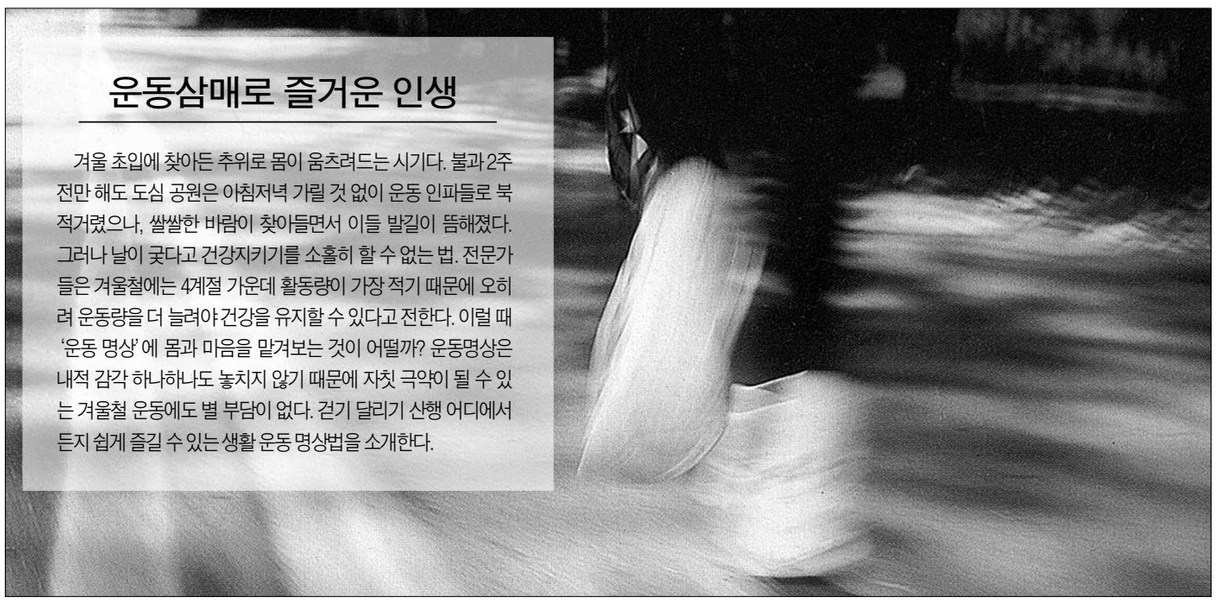


운동삼매로 즐거운 인생

겨울 초입에 찾아든 추위로 몸이 움츠려드는 시기다. 불과 2주 전만 해도 도심 공원은 아침저녁 가릴 것 없이 운동 인파들로 북적거렸으나, 쌀쌀한 바람이 찾아들면서 이들 발길이 뜸해졌다. 그러나 날이 궂다고 건강지키기를 소홀히 할 수 없는 법. 전문가들은 겨울철에는 4계절 가운데 활동량이 가장 적기 때문에 오히려 운동량을 더 늘려야 건강을 유지할 수 있다고 전한다. 이럴 때 '운동 명상'에 몸과 마음을 맡겨보는 것이 어떨까? 운동명상은 내적 감각 하나하나도 놓치지 않기 때문에 자칫 극약이 될 수 있는 겨울철 운동에도 별 부담이 없다. 걷기 달리기 산행 어디에서든지 쉽게 즐길 수 있는 생활 운동 명상법을 소개한다.

운동으로 건강 돕고 명상으로 마음 닦고

■ 걷기 명상
경제적, 시간적 효과 커 잡념 없애고 마음 공부

미국 아이젠하워 대통령은 지병인 심장병을 걷기운동으로 치료했다고 한다. 걷기는 힘이 적게 들면서도 시간과 돈, 힘이 드는 여느 운동보다 그 효과가 뛰어나다. 그러나 무턱대고 걷는 것보다는 '걷기명상'을 하며 걸으면 마음 공부하는 보너스도 얻게 돼 더욱 좋다.

먼저 걸음을 내딛기 전에 '걷고있는 나'를 바라보며 걷고 있다는 것을 알아차린다. 그리고 발바닥에 마음을 둔 채로 자신이 지금 걷기에 충실한지를 살핀다. 주변경관이나 외부경계에 따라 마음이 움직이지 않는지를 차분히 돌아보는 것이다. 그렇게 마음 움직임을 관하며 무엇에 집착하고 있는지를 알아차린 후에 다시 걷기에 집중한다. 오직 걷는 것만 남을 때 까지 걷기를 지속한다. 이 같은 방법으로 걷기명상을 이어가다보면 멀다, 가깝다 하는 마음에서 벗어나 걷는 것 속에서 참나를 만날 수 있다.

