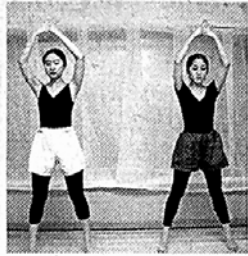




이선옥의
선무 건강법 ㉔

●금강구인 익히기●

금강구인은 양손바닥을 펼쳐 손가락을 엇갈리게 교차하는 형태의 수인이다.



1. 금강구인 수인을 머리위에서 취하고, 발을 어깨넓이만큼 벌리고 선다.
2. 이때 항문을 조이고 단전 수축하면서 '이' 소리를 내면서 가슴쪽으로 서서히 내린다.



양 손바닥을 펼쳐
손가락 엇갈리게 교차

3. '뭉' 소리를 내며 단전이 완하면서 손을 머리위로 다시 올리면서 발꿈치를 들고 선다.
4. '포' 소리를 내면서 발꿈치를 내리며 손을 가슴 앞으로 서서히 내린다.
5. 무릎을 약간 굽히면서 팔꿈치를 펴면서 손을 가슴 앞으로 쪽 내린다. 단전을 이완하며 손을 단전으로 가져온다.



수미산

불교에서 수미산은 모든 세계를 지탱하는 우주의 중심축으로 인식되고 있다. 불교 경전에 따르면 수미산의 둘레에는 일곱 겹의 황금산이 에워싸고 있고, 또 이 산들 사이에는 일곱겹의 바다가 에워싸고 있으며, 그 바깥에 바로 우리가 살고 있는 우주가 놓여 있다고 한다.

열린다. 티베트 전문 여행사인 '세계일류 여행사'는 28일부터 6월 9일까지 12박13일간 '아, 수미산'이란 테마로 성지순례를 마련한다.

특히 이번 순례에서는 철마년 12년마다 돌아오는 '철마년' 5~6월 각종 불교행사 열려



◇인도불교에서는 '키일라스'라 불리는 티베트 서남부에 위치한 '수미산' 전경.

이런 수미산에는 12년마다 한 번씩 돌아오는 '철마년(鐵馬年)'이 있다. 업장소멸을 의미하는 '철마년'에 수행을 열심히 하면 11년동안 공덕을 쌓을 수 있다고 믿어 대만을 비롯해 인도, 태국 등지에서 철마년만 되면 수미산을 많이 찾는다. 바로 그 철마년이 올해다. 이에 5-6월 수미산에서는 각 나라의 불교행사가 많이

8121

5월 지역축제 '활짝'

◆가볼만한 5월 지역축제

축제명	일정	장소	내용
하동아생차축제	24일~27일	경남 하동생계사 차 시배지	차 여인 선발, 다례식 등
소백산 철쭉제	24일~26일	충북 단양 소백산 국립공원	철쭉여인선발, 단상대회 등
보성다향제	5월~12월	전남 보성 차밭길	다신제, 차잎따기 등
주왕산수달래제	4일~9일	경북 청송 주왕산	동반대회, 향경사전전시 등
남원춘향제	4일~9일	전북 남원 권현루 일대	춘향놀이, 세계 예술 축제 등
낙안민속문화축제	3일~5일	전남 낙안읍성민속마을	굿대세우기, 전통혼례식, 삼과잡기 등
전라북도민속문화축제	4일~5일	경기도 전곡 선사유적지	원시인 카라이드, 사물놀이 등
정선송림축제	3일~5일	전남 정선군	송림동 추모제, 갈매이 등
죽서문화제	둘째주	강원도 삼척시 오십천 일대	제등장림, 민속놀이 등



◇하동 아생차 문화축제 참가자들이 아생 차밭에서 차잎을 따고 있다.

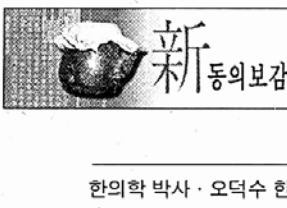
축제기간에는 차여인 선발대회, 차시배지 다례식, 고려·신라차 시범 및 공연, 올해의 명차 선정, 외국인 전통 혼례식 시연, 아생차 국제 학술 세미나, 관광객 차 문화체험프로그램 등이 마련된다. (문의) 하동군청 문화관광과 (065)880-2545

차(茶), 꽃(花), 도자기, 문속문화 등을 주제로 한 다양한 지역축제가 5월 전국에서 잇달아 열린다. 가족들과 함께 배낭을 꾸려 꽃물결과 다향(茶香) 은은한 축제 현장으로 달려가 봄 향기에 취해보는 건 어떨까. 또 축제가 열리는 인근에는 사찰과 관광지, 산 등 명승지가 즐비하므로 계획만 잘 세우면 여행의 즐거움을 만끽할 수 있다.

