



이선옥의

선무 건강법 ㉔

• 금강무보살 수인 익히기 •

금강무는 양손의 엄지손가락 단을 굽히고 나머지 손가락은 쪽 편 상태에서 한쪽 손은 높게 다른 손은 낮게 위치하게 하는 방법의 수인이다.

1. 가슴 앞에서 금강무 수인을 취하고, 왼다리를 꼬아 오른 무릎에 붙인다.

2. '이' 하고 소리를 내면서 단전을 수축하고, 다리를 서서

엄지손가락 잡고

양손 높이 다르게

히 앞으로 잡아당겨서 옆으로 가져간다.

3. '뒤' 하고 소리를 내면서 단전을 이완하며 다리를 다시 뻗는다. 이때 손도 위로 올린다.

4. '포' 하고 소리를 내면서 단전을 수축하며 이번에는 다리를 잡아당겨서 뒤로 가져간다.

5. 처음의 자세로 돌아가 자세를 바로 하고, 호흡을 가다듬으며 손이 평행이 되도록 한다.



향일암·옥계바다·의암호 등 시원한 풍광 즐기세요

6월의 기차여행

관광공사 선정

월드컵 축제로 전국이 온통 열광의 도가니인 6월. 기차를 타고 복잡한 도시를 탈출해 보자. 6월의 기차가 머무는 바다·강·호수에는 여름바다와는 분명 다른 호젓하고 시원한 분위기를 맛볼 수 있다. 한국관광공사가 추천한 기차여행지를 소개한다.



◇여수 향일암 관음전 앞으로 펼쳐지는 남해가 참배객들의 온갖 시름을 잊게 한다.

여수 돌산대교와 향일암

전라선의 종착역인 여수에서는 돌산대교와 향일암을 찬찬히 둘러보자. 충무공 이순신의 유적과 오동도, 거문도, 백도 등 여수 지역의 관광매력은 끝없이 이어지지만 도시인들에게 분주한 일상의 번거로움을 떨쳐 주는 곳은 따로 있다. 해를 향해 있다는 암자의 이름에서도 알 수 있듯이 남해의 수평선 위에 떠오른 일출이 장관인 금오산 '향일암'. 일주년을 지나 대웅전까지 이어지는 계단에서 중간중간 뒤돌아 보면 넓고 시원한 바다가 계속 사람의 뒤를 따르는 것 같다. 특히 관음전 앞에서 내려다보는 남해의 풍광은 감탄사가 절로 나올 정도다. 서울에서 여수까지 하루 14회 운행. 향일암 (061)644-4742

강원 동해 옥계 바다

영동선으로 찾아가는 강원도 옥계바다는 동해바다의 푸르름이 유달리 돋보이는 동해안의 백미(白米)다. 옥계 바다로의 여정 중에 묵호역에서 도보로 10분 정도 걸리는 묵호항에서는 동해바다의 싱싱한 해산물들을 만날 수 있다. 울창한 송림이 바다를 향해 드리워진 망상 해변도 주변에 자리하고 있다. 옥계 바다의 아름다움을 이야기할 때 옥계 백사장과 금진항 그리고 일명 '화랑도'인 금진 해안도로도 빼놓을 수 없다. 특히 금진항은 아직까지도 한적한 어촌의 모습을 그대로 간직하고 있어 색다른 여행의 맛을 즐길 수 있는 곳이다. 서울 청량리역에서 묵호행 열차 하루 8회 운행. 동해시청 (033)530-2227

충남 보령 대천바다

한반도의 서쪽을 내달리는 장항선을 타면 보령 대천바다가 여행객을 기다리고 있다. 서해안 고속도로의 개통으로 자동차 여행이 손쉬워진 곳이지만 장항선은 충청도의 산, 평야 그리고 바다를 동시에 즐길 수 있는 낭만의 기차여행길이다. 장항선은 현충사와 은천으로 유명한 온양은천역, 한울은 스님의 생가가 있는 홍성역, 대천해수욕장이 있는 대천역 등이 있다. 특히 대천역에서 조금만 걸음을 더하면 끝없이 이어진 백사장 서해안 최고의 휴양지인 대천해수욕장에 갈 수 있다. 이 곳은 동양에서 유일하게 조개껍질이 부서져 만들어진 모래와 머드팩으로 그 명성을 더하고 있다. 서울역에서 대천까지 하루 12번 기차가 다닌다. 보령시청 (041)930-3541

