

'스파'로 완전한 휴식을...

때는 바이흐로 웰빙(well being)시대다. 물질적 가치나 명예를 얻기 위해 달려가는 삶보다는 신체와 정신이 건강한 삶을 행복의 척도로 삼는 시대. 그래서 몸과 마음을 동시에 다스릴 수 있는 건강법인 '스파(spa)'에 대한 관심이 나날이 높아지고 있다. '스파(spa)'는 본래 '온천'을 뜻하지만, 웰빙 개념이 확산되면서 완전한 휴식을 취할 수 있는 목욕, 향기요법, 마사지 등을 두루 일컫는 말이 됐다. 사우나, 녹차탕, 찜질방으로 발전해 온 휴식문화가 이제 스파로 옮겨가고 있다. 스파를 가장 완벽(?)하게 즐길 수 있는 방법을 알아본다.

시티스파 즐기기

명상과 마사지로 신체기능 회복 도움

'스킨 & 스파' (02-549-6550)나 '다르 스파' (02-545-6591) 등 국내 스파숍(spa shop)들은 목욕과정을 포함한 '리조트 스파' 보다는 마사지로 명상과 치유를 강조하는 '시티스파'를 다루는 곳이 많다. 시티스파에서는 은은한 조영, 아로마향, 명상음악과 함께 부드러운 마사지를 제공하면서 오감을 다스린다. 내적으로도 혈액순환을 원활하게 하고 신선대사를 촉진시켜 신체기능 회복에도 도움을 준다.

그렇다면 마사지를 포함하는 스파는 어떻게 이뤄질까? 응용방법에 따라 그 종류가 무한할 수 있지만, 그 가운데 특별히 인기있는 '타이'와 '아유르베딕'을 소개한다.

몸의 유연성을 높여주는 타이(thai)는 요가(yoga)와 시아주(shiatsu, 압점마사지)가 결합된 마사지다. 매트에 누운 테라피스트(치료사)가 손바닥, 엄지손가락, 팔꿈치, 발을 이용해 에너지가 흐르는 지압점에 압력을 가하고 오가동작을 취하게끔 한다. 에너지 균형 회복과 근육 긴장 이완, 유연성 증대에 효과가 있다. 최근 눈길을 끌고 있는 아유르베딕(ayurvedic)은 몸 자체의 치유능력을 회복시켜주는 마사지다. 인도의 의사들이 폐와 장 청소를 하기 전 몸의 통로를 열기 위해 고안한 마사지로, 두 명의 테라피스트가 미리 짜여진 인부 동작과 함께 실시한다. 요가의 스트레칭을 통해 관절의 미세한 부분까지 풀어주고 뼈의 배열도 섬세하게 교정해 준다.

이밖에도 향기로 감각을 일깨우는 아로마테라피(aromatherapy), 해독작용이 탁월한 스웨디시(swedish), 돌을 달궈 세포의 균형감각을 일깨우는 핫스톤(hot stone) 등이 있다.

