



# 약초물에 몸 담그니 氣차 오르네

## 약초목욕으로 건강 지키기

최근 반신욕, 아로마목욕 등의 목욕법이 인기를 끌면서 '건강지키는 목욕'에 대한 관심이 높다. 특별한 부작용 없이 작게는 미용효과에서부터 크게는 질병의 치료와 예방까지 두루 기대할 수 있기 때문이다. 그중에서도 약초를 이용한 목욕은 한의학적인 치유효과까지 누릴 수 있어 눈길을 끈다.

경희대 한방병원 재활의학과 신현대 교수는 "약초를 이용한 목욕법은 약재를 끓여 증기를 쏘이고 그 열에 전신을 씻어내는 과정의 약물요법에서 유래했을 것"이라고 말했다. 약초목욕은 약재를 우린 물로 환부를 씻기도 하고 그 물에 전신을 담그는 등 다양한 방법으로 응용될 수 있다.

재료에 따라 차이가 있지만 약초목욕법은 대체적으로 다음과 같은 순서를 따른다. 먼저 욕조에 뜨거운 물을 받는다. 그리고 약초목욕 재료 50~100g을 면 또는 베보자기에 넣어 묶은 다음 목욕물에 우린다. 약초물이 알맞게 우러날 동안 가볍게 샤워를 하고, 욕조물의 온도가 36~38도 정도로 내려가면 입욕한다. 15~20분 정도 몸을 담근 뒤 욕조에서 나와 비

## 한의학적 치유효과로 큰 인기 36~38도에 15~20분 입욕 적당 발열, 피부질환 등 증세시 삼가

누침을 하고 수업을 세계 하여 행군다. 가정에 욕조가 구비되어 있지 않다면 전문 '약초탕'을 찾는 것도 좋다. 대구 팔공산 파계사 입구의 만유약초탕(053-982-2030)에서는 14가지 한약재를 사용해 개개인의 체질에 따른 맞춤형 약초탕을 제공하고 있다. 손진걸 대표는 "〈향약집성방〉, 〈동의보감〉 등의 의서에 나타난 '약욕'을 참고해 전통 약초를 이용한 목욕법을 소개하게 됐다"고 말했다.

그러나 주의할 점도 있다. 열이 나거나 부기가 있을 때는 삼가는 것이 좋다. 또한 편도선염, 눈병, 종기 혹은 화농 증세가 있을 때도 해롭다. 식사 바로 전후의 목욕도 피하도록 한다. 병증의 치료효과를 높이기 위해서는 하루에 2~3번 정도는 반복해야 한다.

강신재 기자



슬임 - 피부미용과 신경통 완화에 좋다.

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론이 인정한  
**인생역전 김재덕**  
역학교육원

- 모집과정 : 수시모집
- 강 의 : 주 2회(화,수요일)
- 역 학 : 초·중급 - 남/남성
- 사주명반 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생
- 관상학 (특강 2회) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833  
011-9702-2237

**표고버섯**  
기미퇴치와 습진치료에 좋다.

**말린 생강**  
혈액순환을 돕고 염증을 가라앉힌다. 신경통에도 좋다.

**붉은 고추**  
어깨결림 완화와 동상치유에 좋다. 피부가 약한 사람은 삼간다.

## ■약초목욕에 좋은 재료들

**감초**  
근육이완과 신경안정에 효과가 있다.

**당귀**  
혈액순환에 탁월하다.

**마늘**  
혈액순환 촉진과 살균작용에 있다. 겨드랑이 냄새 제거에도 효과가 있다.

**어섬초**  
살균작용이 뛰어나 가벼운 피부염이나 증기 치료에 좋고, 열감을 내려주는 약효가 있다. 생일과 밀린일 모두 사용 가능하다.

**굴껍질(진피)**  
말려서 사용하면 어깨결림, 신경통, 류머티즘 증세에 효과가 있다.

## 최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ②

### 자신에 맞는 운동으로 몸·마음 젊게



#### 운동을 꼭 해야만 하는 이유

에어로빅이 좋은 이유는 심장과 순환계의 활동을 향상시킬 뿐만 아니라 근육과 지방 조직을 튼튼히 한다는 데 있다. 그러므로 꾸준히 해 주어야 한다. 그런데 이런 운동을 할 때는 어떤 성질의 도사를 가졌는가에 따라 운동 방법이 달라지게 된다.

