계곡좋은 山寺서 심신정화

심산유곡에 자리잡은 사찰은 대부분 계곡을 끼고 있다. 시원한 숲그늘, 맑고 차가운 계곡 물에 달아오른 발을 담그고, 물에 담가놓은 수박 한 점 베어물면 극락이 바로 이곳. 진정한 휴가란 '번뇌'를 놓는 것. 부처님의 품에 안긴 계곡에서 제대로 한 번 쉬어 보자.

◇신선대 기슭에서 발원한 계류가 빚어낸 높이 15m의 아름다운 오송폭포가 시원스레 물줄기를 쏟아내고 있다.

시원한 숲그늘 · 맑고 차디찬 계류

발 담그고 수박 한점 베물면 더위 '싸~악'

◑삼화사 무릉계곡(강원 동해시)

두타산과 청옥산이 만들어 낸 계곡이다. 호암소에서 시작, 4㎞ 상류의 용추폭포가 있는 곳까지를 말한다. 수백명이 앉아도 충분한 무릉반석만 봐도 계곡의 호방한 기운을 느낄 수 있다. 삼화사, 학소대, 옥류동, 선녀탕으로 절경이 이어진다. 두개의 물줄기가 시원스레 쏟아져 내리는 쌍폭과 용추폭포기 계곡절경의 백미. 무릉도원이라고도 불리는 이곳은 고려때 이승휴가 살면서 〈제왕운기〉를 저술했고, 조선 선조 때 삼척부사 김효원이 이름을 붙였다. 무릉계곡관리사무소 (033)534-7306.

◑속리산 시어동계곡(충북 보은군)

문장대와 속리산 주봉을 잇는 백두대간을 경계로 동쪽 지역을 화북 속리산이라 한다. 이곳에는 낙동강으로의 긴 여정을 준비하는 시어동 계곡들 속에 오송폭포와 장각폭포라는 멋진 폭포가 있다. 오송폭포는 보기에 따라 5단 또는 7단의 층을 타고 물줄기가 구르지만, 비 온 뒤에는 층이 구별되지 않을 만큼 장쾌한 자태로 우렁차게 쏟아진다. 인근에는 신라 진흥왕 14년(553년) 인도에서 불경을 가지고 돌아온 의신조사가 창건한 법주사와 신라 경문왕(861~874)때 자정 선사가 창건한 고찰 공림사가 있다. 속리산 국립공원관리사무소 (043)542-5267

◑불영계곡(경북 울진군)

15㎞에 달하는 명승 6호로 지정된 계곡이다. 불영계곡은 성류굴 맞은편인 수산리로부터 노음리, 천전동, 건작, 하원리 등으로 이어진다. 하원리에 위치한 신라 고찰 불영사를 중심으로 부처바위, 주절이바위, 창옥벽, 명경대, 의상대, 산태극, 수태극 등의 명소가 30여군데에 이른다. 절벽은 흰빛을 띠는 화강암으로, 맑은 물과 어우러져 선경을 이룬다. 계곡이 아스라이 내려다 보이는 찻길도 계곡을 감상할 수 있는 환상적인 드라이브 코스다. 2층 팔각정인 선유정과 불영정에서는 잠시 차를 멈추고 계곡미를 감상할 만하다. 불영사는 신라 진덕여왕 5년(651년)에 의상대사가 세웠는데, 연못에 부처님의 그림자가 비친다고 해서 불영사란 이름을 짓게 되었다고 전한다. 불영사 (054)783-5004

◑대전사 주방계곡 (경북 청송군)

주왕산국립공원을 대표하는 계곡이다. 주왕산 등산객의 대다수가 이 계곡을 즐겨 찾는다. 중국 당나라 때 진의 부활을 꿈꾸며 후주천왕을 자칭, 반역을 일으켰다 패퇴해 이곳까지 도망온 주도의 전설이 전해져 내려온다. 들머리에 자리한 사찰 대전사에서부터 계곡길은 시작된다. 대전사 뒤편의 기암(旗岩)을 비롯 병풍바위, 급수대, 학소대, 시루봉 등의 바위며 절벽이 계곡의 아름다움을 수놓는다. 폭포가 멋지다. 제1폭포는 자연의 경이로움을 느끼게 한다. 2, 3폭포를 거쳐 주왕산꼭대기의 오지마을인 내원마을까지 가는 길이 특히 푸근하다. 대전사 보광전안에는 임진왜란 당시 이여송(李如松)이 유정에게 보냈다는 친필 서신을 목판으로 음각한 것이 보관돼 있다. 보광전 앞의 석탑은 근처에 흩어져 있던 석탑재를 짜맞춘 것이다. 주왕산국립공원관리사무소 (054)873-0014

