선사 큰법당에서 부처님전에 인사를 드리고 대웅을 구경하자, 춘원 이광수 기념비도 빼놓을 수 없는 볼거리다. 보광사와 흥국사도 남양주시에 있다. 주한미군이 40년간 주둔했던 평택시의 송탄관광특구, 여기서 고려 철조석가여래좌상이 봉안된 만기사, 절 앞 바다에서 어부가 견져냈다는 전설 속의 석조비로자나불좌상이 있는 심복사 등을 찾아 불법의 바다에 몸을 담귀보는 것도 색다른 맛으로 다가온다.

안성 거봉포도·파주 장단콩 유명 인근사찰 참배... 청소년 역사체험

회개불탱을 비롯해 봉업사 석불입상·철당간·해소국사비 등 유물이 그득해 불교 유물의 보고라 불린다. 죽산리 오층석탑, 삼층석탑, 매당사지 등의 사지도 둘러볼 만하다.

연성포도마을이 있는 시흥시의 소재산에는 소재산마애삼존입상이 선각되어 있다. 수암사지, 원당사지 등의 사지도 둘러볼 만하다.

문화·관광마을 양평군에서 용문산에 올라보자. 용문산 용문사는 원효대사가 창건했다고 전해지는데 용문사 은행나무는 신라 의상대사가 꽃아 놓은 지팡이라는 전설이 전해 내려온다. 온 가족이 다함께 손을 잡고 은행나무 둘레를 재보는 것도 신나는 일이다. 용문산에는 상원사, 사나사 등의 사찰도 있다.

콩·오이마을 파주시 군내면 백연리 통일촌에는 건강식품으로 애용되는 장단콩을 재배하는 장단콩마을이 있다. 장단콩마을에서 나와 마장리 유일래지에서 수영, 보트타기, 삼림욕을 즐겨보자. 보트타기가 지루해지면 용미리로 나와 보광사와 용암사 쌍미륵불에 참배를 하며 마음을 가다듬는 것도 좋다. 특히 쌍미륵불은 득남을 기원하는 이들의 발길이 끊이지 않고 있다. 순지오이마을이 있는 용인시에는 조선초 18한한상을 조성한 무학대사의 중건담으로 유명한 산재해 있다. 석조여래좌상이 있는 용덕사는 요새 뒤에 도선국사가 지었다는 글암이 특이하다.

강지연 기자 (jygang@buddhania.com)



◇ 문화관광마을이 있는 양평군에는 조선 태조가 경기도 최고봉이라는 뜻으로 이름지은 용문산이 있다.

◇테마마을과 인접 불교유적지

마을	위치	유적
막골마을	구리시 감매·동구동	아차산 대성암, 의상대사가 수련했다는 천연암굴
김비마을	수원시 팔달구 원전동	황성사 진각국사 부도비, 평년사, 팔달사
덕포진지구	김포시 대곶면 선안리	문수사 풍담대사 부도 및 비, 문수사, 금정사, 용화사, 약천사
동진배마을	성남시 수정구 고동동	봉곡사, 밀양대사 마애여래좌상
야나골 화사촌	고양시 일산구 중동	태고사 일주문사, 탑비, 삼천사
분재촌마을	의왕시 청계동	백운사, 청계사
산촌휴양마을	동두천시 광암동	소요산 자재암
전서리막국수촌	여주군 대신면 전서리	고암사지, 신복사, 목아박골관
송산배마을	의정부시 송산동	회암사지, 어룡사지
죽우리고장	가평군 37면 경춘국도	현암사 삼층석탑, 함혜대사 부도, 동종, 운곡암
모세관공촌	화성군 서신면 재부리	용주사 범종, 봉림사 목아미타불좌상, 민의사
함의마을	연천군 백학면 노곡리	심원사 부도, 오봉사지 부도, 기곡리사지 석불좌상
소머리국밥촌	광주군 실촌면 곤지암리	준공동 통사지, 송산리 약사여래상, 백련사 부도
장흥문화의거리	양주군 장흥면 석현리	백화암, 교현리 석굴암
파주골순두부촌	포천군 영종면 성동리	홍룡사 부도
영당마을	광명시 소하동	이원익 영우(影宇), 영정, 청룡사
전달래촌	이천시 마장면 목리	산재지가 숲에 스님을 구했다는 전설의 저명한
대부포도마을	안산시 대부동	안종의 모 함덕왕후 권씨의 폐허지 소릉
오이마을	오산시 서동	보적사, 선봉사, 반야암
영성문화단지	부천시 상동택지개발지구내	

