



이선옥의 선무 건강법 ㉔

•군다리명왕인 응용 I•

1. 발꿈치를 세운 상태에서 발등을 바깥쪽으로 밀면서 엉덩이를 약간 뒤로 빼는 모양으로 앉는다. 이때 손은 군다리명왕인으로 하여 가슴 앞에 둔다. 2. 단전에 집중하면서 '이' 소리를 내며 어깨 양옆으로 팔을 서서히 뻗는다.



어깨 양옆으로 팔 뻗고

단전 이완하며 손목 꺾어



3. 단전을 이완하면서 손목을 꺾어 손이 위를 향하게 한다. 4. '뿔' 소리를 내면서 손을 다시 가슴 앞으로 가지고 온다. 5. '포' 소리를 내면서 손을 그대로 위로 올린다. 6. 손을 가슴 앞으로 내리면서 서서히 자리에서 일어난다. 몸의 균형감과 집중력을 키워주는 효과가 있다.



혈액형별 음식 다이어트

A형) 육식을 피하고, 두부와 같이 영양소가 풍부한 콩으로 만든 음식이 좋다. 수영이나 하이킹과 같은 운동량이 많은 유산소 운동보다는 요가나 명상 등 기분을 안정시키는 가벼운 운동이 효과적이다. 잠자기 전에 1/2개의 레몬 즙을 미지근한 물에 섞어 마시면 소화를 돕고 노폐물을 배출시킨다.

생강이나 카모마일 허브티, 녹차, 붉은 와인, 커피 등이 비교적 체질에 잘 맞는다. 반대로 고기, 유제품, 감자, 피망, 토마토, 오렌지, 바나나는 피하는 것이 좋다.

B형) 면역기관과 소화기관이 잘 발달돼 모든 음식을 잘 소화할 수 있으나 과식때문에 비만이 될 위험성이 크다. 특히 옥수수, 땅콩, 국수, 들깨나 붉은살의 육류를 즐기는 습관은 비만의 원인이 된다. 운동은 에어로빅이 좋고, 특히 힘든 운동을 할 때는 사전에 스트레칭을 충분히 해야한다. 치즈, 요구르트, 정어리 등은 영양의 균형을 위해 좋은 음식들이다.

소화효소가 적기 때문에 소식을 해야 하고, 두부나 AB형) 아채와 유제품 등을 곁들여 먹는 것이 좋다. 운동도 격렬하지 않는 요가 등의 운동이 적당하다. 위액분비를 돕기 위해 매일 붉은 와인이나 커피를 1-2잔 마시는 것이 좋다. 국수, 버터, 쇠고기, 밀가루, 후추 등은 피하는 것이 좋고 양고기, 고등어, 요구르트, 현미, 백미, 샐러드, 오이, 레몬, 키위 등은 몸에 잘 맞는 음식이다.

O형) 육류 중심의 식사와 격렬한 운동에 맞는 혈액형이다. O형은 튼튼한 소화기관과 면역기관을 가지고 있지만, 유제품과 곡류를 빨리 소화시키지 못한다. 하지만 O형은 심장박동수를 올려줄 수 있는 격한 운동도 괜찮다. 옥수수, 파스타, 딸기, 커피, 요구르트류는 피하는 것이 좋고, 쇠고기, 간, 고등어, 시금치는 먹어도 괜찮다. 특히 브로콜리나 시금치는 O형의 피를 정화시켜준다.

인사동에 가면

그윽한 차향 다양한 먹거리 '겨울이 녹는다'

과거와 현재가 공존하는 곳 인사동. 최근들어 세련된 초현대식 갤러리들이 늘어나고 있다. 하지만 여전히 인사동에 가면 그윽한 차향이 느껴지고, 골목골목 소박한 간판을 단 음식점들이 나들이 나온 사람들의 발길을 멈추게 한다. 일핏 보면 비슷비슷한 차와 음식을 파는 집들 같지만 유심히 들여다 보면 제맛을 고집스럽게 지키는 곳이 더 많다. 여기에서가 불교문화를 체험할 수 있는 곳도 있다. 인사동의 속살같은 맛집·차집 등을 찾아본다.

맛 집

◆동루골: 마포 불교방송 인근에서 문을 연 이후 인사동까지 6년째 한 정식만을 고집하는 전문식당. 고소, 나물, 콩, 버섯요리 등 채식이 주메뉴 이어서 스님들이 많이 찾는다. 한상 딱벌어진 정식이 낮에는 2만원, 밤에는 3만원. 특히 불자라고 밝히면 신심 깊은 사장님이 음식값을 깎아준다. 오신채를 넣지 않은 순도 100%의 사찰음식 맛을 즐기고 싶다면 하루 전에 예약하면 된다. 02733-0456

◆산촌: 사찰음식전문가인 김연식씨가 조리까지 도맡아 하고 있는 사찰음식 전문점이다. 상 위에는 느티나무 발우와 수저가 다포에 곱게 싸여져 있다. 자리에 앉으면 들깨죽을 시작으로 담백한 불가의 음식 맛을 경험하게 된다. 점심 1만7천원, 저녁 2만9천원. 02735-0312

◆명인가: 차연구가 석용은 스님이 10여년간 직접 연구 개발한 차음식을 팔고 있다. 대나무통밥(보정연자밥, 9천원)의 밑반찬으로는 더덕 장아찌와 무장아찌, 삼색 나물과 2가지 김치가 나오고 맑은 장국이 또다른 대나무 통에 담겨져 나오는 데 이 맛이 별미다. 녹차 수제비(4천5백원)도 있다.

