

# 사찰 · 문화유적지서 불심 · 민족혼 느껴보세요

## 문화원등 개설 '청소년 역사탐방'

여름방학을 맞은 어린이 · 청소년들이 학교에서 공부했던 불교유물과 유적들을 둘러보고, 옛 선인들의 예술혼에 깃든 불심을 만끽할 수 있는 기회가 열렸다.

충북 청주시 동양일보사가 '교과서' 따라 우리문화찾기 행사를 마련하는 등 각 지역 문화원들이 불교유물과 유적지를 답사하는 탐방학교를 잇달아 개설하고 있다.

충주대학교 4학년생을 대상으로 한 '교과서 따라 우리문화찾기'는 교실수업에 시들해진 어린이들에게 생생한 교육 현장을 직접 경험케 하기 위해 마련된 것. 10차 문화유적 답사 중 △강화도 역사를 찾아서(5차) △팔만대장경을 찾아서(8

차) 등에서 불교 문화를 엿볼 수 있다. 5일 실시되는 '강화도 역사를 찾아서'에서는 진동사, 보문사 등 강화도 고찰들과 대장경 경관이 판각됐던 선원사지를 답사한다. 11일 시작되는 '팔만대장경을 찾아서'에서는 유네스코로부터 세계유산으로 지정된 팔만대장경과 판교 등을 볼 수 있다.

이외에도 온양 · 익산문화원 등 전국 5개 지역 문화원들도 8월초 신라와 백제의 불교유물 · 유적지를 답사하는 탐방교실을 일제히 개설한다.

충남 아산시 온양문화원은 15일 '문화가족 문화현장 탐방'을 마련하고 불국사 석굴암, 남산순례, 경

## 신라 · 백제 불교유적 탐방 '산 교육' 교실 밖에서 배우는 문화체험 기회

등은 신라고찰의 풍모를 고스란히 간직하고 있으며 보안암석굴에는 석조여래좌상이 안치되어 있다.

전북 익산시 익산문화원이 12~13일, 전남 곡성군 곡성문화원이 14일 각기 마련한 '청소년 유적지 순례'에서는 부여와 공주의 문화 현

행사	주최	일시	행사지	전화	비용
교과서따라 우리문화찾기	동양일보사	5일(5차) 11일(8차)	강화도 해인사	(0431) 211-8811	25,000원 (1인)
문화가족 문화현장탐방	온양문화원	15일	불국사 석굴암 남산 등	(0418) 545-2222	15,000원 (1인)
청소년 문화 유적지탐방	사천문화원	3~7일	다솔사 등	(0593) 33-3162	무료
청소년 유적지 순례	익산문화원	12~13일	공주 · 부여 유적지	(0653) 861-2022	무료
전통문화사상 교육	영광문화원	14일	공주 · 부여 유적지	(0686) 51-3255	무료
청소년 유적지 순례	곡성문화원	14일	태안사	(0688) 62-0890	무료

답사가 백미, 해동당 · 선원 등 전국 굴지의 규모를 자랑하는 요사체를 가진 태안사는 742년 창건된 고찰. 최남산은 태안사를 '고초(古初)의 신역(神域)'이라고 극찬했다.

전남 영광군 영광문화원도 14일 청소년들을 대상으로 한 영광 불갑사 답사를 마련한다.

마라나타가 384년 세웠다든 불갑사에는 보물 제 830호로 지정된 대웅전 등 백제의 불교 건축미를 감상할 수 있다.

요즘을 가장 (gobaou@buddhapia.com)

## 건강 365일 <29> 메밀



약리효과가 있는 곡식중 메밀은 메밀꽃 필 무렵이란 단편소설도 있듯이 강원도산이 제일 좋다. 메밀국수 막국수 메밀부침 냉면 등 여러 가지 요리법이 있다. 메밀의 성분은 다량의 전분을 비롯하여 단백질이 풍부하다. 예로부터 변비를 없애준다고 알려져 왔으나 태워서 재로 만들어 먹으면 반대로 설사를 멎게 하기도 한다.

메밀 속에는 루틴이란 물질이 있어 모세혈관을 튼튼하게 하고 신진대사를 활발하게 하여 혈압을 내리게 한다. 또 다이어트식품으로도 효과가 뛰어나다.

체질의학에서 태양인체질이

안되면서 대장에서 변비라는 병을 일으킨다.

메밀은 근본적으로 무슨 작용을 하는가? 간장의 기능을 강화시키는 것이다. 영양학적 으로 단백질이 다량 포함되어 있다고 했다. 간장병에는 다량의 단백질을 섭취하라고 한다.

