

음악 들으며 명상한다

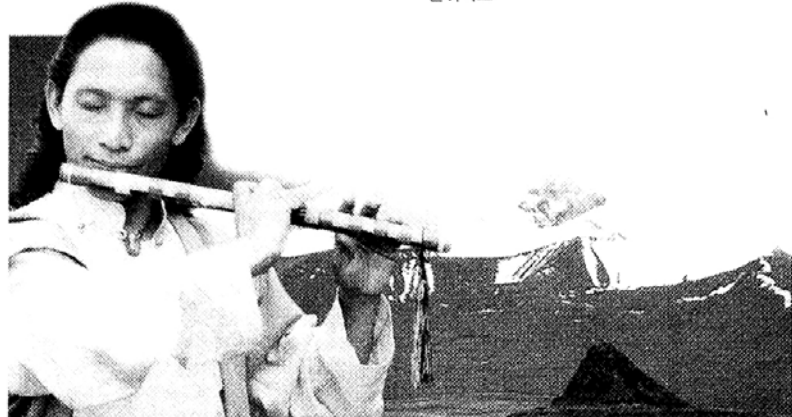
티베트·인도·국악 등 명상음악축제 한마당

무더위가 한풀 꺾이고 여름이 시들어가는 때, 음악을 통해 내면의 고요와 성숙을 체험할 수 있는 명상음악축제 한마당이 열린다. 정신세계원이 마련한 '맑은 정신 밝은 세계, 2002 명상축제'가 바로 그것. 이번 행사에는 세계적인 티베트 명상 음악가 나왕케족을 비롯해 인도음악가, 국악인 등이 초청돼 일반인들에게 명상음악을 선사한다.

31일 오후 3시부터 밤 10시까지 경기도 양주시 '두물위크샵'에서는 인도음악 그룹과 국악 명상음악가 백인영, 가야금 실내악단 '예림'이 함께 꾸미는 명상음악 특별 이벤트가 진행된다. 이 프로그램에서는 '인도 전통음악과 자연 친화력의 관계'에 대한 강의와 함께 인도음악그룹 '반디쉬'의 시범 연주가 곁들여진다. 또 인도 전통음악으로 짜여진 저녁식사를 마친 뒤에는 촛불과 향의 조경만으로 꾸며진 무대에서 펼쳐지는 '키르탄(신에게 드리는 음악회)'을 감상한다. 특히 3장의 독집 음반을 낸 라가 싱어 '아파르나나 판쉬카르'와 백인영 씨는 인도의 라가와 우리의 산조를 함께 연주해 국악과 인도음악이 조화롭게 어우러진 감동의 무대를 꾸밀 것으로 기대된다.

9월 7~8일 경기도 가평 남이섬에서는 '휴피리의 대가와 시조창 명인이 이끄는 맑은 기운속으로의 명상여행'이 열린다. 휴피리(오카리나) 신동 한태수가 백두산 천지의 상서로운 기운을 오카리나의 선율에 담은 감미로운 곡들을 들려준다. 또 명창 남계 박종순 선생은 참가자들에게 '시조소리 한 수 익히기'와 '시조기공 익히기' 등을 지도한다.

정신세계원 이달희 기획실장은 "음악을 감상하는 사람들은 이것이 어떤 악기, 어느 나라 악기인지 몰라도 충분히 음악의 맛을 느낄 수



◇티베트의 명상음악가 '나왕케족'



◇인도 명상음악 전문그룹 '반디쉬'의 리더십이 판쉬카르

인도 음악그룹·국악인들 특별이벤트 31일 양주시

명창 박종순 씨 시조소리 익히기 지도 9월 7~8일 남이섬

있다"며 "특히 일상의 삶 속에서 분주하고 시끄러운 소리만을 들어온 현대인들이 음악과 명상의 조화를 통해 자신의 내면을 되돌아볼 수 있는 좋은 기회가 될 것"이라고 기획 의도

를 설명했다. 한편 지난 17·18일 양일간 경기도 가평 남이섬과 약속의 섬에서는 티베트 명상음악가 나왕케족이 티베트 정신세계와 티베트 불교 명상법 특강, 명상수련 지도에 이어 나왕케족의 작은 음악회를 열어 참가자들에게 열띤 호응을 얻었다. 02747-7033

레저 담당=김주일 기자 jkim@buddhania.com

늦더위 식힐 '반딧불이 축제'

23~27일까지 전북 무주에서 열려

전북 무주군 설천면 일대에서 23일부터 27일까지 열리는 '제6회 반딧불이 축제'는 국내의 대표적인 환경축제다.

