



우리 춤사위에 건강 있었네

불광사 '우리춤 건강체조 교실' 현장

"팔을 올리면서 숨을 들이 마십니다. 자- 업! 척추도 함께 펴니다. 팔을 내리면서 숨을 내쉬고 척추는 뒤로 밀니다. 몸에 힘을 빼고 편안하게! 하나에 올리고 둘에 내려옵니다."

9월 6일 서울 불광사 반야당에 모인 십 여 명의 보살들이 익숙치 않은 몸짓이지만 열심히 따라하고 있다. 전통무용이라 하기에는 뭔가 맛있게 체조라고 하기엔 제법 다채로운 동작들. 웃도 제대로 갖추지 못한 채 몸짓마당에 뛰어든 보살들은 낮은 동작을 소화하는 어려움 속에서도 강사를 좇는 눈빛만은 현명하다.

이날은 '우리춤 건강체조' 교실을 시작하는 날. 불광사 무용단 단장이자 '우리춤 연구회' 전문강사인 이상신(54) 보살이 지도를 맡아 무기한 무료강좌에 나섰다.

"우리춤체조는 노인들을 위해 개발한 운동이예요. 세계에서 유례가 없는 경우죠. 기존의 운동을 조금씩 변형해서 만든 노인 운동과는 확실히 다르다고 할 수 있습니다."

이 단장은 로봇처럼 손과 발이 따로 움직이는 보살들의 동작을 세밀히 살피면서 간간히 설명도 덧붙인다. '우리춤체조'는 박상철 교수가 이끄는 서울대학교 의과대학 체력과학노화연구소, 이지영·박인숙 등의 안무·무용가들이 의기



이상신 단장(사진 앞)이 불광사 반야당에서 우리춤체조 '아리랑'을 지도하고 있다.

투합하면서 만들어 낸 노년층을 위한 운동. 무용가들은 전통무용을 원형으로 삼아 춤사위를 고안했고, 건강 전문가들은 이를 짚짚이 살펴 건강에 도움이 되는 동작들을 엄선했다. 춤사위를 이끄는 전통 가락 역시 몸짓에 입각해 새롭게 만들었

고려했죠." 이 같은 특성들은 '해맞이', '아리랑', '사군자'로 이름붙인 실제 춤사위에서 이를 짚짚이 살펴 건강에 도움이 되는 동작들을 엄선했다. 춤사위를 이끄는 전통 가락 역시 몸짓에 입각해 새롭게 만들었

영향을 줄 수 있는 것이다. 강좌에 참여한 보리심(59) 보살은 "기계적인 운동에만 주력해왔는데 스트레칭과 율동을 적절히 조합시킨 춤체조는 색다른 경험이었다"며 "움직임은 두드러지지 않았지만 실제로 느낀 운동량은 상당했고, 우리 가락과 우리 무용을 살려낸 동작이 친근하면서도 재미있었다"고 말했다.

전통무용 응용 노년층 위해 고안 쉬운 동작에 역동성 최대한 살려 호흡·몸짓의 일체화로 활력증진

다. 이에 인간문화재 이매방 선생으로부터 승무와 살풀이를 사사받은 이수환·이상신 선생의 지도가 곁들여지면서 우리춤체조는 한 차례 더 살아났다. "전통무용 자체의 '난해함'을 떨어낸 대신, 단순하고 편한 동작에 건강 진흥 효과를 담았습니다. 그러나 특유의 리듬감과 역동성은 그대로 살려내 노인들이 즐거운 마음으로 따라할 수 있도록 최

는 모습 등을 응용해 만든 동작으로 '누구나 재밌게 즐길 수 있다'는 자신감을 북돋워준다. 실제로 우리춤체조에 익숙해진 이들의 경우 '춤 어렵다'는 편견으로부터 벗어나면서 자신 안의 적극성을 발견하고 즐겨워하는 경우도 있다고 이 단장이 덧붙인다. 느리고 정제됐던 삶 속에서 활력과 생동감을 되찾을 수 있다는 것만으로도 노년기 건강에 긍정적인

95년부터 기획 및 개발을 시작한 우리춤체조는 2000년에 이르러 전국의 복지관을 통한 활발한 보급활동에 나서기 시작했다. 100명 이상의 지도자와 4만 명이 넘는 이수자들을 양성했다. 또한 우리춤연구회는 2001년부터 2000명 이상의 노인들이 참여하는 우리춤체조 대회를 치러왔으며, 지난 7월에는 세계 노화대회의 개막전 공연으로 초청될 정도로 세계적인 관심을 모으고 있다. 오는 10월에는 전주에서 2004 우리춤체조 대회를 개최할 예정이다. (02)3417-2421

강신재 기자

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 21

일상생활 복귀 촉매 역할

오일 마사지가 좋은 까닭

건강 없이는 행복도, 영적으로 총명한 인생도 얻을 수 없다. 건강한 육체에서만 건강하고 행복한 마음과 행복도 자라나는 것이다.

