



이선옥의
선무 건강법 ㉔

•지권인 익히기•

지권인은 왼쪽 검지손가락을 오른손으로 감싸쥐고, 나머지 손가락은 오므리는 형태다.

1. 지권인을 취하여 한 손은 가슴 앞에 두고 무릎을 바깥쪽으로 보게 앉는다. 엉덩이는 뒤로 약간 빼고 발뒷꿈치로 엉덩이를 받치고 발등을 밀며 발가락을 바닥에 닿게 하여 앉는다.



무릎·발목힘 키우고
척추 펴주는 효과

2. '이' 소리를 내면서 손을 오른쪽 가슴 앞으로 가져갔다 서서히 가슴 앞으로 가져온다.



3. '위' 소리를 내며 손을 왼쪽 가슴 앞으로 가져갔다 서서히 가슴 앞으로 가져온다.



4. '꼬' 소리를 내며 손을 머리 위로 올렸다가 가슴 앞으로 서서히 내린다.

이 동작은 무릎과 발목의 힘을 키우고, 척추를 완전히 펴주는 효과가 있다

“산의 역사·문화·자연생태 배워요”

가족동반 ‘숲속여행’ 인기



◇ ‘숲속여행’에 참가하면 숲의 역사와 문화를 배울 수 있다. 사진은 월정사전나무숲길.

‘싱그런 숲 속에서 살아있는 자연을 느끼며 산림의 문화와 역사도 함께 배워 보세요.’

봄꽃 여행을 떠나는 인파에 물려 스트레스만 더 쌓고 돌아오는 주말 여행. 이제는 좀 바뀔 때가 되지 않을까. 집 근처의 산에 올라가 숲의

생생한 기운을 느끼는 주말 나들이는 어떨까. 남산과 관악산, 아차산, 청계산, 대모산 등 서울의 5개 산에서 이들 산의 역사와 문화 자연생태 등을 배우고 체험하는 ‘숲속여행’ 프로그램이 7일부터 열려 큰 호응을 얻고 있다. 이 프로그램은 식막한

도시 생활을 하는 시민들에게 자연을 접하고 숲의 역사 등을 바로 알게 하자는 취지에서 2000년에 도입되었다. ‘숲속여행’ 프로그램에 참여하면 문화유적과 숲의 생태 등 볼거리가 많은 유명 산의 2~3km 구간을 2~3시간 정도 걸으며 ‘숲 해설가’로부터 숲과 산에 얽힌 이야기 등을 자세하게 들을 수 있다. 특히 이 프로그램에는 어린이들이 많이 참여한다. 부모 손을 잡고 나온 어린이들은 흥분세를 말하며 ‘숲의 소리’에 귀기울이고 산수유 생강나무 화살나무 등 생소하고 재미있는 나무 이름을 들으며 신기해 한다. ‘숲

◆ 숲속여행 일정 및 문의처

산	탐방 코스(소요시간)	날짜	신청 및 문의
남산	식물원·봉수대·남산성곽(2시간)	매달 첫째·셋째주 일요일	(02)753-2563
관악산	참나무동산·호수공원·약수터(3시간)	-	(02)880-3906
아차산	생태공원·아차산성(3시간)	-	(02)450-1336
청계산	자나무숲·아카시나무·소매나무 다리(3시간)	-	(02)670-6366
대모산	일석원·오동나무 군락·소나무 숲(2시간)	-	(02)2104-1902
인왕산	단군성전·형석정 약수터(2시간)	매달 둘째·넷째주 일요일	(02)731-0396
수락산	향토꽃 전시장·명상의 숲·비워달 샬레(3시간)	-	(02)950-3396
서오름	조류관찰지·서어나무 군락지(3시간)	-	(02)360-1336
인선	자작나무숲·무악정·소나무숲 정자(3시간)	-	(02)330-1336

천연기념물을 비롯해 석곡본, 다비터 등이 있다. 관악산은 강감찬 장군이 태어난 낙성대와 염불사, 삼막사 등 유명 사찰들을 ‘뚫고’ 있다.

산 모양이 높은 할미 같다고 해서 할미산 또는 대고산으로 불리기도 했던 대모산에는 희귀 나무들을 심어 놓은 자연화습장이 마련돼 있다. 안산은 곳곳에 약수터가 있고 산세

산 등도 탐방객을 기다리고 있다.

