

# 맨발산책 준비운동 잊지 마세요

### 발가락 관절 풀어줘야 산책시간 10~30분 적당

인체의 모든 신경기관과 연결돼 인체의 축소판이라 불리는 발, 최근 웰빙 열풍과 함께 발의건강을 챙길 수 있는 '맨발공원'이 가족들의 산책공간이자 여름 나들이 공간으로 각광받고 있다.

은도나 자극에 민감한 맨발을 울퉁불퉁한 자갈로 자극함으로써 건강은 물론 시원할까 지 얻을 수 있기 때문. 이번 주말 아이들의 손을 잡고 인근 공원과 도서관, 아파트 등지에 조성돼 있는 맨발공원을 찾아보자.

서울의 대표적인 맨발공원으로는 남산도서관 옆 맨발공원과 용산가족공원, 여의도공원 등지의 맨발 공원 등이 있다. 남산도서관 옆 맨발공원은 언뜻 옆에 자리잡아 지압은 물론 아이들이 신나게 물장구칠 수 있는 곳. 또한 보라매공원과 용산가족공원 맨발공원은 총 길이 155m의 서울에서 가장 긴 코스로 다양한 형태의 맨발산책을 즐길 수 있다.

이밖에 양재시민의 숲과 월드컵공원에 있는 맨발공원들은 도시락을 싸가지고 가족 나



서울 동작구 보라매공원내 맨발공원을 찾은 가족들의 모습. 사진= 서울시 공원복지관리사업소

들이를 가기에 좋고, 천호공원과 셋마을공원의 맨발공원들도 도심 속 자연의 경치를 느낄 수 있는 아담한 휴식처이다. 단, 맨발산책을 하기 전에는 손가락을 발

락 사이사이에 넣고 돌리며 관절을 풀어주는 충분한 준비운동으로 발에 무리가 가지 않도록 한다. 또 맨발산책 시간은 10~30여분이 적당하며 산책 후에는 발바닥을 충분히 마사지

서울시 맨발공원이 있는 곳

공원명	위치	규모	세족장 유무
남산공원 (중구, 용산구)	장충단공원	80m	유
	남산도서관	108m	유
	남산아외식물원	108m	유
월드컵공원 (마포구 상암동)	평화의 공원	30m	무
	난지천공원	138m	무
용산가족공원	용산구 용산동	155m	유
여의도공원 (영등포구 여의도동)	세종대왕 동상	80m	무
	지당언못	40m	무
영등포공원 (영등포동)	영등포구	30m	무
보라매공원	동작구 대방동	155m	유
천호공원	강동구 천호동	80m	유
셋마을공원	강동구 명일동	40m	무
양재 시민의 숲	서초구 양재동	120m	유

해주도록 한다.

맨발공원에 대한 자세한 정보는 서울시 공원복지관리사업소 홈페이지(<https://park.seoul.kr>)에서 얻을 수 있다. **김은경 기자** [ipck@buddhapia.com](mailto:ipck@buddhapia.com)

## 게시판

### 공부합시다

**49일 참회산림법회** 보성 대원사는 7월 26일부터 8월 30일까지 '49일 참회산림법회'를 진행한다. 매주 월요일 오전 10시에는 대원사 주지 현장 스님이 '죽음을 어떻게 맞이할 것인가'를 주제로 법문을 한다. (061)852-1755

**불교교양강좌** 불광교육원은 8월 17일부터 19일까지 부모와 자녀가 함께 듣는 여름방학특강 불교교양강좌를 진행한다. 현대과학과 미래학 등에서 보는 불교와 불교에서 보는 행복의 법칙 등을 공부할 수 있는 기회. (02)417-2551