건강 365일 <23> 함박꽃뿌리



이만성 <영재한의원 원장>

여자들에게 제일 고민스러운 것 중의 하나가 대하증이다. 보통 말이라고 한다. 대하증이 생기면 피부생활을 기피하게 되고 피부 사이가 벌어지게 된다. 우리 몸의 조직이란 복잡한 것 같지만 간단한 것이다. 수십억개의 세포가 결합된 것에 불과한 것이다. 생리현상도 따지고 보면 세포의 신축운동에 불과하다. 오므려졌다 펴지고 또 펴졌다 오므러지고 현미경으로 세포 운동하는 것을 TV화면을 통해서 보았을 것이다.

여기서 말하는 것은 신축작용 중에 축작용 즉 수축작용을 말하는 것이다.

피부나 근육조직이 수축작

넛고 달려 한달쯤 먹었더니 나왔다고 한다. 방안에 가면 대하증을 칸디다균, 트리코모나스균이라 하여 살균제를 사용하지만 이는 세포의 수축작용이 안돼서 오는 현상들이다. 비만증이 있는 부모 주부는 몸무게가 70kg 정도 나가 비만과 피로감으로 고생을 하고

비만·설사·대하증 치료 효과 식은땀엔 인삼·계지와 달여 복용

용이 안되면 피부 근육조직이 느슨하게 이완돼서 식은 땀이 나고 자궁에선 냉이 흐르고 대장에선 설사를 하고 위에서는 복통이 일어난다. <동의보감>에 보면 함박꽃뿌리는 열매를 통하게 하며 어혈을 걸러내고 복통을 멈추고 농(膿)을 없애고 열증을 통하게 한다고 나온다. 삼주뿌리와 함께 달여 먹으면 비장을 돕고, 천궁과 함께 달여 먹으면 간장병에 좋고, 인삼이나 계지와 함께 달여 먹으면 식은 땀에도 좋다고 한다.

50세 주부 김모씨는 설사와 대하증으로 고생하던 중 함박꽃뿌리와 삼주뿌리, 감초를

있었다. 이 주부에게 삼주뿌리와 함박꽃뿌리의 장복을 권하고 3개월 정도 복용하니 몸무게가 7~8kg 정도 빠지는 등 옛날 모습을 찾아 미인이 되었다. 피로감 역시 없어졌다고 좋아했다.

소음인 중에 체질이 약한 경우가 있다. 체질에서는 우리 몸의 수분을 총체적으로 조절한다. 수축작용이 약화되면 근육 속에 수분 조절이 안돼 지방이 축적되는 것이 비만증이다. 수분, 노폐물, 지방질이 분해되지 않는다. 이럴 경우 삼주뿌리 10g과 함박꽃뿌리 5g을 함께 달여 하루에 두 번 복용하면 좋다.

삼림욕으로 스트레스 날리자

관광공사 자연휴양림 7곳 추천

나무들이 왕성한 호흡을 시작하는 6월, 울창한 숲속에서 지친 몸과 마음을 추스리고 달래는 삼림욕을 하기에 적당한 시기다. 한국관광공사는 6월중 가볼만한 곳으로 전국 자연휴양림을 선정했다. 자연휴양림 주변에는 다양한 부대시설과 문화유산들이 산재해 있어 가족단위 나들이에 적격이다.

덕유산 울창한 산림과 숲속교실, 온갖 야생 동·식물의 서식으로 자연박물관을 찾듯한 느낌을 들게 한다. 인근의 치악산 상원사, 오대산 월정사 등을 둘러보면 좋다. (강원 횡성)

락월재 경성도 선비 박달과 충청도 금봉의 애절한 사랑을 노래한 '울고 넘는 박달재'로 유명하다. 월악산 미륵리사지, 덕유사, 사자빈신사지석탑 등 불교문화재가 많다. (충북 제천)

남이 울창한 천연림과 맑은 물, 기암절벽, 폭포 등 경관이 수려하다. 대문산 태고사, 서대산 서대사, 진악산 보석사 등 금산팔경이 유명하다. (충남 금산)