▶ 일정·참가방법
남산 관악산 아차산 청계산 대모산에서는 매달 첫째·셋째주 일요일, 인왕산 수락산 서오름 안산에서는 매달 둘째·넷째주 일요일에 열린다. 그러나 참여인원이 50~80명으로 제한되어 해당 구청 공원 녹지과 등에 예약해야 한다. 간식과 음료 등은 각자가 준비해야 한다.

▶ 숲 해설가
산림청에서 관련 교육과정을 이수한 사람이나 산림 관련분야를 전공한 사람으로 국립수목원 및 자연휴양림을 찾는 사람들에게 나무와 숲에 대해 설명해 주고 자연관찰을 도와준다. 숲해설가가 되고자 하는 사람은 나이 성별과 관계없이 산림청에 지원하면 된다. 숲해설가들은 자원봉사로 일하며 산림청으로부터 소정의 경비를 지급받는다. 이에 관한 문의는 산림청 국립림경영과 (042-481-4219)로 하면 된다.

11월말까지 격주 일요일마다 열려

남산·관악산 등 전문가 해설 곁들여

의 여행’ 프로그램에는 누구나 무료로 참여할 수 있으며, 11월 말까지 일요일마다 격주로 열린다.

▶ 산의 ‘역사’ 더들면 숲속여행
산에는 역사와 전설 등을 간직한 숲과 약수터 등이 곳곳에 있다. 남산에는 산신인 ‘목덕대왕’을 모시기 위한 목덕신사, 순국 장병을 위해 지은 초혼단과 장충단 등이 있다. 또 은달정군의 전설이 전해 내려오는 아차산에는 의상대사가 수련했던

가 아기자기해 노약자에게 적당하며 조선시대 왕릉 다섯 개가 모여 있는 서오름에서는 조류를 관찰할 수 있다. 이 밖에 △봉우리들이 서울을 향해 ‘고개’를 숙이고 있어 조선 태조 이성계가 ‘서울의 수호신’이라 칭했다는 수락산 △사직공원 단군성전 등을 거쳐 ‘삼림욕 길’을 걸을 수 있는 인왕산 △참나무 생강나무 뱃나무 잣나무 등이 많은 청계

레저 담당=김주일 기자 jkim@buddhapia.com

일본
성지순례

곳의 사찰을 둘러보는 일정으로 짜여져 있어 일본 불교를 이해하는데 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

사람뿐만 아니라 불교미술의 정수를 모아 진열하고 있는 나라 국립박물관과 일본에서 가장 유명한 신사중의 하나인 ‘카사가타’



◇일본 동대사청동대불.

이사신사 도 방문한다. 엄호일 서울불광산사 청년회장은 “이번 성지순례는 일본의 주요명찰을 둘러보며 일본 불교를 느낄 수 있는 좋은 기회”라며 “사찰 참배 외에도 28일부터 도쿄에서 열리는 세계 불광총회 참관 프로그램도 마련돼 있다”고 밝혔다. 참가비는 92만원. (02)776-8731

25일부터 4박 5일동안
교토 등 불교유적순례

떠나는 ‘일본 명찰순례’에 참가하면 일본 불교문화를 생생하게 체험할 수 있다. 이번 순례는 남대문, 금당 등 국보급 성보문화재가 많이 소장된 호우유사(법흥사)를 비롯해 높이 16.2m의 청동대불로 유명한 도다이지(동대사), 흰 모래와 큰 돌만으로 만들어진 정원으로 널리 알려진 료안지(용안사) 등 14

▶선진리성벚꽃(경남 사천시)
임진왜란 때 이충무공이 거북선을 최초로 이용하여 왜선 12척을 쳐부순 역사의 현장이기도 하며 수령 백년정도의 벚꽃나무 천여 그루가 군집해 4월에는 온통 벚꽃으로 뒤덮이는 아름다운 곳이다. 가까운 곳에 세계 최대의 와불 및 목석 법당이 있는 와룡산 백천사, 삼천포항을 기점으로 한 한려수도해상공원의 절경, 항공우주박물관, 드라이브 코스로 기가 막힌 서포지구 등을 쉽게 돌아 볼 수 있다. 사천시청 관광진흥계 (055-830-4597)