스파 활용하기

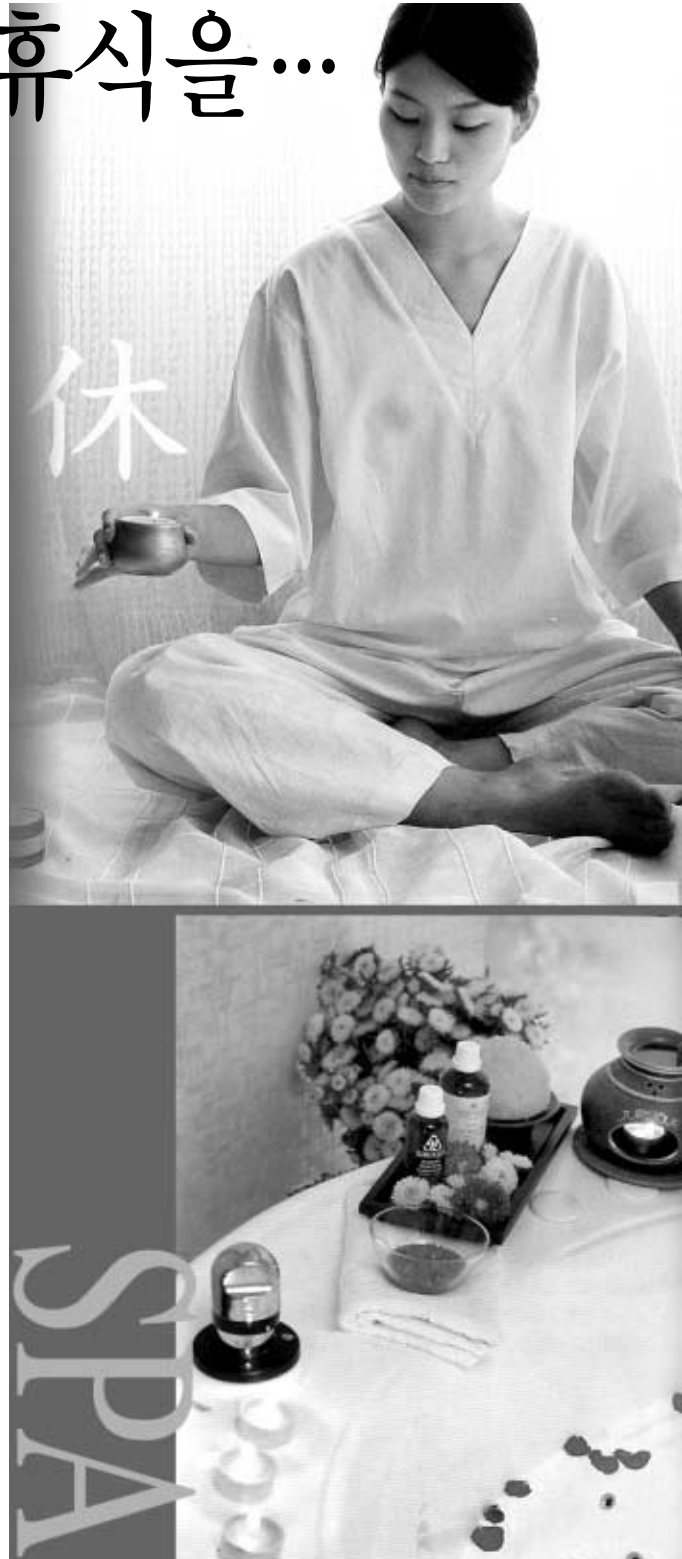
아로마 오일 이용 목욕과 함께 즐기기

전문사에서 스파 서비스를 받으면 최소 7만원에 들기 마련이다. 그래서 요즘에는 큰 돈을 들이지 않더라도 가정에서 목욕과 함께 즐길 수 있는 홈스파가 인기다. 특히 아로마 오일을 이용한 스파는 좋은 향기를 코로 흡입하는 동시에 오일의 약리 성분을 피부로 받아들일 수 있어 효용이 좋다. 단, 오일의 양에 세심한 주의를 기울여야 한다. 전신욕인 경우는 6방울 전후, 반신욕은 4방울 전후가 알맞다. 아로마 성분은 몸에 스며들도록 20분 이상 몸을 담그고, 향이 새어나가지 않도록 문 닫는 것도 잊지 말아야 한다.

천연재료를 이용하는 방법도 있다. 거즈나 면으로 만든 주머니에 재료를 넣어 30분정도 우려낸 물에 몸을 담근다. 온천 효과를 내는 소금 목욕은 피부미용 뿐만 아니라 신경통, 관절염에도 효과가 있다. 소금이나 죽염을 3-4큰술 녹인 따뜻한 물에 들어가 20분정도 스팀지기로 마사지하면 된다.

'아베다 다르 컨셉 스파(AVEDA Dar Concept Spa)' 임숙경 실장은 "노폐물 배출을 원활히 하기 위해 입욕 전 냉수나 그린티를 마시는 것이 좋고, 목욕 후에는 물기가 남아있는 상태에서 스파스크럽으로 충분히 마사지하고 헹가래면 피부에 생기가 돈다"고 설명한다.

강신재 기자 thaswhy@buddhapia.com



클릭! 불교문화상품
mahamall.co.kr

백련선향

백련의 최대서식지 무안군 '회산 방죽'에 자생하는 백련잎으로 만들었다.

백련잎의 부드러운 연향을 그대로 살려 개발한 향으로, 향을 피우면 하얗게 핀 백련이 코끝으로 전해지는 것 같다. 선향과 향꽃이 세트이며 값은 20,000원. (18cm×120개입) (02) 732-1520

소설가 남지섬의 化緣에서 찾은 내 안의 너 안의 나



49재에 대한 제언

40대 중반쯤 되는 부인이 저를 찾아왔습니다. 강한 눈빛 때문인지 전체적인 느낌이 딱 이지적으로 보였습니다. 저와 마주 앉은 부인은 잠시 저를 바라보다가 이렇게 입을 열었습니다.

