

몸이 마음의 관념체...

■ 목욕으로 겨울철 건강 지키기

미국 FRB(연방준비은행) 위원장직을 오랫동안 역임한 80고령의 그린스펀, 삼성그룹의 이견희 회장 등의 건강유지법이 바로 '목욕요법'이라는 것을 아는가? '목욕'을 단순히 씻고 닦는 행위로 생각하는 독자라면 이번 기회에 '물'과 '몸'에 대해 다시 한번 생각해 보자. 몸의 자연치유력을 적극적으로 끌어내는 목욕요법의 원리와 그 구체적 치료방법을 알아본다.

○ 목욕요법의 원리

스트레스를 받게 되면 가장 먼저 나타나는 현상은 근육의 긴장이다. 이는 혈액순환을 방해하고, 혈액순환 장애는 내장기의 원활한 활동을 저해해 각종 심인성(心因性) 질환을 유발한다.

목욕요법은 물을 이용해 질환의 근원인 근육의 긴장을 풀어주려는 시도다. 근육이완은 모세혈관의 확장과 혈액순환 정상화를 돕는다. 이에따라 노폐물의 배출 또한 촉진된다.



각종 질환의 근원인 근육 긴장 완화 신진대사 원활로 노폐물 배출 촉진

○ 목욕요법의 종류와 방법

▶ 냉온욕

찬물과 더운물에 번갈아 들어가는 물치료법의 일종이다. 피부가 수축확대를 거듭하기 때문에 온탕욕에 비해 노폐물 배출 및 피로회복 효과가 크다. 자율신경조절, 관절 강직이나 류머티스 질환, 신경성 통증에 효능이 있다.

◇방법

온탕은 41~43도, 냉탕은 14~18도가 적당하다. 처음에는 냉탕부터 시작해, 전신 냉욕 1분·전신온욕 1분을 8~11회 반복한다. 체력이 허약하다면 냉탕과 온탕의 온도차가 느껴지지 않을 때까지 계속하는 것도 좋다. 냉탕에서는 굳어진 근육과 염증부위를 주물러 주고 온탕에서는 가만히 몸을 펴고 앉아 있다.

◇주의점

찬물에서 시작해 찬물로 마무리하는 것이 원칙이나, 처음에 냉탕입욕이 곤란할 경우 온욕으로 시작하는 것도 허용된다. 38도 이상의 열이있는 사람은 냉온욕을 삼가야 하며, 고혈압·협심증·동맥경화 환자 역시 냉탕입욕시 혈압이 상승해 심장에 부담을 주게 되므로 가볍게 찬물을 끼얹는 식으로 대신한다.

▶반신욕

반신욕은 체온보다 약간 높은 37~38도 정도의 물에 명치 아래, 즉 허반신만 20~30분간 담그는 목욕요법이다. 허반신 혈액순환을 도와주기 때문에 생리통, 자궁 통증 등의 부인병을 비롯, 전립선 이상 징후와 치질이나 하지 정맥염, 만성위염이나 위·십이지장 궤양 등에도 효과가 크다. 미온수를 사용하기 때문에 냉온욕이 어려운 고·저혈압, 심장병 등 순환기 계통 질환자에게도 권장되는 목욕법이다.

◇방법

미온탕에서 3~4분간 몸을 담갔다가 나와서 3~4분 쉬는 것을 반복한다. 탕에 있을 때는 발목을 가볍게 돌리거나 무릎을 펴고 굽히는 등의 가벼운 움직임을 내는 것이 좋다. 약 20분 정도 지나면 혈액순환이 촉진되면서 몸에서 땀이 흐른다. 욕수에 약초나 알로에 분말(차순가래)의 3분의 1 정도를 넣으면 목욕후에 몸이 차가워지는 것을 막을 수 있다.

◇주의점

탕에 들어가기 전 몸에 물을 미리 끼얹지 말아야 한다. 발만 물에 적신 후에 허반신을 담근다. 입욕해 있는 동안에는 팔도 물에 담그지 말아야 한다.

