



이선옥의 선무 건강법

박일라춤강수인

- 1. 박일라춤강수인은 두손을 주먹쥐고, 손목을 교차한 형태다.
2. '이' 소리를 내면서 팔을 옆으로 쭉 편다. 이때 손목을 밖으로 꺾는다.
3. 앞의 동작이 완료되자마자 손을 처음의 자세로 한번에 당겨와 제자리에 둔다



발 뒤꿈치 올렸다 단전 수축하며 굽히기

- 4. '뽀' 소리를 내면서 발뒤꿈치를 올렸다가, 단전수축하면서 천천히 무릎을 구부린다.
5. 이때 박일라춤강수인을 취한 두 손도 위로 올린다. 올렸던 두 손을 처음의 자세로 한번에 당겨와 제자리에 다시 둔다.
6. '고' 하는 소리를 내면서 무릎을 서서히 펴 바로 선다.
7. 마찬가지로 손도 함께 올렸다가 제자리에 한번에 내려온다.



깊은산 두메생식

건강식품

생식이란 곡식, 야채, 해조류 등 식물성 식품을 가공하지 않고 먹는 것을 말한다. 날 음식을 섭취한 원시인들은 자연재해로 인해 수명을 다하지 못한 경우는 있어도 질병에 걸려 사망하는 일은 드물었다. 그러나 현대인들은 화학조미료와 방부제 등이 첨가된 가공식품을 즐겨먹고 있으며, 과식 및 육식 위주의 팔·표고버섯 등 20여 유기능산물 배합식 생활 일반·학생·다이어트식품 등 3종류로 각종 질병에 시달리고 있다.

목적에 따라 선택할 수 있다. 특히 다이어트식은 위산 분비 억제 물질을 적절히 배합해 비만인 사람들의 식욕을 줄이도록 했으며, 장의 유통운동에 유익한 유산균 등을 첨가해 노폐물을 걸러내도록 했다. 식사대용으로 미지근한 우유나 두유, 기호에 따라서는 국이나 차 등과 함께 타 먹으면 좋다. 1박스에는 403짜리 64포가 들어 있다. 가격은 할인가 14만9천 원. www.mahamall.co.kr, 02732-1520

프리미엄 고품격 생식



해외 성지순례

한반도를 열광의 도가니로 들끓게 했던 월드컵이 끝났다. 이제 직장인과 대학생에게는 또 다른 즐거움인 휴가철과 방학이 시작된다. 휴가와 방학은 해외에 나가서 견문(見聞)을 넓힐 수 있는 좋은 기회다. 특히 불자들이라면 부처님의 발자취를 더듬어 떠나는 해외 성지순례에 한 번 도전해 볼만하다. 특히 성지순례는 일반여행과는 확연히 다르다. 복잡부터 마음가짐, 여행지, 현지문화정보 등 성지순례전문가와 자세한 상담을 한 후 떠나는 것이 좋다.



티베트 장쾌에 있는 '초르텐' 사원. 108개의 방이 있는 세계최대 규모의 기도 공간이다.

이것만은 알고 떠나자

성지순례 전문가 조언에 귀 기울여라

불교 성지는 보통 산간오지나 벽지에 위치한 경우가 많다. 그래서 혼자서 여행하기에는 교통편이 불편할 수 있다. 전문 여행사의 성지순례 상품이나 맞춤형여행을 이용하면 미리 예약된 교통과 숙소를 이용해 편안하고 안전한 여행을 즐길 수 있다. 또 전문 여행사의 상품들은 일반 여행사들과는 달리 대개 기도나 참배 순례자들을 위해 현지 사찰이나 근접 거리에 숙소를 지정해 놓은 곳이 많아 성지순례 본연의 목적을 이룰 수 있다. 가이드나 인솔자의 경우도 불교와 밀접한 관련이 있거나 불교를 공부한 사람들을 채용해 일한 성지순례를 만끽할 수 있다.

혜초여행사 석재연 사장은 "여행사를 이용할 때 값싼 덩핑상품은 현지에서 옵션을 요구하는 경우가 많으니 다른 여행사와 비교해 10만원 이상 가격이 싸면 사전에 포함내역을 꼼꼼히 따져봐야 할 것"이라고

조언한다.

여름에 가볼만한 성지 여름에는 고원지대에 있어 시원한 티베트와 네팔을 비롯해, 12년만에 돌아오는 철마년을 맞아 전 세계 관광객들이 찾아오는 수미산(키일라스), 실크로드, 중국 구화산, 미얀마 등을 선택할 만하다. 티베트에서는 달라이라마의 거

출발전 현지 교통·숙박 등 충분히 검토 수미산·실크로드·중국 구화산 백미 티베트 여행엔 2일전 고산병 예방약

출발전이면 포탈라궁을 비롯해 티베트 제2의 도시 시가체, 타쉬룬포 사원, 롬복사원, 드레퓌 승원 등을 둘러볼 수 있다. 보통 8-11일 정도의 상품들이 나와있다.

