



이선옥의
선무 건강법 ㉔



• 사명수인법 익히기 •

1. 손은 단전에 놓고 가부좌를 하고 앉는다.
2. 팔꿈치를 올리고 사명수인법을 취하면서 정신을 집중하여 천천히 손을 올린다.
3. 다시 단전을 향해 손을 아래로 천천히 내린다.
4. 심장 부근으로 손을 가져와 단전을 이완시키며 '이' 소리를 낸다.



정신 집중되고

폐활량 늘리는 효과

5. 다시 '뒹' 소리를 내며 손을 왼쪽으로 가져갔다 다시 심장 부근으로 가져온다.
6. 심장부근에서 앞으로 손을 내밀면서 팔꿈치를 천천히 폼다가 다시 손을 단전으로 가져온다.
7. 단전에 놓은 손을 위로 가져갔다 '꼬' 소리를 내며 심장으로 가져온다. 정신집중과 폐활량을 늘리는 효과가 있다.



춘곤증

춘곤증은 봄철 환경변화로, 생체리듬이 무너지면서 생기는 현상이다. 사람마다 다르지만 만성적인 피로감, 졸음, 식욕부진, 소화불량, 두통과 현기증은 춘곤증의 대표적 현상이다. 이를 극복하는 가장 확실한 방법은 적당한 휴식과 운동, 하지만 음식물을 이용한 몇 가지 대응법도 있다.

우선 양질의 단백질, 비타민, 무기질의 섭취는 춘곤증 극복에 좋다. 특히 비타민C는 면역력을 높이거나 피로를 푸는데 도움이 된다. 요즘 봄나들이 식탁에 풍성하게 오르는데 이중 풋과일, 즉, 원추리, 들나물, 취나물, 도라지, 두릅, 더덕, 달래 등은 입맛을 돋아주며 비타민과 미네랄이 풍부하다. 녹차, 모과차, 당귀차, 생강차, 폐기차 등도 비타민B·C가 많아 피로회

미네랄 풍부 풋과일·숙 등 좋아

복과 체내의 독소배출을 원활하게 해준다. 반면 커피 등 카페인은 음료를 잠시 나른함을 사라지게 하지만, 오히려 몸을 피곤하게 만들 때 때문에 피하는 것이 좋다.

탄수화물의 섭취를 위해서는 흰쌀밥보다 현미에 보리, 콩을 넣은 잡곡밥을 먹는 게 낫다. 양질의 단백질 섭취를 위해 생선, 콩류를 먹는 것이 좋고, 가공적 기름진 육류를 피하는 것이 좋다

이외에도 양과 반쪽을 썰어 칼집을 내 머리맡에 놓아두거나, 솜베개를 매달베개로 바꾸는 것은 숙면에 좋다. 또한 3-5분 정도 사우나를 한 후 5-6회 냉온욕을 하는 것은 혈액순환을 원활하게 해 숙면에 도움을 준다. 점심식사 후 10-20분간 잠시 수면을 취하는 것도 춘곤증 극복을 위해 권할 만하다.

花信 ぜん걸음...가자! 꽃피는 山寺로



▷3월중순부터 4월초에 걸쳐 전국 산과 들은 꽃대궐을 이룬다. 사진은 노란 산수유가 어우러진 내소사경내.

매와꽃

섬진강변 백운산 자락의 매실단지. 벌써 꽃동산을 이뤘다. 매화산지는 전남 광양시 다압면 섬진마을 한가운데 자리한 청매실 농원에서 25일까지 절정을 이룬다. 이 농원에 가면 50년동안 청매실농원을 일군 홍쌍리 여사의 강연을 듣고, 남도의 봄냄새가 물씬 풍기는 봄나물로 점심식사를 할 수 있다. 돌아오는 길에는 매실원액, 매실 장아찌 등 매

로 피고지는 산수유 마을이다. 국내 최대의 산수유 단지인 상위 마을을 걷노라면 노란 꽃구름 속에 파묻힌 별천지에 온 것 같은 착각에 빠진다. 24일까지 열리는 산수유 축제에서는 '산수유꽃 스케치 대회' '녹차 시음회' 등 다채로운 행사가 마련된다. 주말에만 시간이 있는 직장인들이라면 24일까지 철도청에서 운행하는 봄꽃관광 열차를 이용하는 편리하다. 오전 8시 서울역을 출발해 임실역을 거쳐 구례에서 내리면 된다.