○전남 보성 다향제
산과 바다, 호수가 어우러져 천혜의 자연환경을 가진 보성은 국내 최대의 차 생산지이다. 보성 다향제는 지역 명물인 차를 주제로 한 축제로, 갖 피어난 차 잎을 따고 차를 음미하며 차 문화를 체험할 수 있다. 5일부터 12일까지 전남 보성군 체육공원과 보성차밭 일원에서 열리는 축제 현장에 가면 다신제를 비롯해 차잎 따기, 차만들기, 가족차 만들기 체험, 차아가씨 선발, 녹차장터 운영, 차발레, 차문화 강좌, 다례시연, 녹차시음, 다향 백일장에 참여할 수 있다. (문의) 보성군청 문화관광과 (061)850-5225

◇교통편
◇버스: 보성 버스터미널에서 내려 울포해수욕장 방향 버스를 탄다.
◇자가용: 호남고속도로 동광주 IC-보성-18번 국도-울포해수욕장 방향 8km-황실산 북재-보성 차밭

○하동 아생차 문화축제
하동 차문화축제는 차시배지가 있는 생계사 일대에서 24일부터 27일까지 열린다.



김승수
한의학 박사·오덕수 한의원 원장

눈이 따갑고 뻑뻑해 눈을 뜨기가 힘든 증상을 안구건조증 혹은 건성안(乾性眼)이라고 한다. 눈의 건조감과 함께 작열감, 모래가 있는 듯한 이물감, 눈의 피로감 등을 호소하기도 하고, 주로 폐경기 이후의 여성에게 많이 나타나지만, 근래에는 컴퓨터 사용 인구의 증가에 따라 젊은 안구건조증 환자가 늘고 있는 추세다. <동의보감>의 안문(眼門)에는 동인건결(瞳人乾缺)이라하여 '눈물이 부족해 처음에는 눈이 아프다가 나중에는 시력을 잃게 된



안구건조증 (1)

다. 고 적혀있다. 사람의 눈물은 두 가지 종류가 있는데, 한 가지는 반사적인 눈물로서 기쁘거나 슬픈 감정 혹은 연기, 먼지 등의 자극 때문에 일시적으로 분비되는 눈물이다. 또 다른 한 가지는 기본적인 눈물로 하루 종일 지속적으로 생성돼 눈을 적셔주고 부드럽게 유지해주는 윤활 작용을 가진 눈물이다. 이 기본적인 눈물이 부족한 경우가 바로 안구건조증이

다. 안구건조증의 원인은 눈물 생성이 부족한 경우와 눈물이 과다 건조되어 생기는 경우로 나누어 볼 수 있다. 한의학적 특징은 눈병을 '눈 안의 병'으로만 한정하지 않고 전신 질환으로 간주한다는 점이다. <동

컴퓨터 영향 젊은 환자 늘어

눈물 부족이 원인...2주 정도 치료면 호전
스트레스·지나친 난방·컴퓨터 삼가야

의보감> 안문의 첫머리에 '눈은 오장육부의 정기가 모인다(眼爲諸臟之精)'. '모든 경락은 눈으로 통한다(諸脈屬目)'라고 하여 눈이 경락을 통해 오장육부 및 정신과 연결된

을 나타내고 있으며, 이는 눈이 단 순히 시각을 담당하는 감각기관이 아니라 오장육부의 정기가 모여서 만들어지고, 오장의 정기가 총만해 야 눈이 제대로 작동한다는 한의학 적 관점을 나타내고 있다.

<동의보감>에서는 안구건조증 부족한 경우에 해당하고, 풍열과 신로는 눈물이 과다 건조되어 생기는 경우에 해당한다. 치료의 핵심은 화열(火熱)을 내리고 부족한 음(陰) 기운을 보충하는 것으로 한약, 침치료 및 안대요법을 사용하여 치료한다. 일반적으로 치료 후 2주 정도면 증상호전이 나타나서, 2개월 정도면 호전되는 경우가 대부분이다.

