

나른한 봄날, 끝없이 밀려오는 피로와 환절기 질환을 한방차로 디스할 수는 없을지.
 식사 후 찾아오는 춘곤증, 감기, 천식, 비염, 불면증 등을 물리치기 위해 한약방이나 시장에서 쉽게 구할 수 있는 한약재로 가정에서 차를 만들어 보자. 한방차는 자연에서 얻은 약재를 사용하므로 부작용이 없고, 재료 구하기가 쉬워 가정에서도 손쉽게 만들어 먹을 수 있다.

피로·환절기 질환 한방차로 뚝!

모과 · 생강차 · 감기몸살 · 나른할때 좋아
 계피차 · 입맛 없을때, 치자차 · 불면증에 효과

감기·몸살 봄철에 가장 많이 걸릴 수 있는 질병은 감기 몸살. 날씨가 쌀쌀할 때나 환기가 잘 안되는 실내에서 오래 생활하다 보면 걸리기 쉽다. 감기는 대체로 1~2주일 동안 계속되다 자연치유가 된다. 하지만 관리를 제대로 하지 않으면 2차 감염으로 이어지기가 쉬워 만병의 근원이 되기도 한다.
 감기가 걸리는 요인으로는 과로와 피로 누적, 스트레스, 감기 바이러스 등이 있다. 피로 예방을 위해서는 모과차, 당귀차, 생강차, 꿀꿀차, 계피차 등 따뜻한 한방차를 마시는 게 효과적이다. 만약 약 커피가 많이 난다면 '생강차'가 좋다. 생강 한 톨에 마늘 한 쪽을 갈아 넣어 진하게 마시면 커피가 톡 그친다. 오한과 발열이 있을 때는 '유자차'가 도움이 된다. 비타민C가 풍부해 초기 오한이나 발열 해소에 효과가 있기 때문

이다. 기침이 심할 때는 '모과차'가 제격이다. 감기, 기관지염 등을 앓아 기침을 심하게 하는 경우에도 좋으며 팔과 다리 근육이 나른해져 피로감을 느낄 때에도 효과가 뛰어나다.
식욕 부진 입맛을 잃고 식은땀이 많이 날 때는 '계피차'가 좋다. 계피는 감기로 입맛을 잃은 사람에게 식욕을 증진시키는 역할을 하며 땀을 나게 하고 식은땀을 그치게 한다. 또 중추신경계의 흥분을 진정시키고 수면대사를 조절해 모든 장기의 기능을 촉진하는 작용을 한다.
비염·천식 봄철 감기에 걸린 후 기침이 떨어지지 않아 일시적으로 천식 반응을 보일 때는 살구씨를 달여 먹거나 가루를 내서 복용한다. 또 파파리의 하얀 부분만 잘라내 달여 먹으면 좋은 효과를 볼 수 있다. 커피가 많이 흐르고 코막힘이 심

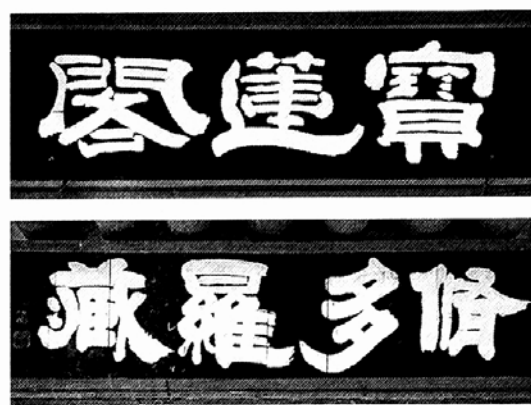
한 비염 증상은 연근의 생즙을 짜서 코안에 넣는 것도 좋다. 목련 꽃잎과 박하잎을 차로 복용해도 된다.