◑선운사 도솔계곡 (전북 고창군)

터널을 이룬 숲옆으로 도솔계곡이 뻗어 있다. 들머리에 송악(천연기념물 367호)이 있다. 극사실적 기법으로 바위에 소나무를 양각해 놓는 것 같다. 여기서 2백m쯤 떨어진 곳에는 선운사가 있다. 선운사에서 도솔암까지는 3.2㎞. 길은 넓고 평탄해 어린아이들이 걷기에도 무리없다. 진흥왕이 말년에 수도했다는 진흥굴, 8개의 가지가 뻗어 있는 장사송(천연기념물 356호)을 지나면 도솔암에 닿는다. 도솔암 왼편의 암벽 칠송대에 양각된 도솔암마애불(보물 1200호)은 국내 최대의 암벽불상. 선운사를 창건한 검단선사의 비결서와 동학혁명에 얽힌 이야기를 되새기게 해준다. 선운산도립공원관리사무소 (063)563-3450

◑태안사계곡(전남 곡성군)

보성강을 건너 동리천을 따라 오르면 자연 그대로의 모습을 간직한 태안사 계곡을 만날 수 있다. 태안사 입구에서 절까지 걸어가는 2㎞쯤 되는 울창한 숲길을 따라 계곡도 나란히 흐른다. 고로쇠나무, 떡갈나무, 단풍나무, 소나무가 우거진 숲 속의 계곡에 발을 담그면 한여름 무더위는 순식간에 사라진다. 다리이면서 누각이고 금강문 역할을 하는 능파각은 단연 태안사의 으뜸이다. 능파각을 건너 숲으로 접어들면 천년고찰 태안사다.(061)362-4906

◑보림사 봉덕계곡(전남 장흥군)

봉덕계곡은 장흥군 유치면소재지에서 6㎞ 떨어진 지점에 있다. 이 곳에 자리잡고 있는 가지산 보림사는 동양 3보림중의 하나인 명찰로서 통일신라 경덕왕 18년(759년) 도의선사가 가지산문파를 열고 선종을 설파한 이래 그의 2대 제자 보조선사가 대적광전을 세우고 철조비로사나불 좌상을 주조해 안치함으로써 면모를 갖추게 됐다. 특히 15㎞에 달하는 긴 계곡의 오염되지 않은 맑은 물과 울창한 숲이 우거져 가족과 함께 보내기에 제격이다. 보림사 (061)862-2055

레저 담당= 김주일 기자 jikim@buddhapia.com

新 동의보감 (5)

다한증

김 승 수

한의학 박사 · 송암한의원 원장

한약처방 양기 · 음기 균형유지 급선무

순리 따른 섭생으로 正氣 배양 힘써야

여름에는 땀때문에 불편함이 늘어난다. 땀은 증발열의 발산에 의해 체온을 조절하고 피지(皮脂)와 함께 피부의 건조를 막으며 피부의 표면을 정상적으로 유지시키는 작용을 한다. 특히 땀나는 정도가 지나쳐서 생활하기 곤란한 경우가 바로 다한증(多汗症)이다. 손에 땀이 많아서 글씨 쓸 때 종이가 찢어지기도 하고, 물건을 집기 어렵거나, 악수 할 때 상대방에게 불쾌감을 줄까봐 걱정하는 일도 생긴다. 이런 다한증을 치료하기 위해 서양의학에서는 수술요법을 쓰는데 반해, 〈동의보감〉에는 오장(五藏)과 경락(經絡)의 조절을 통해 순리적으로 땀을 다스리는 방법이 소개돼 있다.

