

숲내음 가슴까지 시원하다

삼림 음이온 풍부, 심신 안정 도와
5~8월, 오전 10~12시가 적기
통풍 잘되는 옷 착용후 산책

내소사 전나무숲에서 삼림욕을 즐기고 있는 사람들. 사진제공=숲연구소

▽ 삼림욕 즐기려면 어디로 갈까

- ▶국립광릉수목원= 자연 그대로가 살아있는 국내 최대 수목원. 숲탐방·체험프로그램도 풍성하다. 5일전 예약을 해야 입장 가능.
- ▶오대산 월정사-방아다리약수길= 월정사 아래 계곡을 따라 이어지는 폭 7~8m의 전나무 숲길은 아름답고 거목의 청량한 기운으로 한여름에도 서늘할 정도다.
- ▶강릉 하교생가미울 숲속= 고가 뒤로 우거진 수천 평 아름다운 송림숲이 압권이다. 바닷바람을 이겨낸 소나무가 백백하게 들어차 있다.
- ▶부안 내소사 전나무 숲길= 하늘로 찌를 듯이 솟은 전나무 숲길이 장관이다. 내소사 대웅보전 앞 아름답고 보리수 나무, 능가산 암봉 등 주변 풍광도 빼어나다.
- ▶대구 달성 축백수림= 100m를 넘는 절벽에 서 있는 축백나무 숲에는 약 1,000그루의 나무들이 장관을 이룬다. 또한 숲 한쪽에 관음사가 있다.
- ▶원도 수목원= 국내에서 유일하게 자연 그대로를 수목원으로 가졌다. 다양한 상록활엽수를 만날 수 있다.
- ▶강원 삼봉자연휴양림= 사람의 인공적인 손길이 가미되지 않은 자연 그대로의 숲이다.
- ▶담양 소쇄원= 정자문화의 대표적인 곳으로, 정철 등 조선시대 가사문학의 대가들을 만날 수 있을 뿐 아니라 왕대나무숲의 아름다움도 체험할 수 있다.



삼림욕을 즐기고 있는 사람들.

한뜻으로 공부하니 행복해요



우리 가족 이렇게 신행해요 <14>

전청봉 거사네

저런 다리를 슬쩍 펴보기도 하고, 뺏뺏하게 굳은 목을 꼭꼭 눌러보기도 한다. 또 흥수처럼 밀려오는 수마를 떨치고자 가끔씩 몸서리를 치기도 한다. 주말 저녁 철야정진에 참가한 신참자들은 아무래도 힘이 달린다. 억지로라도 화두를 쟁겨야겠다 싶지만 저런 몸, 노곤한 정신에 밀려 이내 두 손 두 발 들고 물러나기가 일쑤.

이 같은 철야정진을 30여 년간 꾸준히 이어온 부부가 있다. 전청봉(53)·이언희(50) 부부가 바로 그 주인공. 전 씨 부부는 백봉 김기추(1908~1985) 거사가 창립한 보림회에서 토요일 철야정진을

이 각별한 이유는 또 있다. 결혼적령기를 맞아 함께할 인연을 찾던 전 거사는 1982년 '같이 불법을 공부할 수 있는 인연, 불법 공부에 방해가 되지 않을 인연'을 가슴에 품고 철야정진에 뛰어들었다. 그렇게 1주일 만에 뜻을 함께 할 이를 만난 것은 우연일까 필연일까. 그리고 부부가 함께 매주말 화두를 친 채로 하얀 새벽을 맞은 세월이 30여 년에 이르렀다면, 이후 언젠가 된 딸 지영(22) 양이 집보다 선원을 더 좋아하는 신실 불자로 성장하게 됐다면.

"가족이 같은 방향을 보며 같은 모습으로 수행하니 어려움 속에서도 항상



보림선원에서 주말 철야정진중인 이언희(맨왼쪽)·전청봉(왼쪽에서 세번째)부부.