▶ 각탕

일본에서 인기를 끌고 있는 니시건강법에서 가장 강조하는 목욕치료법인 각탕은 장판지 아래만 뜨거운 물에 담그는 요법이다. 전신욕보다 '발한' 효과가 오히려 뛰어나 간단한 방법으로 성과를 기대할 수 있다.

◇방법

물통이나 대야에 40도 전후의 물을 발목 혹은 무릎 아래까지 잠길 정도로 부은 뒤 발을 담근다. 이때 한기를 느끼지 않도록 이불로 상체를 덮고, 약 5분마다 뜨거운 물을 조금씩 부어 온도가 1도씩 오르도록 조절 해준다. 대개 15분이 경과하면 전신에 땀이 배어나오는데 이때 냉수대야에 발을 1분간 담가주면 좋다. 끝난 후에는 30분 이상 평상에 누워 쉰다.

◇주의점

각탕 후 바로 옷을 갈아입으면 몸이 금세 차가워지므로 이에 유의해야 한다. 40분 정도 몸을 담그고 누워있는 것이 좋다. 이때 주의할 것은 발을 심장보다 높은 위치에 댐어야 한다는 것. 또한 각탕 후 1시간 이내에 수분과 비타민 C를 보충해 주는 것이 좋으며, 물을 먹을 경우에는 반드시 뜨거운 물을 마셔야 한다.

강신재 기자 thatwhy@buddhapia.com

도움주신 분=분당차 한방병원 한방재활의학과 김호준 교수, 경희대 한방병원 재활의학과 이종수 교수

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ③

마음에도 영양소가 필요하다

육체를 지배하는 마음의 세가지 특성

마음의 세 가지 특성, 즉 사트바, 라자스, 타마스(구체적으로 우리 마음속에서 어떤 역할을 하는가? 우리 마음속에서 '사트바'를 많이 가지고 있으면 건강하고 창조적이며 영적인 힘이 넘친다. 그들은 마음의 평화와 균형을 유지하기 위해 애쓰



그림/김영민

면 사트바는 흰색에 비유된다. 깨끗함과 균형을 상징한다. 반면 라자스는 빨간색으로 행동과 열정이 합쳐진 것을 나타내며 타마스는 검은색, 어둠과 망상을 나타낸다. 시간으로 볼 때 사트바는 낮이며 맑음을 상징한다. 라자스는 해 뜨는 때와 해 질 때를 나타내며 타마스는 밤과 어둠으로 대변된다. 에너지는 어떤가? 사트바의 에너지는 중립적이며 균형적이다. 라자스는 적극적, 활동적이다. 반면 타마스는 소극적, 활동 지연을 나타낸다. 세계(world)로 본다면 타마스는 천국, 공간, 평화를 가진다. 반면 라자스는 대기, 폭풍우 지역, 타마스는 지구의 기복으로부터 일어난다. 감각적인 즐거움을 찾고 탐닉하여 불안정성에 빠지게 된다. 때문에 통증과 흥분, 그리고 에너지의 낭

사트바 - 많으면 건강, 영적인 힘 증가

라자스 - 욕망·왜곡 등 외적 행복 추구

타마스 - 정신을 보지 못해 자아 격리

비를 가져와 질병의 원인이 된다.

'타마스'는 우리의 인식력을 약화시키고 본질을 가리우는 무지로부터 온다. 육체에 매달려 정신을 보지 못하고, 자기 인식과 깨달음이 없는 한 우리는 타마스의 어둠 속에서 헤어나지 못한 채 침체, 퇴화, 죽음에 이르게 된다. 라자스와 타마스는 서로 협력하는 관계며 라자스는 에너지의 지나친 낭비로 결국은 타마스에 이르게 된다. 예를 들면 자극적인 음식, 술, 성생활 탐닉 등은 처음에는 라자스로 시작되어 라자스를 자극하나 결국에는 피로와 에너지의 붕괴로 타마스에 이르게 된다.