### 함께 해요

**청소년 봉사캠프** 능인종합사회복지관이 7월 28일부터 30일까지 파주 '보라의 집'에서 청소년 봉사캠프 '함께 나누는 기쁨'을 개최한다. 참가신청은 중·고등학생에 한해. (02)571-2988

**전문교육 노인강사 모셔요** 서울 광진노인종합복지관이 8월 1일부터 12월 31일까지 주2회 관내에서 서예, 한글, 외국어, 취미교양 등 전문교육을 담당할 60세이상 어르신들을 30여명 모집한다. (02)466-6242

**우주비행사 체험** 우주과학교육센터 스페이스 클럽이 'NASA 우주비행사캠프'를 8월 4일부터 6일까지 서당골 리조트에서 연다. 캠프는 초등학교를 대상으로 우주왕복선을 발사부터 귀환까지 전 과정을 체험하는 모의 비행훈련 등으로 진행된다. 참가비 17만원. (02)3477-0933

**초등생 튜트이 교실** 서울시교육청은 8월 18일부터 21일까지 경기도 가평군에서 비만이 있거나 편식 교정이 필요한 초등학생 4~6학년생을 대상으로 여름방학 튜트이 캠프를 연다. 캠프는 체지방 측정과 다양한 운동법 소개, 식습관 지도 등으로 진행된다. 참가비 5만 3천원. (02)399-9439

**드림파크 환경캠프** 수도권매립지관리공사는 8월 16일부터 18일까지 인천광역시와 김포시 초등학교 5~6학년생을 대상으로 무료 환경체험학습 캠프를 개최한다. (032)561-3547

**무료건강검진** 한국건강관리협회가 7월 31일까지 40세 이상 장기휴연자를 대상으로 '무료건강검진'을 실시한다. 1급 이상·10년 이상 휴연자와 폐암관련 소견이 있는 사람은 흉부 X-레이, 위장조영촬영 등 1차 검진을 받을 수 있다. (02)921-0406

**내소로 옷 만들기** 남원 지리산생명문화교육원은 8월 3일부터 7일까지 '내 손으로 옷 만들기' 행사를 연다. 행사는 선착순 12명을 대상으로 바지와 저고리, 조끼 등 전통의상을 만들어 보는 것으로 진행된다. 참가비 15만원. (063)636-3776

**무료영화상영** (사진) 부산 양정청소년수련관이 7월 31일 오후 4시 관내에서 영화 '라스트 사무라이' 무료영화상영회를 개최한다. (051)868-0750

**청소년 차문화교실** 자비신행회가 7월 26일부터 31일까지 초·중학생 25명을 대상으로 전통문화와 차문화 등을 배울 수 있는 '청소년 차문화교실'을 진행한다. 참가비 1만원. (062)234-2732

**'홀리분교에 새 옷을'** 신길종합사회복지관이 서울시 가족들을 대상으로 8월 4일부터 6일까지 강원도 홀리분교에서 가족자원봉사캠프 '홀리분교에 새 옷을 입혀라' 프로그램을 진행한다. 프로그램은 홀리분교 주변정리 및 페인트칠하기 등과 가족관계증진 강좌, 모래성 콘테스트 등 가족프로그램으로 진행된다. (02)831-2755

### 즐겁게 떠나요

**경주 다시보기** (사진) 답사여행의 길잡이 터사랑이 7월 31일부터 8월 1일까지 신라 천년고도의 역사도시 경주로 문화답사를 떠난다. 답사는 천마총, 첨성대, 불국사, 석굴암 등 경주의 문화유적지를 둘러보며, 신라인의 얼과 정신을 느끼는 시간으로 마련된다. 성인 10만 5천원, 어린이 9만 5천원. (02)725-1284

불	두	화	오
립	교	상	판
문	여	굴	자
자	반	암	자
투	검	포	자
명	경	지	수
사	여	행	기

20면 상식 퍼즐 정답

## 공연

# 산사서 명상과 록이 만났을때

### 육지장사 뮤직페스티벌, '블랙홀·베베·가이아' 출연



헤비메탈 '블랙홀' 공연모습.

