

음악...미술...무용...예절...인터넷... 취미 살리고 재능 키우고

사찰·박물관 등 청소년 방학프로 다양

여름방학은 학교 울타리 밖에서 자유롭게 다양한 취미 활동을 즐길 수 있는 절호의 기회다.

학교 수업에서 놓여나 해방감을 만끽할 수 있는 여름 방학 동안 조금만 눈을 돌리면 어린이와 청소년들을 위한 음악, 미술, 한문, 전통예절 등 문화 예술 체험 프로그램이 많이 만날 수 있다.

집을 떠나는 수련캠프에 참가하는 것도 좋지만 사찰을 비롯해 박물관, 예술 단체들이 준비한 방학 맞이 특별 강좌도 참관 활용하면 취미도 즐기고 재능도 개발하는 일석이조의 효과를 거둘

수 있다. 또 이런 문화 강좌들은 배우고 싶은 특정 주제를 골라 전문 강사진한테서 집중적으로 지도 받을 수 있으며, 학교와 가정의 울타리를 벗어나 새로운 세계를 만날 수 있다는 장점이 있다.



◇여름방학에는 학교수업을 통해 배우지 못했던 다양한 전통문화 및 예술 프로그램들이 마련된다. 사진은 박물관교실에 참가한 청소년들이 '빈가사유상'에 대해 설명을 듣고 있는 모습.

백련사 · 조계사 한문서당 열어 민속박물관 민속강의 · 유적답사 예술의전당 도예 · 판화 실습

어린이 미술학교'는 어린이들에게 미술 창작과 감상의 즐거움을 느끼게 해 창의력을 키우는데 도움을 준다. 이 프로그램은 전체 강좌가 수준별로 나뉘어 진행된다. 7살부터 초등학교 3년까지의 어린이들을 대상으로 한 창작반에선 도예, 염색, 판화, 미술관 견학 등 다양한 미술활동을 경험할 수 있다. 물레를 돌리며 도자기를 만들어 볼 수도 있다. 한국공예문화진흥원

에서는 초·중·고생들을 대상으로 8~9일 물레작업을 직접 해볼 '2000 여름공예교실'을 연다. 미술 활동 외에도 전통문화에 대한 체계적인 이해를 도울 프로그램도 있다.

국립민속박물관에서 준비한 '청소년 우리 민속교실'에서는 민속학 강의와 문화유적 답사가 실시되며, 한국문화재보호재단은 주 4회씩 2주에 걸쳐 단소반과 종이공예반을 운영한다. 특히 예술 전문 단체에서 개설한 특별 강좌는 전문가들이 기초부터 체계적으로 가르친다는 점에서 권장만 하다.

김주일 기자 (jjkim@buddhapia.com)

◇전국 청소년자원봉사센터

이름	장소	내용	전화번호
한자교실	조계사	경전사구제	(02)732-5292
한문서당	백련사	사자소학·명심보감	(02)302-0288
한문학교	흥주사	경전 및 실용한자	(041)674-3473
어린이교실	원곡청소년센터	피아노·미술	(02)918-3543
어린이발레	잠실운동장내	초급발레	(02)240-8764
박물관교실	국립중앙박물관	도자기 제작 실습	(02)398-5010
창의적여름	삼성어린이박물관	차안·석고용기 제작	(02)424-5864
여름미술학교 2000	예술의전당	창작미술·대형	(02)580-1619
여름공예교실	공예문화진흥원	물레작업·도자기 제작	(02)733-9040
논리·창의력교실	흥사단 상담실	글쓰기·논리수학	(02)744-2056
하차·음악강	하차센터1999클럽	문화·인터넷·방송	(02)677-9200
국악문화교실	국립국악원 연습실	단소·장구·사물	(02)580-3059

건강 백과

비만 탈출법

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 상태를 이야기 하는 것이 아니라 몸 안에 지방이 과다하게 축적된 상태를 말한다. 보통 30대부터 나타나기 시작하는 비만은 그대로 방치하면 각종 성인병의 주요 원인이 된다. 보통 비만은 체지방(자기 체중에서 지방이 차지하는 비율)이 남자는 25% 이상, 여자는 30% 이상일 경우를 가리킨다. 자신의 체지방을 알기 어려울 때는 간단하게 체지방지수(BMI)로 비만 여부를 판단할 수 있다. 체지방 지수 공식은 체중÷(신장×신장)이다. 이때 체지방 지수가 20~25일 경우에는 정상체중, 25~30일 경우에는 과체중(경도 비만), 30이상이면 비만이라고 본다.

