



건강파수꾼 '숯' 100배 활용하기

음식에 넣으면 농약·중금속 싹~

사진제공=좋은참숯

### 귀귀한 곳에 놓으면 '깔끔·상쾌'

중소기업 부장 J씨. 골프광인 그는 요새 골프를 대신해 한달에 한번 다니는 곳이 있다. 강원도 횡성에 위치한 한 숯찜질방(사진 위). "가슴이 답답할 때마다 한번씩 가요. 저번에 아내와 함께 갔는데, 그 후부터 아내가 찜질방, 찜질방... 아예 노래를 부르더군요." 숯이 건강에 이롭다는

사실이 알려지면서 숯 찜질은 물론, 숯 관련 제품에 대한 관심이 높아지고 있다. 물과 공기를 정화하는 정제 참숯부터, 생활용품인 참숯베개, 숯매트, 숯이불, 인테리어용 숯부자, 목욕용 숯, 참숯 북대와 인대, 마스크, 숯비누, 목초액, 탈취제까지, 숯 관련 제품이 쏟아져 나오고 있다.

#### 왜 좋을까

김동섭 좋은참숯(goodsoot.com) 홍보 차장은 숯이 건강에 좋은 이유를 크게 세 가지로 꼽았다. "숯은 칼슘, 마그네슘 같은 미네랄이 풍부하고 몸에 좋은 원질의 선과 음이온이 방출됩니다. 또 숯 덩어리에 생긴 미세한 구멍은 미생물, 세균, 악취 등을 빨아들이는 역할을 합니다." 그는 숯이 건강에 좋다는 입소문을 타면서 피부병은 물론 암처럼 큰 병을 앓는 사람도 숯과 관련제품을 찾는다고 소개했다.

#### 열배로 잘 이용하기

숯의 효능은 탁월한 항균, 항취력이 있다. 숯의 미세한 구멍에 사는 각종 미생물들은 악취나 유해한 세균을 빨아들이어 없애준다. 여름철 수원지에 녹조류가 무성해지면 숯의 일종인 '활성탄'을 뿌리는 것도 이와 같은 이치다. 신발장이나 화장실처럼 냄새와 세균에 민감한 곳에 숯 2~3개를 넣어두자. 귀귀한 냄새 때문에 미간을 찌푸리는 일은 이제 그만. 냉장고에 500g 정도의 숯을 넣어 두면 냉장고 냄새가 없어지고 야채, 과일

도 오래 보관할 수 있는 일석이조의 효과를 볼 수 있다.

숯은 물을 맑고 깨끗하게 정화한다. 숯을 말끔하게 씻어서 병에 보관한다 물을 끓일 때 조금씩 넣어보자. 숯을 넣고 끓으면 물맛이 좋고 잘 변질되지 않는다. 물 1리터 당 20~30g 짜리 숯 1~2토막을 넣어 사용하고 10회 사용 후 깨끗이 씻었다가 말려 다시 쓴다.

목욕물에도 숯을 사용하면 좋다. 숯 속의 미네랄 성분은 온천욕을 한 것처럼 피부를 매끄럽게 만들어준다. 또 숯은 수돗물의 염소 성분을 제거하는 것은 물론 물을 정화시키는 효과도 있다. 목욕물을 만드는 방법은 숯을 깨끗이 씻어 그물주머니에 넣어 다음, 가능한 뜨거운 물에 넣어 주면 된다. 숯 추출물인 목초액은 아토피와 각종 피부염에 효과가 있다.

숯은 습기 조절도 한다. 장마철이 되면 습기가 많아져서 잠을 자도 목이 개운하지 않은 경우가 많다. 이것은 너무 높은 실내 습도가 원인인데, 이럴 때 숯가루를 써서 머리맡에 두어보자. '물먹는 하마'처럼 물을 빨아들이는 숯 때문에 상쾌한 기



숯가마솥(위)과 숯매트리스

분으로 아침을 맞을 수 있다. 책상이나 침대 옆에 물론 자동차 안에도 하나씩 꼭 숯을 비치하는 것은 필수. 숯은 자동차 실내에 배어있는 담배 냄새, 에어컨 냄새를 없애줄 뿐만 아니라 운전자의 마음을 안정시켜 안전 운전에도 도움이 된다. 숯의 음이온은 불면증 치료에도 좋다. 수험생, 직장인을 비롯, 신경계통이 약한 사람들은 스트레스가 누적되면서 불면증에 시달리기 쉽다. 이럴 때 숯을 베개에 넣어 사용하자. 숯의 음이온은 마음을 안정시키고 땀과 열을 흡수하기 때문에 숙면에 큰 도움이 된다. 베개 속 숯 입자는 머리를 시원하게 마사지하는 효과도 있다. 또 음이온은 컴퓨터나 TV에서 나오는 해로운 전자파도 막아준다.