춘곤증 땀이 많이 나고 오래 쉬어도 피로가 풀리지 않을 때는 인진쑤를 달여 먹거나 모과를 잘게 조각내 차로 끓여 먹는다. 또 말린 허파리를 달여 먹으면 피로가 풀린다. 검은콩을 차로 우려서 복용해도 좋다. 몸이 허약해지고 기력이 떨어졌다고 느낄 때는 인삼, 산약차, 구기자차, 복분자차를 자주 먹으면 좋다.
불면증 피곤한 하루 일과를 마치고 잠자리에 들어도 자기 생각대로 잠이 오지 않고, 잠을 자기는 하지만 숙면을 취하지 못하는 등 불면증으로 인해 고동을 호소하는 이가 적지 않다. 이렇게 심한 불면증을 느낄 때는 '치자'를 차로 마시면 좋다. 열감이 화끈거리고 심장이 두근거리면서 잠이 오지 않는 사람에게 권한다.
 몸이 차고 소화기가 약한 사람의 불면증에는 '대추차'와 '생강차'가 도움이 된다.

김주일 기자
 (jikim@buddhania.com)

사찰 편역을 찾아서

⑤ 신현의 대문사 · 해인사 편역



위당 신현(1810년~1884년)은 초명을 관호(觀浩)라 하였고 1828년 무과에 급제해 훈련원 주부로 벼슬길에 올랐다. 이후 삼도수군통제사, 영조관서, 병조판서, 공조판서, 어영대장, 관중추부사 등의 요직을 지냈으며 1875년 을묘왜변사건이 일어나자 전권대사가 되어 일본과 병자수호 조약을 체결하였다. 또 1882년에는 전권대사로 미국과 조미수호 통상조약을 맺기도 했다.
 위당은 다산 정약용에게 실학

려(梁), 합천 해인사 <법보전>, <수다라장> 편역이 사찰에 남아 있는 그의 대표적인 글씨이다. 해남 대문사 <보령각> 편역은 위당이 전라우수사(全羅右水使)로 있던 1843년(현종 9)에서 1846년(현종 12) 사이에 쓴 글씨로 보이며 당시 제주도에 유배 중이던 스승인 추사 김정희와 대문사에 머물던 초의 의순과의 각별했던 인연으로 말미암아 남긴 글씨로 생각된다. 편역의 글씨는 위당 특유의 금석기 법치는 예서

보령각 날아갈듯 경쾌한 예서체 백미 수다라장 삼도수군 통제사 시절 쓴 글씨

을 배워 이를 개화사상으로 이끌 어낸 개화파 인물 중의 한 사람으로 무관 출신(문신)도 학문에 힘써 유장(儒將)으로 불리기도 했으며, 개화파인 강위(姜緯), 박규수(朴圭壽) 등과 가까이 지냈다. 또한 그는 추사 김정희로부터 글씨를 배워 추사의 외발을 받았는데, 특히 금석기(金石氣) 법치는 예서를 잘 썼으며 묵란과 시서에 능하였다. 서울 화계사 화장루(보화루), <회계사>, 해남 대문사 <산신각>, <보령각>, <어사각>, <표충비각>, <화장법회>, 고성 옥천사 <지방루>, <연화옥전>, 밀양 표충사 <대흥원전>, <무량수각>, <보화루>, <서래각>, <승

(연명인 대한불교진흥원)

건강백과

어깨결림

하루종일 컴퓨터 작업을 하는 작업자의 70%는 '어깨가 결린다'고 호소한다. 허리가 아프거나 눈이 피로하다는 사람보다 훨씬 많다. 이와 같이 어깨가 뻣뻣하게 느껴지는 것은 의자와 책상의 높이가 맞지 않거나 새우등 자세, 턱과 배가 앞으로 나온 자세일 때 특히 심해진다.

이런 자세에서는 목줄기부터 어깨와 등까지 근육에 무리가 온다. 특히 어깨쪽에서 여러 근육들이 부풀어 오르면서 통증이 일어난다. 스트레칭이나 피로 때문에 일어나는 어깨결림은 목욕이나 찜질, 마사지를 통해 피로물질을 제거하면 좋아진다.

