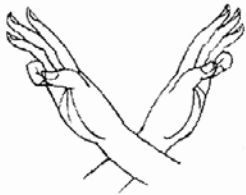




이선옥의 선무 건강법 ㉔

●군다리명왕수인●

- 1. 발을 어깨넓이 만큼 벌리고 무릎을 약간 구부리며 손은 군다리명왕인을 취한다.
2. 군다리명왕인을 유지하면서 단전을 수축하여 팔을 어깨 양옆으로 서서히 편다.
3. 단전을 이완하면서 손을 하품하생으로 하여 손목을 마주보게 하여 붙인다.



단전 수축-이완

무릎과 팔 운동

- 4. 이때 발꿈치를 들고 두 무릎을 쪽 펴면서 손을 위로 천천히 올린다.
5. 단전을 수축하면서 무릎을 구부리며 손을 가슴 앞으로 가져와다가 어깨 양옆으로 편다.
6. 단전을 이완하면서 발꿈치를 들고 무릎을 펴고, 손을 가슴 앞으로 가져와서 천천히 머리 위까지 올린다.
7. 다시 단전을 수축하면서 두 무릎을 구부리며 두 손을 단전으로 가져가기를 반복한다.



새해에 권하는 '건강오계'

"올해는 기쁨과 담배를 끊겠다. 건강을 위해 운동을 하겠다" 새해 초 사람들이 가장 많이 목소리를 높이는 새해 계획들이다. 건강 관리와 관련한 결심을 새로이 하는 때를 맞아 건강 5계를 제안해 본다.

올바른 식사습관 규칙적인 식사는 건강의 기본이다. 아침에 밥을 먹기 거부하면 소화가 잘 되는 죽과 찹쌀떡 등을 먹는 것이 좋다. 육류를 먹을 때에는 기름기가 적은 부위를 선택하고, 계란은 1주일에 3~4개 이상 섭취하지 않는 것이 좋다. 또 잡곡밥, 곡류, 콩 등에 많은 복합당질과 섬유소를 늘리는 것이 바람직하다.

하루 20분씩 운동 운동 강도는 일반적으로 성인의 경우 1주일에 3~5일만 해도 20분 이상 조깅하는 정도가 좋다. 60세 이상의 고령자들은 빠른 속도로 걷거나 계단 오르기, 정원에서 일하기 등과 같은 낮은 강도의 운동이 효과적이다.

매달 건강수치 체크 이완기 혈압 90, 수축기 혈압 140 이상이 견 고혈압이다. 체질량 지수(체중kg÷키를 미터로 환산해 두 번 곱한 값)가 30 이상이면 치료가 필요한 비만이다. 콜레스테롤 수치는 40 이상이 나와야 한다. 혈압은 보건소에서 무료로 측정 가능하며, 동네 의원에서는 65세 이상 1천5백원, 65세 미만인 경우 3천원의 비용이 든다. 혈당과 콜레스테롤 측정도 동네의원에서 1만원이면 가능하다.

물을 많이 마시자 하루 5컵 이상(200cc)물을 마시면 소화와 배설 등 신진대사를 돕고 감기 등 몸에 탈이 났을 때 체액을 식혀 염증과 고열을 가라앉히며, 유해 물질의 농도를 희석하는 등 1석3조의 효과를 거둘 수 있다.

자세를 바르게 척추가 삐뚤어지면 요통, 목, 척추에 자부터 각종 디스크, 심장, 기관지, 위장 질환 등을 초래할 수 있다. 특히 다리를 꼬고 앉는다가, 엉덩이를 의자에 걸치고 있는 자세는 척추를 삐뚤게 만드는 지름길이다. 집에서 TV를 볼 때 옆으로 누워서 보는 것도 금물이다.



◇눈부신 설원에서 눈 조각품도 감상하고 설매도 탈수 있는 눈꽃축제가 1월 강원도 일대에서 열린다.

눈꽃축제에 가면 낭만과 추억 '한 응큼'



1월 한달간 태백·평창·정선 등 강원도 일대에 눈세상이 활짝 열린다. 만개한 눈꽃과 백작장처럼 하얗게 펼쳐진 설원에서 산악 설매타기, 눈발축제대회, 눈조각 경연대회 등 볼거리와 즐길거리가 푸짐하게 마련돼 있다. 주말을 이용해 온가족이 동화속의 설국을 찾아가 낭만과 추억을 한응큼 가슴속에 담아 오는 것이 어떨까.