◆이것만은 알아두자

복부나 허벅지 등 특정부위의 살을 빼기 위한 방법으로 그 부위를 집중적으로 운동하는 경우가 많은데, 이는 잘못된 운동법이다. 특정부위에 집중적으로 실시하는 운동에 필요한 에너지원은 전신에 분포되어 있어 여러 조직에서 동원된다. 그러므로 특정부위의 체지방량을 줄이기 위해 특정부위에만 운동을 집중시키는 것은 아무런 효과가 없다. 체지방량의 감소는 운동부위와 관련되어 있는 것이 아니라 운동을 통한 총 에너지 소비량에 의해서 결정된다.

◆추천 운동

관절에 큰 부담을 주지 않으면서 손쉽게 할 수 있는 속보, 가벼운 조깅, 자전거타기, 수영 등의 유산소 운동이 적합하다. 한 달에 1kg의 체지방을 감소하기 위해서는 하루에 평균 400kcal 정도 소비하는 운동을 해야 한다. 이 정도의 운동은 산책 90분, 속보 60분, 조깅 30분에 해당된다. 산책은 1시간에 4km, 속보는 6km, 조깅은 8km의 속도로 운동 하면 된다.

◆운동 요령

자신의 최대 운동능력의 50~60%만 활용할 수 있도록 낮게 책정한다. 또 한번 운동을 할 때, 30~50분 정도 실시한다. 횟수는 피로가 쌓이지 않는 한도 내에서 자주 하는 것이 효과적이다. 보통의 경우 최소 주 3일 이상 격일제로 실시하는 것이 바람직하다.

"참선과 명상으로 나를 찾아 나섰어요"



◇동대부중 파라미터 수련회에서 고관사 주지 성수스님이 '나를 찾아서'란 주제로 법문하고 있다.

동대부중 파라미터는 7월 20일부터 2박3일간 부어 고관사에서 '백제의 숨결과 미소를 찾아서'란 주제로 '여름 수련회'를 열었다. 1백여명이

동대부중 파라미터 여름수련

참석한 이날 수련회에서는 108배 정진 및 불교 기초교리 강의, 명상과 참선을 통한 심성수련 프로그램 '이빛교' 등이 진행됐다.

특히 이번 행사에서는 참가 학생들이 미리 극락전과 5층석탑 등 무량사 성보문화재에 대한 자료를 철저히 조사해 무량사를 찾은 관광객들에게 1일 사찰 가이드까지 해 주 관공객들로부터 열띤 호응을 얻었다. 또 밤 10시부터는 무량사 입구에서 사찰 뒷산 등까지 철쭉같은 어둠을 뚫고 2인 1조로 왕복하는 '야간 탐력 훈련'도 열렸다. 돌아오는 길에는 석탄박물관에 들려 우리나라 석탄산업의 변천과정을 확인하는 시간도 가졌다.

김주일 기자

전문인력 봉사단 발대

대전청소년자원봉사센터는 17일 평창청소년 수련원 강당에서 '전문인력 자원봉사단' 발대식을 갖는다. '2001 한국방문의 해'를 맞아 청소년 전문 봉사자 양성을 위해 발족하는 이번 봉사단은 외국어, 컴퓨터, 문화예술, 환경보호 등 4개 분야에 걸쳐 5백명으로 구성된다. (042)488-0732

동지 청소년집사 봉사

서울불교청년회는 13일 대부도 동지청소년의 집으로 자원봉사를

청소년 단신

떠난다. 이번 봉사에서는 환경미화 및 불꽃 레크리에이션, 예체능 지도 등의 활동을 벌이게 된다. (02)730-9108

청소년 문화예술 축제

청소년 문화예술축제 조직위원회는 10일~12일까지 여의도공원에서 '청소년문화예술축제 2000'을 연다. 이번 행사에서는 고등학교를 비롯해 청소년단체 등의 노래동아리 50여개를 초청해 펼쳐지는 놀이

마당 '놀자, 콘서트'와 청소년들의 사회적 권리와 책임에 대한 토론마당 '청소년의 나라'가 펼쳐진다. (www.youthfestival.com)

파라미터 대전지부 발대

파라미터 대전지부는 7월 15일 대전 보문 중·고 대입당에서 발대식 및 기념 법회를 봉행했다. 대전시내 19개 학교에서 3백여명이 참석한 이번 행사에서 조계종 포교국장 주경스님은 "지회 창립 2년만에 지부로 승격된 대전지부의 노고를 치하하며 청소년 포교의 활성화를 위해 계속 노력해 줄" 것을 당부했다.