"제가 선생님을 찾은 것은 제 얘기를 꼭 신문에 써 달라고 부탁드리고 싶어서예요. 하고 싶은 얘기가 있을 때 그 얘기를 많은 사람한테 전달하기 위해서는 뭔가 장치를 이용할 필요가 있지 않아요? 선생님이 사용하고 있는 '글'이라는 장치를 이용하고 싶어서 찾아왔어요."

부인의 말을 듣고 난 저는 부인을 향해 고개를 끄덕였습니다. 무슨 말을 하려고 하는지 이해하고 있다는 표정을 지으면서요. 그러자 부인은 제게 이런 말을 들려주었습니다.

"얼마 전에 저희 어머니가 돌아가셨어요. 그래서 어머니가 평소 다니시던 절에 어머니 영가를 모시고 49재를 지내 드렸어요. 어머니가 다니시던 절은 서울에서도 이름난 큰 절이고 저희 남매들도 사는 형편이 괜찮기 때문에 저희들은 장례비용과 거의 맞먹는 거금을 절에 드리고 49재를 부탁 했어요. 어머니

님들이 바뀌기도 했지만 바뀐 스님들 역시 유족들이 기대하는 만큼의 성의를 보이지 않았기 때문에 재를 마치고 절문 밖을 나오는 유족들은 늘 안타까움과 허탈감 속에서 헤어졌다고 합니다. 그렇게 6재 까지를 마친 유족들은 마지막 7재에 기대를 걸면서 갔다고 했습니다. 7재는 영가가 새로운 생을 선택하는 시점이라고 하기 때문에 유족들 역시 다른 재때보다는 더 엄숙한 마음을 가지고서요.

7재는 49재의 마지막 재이기 때문에 음식도 다른 때보다는 많이 차려졌고 스님들도 네 분이나 참여하셔서 결보기에는 여법하게 의식이 치러졌다고 합니다. 그러나 7재에 참여한 스님 역시 전날의 스님과 다를 바 없이 의무적으로 의식을 집전했기 때문에 유족들은 '좀 더 성의 있게 의식을 집전해 주셨으면' 하는 안타까움을 느끼면서 의식을 지켜왔다고 합니다. 그런 속에서도 의식은 진행되어서 영가를 위한 마지막 법문을 하는 차례가 되었다고 합니다. 영가를 위한 마지막 법문이 때문에 영가의 영정이 스님 앞으로 옮겨졌고, 영정이 스님과 마주 하는 자리에 안치되자 유족들은 더욱 엄숙한 마음을 가지

성의없는 49재에 가족들 분노

에게 남아 있는 죄업이 있다면 7번의 법문을 잘 들으시고 그 죄업을 씻어 버리라고. 맑은 식(識)으로 좋은 인연을 선택해서 환생하시라고 빌면서요. 그건 저희 남매가 어머니에게 해드릴 수 있는 마지막 효도였기 때문에 저희 남매들은 49재에 큰 의미를 부여했어요. 그런데 49재를 지낸 지금 저희 남매들은 뭐라고 설명할 수 없는 허탈감속에 빠져있어요. 마지막 가시는 어머니에게 아무 도움도 드리지 못했다는 죄책감 비슷한 감정을 느끼면서요. 저희들이 이런 감정에 빠져있는데 영가가 무슨 도움을 받았겠어요? 영가한테 아무 도움도 주지 못하는 49재, 그래도 비판 없이 49재를 지내야 하는 건가요? 정말 함께 반성해 봤으면 좋겠어요."

부인은 이렇게 이야기를 시작했습니다. 영가를 모시고난 후 초재를 지낼 때 부인은 물론 다른 남매들도 '재를 이렇게 지내서는 안 되는데.' 하는 생각이 들었다고 했습니다. 왜냐하면 재를 지내는 스님이 너무 성의 없이 의식을 집전했기 때문이라는 것입니다. 재가 끝나자 유족들은 모두 허탈감을 느끼며 절 밖을 나왔다고 했습니다. 다음 재는 이렇게 많았지, 하는 기대를 애써 가지면서요. 그러나 다음 재도 그 다음 재도 별로 나아진 것이 없었다고 했습니다. 가끔 스