숯은 음식 맛도 살려준다. 튀김을 하기 전 기름에 약간의 숯을 넣고 끓이면 한층 고소하고 바삭거리는 튀김요리를 선보일 수 있다. 사용한 숯은 화분과 정원에 뿌려 주면 훌륭한 거름 구실도 한다. 밥을 할 때도 숯을 함께 넣어煮으면 밥맛이 좋고 오랫동안 변색을 막을 수 있다. 찜을 찌울 때 숯과 함께 물에 담가두면 영양 성분을 없애는데 도움이 된다.

강유신 기자 shanmok@buddhapia.com

#### 가분한 숯공장 및 찜질방

강원참숯	(033-342-4508)
경원참숯	(033-342-0413)
고향참숯	(031-432-0183)
그린참숯	(033-763-5683)
김삿갓참숯	(033-374-6106)
동원참숯	(033-252-2344)
북골숯한증막	(033-671-9100)
삼계참숯가마솥찜질방	(055-231-6672)
술끓는마을	(031-542-5970)
충주백운참숯	(043-651-1265)
좋은참숯	(1588-4922)
충주참숯공장	(043-651-1265)
화성참숯항모방	(031-357-5531)

## 우리집은 절로 통해요



우리 가족 이렇게 신행해요 <9>

서울 불광사 반야성 보살 가족

"우리 가족은 절로 통했어요."

절하는 모습에 반해 결혼까지 했다던 그것이야말로 '불연(佛緣)'이 아닐까? 서울 불광사 반야성 보살(43·김태순)의 경우가 그렇다.

"대불련 활동을 하며 이기영 박사가 지도한 구도회에서 불교 공부를 했어요. 한해는 산사로 수련회를 떠났는데, 어떤 날자가 앞에 서서 찻집하게 넘죽넘죽 절을 하는 거예요. 키가 크면 싱겁다는데, 이 남자는 절도 아무지게 잘 한다는 생각이 들어서 딱 찍었죠." 이 키 큰 남자가 반야성 보살의 평생 동반이 된 김창우(44·여연) 거사다. 절 절하는 것이 두 남자를 결혼에까지 이르게 한 원인이 된 셈이다.

절이 결혼에 중요한 계기가 된 것인지 반야성 보살의 아들 철인(오금고·16), 민연(보인중·14)이도 절하기를 좋아한다. 봄, 가을로 열리는 불광사 화성회 산사수련회에 갈 때마다 형제는 빠짐없이 1천배를 한다. 억지로 하는 것 아니냐는 질문에 철인은 "절은 힘을 쏟지 않으면 아무 것도 얻을 수 없다는 것을 가르쳐 준다"며 "처음에는 주저하는 마음도



지난 2002년 부처님오신날 불광사에서 개최된 불우이웃돕기 행사 후 반야성 보살 가족이 한자리에서 찰락.

### 수련회에서 절하는 모습에 반해 부부인연

### 모범생 두 아들 매년 봄·가을 1천배 정진

있지만 끝냈을 때 뿌듯한 느낌이 좋다"며 이튼스럽게 대답했다. 절을 잘 하는 형제는 초등학교 때부터 학교 1, 2등을 놓치지 않는 모범생이다.

모범생 아들에게는 모범생 부모가 있다던가? 반야성 보살 부부의 신앙심도 보물이 넘는다. 유방암으로 항암치료를 받던 지난 2000년 오히려 반야성 보살은 불광사에서 불교 공부를 새롭게 시작했다.

반야성 보살은 "그 때 법당에 앉아 기도를 하다보니 내가 편히 살면서도 감사할 줄 몰랐다는 것을 알게 됐다"며 "그 때 눈물을 펄펄 흘리며 불법 만난 인연의 소중함을 알게 됐고, 이웃과 남을 도와야한다는 생각이 들었다"고 말했다. 반야성 보살에게는 역경이 신앙심을 키우는 계기가 된 것이다. 남편 여연 거사도 함께 불교 공부를 시작했다. 이제는 바

쁜 공무원 생활 중에도 절대로 법등 모임에 빠지지 않는 핵심 멤버가 됐다.

반야성 보살은 얼마 전 암이 재발해 방사선 치료를 받았다. 하지만 그녀는 매주 이틀씩 동사무소 도서관 봉사를 시작했다. 게다가 반야성 보살은 현대 아산병원에서 유방암 환자들을 위한 봉사도 한다. 아픔을 아는 사람만이 아픈 사람을 도울 수 있다는 생각 때문이다.