태백산 눈축제 아홉 번째를 맞이한 태백산 눈꽃축제는 주목곡력이 눈꽃을 쓰고 눈과 얼음조각품들이 다양하게 전시돼

태백산 눈꽃 등반대회 가족초대 다양한 얼음조각 감상

화려하기로 정평이 나있다. 강원도 태백시 태백산도립공원과 당골 광장 일대에서 열리는 이 행사는 18일 전야제를 시작으로 27일까지 계속된다. 19일에는 도립공원 야외무대에서 소년합창단경연대회가 펼쳐지고, 20일에는 관광객을 위한 태백산 눈꽃 등반대회가 열린다. 등반대회는 당골 광장을 출발해 반재, 천제단, 문수봉, 제당골을 돌아오는 코스로 짜여져 있다. 100원을 선착순으로 접수하는 이 행사는 위험한 코스가 없

이 가족끼리 손잡고 함께 참여해 볼 만 할 뿐 아니라 백두대간의 설경을 마음껏 감상할 수 있는 절호의 기회다. 21일에는 설상모험자전거 경주대회, 22-24일에는 세계전통민속공물거리와 즐길거리가 푸짐하게 마련돼 있다. 주말을 이용해 온가족이 동화속의 설국을 찾아가 낭만과 추억을 한응큼 가슴속에 담아 오는 것이 어떨까.

대관령 설매타기·설피신고 경기 산간마을 옛 풍속 체험

한 이벤트도 마련된다. 능경봉을 오르는 눈길 등반대회, 속옷만 입고 눈발을 뛰는 국제알몸마라톤대회가 열린다. 또 19일에는 지역 전통놀이인 활병산 사냥놀이가 재현된다. 평일날 시간이 없는 직장인이라면 축제 기간내내 열려 주말에도 참가할 수 있는 상설 프로그램을 이용해 보는 것도 축제를 실속있게 즐기는 요령이다. 행사장 주변에 세워진 유포종의 눈 성곽과 이글루 카페를 비롯해 눈조각

경연대회 작품들을 전시하는 행사장을 찾아가보면 축제 분위기를 물씬 느낄 수 있다. 또 눈언덕에서 가족과 함께 고무보트를 타고 활마슬은 매년 3m 이상의 많은 눈이 내려 마을이 고립되기 일쑤다. 이런 특별한 겨울 환경을 바탕으로 평창군 스키 동호회에서 최초로 시작해 발전한 것이 바로 이 축제의 유래다. 축제기간 동안 앉은뱅이 설매타기, 설피신고 경기 등 강원도 산간마을의 옛 겨울 풍속을 직접 체험할 수 있다. 이번 행사는 눈을 소재로 꾸밀 수 있는 다양

경연대회 작품들을 전시하는 행사장을 찾아가보면 축제 분위기를 물씬 느낄 수 있다. 또 눈언덕에서 가족과 함께 고무보트를 타고 활마슬은 매년 3m 이상의 많은 눈이 내려 마을이 고립되기 일쑤다. 이런 특별한 겨울 환경을 바탕으로 평창군 스키 동호회에서 최초로 시작해 발전한 것이 바로 이 축제의 유래다. 축제기간 동안 앉은뱅이 설매타기, 설피신고 경기 등 강원도 산간마을의 옛 겨울 풍속을 직접 체험할 수 있다. 이번 행사는 눈을 소재로 꾸밀 수 있는 다양

대관령 설매타기·설피신고 경기 산간마을 옛 풍속 체험

한 이벤트도 마련된다. 능경봉을 오르는 눈길 등반대회, 속옷만 입고 눈발을 뛰는 국제알몸마라톤대회가 열린다. 또 19일에는 지역 전통놀이인 활병산 사냥놀이가 재현된다. 평일날 시간이 없는 직장인이라면 축제 기간내내 열려 주말에도 참가할 수 있는 상설 프로그램을 이용해 보는 것도 축제를 실속있게 즐기는 요령이다. 행사장 주변에 세워진 유포종의 눈 성곽과 이글루 카페를 비롯해 눈조각

경연대회 작품들을 전시하는 행사장을 찾아가보면 축제 분위기를 물씬 느낄 수 있다. 또 눈언덕에서 가족과 함께 고무보트를 타고 활마슬은 매년 3m 이상의 많은 눈이 내려 마을이 고립되기 일쑤다. 이런 특별한 겨울 환경을 바탕으로 평창군 스키 동호회에서 최초로 시작해 발전한 것이 바로 이 축제의 유래다. 축제기간 동안 앉은뱅이 설매타기, 설피신고 경기 등 강원도 산간마을의 옛 겨울 풍속을 직접 체험할 수 있다. 이번 행사는 눈을 소재로 꾸밀 수 있는 다양

가볼만한 곳 △지가용: 서울-영동고속도로-원계IC-원평리조트빌딩 2시간 30분 소요 △시외버스: 동서울터미널 황계행 06:30(첫차)-18:55(막차) 1시간 12분 소요. 황계 시외버스터미널에서 수시로 무료 셔틀버스 운행. (총 3시간 소요)