강원 춘천 의암호

이름만 들어도 짙은 가슴이 되는 대성리, 청평, 강촌을 지나 경춘선 열차는 춘천으로 향한다. '호반의 도시', 내수면적 최대를 자랑하고 있기에 춘천을 부를 때 빼놓을 수 없는 별칭이다. 이곳 춘천에는 새벽녘이면 물안개를 피워 올리는 의암호가 주위의 위도, 풍도, 봉어섬 등을 안으며 아름다운 경관을 연출하고 있다. 이중 드라마 '겨울연가'의 촬영지로 알려져 관광객들의 발길이 잦은 풍도는 주위의 호수경관과 신록이 어우러져 독특한 정취를 물씬 풍기고 있다. 청량리역에서 무궁화, 통일호가 수시로 운행된다. 춘천시청 (033)250-3545

충북 단양 충주호

중앙선이 소백산을 넘기 전에 만나는 곳. 단양에서 충주호는 시작된다. 충주호 곁에는 아름다운 풍광을 자랑하는 청풍문화재단지가 자리하고 있다. 시원한 바람과 한껏 들뜨는 신록의 푸르름을 느껴보기 위해 한번쯤 유람선에 몸을 실어보자. 단양팔경의 으뜸으로 꼽히는 옥선봉과 구름봉은 물론 일약산 국립공원을 헤쳐나가는 물살이 시원스럽기만 하다. 30여종의 배길 끝에는 청풍일대의 문화재를 옮겨 놓은 청풍문화재단지가 충주호를 발아래 놓고서 자리해 이 곳을 찾는 이들에게 6월의 싱그러움을 선물한다. 청량리역에서 하루 6회, 서울역에서 평일 1회, 휴일 2회 기차가 떠난다. 단양군청(043)420-3254, 체천시청(043)640-6503

레저 담당 = 김주일 기자 jkim@buddhania.com

월드컵 야외응원 장소 10곳 광화문·대학로 名所로

현재 서울에서 대형 전광판을 통해 월드컵 경기를 볼 수 있는 곳은 경기장 밖 응원 1, 2번지로 불리는 광화문 일대와 강남구 삼성동 밀레니엄 광장을 비롯해 마포구 삼암동 월드컵공원, 종로구 동숭동 대학로, 송파구 잠실동 잠실야구장, 한강 여의도 둔치 LG야외무대, 마포구 대흥동 마포문화센터 등 10여곳에 이른다. 여기에 전국 월드컵 플라자인 부산의 부산야구장, 대구의 국제보상 운동기공원, 인천의 관교동 중앙공원, 울산의 월드컵 경기장 주변, 전주와 전주객사 공터, 제주의 탐동광장에 서도 월드컵 경기를 볼 수 있다.



김승수

한의학 박사 · 송암한의원 원장



비만

노출의 계절 여름이 다가오면서 다이어트에 관한 문의가 늘고 있다. 최근 미국에서는 비만치료 비용을 국가에서 지원하는 방안을 검토중이라는 보도가 있었다. 비만으로 야기되는 질병이 워낙 많고 그 질병을 치료하기 위한 사회적 비용이 지나치게 소요되기 때문이다. 비만은 이제 미용상의 문제 혹은 개인적인 질병에 국한되지 않고, 사회적인 문제로

인식되고 있다. 오늘날 체질적 특징을 응용한 한방 비만치료의 원리를 간단히 설명하고자 한다. 사상 체질 중 태음인은 물육(物慾)이 강해서 잘 배어들이는 특징이 있다. 언제나 식욕이 왕성하며, 소화 흡수를 잘해 근육, 골격을 잘 만든다. 반면에 버리는 기능, 즉 배설·호흡기

