

호동에서 다리를 건너다—월악산 방면으로 우회전—굴다리 지나 597번 도로로 계속 직진—청곡교 건너면 정면에 청풍문화재단지—다리안 건너고 직진하면 정방사 방면.

내연산에 안긴 고즈넉한 절

포항 보경사

인근에 넓은 호수가 시원하게 펼쳐진 보경사는 그 역사에 비해 널리 알려지지 않았다. 신라 진평왕때 진나라에서 유학한 지명법사가 세운 1,400년 고찰.

보경사는 제법 큰 사찰이지만 경내는 요란하지 않고 가차려다. 태극 문양의 천왕문을 넘어서면 고려 때 지어진 금강탑. 뒤에는 적광전이 일렬로 배치되어 있다. 사리를 지키기 위해 새겨놓았다는 탑신의 자물쇠, 액운을 물리치기 위해 적광전 문지방 아래 새겨놓은 나무사자상은 다른 곳에서는 볼 수 없다. 수령 300년의 팽나무 두 그루와 800년의 회화나무도 예사롭지 않다. 임진왜란때 승병을 일으켰던 사명대사. 생전에 죽을 날을 예언했다는 원진국사 등도 이곳에서 수도했다고 한다. 조선 숙종 임금은 내연산에 들렀다가 내연산의 아름다움을 칭송한 글을 남기기도 했다. 숙종의 어필은 서각으로 새겨져 지금도 남아있다.

가는 길: ▶자가용=경부고속도로 영천IC를 통과하는 것이 가장 빠르다. 28번 국도를 타고 영천시를 지나 흥해쪽으로 7번 국도를 따른다. 영덕 방향으로 진행하면 승라면. 국도번호 보경사 안내표지판이 잘 돼 있다. 경주를 거쳐 포항-7번 국도-보경사 코스를 이용할 수도 있다. ▶대중교통=동서고속터미널에서 포항행 시외버스를 탄다. (11월 12회, 5시간30분 소요)-포항에서 보경사 시내버스로 갈아탄다. (1시간 소요)

레저 담당=김주일 기자 jkim@buddhania.com



유유히 흐르는 남한강을 끼고 신록사의 강월현이 우뚝 서있다.

시원한 호수·강이 있는 사찰로

땀이 되어 공주를 휘감았다고 한다. 이를 본 청평사 스님이 구성폭포에서 목욕할 것을 권했고, 땀은 폭포수 아래에서 비락을 맞고 사라졌는데 바로 그 땀을 위로코자 세운 계운회를 상징하는 회전문화물 제164호이라 했다. 또 공주는 이 청년의 넋을 기리기 위해 구성 폭포 위쪽에 3층 석탑을 세웠는데, 이 탑을 일명 '공주탑'이라고 불렀다. 청평사 뒤편에는 떨어지는 물소리가 아슬아슬하다는 '구성폭포'가 흐른다.

가는 길: ▶자가용=서울에서 46번 국도를 타고 가다 가평역 앞에서 좌회전해 경춘고속도로의 양암, 양암터널 지나 소양호 방면으로 직진-감정교 지나자마자 우회전-세월교 건너 우회전하면 소양호 선착장행-좌회전하면 뒤 첫 삼거리에서 우회전하면 육로로 청평사와 이어지는 46번 국도를 탈 수 있다. 배후령을 넘어 청평사 이정표가 나오면 우회전해 산길을 가면 된다. ▶대중교통=청량리역에서 춘천행 기차(06:27-21:00, 경춘 막차는 21:05). 춘천역에서 소양댐은 직행 버스이용. 댐 선착장에서 유람선(1시간 간격)이용. (매: 18:00)

문화재 등 볼거리 산재 중주 정방사 충북 단양과 제천 충주 등에 걸쳐 있는 충주 주변에는 수많은 문화재와 볼거리가 널려 있다. 그중 금수산(1016m) 서쪽 자락의 제천 청풍면 능강지구는 다른 곳에 비해 많이 알려지지 않았지만 조용히 호수 경치를 즐기기에 더 없이 좋은 곳. 능강지구에서 호수를 감상할 수

와 이어지는 46번 국도를 탈 수 있다. 배후령을 넘어 청평사 이정표가 나오면 우회전해 산길을 가면 된다. ▶대중교통=청량리역에서 춘천행 기차(06:27-21:00, 경춘 막차는 21:05). 춘천역에서 소양댐은 직행 버스이용. 댐 선착장에서 유람선(1시간 간격)이용. (매: 18:00)

가는 길: ▶자가용=영동고속도로 남원주IC-중앙고속도로 서천IC-제천 제천시청 앞 첫 신

월드컵의 열기로 들뜬 6월. 그 열기가 진정한 즐거움일 수 있겠지. 그만큼의 가라앉힐도 있어야 할 것이다. 어떻게? 일단 피어나는 산사는, 시원한 호수와 강이 있는 사찰을 향해 도시를 탈출해 보자. 싱그러움과 여유로워진 호젓한 산사 여행은 분명 여름 바다 여행과는 색다른 맛이 있다.

볼거리 많고 풍광 뛰어나

여주 신록사

경내 강월현에 서면 유유히 흐르는 남한강 줄기가 한눈에 들어온다. 주변이 국민관광지여서 다소 번잡하지만 그만큼 볼거리가 많고 주변 풍광도 뛰어나다. 이곳 다층전탑은 벽돌로 쌓은 고려시대 탑으로 귀중한 문화재(보물 제226호)다. 벽돌을 자세히 보면 빼어난 미적 감각의 당초문이 새겨져 있다. 조선 영조 때 중수했다는 기록이 남아 것으로 보아 최초의 모습 그대로는 아닌 것 같다. 이외에도 중앙에 나옹선사, 그 좌우로 무학대사와 지공스님의 영정을 모신 다보석 팔각지붕의 조사당, 절 뒤편에 있는 나옹선사의 부도와 부도비도 꼭 빼놓지 말고 봐야 할 문화재다.