〈동의보감〉의 진액문(津液門)에는 땀의 원인이나 땀나는 시기를 기준으로 자한(自汗)과 도한(盜汗)으로 나누었고, 땀이 나는 부위에 따라 나누어 설명했다. 자한(自汗)은 저절로 나는 땀이란 뜻으로, 언제나 땀이 축축하게 나다가 운동을 하면 더 심하게 나는 땀을 말한다. 원인은 양기(陽氣)가 허(虛)한 것이라 했는데, 실제로 기력이 약하고 소화기능이 좋지 않은 사람들에게 자한이 많다. 몸을 방어하는 양기(陽氣)가 약하면 땀이 많이 나오는 것이다. 치료할 때에는 마땅히 양(陽)을 보하고 위(胃)를 고르게 하는 것이 좋다. 인삼, 황기, 계지, 부자 등을 사용한다. 도한(盜汗)은 식은땀을 말하는데, "신腎)이 병에 생기면 잠잘 때 땀이 나고 바람이 싫다"고 하였다. 실제로 음혈(陰血)이 허하고 열이 있는 경우 즉 많이 나대는 어린아이에게 흔히 나타난다. 음허(陰虛)가 원인이므로 반드시 음을 보하고 화(火)를 내려야 한다. 숙지황, 황백 등을 사용한다. 또한 땀이 나는 부위에 따라 나누는데, 두한(頭汗)은 얼굴과 머리에 땀이 많은 것을 말하며 열이 원인이고, 수족한(手足汗)은 손이나 발에 땀이 많은 증상으로 비위(脾胃)의 기력이 모자라서 나타나며, 가슴에 땀이 많은 심한(心汗)은 스트레스와 열 때문이다. 그리고 사타구니에 땀이 많은 음한(陰汗)은 음(陰) 기운이 약하여 나타난다. 요컨대, 다한증은 양기(방어력)가 약해서 오는 것과, 음(陰)기운이 약해 열 조절을 못해서 오는 두 가지 스타일로 크게 나눌 수 있으며, 땀이 많은 것은 이러한 원인에 따른 결과로 이 원인을 처리하지 않은 한 문제가 해결되지 않는다. 약해진 양기를 보충하거나, 열을 내리고 음을 보충하는 한약을 처방해서 균형을 유지하고 순리에 따른 섭생으로 정기(正氣)를 길러야 한다.(02)530-8200, www.songamclinic.co.kr

---

"질병, 마음으로 고쳐라"

"심뽀를 고쳐야…" 저자 류창열 씨의 건강법

현대인들은 각종 스트레스로 인해 '신경성~'으로 시작되는 많은 질병에 고통스러워 하고있다. 신경성 편두통, 신경성 위궤양, 신경성 대장염 등등. 현대인들은 이 '신경성~'을 치료하기 위해 수많은 약을 장기간 복용한다. 하지만 장기간 복용은 또 다른 질병을 낳는다. 그렇다면 이 고통의 악순환을 끊을 수는 없을까?

〈심뽀를 고쳐야 병이 낫지〉 저자 류창열씨는 모든 병이 심뽀(마음)가 고약해서 병에 걸리고 심뽀를 고쳐야 병이 낫는다고 주장한다. 즉 심뽀가 좋으면 기가 통하고 심뽀가 나쁘면 기가 막혀 질병을 고치려면 마음부터 고쳐야 한다는 것이다. "질병을 고치려면 첫째, 생산적인 일에 목숨을 걸고 몰두해야 합니다. 둘째, 유기농법으로 재배된 채소, 곡물, 과일을 소식하고, 가공과 정제, 도정된 식품이나 약은 일체 장기간 복용치 말아야 합니다. 셋째, 시비를 가리지 말고 '그러니라' 하면서 살면 젊음과 건강이 유지됩니다."

退 퇴 魔 마

앗! 아이들이 위험해요

혹시 여러분의 아이들은 이런증세를 보이지 않습니까?
● 간질병환자 처럼 발작을 일으킨다.
● 생후 12개월이 지나도 걸을 생각을 하지 않는다.
● 아이의 눈동자가 가끔 사시가 된다.
● 아이의 눈동자가 불안하게 왔다갔다 흔들린다.
● 다른 아이들에 비하여 말을 배우는 속도가 현저하게 늦는다.
● 가끔가다 경기를 자주 일으킨다.
● 아이의 음이 사지가 뒤틀린다.
● 아이가 울때 울음소리가 아이 울울소리가 아닌것 같다.
● 아이의 목소리가 가성이 나온다.
● 고개를 앞뒤로 꾸벅이거나 좌우로 흔든다.
● 집중력이 부족하여 한군데 관심을 가지지 않는다.
● 시도 때도 없이 꾸벅꾸벅 졸음이 온다.

