



이선옥의

선무 건강법 ㉔

●광목천 수인 익히기●

1. 심장으로 손을 가져와서 광목천수인을 취한다. 광목천수인은 사명수인에서 새끼손가락을 편 모양이다. 이때 가운데 손가락만 살짝 잡아준다.
2. 광목천 수인을 취한 상태에서 '이' 소리를 내면서 손을 천천히 위로 올린다.
3. 호흡을 조절하며 천천히 제자리로 돌아온다.



몸 균형 잡아주고

혈액순환도 도와

4. 오른다리를 앞으로 피면서 '뿡' 소리를 내며 손을 위로 천천히 올린다.
5. 손을 위로 올리면서 왼쪽 다리의 뒷꿈치를 곧추 세워 몸의 균형을 유지한다.
6. '고' 소리를 내면서 상체를 앞으로 조금 숙이며, 오른다리를 땅에 내딛고, 몸의 중심을 앞쪽에 실는다.
7. 다시 처음의 자세로 천천히 돌아온다.

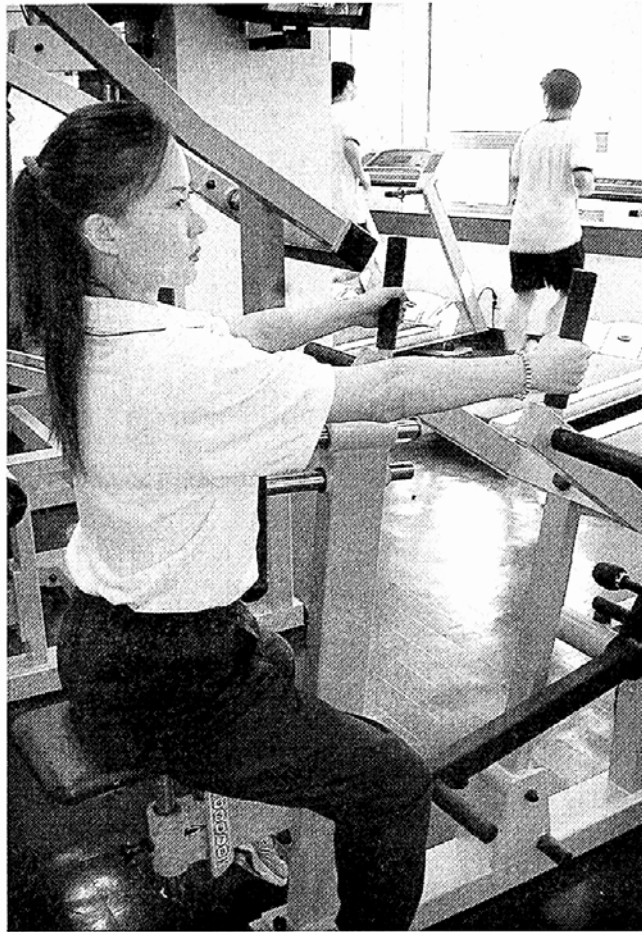
8. 이 과정을 수차례 반복하여 연습한다. 몸의 균형을 잡아주고, 혈액순환을 돕는다.

# 봄철 건강 이렇게 지키세요

●봄철에 주의해야 할 질병

꽃샘 추위가 남아 있지만 이제 완연한 봄이다. 하지만 봄은 낮과 밤의 기온 차가 커 조금만 방심해도 건강을 해치기 쉬운 계절이다. 또한 건조한 공기나 꽃가루 등에 의한 알레르기 반응 때문에 근육을 치료기도 한다. 봄철 건강관리법에 대해 알아보자.

