



6월24일 동국대 정각원에서 열린 '교법사 배출 55주년 기념회'에서 조계종 포교부장 상운스님이 법문을 하고 있다.

### 청소년 '울진' 출간·사이버법당 운영

**교법사단 창설 55돌 법회**  
전국교법사단은 지난 6월24일 동국대 정각원에서 '교법사 배출 55주년 기념 법회 및 청소년을 위한 울진 출간 기념식'을 봉행했다.

조계종 포교부장 상운 스님을 비롯해 동대부교 우희수 교장 등 1백여명이 참석한 이날 법회에서 상운 스님은 법문을 통해 "교육현장에서 청소년 포교에 앞장서고 있는 교법사들의 노고를 높이 치하한다"며 "교법사

### 건강백과

#### 여름철 건강 목욕법

장마와 함께 찾아온 후덥지근한 초여름. 스트레스와 피로가 쌓이고 더위까지 겹치면 매사에 짜증만 나기 쉽다. 이럴 때 냉수마찰을 해보면 어떨까. 한밤에 온몸에 10분 일찍 일어나 냉수마찰이나 건포(乾布)마찰을 하면 하루가 개운해진다고 말한다. 더구나 수온차가 부족 울라간 요즘은 냉수마찰이나 건포마찰을 시작하기 좋은 계절이다. 여름철 건강에 좋은 목욕법을 알아보자.

**▲냉수마찰=뜨거운 물에 발을 1~2분 정도 담근 다음 시작한다.** 처음엔 미지근한 물에 면장갑을 끼신 뒤 물기가 약간 남을 정도로 짜서 온몸을 5~8초 문지른다. 심장에서 먼 팔 다리부터 문지르고 심장은 맨 나중에 하는 것이 좋다. '장갑마찰'이 끝나면 마른 수건으로 재빨리 몸을 닦고 마른 수건으로 계속 문지른다. 면장갑을 끼시는 물 온도를 3~4도씩 낮추면서 위 방법을 3~5번 되풀이한다.

**건포마찰-감기예방·지방제거**  
냉수마찰은 몸의 컨디션을 유지하고 면역력을 높이는 데는 효과적이지만 열이 있거나 면역력이 떨어진 환자는 피한다.

**▲건포마찰=내장을 튼튼히 해 주며 감기 예방에 효과적이고, 비만일 경우 지방 제거에 좋다.** 마른 수건으로 몸의 각 부위를 약간 뜨거운 느낌이 들 때까지 문지르면 된다. 순서는 △팔(손끝에서 어깨쪽으로 마찰) △다리(발끝에서 허벅지쪽으로 마찰) △배(배꼽을 중심으로 시계방향으로 동글게 마찰) △등(수건 끝을 양손으로 잡고 사선으로 문지르며 마찰) △양 가슴(양쪽 가슴을 나눠 시계방향으로 마찰) △목(앞쪽은 턱에서 가슴 방향으로, 뒤는 목뼈가 푹 튀어나온 곳을 중심으로 위 아래로 마찰 △가슴 한복판(동글게 마사지)의 순으로 한다.

**▲음양교차욕=열탕과 냉탕을 오가며 목욕하는 것을 말한다.** 기의 순환을 촉진해 몸의 저항력을 높여주고 피로회복을 돕는다. 온몸을 실서 16~17도 물에 1분 정도 담갔다가 열탕에 3분 정도 들어가 있는 것을 5차례 되풀이한다. 냉탕에선 손으로 몸의 결리는 부분을 부지런히 주무르고 열탕에선 몸을 가만히 놔둔다.

**氣 발생의 신비 전자파 차단 행운의 달마도 순금카드!**

나쁜 氣를 막아주고 행운과 건강을 선물합니다. 이제 당신의 지갑속에 간직하시고 행운을 느껴보세요.

**행운과 氣를 선물하세요**

부처님 오신날 천만불자 보시용품

(주)골드타운은 불사보금사업을 하는 업체로서 판매수익금의 일부는 불사보금사업에 사용됩니다.