우리나라 천연기념물 중에서 곤충이 천연기념물로 지정되어 있는 것은 딱 두 종(뽕)이다. 나머지 하나는 장수하늘소.

발광생물인 반딧불이는 무척추동물, 절지동물문, 곤충강중 유시아강, 딱정벌레목중 딱정벌레목, 반딧불이과로 분류되는 곤충으로 생물학상 대단히 중요하다. 특히, 형질(螢)의 공명, 즉 진(震)나라 차운(車胤)이 반딧불이 밑에서, 또 손상(孫承勳)이 눈빛으로 글을 읽고 출세했다는 고사(故事) 등으로 청소년의 교육상 큰 가치가 있으며, 어른들에게는 유년시절 반딧불이를 가지고 놀던 잊지 못할 추억을 일깨워주며 동심의 세계로 돌아갈 수 있도록 해주는 곤충이다.

청정한 생태의 지표종이기도 한 반딧불이의 환경적 중요성은 일찍이 주목을 받았다. 그래서 전북 무주군 설천면 남대천 일원의 서식지와 반딧불이를 아울러 1982년 11월 4일 천연기념물 제322호로 지정했다.

1997년부터 시작된 '반딧불이 축제'에 참가하면 매일 저녁 셔틀버스를 타고 야생반딧불이를 찾아가는 '반딧불이 신비탐험'과 반딧불이의 생태계를 엿볼 수 있는 학습프로그램을 눈여겨 볼만하다. 이외에도 주요 행사로는 반딧불이 마당극과 백일장, 반딧불 청소녀 어울마당, 반딧불이 자연학교, 반딧불이 생태관 운영, 반딧불이 관화 체험, 민속음악공연 등이 펼쳐진다. 특히 축제기간 동안 철도청에서는 '반딧불이 축제 관광열차'를 운행한다. 또 인근에 있는

한풍루 지방공원에는 각종 민속공구와 놀이를 재현한 전통민속 체험 동산을 마련한다. 063320-2546-8

△개최장소: 전북 무주군 일원(한풍루, 공설운동장, 남대천변, 자연학교, 반딧불 서식지)

△교통편: 1기차(서울역에서 영동역까지 2시간 4분 소요) - 영동역

천연기념물 322호... 오염되지 않은 자연 상징 곤충 마당극·자연학교 등 행사 다양, 기간중 관광열차 운행



◇천연기념물 322호를 지키는 '반딧불이' 축제는 마당극, 음악회, 백일장 등 다채로운 행사가 마련된다. 사진은 제2회 '반딧불이 축제 음악회' 모습.

이렇게 극복하자

휴가 후유증

1~2주간 술자리 피하고 점심후 잠시 수면도 방법

"일손이 잡히지 않고 온몸에서 맥이 쏙 빠진다." 휴가를 다녀온지 1주일이 넘었지만 아직도 무기력 중에 시달리고 있는 이들이 많다.

▶생체리듬 파괴가 주원인
여름 휴가 뒤 수면장애나 피로를 호소하는 것은 바로 생체리듬이 깨졌기 때문이다. 생체리듬을 조절하는 데 가장 중요한 호르몬은 멜라토닌과 코티손으로, 서로 상반된 작용을 한다. 밤에는 멜라토닌이 수면과 휴식을 유도하고, 낮에는 코티손이 활동력을 높인다. 휴가기간 동안 밤새 즐거가 낮에 잠을 자는 '오후' 생활을 하다 보면 피로와 무기력증에 빠져 불편증에 시달리게 된다.

