



◇정신세계 소평물에는 명상과 관련한 모든 물품들이 총망라돼 있다. 사진은 크리스탈 주발을 시험해 보고 있는 고객.

사진= 고영배 기자

# 명상 열풍 상품 순풍

### 명상 생활화로 옴품 관심 심, 신 안정도와 선물로 Good

전세계적으로 일고 있는 명상 열풍이 예사롭지 않다. 워빠사나 요가, 기공 등 명상 관련 강좌는 때마침 호황을 누리고 있고, 명상법과 효능 등을 다룬 서적 역시 연일 베스트셀러 순위에 올라있다. 특히 '생활 명상'이 지리잡기 시작하면서 누구나 일상에서 쉽게 행할 수 있는 명상법과 관련된 상품에 대한 관심 또한 고조됐다. 집중력을 강화시키는 피라미드 고깔모자, 인체의 기운을 정화하는 자수정 팔찌 등이 낱설지 않은 상황. 그렇다면 근사한 선물준비로 여념없는 연말연시, 몸과 마음의 안정을 돕는 이들 명상용품에 눈을 돌려 보는 건 어떨까? 선택에 지침이 될 만한 몇 가지 명상용품들을 소개한다.

**클릭!**  
불교문화상품

**희담석 방식**

원적외선 방출량과 세포 활성화 능력이 뛰어난 '생명의 돌'이라 불리는 '희담석'으로 만든 방식이다. 장시간 앉아서 생활하는 직장인, 수험생, 스님에게 원기와 활력을 심어주며, 수면시 베개 대용으로 쓸 수도 있다. 명상시 이용하면 더욱 좋은 옴품. 값은 19만8천원. (02)732-1520

● **명상음악**

최근 유키구라모토, 앙드레가봉 등의 뉴에이지 음악이 '명상음악'이란 이름으로 일반에 널리 보급되면서 정신의 안정과 정화를 추구하는 음반이 인기를 끌고 있다. 그러나 명상나 대표 손민기 씨는 명상음악만을 고를 때는 "작곡가나 연주자의 명상체행이나 사상적 깊이 등을 고려하는 것이 좋다"고 조언한다. 명상음악은 단순히 "기분을 다스리는 감미로운 멜로디"가 아니라는 생각에서다. 그래서 크레이그 프루어스(Craig Pruess)나 데바 프레말(Deva Premal) 등 오랜 기간 수행과 명상을 이어온 작곡가의 작품들을 권할 만하다. 단순히 반복되는 멜로디, 자연의 소리와 닮은 가락이 주를 이루는 가운데만 트라진인 등을 현대적 감성으로 개량한 음악 등이 돋보인다.

● **향**

최근 '웰빙' 흐름을 타고 번지기 시작한 '스파(SPA)'에서도 몸과 마음을 안정시키는 향을 사용하고 있으며, 건강회복과 심리치료를 위한 향기요법 또한 대체의학의 중요한 부분으로 인정받고 있다. 다기능 제품으로 각광받는 향은 명상용품에서도 빠질 수 없다. 인사동 한지차랑가 대표 박은재 씨는 몸의 독소를 빼내는 동시에 마음의 안정을 찾아주는 '자금향', 정신집중에 좋은 '진관향', 기혈순행을 도와주는 '보림향' 등의 진품향을 권한다. 이외에도 티베트 사원에서 명상용으로 제작한 판차 붓다향, 티베트 의학 기술을 이용해 긴장 완화 효과를 주는 '나사향' 등도 명상용 향으로 좋다.

● **현대화된 고대 명상용품**

주발 이용 품의 기 일깨워

'사운드 치료'란 소리의 위상과 주파수를 이용해 통증 및 질병을 예방·치유하는 방법. 압 치료 전문가인 미첼 가이너 박사는 암환자 치료에 크리스탈 주발과 티베트 발을 사용한 사운드 치료를 받고 있다. 크리스탈 주발은 수정 특유의 파동과 에너지를 응용, 고대 티베트인의 치유·명상 방편으로 사용돼 온 도구다. 정신세계 소평물 팀장 이연식 씨는 "크리스탈 주발의 진동은 인간 신체 내부에 있는 공명을 일으킨다"며 "신체 내부의 공명은 몸의 강도를 진동시켜 뼈구조에도 영향을 주고, 몸의 차크라(에너지가 모이는 곳)들을 일깨우는 동시에 심신의 정화에도 좋다"고 말한다. 이밖에도, 소리를 이용한 명상 옴품에는 내부의 에너지를 일깨우는 진동음을 내는 '에너지차임', 집 안팎에서 자연의 소리를 내는 윈드차임(풍경) 등이 있다.