앞면: 오인법사님도 뒷면: ①반아심경

앞면: 달마도 상반신 뒷면: ②사업번창부

앞면: 달마도 전신상 뒷면: ③차량안전부

앞면: 달마도 뒷면: 반아심경(외 3종) (순금판 열쇠고리)

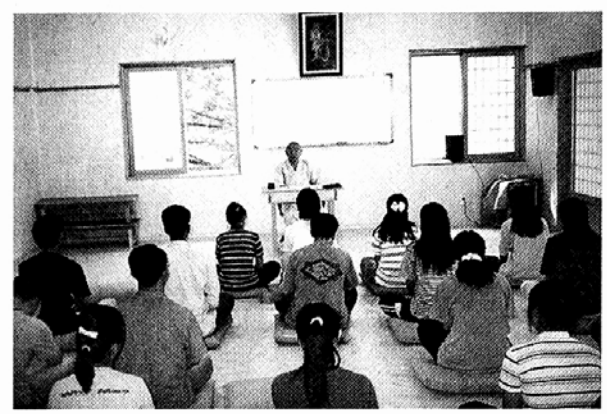
앞면: 달마도 뒷면: 반아심경(외 3종) (순금판 열쇠고리)

## 독경·명상 수행하면 영혼 맑은 아이 낳아요

### 파게사 '태교명상' 인기

"청소년 때부터 윤회·업보·인과사상 등 부처님의 가르침을 몸매 익혀 수행하면 IQ도 높고 EQ도 높은 아이를 낳을 수 있습니다."

6월 28일 오후 5시 태교명상 수련회가 열리고 있는 대구 파게사내 영산문화원. 성우 스님(파게사 주지)이 전국 각지에서 참석한 40여명의 대학생들과 진지한 대화를 나누듯이 강의의 열정을 보였다. 참석자들은 임산부나 듣는 줄 알았던 태교 강의에 신기한 듯 귀를 쫓긋 세우고 강의에 집중했다. 이번 수련회의 하이라이트는 20년간 불교식 태교법을 연구한 성우 스님의 태교강의 시간.



불교식 태교법을 강의하는 파게사 '태교명상 수련회'가 청소년 및 일반인들에게 호응을 얻고 있다.

### 윤회·인과사상 익히면 IQ·EQ 높아져

#### 전통 차문화 강의·시연

지 모두 신성한 극락성보살(50)은 "남편이 산부인과 의사여서 불교식 태교의 중요성을 익혀 널리 보급하기 위해 참여했다"며 "이번 수련회를 계기로 계속 수행해 남편과 함께 태교연구소를 설립할 계획"이라고 밝혔다. 또 태교에 대해 생소한 대학생들도 처음에는 숙스러운 듯 구석에서 얼굴만 내밀며 소극적인 자세로 경청했지만, 업(業)사상에 대한 강의에 흥미를 느꼈는지 시간이 지나면서 질문과 메모를 반복하며 진지한 자세로 변해가는 모습도 보였다.

이번 수련회에서는 태교 강의 이외에도 우리차문화연합회의 '차문화 강의'를 비롯 했다 및 시연도 함께 이뤄져 참석자들에게 우리 전통 차문화를 체험하는 소중한 기회를 제공하기도 했다. 올해 3회째를

### 청소년 단신

**부모와 어린이 문화학교**  
경주 신라문화원은 2일 '여름 부모와 함께하는 어린이 문화학교'를 열었다. 초등학교 4~6학년 을 대상으로 실시한 이번 행사는 과목, 목욕, 사천왕, 남산 등 4개 코스로 나눠 진행됐다. 특히 과목 코스에서는 도자기 제작 실습도 함께 이뤄졌다. 문화 답사가 끝난 뒤에는 황성공원에 모여 사물놀이 공연과 우리 민요 배우기 등의 시간을 가졌다.

### 사찰 편역을 찾아서

#### ① 동농의 신원사·봉정사 편역



동농 김가진(東農 金嘉鎭/1846~1922)은 1877년 문과에 급제해 사헌부감찰, 동부승지, 주일 본관사대신, 안동대도호부부사, 전우국총판, 공조판서, 농상공부 의정, 황해도관찰사, 중추원 의장, 충청도관찰사, 규장각제학 등의 벼슬을 지냈다. 또한 그는 1909년 대한협회 회장이 되어 친 비밀결사인 대동단의 총재로 주대 상하이에서 독립운동을 했으며, 후에는 대한민국 임시정부 요원으로도 활약했다.