우선 카파와 도사가 지나친 사람은 일반적인 운동은 흉부와 내장의 운동을 돕는 것이다. 이들 기관에 압력을 가

#### 도사 상태 따라 운동 방법 달라져야 요가·호흡법 통해 독소 노폐물 제거

함으로써 내장의 운동을 유도해 몸에 쌓인 독소와 노폐물을 제거시키고 영양소를 필요한 조직 속으로 운반하는 것을 돕는 작용을 한다.

코를 교대로 사용하는 호흡법은 흉부, 횡격막, 대뇌의 반구를 확장시키거나 압축시키는 데 도움을 준다. 이것은 그곳에 쌓여 있는 독소를 제거하고 기능을 향상시키는 일종의 마사지 운동 방법이다. 또한 도사들에 의해 행해지는 가장 중요한 기능들이 이들 운동법에 의하여 많은 도움을 받는다.

이런 이유들로 질병을 치료하기 위해서는 판차카마와 함께 요가가 사용되어야 한다고 차라카가 말하였다.

이유베다에서는 몸을 정화시키고 젊게 하기 위해 47가지의 요가 체위를 들고 있다. 첫째가 메뚜기 체위, 두 번째는 무릎을 가슴에 대는 체위, 세 번째 코브라 체위, 네 번째 장을 위한 특별한 운동과 함께 코로 호흡하는 법을 매일 규칙적으로 시행할 것을 차라카는 권하고 있다.

■ 포천 중문대

# 易學, 더이상의 학문은 없다

왕초보부터 외국인까지 이 책 한권이면 누구나 알 수 있다

북한방정식은 몇 천년내 내려온 두루물심한 이론을 세계 최초로 수치화하여 공식에 대입하였다. 헛갈리지 않는 격국(궁, 희신=추구하는 삶)과 심성체질(원초적인 본능=풀려가는 삶)이 나오며, 운의 순위(마음의 만족도)와 격국의 크기(성, 중, 하)까지 나온다.

북한 이세진 지음 / 신국판 / 448페이지 / 정가 20,000원

---

## 풍수학논법

본서는 불필요한 논리 전개과정을 과감히 축소하고 핵심에 바로 접근하는 지름길 안내를 시도했다. 내용과 표현방법을 단순화 해 흔한 스타일의 표현은 탈피했다.

부록 / 나만의 모순일까? 이 부분은 이렇게 생각한다.

성재진 지음 / 신국판 / 양장본 / 512페이지 / 정가 25,000원

---

## 韓國人의 新 사주팔자

누가 운명(運命)을 논(論)하고 숙명(宿命)을 운운(云云)하는가? 독학으로 가장 쉽게 배울 수 있는 21C 역학 지침서!

해박한 지식, 명쾌한 논리, 번역이 없는, 만물을 꿰뚫는 무서리, 특히 공부하고 싶어하는 경험 많은 젊은이들의 마음을 사로잡아 도저히 다른 책에서는 볼 수 없는 신선함이 있다.

신상민 지음 / 신국판 / 양장본 / 30,000원

---

## 신비의 영부적 대사전

지금 절실한 당신이 바라는 것이 무엇입니까? 지금 시험을 치르고 주먹을 쓰고 주장을 쓰고 싸우고 하는 등 중대한 상황에 놓여 있을 때 당신은 어떻게 결단을 내리겠습니까?

