

“참선 · 요가로 살 뺐어요”

高大 스포츠과학원 원정혜씨 체험

욕심 버리니 다이어트 절로 몸무게 2년만에 20kg 줄어

포도다이어트, 단식 다이어트 등 무수히 많은 다이어트 방법들이 난립하고 있는 가운데 한 여성 불자가 참선명상과 절 및 요가 등 불교식 수행법을 이용, 20kg이나 감량해 눈길을 끌고 있다. 그 화제의 주인공은 고려대 스포츠과학 연구소 원정혜(33·지혜안) 연구원이다. 원씨는 불교식 수행을 통해 체형해 본 결과 일상생활과 마찬가지로 욕심과 집착을 버리는 것이 다이어트에 가장 효과적이라고 밝히고 있다. 열렸으면 누구나 아는 평범한 말처럼 들리지만 원씨는 이 방법을 통해 2년만에 몸무게를 77kg에서 55kg으로 거짓말처럼 줄였다.

최근 국립연구소의 조사결과에 따르면 30~40대 기혼여성의 60% 이상이 출산 후 다이어트에 대한 강박관념에 시달리고 있다는 통계가 나왔다. 하지만 여러 가지 방법을 다 동원해도 살을 빼기란 결

코 쉽지 않다. 그렇기 때문에 자신이 직접 체험한 원씨의 심리치로 다이어트법이 여성들에게 더 설득력을 준다.

현재 고려대 교내에서 '명상 다이어트 클리닉(02)3290-1642' 문을 열고 남녀 대학생 15명의 살빼기 8주 작전을 지휘하고 있는 원씨는 초등학교 4학년 때부터 살이 찌기 시작해 30세이던 97년 초까지 167cm 77kg이라는 '튼튼한' 몸을 유지해 왔다.

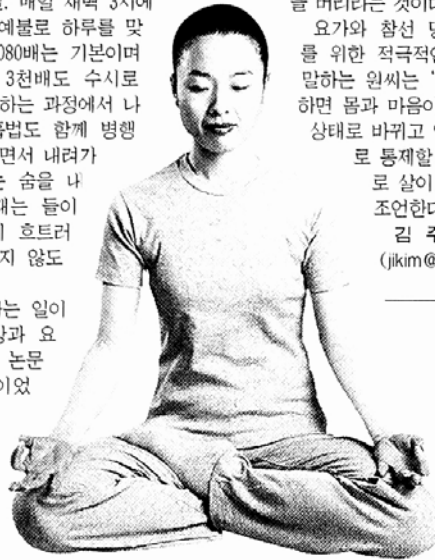
“단식, 헬스, 운동 등 안해본 다이어트가 없는데 한번도 효과를 못봤어요. 또 한달동안 매일 줄넘기를 3백번 정도 하는 등 평균 6시간 이상씩 심한 운동을 하는데도 일시적으로 살이 빠진 뒤 다시 더 찌버리는 요요현상만 심했어요.”

15년째 명상과 요가를 해온 원씨는 결국 몸에 맞지않는 과격한 운동이나 식이요법은 소용이 없다는 것을 깨닫고 심신 훈련을 통한 다이어트 연구를 시작했다.

평소 독실한 불자였던 원씨는 우선 97년 3월 해인사 약수암으로 들어가 박사는문을 쓰며 자신을 대상으로 다이어트 임상 실험에 들어갔다.

원씨가 가장 먼저 한 일은 살이 빠지든 말든 다이어트에 대한 집착을 끊어버리는 일. 매일 새벽 3시에 일어나 새벽 예불로 하루를 맞았다. 하루 1080배는 기본이며 여력이 되면 3천배도 수시로 올렸다. 절을 하는 과정에서 나름대로 호흡법도 함께 병행했다. 절을 하면서 내려가는 동작에서는 숨을 내쉬고 일어날때는 들이마시면서 몸이 흐트러진 상태가 되지 않도록 유지했다.

하루종일 하는 일이라곤 참선명상과 요가. 절 그리고 논문을 쓰는 것이었다. 이런 생활을 반복하다 보니 어느덧 살을 빼겠다는 강박관



◇ 20kg 감량에 성공한 원정혜씨의 다이어트 비결은 집착을 버리는 것과 참선이었다.

에서 벗어날 수 있게 되었다. 또 마음의 평안도 되었다.

절에서 내려와서도 요가와 참선을 계속한 결과 2년여만에 그렇게 말을 듣지 않던 체중이 거짓말처럼 내려가기 시작해 50kg대로 떨어졌다. 그결과 원씨는 비만이 불안정한 심리상태로 인한 스트레스와 잘못된 식생활 습관으로 발생된 것이기 때문에 심리치료가 육체적인 운동보다 중요하다는 걸 깨달았다. 그래서 비만클리닉을 처음 찾아오는 사람들에게 해 주는 말이 살을 빼고자 하는 욕심을 버리라는 것이다.