■ 달리기 명상
호흡과 달리기 일치 감정 알아차리고 인정

자기 마음에서 일어나는 감정을 모두 알아차리고 내려놓는 것으로 달리기명상은 시작된다. 먼저 운동장 한 바퀴를 걸으면서 남은 마음이 있으면 모두 버리고, 오직 달리고자 하는 마음만 남을 때 달리기 명상에 임하도록 한다.

달리기가 시작되면 시선은 2~3m 전방에 고정하고 발바닥이나 아랫배에 의식을 둔 채 멈추지 않고 달리는 것을 원칙으로 한다. 똑같은 속도를 유지하고 호흡과 달리기를 일치시키며 오직 달리는 자신만 남기는 것 역시 달리기명상의 기본이다.

달리면서 생각이나 감정이 일어나면 그대로 알아차리고 인정한다. 화가 나면 '화가 난다', 힘이 들면 '힘이 든다' 등 일어나는 생각이나 감정, 느낌들을 거부하지 않는다. 또한 발바닥에 마음을 두되 통증이 느껴지면 통증부위에 마음을 두고 달리고, 통증이 사라지면 다시 발바닥으로 마음을 옮겨온다. 고정 거리를 두며 달리는 거리를 매일 늘려나가되 달린 뒤에는 한 바퀴 정도를 걷는다. 그리고 오리걸음을 스무 걸음 정도 걸으며 몸을 풀어준다.

■ 산행 명상
오른다는 생각 버릴 것 자연과 일체되는 명상

산에 오르기에 앞서, 산에 대한 좋고 싫은 마음을 살피고 버린다. 예를 들어 산을 정복하려는 마음이나 힘들 것이라는 마음 등을 모두 제하는 것이다. 오른다는 마음까지 내려놓으며 빈 마음으로 산을 오른다.

산행이 시작되면 나무나 계곡 등 모든 자연현상의 느낌을 온몸으로 받아들이면서 걸음을 옮긴다. 발걸음을 뗄 때도 억지로 많이 떼거나 빨리 오르려 하지 말고 몸이 움직이는 대로 발에 몸을 맡겨 오른다. 정상에 다다르면 텅 빈 허공을 바라보는 명상, 자신과 산이 자연으로 이어지는 명상을 한다. 그리고 자신이 텅 빈 허공 자체가 되는 명상을 한다.

(도움주신 분: 명상아카데미 혜봉 법사, 서울아산병원 스포츠건강의학센터 진영수 소장, LG 스포츠과학정보센터 성기홍 소장, 을지대병원 재활의학과 윤동환 교수, 인천 힘찬병원 이수찬 원장)

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

클릭! 불교문화상품

성불 천수화

전국 비구니스님과 보살수행 신도님들의 용맹정진을 위한 성불 천수화. 세무 재질의 이 운동화는 품질도 좋고 가격도 저렴해 운동명상을 할 때나 일상적인 활동 시에도 부담없이 신을 수 있다. 사이즈는 230mm~250mm, 가격은 30,000원. (02)732-1520

소설가 남지심의 化緣에서 찾은
내 안의 너 안의 나

진심

40대 초반으로 보이는 부인이 저를 찾아왔습니다. 외모도 깔끔하고 언행도 세련돼 보이는 부인이었습니다. 저와 마주 앉은 부인은 잠시 머뭇거리다가 불교신자인 저와 인연에 대해 서 이야기 하고 싶어서 왔다고 했습니다. 제가 웃으며 무슨 얘긴지 말해보라고 하자 부인은 자신의 얘기를 털어 놓았습니다.