## 혈압강하 · 변비막는 다이어트 식품 태양인 체질 간장 기능강화 효과

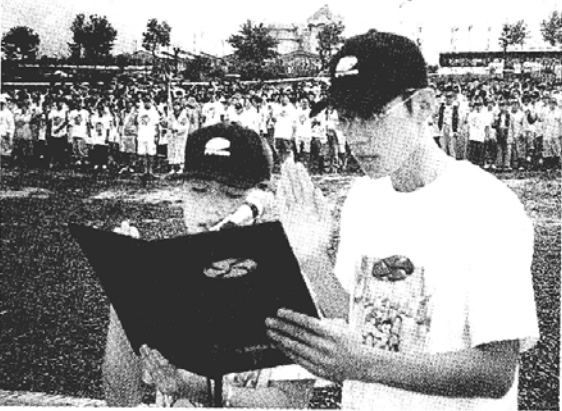
다른 장기에 비해서 간장의 기능이 약하다. 이 태양인 체질의 병은 원천적으로 간장의 기능이 약한 것이 원인이다. 예를 든다면 변비가 왔든 고혈압이 왔든 위장병이 왔든 간에 그병의 원인은 일단 간장기능이 약한 것이 원인인 것이다. 간장에선 피를 저장하기도 하고 더러운 피를 거르기도 한다. 피를 해독하지 못하면 탁한 피가 혈관벽에 붙어서 혈관이 좁아지고 그로인해 혈압이 올라가면 혈액 속에 헤모글로빈이란 산소를 공급하는 물질이 산소공급을 못하면 기의 순환이 잘

그러나 그 주장은 일반론적 주장이고 간장이 약한 태양인 체질에 단백질은 독약이 될 수도 있다. 이 태양인 체질이 육식을 많이 하면 손발이 떨리는 파킨슨씨병이 온다는 것을 명심하여야 한다. 영국의 유명한 물리학자 호킹박사 미국의 유명한 권투선수 알리같은 사람들도 태양인체질인데 육식을 위주로 하는 서구음식 문화 때문에 몸을 망친 대표적인 예이다. 이와같이 간을 보할 목적으로 단백질을 섭취하는데도 동물성단백질보다는 식물성단백질이 태양인체질에는 맞다.

(02)762-5510

## 파라미타, 고성 챔버리장서 연합캠프

## 2천여명 호연지기 배웠다



◇파라미타 연합캠프 발대식에서 참가자들이 선서를 하고 있다.

"파라미타 청소년은 민족문화와 전통을 계승하여 건전한 청소년문화를 창달한다." 강원도 고성군 세계챔버리장을 물리는 힘찬 선서와 함께 24일 막을 올린 '2542 파라미타 연합캠프'가 27일 회향했다.

파라미타청소년협회(회장 현근)가 주최해 '맑은 세상, 청소년 세상, 부처님 세상'을 주제로 열린 이번 캠프는 전국에서 2천여명의 청소년들이 참가한 가운데 문수 보현 관음 지장 등 4개 본단으로 나뉘어 챔버리캠프장과 낙산사, 백도해수욕장에서 모험활동, 참배활동, 신명활동, 수상활동을 진행하며 불심과 호연지기를 다졌다. 지도교사 자원봉사

자 등 5백여명의 지원요원이 청소년들의 활동을 도왔다. 또 인근 군부대는 의뢰단 및 막사 15동을 지원했다.

그러나 캠프 기간 동안 계속 비가 내리고 기온이 내려가 수상활동의 경우 수영, 수상스키 타기 등은 하지 못하고 모래사장 구보, 공놀이로 대체했으며, 신명활동도 변화그리기 등은 비가 와 진행하지 못하는 등 일부 프로그램 진행에 차질을 빚기도 했다.

한편 연합캠프 입석에는 파라미타 회장 현근선님과 사무총장 법경선님, 신홍사 주지 도후스님, 김진선 강원도지사 등이 동참했다.

정성운 기자 (swjung@buddhapia.com)

## 12~14일 청소년 영상제

미래영상연구소(소장 정근원)가 12~14일 '98 청소년 영상제를 여해문화공간에서 개최한다.

"느기는 영상, 열리는 미래"를 주제로 열리는 이번 영상제는 심형래씨를 강사로 '용가리' 제작과정을 발표하는 △테크놀러지와 영상 △창작예술과 영상 '달보' '환타지아' 등이 상영되는 △애니메이션의 세계 등 다채로운 프로그램이 마련된다. (02)761-7094

## 연꽃 어린이캠프 생활

불교레크리에이션포교회(회장 법현)는 7월21일부터 2박3일간 경기도 남양주시 고래산 동원정사에서 제5회 연꽃어린이캠프를 가졌다.

2백여명의 새학 불자들이 불성을 찾아온 이번 캠프에서는 부처님 세계, 아간 담력훈련, 물놀이 등 다채로운 프로그램이 진행됐다.