요가와 참선 명상은 다이어트를 위한 적극적인 심리치료라고 말하는 원씨는 “이런 방법을 통해 하면 몸과 마음이 자신이 원하는 상태로 바뀌고 일상생활도 스스로 통제할 수 있게돼 저절로 살이 빠지게 된다”고 조언한다.

김주일 기자 (jkim@buddhapia.com)

주부 실행담

마음뉘기 ②

어떻게 해서든지 아이를 잘 키워 보겠다고 다짐했던 마음이 한 순간에 와르르 무너졌다. 내 마음을 몰라주는 남편이 미웠고 아이도 귀찮아졌다. 급기야는 아이를 집에 혼자 놔두고 가출을 했다. 부산 시내를 8시간 동안 헤매다가 가까스로 마음을 추스린 후 집에 전화를 걸어보니 아내나 다름없는 아내를 통해 남편이 갈 곳이 없다는 아이의 울음소리가 들려왔다.

전화를 받은 남편은 살든지 안 살든지 일단은 집으로 들어와 이야기 하자고 했다. 어떻게 할까 고민하다가 불결한 몸으로 울고 있는 아이의 모습이 자꾸 떠올라 일단은 집에 들어가기로 마음먹었다.

집에 와 보니 예상대로 남편은 내가 집을 비운사이 우는 아이에게 우유를 먹여보려고 안간힘을 쓴 흔적이

한약과 침으로 살았다. 지난해 11월부터 찬바람이 심해지자 증상은 더욱 악화됐다. 팔이 아파 식사도 못하고 허리가 아파 눕지도 못했다. 가족들 식사도 제대로 챙겨 주지 못해 나가 먹는 일이 대반사였다. 사는 것이 무의미해졌고 점점 삶에 대한 의욕이 떨어져 갔다. 심지어는 우울증 증세까지 생겼다.

이런 날들이 계속되던중 아파트단지 게시판에 붙여있는 ‘금강경독송회’ 안내문을 우연히 보게 되었다. 당시 지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 생활하던 나에게 ‘마음뉘기’에 관심있는 분은 연락 주세요란 문구는 어지러운 내 마음을 끌기에 충분했다.

당장 안내문에 적힌 주소로 달려갔다. 이렇게 해서 인연을 맺은 ‘금강경독송회’는 매일 금강경을 집에서 7



그림 · 이준석

“금강경 독송하니 힘 솟아나”

역력했다. 하지만 마음먹은 대로 안 됐는지 남편은 얼굴이 벌겋게 달아올라 있었으며, 그 옆에서 아이는 잠이 들어 있었다. 아이의 얼굴엔 체 마르지 않은 눈물과 흘린 우유가 뒤범벅이 돼 있었다.

잠시후 깨어난 아이를 안고 우유를 먹이면서 나는 속으로 이렇게 중얼거렸다. “대체 너와 나는 왜 이런 인연으로 만나야 했는지 하늘이 원망스럽구나.” 이런 한바탕의 소동이 끝난 뒤에도 아이 문제로 계속 가슴 조이는 불행한 날들이 계속되었다. 심지어는 이웃에 아이를 보이기 싫어서 밤에 몰래 이사를 갔다가 얼음판에 다시 포항으로 돌아온 적도 있었다.

아이의 태어난지 1백일 되던날 첫 수술을 했다. 구개파열이란 코와 입술, 목젖이 갈라지는 것인데 우리 아이는 남들보다 증상이 심해 수술을 5번이나 받았다.

아이 때문에 얻은 후유증으로 2년 넘게 나도 오른쪽 팔과 허리가 아파

독하고 1주일에도 한 번씩 모여 공부하는 모임이었다.

항상 부처님이 앞에 계신다는 마음으로 금강경을 열심히 독송했다. 독송회에서 정해준 7목외에도 시간만 나면 집중해서 무조건 독송하고 또 했다. 처음 하다보니 불경을 공부하는 것만이 현재 안고 있는 고통에서 벗어나는 길이라는 생각이 들었다. 보통은 새벽 3시에 일어나 금강경을 5독하고 저녁에 두 번 더 독송했다. 또 미륵존여래를 정진을 30분 정도 하는 것도 빼놓지 않았다.

이런 과정을 수없이 반복하면서 눈물로 부처님께 호소했다. “부처님, 지금 안고 있는 이 고통에서 벗어날 수 있는 힘을 제게 주십시오. 저는 힘이 부족합니다.”

