

불교 이로서 좋다

고기현 쇼트트랙 국가대표

“불교는 생활... 모태서부터 인연”

불교는 나에게 있어 종교라기 보다는 생활이다. 특히 독실한 불자인 부모님들의 영향으로 나는 어머니 뱃속이 있을때부터 불교와 큰 인연을 맺고 일상생활은 물론 운동할때도 늘 부처님 품안에서 살고 있다.



때 스케이트를 타기 시작한 이후부터 더욱더 부처님 가르침에 많이 의지하게 됐다.

스포츠를 모르는 사람들은 운동이 단순히 육체적인 훈련만을 필요로 한다고 생각하기 쉬우나 긴장된 순간에 승부의 세계에서 정신력이 크게 승부를 좌우한다.

스포츠를 모르는 사람들은 운동이 단순히 육체적인 훈련만을 필요로 한다고 생각하기 쉬우나 긴장된 순간에 승부의 세계에서 정신력이 크게 승부를 좌우한다.

목동집 내 방에는 어머니가 손수 경전에서 발해 쓴 경구와 기도문이 벽에 붙여져 있다. 잠들기전이나 아침에 일어날때마다 가장 먼저 이 글자들을 가슴에 새긴다.

장의 연속인 승부의 세계에서 정신력이 크게 승부를 좌우한다. 선수들간의 실력 차이가 백지장 한 장처럼 작기 때문에 큰 승수가 되기 위해서는 결승점까지 흐트러진 마음을 잃지 않는 평정심을 유지하는 것이 승부의 관건이다.

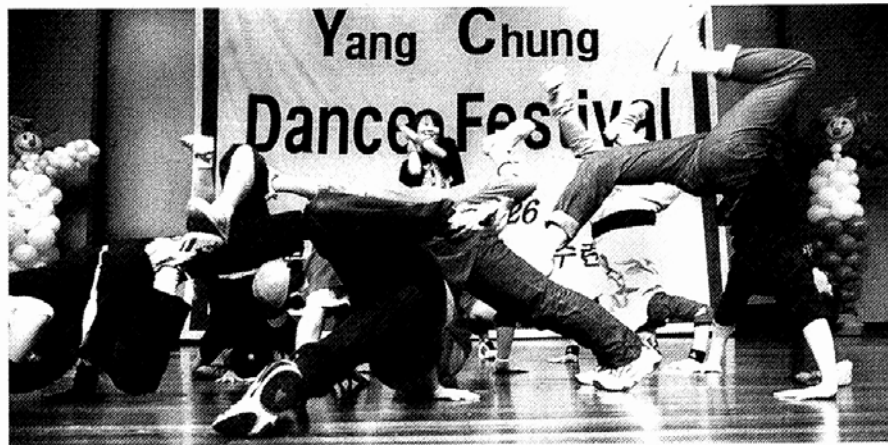
담배를 끊읍시다

- 1. 소화장애
소화가 잘 안되고 변비가 생기며 가스가 차 수 있다.
보통 1~2주 정도 지속된다.
<대처방법>
>섬유소가 많은 음식을 자주 먹는다.
2. 기침
그동안 쌓였던 타르 등을 제거하기 위한 신체의 정상적인 방어 과정으로 가래가 늘면서 나타난다.
수일 동안 지속되다가 사라진다.
<대처방법>
>물을 많이 마시면 기관지에 붙어 있는 가래를 뱉어 내는데 도움이 된다.
3. 공복감, 배고픔
평소에 먹던 양보

금단증상 예습 2

- 다 더 많이 먹으려는 경향이 생기고 음식물에 대한 적응이 잘 이루어지면서 체중이 증가한다.
<대처방법>
>그때마다 칼로리가 낮은 스낵이나 음료를 섭취하고, 스트레칭과 조깅과 같은 적당한 운동을 한다.
4. 불면증
수면장애가 발생하거나 두통, 신경과민, 기침 등의 증상에 의해서 수면장애가 발생한다.
<대처방법>
>긴장을 풀고 참선이나 명상을 시도해 본다.
>자기 전에 따뜻한 물로 샤워를 한다.

소화장애때면 섬유소 많은 음식 섭취



2월 26일 양정청소년 수련관에서 열린 '댄스동아리 경연대회'에서 청소년들이 브레이크댄스를 추고 있다.

청소년 수련관 방과후 문화체험 공간

교제 청소년수련관은 청소년들의 방과 후 학교밖에 있는 문화체험 공간이다.

청소년수련관들은 신학기를 맞아 청소년들을 대상으로 한 프로그램들을 잇달아 내놓으며 사설학원과 문화센터 역할을 톡톡히 하고 있다.

서울 목동청소년수련관은 쏘나 무중이집기, 생각을 여는 글쓰기, 부드러운 춤교실, 댄스, 리더십 기르기 등 30여개가 넘는 다양한 프로그램을 마련해 놓고 있다.