《(지금 바로 이 책을 펼쳐 보십시오)》

김백만 편자 · 신국판 · 양장본 · 30,000원

---

1 해서 명리명	8 고전 풍수학 핵심부	15 한국인의 신 사주팔자	23 대교과 풍수 地氣를 해부하다
신국판/양장본/양장본/정가 30,000원	신국판/양장본/양장본/정가 25,000원	신국판/양장본/양장본/정가 30,000원	신국판/양장본/정가 18,000원
2 21c 최신판 우리말 대운 안내서	9 사주학 강의	16 꿈풀이 살림의 대가	24 21c 천문대법
신국판/양장본/정가 10,000원(대)	신국판/양장본/정가 12,000원	신국판/양장본/정가 17,000원	신국판/양장본/정가 35,000원
3 4행판/해서 조영수 편자/정가 6,000원(대)	10 관상 수상화 강의	17 명가총가의 기생학 비결	25 실전 명리학 첫걸음
신국판/해서 조영수 편자/정가 10,000원(소)	신국판/양장본/정가 15,000원	신국판/양장본/정가 15,000원	신국판/양장본/정가 15,000원
4 3제이오는 오행철학으로의 여행	11 신도장비결	18 구성학의 사주이	26 적천수 형(下)
신국판/양장본/정가 2,000원	신국판/양장본/정가 8,000원	신국판/양장본/정가 25,000원	신국판/양장본/정가 40,000원
5 최신 풍수지리 핵심비결	12 사주 입상록	19 육축학 핵심비결	27 정설 사주공부
신국판/양장본/정가 30,000원	신국판/양장본/정가 25,000원	신국판/양장본/정가 30,000원	신국판/양장본/정가 20,000원
6 신비의 영부적 대사전	13 전통 풍수지리 일개판	20 한국 풍수 이론의 정립	28 新 道장비결
신국판/양장본/정가 40,000원	신국판/양장본/정가 30,000원	신국판/양장본/정가 25,000원	신국판/양장본/정가 9,000원
7 그림 당시주 대전	14 실전 사주학 길잡이	21 한국 풍수 이론의 정립	29 풍수학논법
4x6배판/미선안/전호일 공저/정가 25,000원	신국판/양장본/정가 15,000원	신국판/양장본/정가 25,000원	신국판/양장본/정가 25,000원
8 사주학 핵심비결	신국판/양장본/정가 25,000원	신국판/양장본/정가 25,000원	

관음출판사 서울시 동대문구 용두동 761-15 광성 B/D 3층 T. 921-8434 F. 929-3470

# 불교와 문화

www.buddhistculture.co.kr

(재)대한불교진흥원이 불교의 대중화·현대화·생활화를 위해 펴내는 불교 속의 문화, 문화 속의 불교와 만나는 유익한 잡지

2004년 5·6월호 주요 내용

문화 속사 무어 스님의 문화칼럼 | 불기 2548년 부처님 오신 날 기념 이 시대, 중도사상으로 깨달음의 본질을 본다

불기 2548년 부처님오신날 기념

1. 2004 한국불교계 계승 실천과 자정정식에 관한 설문조사 불자들의 자기 정화(淨化) 노력, 너무 부족하다

부처님 오신 날을 맞아 불교 구성원들의 생활 속의 오개 실천 정도, 자기 정화를 위한 참회, 교단의 자정작용 등을 구체적으로 점검함으로써 향후 불교의 정제정 확립은 물론 재흥(復興)에 대한 교단의 준비를 확립에 기여하고자 한다.

2. 세계 주요 종교의 교조 탄생일을 어떻게 받아들이고 있는가 세계 주요 종교들의 교조 탄생일의 유래와 사회적 의미, 그리고 어떤 기념 행사를 하는지를 알아본다

(불교)가능성의 축재, '부처님 오신 날' (그리스도교)에대하여는 탄생 기념일 '크리스마스' (이슬람교)모하메드의 탄생일 '바우라드'와 이슬람의 의례

특집 | 불교계에도 현대적 요양시설이 필요하다

노령화사회를 맞아 일반 불자들이 돌보고 불교계에 몸담고 있는 전, 현직 종사자들에게도 실제 이용 가능한 이상적인 불교요양시설의 밑그림을 그려 본다.

불자들이 원하는 요양시설, 어떤 것이 하나 - 요양시설 운영사례 분석 불교계 요양시설의 이상적인 모델

교리 | 지혜의 샘

생활인을 위한 경건 읽기

동국대 불교학과 권기홍 교수의 「유마경」 강설 (3) - 진정한 좌선이란 어떤 것인가

자상중계 | 고려대 조선택 교수의 불교경전강의

원호 스님의 「열반경중요」

문화 속으로

테마가 있는 문화산책 | 불단이 아름다운 사찰관광 명소 - 은혜사 백운암

부처님 오시는 길 밝히기 - 박성희 · 정영일 · 장우영 씨

자연과 사람

절집의 나무들 | 은혜사, 보문사 경내의 향나무

등산 밑을 비추는 사람들 | 숲은 불자 인터뷰

부처님 오시는 길 밝히기 - 박성희 · 정영일 · 장우영 씨

불교 정보창고

불교잡지에서 고문 명명장

조선불교의 교육방법을 확정하라(글·오봉산인, 1924 「불교」 2호)

조선불교의 교육방법을 확정하라(글·오봉산인, 1924 「불교」 2호)

책 속의 책 | 불교관계는저총합색인(2004년 단행본, 학위논문)

격월간 「불교와 문화」 전화 02-719-2606, www.buddhistculture.co.kr