"고등학교 2학년 때 친구집에 놀러 갔다가 친구 오빠를 처음 본 저는 짝사랑에 빠졌습니다. 그 당시 친구 오빠는 미국 유학을 마치고 막 귀국한 장래가 촉망되는 경제학박사였습니다. 오빠와 저는 띠 동갑이니까 나이 차이가 12살이었습니다. 성인들 사이에선 12살의 나이차이가 별게 아니지만 성장기에는 엄청난 거리감을 느끼게 해 오빠 눈에는 제가 어린아이로 비쳐졌던 것 같습니다. 그렇기 때문에 제 가슴 속에서 오빠를 향한 사랑이 불타고 있으리라고는 상상도 못했지요. 짝사랑이란 몰래 혼자서 하는 사랑이기 때문에 더욱 절절하고 더욱 애절한 것이 아니겠습니까. 저 역시 그래서 정말 온 몸이 사랑의 불로 타고 있는 것 같았습니다. 친구 오빠는 귀국하자마자 재벌회사가 운영하는 연구소에서 일했는데 거기서 함께 근무하는 여자와 결혼했습니다. 그 때 저는 대학입시에 실패해 재수를 하고 있던 중이었습니다. 오빠 결혼식장에 가야 되나, 말아야 되나를 놓고 한 달간 고심하던 저는 가기로 결심하고 예식장에 갔습니다. 식장 맨 구석자리에 앉아서 예복을 입고 서 있는 오빠를 몰래 지켜보고 있던 저는 웨딩드레스를 입은 신부의 손을 잡고 돌아서는 오빠 뒷모습을 보는 순간 그만 숨이 멎어서 졸도를 하고 말았습니다. 한바탕 소란이 벌어졌겠지요. 저는 이 사실을 나중에 알았습니다만 제 나름대로 시위를 했다는 생각이 들어 말로 설명할 수 없는 착잡한 감정을 느꼈습니다. 아무튼 졸도 사건으로 해 제가 오빠를 짝사랑하고 있다는 사실을 주위 사람들이 알게 되었는데, 그 일이 계기가 되어 8년 후 상처한 오빠와 결혼하게 되었으니 어떤 운명의 틀 같은 걸 느끼지 않을 수가 없지요."

부인은 결혼을 하기까지의 소설 같은 이야기를 이렇게 말한 후 자신이 불교신자가 된 이야기도 이어서 말했습니다.

"결혼 후의 이야기를 하려고 하니 이제부터는 오빠라는 호칭대신 남편이라는 호칭을 쓰겠습니다. 10년간 혼자 짝사랑하던 분과 결혼한 저는 정말 행복했습니다. 뭔가 새로운 세계가 제 앞에 활짝 열린 것 같은데 그 세계가 꼭 극락 같더군요. 극락이라는 말을 썼으니 제가 불교와 인연을 맺은 이야기를 해야겠군요. 저는 기독교신자였습니다. 그래서 늘 하나님께 기도를 드렸죠. 오빠도 저를 사랑하게 해 달라고요. 그렇게 10년간 기도를 드린 저는 마침내 오빠와 결혼을 하게 됐습니다. 그런데 결혼을 하고 보니 남편이 불교신자시더군요. 남편은 서재에 자그마한 부처님을 모셔 놓고 그 앞에서 금강경 사경도 하고 금강경 독송도 하곤 했습니다. 처음엔 종교문제로 저 혼자 갈등을 빚었지만 곧 개종을 결심하고 불교로 개종을 했습니다."

지옥불구덩이에도 남편과 함께라면 주저함 없이 갈 수 있다고 생각했던 부인은 결혼 후 정말 지옥 불에 자신의 몸뚱이가 타고 있는 것 같은 고통을 느끼게 되었다고 합니다. 그것은 전처소생의 딸 때문이라고 하는데, 결혼할 당시 7살이던 딸은 지금 20살 여대생이 되었다고 했습니다. 재색을 겸비하고 있는 스무 살 여대생인 딸은 어려서부터 아버지의 사랑을 독차지해 왔는데, 부녀가 마주 앉아서 행복한 미소를 주고받으며 이야기를 나누고 있는 모습을 지켜보고 있으면 자신의 가슴속이 늘 질투심으로 지옥불구덩이가 된다는 것입니다. 그러면서 부인은 제게 이렇게 물었습니다.

질투심 일지 않도록 관음기도 드리세요

"선생님은 지옥불구덩이가 뭘 의미하는 건지 확실히 모르시겠지만, 저는 그게 바로 질투심이라는 걸 경험을 통해서 알고 있습니다. 저도 이 몸서리쳐지게 무서운 감정에서 놓여나고 싶습니다. 하지만 제 혼자 힘으로는 해낼 수가 없습니다. 타는 불에 기름을 붓는 것처럼 딸을 향한 질투심이 매일매일 제 가슴 속에 타고 있어서입니다. 저는 이 감정이 너무도 괴로워서 남편과, 저, 딸의 전생을 한 번 보고 싶습니다. 무슨 인연으로 맺어졌기에 이렇게 괴로울까 하고요. 선생님, 딸을 향한 질투심을 어떻게 하면 잠재울 수 있을까요?"