인연찾아 시작한 철야정진 30여년 세식구 모두 삶과 수행 하나로 인식

시작한 이래 30여 년이 지난 지금까지 한 번도 거르지 않고 정진에 정진을 거듭해왔다. 저녁 9시부터 새벽 3시까지 진행되는 주말철야참선을 지속하는 동안 이들 부부는 어느새 은산철벽을 마주할 수 있게 됐고, 일주일간 지속되는 철야오명정진도 해마다 두 번씩 꼭꼭 챙길 정도가 됐다.

"철야정진이 어렵고 힘들다는 것은 선입견이네요. 몸을 나로 알고 살아온 습(習)을 떨치지 못했기 때문이죠. 법신(法身)이 색신(色身)을 굴린다는 의미를 받아들이고, 법신으로서의 나를 놓치지 않고 정진해 보세요. 그러면 공부하는 마음 역시 놓칠 수 없게 될 겁니다."

철야정진이 습관이 되어버렸다는 전 거사. 그런 그에게 보림회의 철야정진

깊이 열리곤 합니다. 달한 마음도 함께 열고, 분별의 비늘도 함께 떨어뜨리게 되죠. 요즘에는 산다는 것 자체가 불법 공부를 위한 수단이라는 생각을 공유하면서 이후의 삶을 새롭게 준비하고 있지요."

6년 전부터 한 사찰의 사무장으로 근무하고 있는 전 거사는 훗날 아내와 함께 경남 산청의 보림선원으로 돌아갈 생각을 하고 있다. 그곳에서 농사짓고 지내며 "너와 내가 비였는데 말하는 자는 무엇이며 듣는 자는 무엇인가? 만약 오늘 일을 논의하면 문득 옛 때 사람을 잊으리"라는 백봉 거사의 '보림삼관(寶林三關)' 빗장을 하나하나 열어가는 것이 이들 부부의 포부다.

강신재 기자

삼림욕으로 더위 썩~

최근 한 채용정보 회사가 남녀 직장인 1602명에게 여름 휴가계획을 물었다. 바다·산으로의 여행(32.3%), 해외여행(12.4%) 계획을 제치고 삼림욕(35.5%) 선호도가 가장 높은 것으로 나타났다.

진한 숲내음이 주는 청량감 체험이 더할 나위없는 피서법으로 각광받고 있다. 건강 지키는 삼림욕에 대해 알아본다.

▽ 삼림욕이 건강에 좋은 이유는

나무가 상처를 입으면 박테리아의 공격을 받는다. 나무는 휘발성 물질을 발산해 스스로 상처를 소독하는데, 이 소독물질을 '피톤치드'라 한다. 숲에서 느낄 수 있는 청량감은 피톤치드와 관계있으며 이를 쬐는 것이 곧 삼림욕이라 할 수 있다.

피톤치드의 효능에 대해서는 논란의 여지가 있지만, 몇 해 전 한국임업연구원이 쥐를 대상으로 한 연구에서 긍정적인 결과를 얻었다. 쥐에게 전기자극을 주자 스트레스를 유발하는 호르몬인 '코르티솔'의 분비가 늘었다. 이어 편백나무에서 추출한 피톤치드가 들어있는 상자에 쥐를 넣었더니 코르티솔의 혈중 농도가 떨어졌다. 전문가들은 100여개에 이르는 피톤치드 가운데 흥분을 가라앉히는 성분이 함유된 것이 있다고 판단하고 있다.

숲에는 음이온도 풍부하다. 도심보다 평균 50배 정도가 많은 숲의 음이온은 혈액을 정화시켜주고 신진대사를 도와준다. 스트레스를 받으면 인체의 양이온이 증가하는데, 음이온은 이를 중화시킨다.