▶후유증 극복법
휴가 후에도 1~2주 동안은 일과 후 술자리나 회식 자리를 피하고 일찍 귀가해 휴식을 취한다. 잠도 하루 7~8시간씩 충분히 자야 좋다. 낮 동안 심한 피로가 느껴지면 점심 시간을 이용해 잠깐 동안 숙면을 취하는 것도 효과적이다. 맑을 많이 흘러 건조해진 피부를 위해서는 하루 7~8잔 정도의 물을 꾸준히 마셔 충분한 수분을 공급해 준다.

▶후유증 예방
가장 흔한 휴가 후유증 중 하나는 급성 장염과 바이러스성 장

염으로 인한 설사다. 설사가 발생하면 맛을 때까지 유유 같은 유제품을 삼가고 이온음료 등 충분한 수분을 섭취한다. 지나친 일광욕으로 피부가 화상을 입어 피부가 붉고 따가운 경우에는 찬물수건이나 얼음으로 피부를 진정시켜야 한다. 오이를 갈아 피부에 얹는 것도 좋은 방법이다.

▶후유증 예방
휴가 후에도 1~2주 동안은 일과 후 술자리나 회식 자리를 피하고 일찍 귀가해 휴식을 취한다. 잠도 하루 7~8시간씩 충분히 자야 좋다. 낮 동안 심한 피로가 느껴지면 점심 시간을 이용해 잠깐 동안 숙면을 취하는 것도 효과적이다. 맑을 많이 흘러 건조해진 피부를 위해서는 하루 7~8잔 정도의 물을 꾸준히 마셔 충분한 수분을 공급해 준다.

新 동의보감 (6)
김승수
한의학 박사 · 송암한의원 원장

여름철 보약
여름이 되므로 미리 허한 부분을 보충해주고 균형을 유지시키는 것이 중요한 치료이자 예방법이다. 보약 역시 개개인의 체질이나, 증상, 계절에 따라 처방해야 한다.
△기운이 허한 경우(氣虛): 물이 나른하고, 움직이지조차 귀찮게 여기

개개인의 체질 · 증상 · 계절 따라 처방 달라
삼 보약은 규칙적 생활습관 · 적당한 운동
이 누르고 말랐으며, 입술이 창백하고 어지럼을 자주 호소하며, 귀에서 소리가 난다. 또 여성은 월경량이 줄어든다. 당귀(當歸), 천궁(川芎) 등을 활용하며, 처방은 사물탕, 쌍화탕 등을 사용한다.

△양 기운이 모자라는 경우(陽虛):
허리 아래 부분이 차갑고 허리와 무릎이 약해 걸음걸이가 시원치 않고 자주 설사를 하거나 소변을 자주 보는 경우에 해당한다. 또 움직이기를 싫어하는 경향도 보이는데 팔미

브약이란 인체의 기능 활동을 좋게 하고 건강을 증진시키는 약을 말한다. 좁은 의미의 보약은 단지 허약한 부분을 보충해 주는 것이며, 넓은 의미의 보약은 과잉 항진된 기능을 조절해 결국 인체의 생명활동에 유익한 작용을 하는 약을 통틀어 말한다. 한의학에서는 몸의 균형이 무너지는 것을 병(病)이라고 보며, 정기(正氣)가 허(虛)하면 단지 약할 뿐만 아니

며, 심하면 말할 기운도 없어진다. 숨이 미약하고 조금만 움직여도 땀을 많이 흘린다. 인삼, 황기 등을 활용하며, 처방으로는 사군자탕과 보중기탕을 사용한다.
△피가 모자라는 경우(血虛): 안색

황의 처방을 하면 좋아진다.
△음 기운이 모자라는 경우(陰虛): 잘 놀래고 나대며 잠을 잘 못 자고, 목이 마르고 입이 바짝바짝 마르며 피부가 몹시 건조하고, 잘 때 땀을 많이 흘리거나 기침 하는 경우에 해

당하며, 육미지황탕류를 처방한다.
동의보감의 기문(氣門)에는 남녀를 구별해 설명했는데, "남자는 양(陽)에 속해 기가 흠이지기 쉽고, 여자는 음(陰)이어서 많이 울체(鬱滯)한다. 그래서 남자는 기병(氣病)이 항상 적고, 여자는 기병이 항상 많은 법이다."라고 했다.
진정한 보약의 의미는 인체의 생명활동에 유익한 작용을 하는 것을 말한다. 굳이 약만으로 한정할 필요는 없다. 규칙적인 생활습관과 식사 그리고 땀 흘리는 운동을 통해 신체의 균형을 유지하는 것이 진정한 보약이며, 건강법이다. 02530-8200, www.songamclinic.co.kr