## "불교 사이버기행 떠나자"

에듀넷 등 통해... 내고장 문화 애호도

여름방학 넷죽을 위한 사이버 학교들이 속속 개교하고 있다. 이들 사이버 학교 가운데 불교 문화와 유적들을 소개하고 있는 곳들을 찾아, 불자 청소년들과 불교 사이버기행을 떠나보자.

여름방학 사이버 학교로는 교육부가 운영하고 있는 에듀넷의 '98 여름방학 웹서비스'가 대표적이다. 에듀넷 초기화면에서 여름방학생활로 들어가면 방학생활 준비, 박물관, 연극, 음악회 소개, 봉사활동 등의 코너들이 마련되어 있다. 특히 박물관 코너는 각 지역 대

학 박물관까지 상세하게 소개하고 있다. 봉사활동 코너에는 복지시설, 공원, 문화재에 대한 봉사활동 가능 지역과 기관, 준비방법 등을 소개하고 있어 이를 통한 내고장 문화재 애호활동도 가능하다. 에듀넷은 '우리의 문화재' 코너에서 각종 문화

재 사진과 전문가 안내도 곁들이고 있다.

방학동안 문화재 탐방에 나서고 싶은 청소년들은 문화재관리국 홈페이지에서 제공하는 주제별, 지역별 문화재 탐방에 나서보자.

이 밖에도 애드피아(ADPIA)의 가상학교에서 포토샵, 일러스트레이터, 3D MAX, LightWave3D 등의 전문 그래픽 프로그램들을 배울 수 있다.

강지연 기자 (jyang@buddhapia.com)

## ◇사이트 주소

사이트명	사이트 주소
에듀넷 '98 여름방학 웹서비스 문화재관리국	http://edybet.bnc.bn.kr http://www.ocp.go.kr
가상학교	http://soback.kornet.net
늘푸른가상학교	http://evergreen.ottas.co.kr
애드피아(ADPIA) 가상학교	http://www.adpia.com

## 불국토 청소년 포교법인 추가등록 시설위탁 · 교육 · 상담사업

청소년불자들의 건전육성과 신심을 다질 전문 청소년법인단체가 설립됐다. 사회복지법인 불국토(대표이사 정관)가 7월18일 동 재단을 재단법인 불국토 청소년 도량으로 재등록, 청소년 포교의 새장을 열었다.

사단법인과 사회복지법인에 이어 청소년법인단체를 설립한 불국토 청소년 도량은 청소년 수련활동, 수련시설의 설치 및 운영, 교육 및 상담, 연구 및 출판, 국제교류, 문화예술, 복

지, 장학, 봉사활동 등의 사업들을 폭넓게 구상, 추진할 계획이다.

정관선님은 "우리의 청소년들이 건전한 성숙의 토양을 잃어가고 있는 요즘 청소년들과 함께 하는 여러 프로그램과 사업을 통해 청소년들에게 우리 문화의 소중함과 나라사랑, 자비심, 공동체 의식 등을 심어주는 데에 주력하겠다"고 말했다.

최미희 기자 (mhcheon@buddhapia.com)

## 마음밭 일구는 농촌체험

부산신도회 · 파라미타 이색 프로그램

파라미타청소년협회 부산지부와 부산불교신도회가 청소년 · 어린이들을 대상으로 사찰과 연계한 농촌체험을 통해 봉사과 수행의 가르침을 함께 배우며 알찬 방학을 보낼 수 있는 기회를 마련했다.

파라미타 부산지부(지부장 서우)는 17일부터 2박3일간 제5회 불교청소년농촌사랑 자원봉사활동을 개최, △농촌 일손돕기 △밭우렁기 △마을 나누기 △묵언 등을 진행한 다. (051)464-2020

특별로 듣는 금주의 부처님 말씀 인터넷 부다피아 http://www.buddhapia.com

### 金堂藝建

목조건축(신축 및 보수전문), 단청, 탕화 개금 불상, 시왕개채, 불사 문의 및 상담

문화재 관리국 등록

보수 357호 황규원 단청 352호 박정환 보수 502호 박정환 화공 1008호 심철호

(711-830)대구광역시 달성군 화원읍 명곡리 197-7 화원빌딩 4층

사무실 : (053)639-0407 ~ 8  
F A X : (053)639-0407

### 염불禪 주말 수련회 (토요일 저녁9시 일요일 아침7시)

와서 보라! 수행법전의 완벽한 테크닉을!