양주 육지장사(주지 지원)가 영화제에 이어 포하나의 이벤트를 준비한다. 7월 31일부터 8월 1일까지 국내최고의 록(rock) 뮤지션들이 출연하는 '명상과 함께하는 록 뮤직페스티벌' 특별수련회가 그것.

첫날에는 '블랙홀' '베베' '가이아' 등 록을 아는 사람들은 이틀만 들어도 고개가 끄덕여 지는 그룹들이 출연한다. 특히 국내 헤비 메탈을 대표하는 그룹인 '블랙홀'은 1985년 결성됐으며 89년 첫 앨범 '미라클(Miracle)'을 내놓은 뒤 지금까지 일곱 장의

장규 앨범과 다섯 장의 기획 앨범을 발표했다. 또 이들은 지금까지 1천회 이상 단독공연을 한 바 있으며 히트곡 '깊은 밤의 서정곡' 등으로 실력을 인정받고 있다.

이튿날에는 '블랙홀' '브리즈' '투'가 무대에 오른다. 북고풍과 하드록의 결합을 통해 강력한 사운드가 특징인 이 그룹들은 폭발적인 가창력으로 고요한 산사서 열광의 도가니로 몰아넣을 것으로 기대된다. 이외에도 이번 수련회에서는 불교전통예절과 수행법에 대한 강의와 실습도 함께 진행된다. (031)871-0101

### 영화보고 음악듣고 부처님과 만나요

#### 서울 달마사, 7월 30일까지 영상축제·음악회

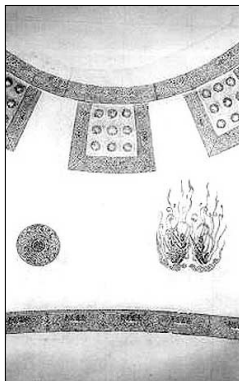
도심속 사찰의 작은 문화예술 축제. 서울 달마사(주지 미명)가 사찰과 지역주민이 함께하는 문화의 장을 마련하기 위해 7월 26일부터 29일까지 '영상축제'와 30일 '작은 음악회'를 연다. 영상축제에는 한국의 대표적인 애니메이션 마리아 이야기(26일)와 오세암(27일), 상영된 한국영화 아홉 살 인생(28일), 어린신부(29일) 등이 상영된다. 또한 30일 펼쳐지는 작은 음악회는 MBC 드라마 대장금의 주제곡 '오나라'를 부른 어린이 합창단과 LMB 싱어즈, 홍정민 밴드, 봉은사 무용단, 달마사 합창단 등이 출연해 다양한 공연을 선보인다. (02)813-7425

## 전시

# 하늘꽃으로 내리는 깨달음의 소리 | 국립춘천박물관



국보 제36호 상원사종과 탁본모습.



불교 금속공예의 정화(精華)인 우리나라 범종의 아름다움을 감상할 수 있는 기회. 국립춘천박물관이 7월 27일부터 9월 12일까지 특별전 '하늘꽃으로 내리는 깨달음의 소리 -한국의 범종 탁본전'을 개최한다.

전시회는 현존하는 범종 중 가장 오래된 강원도 평창의 상원사종(국보 제36호)을 비롯한 국내외 대표적인 범종의 탁본들과 일본에 남아있는 우리나라 범종의 탁본 등 총 170여점이 전시된다. 또한 기획 1전시실에서는 통일신라시대부터 조선시대에 이르기까지 범종의 시대적 변천과정을 범종 소리를 들으며 살펴볼 수 있고, 기획 2전시실에서는 여래상, 보살상, 당좌, 비천상 등 범종의 장식문양을 테마별로 살펴볼 수 있다.