사찰 편역을 찾아서

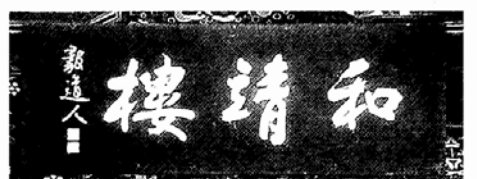
15 의재의 도림사·내원사 편역

의재 허백련(齋齎 許百鍊·1891~1977)은 진도 출생으로 어려서 진도에 유배 온 무정 정만조(茂亭 鄭萬朝)에게 한학을 배웠으며, 1913년 도림에 메이저 대학에서 법철학을 전공했다. 그러나 그는 일본 유학 중 진로를 바꾸어 그림을 본격적으로 그리기 시작했고, 귀국 후에는 제1회 조선미술전람회에 산수화를 출품해 입상하기도 했다. 1927년 이후 그는 광주에 머물면서 연희회(靑老)한 행서인 것으로 미루어(鍊眞會)를 통해 후진 양성에 전

있는 그의 글씨는 곡성 도림사(도림사) 편역과, 양산 내원사(화청루) 편역 등이 대표적이다. 곡성 도림사 입구의 작은 사문인 오도문 앞쪽에 걸린(도림사) 편역은 변죽 없는 경관에 바탕을 흰색으로 글자를 청색으로 칠한 소박한 모양을 하고 있으며, 백련(百鍊)이라는 관자와 음악 방인이 하나 있다. 이 편역의 글씨는 일필로 써 내린 의재의 의재(蒼老)한 행서인 것으로 미루어 그가 노년에 이르러 쓴 글씨임을



◇도림사 입구편역



◇행서사 건원편역

도림사 고고한 선비정신 담긴 행서체 화청루 걸림없듯 유려하게 쓴 노년작

남했다. 또 1949년부터는 대한민국 미술전람회 추천작가, 초대작가, 심사위원을 역임했고 1960년에는 예술위원회에 뽑혔다.

의재는 소치 허련(小池 許鍊)에게서 이어지는 정통 남종화의 맥을 현대에 전해준 한국화가로 김은호, 노수현, 박승우, 변관식, 이상범 등과 함께 한국화 6대가로 불린다. 또한 그는 무동선 기슭에 춘설헌(春雪軒)을 짓고 다원을 직접 운영했을 만큼 차를 좋아했던 다인이었으며, 해방 후에는 농촌기술학교를 건립해 교육사업에 힘썼던 교육자이기도 했다. 현재 사찰 편역으로 남아

있을 뿐이지만, 곳곳한 선비의 정신을 엿볼 수 있는 담백한 글씨이다.

양산 내원사 선원 앞쪽에 걸린(화청루) 편역에는 액판 좌측에 '의도인(毅道人)'이라는 관자와 '의재 허백련(齋齎 許百鍊)'이라는 도서가 찍혀 있으며, 변죽 없는 검은 경관에 글자만 흰색으로 칠한 근대 편역의 일반적인 형태를 취하고 있다. 이 편역의 글씨 역시 의재가 노년에 이르러 쓴 글씨로 보이며 서화를 겸전한 그의 고고한 품격이 배어있는 유화(柔和)한 서미의 행서이다. 안병인(대한불교진흥원)

갯벌 탐사·하회탈 제작 등 향토에 심어

문화부 청소년 문화학교

문화관광부는 여름방학을 맞아 전국 청소년들을 대상으로 '2000 청소년 여름문화학교'를 운영한다. 16개 도시에서 각 지역별 특성에 맞게 펼쳐질 이번 문화학교에는 서울시의 '한강역사문화탐방'·부여의 '백제도자기 만들기'·전남 신안의 '즐거움 갯벌 탐사캠프'·안동의 '하회탈 및 별신굿 배우

기'·제주의 '여름 여름 문화학교' 등의 프로그램이 진행된다. 참가를 원하는 청소년들은 각 지역 시·군청 체육청소년과로 문의하면 된다.