- 목탁치지 않고 자성의 운율에 맞춰 힘차고 박력있게 경배하고 신명나게 재미있고 리드미컬하게 행주좌와 동진간에 자동으로 염불되고 단전호흡 되는 한국불교 전래이래 처음 공개되는 염불수행법
- 콘솔로 정시간 염불해도 절대 목이 아프거나 쉬지않고 오히려 목소리가 트이며 맑아짐, 실어증이 극복되고 가슴이 탁트여 시원해지며 피로감을 못느낀다.
- 염불 수행시 허가 이전되어 입천장을 탁탁치면 대뇌가 각성되어 또렷도렷 해지며 졸음과 혼침이 극복되고 침은 저절로 넘어가며 종단전의 맞힌기가 풀리며 스트레스는 저절로 해소되고 즐거운 자세가 계속 이어진다.

◆ 중심 걱정 의안이 가슴에 맺힌 한이, 병고연의 괴로움이 번개처럼 녹아내리고 문재해결의 지혜가 순간 때으로써 각절한 소원을 즉각이루는 기도 수행시 가장 용이한 염불법이다.

- 독경을 잘하려면 세로쓰기 한글 경전을 한줄씩 읽고 왼손가락을 하나씩 헤아리던 오른손의 직권이 열리며 집중력 기력회 좋아지고 번뇌망상의 집념이 현저히 줄어들고 또렷도렷하고 정신맑은 상태로 독경삼매 이른다.
- 아무리 잘난척 대단한척 아는척해도 이마와 정수리에 열노고 손, 발, 배가 차가우며 배꼽주변 인중, 눈썹, 손가락사이를 눌러보아 땀이 맺히고, 똥중을 느끼면 똥이 하나 다스리지 못해 만병의 원인을 간직한 부끄러운 예비환자이다. 비전의 수행으로 일생 강기 몸을 단정시키고 두통, 불면증, 상기병, 화병, 위장병, 고혈압, 당뇨병이 단시일에 극복된다.

- 수행내용 : 한글금강경 봉독, 석가모니불 염불정진, 참선, 외선, 경선, 호흡에 맞춰 108배, 도인건강법, 속원기도 3회
- 예약수원 20명, 넉넉한 복장, 초심자 기본수행법교육. \* 회비일체없음

아름다운 소리산 법왕정사 수행원  
동빛고을 소승강

경기도 양평군 단월면 석산리(인이피 마을) 소리산 참선캠프

수행전문상담전화 (0338) 71-7745 (오후 1시-8시)

금강산처럼 수려한 소리산 16만평의 영지에 위치한 청정현 수행전문도량임.

순수한 경면주사로 쓴  
운장법사의 생필(眞本)  
'五色광채'의 氣를 발하는 신비한

## 반야심경

운장법사의 초능력적인 「신비의 禪筆」 최초로 공개.

○ 신기 · 영기를 발하는 佛자 달마그림 (수막파 차단) 특별보시!

○ 육판 · 동판 · 인쇄 복사본 보다 생필인 진품이 영기와 영감이 더 있습니다.

한국 수맥파 방지 총연합회 인증 100% 효과

생명의 전화 : ☎ (02)242-0331, 242-0255 (04)216-0307

● 주문 신청방법 국민은행 042-21-0582-499 조정순 \* 전화로 주문하시면 곧 보내 드립니다.

韓國佛教文化藝術院  
雲藏法師禪筆硯會

## 건강에의 신비! 옥

태교에서 무덤까지 포을 달고 산 한국인들

### '보석' 인가? '영험한 치료제' 인가!

◆ 처녀가 옥을 접하면 신비한 미인이 되고 중년여성은 피부가 고와지고 건강해진다. 앙귀비는 진옥을 노상 입에 물고 살았다고 한다.

◆ 옥을 경락이나 피부에 접촉하거나 몸에 지니고 살면 난치병에 이롭고 옥판위에 손바닥 발바닥을 마찰하면 노인도 회춘한다. (『玉靈寶鑑』에서)

◆ 옥도자기 타일위에서 환자를 기른 결과 솟는 쥐의 장자가 40%증가했다(한국식품개발연구원 한창규박사팀)

◆ 특히 심장질환, 두통, 불면증환자의 그 절반정도가 완치 효과를 보았고 그의 나머지는 37%~84.8%의 치료효과를 보았다. (북경중의병원 임상 보고서)

제품 옥목걸이와 장신구, 침대침구류, 기초화장품, 옥도자기류

• 옥의 명성은 2000년전 중국 신성으로부터 시작되었습니다. 당시의 진옥(眞玉)은 이제 전설속으로 사라지고 오늘날은 지구상 유일하게 한국기옥만이 강한 기(氣)가 방사된 뿐입니다. 이옥의 효능과 명성을 모방하여 외국에서 수입된 옥들이 춘천옥 등 지역옥등의 이름으로 판매되고 있습니다. 오령대스톤 한가지 만으로도 쉽게 구분됩니다. 진옥이여야 승패가 결정됩니다.

玉山家 (02)777-0105 (백옥옥)