엄마의 모습을 보고 배운 탓인지 철인, 민연 형제도 매주 법회가 끝나면 석촌호수 청소 봉사한다.

"내 뜻대로 안 된다고 짜증을 내고 불평하는 것이 수행이 부족한 증거라는 사실을 불교 공부를 하면서 비로소 알게 됐다"는 반야성 보살. 반야성보살 가족은 "이웃을 부처님처럼 받들며 수행, 봉사를 하고 싶다"고 입을 모았다.

강유신 기자



인테리어용 숯부자.

## 3천배 철야정진 차량운행 안내

- 일시: 매월 마지막주 토요일 저녁 7시~일요일 아침 7시
- 호흡에 맞춰 절하는 법 교육(저녁 7시~9시)  
숨차지 않고 할덕거리지 않으며 맥박이 빨라지지 않고 몸살나고 힘들고 졸립고 다리, 무릎, 허리가 아프지 않게 하려면 절하는 동작에 호흡호흡법을 대입하는 교육을 2시간 받으시면 누구나 완벽하게 절할 수 있습니다.
- 3천배정진: 500만배 성만한 스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비소리에 맞춰 300배씩 10회로 매 시간 시작전에 마음 다스리는 소참 법문을 듣고 끝내며 부처님전 감사 수행으로 마음 밝히고 축원 기도를 올리며 간절한 큰 마음으로 소원을 성취 하며 인생에 걸림돌이 되는 큰 업장이 녹아 내림을 체험한다.
- 차량운행: 2004년 5월 22일 토요일  
군자전철역 4번출구 → 법왕정사 건너편 5번출구 능동주유소 앞 4시 30분 출발
- 차량예약문의: 양 현숙 011)222-3329

## 백만불자108배 만일결사 법왕정사 수행 중심 도량

경기도 양평군 단월면 석산리 소리산 참선캠프  
전화 031)771-7745 · 7038 · 6736 (Fax 겸용)  
○ 오시는길: 양평 → 용문터널 → 단월 → 대명비발리파크 스키장 입구 청평방향 7Km  
○ 버스(서울 상봉터미널) → 모곡역 → 모곡중점차차 전화 요망



박마승

### 불보살님 가피력 받는사람

참회하는 마음 > 갖는사람  
용서하는 마음 > 갖는사람

누구나 4차원 파장을 받을 수 있으며 음(陰)을 양(陽)의 기운으로 바꾸어 주면 육체, 마음 고통에서 벗어납니다.

- 중병은 70~80% 4차원 장애
- 육체, 마음 고통은 4차원 장애
- 기타, 인생사 4차원 장애

### ▶ 인연기도로 기쁨을 받는 사례 <

나태 경향이 있는 사람 둘 중에 한사람이 고통을 받고 가족에게 영향을 주며 기도로서 새로운 삶을 살아가고 있으며, 물질, 금전욕, 애착, 그리움, 미움을 갖고 살아가면 사후에 구원을 떠도는 파장이 되어 직계 가족에게 영향을 준다

해원사 조하루 18일 법회 신중집회기도  
031-736-3734 · 732-3790

## 승복법복인네

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직(울세탁) 적삼, 바지 130,000 동방, 바지 160,000 두루막 130,000
2. 면,광목(역물, 손염색) 적삼, 바지 100,000 동방, 바지 130,000 두루막 100,000
3. 면레프사(역물염색) 적삼, 바지 130,000 동방, 바지 150,000 두루막 130,000
4. 무명(역물, 손염색) 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000 두루막 180,000
5. 마 · 한국산 100%(역물, 손염색) 적삼, 바지 140,000 동방, 바지 160,000 두루막 140,000
6. 장삼 고급모직 200,000 경남제일모직 250,000
7. 가사 대가사 150,000 / 반가사 70,000

### ◆ 유사제품과 비교해 보십시오 ◆

전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.

위치: 대구 중구영남동 [동삼아파트 지하 공방] (지역판매점 모집)

38년 전통의 승복 전문 업체 원방각  
전시장: 053-256-0108  
공 방: 053-425-4449  
휴대폰: 016-597-4449  
011-809-2398  
주소: 대구광역시 중구 동인 3가 88번지(동삼아파트 지하 공방)

## 관절염

### 자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활약순환장애 디스크

선천성 병태 신축비량 남 습 진

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

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, 임신부 흡수전후에 복용금지

관절염은 참 견디기 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: 민속의화학사 권재우 응(경남 신성)  
주문 및 상담전화 (055)972-4054  
관절을 선도하는 기업  
骨仁製藥(株)