



요가는 성장기 어린이들의 심신 건강을 지켜준다. (사진제공: 영진닷컴)

“요가하면 몸·마음 속속 커요”

겨울방학도 어느덧 막바지를 향해 치달고 있지만, 아이들의 신나는 놀이는 끝이 보이지 않는다. 하지만 추운 날씨에 집에 앉아 벌이는 아이의 놀이 가운데 특별한 것은 없어 보인다. 엄마와 아이 간 ‘인터넷 ON-OFF’ 경쟁만이 두드러질 뿐. 이런 때 아이에게 요가를 권해보는 것은 어떨까? 쌀쌀한 바람과 늘어진 일과로 움츠러든 아이의 몸과 마음에 ‘요가로 만드는 건강’을 안겨주자.

균형있는 발달과 성장에 큰 도움
숨쉬기 수련 통해 정서적 안정
동물·산 등 동작 취해 자연과 친숙

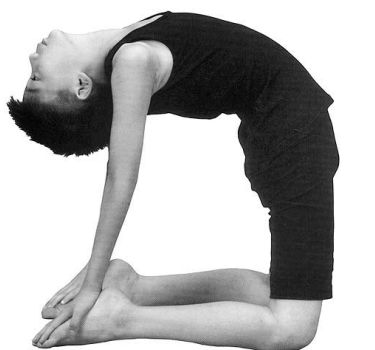
▶ ‘낙타처럼 뒤로 넘기기’
등뼈를 바르게 정리시켜 주는 동시에 목과 어깨, 허리와 무릎, 그리고 허벅지 또한 탄력있게 가꿔준다. 들숨에 발꿈치를 잡아 허리 균형을 유지한 뒤, 날숨에 엉덩이를 앞으로 밀며 머리를 뒤로 젖히는 것이 포인트. (왼쪽 위)

▶ ‘백조처럼 엎드려서 춤추기’
어른들은 힘들어도 5-9세 어린이는 무리없이 해낼 수 있는 자세. 목과 척추의 간격을 고르게 맞춰주는 동시에 허리를 유연하게 하는 효과가 있다. 다리와 머리가 닿는 자세가 완성됐을 때, 팔은 완전히 펴고 어깨 또한 움츠리지 않고 활짝 열어야 한다. (왼쪽 아래)

○ 안정된 마음 기르기
요가의 숨쉬기는 신진대사를 원활하게 해, 몸속 노폐물의 배출 촉진과 신경체계의 소통을 적극적으로 돕는다. 특히 주위가 산만하고 신경질적인 아이들은 차분한 숨쉬기 수련을 통해 정서적 안정과 자신감을 얻는 경우가 많다. 또한 산이나 나무, 동물들 모양을 본떠 만든 요가 동작을 직접 취함으로써, 자연과 자연스레 가까워지는 가운데 호연치기도 기를 수 있다.

▶ ‘앉아서 활쏘기’
다리 근육을 튼튼하게 해주는 동시에 몸 전체에 활력을 불어 넣어주는 자세. 머리를 숙이지 않는 상태에서 숨을 들이 마시며 발을 귀쪽으로 바짝 끌어올려야 한다. (오른쪽 위)

○ 튼튼한 몸 만들기
요가의 자세(아사나)는 성장기 어린이들에게 몸의 유연성과 탄력성을 길러준다. 어린이 요가로 요가 운동법을 소화한 어린이는 몸의 균형있는 발달 및 성장에 큰 도움을 얻는다. 특히 잘못된 자세로 뼈가 틀어진 어린이, 소아비만이 시달리는 어린이 역시 요가를 통해 골격과 몸무게를 바로잡을 수 있어, 어린이 요가는 운동과 치유 두 가지 면에서 의미 있다.



▶ ‘머리로 서기’
요가자세의 왕으로 불리는 이 자세는 두뇌회전과 기억력, 집중력 강화에 도움을 준다. 팔꿈치의 넓이와 손을 깎지긴 모양이 정삼각형이 되게 하여 그 안에 머리를 내려놓고 물구나무 서기를 한다. (오른쪽 아래)

강신재 기자 thatswhy@buddhapia.com

도움주신 분: 이희주 홍익요가연구원장
배정희 온살이 요가원장



최윤근 교수의 아우르베다 읽기 ②

심, 인간의 행동 정신세계에 영향

4가지 측면으로 구성되는 인간



아우르베다에 따르면 인간의 생명은 4가지 요소로 구성되었다. ‘육체(Sharira)’ ‘감각(Indriyas)’ ‘마음(Manas)’ ‘영혼 혹은 정신(Atma)’이 그것이다. 이들의 관계를 보면, 육체는 감각의 영향을 받고 감각은 마음의 영향을 받고 마음은 정신의 영향을 받는다. 실제 인간은 일상 생활의 많은 부분에서 감각의 영향을 받는 육체로써 생활해 나간다. 특히 어린아이와 동물들은 즉흥적이어서 감정 변화에 따라 지체없이 육체적 반응을 일으키는 단순 구조를 가지고 있다.