광활하고 깊은 사막으로 덮여진 서역을 가로질러 일찍이 세계문화의 가교였던 실크로드 여행에서는

병마용의 도시 서안을 출발해 둔황, 우루무치, 파미르 고원의 산중도시인 톈스쿠르칸(3600m), 실크로드의 집대성인 신강위구르 박물관 등을 둘러보는 일정이 기다리고 있다. 이외에도 입장소멸을 의미하는 '철마년'에 찾아와 수행을 하면 11년동안 공덕이 쌓인다고 해서 많이 찾는 '수미산'도 가볼만하다.

휴가가 짧은 직장인들이라면 4-5일 일정이 보타산, 구화산, 황산 등을 권해볼만 하다.

이것만은 알아두자 특수지역인 티베트는 평균고도 4000m가 넘는 고산지대로 고산병에 대한 위험이 따르며, 티베트는 현재 중국에 속해있는 미묘한 정치

상황으로 인해 외국인들에 대한 통제가 따르는 특수지역이다. 또 티베트는 중국비자외에 '여행허가서'가 별도로 필요한 곳이다. 정치적 상황이 불안정한 티베트에서 여행허가서만 다니는 것은 여행중에 생길 수 있는 불이익이나 안전상의 문제에 대해서 보장 받을 수 없는 위험한 행동이다. 고산지역인 티베트를 여행할 때에는 '다이아몬드'와 같은 이노제를 2일 전에 복용해 고산병을 예방하는 것이 필수적이다.

문화적 편견을 갖지 말자 인도 파키스탄 쪽에서는 음식을 맨손으로 먹는다. 이 문화를 더럽다고 생각하면 여행할 수가 없다. 그 들 음식은 우리 반대편처럼 생긴 것이 많아 이것을 짖어 싸 먹기에는 손이 가장 적합하다고 생각한다.

고기가 주식이 서양은 칼로 썰어 야 잘 썰리고 한국의 밥은 숟가락으로 퍼야 잘 퍼지는 것처럼 각 나라의 문화에는 그 나름대로의 이유가

레저 담당 = 김주일 기자 jkim@buddhania.com

있다. 준비물과 환전 성지순례를 가는 것이니만큼 기도복장을 준비하는 것이 좋다. 또 중국은 현재 우리나라와 날씨가 비슷한 여름이나 티베트, 네팔 등은 약간 쌀쌀하므로 긴 옷을 준비해야 한다. 고산지대에 가면 두통이 생길 수 있으므로 두통약 등 상비약도 미리 준비해가자. 환전은 중국, 실크로드, 티베트에서는 중국돈인 인민폐가 사용되므로 국내의 시중은행에서 미리 환전해 가는 것이 유리하다. 이외에도 여행시 발생할지 모르는 귀중품 분실사고, 질병, 교통사고 등에 대비해 여행자 보험을 미리 국내에서 들고 가는 것도 필수 준비사항중에 하나다. 도움말: 혜초여행사 석재연 사장

여행수칙

- 단체관광시 1. 외국인에게 한국말로 반말, 욕설을 하지 않는다. 2. 밤 늦게까지 고성방가하지 않는다. 3. 사진촬영 금지 구역을 준수한다. 4. 흡연시 금연구역 여부를 확인한다. 비행기안에서 1. 타인에게 좌석변경을 요구할 때는 정중하게. 2. 기내담요를 가져가지 말자. 3. 술을 지나치게 요구하지 말자. 4. 승무원에게 함부로 행동하지 말자.

전문여행사

- △혜초여행사: 02)6263-3900 △실크로드여행사: 02)720-9600 △대승관광여행사: 02)730-0202 △일광여행사: 02)736-6272 △반야여행사: 02)730-0020



김승수

한의학 박사 · 송암한의원 원장

여름 건강법

무더운 여름, 팔다리에 기운이 들어가지 않는다. 정신도 흐릿해지고 동작이 게을러진다. 소변이 힘없이 잦아지고, 대변은 설사처럼 무르고, 몸에 열이 있고 갈증이 나며 입맛을 잃어 제대로 음식 섭취를 못하고 밤에는 무더워 잠을 잘 수 없다. 누구나 날씨가 무더워지면 만날 수 있는 증상들이다. 건강하고 활력 있게 여름을 나는

것은 누구에게나 어려운 일이다. 특히 기운이 약한 사람(氣虛者)과 동풍한 사람(濕熱者), 그리고 체력이 정상적이어도 여름철에 과로하기 쉬운 직장인, 수험생 등은 각별한 주의를 요한다. 동의보감에는 사계절중 여름철의 건강관리가 가장 어렵다고 하여, 특별히 여름철 건강법