가장 손쉬운 치료법은 체조를 하는 것이다. 목을 힘있게 옆으로 돌리고, 머리가 어깨에 붙을 정도로 머리를 구부리거나, 손을 위로 쭉 뻗어서 만세 부르는 자세로 손을 흔들어서 체조를 하면 만성피로에 의한 어깨결림이 없어진다.

목체조·만세 부르는 자세로 풀어 어깨결림이 없게 된다. 또 가슴을 펴면서 양 어깨를 척추쪽으로 젖히면 어깨와 목 주위 근육이 수축했다가 이완되면서 근육에 쌓여있는 피로물질이 없어지고, 통증도 가라앉게 된다. 그래도 잘 낫지 않는다면 목 체조를 계속하면서 뒷목 일으키기와 같은 등배운동과 팔굽혀펴기 등 근력강화 운동을 6주 이상 해야 한다. 또 매일 50번 이상 만세를 부르자. 그러면 스트레스와 함께 어깨결림도 없어질 것이다. 어깨를 풀어주면 몸의 전체적인 건강에도 도움이 된다.

등배운동·기지개 자주 쳐도 좋아 또 가슴을 펴면서 양 어깨를 척추쪽으로 젖히면 어깨와 목 주위 근육이 수축했다가 이완되면서 근육에 쌓여있는 피로물질이 없어지고, 통증도 가라앉게 된다. 그래도 잘 낫지 않는다면 목 체조를 계속하면서 뒷목 일으키기와 같은 등배운동과 팔굽혀펴기 등 근력강화 운동을 6주 이상 해야 한다. 또 매일 50번 이상 만세를 부르자. 그러면 스트레스와 함께 어깨결림도 없어질 것이다. 어깨를 풀어주면 몸의 전체적인 건강에도 도움이 된다.

목체조·만세 부르는 자세로 풀어 어깨결림이 없게 된다. 또 가슴을 펴면서 양 어깨를 척추쪽으로 젖히면 어깨와 목 주위 근육이 수축했다가 이완되면서 근육에 쌓여있는 피로물질이 없어지고, 통증도 가라앉게 된다. 그래도 잘 낫지 않는다면 목 체조를 계속하면서 뒷목 일으키기와 같은 등배운동과 팔굽혀펴기 등 근력강화 운동을 6주 이상 해야 한다. 또 매일 50번 이상 만세를 부르자. 그러면 스트레스와 함께 어깨결림도 없어질 것이다. 어깨를 풀어주면 몸의 전체적인 건강에도 도움이 된다.

등배운동·기지개 자주 쳐도 좋아 또 가슴을 펴면서 양 어깨를 척추쪽으로 젖히면 어깨와 목 주위 근육이 수축했다가 이완되면서 근육에 쌓여있는 피로물질이 없어지고, 통증도 가라앉게 된다. 그래도 잘 낫지 않는다면 목 체조를 계속하면서 뒷목 일으키기와 같은 등배운동과 팔굽혀펴기 등 근력강화 운동을 6주 이상 해야 한다. 또 매일 50번 이상 만세를 부르자. 그러면 스트레스와 함께 어깨결림도 없어질 것이다. 어깨를 풀어주면 몸의 전체적인 건강에도 도움이 된다.

목체조·만세 부르는 자세로 풀어 어깨결림이 없게 된다. 또 가슴을 펴면서 양 어깨를 척추쪽으로 젖히면 어깨와 목 주위 근육이 수축했다가 이완되면서 근육에 쌓여있는 피로물질이 없어지고, 통증도 가라앉게 된다. 그래도 잘 낫지 않는다면 목 체조를 계속하면서 뒷목 일으키기와 같은 등배운동과 팔굽혀펴기 등 근력강화 운동을 6주 이상 해야 한다. 또 매일 50번 이상 만세를 부르자. 그러면 스트레스와 함께 어깨결림도 없어질 것이다. 어깨를 풀어주면 몸의 전체적인 건강에도 도움이 된다.