그러나 점차 성인이 되면서 교육을 받고 경험을 축적해 가면서 이것은 좀더 복잡하게 변화해 간다. 가정과 사회라는 집단의 일원으로 책

생명, 육체 감각 마음 영혼으로 구성
스트레스 쌓이면 감정 표출 질환 발생

리하며 모든 것을 수행해 가면서 이러한 감정들은 마음의 조정을 받지 않으면 안되게 되었다. 마음은 자연이나 사회적 환경에 따라 우리의 감정과 육체를 지배한다. 특히 복잡한 사회 환경 속에 살면서 스트레스가 쌓이면 이는 곧 감정으로 표출되면서 몸의 질환으로 나타난다. 따라서 질병을 예방하기 위해서는 이러한 감정이 직접 우리 몸을 지배하게 내버려두어서는 안 되며 어떻게 해서든 마음을 다스려 감정을 조절하여야 한다.

그러면 이러한 마음의 속성을 좀더 구체적으로 들여다보자. 마음은 사트바(sattva), 라자스(rajas), 타마스(tamas)라는 세 가지 속성으로 이루어져 있다. 이 세 가지는 물질과 생명, 마음의 근간을 이루고 있으며

자연의 가장 섬세한 성질들이다. 우주 만물은 이들 세 가지 속성의 여러 가지 배합으로 구성되어 있다. 우주의 진화 또한 이들 세 가지 속성의 상호 작용과 전환으로 이루어져 왔는데 이것은 생리적이거나 물리적인 역동성보다 한층 더 깊고 심오한 차원에서 인간의 행동과 정신 세계에 영향을 주고 있다. 이 세 가지는 다음과 같은 성질을 띤다.

‘사트바’는 지식의 질, 창조성, 도덕, 선함, 균형과 조화를 이휘 안정성을 주는 방법과 투명한 성질을 가지고 있다. 내적으로나 영적으로 정신을 일깨우는 역할을 담당하며 인간에게 행복과 만족을 가져오게 한다. 이러한 사트바는 맑고 넓고 평화스

리하며 모든 것을 사랑함으로써 융합하는 힘과 원칙이다. ‘라자스’는 변하고 활동적이며 격동하는 성질을 가지고 있다. 균형을 깨뜨리고, 행동의 동기를 부여하며, 적극적으로 목표물을 찾고, 분열과 분해를 유도하는 행동을 유발케 한다. 그러므로 내적보다는 외적 행동에 치우치게 만든다. 한마디로 라자스는 즐거움을 찾기 위해 행동하고 자극한다. 이러한 불균형한 성질 때문에 결국 아픔과 고통과 비탄을 가져다주게 된다. 마지막으로 ‘타마스’는 무디고 어두우며 무기력한 성질을 가지고 있다. 행동을 무겁게 하고, 가리우며 방해한다. 모든 것을 더디게 하고 제한된 곳에 가두며 시들게 하고 분해시킨다. 또한 무관심과 망상을 가져다 주고 무감각, 태만, 무지를 증가시킨다.

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가?
그에 대한 답이 여기 있습니다.

밤은길 아바타 센터

경전의 이 말씀, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

정양주시 본관은 안내 자료를 보내드립니다.
서울 종로구 평창동 45번지 ☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358 http://www.avatarcenter.co.kr E-mail: kornbat@kornet.net

새해, 불자님들이 꼭 읽어야 할 불교 신행의 지침서

가족! 얼마나 사랑하십니까?
사랑하는 가족을 위해 어떻게 기도를 하고 있습니까?

불자의 가족사랑

정령 어떻게 하여야 나의 가족이 살아나고
평화와 행복과 성취를 누릴 수 있는가?
여기 부처님께서 깨우쳐주신 비결이 있습니다.



사랑하는 가족을 위해 올리는 우리의 기도는 사랑의 극치입니다. 불보살님의 가피와 진정한 사랑, 이것이 합하여지는데 녹아내리지 못할 업력이 어디에 있으며 성취 못할 일이 어디에 있었습니까? -본문중에서-

- 1. 자녀 사랑의 길 2. 부모사랑 · 부부사랑
- ① 집착부터 비취라 ① 효도로 부모사랑을
- ② 불교의 자녀 사랑법 ② 원만한 부부사랑의 길
- ③ 자녀를 위한 기도법

감히 청하옵나니, 이 책을 통하여 가족사랑을 실천해 보십시오. 가족과나, 그리고 우리의 주위가 차츰 불국토로 변할 것입니다. 김현준 지음 / 4×6판 / 값 3,500원



보완상매론 강의 김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원
불자들이 즐겨 독송하는 ‘보완상매론’은 병고해탈, 고난퇴치, 마음공부와 마장국부, 일의 성취, 참사랑의 원리, 인연 다스리기, 공덕 쌓는 법, 이익과 부귀, 억울함의 승화 등 누구나 인생 살이에서 겪게 되는 장애들을 속 시원하게 풀어주고 있습니다.