●산수유꽃 축제= 24일 지리산 온천관광지 일대

▷구례군청: (061)780-2496 ▷찾아가는길: 호남고속도로 전주 IC-17번국도-임실-남원 19번국

선운사 등 3월 중순~4월 말 동백꽃 절정 광양매화축제 다양... 주변엔 쌍계·연곡사 화엄사 입구 산수유 만개... 봄꽃열차 편리

실로 만든 갖가지 특산품도 살 수 있다. 6회째를 맞이한 광양매화축제에서는 '매화꽃길 작은 음악회'를 비롯해 '매화 마라톤대회' '매실 시음회' 등 다채로운 행사가 마련된다.

●광양매화 축제 (www.mae-hwa21.co.kr)= 23일까지 청매실농원 (061-772-4066)등지에서 열린다.

▷찾아가는길: 호남고속도로 익산IC(799지방도)-봉동-17번국도-남원 19번국도-구례19번국도-861번 지방도(신원리 방행). ▷인근사찰: 쌍계사와 칠불사, 연곡사 등이 있다.

산수유꽃

지리산 만복대와 노고단이 이룬 계곡의 전남 구례 상위 월계마을과 화엄사 입구는 산수유꽃이 지천으

도-방재터널-상위마을. ▷인근사찰: 화엄사와 천은사가 있다. 또 내소사 산수유꽃도 유명하다.

벚꽃

한반도에서 화신이 가장 먼저 찾아 온다는 진해. 16만 그루의 벚꽃이 활짝 피고, 수양버들 사이로 화사한 꽃망울을 터트리며 터널을 만들어 장관을 이룬다. 진해군항제는 올해부터 매년 4월 1-10일에 개최한다.

▷진해시청 관광과: (055)548-2043, 축제준비위 (055)546-4310.

▷찾아가는길: 경부고속도로 대구-구마고속도로-마산-창원-진해

화개장터에서 쌍계사 들어가는 입구의 십리 벚꽃길과 경주 보문단지에서도 3월말에서 4월초면 흐드러진 벚꽃을 즐길 수 있다.

동백꽃

남도로부터 꽃물이 번져오고 있다. 동백꽃 뿔간 물은 남해 바다를 붉게 물든인지 오래고, 매화꽃도 차츰 북쪽으로 잔걸음을 옮기고 있다. 3월중순부터 4월초에 걸쳐서는 산수유와 벚꽃이 전국의 산과 들을 꽃구름으로 뒤덮을 것이다. 지금 전국에서는 꽃축제가 한창이다.

가자! 산사와 봄꽃이 어루어진 들로 산으로

남쪽바다 거문도, 오동도, 지심도 일대는 동백군락지다. 충남 서천의 동백정 일대도 사람들이 동백을 보기 위해 몰려오는 곳. 현재 거문도 동백은 이미 절고, 오동도와 지심도는 23일까지 절정을 이룬다. 서천 동백정도 지금 피기 시작해 절정은 3월말~4월초로 예상하고 있다. 바로 이 기간 '동백 축제'가 열린다.

●거문도= 전남 여수시 삼산면. 수월산 등 섬일대에 수백년생 동백나무가 숲을 이루고 있다.

▷삼산면사무소: (061)690-2607. ▷찾아가는길: 호남고속도로 순천IC-17번국도-여수항 쾌속선 이용. ▷인근 사찰: 향일암과 흥국

사가 있다.

●지심도= 경남 거제시 일운면. 아름드리 동백나무가 섬을 뒤덮어 '동백섬'이라고 불리는 곳이다.