▽ 삼림욕의 효과를 높이려면

삼림욕은 5~8월이 적기다. 피톤치드의

방출이 가장 활발하기 때문이다. 흐린 날보다는 맑은 날에, 밤보다는 낮에 더 많은 양이 나온다. 하루 중에는 오전 10시부터 낮 12시까지 피톤치드 분출이 왕성하다. 효과적인 시간대에 맞춰 침엽수림이 울창한 깊은 숲 속에서 삼림욕을 시도하면 좋다. 수명이 오래된 나무일수록 피톤치드의 분비량이 활발하다는 것도 유념하자.

삼림욕을 즐기는 비법은 따로 정해져 있는 것이 아니지만, 땀이 약간 배어날 정도로 가볍게 걸으며 산책한다. 약간의 피로가 느껴질 때까지 걷는 것이 좋고 환자의 경우 신체에 무리가 가지 않도록 유의한다. 복장은 통풍이 잘되고 땀 흡수가 빠른 면 소재 옷을 착용하는 것이 좋고, 몸에 꼭 끼는 옷은 피한다. 쉴 때는 복식호흡을 통해 피톤치드를 최대한 깊게 들이마시도록 한다.

강신재 기자

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

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

모집과정 : 수시모집
강 의 : 주 2회(화·수요일)
사주명언이 부족하신 분, 책을 보고 독학하신 분 사주명언이 자신 있는 분

시주명언 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생
관상학 (특강 월 2회 화요일) : 신기원선생
신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

휴대용 다구(茶具) 출시!

스님, 불자님!!! 가벼운 산행, 성지순례, 대중공양때 뜨거운 물만 있으면 언제나 O.K. 싱그러운 차향(茶香)과 건강을 선물하세요.

단체 주문 일 경우 원하시는 로고를 새겨드립니다. ※ 재고가 없을때 사용가능



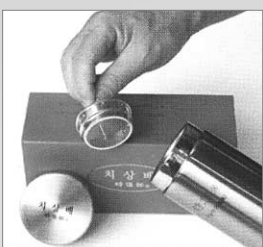
450ml / CS2001



360ml / CS2002



CP1001



거름망을 탈착 시킬 수 있으므로 찻잎, 티백 등이 분리됩니다. 진공 이중용기라 보온, 보냉이 확실합니다.



고급포장, 미려한 제품디자인, 선물용으로 아주 좋습니다.

녹차, 중국차, 티백등 입 맛따라 간편하게 사용되는 휴대용 차도구



(株) 치상

서울특별시 서초구 서초동 1601-2 그린빌 오피스텔 511
TEL: 서울본사 02)3487-0308(代)

법요집·기초교리 集 과도 재발간

첨단교육 매체가 다양한 오늘날에도 대중의 일체감과 효율성을 높이는 교육보조자료로는 칠판과 과도를 활용하는 입체적 교수 방법이 좋습니다. 법사님들의 많은 활용 있으시면 고맙겠습니다. 5월 20일 이후 전국 불교용품점에서 구입하실 수 있습니다. 군법당, 경찰서 교도소 등 대중교리 교육이 필요한 곳에 법보시를 하고자 원하시는 불자님들께서 전화주시면 택배로 우송해 드립니다.

■ 법요집

- 삼귀의
- 천양합니다
- 반야심경
- 일정
- 청법가
- 법문
- 정근
- 발원 및 축원
- 사후서원
- 신회가
- 기타찬불가

■ 기초교리

1. 불교란?
2. 부처란?
3. 대승과 소승의 차이
4. 사찰에서 쓰는 도구
5. 사찰경내 예법
6. 합장과 반배
7. 고두례
8. 예불문
9. 삼보
10. 삼귀의
11. 삼보인
12. 삼업
13. 삼학
14. 신도오계
15. 사성제
16. 사성법
17. 십이인연
18. 육바라밀
19. 팔정도
20. 보살상매론



■ 기획 : 예맥불교문화원 ■ 제작 : 불교포교자료원 ■ 전화 : 02-772-9052