가는 길: ▶자가용=영동고속도로 여주 IC로 나가면 신록사 이정표가 있다. ▶대중교통=강남고속터미널에서 여주행 버스-여주터미널에서 신록사 관광단지행 시내버스로 갈아탄다.

애절한 짝사랑 전설 서러

춘천 정방사

소양호와 마주하고 있는 청평사는 회전문과 문을 지키고 선 두 그루의 소나무가 선적인 분위기를 자아낸다. 전설에는 이곳 한 공주를 짝사랑하다가 상사병으로 죽은 청년이

알러지비염 (2) 김승수 한의학 박사 · 송암한의원 원장

알러지비염으로 고생하는 사람들은 환절기에 심해지는 것이 일반적이다. 알러지비염의 3대 증상은 재채기, 콧물, 코막힘이지만 때로는 코 부위나 눈이 가려운 증상이 나타나기도 한다. 알러지란 그리스어의 Allos(Change, 변화)와 Ergo(action, 즉 '상태의 변화된 반응능력'이라는 뜻의 합성어에서 유래되었다고 하며, 자극에 대한 과민반응을

는 관점은 코의 호흡은 하늘의 기운과 통한다는 것으로 설명되고, 폐의 구멍이라는 관점은 코가 경락으로 또는 기도를 통해서 폐와 연결되어 있기 때문이다. 따라서 콧병이 들면 하늘의 기운을 온전히 받지 못하

이 계속해서 나오는 증상을 말하며, 신체 표면의 차가운 기운을 몰아내고 폐의 열을 내려주는 방법으로 치료한다. 비구는 찬바람을 쐬면 즉시 맑은 콧물이 나오는 증상을 말하며 폐가 차가운 탓이므로 폐를 따뜻하

아침에 머리감기·수영은 피해야

달리기 운동 등으로 폐기능 활성화를 로 정신이 맑아지지 못하게 되며, 반드시 폐를 다스려서 치료한다. 알러지비염과 관련된 한방의 증상은 비연, 비구, 비색이다. 비연의 글자를 살펴보면 '콧속에 연못이 들었다'라는 뜻으로 탁한 콧물

게 하는 처방으로 치료한다. 비색은 코막힘 증상을 말하며 심하면 냄새를 맡지 못하는 상태에 이를 수 있으며 폐기능이 막힌 탓이므로 막힌 폐기능을 풀어주는 한약과 침으로 치료한다. 그러나 알러지비염을 치

료하는 어려움은 일단 증상이 완화된 이후에도 자주 반복된다는 점이다. 하나 하나의 증상을 치료하는 것으로는 병의 근본을 다스릴 수 없으며, 결국 치료의 핵심은 증상을 치료함과 동시에 호흡기계를 비롯한 전신의 기력(저항력)을 충실하게 만드는 것이며, 차가운 자극이나 꽃가루와 같은 외부자극에도 잘 견디게 하는 정기(正氣)를 기르는 방법이 최선일 것이다. 알러지비염 환자는 폐를 차갑게 하는 수영 혹은 아침에 머리감는 것은 삼가야 하며, 달리기와 같은 운동을 규칙적으로 하는 것은 폐기능을 왕성하게 하므로 적극 권장한다. (02)530-8200, www.songamclinic.co.kr

이선옥의 선무 건강법 36 도인 익히기 1. 두사람이 마주보고 서서 도인 수인을 취한다. 2. '이' 소리를 내면서 무릎을 구부린다. 이때 단전과 회음부, 항문을 수축하고, 기를 쪽 끌어 올린다. 3. '뒹' 하고 소리를 내면서 다리를 앞으로 꼭 내민다. 수축했던 단전을 이완한다. 4. '쫑' 하고 소리를 내고 다리를 천천히 내리면서 앞의 무릎 구부리고 손은 위로 올린다. 5. 반대쪽 다리로 위와 똑같이 반복한다. 6. 여기에 다리를 뒤로 꼭 뺀 동작을 추가하여 몸의 균형을 유지하는 훈련을 한다.

티베트 나무 한그루 없는 회색의 지평선, 거칠없이 펼쳐지는 장쾌한 히말라야의 산정들... 티베트의 걸 모습이다. 하지만 티베트의 속살을 보려면 라사 포탈라와 조카사원의 앞 마당에서 오체투지하는 티베트인들을 꼭 마주해야 한다. 그들의 깊고 독특한 신심이 저절로 환희심이 솟구칠 것이다. 해외 여행사의 티베트 하이라이트 7일 상품은 단지 세계의 높은 지붕 티베트를 보러 가는 것이 아니다. 히말라야의 실존민족이나 순수한 사람들의 영혼을 통해 진정한 '나'를 찾아 떠나는 여행 프로그램이다.

해발 5200m에 위치한 정제에서 '콤부차'를, 티베트 제2의 도시인 시가체에서는 판첸라마의 분침인 '타수몽포사원'을 참배한다. 기간은 7월4일부터 10일까지이며, 여행 경비는 185만원이다. (02)6263-3900

당뇨·고혈압 당뇨병 혈당강아 조절제 국내약조 100% 아생약조 90% 생인정 1개월분 ₩150,000 생인당 주문 및 상담 (054)281-0544

토굴 암자 안내, 포교당 안내, 사찰 안내, 포교당 양도 안내, 사찰(급)안내, 전원주택 및 별장, 사찰 안내, 포교원 급 안내, 절터 안내, 포교원 안내, 사찰터 안내, 사찰(급)안내, 사찰 안내, 사찰 안내, 절터 안내, 사찰 안내