▷일운면사무소: (055)639-3622. ▷찾아가는길: 남해고속도로-서마산 IC(14번국도)-고성-통영-장승포행 여객선 이용.

●동백정= 충남 서천군 서면. 아람드리 동백이 우거진 바닷가 언덕 위에 있는 정자.

▷동백정 관리사무소: (041)950-2466. ▷찾아가는길: 경부고속도로 천안IC(21번국도)-예산-홍성-보령-서천. ▷인근사찰: 무량사가 있다.

▷선운사 동백은 3월중순부터 피기 시작해 4월말까지 절정을 이룬다.

불교대중음악 시대 '성금'

김민중 등 불자가요 등 음반 '인연' 발매

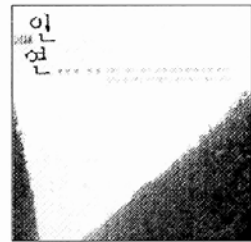
불교음악과 대중가요가 만나면 어떤 음악이 나올까. 아마도 새로운 퓨전장르가 탄생될 것 같다. 이른바 '불교 대중음악 (CBM, Contemporary Buddhist Music)'. 동시대를 살아가는 대중들이 함께 부르고 느낄 수 있는 불교음악이란 뜻이다.

이름만 들어도 호기심을 불러일으키기에 충분한 이 장르의 음악이 불자 가수들에 의해 국내 처음으로 음반화됐다. '인연'이라는 제목의 이 음반은 불교음악과 대

중가요가 섞인 새로운 음악으로 김민중, 김홍국, 이은하, 조관우 등 불자들이거나 집안에서 불교를 믿는 이들이 참여했다. 또 비록 종교는 갖고 있지 않지만 신세대 인기가수인 전지현, 김민중, 김민중과 이진도 함께 뜻을 모아 음성공양을 했다.

이 음반에는 김민중의 '인연'을 비롯해 이화수의 '연꽃세상', 이재진의 '어머니', 조관우의 '사랑했으므로', 은지현의 '이제' 등 불교와 맥이 닿는 가요들이 담겨있

다. 여기에 한마을선원 합창단과 봉은사 합창단, 관음사 합창단, 법화사 합창단 등 4개 사찰 합창단이 '부처님께 귀의합니다' 등 대중적인 찬불가를 불렀다. 이렇게 창작곡과 기존곡들을 합해 모두 13곡이 수록돼 있다. 음악을 들으면 기존 찬불가요 음반과는 확실히 다르다는 느낌이 든다. 인기가



'연꽃세상' '어머니' 불음가요 수록 한마을선원 합창단 등 찬불 합창

수들이 불러서인지 아니면 대중적인 기교를 가미해서인지 음악을 들을 재미가 색다르다. '인연'과 '일주' 등 발라드 풍의 노래에서

는 마음이 차분해지며 가사의 내용을 곱씹어 보게 한다. '연꽃세

상'과 같이 약간 빠른 리듬의 노래에서는 환희심이 생긴다.

이번 음반은 김민중씨의 前 매니저이며 서울음반 등 국내 유수의 음반회사에서 실력을 인정받은 주니기획 송성준 사장의 신심에서부터 비롯됐다. 송성준 사장은 "3년전부터 일한대중들이 접하기 힘든 찬불가를 대중적으로 쉽게 유통시키고 개신교의 캐롤송과 같이 불교의 부처님오신날에도 의미있게 부를 수 있는 노래를 만들고 싶었다"며 "다양한 연령층들이 자연스럽게 수용할 수 있는 불교대중음악의 음반을 5개 정도 시리즈로 발매할 계획"이라고 밝혔다. (02)3453-3593

레저 담당= 김주일 기자 jkim@buddhapia.com

현 시대의 병은 어디에서 왔느냐?

