氣 다이어트로 몸·마음 건강하게

현대인들의 가장 큰 화두는 다이어트다. 뛰어도 보고 먹어도 보고 이제는 발라보기까지 하지만, '비만 치료율은 암 치료율보다 낮다'는 말의 쓴맛을 느낄 뿐이다.

이런 가운데 최근 부담없는 방법으로 몸과 마음의 건강을 동시에 가꿀 수 있는 다이어트법이 고원경 요가 지도자의 책 <몸과 마음을 다스리는 기 다이어트>를 통해 소개됐다. 기공(氣功)과 요가의 장점을 접목해 다이어트의 새 방법을 제시한 고원경 씨의 '기 다이어트'에 대해 알아본다.

달 보고 합장하기

<기 다이어트> 펴낸 고원경 씨

요가·기공 접목한 강좌 정리
"꾸준히 하려는 마음이 중요"

"요가와 기공, 태극권, 참선, 단전호흡 등 다양한 심신 수련법을 접하며 그 장점만을 모아 체계화한 것이 바로 '기 다이어트'입니다."

1993년부터 문화센터와 기업 연수원 등에서 '기 다이어트' 강좌를 열어온 고원경 씨가 자신의 강의 노트를 정리해 책으로 펴냈다. <몸과 마음을 다스리는 기(氣) 다이어트>(중앙M&B)에서 고 씨는 일반인들이 그림만 보고도 쉽게 따라할 수 있는 '기 다이어트' 동작들을 소개했다.

고 씨는 "'기 다이어트'는 결국 마음을 통해 몸을 다스리는 방법"이라며 "책의 모든 내용을 한 번에 내것으로 만들려는 욕심보다는 하루 한 두 동작이라도 꾸준히 해 나가겠다는 마음이 필요하다"고 당부한다.

■ 기본동작으로도 전신운동 효과

기 다이어트법의 강점은 무엇보다 '쉬운 동작 · 확실한 효과'에 있다. 고원경씨는 "기 다이어트 기본 열두 동작은 전신의 기혈 순환을 도와주면서 온몸의 근육을 골고루 자극하기 때문에 하루에 10분씩만 실시해도 충분한 전신운동이 된다"고 말한다.

개구리공, 전신비틀기 등 언제 어디서든 할 수 있는 동작이 많아 바쁜 직장인과 다이어트에 부담을 느끼는 사람들에게 유용하다. 또, 동작자체가 춤을 추듯 재미있어 오래해도 싫증나지 않는 것이 특징이다.

■ 각종질병 치유, 몸매 유지

동양의학에서는 살이 찌는 것은 기가 정체됐기 때문이라고 한다. 기혈순환이 원활치 못하면 각종 성인병을 비롯한 몸의 부조화 현상이 뒤따르기 마련이다. 배 문지르기, 달 보고 합장하기 등의 기 다이어트 동작은 비만이 낳은 각종 질환 치유를 돕는다.

이 같은 몸속 관리법 외에도 8자 그리기, 낙타 자세 등의 동작으로 날씬한 몸매와 깨끗한 피부를 가꿔 '자연주의 건강미인'에 다가설 수 있다.

■ 바른 동작 통해 마음까지 치료

고원경씨는 "진정한 다이어트는 몸과 마음을 함께 관리할 때만이 제대로 성공할 수 있다"고 말한다.

기 다이어트는 몸의 자세를 바로잡고 바르게 움직이는 것(調身)과 호흡을 바르게 조절하는 것(調息), 마음을 평온하게 하고 정신을 집중하는 것(調心)을 기본으로 삼는다. 버드나무 춤추기, 활자세 등은 우울증 및 스트레스를 다스리는 데 좋은 동작이다.

강신재 기자

소설가 남지심의 化緣에서 찾은
내 안의 너 안의 나

언니의 출가

40세 정도 되어 보이는 부인이 저를 찾아왔습니다. 구청 복지과에서 근무하고 있는 공무원이라고 자신의 신분을 밝힌 부인은, 출가를 결심하고 있는 언니를 옆에서 지켜보다가 저와 이야기를 한번 나눠보는 게 좋을 것 같아서 저를 찾아왔다고 했습니다. 그럼 부인이 제게 들려준 이야기를 해 보겠습니다.