▶대금산진달래(경남 거제시)
우리 나라에서 두 번째로 큰 섬 거제도에 있는 대금산은 전국에서도 그 진달래로 유명한 산이다. 해마다 그 화려한 모습을 선보이는 대금산 진달래축제가 벌어진다. 대금산 산행의 맛은 진달래 천지인 정상에 오르기가 가족산행에도 무리가

없을 만큼 편안하다는 점과 그 정상 아래에 펼쳐지는 남해바다의 푸른 물결로 산과 바다를 동시에 즐길 수 있다는 점이다. 대금(大鎭)이라는 산 이름처럼 붉은 비단폭처럼 펼쳐진 진달래와 함께 거제의 봄에 취해 볼 수 있는 기회이다. 거제시청 문화관광과 (055-632-0101)

▶합천호 백리벚꽃길(경남 합천군)
경남 합천호의 백리 벚꽃길은 합천 8경의 하나로 벚꽃과 함께 호반의 정취를 흠뻑 느낄 수 있는 곳이다. 백리에 달하는 합천호 일주도로 주변은 약간산, 금성산, 허굴산 등 수려한 산들이 둘러싸고 있어 마치 선종바다와 같은 분위기를 자아내며 함박눈처럼 흰벚꽃이 호반도로를 감싸면 금상첨화가 따로 없다. 가까운 덕곡면 울지마을은 오광대 달놀이의 발상지로서 문화마을을 조성 작업이 한창이며 가야시대 유적인 옥전고분군, 황계 폭포 등도 즐

봄꽃따라 떠나는 여행 4월 관광공사 추천



◇거제도 대금산에 활짝 핀 진달래꽃.

길 수 있다. 합천군청 문화관광과 (055-930-3544)

▶제암산철쭉(전남 장흥군)
소백산맥 끝자락에 위치한 전남 장흥군의 제암산은 벼슬을 마다 하지는 않고 선비처럼 숨어있지만 이곳의 철쭉은 나그네의 마음을 울릴 이 계절에 만개한다. 사자가 앉아 있는 듯

다. 장흥군청 관광진흥팀 (061-863-2509)

▶제주 민속촌과 해안도로(제주 남제주군)

제주섬 전체가 유명한 관광지이지만 표면에 있는 제주 민속촌과 그곳을 잇는 해안도로의 봄꽃은 또 하나의 절경이다. 19세기 제주 특유의 생활풍속을 15만평의 대지 위에 재현한 제주민속촌은 육지와 다른 옛사람들의 생활상을 엿볼 수 있게 하고 그곳이 겹다보면 유채꽃, 벚꽃, 자목련 등 여러 가지 꽃들이 지붕, 담장위에 자연스럽게 피어 있는 것을 볼 수 있다. 이곳에서 이어지는 제주 해안 일주도로는 유채꽃과 바다가 같이하는 성산 일출봉과 산방산근처가 특히 유명하며 드라이브, 하이킹 등의 취미지로서 연인이나 가족단위의 좋은 여행지로 각광 받고 있다. 남제주군청 문화공보과 (064-730-1221)

레이키(Reiki 靈氣)가 왜 화제인가!

모든 대체요법가가 갖춰야 할 기본 능력이기 때문이다. 3월만 배우면 되기 때문이다.

