

35도 열대야 잠 못드는 밤 '괴롭다'

무더위 속 잘 자려면?

30도를 웃도는 무더위가 낮과 밤을 가리지 않고 이어지면서 연일 밤잠을 설치는 청화 거사(40·서울 잠실동). 더위를 피해 한강변이나 공원 등으로 쫓기듯이 나가서 잠을 청해 보기도 하지만, 모기때의 공격으로 짜증만 더해졌다. 몸이 피곤하면 행여나 잠이 올까 싶어 운동장을 세 바퀴나 달려도 결과는 마찬가지다. 부족한 잠, 가중되는 업무 스트레스에 요즘 하루하루가 괴롭다는 청화 거사. 뾰족한 수는 없는 것일까?

위빠사나 수행자 김열권 법사는 "더위는 '더위를 싫어하는 마음'을 놓는 것으로 극복할 수 있다"고 말한다. 시원한 환경만 좋아하는 것은 욕심이며, 답답하고 짜증내는 것 역시 감각적인 욕망에 끌리는 것에 지나지 않는다. 김 법사는 더위를 방편삼아, 기본에 따라 변화하는 마음의 상태를 지켜보고 흔들리지 않는 삼매에 빠져볼 것을 제안한다. 그것이 지루하다면 욕조 속에 가만히 앉아 호흡을 관하는 것도 좋다.

더위를 입하는 자세는 참선 수행자도 마찬가지다. 인조선원 주지 일조 스님은 "더위 덕에 공짜로 사우나를 할 수 있으니 좋은 일"이라며 긍정적인 생각을 놓

면과 밀접하게 연관된다. 불가에서는 새벽 3시에 일어나 저녁 9시경이면 취침을 취하도록 하고 있다. 오후 7시에서 새벽 3시 까지가 가장 깊은 수면을 취할 수 있

수면에 가장 적합한 자세라고 평한다. 이는 위의 부담을 덜어주고 간기능을 촉진할 뿐만 아니라 허리 통증도 줄일 수 있어 건강관리에도 도움이 된다.

긍정적 사고로 변화하는 마음 지켜보기 규칙적인 생활은 최고의 '숙면법' 가벼운 목욕, 발 마사지 등으로 잠 유도

지 않는다. 마음먹기에 따라 해골에 고인 물도 탈게 마실 수 있는 것이 사람이다. 그래서 서울 육조사 주지 현웅 스님은 "무더위에는 가만있으면 그만"이라고 말한다. 선사들이 화두를 잡고 삼매에 빠지면 더위도 추위도, 그로 인한 좋고 싫은 감정도 사라지기 때문이다. 이를 숙지한다면 열대야에서의 숙면법 역시 별다른 지도가 필요치 않다. 수행으로 마음을 다스리기가 힘들다면 스님들의 생활습관에서 지혜를 얻을 수도 있다. 스님들의 규칙적인 생활은 수

는 시간이기 때문이다. 스님들은 가장 머리가 맑은 오전 3시~7시에는 수행에 몰입하고 소화·흡수력이 가장 왕성한 오전 8시~11시 30분에는 적당한 양의 영양분을 섭취한다. 오후에는 아무것도 먹지 않는다는 오후불식제라는 계율에 이와 무관하지 않다. 이 같은 규칙적인 생활은 수면과학 전문가들이 꼽는 '숙면법'의 우선순위로 언급되고 있다. 수면 자세도 중요하다. 정신분석학자들은 쇠가모니가 열반에 든 자세, 즉 오른쪽 겨드랑이를 밑으로 하고 누운 자세를

가벼운 목욕도 잘 활용하면 좋다. 미지근한 물로 시작한 찬물 목욕은 체온을 낮춘다. 그러나 목욕물이 너무 차가우면 신체근육이 긴장을 하고 생리적인 반작용이 생겨 체온이 올라갈 수 있다. 족욕(발목욕) 또한 도움이 될 수 있다. 45~47도의 뜨거운 물을 붓고 발을 복사뼈까지 5~6분간 담그면 된다. 발바닥의 경혈점인 용천(발바닥 앞부분 양쪽살이 만나 오목한 곳)과 심면(발뒤꿈치 중앙부분)을 잘 눌러주면 장기 활성화에 좋다.