소설가 남지심의  
化緣에서 찾은  
내 안의 너 안의 나

플라타너스 낙엽

30대 초반의 한 부인이 저를 찾아온 건 늦가을비가 거리를 적시는 오후였습니다. 부인은 플라타너스 잎이 떨어지고 있는 장박을 잠시 바라보다가 저를 찾아 온 용무를 이야기했습니다.

강원도 삼척에서 살던 부인의 어머니는 27살 때 3살짜리 딸 하나를 데리고 혼자 되었습니다. 그러자 어머니는 딸을 친정에 맡겨 놓고 살길을 찾아 홀로 상경해, 안 해본 일이 없을 정도로 고생을 하셨는데, 그러다 마지막으로 잡은 직업이 포장마차라고 합니다. 어머니는 새벽 4시엔 자리에서 일어나 그날 장사 할 재료들을 챙겨서 손수레에 싣고 버스정류장으로 나가서 5시경엔 장사를 시작하시는데 어머니가 하시는 장사는 토스트를 구워 파시는 거라고 했습니다. 계란과 채소가 듬뿍 들어간 어머니의 토스트는 인기가 있어서 손님 대부분이 단골손님인데, 그렇기 때문에 어머니는 추서고 설을 빼고는 하루도 빠진 없이 비가 오나 눈이 오나 포장마차를 끌고 버스정류장으로 나가신다는 것입니다. 자신을 찾아 온 단골손님이 허탕을 치지 않게 하기 위해서 말이죠.

부인이 서울에 온 건 중학교 입학 때였는데 서울에 갔을 때 그렇게 잘 나가던 남편 사업은 조금씩 마장이 끼기 시작하더니 러시아와의 무역에서 결정적인 타격을 입고 재기불능의 상태에 빠지게 되었다고 합니다. 모든 재산이 다 날아가자 어머니는 다시 전에 했던 토스트 장사를 시작했는데 지금은 어머니가 버시는 돈이 자신들의 생활비가 되고 있다고 했습니다. 지금까지 지나왔던 과정을 설명하고 난 부인은 자신의 생각을 이렇게 말했습니다.

"어머니를 바라보는 제 눈은 이제 많이 달라져 있습니다. 전에는 어머니가 박복하셔서 남이 하지 않는 고생을 하신다고 생각했는데 지금 와서 어머니를 보니 어머니는 어머니대로 자신이 할 수 있는 역할을 일생동안 하시면서 살아오셨다는 생각이 듭니다. 돈이 없어서든 시간이 없어서든 한 끼 식사를 하지 못한 많은 사람들에게 맛있게 요리 할 수 있는 기회를 제공해 주신 어머니의 역할도 하찮지 않은 않았다는 생각이 들더군요. 그런 생각이 들자 저도 어머니처럼 포장마차를 해야겠다는 결심이 서서 그 일을 해 보려고 합니다. 포장마차에서 토스트를 구워 파는 일은 가장 밑천을 적게 드리고 할 수 있는 장사나

## 어머니·아내 똑같이 소중합니다

은 이후로 지금까지 손수레를 앞에 놓고 토스트를 구워 파는 어머니 모습 이외의 모습은 본 일이 없기 때문에 어머니, 하면 손수레 토스트 커피 병 우유팩이 연상 작용처럼 떠오른다고 했습니다. 어머니가 이렇게 비가 오나 눈이 오나 버스정류장에서 토스트를 구워 파신 건 어머니 뒤에 자신이 있었기 때문이었는데, 부인은 아주 어려서부터 자기 자신이 어머니의 애물단지이면서도 희망이라는 걸 잘 알고 있었다고 했습니다. 그래서 대학을 다니는 동안 몇몇 남학생이 접근을 해 왔지만 어머니를 모실 수 있는 가난한 남학생이 아니란 단다는 자기 나름대로의 기준을 가지고 있었기 때문에, 그 기준에 맞지않는 마음이 끌리는 남학생이 있어도 교제를 하지 않았다고 했습니다.