는 액관 좌측에 '동농 김가진인(東農 金嘉鎭印)'이라는 2과외의 도서가 있다. 충청남도 유형문화재 제80호로 지정된 대웅전은 1876년 보연 화상(普延 和尙)에 의해 중건되었다고 하는데 편역의 글씨는 1906년 동농이 충청도 관찰사로 부임해 있던 시기쯤 쓴 것으로 보인다. 편역의 글씨는 미불과 동기창(董其昌)의 글씨를 익혀 쓴 해서로 서품이 근정(謹正)하며, 변화보다는 후실한 맛이 나는 글씨이다.

#### 대웅전 충청 관찰사 시절 쓴 근엄한 서체

#### 천등산 봉정사 강직한 성품 드러난 1913년 작품

동농은 이처럼 조선 말기로부터 대한제국에 이르기까지 행정 요직을 두루 지낸 문인이었으며 일제강점기에는 민족 독립에 헌신한 독립운동가였다. 그는 16세에 이미 경사자집(經史子集)을 모두 배워 한학에 밝았고, 진당(晉唐) 이후 제명가의 필의를 체득해 당대 명필로도 이름이 높았다. 사찰에 남아 있는 그의 글씨로는 공주 신원사 <대웅전>, 문경 김봉사 <운달산김봉사>, 안동 봉정사 <천등산봉정사>, <덕취루>, 부산 범어사 <금정선원> 편역 등이 대표적이다.

공주 신원사 <대웅전> 편역에 안병인 <대한불교진흥원>

### 밀레니엄시대 청소년 지도자 교육

**청교련 28~31일 리더십캠프**  
대한불교청교련교화연합회(이하 청교련)는 28일부터 3박 4일간 아산 육련암에서 '2000 청소년 리더십 캠프'를 연다. 밀레니엄 시대를 대비한 지도자 양성'이란 주제로 펼쳐지는 이번 행사는 △과정 프로그램 △교양 프로그램 △건강 증진 프로그램 △놀이 프로그램 △인간 관계 프로그램 등으로 나눠 실시한다. 이중 교양 프로그램에는 리더십 배양을 위한 기본 교육 강의와 아산 현충사 등 문화 유적지 답사, 통일 주제를 한 역할극 해보기 등이 포함돼 있다. 참가 자격은 학생회 간부 및 청소년 지도자이며, 접수 마감은 7일까지다. (02)735-8165

**달마도 신비의 기(氣)**  
달마도는 TV방송에서 증명된 바와 같이 신비스런 기를 발산하여 수맥을 차단하고 나쁜 파장과 병마를 소멸시켜 건강을 지켜주고 부와 명예를 불러주는 힘이 있다고 합니다.

**달마도 순금카드**  
일반 지갑 소지용으로 얇게 편 순금카드 앞면에는 오인법사의 달마도를, 뒷면에는 반아심경, 사업번창부, 안전운전부, 시험합격 대길부(4종류 중 선택가능)를 새겨서 비닐압착코팅함으로써 찢어지거나 구겨짐 없이 영원히 간직할 수 있습니다. 대형(5×7.5cm) 20,000원, 소형(3×5cm) 15,000원이며 대·소셋트 구매시 특별 할인하여 30,000원

**달마도 순금판 액자**  
국내 최초 순금판 최대크기로 오인법사의 전신 또는 상반신 달마도를 고급 표주박자로 제작하였습니다. 표주박자(27×32cm), 달마도 순금판 크기(11×16cm) 일반판매가액 150,000원. 한정판매

**달마도 순금판 열쇠고리**  
달마도 순금카드(3×4cm)를 아크릴판 열쇠고리에 삽입하여 제작하였으며 1개 10,000원, 3개셋트 25,000원

**구입문의상담**  
주문방법은 전화접수 후 전국내 빠른 등기우편으로 발송해 드립니다. 사찰 및 불자회 보시용품 각 영업회사 판촉사은품으로 최적상품이며 다량구매시 가격할인 및 원하는 그림,사진,글씨,로고도 주문제작 가능합니다. 셋트 및 액자구매시 사은품증정!

제조판매: (주)골드타운  
10만 불자님들의 성원에 힘입어 한국순금카드사(주)골드타운으로 법인화 하였습니다.

☎ (02)926-7377/7315  
(24시간 공휴일 접수함) http://www.goldsale.co.kr