등배운동·기지개 자주 쳐도 좋아 또 가슴을 펴면서 양 어깨를 척추쪽으로 젖히면 어깨와 목 주위 근육이 수축했다가 이완되면서 근육에 쌓여있는 피로물질이 없어지고, 통증도 가라앉게 된다. 그래도 잘 낫지 않는다면 목 체조를 계속하면서 뒷목 일으키기와 같은 등배운동과 팔굽혀펴기 등 근력강화 운동을 6주 이상 해야 한다. 또 매일 50번 이상 만세를 부르자. 그러면 스트레스와 함께 어깨결림도 없어질 것이다. 어깨를 풀어주면 몸의 전체적인 건강에도 도움이 된다.



5월 목아박물관에서 열린 '제6회 전국어린이 부처님 그림그리기 대회'에서 어린이들이 목아박물관 부처님을 열심히 조각하고 있다.

천진불심 하얀 도화지 수놓아

6회 어린이부처님 그림기 대회

'부처님이 D.D.R.을 한다. 부처님이 어린이들과 함께 노래방에서 노래를 부르고 있다.' 5일 여주 목

아박물관에서 열린 '제6회 전국어린이 부처님 그림그리기 대회'에 참가한 5백여명의 어린이들이 도화지 위에 펼친 천진불심이다. 월간 <불광>과 목아박물관 공동

주최로 열린 이번 대회에서는 TV 보는 부처님, 생활한복을 입은 부처님, 아이들과 함께 손잡고 춤추는 부처님 등 재미있고 다양한 작품들이 쏟아져 나왔다. 또 이번 행사에서는 초등학교 고학년을 대상으로 목관화도 처음 실시해 어린이들의 호응을 얻었다. 특히 두 번째 참가한다는 이지현(재동초등학교 4년)어린이는 "나무가 너무 딱딱해 풀칼로 파다가 손을 다쳐 반창고를 붙였어요. 하지만 아파, 아파, 동생과 함께 소풍을 나와 즐겁다"며 활짝 웃음을 멈추지 않았다.

오후에는 잔디밭에서 교리상식을 도화지 위에 적어 맞추는 '10개 개를 넘어라'와 물이 가득한 세수대야를 들고 오래 버티는 '가족계임 등 '신나는 서바이벌 따라잡기'가 펼쳐졌다. 한편 이번 대회에서는 부처를 향해 합장하는 어린이를 조각한 양현정(은석초등 6년) 어린이가 우뚝 으뜸상을 받았다.

김주일 기자

"세계 어린이에 봉축음악 선사"

조계종 소년합창무용단 공연

'외기러기 떠나가듯 떠나보자...' 5일 대한불교조계종 소년소녀합창무용단이 '봉축의 노래와 세계 민요축제'란 주제로 공연한 '국립극장소극장' 무대에 선 30여 명의 새싹들이 활짝 웃으며 연주부와 한복을 번갈아 입으며 '부처님이

계신나라' '절에 갔었네' '우리절 연못' 등 10여곡의 찬불동요를 부른 자객석에서도 함께 따라 불렀다. 이어 무용단의 부채춤과 소고춤, 살풀이춤 등이 선보였다. 특히 이번 공연에서는 어린이들의 귀에 익은 '로렐라이' '오, 브레넬리' '강강수월래' 등 10여곡의 국내외 민요들이 소개됐다.



대한불교조계종 소년소녀합창무용단이 5일 국립극장소극장에서 '봉축의 노래와 세계민요 축제'를 주제로 공연했다.

대불어 지도자 연수

어린이 참선법 등 강의

대한불교 어린이지도자연합회(이하 대불어)는 6월3일부터 1박2일 간 김천 직지사에서 '제29차 전국어린이 지도자 연수회'를 갖는다.