부인의 말을 듣고 난 저도 가슴이 답답해서 숨을 쉴 수가 없었습니다. 이게 바로 탐 · 진 · 치로 얽혀 있는 중생의 삶이구나하는 생각이 들어서요. 혼자 생각에 잠겨있던 저는 부인에게 관음기도를 드리라고 권했습니다. 이럴 때 중생이 매달릴 수밖에 없는 대상은 대비심으로 가득차신 관세음보살님이 아닐까하는 생각을 해 보면서요. 化緣 (02)704-3577

녹음테이프로 공부하는
太極四柱가 나왔다
(사주배우기가 너무 쉬워졌다)

중국 命理學을 완전 압도하는 새로운 太極四柱가 나왔다.
太極四柱는 이론이 간단명료해서 누구나 쉽게 배우고 속성으로 완성하며 자신있게 개업할수 있다.
中國四柱인 命理學은 10년을 공부해도 끝이없고 올바른 판단이 불가능하다. 그러나 太極四柱는 배우기가 매우 쉽고 자상하며 간단명료해서 구체적이고 논리가 정연함으로서 차분하고 능소 능대한 강의는 들을수록 감명과 실감이 생생하다.
누구나 이해하고 터득하도록 실례를 들어 흥미 진진하게 설명하므로서 질문이 전혀 나오지 않는다.
녹음테이프를 하루 한시간씩 독학으로 2개월이면 완성하고 인간만사를 정확하게 판단한다.
20여년간 강의하고 연구개발한 太極四柱는 오판과 실수가 없다.
中國命理學과 는 하늘과 땅 차이이다.
(안내서 무료 배부)

●주문방법 : 아래 계좌로 송금하시고 전화하면 즉시 배송해 드립니다.
테이프(14개)와 교재 代金 45만원
▶농협 : 100080-56-022361 (손선영)
※ 스님 및 포교사 특별할인 (30만원)

學術團體 韓國陰陽學會中央會
(053) 324-2468 / 326-4585
釜山支部 : (055) 384 - 2303 大邱支部 : (053) 641 - 2334
龜尾支部 : (054) 465 - 2642 慶南支部 : 016 - 274 - 3170
慶北支部 : (054) 553 - 5145

기공안내 氣功案內

♠도(道)를 닦거나 기공수련의 기초 관문인 **경락소주천(經絡小周天) 운행**을 기공사가 직접 1개월 이내에 완성.
♠**11~13세 미만 아이들에게 인체투시 기능**을 1주일에 완성.
♠**6세 미만 벙어리 아이에게 말**을 하게 해 드립니다.
♠척추디스크, 심혈관계통(혈액 순환기계통), 소화기계통, 난치병(폐장암, 위암, 대장암, 당뇨, 뇌졸증, 관절염) 등 **중병질환에 특수한 치료 · 예방 효과가 있는 수공수련법**을 가르쳐 드립니다.
♠**불제자들에게 성명쌍수(性命雙修) 수련법 전수!**
♠경락소주천과 대주천을 완벽하게 운행할 수 있는 **기공사(기공 치료 의사)를 양성**합니다.
(인연이 닿는 분은 3개월 이내 완성)

무료상담 환영

대불통령내단술(大拂通靈內丹術)수련원
서울 서초구 서초동 1598-3 르네상스오피스텔 1212호(교대사거리)
TEL : 02-3471-7277 / FAX : 02-521-5518
H · P : 016-299-4864 / 016-214-4864

간(肝)이 간염 지방간 간경화 …

건강해야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 신비의
참다슬기 농축액

토종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식 (가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

◘ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
◘ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

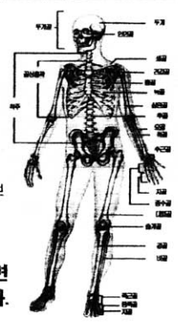
『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청:055) 963-9583 · 상담문의:055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

관 절 염
↓
자 생 환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크 → 약간의 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

"자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도"



▶주의사항 - 심장질환자, 폐질환자, 임산부 음주전후에 복용금지

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다.
뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이중으로 고생을 합니다.
자생환으로 근본적인 치료를 해보세요
상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

발명자 : 민속의학자 권재우 옹(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054
한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)