안구건조증 환자의 자가관리에서 가장 중요한 것은 화열(火熱)을 피하는 것이다. 자주 화내거나 스트레스 받는 일은 피해야 마땅하며, 밀폐된 실내에서 난방을 지나치게 하거나, 장시간의 사무나 모니터 작업을 삼가야 한다. <동의보감>에는 '시력을 좋게 하려면 자주 눈을 감아라(養目者常閉)'고 적혀 있다. (02)530-8200. www.songmadclinic.co.kr

北韓의 세계적인 神秘의 명산품 국내시판

北韓 金剛염주

2가지 소원이 꼭 성취된다는 神秘

金剛 염주의 神秘

北韓의 세계적인 神秘의 명산품으로 서산대사의 고향이며 원효대사께서 참선 안거하시던 평안도 명산에서 소량이 생산되는 희귀 광석으로 악귀와 액운을 쫓고 건강과 소원이 성취된다는 염주입니다. 金剛염주는 몸에 지니는 것만으로도 정신이 안정되며 神秘한 靈驗으로 잡귀들이 보기만 해도 도망쳐서 화를 쫓고 福을 부르는 最高의 염주입니다. 金剛염주는 현재온도에서 氣와 靈의 선 93%가 24시간 방출되는 세계 유일의 神秘의 염주입니다. 북한에서는 괴수증 인사와 일부 스님만이 비방으로 사용하는 것으로 알려지고 있으며 2000℃ 불에 넣어도 녹거나 타지 않는 금강석과 같은 염주입니다.

선물로도 최고! 건강에도 최고!

신청문의 전화: (02)704-6868

전화로 주소 성명을 알려주시고 대금 195,000원을 아래구좌로 입금 또는 신용카드로 결제하시면 전국 어느곳든 신비의 金剛염주 SET를 받으실 수 있습니다. ◆온라인: 농협 743-02-563237 정해철

국내 독점판매
金剛 염주社
서울 종로구 관동동 177 대우빌딩 406호

제2기 禪 심리치료사 양성 및 심화과정 모집

◆선 심리치료사란?
선 수행과 불교적 소양, 정신분석학, 동양의학, 심리학 등의 전문지식을 연구하여 심층심리에 관여하고 있는 임상적인 에너지 제거하고 마음의 세계를 안정시켜 최상의 무아심리치료의 장을 열려는 불교적 노력을 선 심리치료사 하고 이 무아심리요법 전문가를 선 심리치료사라 한다.

◆주요교과
- 불교학 - 불교문화와 선
- 선 심리치료학 - 통찰심리치료
- 무아선무요법 - 집단 선 심리치료
- 참나찾기 특수 프로그램
- 금강경, 능엄경의 정신분석 심리치료

◆교과일정 (필요시 야간반 운영예정)

과정	요일	시간	교육기간
심화	수요일	10:00~12:00	5.15~10.30
양성	목요일	10:00~12:00	5.16~ 8. 1

◆주요 교수진
- 이법산: 동국대학교 정각원장, 한국선학회 회장
- 백상창: 백상창정신과 원장, 통찰심리치료 전문의
- 장태수: 한국사회복지대학교 총장
- 박은국: 동방불교대학 교수, 태고종 중앙 종회의장
- 주명철: 동국대학교 교수
- 김도각: 한국선심리치료 연구원 원장
- 성상현: 법화경, 수능엄경, 육조단경 암송법사

◆입학자격
불교연구자, 포교사, 마음의전환 운영희망자, 유아·유치원교사, 초·중·고등학교, 의사, 한의사, 간호사, 사회복지사, 청소년자녀를 둔 학부모, 기타(성적자 등)
단, 심화과정은 양성과정 수료자에 한함.

◆수강신청
2002년 5월 25일까지 (통신교육도 가능함)

◆특 전
- 선 심리치료사 자격증 수여
- 마음의 전화 개설시 자료제공
- 참나 찾기 지도자 딸관제 큰 모임 참가 자격 (문화관광부 후원 선 심리치료 프로그램으로 16회 개최 하였음)

◆문의 및 수강신청
서울 종로구 견지동 110-53 신안 B/D 302호
한국선심리치료연구원
TEL : 02-326-0248, 738-1275
H.P : 016-301-4080

사단법인 참나찾기청소년지도자협회 부설 한국선심리치료연구원
마음의전화