양정청소년수련관 윤기혁 청소년과 대리는 '대부분의 청소년 수련관들이 신학기를 맞아 청소년들의 호응도가 높은 프로그램들을 개발하고 있다'며 '지역에 사는 청소년들이 언제든지 즐겁게 찾아와 놀고 동아리도 결성해 문화활동도 할 수 있는 다목적 문화센터의 기능까지 갖춰가고 있는 추세'라고 밝혔다.

함지곰청소년수련관에서 개설한 민요부르기, 도자기공예, 풍물배우기 등은 우리나라의 전통문화를 접할 수 있는 강좌들이다.

청소년수련관을 자주 찾겠다는 김규진(군서)을 동태부중 2학년은 '학교에서 배우지 못하는 다양한 강좌가 많아 재미있다'며 '비싼 학원비 때문에 사설 학원이용은 엄두도 못냈는데 학교가 끝난 뒤에도 갈 곳이 있어 즐겁다'고 좋아했다.

이외에도 강북청소년수련관에 가련 만화를 비롯한 애니메이션과 인터넷, 뮤지컬 영어, 연극놀이 프로그램 등을 만날 수 있다. 또 안양 청소년수련관은 시예, 과학교실, 자기표현과 리더십 스피치 교실 등을 운영한다.

찰흙교실·댄스·자기표현·리더십 양성 등

무료·싼값으로 다양한 취미활동 가능

양정청소년수련관 윤기혁 청소년과 대리는 '대부분의 청소년 수련관들이 신학기를 맞아 청소년들의 호응도가 높은 프로그램들을 개발하고 있다'며 '지역에 사는 청소년들이 언제든지 즐겁게 찾아와 놀고 동아리도 결성해 문화활동도 할 수 있는 다목적 문화센터의 기능까지 갖춰가고 있는 추세'라고 밝혔다.

청소년담당= 김주일 기자 jkim@buddhapa.com

청소년수련관 프로그램

Table with columns: 청소년수련관명, 전화번호, 강좌 및 문화 프로그램



장동건 씨의 팬 사이트 대표인 오경순(왼쪽) 씨가 생명나눔실천회 손양호 상임이사에게 후원금을 전달하고 있다.

영화배우 장동건 씨 팬들 생명나눔실천회에 후원금

영화배우 장동건 씨가 지난달 인건비를 받은 1천만원의 성금을 '생명나눔실천회'에 기탁한데 이어 장씨의 개인 팬들도 6일 150만원의 후원금을 전달해 화제가 되고 있다.

장동건씨의 개인 팬 사이트(www.jangdonggun.pe.kr) 대표 오경순 씨(주부·38세)는 '배우 장동건씨의 보시행을 본받아 1일부터 6일까지 5일간 사이트에서 모금한 150만원을 생명나눔실천회에 전달하게 됐다'며 '후원금 기탁뿐만 아니라 장동건씨와 함께 생명나눔 운동에 적극 동참할 것'이라고 계획을 밝혔다.

'이와같이 나는 들었다' 설법대회 본사·조계사 청년회 23일 개최

현대불교신문사와 조계사 청년회(회장 정우식)는 공동으로 23일 오후 4시 조계사 대웅전에서 '이와같이 나는 들었다'를 주제로 설법대회를 개최한다. 신행활동의 책임감을 자신의 목소리로 표현해 포교에 대한 자신감과 능력을 청년회원들에게 길러주기 위해 기획된 이번 행사에 참가를 원하는 16일까지 '불교에 관한 자유 주제'의 내용을 요약해 조계사 청년회에 제출하면 된다.

네터큰 불교동아리 순례

유니텔 '불교동호회'

부처님 가르침 실천모임 수행의場 등 3개 부문

"오시는 길을 편안하셨는지요? 이 곳 부처님나라에 왕림하심을 진심으로 환영합니다. 이제 우리는 도반이 되었으니 시간과 공간의 아무런 제약이 없이 만날 수 있습니다."

유니텔불교동호회 부처님나라대표이사 이현중·이하 부처님나라에 처음 접속하면 이같은 메시지를 접하게 된다. 사이버 공간이지만 인간적인 정을 느끼게 하는 이 한마디가 부처님나라를 언제 어디서 누구에게나 열려 있는 공간임을 네티

즌에게 알리고 있는 셈이다. 부처님나라는 부처님의 가르침을 배우고 실천하는 불자 모임으로 회원들 상호간의 친목을 도모하고, 이땅에 생활불교를 뿌리내리고자 노력하는 피시통신 불교동호회. 1996년 5월 23일 개설 이후 1년도 안돼 회원이 1천여명을 돌파했고 지금은 2천여명의 회원들이 활동하고 있다.