◆다경: 사찰음식과 남도냄새가 물씬 나는 불미각을 한끼에 맛볼 수 있다. 굴비, 삼, 나물, 된장찌개 등으로 이루어진 남도정식이 7천9백원, 사찰음식 정식은 3만원. 02725-5754

◆선천: 69년 문을 연 인사동 음식점의 원조. 낮에는 된장찌개는 8천원



◆동루골 한정식.

천원짜리 밥상이, 밤이면 3만5천원짜리 푸짐한 정식이 차려진다. 모듬전, 굴전, 낙지볶음도 있다. 02734-1970

◆지리산: 두부와 콩비지가 유명한 한식 집. 앞마당 커다란 사자주발에 보리차 대신 조그만 호리병 국자가 얹혀진 승능이 나온다. 편안한 안방과 같은 분위기에 맛과 친절 모두 만점. 두부비지 정식 5천원. 02723-4696

◆뫼마루: 전남 하의도에서 올라온 된장에 두부를 송송 썰어넣은 된장찌개로 보리밥을 비벼먹는 비빔밥(5천원)과 간장계장밥(9천원)이 일품. 먹거리로는 북어찜(1만원) 두부부침(6천원) 김치전(7천원) 등이 있다. 02739-5683

◆신일: 전북 순창의 고추장을 맛볼 수 있다. 굴비구이 장아찌가 곁들여 나오는 된장찌개(6천원)가 인기. 동태전 생굴 계란찜 등이 더해지는 신일정식 1만원. 홍어회, 간장계장 등이 나오는 특정식 2만원. 02739-5548

◆풍류사랑: 충북 청주에서 올라오는 민물다슬기에 들깨 쌀가루 곶감 가루를 넣어 끓인 경상도식 고깃국밥. 된장을 푼 충청도식 울경이국밥을 만든다. 값은 5천원. 02730-6431

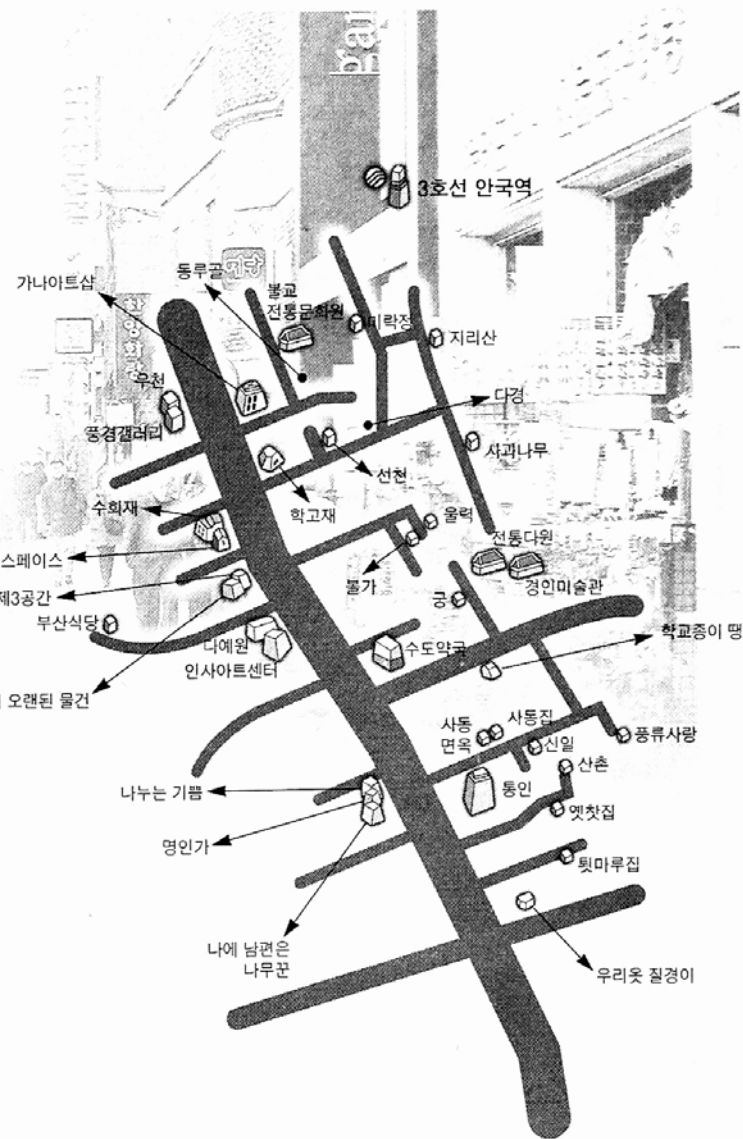
◆궁: 개성만두와 조랭이 떡국 같은 개성 본토박이 음식을 한다. 개성 만두는 부추와 숙주가 많이 들어가서 한 입 베어물면 아삭아삭 야채 씹는 맛이 아주 독특하다. 만두는 이집의 주인 할머니가 창가에 앉아 직접 빚는다. 02733-9240