△설악산 눈꽃축제 '아름다운 설악산' 이라는 주제로 26-27일 양일간 강원 속초시 설악산 외설악 일대에서 진행된다. 26-27일 열리는 토왕성폭포 빙벽 등반대회와 27일 관광객을 대상으로 실시되는 하안산길걷기, 설악산 최고봉 등반대회 등이 주요행사다. 올해로 5회째인 토왕성빙벽등반은 아시아에서 가장 높은 360m 빙벽을 오르는 스틸 민점의 프로그램. 일반, 여성, 장년부로 나뉘 25일까

△설악산 눈꽃축제 '아름다운 설악산' 이라는 주제로 26-27일 양일간 강원 속초시 설악산 외설악 일대에서 진행된다. 26-27일 열리는 토왕성폭포 빙벽 등반대회와 27일 관광객을 대상으로 실시되는 하안산길걷기, 설악산 최고봉 등반대회 등이 주요행사다. 올해로 5회째인 토왕성빙벽등반은 아시아에서 가장 높은 360m 빙벽을 오르는 스틸 민점의 프로그램. 일반, 여성, 장년부로 나뉘 25일까

가볼만한 곳 △지가용: 서울-영동고속도로-강릉IC-속초방향7번국도-설악산출4시간 30분 소요 △고속버스: 서울 강남 터미널-속초, 속초 터미널에서 설악산행 버스 20분 간격으로 운행(총 3시간 소요)

지 빙벽등반 유경험자를 대상으로 참가 접수를 받는다. 빙벽등반은 장쾌한 클라이밍의 묘미를 간접 체험할 수 있는 기회다. 특히 입산통제 구역인 토왕성폭포는 이 기간만 일반인에게 개방돼 참가자들에게 매력있는 프로그램이 될 것으로 기대된다. 전문산악인들의 안내로 진행되는 하안산길걷기 행사는 미시령 신성봉능선-샘터-신선대-화양사를 돌아오는 코스로 설악의 눈세상을 체험할 수 있다. 이 행사는 약 4-5시간 정도 걸린다. 또 대청봉 등산대회는 8-9시간의 강행군으로

설악산 토왕성 빙벽등반 '스틸' 눈조각 거리 볼거리 풍성

전문산악인들이 주로 참가한다. 이외에도 설악동 상가지역에 조성되는 눈조각거리의 눈으로 즐기기에 충분한 볼거리를 제공해 준다. 설악 눈꽃축제위원회(033)639-2541

가볼만한 곳 △지가용: 서울-영동고속도로-강릉IC-속초방향7번국도-설악산출4시간 30분 소요 △고속버스: 서울 강남 터미널-속초, 속초 터미널에서 설악산행 버스 20분 간격으로 운행(총 3시간 소요)

레저담당=김주일 기자 jkim@buddhania.com

재생불량성 빈혈로 고통받은 베트남인 리반친에 대한 후원에 감사드립니다. 베트남 노동자 리반친은 서울대학병원에 입원 치료를 받고 귀국하였습니다. 리반친은 정상인에 비해 백혈구, 적혈구, 혈소판 등의 수치가 매우 낮아 위험한 상태였습니다. 골수이식수술을 받아야 했으나 맞는 골수를 찾기 어렵고, 수혈만엔 달하는 수술비 등의 문제로 귀국해서 치료를 받는 것이 현실적인 방법이었습니다. 다행히 귀국할 때까지 치료를 잘 받아 안정적인 상태에서 베트남으로 돌아가게 되었고, 현재 베트남 하노이의 종합병원에서 치료를 받고 있습니다. 리반친의 건강을 기원해주시고 많은 격려를 해주신 모든 분들께 감사의 인사를 올리며 리반친을 위한 후원과 지출 내역을 아래와 같이 공개합니다.

불교한문학과 개설! (2년과정) 동산불교대학에서는 2002년 새학기부터 불교학과, 불교미술학과, 우리춤학과에 이어 불교한문학과를 새로 개설 합니다. 한문으로 된 불교경전을 강해하기 위한 한문법이론, 중국고전, 한문불교경전을 공부하여, 우리불자들이 부처님가리침에 대한 깊은 이해로 신심과 신행을 견비하는 불자상을 목표로.

유체이탈, 쿨달리니 각성을 위한 "무시간" 상태경험 세계 최초 빛과 소리 에너지 전수법 - 듀얼바이올비트 시스템 메가플러스 기본시양 강력한 효과를 위한 옵션

관절염 자생환(自生丸) 약간의 활동이나 계단을 오르 내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용 후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

경기도 김포시 북변동 411-9 전화. 031-997-2301 / 팩스. 031-997-2309 후원계좌 : 조흥은행 877-06-008223 (예금주-외국인노동자센터)

대한불교 조계종 동산불교대학

마인드테크 : (02) 888-2142

한방을 선도하는 기업 骨仁製藥(株)