자신의 사랑보다는 어머니를 보호하고 싶은 마음이 앞설 만큼 어머니에 대한 애정이 절실했던 부인은 자신이 맞추어 놓은 조건에 맞는 남자와 결혼을 해 결혼 초부터 어머니를 모시고 살았다고 했습니다. 일찍 조실부모하고 백부님 밑에서 자란 남편은 가난하지만 생활력이 강해 다니던 무역회사를 그만두고 독립해 꽤 많은 돈을 모았다고 했습니다. 그래서 45평 아파트를 장만해 어머니를 모시게 되었는데 그때가 어머니와 자신이 경험한 최초의 행복이었다

그요. 그런 결심을 하고 나니 제가 그 일을 하는 건 문제가 없는데 어머니한테 어떻게 설득을 하나냐가 문제입니다. 어머니는 지금도 저에 대한 희망을 버리지 않고 계십니다. 저만은 남들처럼 버젓하게 살아가기를 바라는 희망을 말하죠. 그래서 어머니가 보지 않는 지방에 가서 해볼까? 하는 생각이 들었지만 그렇게 되면 어머니와 헤어져 살게 되니 그 일도 쉽게 결정을 내릴 수가 없더군요. 선생님한테 오려고 버스정류장에서 버스를 기다리는 동안 토스트를 굽고 계신 어머니를 몰래 지켜봤는데 하얗게 해 봤더니 머리위에 플라타너스 낙엽이 하나 얹혀져 있더군요. 낙엽이 머리위에 얹혀져 있는 것을 모르시는지, 아니면 아시면서도 개의치 않고 그냥 두셨는지는 모르지만 하얗게 썬 머리위에 얹혀져 있는 플라타너스 낙엽을 보는 순간 그 낙엽이 어머니 모습 같다는 생각이 너무도 가슴이 아팠습니다. 어머니의 희망을 지켜드리기 위해 지방에 내려가서 물레 장사를 하는 게 나을까요? 아니면 어머니의 희망을 무너뜨리더라도 어머니 곁에서 장사를 하는 게 나을까요? 글썽. 어떻게 하는 게 좋을까요? 이 글을 읽고 계신 분들의 의견을 듣고 싶군요.

化緣 (02)704-3577

## 녹음테이프 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 능숙능대한 강의는 들을수록 감명과 실감을 들어 흥미 진진하게 설명 하므로서 질문이 전혀 나오지 않는다.

누구나 이해하고 터득하도록 실례를 들어 흥미 진진하게 설명 하므로서 질문이 전혀 나오지 않는다.

**녹음테이프**를 하루 한시간씩 독학으로 2개월이면 완성하고 인간만사를 정확하게 판단한다.

20여년간 강의하고 연구개발한 太極四柱는 오판과 실수가 없다. 中國命理學과는 하늘과 땅 차이이다.

(안내서 무료 배부)

- 주문방법 : 아래 계좌로 송금하시고 전와하면 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

## 신비하게 소원을 이루는 기도처 米岩寺 '쌀바위'

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

그리하여 인근 주민들은 지금도 소원을 이루게 해준 **미암사 쌀바위**를 부처바위, 미륵바위 혹은 쫓대 바위, 남근 석 바위 라고하며, 신비한 영험이 널리 알려져서 생로병사의 운명을 바꾸고자 전국에서 성지순례자가 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 석만청 합장

## 간(肝)의 건강

간 지방간, 간경화, 간염

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산지역 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 울릉도 비갈만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 지역 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

참다슬기 농축액: 지리산 지역 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬참다슬기를 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 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장한다.

참다슬기 기름: 다슬기 15kg을 참다슬기 물에 넣고 90마리를 달인 뒤 원기에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 열차가 다 타들어 가기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달 분은 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  
산마를 토종 (민속농원)

## 관절염

자생환(自生丸)

관절염, 류마티스, 초기 퇴행성관절염, 혈액순환장애, 디스크

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

1개월분 ₩180,000  
2개월분 ₩320,000

발명자: 민속의화학 권재우 동(경남 신성)  
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업  
骨仁製藥(株)