이들 세 가지 속성은 다시 여러 측면에서 비교할 수 있다. 우선 색깔로 표현하자

물리적, 육체적이다. 자연계로 볼 때는 타마스는 영적이며 선, 성자를 의미하나 라자스는 인간 세계, 타마스는 동·식물로 대변된다. 마지막 의식 상태로 볼 때 사트바는 '깨어있음'이고 라자스는 꿈, 타마스는 깊은 잠의 상태이다.

그러면 우리는 어떻게 하면 건강한 마음을 가질 수 있을까? 육체와 마찬가지로 마음에도 올바른 영양소가 필요하다. 마음의 영양소는 우리가 먹는 음식, 감각 기관을 통해 얻는 경험과 감동들, 나아가 더 깊은 의식세계에 필요한 정신적 훈련 등이다. 그러나 마음의 첫 영양단계는 뭉뚱하니 해 두 우리가 먹는 음식을 통해 얻어짐을 알아야 하겠다.

■ 포천중문의대 교수

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

받은길 아바타 센터

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

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

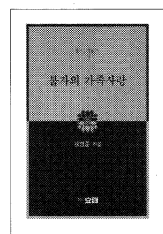
전화주시는 본고는 안내 자료를 보내드립니다.

새해, 불자들이 꼭 읽어야 할 불교 신행의 지침서

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

불자의 가족사랑

정녕 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 업애이 어디에 있으며 성취 못할 일이 어디에 있었습니까? -본문중에서-

(주요목차)

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

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



보왕상매론 강의 김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원

불자들이 즐겨 독송하는 '보왕상매론'은 명교해탈, 고난퇴치, 마음공부와 마장극복, 의의 성취, 참사랑의 원리, 인연 다스리기, 공덕 쌓는 법, 이익과 부귀, 역울함의 승화 등 누구나 인생 살이에서 겪게 되는 장애들을 속 시원하게 풀어주고 있습니다.

이제 '보왕상매론 강의'를 통하여 걸림들을 디딤돌로 바꾸는 지혜를 터득하시고, 복덕과 향상의 길로 한발 한발 나아가시기 바랍니다.

불자의 기본예절

일타 르스님 지음 / 값 3,500원



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

오계이야기

일타 르스님 / 값 3,500원



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

유희와 인과응보 이야기

일타 르스님 / 값 5,000원



'죽음 뒤의 세상, 인간은 과연 윤회하는 존재인가?' '내가 지은 업은 어떻게 전개될 것인가?' 이러한 의문의 해답을 일러주고자 총 49가지 이야기로 엮은 이 책을 읽다보면 유희와 인과응보에 대한 해답을 얻을 수 있습니다.

법공양문

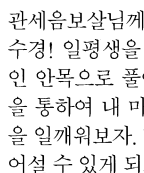
일타 르스님 / 값 5,000원



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

천수경 천수신앙

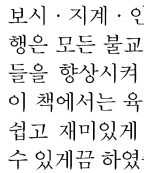
해국스님 지음 / 값 5,000원



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 잠들어 있는 영혼을 일깨워보자. 나를 향상시키는 깨달음의 길로 능히 들어설 수 있게 되고, 심층의 소연도 성취할 수 있습니다.

육바라밀 수행법

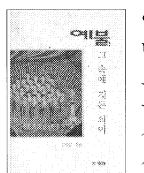
김현준 지음 / 값 3,500원



보시·지계·인욕·경진·신정·반야의 육바라밀 수행은 모든 불교신행의 기본 원리를 담고 있으며, 불자들을 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. 예 불문의 뜻과 함께 삼보·부처님·보살·10대 제자·16성·오백성·제대성중 등의 연모를 자세히 밝혔습니다.

사찰, 그 속에 깃든 의미

김현준 지음 / 값 7,000원



제2회 불교출판문화상 대상(저작상) 수상작. 사찰 조인(初人)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 기구하며 사는 불자
- IV 불자의 길 · 불자의 삶
- V 평온과 지혜가 깃든 삶

우룡르스님 지음 / 4×6판 / 값 3,500원