독송을 하니가 윈인 모를 힘이 생겨나는 느낌이 들었고 누군가를 의지할 수 있다고 생각하니 삶에 대한 자신감이 생겨났다. <계속>

이경순(포항시 남구 지곡동)

파라미타 청소년문화원 설립

내년 주요 사업계획 발표 세미나·독경대회 등 개최

파라미타 청소년문화원(회장 지홍수님)은 청소년학술 세미나 개최와 청소년 문화연구소 설립등을 골자로 하는 2001년 주요 사업계획을 발표했다.

이중 가장 눈길을 끄는 것은 청소년 문화연구소의 설립. 이는 96년부터 청소년 교육 사업의 체계화를 목적으로 만들어진 포교연구소가 사실상 기능 마비로 제 역할을 못하고 있는데 따른 것으로 보인다.

파라미타는 내년부터 청소년 포교 현장에 있는 교법사를 비롯해 불교학생회

지도교사, 청소년 유관기관 근무자를 중심으로 연구원을 선발해 청소년 지도자 연수 프로그램 개발과 청소년 학술 세미나 및 불교사상 강연회를 개최할 계획이다. 또 독경대회를 비롯해 발원문대회, 불서 독후감 대회 등 다수의 신형 프로그램 개발과 청소년 설립 및 소책자 발간에도 힘써 청소년 교육을 담당할 문화연구소의 활성화 전략을 짜놓고 있다.

이외에도 파라미타는 올해 실시한 ‘문화재지킴이 애호 자원봉사활동’도 행사에서 드러난 문제점을 보완해 체계적인 관리 프로그램을 만들어 봉사자의 질을 높일 수 있게 할 예정이다. 또 청소년유해환경감시단 운영과 자비의 현열운동 등도 지속적으로 전개한다. 김주일 기자

고교생 교리·독경대회

파라미타 부산지부(지부장 성오스님)는 19일 범어사 설법전에서 ‘고등부 교리문답대회 및 독경대회’를 실시한다. 이번 행사에서는 불교 기초교리 100문 100답이 펼쳐진다. (051)853-2445

청교련 양로원 자원봉사

청소년교화연합회(회장 현성스님)는 10월 29일 해명 양로원에서 청소년자원봉사 한마당 ‘제3차 할아버지, 할머니와 함께하는 효 실천의 날’ 행사를 열었다. 서울지역 청소년 1백여명이 참가한 이날 행사에서는 양로원 실내정소와 식사준비 봉사, 레크리에이션, 사물놀이 공연 등이 열렸다.

청소년단신

분황사 청년회 창립

경주 분황사 청년회(회장 김보수)는 10월 29일 대웅전에서 창립회의를 봉행했다. 현재 50여명의 회원이 소속돼 있는 청년회는 불우이웃돕기와 문화재 보호활동을 통해 경주 지역 청년 포교에 앞장설 계획이다. 김보수 회장은 “조직 정비와 봉사활동을 통해 지역 불교 발전에 큰 몫을 하겠다”며 “앞으로 경주환경운동연합, 경주경쟁정당실천시민연합 등 시민단체와도 활발히 교류하며 활동의 폭을 점차 넓혀 가겠다”고 밝혔다.



윤재학기자의 손 이야기 ④

■ 손과 감정

때로 손은 입보다 더 많은 말을 한다. 손을 얹건히 두지 못하고 꼬지락거린다는 것은 불안정한 심리상태를 드러낸다. 붉은 주먹 쥔 손은 분노나 흥분의 상태에 있음을 말해준다.

흔히 아슬아슬한 긴장 상태를 일컬을 때도 ‘손에 땀을 쥘다’고 하는데, 실제로 손에는 인체에 있는 감각기관의 3

손바닥에서 땀이 나는 것은 유인원들이 나뭇가지를 움켜잡고 살던 시절의 잔재로, 오늘의 인간에게는 성가신 일이기도 하지만 지극히 자연스런 현상임에는 틀림이 없다.

악수라는 것도 인류의 역사만큼이나 긴 관습으로, 원시시대에도 무기를 잡는 손인 오른손을 비운 채로 내밀면 호의의 표현이었다.

주먹 움푹·흥분의 상태

활장 존경·우정 나타내

불교 신자들에게는 자연스러운 예법인 ‘합장’도 존경과 우정을 나타낸다. 한국의 경우는 불자들에게 국한된 종교적 인사법이지만, 중국이나 인도, 동남아시아에서는 일상화된 인사법이기도 하다.

가슴 위에 두 손바닥을 맞붙이는 합장 인사법, 가장 성스럽고도 평화로운 인간의 내면을 표현하는 이 인사법이, 불자들 사이에서만이라도 보편화되었으면 좋겠다.