△감기 등 호흡기 질환 조심= 감기는 1년 동안 어른은 평균 2-4회, 어린이는 6-8회 걸리는 아주 흔한 병이다. 특히 낮과 밤의 기온이 10℃ 이상 차이가 날 정도로 일교차가 심하고 건조한 날씨가 계속되면 더 잘 걸린다. 예방법으로, 아침과 저녁에는 체온을 보호하고 땀의 흡수가 좋은 긴 옷을 입도록 한다. 어린이들이 밖에서 놀고 땀을 많이 흘린 경우에는 수분을 충분히 섭취하고, 몸을 깨끗이 씻어야 바이러스의 공격을 피할 수 있다. 감기는 대개 직접적인 신체접촉을 통해 옮겨지며 이때 균에 감염된 콧물 등과 같은 분비물이 타인에게 전달된다. 이럴때 마스크를 쓰면 바이러스 전염이 훨씬 감소된다. 따라서 감기에 걸린 사람은 다른 가족을 위해 기침할 때는 손으로 가리고, 콧물이 묻은 손은 자주 씻어주는 것이 좋으며, 외부에 나갈 때는 반드시 마스크를 착용하는 것이 바람직하다. 또 감기환자와 직접 접촉하는 것을 피하는 것도 예방에 도움이 된다. 감기 치료는 증상에 대한 치료가 주종인데 미열이나 근육통이 있을때는 아스피린이 좋고 기침, 가래 등에는 진해거담제가 효과적이다.



△감기와 꽃가루 알레르기, 기관지 천식 등은 봄철에 주의해야 할 질병이다.

## 낮·밤 기온 큰차이... 감기 걸리기 쉬워 건조한 공기·꽃가루 알레르기 대비

△피부= 건조한

날씨, 황사에 꽃가루까지 겹치면 피부는 가려움증, 따가움이 생길 수 있으며, 심하면 발진이나 발열, 부종으로 이어지는 피부염과 피부 알레르기가 발생할 수 있다. 피부관리에서 가장 신경써야 할 것은 화장보다 세안이다. 얼굴에 먼지나 꽃가루가 남아 있으면 알레르기를 일으키기 쉬우므로 미지근한 물과 저자극성 클렌징폼, 미용비누로 세안을 하는 것이 좋다. 너무 잦은 목욕이나 비누 사용은 삼가야 한다. 또 목욕을 할 때도 뜨거운 물보다 미지근한 물을 사용한다. 목욕 후에는 온몸에 보습제를 발라주도록 한다. 얼굴을 너무 강하게 문지르지 말고 깨끗한 물에 여러번 헹가래한다. 외출 전에는 크림을 발라 피부에 보호막을 만든다.

(도움말 주신분=김동훈 을지대학병원 가정의학과 교수)

△기관지천식= 황사가 폐로 들어가면 기도 점막을 자극해 정상인 사람도 호흡이 곤란하고 목이 아프다. 기관지가 약한 천식환자나 폐결핵 환자가 황사에 노출되면 호흡이 아주 어려워질 수 있다. 천식환자는 황사가 심하면 외출을 삼가는 것이 좋다. 공기도 건조하므로 가습기로 습도를 높여줘야 한다.

△알레르기성 비염= 알레르기 질환을 갖고 있는 사람은 봄이 괴롭다. 증세가 더 심해지기 때문이다. 알레르기성 비염은 재채기, 콧물, 코막힘 등의 증상이 있다. 원인은 꽃가루, 먼지, 곰팡이, 동물 털 등 다양하다. 갑자기 온도가 습도가 변할 때도 생긴다. 주변 환경을 깨끗이 하는 것이 필요하다. 또 평소 알레르기 질환이 있는 사람은 미리 전문의를 찾아가 예방법을 상의하거나 약을 처방받아 두는 것이 좋다.

△알레르기성 결막염= 황사가 이어지면 눈병환자들로 안과가 붐빈다. 봄철의 건조한 공기가 자극성 또는 알레르기성 결막염을 잘 일으키기 때문. 눈이 가렵고 눈물이 많이 나와 충혈이 되고 눈에 뭐가 들어간 것같은 이물감을 느

## "서울 도심서 인도음식을 ..."

### 전문음식점 '타지' 명동 한복판에



△왼쪽부터 커리, 달, 차파티, 라이타.

부처님의 나라 인도사람들은 어떤 음식을 먹을까. 명동 한복판에 자리잡은 인도 레스토랑 '타지(THE TAJ)'에 가면 그 궁금증을 금방 풀 수 있다.