한편 문화관광부는 앞으로 청소년들에게 공동체 생활을 통한 협동심과 지역 문화를 이해하는데 도움을 주고자 해마다 문화학교를 운영할 계획이다.

김주일 기자

건강식품 '불로화정' 특허



시연스님이 흑염자(검은개)와 감초 등 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품 '불로화정'을 상품화하면서 특허를 출원해 관심을 모으고 있다. 스님은 이미 10년전에 은사스님으로부터 전수 받아 개발한 불로화정을 그동안 비매품으로 사용해 오다 최근 상품화를 위해 특허를 출원하고 시장확보에 나섰다.

현대인에게 활력과 윤기를 주는 영양물질의 보고, 불로화정(不老化精)은 양함함은 직접 몸속으로 느껴보십시오. 생명의 근원, 간이 튼튼해야 신체가 건강합니다. 인체의 뿌리, 위가 튼튼해야 몸이 좋아집니다.

본사 생산제품

- 술선식 (2개월 50만원), 술요소정액 (2개월 50만원)
- 이수정진고 (2개월 100만원), 차산영기산 (2개월 50만원)

자연건강식품을 먹고 난치병을 고치게 되어 드리는 감사의 말씀

산승(山僧)은 비구니로 60여년 수도생활을 하고 있는 여들의 늙은 이로 현재 대구 반야사 주지로서 어린 장애자들 양육, 보호하는 일을 하고 있습니다. 나는 20여년간 신경통, 고혈압, 위장질환, 몸이 붓는 증세(浮腫)로 고통을 받던 중, 천일지장도가 끝나는 날 꿈속에서 비은 스님의 얼굴과 똑같은 시연스님을 만나게 되어 한번만 침을 맞은 후 자연건강식품 「불로화정(不老化精)」을 복용하고 모든 난치병이 완쾌되었으므로 그 너무나 큰 고마움의 말씀을 글로써 드리게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

대구시 반야사 (전화 053-614-7935) 주지 김 혜영 합장

불로화정 (不老化精)

(건강보조식품허가)

오랜세월동안 비전된 방법으로 만든 「不老化精」은 원래 산중 사찰의 스님들을 위하여 흑염자(검은개)와 감초외에 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품으로 40여년전 시연스님의 은사 큰 스님으로부터 전수받은 것입니다.

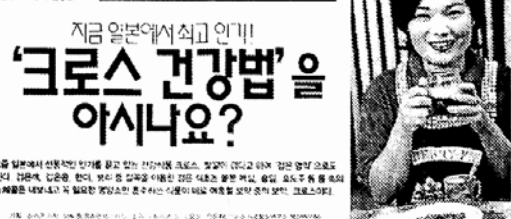
「不老化精」은 신진대사를 원활하게 함으로써 모든 질병의 치료와 예방이 가능하고 암을 억제시키며 특히 노인은 발에 땀이 날 정도로 건강이 호전되고 노화도 지연되며 2개월만 복용하면 다이어트를 안하고 마음껏 먹어도 비만이 안되며, 위염, 소화불량, 설사 등 모든 위장질환이 치료되고 복부에 주름살이 퍼지며 음주를 많이 해도 취하지 않고 눈이 밝아지며 피로를 모르는 건강한 몸을 만들어 줍니다

- 가 격 : 정가 오십만원 (7년간 발효식품, 2개월분)
- 입금구좌 : 대구은행 161-07-412768-001 (대구여래한방)

의 료 호성 양방 · 한방병원

문의전화 : (053)655-2227, (011)808-8880
(이사장 비서실) ☎ (052)254-2600

여성중앙 99년 6월호



참가서 노화억제·암예방 성분 대량추출

노년층 세계 최초로 다 세시미는 노화를 막고 암을 예방하는 효과가 인체내 각광을 받고 있는 새로운 기능성을 물질로 지금까지



(TV에서 성인병, 난치병 특효 설명) ※ 식초 한종류 연구로 노벨의학상 3회수상한 사실이 있음.

불치병 (병명을 못 찾는 분), 기관지 천식, 위장병, 정신 질환, 간질, 중풍, 고혈압, 당뇨 치료의 무료진맥 · 완치!!