부인의 언니는 지금 44세로 슬하에 딸 하나를 두고 있다고 합니다. 딸이 10살 되었을 때 남편이 다른 여자와 사랑에 빠지자 언니는 남편과 이혼하고 혼자서 딸을 키워 왔다고 합니다. 평범한 가정주부로 살던 언니는 남편과 이혼한 후 보험설계사로 일해 왔는데 금년이 그 일을 시작한지 꼭 10년이 되는 해라고 합니다. 처녀 때 출가를 시도했다가 친정어머니의 반대로 뜻을 이루지 못한 언니는 보험설계사 일을 처음 시작할 때 앞으로 10년간만 그 일을 하겠다고 주위 사람들한테 공포했다고 합니다. 언니가 왜 10년간만 보험설계사 일을 하겠다고 못을 박았는지는 모르지만, 부인 생각엔 10년이 지나면 딸이 20살이 되기 때문이 아니었을까? 하는 생각이 든다고 했습니다. 아무튼 언니는 주위 사람들한테 공포했던 대로 10년이 지나자 자신이 하고 있던 보험설계사 일을 그만두고 출가의 뜻을 밝혔다고 합니다. 언니의 출가 결심을 처음 안 순간 부인은 충격 속에서 며칠을 보냈다고 했습니다. 평소 언니의 생활모습을 생각하면 출가가 필연적인 귀결점이라는 생각도 들지만, 그러나 출가라는 단어가 주는 충격은 강력해서 부인은 충격 속에서 며칠을 보내지 않을 수 없었다고 고백했습니다.

보험설계사 일을 하면서도 언니는 수행의 끈을 놓지 않고 살아왔다고 했습니다. 새벽이면 부처님께 예불을 드리고 예불이 끝나면 한 시간 정도 참선 하는 일을 하루도 거르지 않고 해 왔다고 합니다. 그리고 좋은 법문이 있으면 빼놓지 않고 들으려 했고, 좋은 책이 있으면 빼놓지 않고 읽으려고 노력하며 살아왔다고 했습니다. 평소 말수가 적고 내성적인 성격이라 보험설계사 일이 맞지 않을 것 같기도 한데 언니는 그 쪽 세계에서 그런대로 인정받으며 자신이 선택한 일을 10년 간 과오 없이 해 왔다는 것입니다.

아무튼 이렇게 생활인으로서 최선을 다해 살아 온 언니는 생활인으로서의 생활을 접고 자신이 정말 선택하고 싶어했던 출가의 길을 선택하려 하고 있다 합니다. 언니의 그런 결심 앞에서 가족은 커다란 장애가 되고 있는데 그 중에서도 가장 큰 장애는 딸이 아니라 친정어머니라고 했습니다. 딸의 출가 결심을 안 어머니는 식음을 전폐하고 누워있는데 그런 어머니는 당사자인 언니 뿐 아니라 부인으로서도 감당하기가 괴롭다고 했습니다. 부인은 그런 어머니의 모습을 지켜보면서, 어머니가 저렇게 딸의 출가를 반대하는 것은 언니의 행복을 위해서인가? 아니면 어머니 자신의 행복을 위해서인가? 하는 의구심에 잠기지 않을 수 없었다고 했습니다. 그런 의구심에 잠겨서 어머니를 직시해 보니 어머니가 언니의 출가를 반대하는 저변에는 언니의 행복을 지켜주기 위함이 아니라 자신의 행복을 지키려고하는 이기심이 자리하고 있음을 알았다고 했습니다. 그건 어머니뿐 아니라 자기 자신도 마찬가지데 언니가 출가 결심을 알려 왔을 때 극구 반대했던 것은 자신이 언니대신 어머니와 조카를 책임져야 할지도 모른다는 부담감이 작용했기 때문인 것 같다고 했습니다. 그런 사실을 알고 난 부인은 자신의 이기심이 얼마나 깊게 뿌리내리고 있는가를 확인하고 전율하지 않을 수 없었다고 고백했습니다.