◆사과나무: 문을 열면 작은 정원에 주인이 자전거가 놓인 풍경이 있다. 젊은 연인들은 인도식 치킨달걀밥, 해물떡밥, 치킨카레를 먹는다. 모두 6천원. 02722-5051

차 집

◆옛차집: 카나리아 십자매 등 작은 새가 실내의 한 공간을 날아다닌다. 젊은 한옥방같은 실내에 오밀조밀한 옛 생활용품들로 가득차 있다. 생화차 모과차 등 5천원~6천원선. 02722-5019

◆나누는 기쁨: 최상질의 녹차와 고급 약재를 넣어 만든 대추차가 인기다. 온온하고 편안한 실내장식으로 지인들과 만나 편안하게 담소나



◆경인미술관 전통다원.

누기에 적합하다. 02720-8900

◆수회재: 15년된 편안한 차집. 화계 수제차(4천원~5천원)와 주인이 직접 만든 모과차 대추차도 있다. 한약재만으로 끓인 달지않은 생화차에 봄이 따뜻해진다. 02730-7867

◆경인미술관 전통다원: 구한말 대신 박영효의 생가에 마련된 차집. 정원이 한눈에 들어오는 한옥마루에 앉아 차를 마시는 연인들의 모습이 제법 운치있다. 작설차와 국화차 등을 맛볼 수 있다. 02730-6305

◆불가: 주인이 러시아여행의 추억을 담아 15년전 문을 연 곳. 흰칠의 한옥담에 빨간 대문이 달렸다. 러시아음악을 들으며 립주나 브랜디가 들어간 커피와 차에 흠뻑 취할 수 있다. 02739-3652

불교문화와 만남

◆공경갤러리: 동승의 작가 원성 스님을 좋아하는 이들이라면 한 번 둘러볼 만하다. 원성 스님의 그림과 책, 기념품 등이 전시 판매된다. 02723-3375

◆불교전문화원: 전통 다도를 원장 선혜 스님과 전문 강사들에게 체계적으로 배울 수 있다. 기초생활 차반이 5개월 과정으로 개설돼 있다. 02732-2068

◆마야문화원: 불교교리를 비롯해 불화, 요가, 도예, 명상 등 다양한 불교문화 강좌를 들을 수 있다. 02722-1050

레저담담= 김주일 기자 jkim@buddhania.com

각종 질병으로 고생하시는 분

몸속의 독을 해독시켜야 장수할 수 있습니다.

- 우리 몸속의 환경호르몬(독소)의 축적은 칼보다 더 무서운 인간의 공포로 다가오며 생명을 단축시킨다. -

Table with 2 columns: Disease/Condition (간질환, 급만성위장병, 부인병, 출혈, 만성변비, 알콜중독, 약물중독, 마약중독, 식중독, 농약중독, 연탄가스중독) and Description/Treatment.

우리 몸의 독소가 만병의 근원

기적의 미라보타 플러스. 만병의 근원인 우리 몸의 독소제거는 미라보타 플러스로! 특히, 술로 인한 간질환에 자세한 내용은 상담바랍니다. 주문 및 상담전화 (055)972-4205 미라보타 플러스

몸속 독(노폐물)을 빼자

수목의 힘으로 온몸을 상쾌하게 !!

"발바닥에 붙여 몸속 독을 빼는 배독요법" 일본 화제의 상품!!

Advertisement for '배독요법' (Back Detox) featuring a woman, a product box, and text describing its benefits for removing toxins from the body.

이런 분께 권해드립니다. 몸이 불편하신 부모님께 효도선물. 몸이 붓고 손발이 차고 저린 분, 피로하신 분. 종일 서서 일하는 분(매장근무), 산후조리, 운전선수 / 양상 피로한 분, 각종 사고 후 / 화공약품 및 유해 환경에서 근무하시는 분 / 이. 미용실 등등

가자목초 / 가자라이프 www.GAJA.TV (02) 5454-010

현시대의 병은 어디에서 왔느냐?

성인병의 신호탄 三淨丹(삼정단)

Advertisement for '삼정단' (Samjeongdan) medicine, explaining its benefits for modern diseases and its traditional roots.

가슴 위가 답답하고 머리가 자주 어지러운 분, 빈혈, 저혈압, 뇌기능강화 특 히. * 판두동, 기관지천식, 중풍, 당뇨, 암 등 각종 성인병으로 고생하시는 분은 개별 상담해 드립니다. 상담문의 : 053-652-3300