위니 위니 해도 레이키야말로 가장 확실하고 가장 빠른 우주생명 에너지 요법(氣功)이다. 레이키에는 어떤 언어나 리는 방법이 있어서 여러 언어의 기공수련을 해야 하는 기공과는 달리 즉각 누구나 우주 생명에너지 요법가로 만들어 주는 것이다. 이미 세계 인류의 가장 과학적 높음 원인과 체계로 자리잡고 있는 레이키는 모든 대체요법(침술, 전자기, 지압사, 맛사지, 피부관리사, 이모마 요법가, 활법사, 골격조각가, 발반사 요법가, 단식원 운영자, 기공 치료, 생식 요법가, 심령 상담가, 최면 요법가 등)가 갖춰야 할 기본 능력으로 되어 가고 있습니다. 여러 분야의 대체 요법가들이 기본적으로 함께 쓸 수 있는 생명에너지 바로 레이키입니다. 레이키는 일본의 우스이 마카오(1865-1926)씨가 발견하고 체계적으로 방법인 미국, 일본 등의 레이키 관계자들에게 의해 발전된 의 과학입니다. 레이키는 건강진체를 개선하는 효과적인 생명에너지입니다. 1. 우스이 레이키(교육기간 3일, 교육비 70만원) 2. 카루나 레이키(교육기간 2일, 교육비 50만원) 카루나 레이키는 우스이 레이키를 배운 분이 다음 단계로서 배우는 새로운 레이키입니다. 3. 제(적)의(적)는 이번 사람입니다. 지난 20년간 건강분야, 정신세계 분야의 번역가·저술가로 활동해 오다가 1996년부터 일본에서 레이키를 만나 여러 갈래의 레이키를 폭 넓게 배우 우스이 레이키 마스터(선생)와 카루나 레이키 마스터가 되었고 1997년부터 「현대 생활 레이키 연구회」를 개설해 현재에 이르고 있습니다. 한국정신과학회 이사.

현대 생활 레이키 연구회 대표 박희준

인터넷 홈페이지 http://www.Reiki.co.kr
주소: 서울시 종로구 신문로 2가 89-27 피어선빌딩 809호실
전화: 02)720-5682, 720-5719, 팩스: 02)720-5720
핸드폰: 019-392-2557, 018-850-1680

山蔘의 효력이 없다고요?
만삼 蔓蔘(黨蔘)

최상의 신비스러운 영양!

저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심신산공예 山田을 마련하여 만삼제에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기가 여자들에게 산삼보다 효능이 좋다고 하여 명문대가 부인들만이 해산후 몸조리에 사용할 정도로 귀한약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 특성이 전혀 없고 성질이 체질에 관계없이 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식복과도 궁합이 잘 맞는 좋은 약재라 합니다.

많은 분들이 만삼을 복용후에 자랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인삼보다 蔓蔘(黨蔘)이 좋다고 실려져 있습니다. 장뇌산삼(長腦山蔘)을 복용하고도 별효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 효험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇠되고 있습니다. ※ 스님들께는 시주분사하는 심정으로 영가에 드리고자 합니다. (시중가 Kg당 3만 5천원에 1만 5천원에 드리겠습니다, 단, 10Kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.) 만삼 10kg(참가, 진대, 삼지구엽초, 생강, 대추, 감초) ■ 1 Box x 60포: 15만원 ■ 2 Box x 120포: 25만원 ● 주 소: 강원도 정선군 동면 호촌리 323번지 ● 연락처: (033) 563-8292, 562-2165 ● 성 명: 심정택 H.P 016-345-8292 ● 영업계좌번호: 315024-52-012392 (예금주: 심정택)

승복, 범복안내

인연을 소중하게 생각하여 항상 처음 이라는 자세로 변형없이 제품 생산·연구에 임하는 저희 업체에서는 부처님을 섬기는 마음으로 정성껏 제품을 만들었습니다. 고급 재질에 세련된 디자인으로 자랑 할 수 있는 스님 및 불자들을 모시고자 합니다. 무척한 점이 있으시면 많은 지도연락 바랍니다. 최선을 다하는 업체가 되었습니다.

제품 목록 (50% 할인) - 승복, 범복, 스승복, 승복, 범복, 스승복. 1. 직삼, 바지, 조끼 W130,000 2. 2등 범 W110,000 3. 3등 범 W120,000 4. 직삼, 바지, 조끼 W130,000 5. 2등 범 W110,000 6. 3등 범 W120,000 7. 조끼, 등배 W50,000 7. 셔츠 W30,000

관절염

자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크 선천성 냉체 산후바람 냉 습진 약간의 활동이나 계단을 오르 내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용 후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남 자생환(自生丸)을 2~3주간 복용해도 효과가 나타남 참고·심각할 정도로 나쁜 상태는 별도로 상담바랍니다. 자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇠도 주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 유중전후에 복용금지 ※ 발명자: 민속의학자 권재우 용(경남 산청) 주문 및 상담전화 (055)972-4054 H.P: 011)549-8130 한방을 선도하는 기업 骨仁製藥(株)