분의 1이 집중되어 있고, 땀샘 가운데도 많은 부분을 차지한다. ‘거짓말 탐지기’라는 것도 손바닥에서 땀이 나오는 원리에서 고안된 기계다.

긴장된 순간에 손바닥에 땀이 나는 현상을 정신성 발한(發汗) 또는 취한(取汗)이라 하는데, 손바닥과 발바닥 그리고 겨드랑이에 서만 나오는 것이다. 특히

컬러만화로 보는 허준의 처방동의보감

건강진단에서 한방 처방전까지, 우리 가족의 든든한 건강 주치의!

원전에 충실한 해설, 한 눈에 쏙 들어오는 컬러그림!
재미있게 배우고 쉽게 활용하는 생활속의 한방의학 만화백과입니다.

1권: 정력과 활기판
건강장수, 정력증강, 건강한 임신, 중풍치료, 각종 해독 등

2권: 장부의 활기판
신장, 횡문, 허리, 다리, 전율, 허약 등

한약의 효능과 조제법이 친절히 설명
다양한 한약재 정보 상세히 수록되어 있어 실제 처방대로 가정에서 해볼 수 있다는 것이 가장 큰 장점인 책입니다.

은 가족의 건강상비서로 활용하시길
우리 체질에 맞는 진단, 재미있는 해설, 알기 쉬운 처방이 담긴 이 책은 가족의 건강을 지켜줄 것입니다.

박승원 전주 민속한방의원장

황수원 신비한방의원장



글 그림 이정민 | 감수 허태현(한의학 박사) | 각권 8,500원 | 전2권

래일 건강 증서

호기심 박사 황수원의 건강 따라하기
황수원 지음

뼈와 장수의 요약 총화서 건강법
이인우 · 최진규 지음, 김연호 감수

초추루미 구관모의 옛날 식초 장수법
구관모 지음

氣치료와 생식요법으로 병을 고친다
강원희 지음

효은 운명을 좌우한다
미주노 남보우 지음, 데이비드레이치로 편집, 최진호 편집

不老長生の 지혜
최진호 지음

디지털 시대를 사는 허준의 후예들
김성수 엮음

황수원 박사와 함께 따라해 보는 매일의 건강치침서. 자신에게 맞는 운동법과 노화방지법을 찾아볼 수 있다.

부리건 뼈, 골다공증을 고치는 데 신중한 효과가 있는 총화서, 뼈에 관련된 여러 질병의 예방법 또한 나와 있다.

당뇨, 고혈압, 비만 등을 치유하는 식초요법. 식초 한 방이 산삼 만의 이상의 효과가 있다고 밝혀져 있다.

환자 자신이나 보호자가 손쉽게 할 수 있는 기 치료법에 대한 모든 것이 상세하게 설명되어 있다.

인간의 번영과 수명, 미래의 운명까지도 음식으로 결정된다. 무절제한 현대인을 위한 식생활 지침서.

세계 장수촌과 선인들에서 깨낸 건강장수의 비밀. 노화와 장수에 대한 20여년 연구의 성과물을 모았다.

한의학이 되기를 꿈꾸는 한의대생들, 허준 같은 명의를 꿈꾸는 한의사들의 체험과 당부의 이야기를 담았다.

e-mail: taelpub@chollian.net
tel. 927-2831-4 fax. 924-3236

태이출판사
대표 김태일

암 이길 수 있다!

전국 각지 암환자들의 발길이 끊이지 않는
전주 (민속한의원)의 자연한방 암 치료법!

민속한방의학으로 암을 이겨내는 방법

유형약리용 미용한 약물요법 · 항암약자 요법 · 숙염요법 · 체질에 맞춘 식이요법 · 죽염요법 · 마늘요법 · 난반요법 · 녹초요법 · 송일 밤내기 요법 · 석방약육 요법 · 호도유 요법 · 수액과 건강 · 발 주우르기 · 향문 조이기 · 기공 · 단전호흡



민속한방의학으로 관절염을 이겨내는 방법

관절염 · 신경통 · 산후통 · 허리디스크 · 견비통 · 통풍 · 류푸스 치료법

한방약물요법 · 체질에 맞춘 식이요법 · 약치요법 · 숙염요법 · 죽염요법 · 마늘요법 · 녹초요법 · 송일 밤내기 요법 · 석방약육 요법 · 직질한 운동 · 발 주우르기 · 향문 조이기 · 단전호흡

박원수민속한방의원장 한의사 · 김인택민속한방의원 한의사 지음
통풍약초 첩리화본 16p 328p 82,000원



글 그림 이정민 | 감수 허태현(한의학 박사) | 각권 8,500원 | 전2권