어린이지도자 및 교사들을 대상으로 실시하는 이번 행사는 △어

린이 참선 지도법 강의 △어린이 법회 의식 실습 △전래놀이와 운영과 살계 강의 및 실습 △어린이 불심 키워주는 법 등을 내용으로 진행된다. 신청기간은 31일까지.

또 대불어는 '제2회 우수 어린이법회 프로그램 경진대회'를 실시한다. 참가요령은 15일까지 '놀이'를 이용한 어린이법회 프로그램을 제출하면 된다. (051)808-4569

시와 칼럼

보덕현호선사 저
마음의 창

새벽의 향내음 같고
 아침이슬 같으며
 짙은 안개같은 마음

늘 푸른 자연과 같고
 청정수와 같으며
 청순한 소녀의 가슴같은 마음

이동속의 달님과 같고
 새벽을 여는 새벽같은 마음
 밝은 아침 햇살 같은 마음

푸른 하늘과 같고
 허공과 같으며
 바다와 같은 마음

※ 구입안내
 전국 서점에 있습니다. -본문 중에서-

▶ 명상시집 1. 정화의 빛 - 값 5,400원
 2. 고향의 순결 - 값 5,300원
 3. 해 탈 - 값 7,200원

총남 연구원 금번권 책도리 510
 (우)339-830
 Tel: 0415) 867-4000
 Fax: 0415) 867-4001

도서 출판 **정화사**

금선학회 수련회

慧命經의 원저자 유휘학 羅師를 깨달음에 이르게 한 수행비전
 "영보통 지능내공법" 한국 최초 공개
 "전강없는 道는 없다."

"인명은 하늘에 있는 것이 아니라 나에게 달려 있다."
 유휘학선사께서 완전한 깨달음에 이르는 법을 찾아 중국전역을 배회하시던 호승 老師과 오종려 眞人으로부터 법을 전수받아 수행하여 부처님께서 말씀하신 "法輪과 천백억 化身의 실체", 몸과 마음이 허공과 같아 진리와 하나되는 경계를 몸소 이루게한 최상승 수행비전 영보통법을 1년을 수행하면 1년의 증험이, 3년을 수행하면 3년의 증험이, 그리고 10년을 수행하여 大成에 이르게 하는 漸修漸進 수행법"이며 삼경기는 물론이고 중.하급기의 중생이라고 영보통법의 수련체계(몸과 마음을 동시에 닦는 性命雙修 수행법)로 무궁히 수행하면 반드시 최상승의 깨달음에 이르게 하는 완벽한 眞理體系입니다. 기존의 참선수련법으로 수행에 진전이 없으신 분이나 질병으로 인하여 수행정진이 어려운 수행자, 보살님들께 드리는 "인제와 마음"을 재생시키는 유일한 代案입니다.

■ 수련내용

- 1) 오장육부의 기운을 조화롭게 이끌어 질병을 예방하고 치료하는 법
- 2) 복두정성과 인체의 기운을 상응시켜 천체우주로 나를 확대하는 법
- 3) 몸과 마음을 동시에 수련(性命雙修)하여 본성공에 이르는 법
- 4) 慧命(法眼, 佛眼, 天眼)수련을 통하여 法界 진리를 깨닫는 법

■ 수련의 효과

- 1) 정신적 : 불면증, 우울증, 각종스트레스, 노이로제, 화병 등
- 2) 육체적 : 만성피로, 빈혈, 만성위장병, 심장질환, 신장병, 비만, 고혈압, 간경화, 오장의 부조화, 냉병 등
- 3) 수 령 : 참선수행시 졸음방지 및 잠냄제거, 삼매체험(自我一如)

■ 수련일정 및 장소

1. 일시 : 2000년 5월 23일(화) ~ 27일(토)
 2000년 23 ~ 27/PM 7:30 ~ 9:30 / 27(토)/PM 2:00
2. 장소 : 세계금선학회 본원(사당역 부근)
3. 문의 : 02)512-7057, 7233(팩스 전용)

세계금선학회
 서울시 서초구 방배2동 441-1 은혜빌딩 6층
 (http://www.myhome.sinbiro.com/~kumsunac)

이러닝고장
 강원도 정선 **高養山 山僧 眞心眞意 眞實**

고양산 야생(眞)인진쑤 엑기스?