이제 『보완상매론 강의』를 통하여 걸림돌을 디딤돌로 바꾸는 지혜를 터득하시고, 복덕과 향상의 길로 한발 한발 나아가시기 바랍니다.

불자의 기본예절

일타르스님 지음 / 값 3,500원



불교예절의 근본이 되는 마음가짐과 말씨, 걸음걸이와 앉음새, 합장법, 절하는 법, 법당에서의 예법, 법문 듣는 법, 목욕 · 입욕법 등 절집안의 생활예절을 보다 쉽게 접할 수 있도록 많은 이야기를 곁들여 재미있게 엮었습니다.

오계이야기

일타르스님 / 값 3,500원



불자라면 누구나 알고 지켜야 할 살생 · 투도 · 사음 · 망어의 근본 4계에 불음주계를 합한 5계에 대한 법문집. 재미있는 일화를 들어 각 계율의 연원과 지키는 방법, 계율을 범했을 때의 과보 등을 자세히 설명한 불자의 필독서입니다.

유회와 인과응보 이야기

일타르스님 / 값 5,000원



“죽음 뒤의 세상, 인간은 과연 윤회하는 존재인가?” “내가 지은 업은 어떻게 전 개될 것인가?” 이러한 의문의 해답을 알려주고자 총 49가지 이야기로 엮은 이 책을 읽다보면 유회와 인과응보에 대한 해답을 얻을 수 있습니다.

법공양론

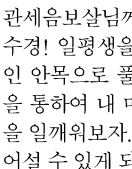
일타르스님 / 값 5,000원



불자라면 꼭 알아두어야 할 부처님과 역대 고승들의 감명깊고 배움 깊은 글 총 45편의 법문을 모아 일타르스님의 뛰어난 한문솜씨로 글의 의미를 정확히 살려 이해하기 쉽게 엮었습니다.

천수경 천수신앙

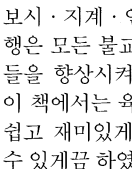
해국스님 지음 / 값 5,000원



관세음보살님께서 우주의 대진리를 문자로 표현한 천수경! 일평생을 참선정진에 몰두하신 해국스님이 선적인 안목으로 풀이하여 누구나 알기 쉽게 엮었다. 이 책을 통하여 내 마음의 문을 넓게 열고 감동이 있는 영혼을 일깨워보자. 나를 향상시키는 깨달음의 길로 능히 들어설 수 있게 되고, 심중의 소원도 성취할 수 있습니다.

육바라밀 수행법

김현준 지음 / 값 3,500원



보시 · 지계 · 인욕 · 정진 · 신정 · 반야의 육바라밀 수행은 모든 불교신행의 기본 원리를 담고 있으며, 불자들이 향상시켜 업의 결박으로부터 벗어나게 합니다. 이 책에서는 육바라밀의 실천방법 뿐만 아니라 원리를 쉽고 재미있게 서술하여 행복하고 청정한 삶을 이룰 수 있게끔 하였습니다.

예불, 그 속에 깃든 의미

김현준 지음 / 값 5,000원



예불을 올리는 불자들이 꼭 새겨야 할 마음가짐과 가르침을 재미있고 감동적으로 엮은 오분향 예불문의 해설서. 예불문의 뜻과 함께 살보 · 부처님 · 보살 · 10대 제자 · 16성 · 오백성 · 제대성중 등의 번모를 자세히 밝혔습니다.

사찰, 그 속에 깃든 의미

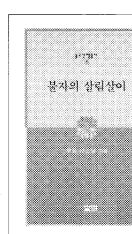
김현준 지음 / 값 7,000원



제2회 불교출판문화상 대상(저작상) 수상작. 사찰 초입(初)의 일주문에서부터 법당, 사물(事物), 석등, 탑 등에 담겨진 의미와 구조, 변천 등을 깊이 있게 다루어 불교예술과 사찰에 대한 새로운 시각을 열어줍니다.

무엇을 믿고 어떠한 삶의 길을 걸을 것인가
참된 불자의 살림살이는 무엇인가

불자의 살림살이



‘불자의 살림살이’는 스스로를 살리고 주위를 살리는 삶을 살면서 행복과 깨달음의 자리로 나아가는 방법이 무엇인지를 함께 생각해보기 위해 쓴 글입니다. 아울러 행복을 얻는 원리, 가족 사랑의 원리, 기도성취의 원리, 불자들이 꼭 알고 새겨야 할 삶의 원리를 밝히고자 하였으며, 생활 속에서 가정의 평화를 이루고 참불자가 되고 불성을 개발하는 법에 대해서도 부처님의 가르침에 입각하여 정립해 보았습니다.

- 저자 서문 중에서 -

< 차례 >

- I 부처님을 믿는 불자 II 불자의 정 · 부처님의 정
- III 복을 가꾸며 사는 불자 IV 불자의 길 · 불자의 삶
- V 평온과 지혜가 깃든 삶

우룡스님 지음 / 4×6판 / 값 3,500원