신약인 출신의 오송호씨가 6개월전에 문을 연 '타지'는 점심시간에는 새우, 야채, 치즈 커리 등 한국인의 입맛에 맞게 각색(한 커리(Curry)와 인도 정식 탈리(Thali)를 저렴한 가격에 맛볼 수 있다. 특히 커리는 양파, 토마토, 요구르트에 향신료(기본적인 향신료는 마살라를 넣고 곱쪄서 곱

### 커리·탈리 등 우리 식성맞게 조리

이는데, 주로 쌀밥이나 차파티와 같은 주식의 반찬으로 먹는다. 또 '큰 접시'라는 뜻의 '탈리'는 주식과 콩 종류인 '달' 커리, 요구르트, 야채 스프 등을 큰 접시에 수북히 담아내는 것을 말한다.

카레와 비슷한 '달(Dhal)'은 부드럽게 삶은 콩에 마살라를 가미한 것으로 콩에 따라 맛과 모양이 다르다. 만두피에 야채와 민트소스를 듬뿍 얹어 삼각형 모양으로 만들어내는 인도식 만두 '사모사'도 별미다. 하지만 인도인들의 식탁에서 빼놓을 수 없는 것은 인도 홍차 '차이(Chai)'다. 아침식사 대용으로 마시는 '차이'는 찻잎에 우유와 설탕, 때로는 가자가 들어간 인도인들이 즐겨 마시는 차다. 이외에도 '타지'의 인도 주방장들이 직접 만든 우유죽 '라이타'와 요구르트에 설탕과 물을 넣은 '라씨(Lassi)'도 손님들이 즐겨 찾는 메뉴다. (02776-0677

**누리공방**

불단 · 달집(천궁) 전문 공방입니다. 범상 · 경탁등 박연호 합장

TEL : (031)543-7073(공방)  
H·P : (011)703-9130  
FAX : (031)543-5727

**"승가건강비법 신비의효능"**

[미·가·목]

상승이 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 상승이 출연 KBS-2TV 건강하게 삽시다. 프로에서 불가건강비법 약초기행 마가목을 찾아서 방영이후 전국의 많은 불자들의 방문과 요청이 있었으나 워낙 희귀목인지라 많은 양을 구할 수 없어 10년이 지난 지금야 두재분량을 탕재로 하여(한박스 60봉) 한달분을 보시하게 되었습니다.

**이 효능은(본초강목, 동의보감) 기록**

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 무늬세포를 촉진 통풍, 신경통, 팔다리 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람이 좋다.

셋째, 중풍에 특효하다 동맥경화, 중 장애 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 당뇨와 관절염, 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만제질(지방을 분해하여 살이 빠지다)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다.

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

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

정강 대진 입장

※ 마가목만 복용하면 위장에 부담이 있으므로 승가의 비법이 있습니다. 시주금은 불사기금에 쓰입니다.

2000년 10월 25일 수요일 KBS 1 아침방송 '무엇이든 물어보세요' 방영

**제 1기 佛敎儀式 (범음·범패) 學人모집**

한국불교범음회에서는 학인을 아래와 같이 모집합니다.

· 초급과정 (3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 범고)다루는 법, 도량서, 쇠송, 상단예불, 불공식식 등
· 중급과정 (3개월)	상주권공, 대령관육, 신중작법, 지장청 관음시식, 다비식 등 (기초범음, 범패)
· 고급과정 (6개월)	요잡바라, 천수바라, 작법(나비춤), 사십구제, 예수제, 수록제(전문 범음, 범패)

●모집인원 : 〇〇명 (선착순)  
●개강일시 : 2002년 4월 22일 (음 3월 10일) 오후 2시  
●매주 강의 요일 : 수, 목 (오후 5시 - 7시)  
●제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매

※ 본원은 초종파 교육과정으로서 수료증을 수여하며, 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행 할 수 있도록 지도합니다.  
※ 전화 · 서신 문의하면 안내서를 보내드립니다.

부산광역시 동래구 온천동 원광사 회장겸 강주 김도진 회상 사무실 051)554-1518  
회 장 011)846-1518  
총 무 011)816-3909, 054)372-3639

**한국불교범음회 의식교육원**