신비의 마이산 탐사
관광을 겸한 방생 어디가 좋을까!
▶마이산 탐사와 탐영제

관광과 방생을 한곳에서!
기묘한 산이 있어 좋고, 불가사의한 탐이 있어 신비스러운 곳, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도도량, 섬진강 맑은 물의 탐영제 방생기도

진안 마이산 탐사
☎ 063)433-2900, 0303 432-0652, 0072

영가천도 「책자 무료보급」
인간의 길흉회복을 좌우하는 영가의 영향력!
인간의 고통중에서 절반이상이 영가의 장애로부터 온다!
집안의 흥망성쇠를 좌우하는 영가의 영향력!
가정불화, 사업부진, 자녀문제, 불의의 사고나 재난, 이중에 절반 이상이 영가의 영향으로부터 온다.
"100% 영가천도 영험도량"

책자 내용

제1장 영가의 실제.
1. 영가천도에 대하여
2. 영가(고혼) 천도의 의미
3. 영가란 무엇인가?
4. 착신현상이란 무엇인가?
5. 영가의 장애와 천도의 필요성

제2장 천도재에 대하여...
1. 영가천도와 업장소멸
2. 영가천도의 공덕
3. 천도재와 위령제의 차이.
4. 수자령영가에 대하여.
5. 효행종의 효행
6. 지장보살의 시대.
7. 천도재 법문.

제3장 영가천도로 안락한 삶을 영위하다.
●영가가 천도가 되었을 때 나타나는 사례.
●영가가 착신 되었을 때 나타나는 현상.
●천도재를 지낸 분들의 체험수기.

그밖에 여러 사례들 - 영가천도 책자 참조 -
100%의 확실한 영가천도가 절실히 필요한 시기!
천도재가 위령제의 수준에 머물러서는 안된다. 영가천도를 했는 데도 영가의 장애라고 느끼거나 삶의 변화는 별로 없다고 하소연 하는 불자가 늘고 있다. 전국에 조상령 혹은 수자령 영가 천도가 안되어 이로인해 고통을 받고있는 이들이 상당 수에 이른다. 「미륵이 출세할때까지 중생들을 모두 해탈시켜서 영원히 모든 고통에서 벗어나게 하고 부처님의 수기를 받도록 하리라!」 - 지장경 중에서 -

매일 일출 천도재 봉행, 천도재상당 전파 및 무료책자 신청
대한불교 조계종 지장도량 성거사
전안시 목천읍 송전리 283번지(독립기념관 10)
0411567-6820, 0411567-6822

실버타운 입주안내

1. 입주자격 및 절차
◆ 만 60세 이상 신체 건강한 분 및 60세 미만 부부
◆ 소정의 생활비를 부담할 수 있는 분
◆ 보증인(자녀)과 노인동행으로 직접 내원 상담 후 결정

2. 구비서류
◆ 건강진단서, 호적등본 1부, 주민등록 1부, 증명사진 3장

3. 시설 안내
◆ 3동(96실) ◆ 객실평형 : 9.5평

4. 부대 시설
회의실, 강의실, 진료실, 간호실, 재활치료실, 약국, 사우나, 식당, 세탁실, 강당, 상담실, 휴게실, 수영장, 체력실, 바둑 게임테이블, 삼림욕장, 탁구장, 독서실, 공작실, 서예실, 노래방, 채소배달단지, 온천탕(시공중), 산책로

5. 입주비용

평생입주 및 휴양입주	구분	입주보증금	월생활유지비
	1실 1인	50,000,000	500,000
	1실 2인	50,000,000	900,000

※입주금 중 보증금은 퇴실시나 사후 돌려드립니다.

6. 연락처
02)743-0294, 011)9781-7301 Fax 02)747-4866
※ 공양주, 행지스님 모십니다.

사회복지법인 성라실버타운