야생갈 인진쑤 자연산(眞)인진쑤는 깊은 산에서 수년~수십년간 지리면서 한겨울 눈이 속에서도 풀린일과 물기를 그대로 유지하며 살아있는 사물속을 알립니다. 구상복지인 양정산(眞)은 이러한 고장 강원도 정선 고양산에서 지리는 야생 갈인진쑤(眞)를 3년동안 채취하고 고양산 자락에서 6년 이상 자연 율기, 당기, 자연산 복분자(眞)가 6년 6개월을 기리며 보사부에서 정식 허가증(眞) 제1-3호를 받아서 현대식시설을 이용 위생적으로 추출

기존 건강식품이므로 승려로서 자신있게 권대드리오니 건강된 몸과 마음으로 다량복용하십시오

지금까지 시중에 유통된 일반적 인진쑤과는 다릅니다.

공급가격 - 2개월분 ₩175,000
 우체국 010108-0179782 강릉무

은행신용카드 18개월 분할 가능

각종 알러지 반응 예방이나 치료에 특효라는 자연산 상황버섯, 기간지천식, 홍익기침에 특효라는 가래엿, 진질, 고티공중, 꿀벌에 쓰이는 토종꿀화피 등이 필요하신 분은 연락하십시오

순수의이름은 (眞)인진쑤에 쓰여집니다.

체질에 관계없이 남자, 여자, 노인분들, 임신부, 노약자, 입원환자 등 모두에게 좋습니다.

1. 간이 나쁜사람.
2. 항상 피로한 사람.
3. 위장이 나쁜사람.
4. 열기가 있는 사람.
5. 고혈압, 저혈압.
6. 정력 회복에 좋습니다.
7. 생리통, 생리불순.
8. 냉대하, 신경통.
9. 담노, 황달.
10. 불면증 입원환자.

※ 남은 야생을 산과 물줄은 곳에서 광포병 예방을 하고싶은분은 연락주세요.
 ☎주 문 080-988-4774 ☎수 배/저서금입 0398-563-4778
 인터넷 http://www.yasenginjinsook.co.kr

금해스님의 여 레 셴 식

오랫 동안 기다리신 소남의 선식이 드디어 완성되었습니다. 기적을 일으킨 122종류의 약재와 순수한 토종 곡류로 각 약재마다 특성을 최대한 살린 9종9포와 오랜 법제 기간을 거쳐 3년에 걸친 노력 끝에 완성되었습니다. 15년 이상의 경험을 살려 수 천년 민속비방과 1천여 년간의 佛家 선식을 합친 환 및 가루 선식으로 복용방법이 간단하며 남녀노소 체질 등에 전혀 관계가 없습니다. 여래선식은 현대의 각종 공해로 인한 유전자 병형과 음식물 및 수질 오염 대기오염 등으로 인한 오장육부의 일체 질환과 체질 개선에 탁월한 효과가 나타납니다. 특히 간염, 간경화, 간암 등에는 놀라운 치료 효과가 나타납니다.

▶▶ 치료 대체효과로 본 증상 사례 ◀◀

1. 비, 위장 및 소화기 질환, 대장병
2. 기관지 천식, 폐암, 기관지염, 선후암
3. 비만 및 체질개선
4. 각종 초기암 및 진행암
5. 수술전후 방사선 및 항암치료
6. 병원에서 진단되지 못하신 문 천견
7. 우울증, 정신장애, 신병 등에 관한 천견

주문
 신청 0523)372-1221 / 011)564-1217

■대 금 : 20만원
 ■입 금 : 우체국 611715-0029373 예금주 : 지덕용
 ■주 소 : 경남 양산시 동면 사송리 754 약사사