성인병의 신호탄 三淨丹(삼정단)



천지기운이 돌아가는 법칙을 알아야 세상의 시대 변화를 알겠으니... 오랜세월 산사에서 토굴을 짓고 살면서 동양철학, 운기학(運氣學), 민간 약초만 연구하여온 삼정스님 시대가 변하면 병도 변하고 그시대에 따라 먹는 음식도 약도 변해야 된다고 한다. 현대의 병은 그 원인이 어디에서 왔느냐?

- 가슴 위가 답답하고 머리가 자주 어지러운 분, 빈혈, 저혈압, 뇌기능강화
- 얼굴에 핏기가 없고 이유없이 항상 피곤한 분
- 신어트오는 요통, 신장기능 저하증, 초변이 잦으면서 시원하지 않는 분
- 각종 부인병, 손발이 저리고, 냉한 분, 불임증, 산후병, 갱년기장애
- 뼈가 약하며 각종 신경통, 요통, 골다공증, 관절염
- 각종 신경성질환, 간기능저하증, 간염, 간경화

※ 편두통, 디스크, 기관지천식, 중풍, 당뇨, 암 등 각종 성인병으로 고생하시는 분은 개별 상담해 드립니다.

상담문의 : 053-652-3300

공양주 보살님 모십니다
061)772-4109
061)772-5401
011)9302-1618

포교원 안내
● 위치: 남원시내 광화루 1000m 지점
● 부지: 대지 161평 건물 25평
● 현시세 평당 40만원 절충가능
● 불사 할 수 있는 도량
063)634-1592
011)9646-1592

토굴 안내
● 총복 단양을 소재 유진 빌라 6동 306호 14평 3층
● 개인적인 학문연구나 건강휴양처로써 내인의 공간이되어 경망 풀이놓고 편히 쉴 수 있는 토굴이라 생각하고 미련할 스님이나 불자님은 연락바랍니다.
● 투지의 가치가 있는 곳입니다.
● 가액 2100만원
011)9770-1581

사찰 안내(급)
● 위치: 경기도 합천군 생백면
● 대지: 78평
● 건물: 법당, 요사채 (35평)
● 뒤산은 울창한 대나무 숲
● 가액: 2500만원
011)513-2745

사찰 안내
● 위치: 충북 괴산
● 부지: 580평 법당: 15평
● 삼성각: 4평(조립식)
● 요사채: 35평(현대식)
● 가액: 9천 5백만원
011)9704-2558
043)832-4785

토굴 안내
● 위치: 대전 유성터미널 2분거리
● 평수: 재지 157평 건물 50평
● 가액: 1억 5천만원
● 특징: 그린벨트 해제 예정 지구
● 주위 사찰: 자광사, 광수사
042)823-1600
016)9562-2600

역사가 깊은 사찰매입
● 위치: 김천 이남 지역
● 가액: 1억미만
● 사찰을 스님과 함께 운영하실
신심깊을 공양주보살님 구함
016)811-6787

임야 안내
● 위치: 경북 안동시 남후면 중앙고속도로 남안동 IC 부근
2180평, 총 1500만원
054)855-6461
011)522-1122

사찰 터 안내
● 주위 경관 수려하며 절터로서 최상급 임
● 경북 영주시 소재(시내에서 10분 거리)
● 전: 약 730평 (실평수 1천평 내외)
● 현재 1차공사로 터 조성과 전기+지하수관정, 시공한 상태 임
● 가액 5300만원 (절충가능)
011)9770-1581

사찰 안내
● 위치: 경기도 화성시 (수원에서 30분거리)
● 대지: 220평, 법당 23평
● 요사채: 60평, 산신각 4평
● 답사 후 절충
서해안 고속도로 근교(교통편리최적)
011)226-2880

사찰 안내
● 위치: 경북 의성
● 부지: 1,100여평
● 법당: 10평
● 요사: 22평
● 주차장 완비
● 가액: 1억
016)635-4569

서울 근교 경관수려한 광릉내 사찰 임대 보증금 1천만원 월 150만원
02)525-8940