장곡 심산유곡과 천연림을 배경으로 산책로, 수련원, 자연관찰원 등 각종 수양시설이 있다. 주변에 제2석굴암, 팔공산, 동화

사, 은혜사 등이 있다. (경북 군위)

금원산 덕유산과 가야산의 수려한 경관을 배경으로 가깝사지 마애삼존불, 상동석조관음입상, 농산리석불입상 등 뛰어난 불상이 눈길을 끈다. (경남 거창)

덕유산 덕유산국립공원 무주구천동 천룡 입구에 위치해 폭포와 계곡, 울창한 수목이 일대 장관을 이룬다. 안국사, 백련사 등에 많은 관광객이 찾는다. (전북 무주)

제암산 사계가 뚜렷한 제암산은 모든 산을 압도하는 황제의 산으로 불린다. 주변에 가볼만한 곳으로 송광사 선암사 등을 꼽을 수 있다. (전남 장흥)

윤기석 기자 (gsoon@buddhania.com)

전통사찰음식 무료강좌·시식회

한국전통사찰음식문화연구소(소장 적문)는 개원 6주년을 맞아 16일~19일까지 삼성동 한국종합전시장(KOEX) 3층 대서관에서 전통사찰음식 무료공개강좌 및 시식회를 연다.



◇사찰음식연구소가 온주문화축제에서 가진 공개강좌.

이번 공개강좌는 육체와 마음의 조화속에서 참다운 건강을 추구하는 전통사찰음식에 대한 이론을 비롯해 연근물김

치, 호박김치, 연근지짐, 두부소박이, 표고버섯탕수이 등 전통사찰음식의 실기강좌와 시식회도 갖는다. (02)245-0904

며뭇골 듣는 금주의 부처님 말씀 인터넷 부다피아 <http://www.buddhania.com>

매월 첫째 토요일은 '한복입는 날입니다.'

민족의 멋 우리의 옷 에 맥 생활한복

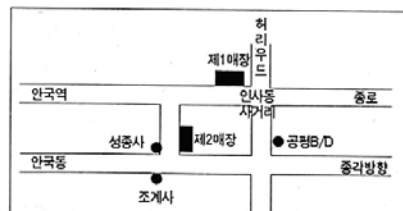


우리옷 "에 맥"의 제품 구성

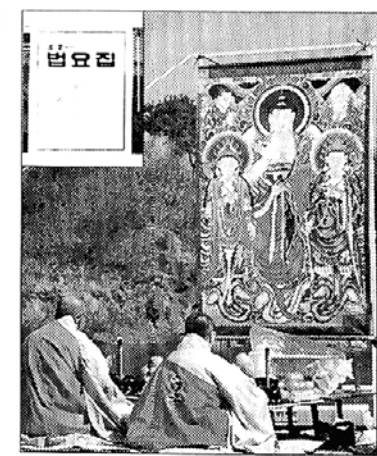
- 수준 높은 천연 염색 실크 제품
- 가벼운 소재와 전통미의 생활 한복 및 아동복
- 각종 연회 예복 제작
- 스님들의 간편복
- 신도님들의 단체복, 기도복 제작
- 기타 다양한 색상과 디자인을 원하시는 대로 제작해 드립니다.

본 사: 조계종 포교원 앞 위치
직 영 매 장: 인사동 4거리 위치
전국대리점모집: 佛子로서 본찰 주지 스님 추천서 요
※ 판매책임자 구함(여 30세 이상 불자)

본 사: 서울 중로구 수송동 46-19(원당BD 202호)
(株)에 맥 어패럴
전 화: 737-0804~6 팩스: 723-4599
제1매장: 서울 중로구 인사동 1-4번지 ☎ (02)723-4600
제2매장: 서울 중로구 견지동 68-1 ☎ (02)738-3939



다중용 법요집 및 패블



- (패 블)
- 규 격: 높이 7자, 폭 4자 5치
 - 특 징: 방수완벽, 조립 간편
 - 가 격: 90만원 (패블대 포함)

▶ 패드내용: 법회식순과 찬불가, 기초교리
감 수: 암도 큰스님

佛敎布敎資料院

서울特別市 龍山區 厚岩洞 195-6
電 話: (02)772-9052, FAX: (02)755-0479
(02)672-1333, 723-4599