아로마 향을 이용한 목욕도 활용 가능하다. 숙면에 도움을 주는 아로마 오일은 라벤더, 클라리세이지, 샌달우드, 스위트오렌지, 네뮐라베르가뭇, 카모마일 등이다. 목욕시 이 오일을 욕조에 3~4방울 떨어뜨리면(족욕시는 1~2방울) 된다. 오일 1~2방울을 뜨거운 물이 담긴 머그잔에 떨어뜨려 침대 주위에 놓아도 깊은 수면을 취할 수 있다.

김신재 기자 thatishy@buddhapia.com

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 25

자신에 맞는 방법 찾아 따르면 유익

좋은 수면과 성 생활 위한 비결

긴 낮잠은 몸이 약하거나 아주 피로한 사람, 어린아이와 나이 먹은 사람에게만 해당된다. 음식을 잔뜩 먹은 후의 낮잠은 사람을 게으르고 무디게 만들 뿐더러 비만을 가져온다. 살 빼기를 원한다면 절대 낮잠을 자서는 안 된다. 오수는 소화를 더디게 하고 조직과 조직을 연결하는 관을 막히게 하고 여러 가지 질병에 걸리기 쉽게 만든다. 만약 낮잠이 꼭 필요한 경우라면 반드시 식사 전에 잘 것을 권유한다.

잠 잘 때에도 아무렇게나 자기보다는 나름대로 방법에 따르면 유익하다. 왼쪽으로 누워 자면 오른

코로 숨쉬는 것이 좋아지고 소화물 도우며 몸을 활성화시킨다. 이것은 성격

을 외향화시키고 모든 감각을 충분히 즐길 수 있기 때문에 바깥 세상으로의 즐거움을 찾으려는 사람에게 도움이 된다.

오른쪽으로 누워 자면 왼쪽 코가 더 많은 일을 하게 된다. 이것은 기관을 차게 해 진정시키며 조절하기 쉽게 만들어 요가를 하는 사람들이 선호하는 수면법이다.

얕더러 자는 것은 좋지 않다. 깊고 건강한 호흡이 방해되므로 여러 가지 질병을 야기할 수 있다. 잘 때는 머리는 동쪽, 다리는 서쪽을 향하도록 한다. 그것이 불가능하다면 머리는 남쪽, 다리는 북쪽이 좋다. 사람들은 대부분 자면서 꿈을 꾸는데 이것은 일종의 이완 작용이다. 또한 평상시에는 불가능하거나 금기시했던 했던 일들도 꿈속에서는 할 수가 있기 때문에 꿈은 예언적이거나 길잡이 역할을 할 수도 있다. 평소 소극적이거나 활동적이지 못한 사람

들은 더 많은 꿈을 꾸게 되는데 그것으로써 만족감을 보상받을 수 있는 것이다.

평화스런 잠을 이루기 위한 요소들은 다음과 같은 것들이 있다. 영양가 있는 음식, 마사지나 머리와 다리에 하는 오일 마사지, 코와 귀 속을 청결히 하고 오일을 바른 일, 편안한 침대, 마음에 맞는 동무와 함께 자는 것이다.

마지막으로 섹스에 대해 알아본다. 정신적으로나 육체적으로 만족한 성생활은 건강의 가장 중요한 요소다. 인도에 널리 퍼져 있는 옛 사원들의 조각품이나 서적들에