(夏暑將理法)을 제시하고 있다. 첫째, 얼음물이나 찬 음식을 지나치게 먹지 말며, 배를 항상 따뜻하게 한다. 더운 여름에는 위(胃) 대장(大腸) 등 내장(內臟)이 차가워져 문제가 되므로, 따뜻한 기운의 음식으

아침에 일찍 일어나야 한다. 여름철에 양기(陽氣)를 발산시키는 활동 시간을 늘리고 수렴(收斂)하는 수면 시간을 줄이는 것이 음양(陰陽)의 이치에 합당하다. 또한 에어컨을 지나치게 사용하여 냉방병에 걸리

해지고 신장이 쇠약해지는(心在腎裏) 시기이다. 따라서 성생활을 절제하여 정기를 단단히 길러야한다. 그래서 옛 사람들은 여름에 혼례를 치르지 않았다. 삼복의 심한 더위는 기운을 많이 상하게 하므로 주색(酒色)을 삼가는 것이 마땅하다.

대체로 더위는 기운이 부족하여 문제가 된다. 기운이 부족하니 여름에는 식욕이 잘 나쁘다. 만약 여름 들어 확연히 입맛이 떨어졌다면 그 사람은 기운이 모자라는 것으로 판단해도 좋다. 청서익기탕, 황기인삼탕을 써서 부족한 기운을 보충할 수 있으며, 여름 감기에는 기운을 보충하면서 이항산으로 조리한다. 02)530-8200 www.songamclinic.co.kr

찬 음식 너무 즐기지 말고 배 따뜻하게 적당히 땀 흘리며 늦게 자고 일찍 기상

로 배를 따뜻하게 하여야 건강을 지킬 수 있다. 그래서 옛 사람들은 삼복더위에 삼계탕이나 보신탕 같은 더운 음식을 즐겼던 것이다. 둘째, 적당히 땀흘리는 활동을 해서 냉방병을 막고, 밤에 늦게 자고

는 것은 역지로 땀의 배출을 막아서 정상적인 양기의 발산을 막은 결과이다. 셋째, 여름에는 술과 성(性)생활을 절제하며, 삼복 더위에는 특히 삼간다. 여름은 심장의 활동이 왕성

육 六 임 초 래 정 情 비 秘 법 法

- ◎ 혁신판 1,500,000원 (휴대용: 부록1권·설명비디오 1개) (총 12권) 1,300,000원 (좌정용: 부록1권·설명비디오 1개)
[활인전문천역자용] 350,000원 (기존판: 설명비디오 3개)

이 책은, 「바인더 처리」하여 매일 매일 것을 꺼내 보고 넣고 하게 되어 있고, 누구나 쉽게 보고 말씀 하실 수 있습니다만, 좀더 확실히 알고 싶으시면 이 책을 구입하신 후 전화하십시오. 전국 어디라도 책 도착 날로부터 3일안에 찾아뵙고 자세히 그 활용 요령을 설명해 드리겠습니다. 활인천역(신도단련)의 차원이 달라지게 될 줄 믿습니다. - 호 사 -

- 활인천역자(스님·오행가·신명제자)의 필수서로 이미 검증되어 있습니다.
■ 찾아오거나 전화오거나 가서 만난 사람의 속사정을 시간별로 미리 알고 먼저 말해 줄 수 있는 비서입니다. 먼저 할 말은 앞면에, 묻는 일의 대답은 뒷면에 시간별로 써져 있습니다.
■ 귀신과 산소탈과 빌미부정의 침범을 정확히 먼저 밝힌 후 이를 제거·해소 시킬 수 있게 됩니다.
■ 천도·시식·부적·굿의 효과 여부를 미리 알고 시행할 수 있어 후련하고 명쾌해 집니다. 또 효과가 있게 하는 방법들이 써져 있습니다.

- ◎ 호사 육임강의록 300,000원 육임을 체계적으로 공부할 수 있게 해 놨습니다. 순서: 기본편 입문편 전문편 활용편 형이상편 비방편 상담편 운명판단편 세밀정단편 월장편의 순(順)입니다.
◎ 육임학당 호사속 1,200,000원(육임강의록 포함: 총 28개) 육임학당 호사속에서 실시하고있는 3개월 과정의 강의 내용이 그대로 녹화되어 있어 육임 공부에 독학완성되도록 하였습니다.
◎ 육임학당호사속 1,500,000원(육임강의록 포함) 오는 9월 6일(금)부터 제 3기 강의가 시작 됩니다. 미리 신청해 두셔야만 순서에 들게 되십니다

※ 「한정 한문으로 판단하는 사주법」과 「한정 한문으로 짓는 작명 감정법」을 코팅처리로 만들었습니다. 만세력이 필요없이 평생 편리하게 쓸 수 있습니다. 이 두개 100,000원입니다. 신청하십시오.
▶ 주문전화: 02-993-8680 ▶ 부산지사: 051-851-2349 (직접배달-정현철) ▶ 입금구좌: 한빛은행 813-041583-13-101 김영란 도서출판 북문