이런 증세를 보이는 아이를 병원에 데려가도 병원에서 뚜렷한 병명을 가르쳐 주지 못하고 아이가 지능이 떨어진다 잘 알 수 없으니 큰병원에 가보라 등의 말을 해 주며 약을 지어 줍니다. 그러나 그 약은 대부분 어른이 상용해도 몸에 해로운 신경 안정제 입니다만 아무리 먹어도 상태가 좋아지지 않습니다.
아이들은 태어날때 완벽한 영체를 형성하여 다른 영들의 침입을 받지 않으나 편하게 살려는 부모와 의사들의 이해타산이 맞아 떨어져 배를 가르고 집게로 아이를 뱃속에서 끄집어 내는 임신중절수술을 하고 때로는 아이가 크게 충격을 받아 영체가 깨어져 나쁜 영들의 침입을 받습니다.
위의 증세를 보이는 아이들은 이미 다른 영에 침입을 받은 것입니다.
이런 아이들은 자라면서 이상성격자가 되거나 신기를 보이면서 하는 일마다 되는 것이 없으며 온갖 질병에 시달리게 됩니다.
이제 여러분의 아이를 더 이상 방치하지 마십시요.
중생구제와 포교의 일환으로 도심에 정욱사 포교원을 개원하신 정욱스님이 여러분에 아이들을 마군으로부터 구제해 주실 것입니다.
초월견성하신 정욱스님이 퇴마술로써 불과 30분안에 여러분들의 아이들이 모든 영가를 물리치고 정상적인 아이가 되는 것을 여러분은 눈으로 확인할 수 있을 것입니다.
이외에도 신이 들려 정신이상증세나 이상성격이 나타나는 자나 중풍, 암, 전신마비, 신체일부마비, 디스크, 골프병등 각종질병을 가진 분들을 기적의 포기 회생술로써 구제하여 드릴것 입니다.

대한불교조계종 서울 은평구 응암동 117-16
정 욱 사 02)382-2217, 017)217-2219
주지: 정욱스님

수맥으로 부터 건강을 지켜드립니다.

눈에 보이지 않는 수맥 · 지전류 · 지자기의 유해파로 인해 만성피로, 불면증, 두통, 목 · 어깨결림, 우울증, 악몽, 관절 및 근육통 순환기 장애등이 발생합니다. 수험생이 집중력을 상실하기도 합니다.
또 컴퓨터나 휴대폰을 사용할때 손끝이 저리거나 눈 · 머리가 아프고 얼굴에 열이 나는 것은 전자파 때문입니다.
바로 이런 분들에게 유해파를 차단시켜 건강을 회복시켜 드립니다.
특히 세대주의 이름과 번지만 알면 자택 · 사무실 · 조상묘소의 수맥 · 지자기 · 지전류 유무를 금방 알 수 있습니다.

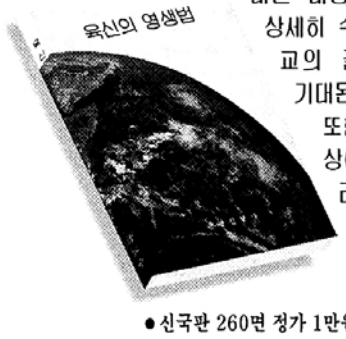
양택과 음택을 원격으로 알 수 있습니다.
온천 · 우물도 찾아드립니다.

● 스님들께는 실비로 차폐해 드립니다.
● 유해파 차단은 직접 현장에 가서 해 드리며 휴대용 신개발품도 널리 이용되고 있습니다.

지기진단 수맥연구가 이 기 일
☎ 053) 255-7370
011)9596-4848

육신의 영생법

육신의 영생법은 장보승스님이 수십년간 수도 하시어 깨달으신 내용들을 서술한 신앙수기이다.
육체는 죽으면 매장하여 흙이 되거나 화장하여 한줌의 재로 변화여도 결국 흙이며 그 흙은 신체의 일부이자 지구이며 다른 식물의 거름으로 또는 미생물의 영양분으로 활동함을 설파하시면서 육신의 영생법을 알아야 이 세상의 미련을 버리고 천도 된다는 새로운 학설을 제기하기도 하셨다.
가정에서 사십구재를 지내는 내용이나 방법등이 상세히 수록되어 생활불교의 길잡이 역활이 기대된다.
또한 육체이탈 현상이나 악신을 물리치는 퇴마사로서의 경험담도 수록하였다.



● 신국판 260면 정가 1만원 ● 소포비용은 별도

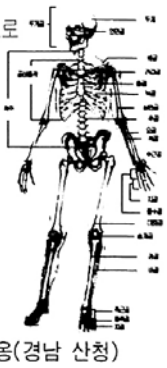
● 연 락 처 : 031)532-6661
017)380-6661
● 계좌번호 : 농협 225070-51-054089 장석근

관 절 염
↓
자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크 → 악간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

선천성 냉체 산후바람 낭습진 → 자생환(自生丸)을 2~3주만 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 쇄도"

▸ 주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 음주전후에 복용금지

※ 발명자 : 민속의학자 권재우 옹(경남 산청)

주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)