보면 성은 매우 성스러운 행위로 묘사되었다. 적당하게 행해진 성행위는 일종의

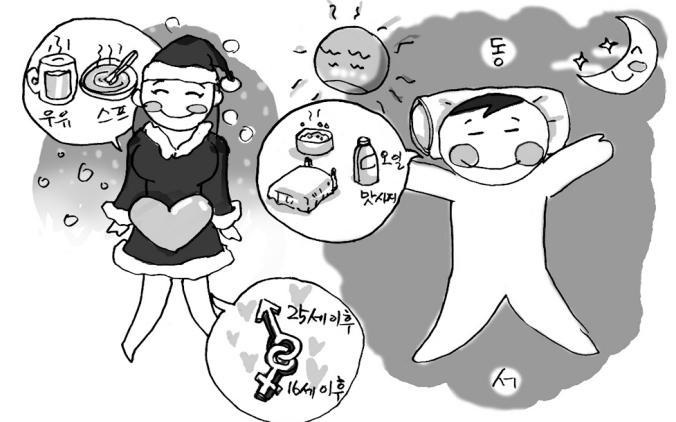
종교적 행위로 간주되었다. 이렇듯 고대의 관점에서 보면 성은 즐거움과 함께 출산과 자손의 번식에 관계되는 문제였다.

아유르베다 고전에 의하면 성행위는 여자는 16세, 남자는 25세 이후가 좋으며 보통 3일에 한번씩 하도록 돼 있다. 여름에는 에너지가 낮아지는 관계로 15일에 한번, 겨울에는 각자 가능한 범위 내에서 왕성히 할 것을 권하고 있다.

일이 끝난 후엔 견과류를 섞은 한잔의 우유나 가벼운 수프를 마신 후 편안한 잠을 자는 게 좋다고 했다.

이상 살펴본 바와 같이 아하라나 비하라는 우리 몸의 기능을 건강하고 정상적으로 향상시키기 위해 만들어진 방법들을 알 수 있다. 다음회엔 본격적인 치료법인 '아사디'로 들어가 보겠다.

■ 포천 중문의대



KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론에 방영된
인생역전 김재덕
역학교육원

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

모집과정 : 수시모집

강 의 : 주 2회(화,수요일)

사주통변이 부족하신 분, 책을 보고 독학하신 분, 사주통변이 자신 없는 분

사주통변 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생

관상학 (특강 월 2회 외오일) : 신기원선생

신청문의 02)567-4833

011-9702-2237

(주) 행복만선 Tel. 02)730-0705

삼보에 귀의 하옵고
당사는 중국과 제주도를 현지 직영
운영하는 전문 여행사로서
불자님을 위한 중국여행과 제주도 여행을
안내하오니 불자님들의 많은 성원을 기대합니다.

여름 특별기획안내 (호화유람선으로 마는 중국여행 및 사찰순례)

- ◎ 호화유람선 진천페리로 매주 화요일 출발
 - 천진. 북경. 7일(피운사,와불사,웅화궁) ₩ 390,000원
 - 천진. 북경. 낙양 7일(소림사,백마사,용문석굴) ₩ 490,000원
 - 천진. 북경. 오대산 7일(웅강석굴,화엄사,현통사) ₩ 590,000원
- ◎ 호화유람선 진천페리로 매주 금요일 출발
 - 천진. 북경. 내몽고 8일(호화호특) ₩ 520,000원
 - 천진. 북경. 패상초원 8일(포타라궁,보녕사) ₩ 520,000원
- ◎ 호화유람선 위동페리로 매주 목,토요일 출발
 - 청도. 제남. 곡부 6일(천불산 만불동,영암사,잠산사) ₩ 390,000원

☐ 요급포함내역(공통사항)

- 포함사항 : 왕복 선박료, 호텔(4성, 4성 2인1실), 입장료, 여행자 보험, 향만세, 선내 다인실 기준, 전일정 식사(선내 포함)
- 불포함사항 : 중국 비자비, 현지 가이드 기사 팀, 개인경비

지장도량 구화산 순례 5일

₩ 750,000 (8월 11일, 18일)

- 황산 직항 항공 이용
구화산 2박 - 황산1박 - 상해 1박
- 8월 11일, 18일 2회 출발
- 각 회차 선착순 40명
- 비자비, 가이드 기사팀 외 다 포함

호화 유람선 선상에서 수록제 및 소원성취 방생 대법회 가능 (진행 및 인원 상담)