값진 선택 잘 되도록 도와주세요

언니의 출가는 이제 기정사실화 되었고, 출가가 기정사실화 된 현실 앞에서 가족이 어떻게 처신해야 하는가가 과제로 남았는데 부인이 해결해야 할 과제는 어머니를 모시는 일과 친정 조상의 제사를 지내는 일이라고 했습니다. 자신의 형제는 딸 둘, 아들 하나인 삼남매인데 지금 까지는 혼자된 언니가 어머니를 모시면서 제사를 지내 왔다고 합니다. 하지만 언니가 출가를 하면 언니가 했던 일을 친정 오빠가 대신해야 하는데 오빠 내외는 골수 기독교 신자라 제사를 지낼 수 없음은 물론 어머니를 모실 수도 없다는 것입니다. 종교의 문화가 다르다고 할까요? 아무튼 올케와는 모든 게 너무 달라서 도저히 생활의 융화를 도모할 수 없다고 했습니다. 하기 때문에 어머니를 모시는 일과 제사 지내는 일을 자신이 맡아야 하는데 자신도 그 두 가지를 현실적으로 맡을 수 없다는 것입니다.

부인의 설명을 듣고 난 저는 어떻게 답해야 할까? 하고 고민하다가 이렇게 답했습니다.

"출가만이 공부 길은 아니겠지만 출가보다 더 좋은 공부 길도 없겠죠. 언니가 공부를 하기 위해 출가를 결심했다면 그 길을 잘 갈 수 있도록 도와 드리세요."

化緣 (02)704-3577

집에서 만드는 사·찰·음·식

가지냉국

가지 2개, 오이 ½개, 집간장 ½큰술, 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 통깨 · 소금 약간씩, 물 4컵

1. 가지는 적당한 크기로 잘라 김이 오른 찜통에 넣어 푹 찐다. 오이는 곱게 채썬다.
2. 가지가 식으면 잘게 찢어 집간장, 식초, 설탕, 통깨, 소금을 넣어 무친다. 그릇에 무친 가지와 오이를 함께 넣어 물을 붓고 얼음을 띄운 후 소금으로 간한다.

클릭! 불교문화상품 mahamall.co.kr

참솔향

한약재 사용, 머리 맑게

계룡산자락에서 자생하는 한국재래의 청솔로 만든 참솔향으로, 솔밭 내음이 그대로 전해지는 은은한 향내가 일품이다. 각종 한약재를 사용해 머리도 맑게 해줄 뿐만 아니라, 실내정화의 효과도 가지고 있다. 휴대용 · 신도용 · 예불용이 한 세트. 값은 45,000원. (02)732-1520

신축 사찰 안내

● 위치 : 서울 성북동 內
● 대지 200여평, 건평 53평
● 법당 24평, 방 4, 주방 식당 13평, 화장실
● 가액 : 12억(전세 2억)

*최근 신축한 단아한 목조건물 임.
성북동의 조용한 명당에 위치한 사찰입니다.

02)745-6939
011-244-2083

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -
이강옥 교수의 체질개선 ☆ 해독다이어트 ☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠지면서 체중감량이 된다는 이강옥 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희속식이다.

"여자가 살빼기 더 힘든 이유"

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리땅에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적 되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초 록 원 (팔보효소)

퇴미승 해원

영혼도량

불보살님 가피력
- 참회하는 마음
- 용서하는 마음

영혼사례
- 15년전 죽은 삼촌 접신
- 26년전 죽은 어머니 접신
- 20년전 낙태혼 접신
- 18년전 죽은 언니 접신

많은 사연이 있습니다.

해 원 사 초하루. 18일 법회

031-336-3734 · 3735

중풍(뇌졸증)고혈압 해결책 보인다

100% 한방생약제제 안티 하이퍼 Anti-hyper

한국인의 사망율 1위
: 고혈압 및 상관된 질환인 뇌졸증 · 심장마비 · 협심증 · 심근경색

안티하이퍼(Anti-Hyper) 복용이 꼭 필요한 사람
· 고혈압환자
· 협심증, 뇌졸증(중풍), 동맹경화증, 심근경색환자 및 동 질병 예방
· 약물(신약)의 각종 부작용이 염려되는 사람
· 당뇨병과 고혈압 등의 심혈관계 질환을 동시에 앓고 있는 사람
· 손발이 저리고 아프며 다리(下肢)에 힘이 없고 눈이 침침한 사람

- 개발약사 약력 -
▶1941년 2월 5일 경북 상주 출생
▶1965년 효성카톨릭대학교 약학과 졸업
▶1997년 흥채학 연구소 설립
▶현재 대체의학, 본자 교정의학, 체질영양학 연구 겸 새한빛약국(반석 당뇨 연구실) 경영중
▶저서 : 21세기 만성 난치성 피부병

2달분 258,000원

구입신청 033-255-5669 오리엔탈제약(주)