고 자세를 가다듬었다고 했습니다. 영가가 스님이 하시는 마지막 법문을 듣고 지혜가 더욱 맑아져서 부처님 정법을 공부할 수 있는 좋은 인연을 선택하기를 빌면서요. 그런데 이게 어찌된 일입니까? 유족들의 3배를 받으면서 법상에 오른 스님은 자신 앞에 놓여있는 영가의 사진이 보이시지 않나 보이시는지 영가하고는 아무 상관없는 일상적인 이야기들만 장황하게 늘어놓으시더라는 것입니다. '영가에게 바른 길을 선택하도록 일깨움을 주는 법문이 이제나 나올까, 저체나 나올까?' 하고 초조한 마음으로 기다리고 있었는데, 스님은 유족들의 그런 초조한 마음도 모른 채 답답비슷한 말만만 공허하게 늘어놓으시다가 법상에서 내려가셨다고 합니다. 법문이 끝나자 유족들은 기대가 실망으로, 실망이 분노로 바뀌는 자신들의 감정을 지켜보면서 어머니영가도 자신들과 다를 바 없는 감정을 느끼고 계산 거러는 생각이 들어 울고 싶어지더라고요 했습니다. 부인은 스님 법문을 듣고 살아 있는 사람도 실망과 분노를 느꼈는데 영가가 무슨 제도를 받았겠느냐고 반문하면서 자신의 생각을 이렇게 말했습니다.

(부인이 제게 말한 내용은 지면관계로 다음 호에 실겠습니다) 化緣 (02)704-3577

나폴리 승복 신장이전

승복, 버리시기 아까운 제품을 정성모아 몸에 맞게 교체드리겠습니다.

판매제품안내

1. 장삼, 가사
2. 두루막, 동방
3. 적삼
4. 모시론(풀안해도 됨)
5. 무명(수재)
6. 면 래푸시(풀안해도 됨)
7. 광목
8. 누더기(한국산 손염색)순면
9. 하이콜 (몸에 붙지 않고, 가볍고, 물세탁)
10. 기타제품 (전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다)

확실한 제품을 다양하게 준비하여 만족할만한 가격으로 모시겠습니다.

나폴리 승복

대표 정영호 합정
대구광역시 중구 남산1동 673-3(대구은행 반월당 지하철역 앞)
전화 (053)253-8482 / 011-9599-7963

중풍(뇌졸중)고혈압 해결책 보인다

100% 한방생약제제 **안티 하이퍼** Anti-hyper

한국인의 사망률 1위
: 고혈압 및 상관된 질환인 뇌졸중 · 심장마비 · 협심증 · 심근경색

안티하이퍼(Anti-Hyper) 복용이 꼭 필요한 사람

- 고혈압환자
- 협심증, 뇌졸중(중풍), 동맥경화증, 심근경색환자 및 동 질환 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

개별약사 약력

- ▶1941년 2월 5일 경북 상주 출생
- ▶1965년 호성기톨릭대학교 약학과 졸업
- ▶1997년 총재학 연구소 설립
- ▶현재 대체의학, 본자 교정의학, 제철영양학 연구 겸 세한빛약국(번식 당뇨 연구실) 경영중
- ▶저서 : 21세기 만병 난치성 피부병

2달분 258,000원

구입신청 033-255-5669 오리엔탈제약(주)

신비하게 소원을 이루는 기도처

米岩寺 '쌀바위'

백제 침류왕 때 부여 쌀바위와 자연암반수인 神泉水의 영험이 자자하여, 자식이 없는 사람은 자식을 얻고, 병자가 쾌하게 되고, 수험생은 시험에 합격을 하고, 사업가는 사업이 번창하는 등 갖가지 소원을 이루어졌다.

그러하여 인근 주민들은 지금도 소원을 이루게 해준 **미암사 쌀바위**를 부처바위, 미루바위 혹은 촛대 바위, 남근석 바위 라고하며, 신비한 영험이 널리 알려져서 생로병사의 운명을 바꾸고자 전국에서 **성지순례**자가 많이 참배하여 소원을 이루고 있습니다. 생로병사의 운명을 상담해 드립니다.

- 지방문화재 제371호 -

충남 부여군 내산면 저동리 21-5
전화 041)832-1188~9
쌀바위 미암사 주지 석민청 합정

관절염
↓
자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

선천성 냉체 신후바람 남 습진

참고 - 심각한 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, 인산부, 음주전후에 복용금지

* 발명자 : 민속의학자 권재우 응(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

약간의 활동이나 계단을 오르내릴 때 무릎이 쑤시고 저리는 경우 자생환(自生丸)을 복용후 1개월부터는 확실한 효과가 나타남

자생환(自生丸)을 2~3주만 복용해도 효과가 나타남