부처님나라는 불자들의 수행, 정교교화, 회원친목 도모의 장으로 유명하다. 홈페이지를 방문해 보면 이를 쉽게 확인할 수 있다. 수행의 장, 불교를 찾아서, 도반과 함께 등 크게 3부분으로 나누어져 있기 때문이다. 참선방, 엽불방, 경전방, 불



유니텔불교동호회 피시통신 홈페이지 메인화면

사방으로 구성된 수행의 장은 부처님나라의 공부방으로 불교계에서 일반적으로 분류하는 모든 수행과정은 한곳에 모은 코너. 회원들은 자신의 근기에 맞는 수행법을 택해 온라인으로 학습을 한 뒤, 매주 또는 매달 정기 오프라인 모임을 통해 직접 실수를 한다. 불교를 찾아서 코너는 자료실로서 불교를 처음 접하는 사람이나 배우고자 하는 사람들에게 불교에 대한 궁금증을 풀어주고 도반과 함께 코너도 부처님나라 회원들간의 친목을 도모할 수 있는 공간으로 자리매김하고 있다.

김두식 기자 doobi@buddhapa.com

교직자 양성 전문교육 제42기 佛敎儀式(범음·범패)學人 모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

과정 (아간 및 통신생)

Table with columns: 과정, 내용

- 모집인원 : 30명 (선착순)
원서접수 : 2002년 3월 25일까지
개강일시 : 2002년 3월 26일 오후 5시
제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반영입판 사진 3매

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 (02) 741-0495, 0496

海東佛敎儀式教育院 海東佛敎梵音大學

"승기건강비법 신비의효능"

[마.가.목]



산승이 전신 화상으로 인하여 혈액 순환의 장애가 있어 수족이 차고 냉하여 온몸의 마비와 건강의 악화로 고통을 받고 있던 중, 오대산에서 백일기도를 드리고 있던 차, 금강산에서 출가 수도하시던 노스님을 오대산에서 뵈게 되었는데 옛부터 금강산 승가에서 내려오는 마가목의 비법을 노스님으로부터 전수 받아 건강을 되찾게 되었던 바 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 산승이 출연 KBS-2TV 건강하게 삽시다. 프로그램에서 불가건강비법 약초기행 마가목을 찾아서 방영이후 전국의 많은 불자들의 방문과 요청이 있었으나 워낙 회귀복원지라 많은 양을 구할 수 없어 10년이 지난 지금에야 두재분량을 탕재로 하여(한박스 60봉) 한달분을 보시하게 되었습니다.

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

- 첫째, 그 성질이 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수등을 다스리고 둘째, 허타리를 걷게 하여 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 팔다리 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다. 셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하여 긴장을 완화하고 당뇨와 관절염, 고지혈증에 특효하다. 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만체질(지방을 분해하여 살이 빠지다)과 성인병 예방에도 좋다. 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 숙취를 해소한다.

"실험사례" 폐식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 원주대학교 보우국사 열반사지 소설산 왕방 수구암 전화번호 : (031) 585-1502

※ 마가목만 복용하면 위장에 부담이 있으므로 승가의 비법이 있습니다. 시주금은 불사기금에 쓰입니다. 2000년 10월 25일 수요일 KBS 1 아침방송 '무엇든 물어보세요' 방영

신변에 사기를 쫓고 기를 보충한다!

탄소염주



검은 보석같은 고강도 숲을 한알한알 짝이 만든 정인정신의 결정체

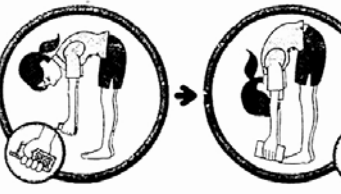
- 숲은 탄소덩어리이고 탄소는 기를 모으고 기가 부족한 곳엔 기를 공급한다.
● 숲은 평화와 예덕의 탁월한 천연소재이다.

소중한분에게 최고의 선물

- 소지하시면
● 숲은 체내에 침투하는 시기나 유해물질은 정화시킵니다.
● 기가 약하면 이 염주를 소지하십시오. (그림같이 해보세요)
● 몸의 신기를 먹는 원형작용을 합니다. (숲의 환원작용)
● 기도, 정신에 집중력을 높입니다. (음이온 효과)
● 몸의 생체를 제거합니다. (숲의 탈취효과)
● 몸에 닿는 부분은 어혈을 풀어줍니다. (원형작용 효과)
● (108염주에 매인 숲의 유해물질의 흡착정화 면적이 약 3,600평(140평에 이) 됩니다. 염주위에 땀을 놓아두면 지식이 되네요. (실용해 보세요)

염주위에 땀을 놓으니 곧 자석이 되네요! 더 좋은 염주가 있을까요?

깜짝놀랄 기 테스트



한국목탄연구소 021925-0300
송금계좌 조흥은행 359-03-004847 예금주 : 한국목탄연구소