능은 떨어져서 노폐물을 잘 내뱉지 못하게 돼 쉽게 살이 찌게 된다. 키는 작더라도 목이 굵어지고, 몸통이 커지는 등 골고루 살이 찌게 된다. 또한 육식 때문에 폭식을 하는 경향도 있다. 따라서 태음인 비만 치료의 핵심

은 소양인의 특징은 직선적인 성품에 있다. 직선적이므로 뜻대로 되지 않으면 체념하는 경향이 나타나게 된다. 기체(氣滯)가 나타나면 에너지가 소모되고 배설하는 기능이 더욱 약화되어 비만하게 되는 것이다.

므로 한약, 운동, 호흡, 명상 등 다양한 방법을 동원할 수 있으며, 본인의 의지만 서면 비교적 자력(自力)으로 살 빼기가 가능한 체질이다.

소음인은 비위의 기운 즉 소화력이 약한 특징이 있으며, 흡수된 영양소를 몸의 각 부분으로 운송하는 기능(轉氣)이 떨어져 서서히 비만하게 된다. 따라서 소음인은 비위의 기운을 키워서 흡수된 영양소를 잘 소통시켜야 한다. 또한 지속적인 가벼운 팔다리 운동으로 소화력을 유지하는 것이 좋다. '적게 먹고 많이 소모하는 것'은 비만치료의 불문율이며, 자신의 체질에 맞게 생활하는 것은 비만치료의 첩경이다. (02)530-8200, www.songamclinic.co.kr

개인적 질병서 사회문제로 대두

'적게 먹고 많이 소모'가 치료 첩경

은 배설·호흡기능을 키우고, 식욕을 억제하는 것이다. 같은(飢餓), 의이인(飢餓), 마왕 등은 태음인의 비만을 치료하는 대표적인 약물이며, 운동으로 땀을 흘리고 대변을 시원하게 배설하는 것이 치료의 요점이다.

신경만 쓰면 머리가 아프고 가슴이 답답하며, 막히는 증상, 원인을 알 수 없는 다양한 형태의 통증, 대소변 배설이 잘 안 되는 증상이 나타난다. 소양인 비만 치료의 요점은 기의 흐름을 원활하게 만드는 것이

불자님들이 꼭 읽어야 할 불교 신행의 지침서

우용 큰스님의 금강경 강설집!

생활 속의 금강경

지금 이 순간의 고난과 그릇된 마음을 행복 받기를 원하십니까? 깨달음의 마음, 지혜로운 마음으로 행복하게 살기를 원하십니까? 마음공부를 잘 성취하고자 하십니까?

이제 금강경을 공부해 보십시오!

시대와 종파를 초월하여 불자들로부터 가장 많은 사랑을 받고 있는 금강경 속에 그 해답이 있습니다.

『생활 속의 금강경』은 일평생을 수행과 증생교화를 위해 살아오신 우용 큰스님께서 그토록 어렵다는 금강경의 가르침을 우리의 생활에 접목시켜 쉽고도 재미있게 풀이한 책입니다.

이제 『생활 속의 금강경』을 통해 마음 다스리는 법을 터득하시어 우주에 가득찬 지혜와 영광과 행복을 가득 누리보시기 바랍니다!

〈이 책의 특징〉

- 한글 번역의 문체가 아름답습니다.
· 심오한 금강경의 내용을 알기 쉽게 풀이하였습니다.
· 일상생활과 접목시켜 감실함으로써, 삶의 현장에서 금강경의 가르침을 능히 응용할 수 있도록 하였습니다.
· 감동을 주는 일화들을 많이 삽입하여 재미를 더했습니다.