특히 이번 전시는 조선시대의 유점사종을 비롯한 실물 범종 4점 전시와 함께 범종 주조과정을 기록한 영상물을 상영해 범종에 대한 이해를 돕는다. (033)260-1525

## 멋진 연꽃사진 응모해볼까

### 대원사, 9월 19일까지 108연꽃 사진 공모전

연꽃의 아름다움을 마음껏 뽐낼 수 있는 자리. '제1회 108연꽃 전국사진 공모전'이 보성 대원사 주최로 9월 19일까지 열린다. 불교를 상징하는 연꽃에 대한 관심을 높이고, 연꽃의 자태를

사진예술로 승화시키고자 마련된 이번 공모전은 연꽃을 소재(수련 제외)로 하는 흑백 및 컬러 사진이면 모두 응모할 수 있다. 심사자에게는 대상 1점 100만원과 최우수상 2점 50만원, 우수상 5점 20만원 등의 상금이 수여되며, 수상작은 연꽃사진집과 달력, 엽서 등으로 제작돼 일반인에게 보급될 계획이다.

이밖에도 8월까지 연꽃축제와 매주 일요일 오후 2시 산사음악회를 개최한다. 또 토요일 사람 참배객들에게는 녹차국수, 연 갈국수 등 점심을 무료로 제공한다. (061)852-1755

한국의 불교미술을 통하여 조망할 수 있는 기회. 부산박물관(관장 박유성)은 9월 2일부터 11월 25일까지 매주 목요일마다 2강좌씩 '한국의 불교미술'을 주제로 박물관대학을 개설한다. 이번 프로그램은 삼국시대부터 조선시대에 이르는 불교미술을 주제별로 꼼꼼히 훑어볼 수 있는 24개 강좌의 커리큘럼 등으로 진행된다.

개설 강좌로는 '한국의 불교미술' '삼국시대의 불상' '통일신라의 석조미술' '통일신라의 사리장엄구' '통일신라시대의 서역미술' 등이 있다.

또한 강좌의 이해를 위해 불교미술의 문명대 동국대 교수, 불상의 김리나 홍익대 교수, 금속공예의 최응천 춘천박물관 관장 등 각 분야의 전문가들이 강사진으로 나선다.

특히 불교미술의 사상적 배경 이해를 위해 첫날에 김광철 동아대 교수의 '한국의 불교사상' 강의를 진행해 관심을 모은다. 접수는 7월 19일부터 28일까지. (051)624-6343-4

**클릭! 불교문화상품** 불교전문쇼핑몰 mahaam.co.kr

**천연 연꽃 비누**

고급 식물성 오일에 아로마 에센스 오일과 천연재료 등을 첨가해 만든 천연 연꽃 비누. 천연 연꽃비누 제조 중에 생기는 천연 보습제 글리세린이 피부 보호막을 형성해 피부를 항상 촉촉하고 부드럽게 해준다.

특히 화학 첨가제를 사용하지 않아 알레르기나 민감성 피부에 좋다. 중량 : 100g, 가격: 개당 1만 5천원, 12개 세트 구입시 15만원. (02)732-1520

**극장가**

**아이,로봇** / 스릴러, 액션 / 110분  
개봉예정일: 7월 29일  
감독: 알렉스 프루아스  
출연: 윌 스미스, 브리짓 모나한, 브루스 그린우드 등  
등급: 12세 이상

21년 뒤 미래를 배경으로 로봇과 인간의 대립을 그렸다. 인간을 위해 존재하는 로봇이 어느 순간 인간을 위협하는 존재가 된다는 설정은 진부하지만, 화려한 특수효과는 관객의 눈길을 사로잡기에 충분하다.

**반월성** / 액션, 판타지 / 120분  
개봉예정일: 7월 30일  
감독: 스티븐 소머즈  
출연: 휴 잭맨, 케이트 베킨세일, 리처드 록스버그 등  
등급: 15세 이상

드라클라를 주인공으로 했던 여는 영화와 달리 이 영화는 드라클라를 처치하려는 반월성을 주인공으로 이야기를 풀어나간다. 악을 물리치는 사제이지만 살인자라는 비난 속에 자신을 숨겨 목욕이 싸움을 계속해야 하는 반월성. 그의 이야기가 화려하면서도 환상적으로 스크린 속에 펼쳐진다.