신국판 / 304면 / 값 6,000원

불교신행의 주춧돌

불교, 어떻게 믿고 실천해야 하는가? 신행에 있어서 시행착오를 피하고 올바른 정진으로 나아가는데 꼭 필요한 마음가짐과 신행방법 등을 자살한 문체와 일화들로 알기 쉽게 엮었습니다. 우용 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

불자의 마음가짐과 수행법

일타큰스님의 마지막 법문집 불자의 근본 마음가짐에서부터 불교의 4대 수행법인 참선, 염불, 간경, 주력에 대해 자세히 설명하고 있습니다. 일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

부드러운 말 한마디 미묘한 양어포다

일타큰스님의 대표법문집. 교인 삶 속에서 흔들리며 방황하는 모든 이들에게 맑고 주옥 같은 법문으로 행복의 세계로 향하는 문을 열어주고 있습니다. 일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

윤희와 인과응보 이야기

과연 인간은 윤희하는 존재인가? 내가 지은 업은 어떻게 전개될 것인가? 일타 큰스님께서 들려주시는 이야기를 읽다보면 윤희와 인과응보에 대한 해답을 얻게 됩니다. 일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

전수경 전수신앙

불자라면 누구나 독송하는 전수경에 대한 강설집. 경에 숨겨져 있는 참뜻, '전수경'이라는 이름이 붙은 이유, 문제제언, 여래 심대발원문까지 그 속에 숨어 있는 뜻을 알기 쉽게 풀이하고 있어, 불자들을 깨달음으로 안내하는 좋은 길잡이가 됩니다. 혜국스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

시작하는 마음

보조국사의 《초심》을 일타 큰스님의 자살한 법문과 많은 이야기로 풀어 엮은 책. 누구나 쉽게 불교의 세계 속으로 몰입하게 됩니다. 일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 7,000원

영원으로 양미는 마음

원효대사의 《발심수행장》을 일타 큰스님의 특유의 구수한 문체로 해설해 놓았다. 이 책을 읽다보면 영원한 삶의 비결과 행복하게 사는 방법을 스스로 터득할 수 있게 됩니다. 일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 6,000원

지기를 돌아보는 마음

〈자경문(自警文)〉은 야운스님이 자기를 돌아보고 깨우쳐 가는 속에 참된 자유와 행복이 발견된다는 것을 일깨우기 위해 지은 것이다. 구구천천 게으름과 방종을 막는 따듯한 말솜으로 빛을 쬐어 스스로를 비취분 것을 권하고 있습니다. 일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 6,000원

예불, 그 속에 깃든 의미

예불을 올리는 불자들이 꼭 새겨야 할 마음가짐과 가르침을 재미있고 감동적으로 엮은 오분향 예불문의 해설서. 불자들이 궁금해 하던 마땅히 담을 열기 어려웠던 것들을 모두 담았습니다. 김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원

시찰, 그 속에 깃든 의미

제 2회 불교출판문화상 대상(저작상) 수상과, 사찰 초입(初寺)의 일주문에서부터 법당, 사물(事物), 석등, 탑 등에 담긴 의미와 구조, 빈틈 등을 깊이 있게 다루어 불교예술과 사찰에 대한 새로운 시각을 열어줍니다. 김현준 지음 / 신국판 / 값 7,000원

육박리밀 수행법

특별한 수행자만이 아니라 일체 중생 모두의 성분을 보강하는 육박리밀 수행법! 보시 지계, 인욕, 정진, 신장, 반야의 여섯 가지 바라밀에 대해 그 정진과 실천 방법을 중심으로 쉽고도 재미있게 서술하였습니다. 김현준 지음 / 4x6판 / 값 3,500원

지장보살본원경

지장기도를 하는 분들을 위해 특별히 만든 책. 지장경 독경 및 지장보살 예불과 지장인본을 할 때 각 장 앞에 제시된 기도방법에 따라 기도를 하게 되면, 지장보살의 가피 속에서 불립 없이 영가천도 입강소멸·소원성취·향상된 삶은 이룩할 수 있게 됩니다. 김현준 편역 / 신국판 / 값 5,000원