그러면 건강한 육체는 어떻게 얻어지는가? 그것은 영양소나 혈액, 림프액이 온몸 구석구석을 돌면서 산소와 영양분을 공급하고 조직 속에 쌓인 독소를 제거함으로써 이루어진다. 섭취한 음식물이 우리에게 에너지를 제공해 준다면 운동과 마사지는 혈액과 림프액의 순환을 돕고 독소를 제거하는 데 일조한다.

이렇듯 마사지는 우리의 몸과 마음을 이완시킬 뿐만 아니라 순환을 도와 독소를 제거해 조직을 새롭게 한다. 다시 말해 몸속의 청소작업을 돕는 것이다.

몸·마음 이완시키고, 독소 제거 도움

조직 활성화 통한 무기력함 탈피

이런 청소작업은 인체의 내부의 자연을 활성화시켜 여러 가지 변화를 가져온다는 점에서 그 효과를 높이 살 만하다.

우리 몸 속엔 탄수화물이나 단백질, 무기질과 같은 영양소 외에도 호르몬, 효소, 엔자임, 기(氣) 등 열거하기 어려울 만큼 많은 자원이 있다. 이것이 모두 몸을 위해 쓰여지거나 하면 그렇지 않다. 못 쓰고 사장되는 일도 다반사고 쓰이지도 못 하는 기능을 발휘하지 못하는 수가 많다. 그런데 마사지를 해 주면 이런 상황이 서서히 개선된다. 당과 단백질의 화학 변화를 가져와 피로와 무기력함을 쫓아버림은 물론 몸을 활성화시키고 조직을 회춘케 하는 놀라운 힘을 가졌다.

이런 마사지의 위력을 인도 사람들은 일찍부터 깨달아 실행해 왔다. 태어나면서부터

터 3세 때까지 그들은 매일 규칙적으로 엄마로부터 오일 마사지를 받는다. 그 후엔 일주일에 한두 번씩 받다가 6세 이후가 되면 어린이 스스로 마사지를 하도록 교육 받는다. 여성들의 경우 결혼식 전이나 출산 후 40일 동안은 반드시 약초가 첨가된 오일 마사지를 받는다.

결혼 전 신랑 신부가 마사지를 받으면 피부에 윤기가 나고 결혼 준비로 쌓인 그 동안의 스트레스와 긴장감에서 벗어날 수 있다. 신랑은 정력과 생식력이 왕성해지고 정신적 안정감을 갖게 된다. 신부는 피부가 고요하고 약초 특유의 효과가 아로마 역할을 해 신체 기능을 향상시키므로 결혼

전 마사지는 인도의 오랜 전통이다. 또한 출산 후 40일 간의 마사지는 산모의 피를 정화시키고 독소를 제거해 일상 생활로 복귀시키는 촉매 역할을 한다.

현대인들은 복잡한 환경과 극심한 경쟁 속에서 살다 보니 정신적 스트레스와 함께 근육의 긴장 상태가 최고조에 이르게 되었다. 공기, 물, 소리의 오염으로 우리의 모든 신경은 지치고 흥분되어 있으며 방부제, 비료, 살충제, 조미료 등과 같은 화학적 첨가물로 이루어진 인스턴트 식품들은 우리의 신체 분비선을 과용시키고 있다. 이렇게 지치고 병든 현대인들에게 마사지가 꼭 필요한 건강 증진법이 아닐 수 없다.

단순히 문치르고 주무르는 게 무슨 대단한 일일까 하지만 그 속엔 놀라운 비밀이 숨겨져 있다. ■표준 중의대



김재덕 역학교육원

역학·음양·인성·심리·강사
주인지 Goodday 365 '미용역학' 심정의
인연법 시주에 '고정연재중'
월간뷰티매거진 '역학'이 '연재중'

실력있는 역학으로 만들어 드립니다

- 모집과정: 수시모집
- 강의: 주 2회(화·수요일)
- 시주(본인이 주주신분, 책을 교육하신 분 시주(본인이 주주신분)
- 시주(본인이 주주신분)

인연법: 김재덕 선생
관상학(특강 2회 포함): 신기원 선생
신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

관절염

자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

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: 인승의학자 권재우(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

부처님께서 즐겨 드셨던 두리안(DURIAN)

부처님께서 즐겨 드셨던 과일 두리안 / 이제 태국까지 직접 가지 않아도 열대지방에서 '과일의 왕'이라는 두리안을 편하고 저렴하게 드실 수 있습니다.

- 두리안에는 탄수화물, 단백질, 비타민B,C가 풍부하며, 강장효과도 탁월합니다.
- 무게: 약 3kg
- 지름: 20~30cm
- 원산지: 태국
- ※ 태국에서 영아 40℃ 급방 직송하여 냉장공급에 보관중
- 가격: 1개 35,000원 / 2개 이상 구입시 개당 30,000원
- ※ 택배비 무료 (제주도, 도서지역 제외)

현재 백화점에서 상태에 따라 50,000원~120,000원에 판매중

■ 판매 및 문의: 불자기업 향다원
Tel 031)797-1357 / 031)882-1357
H·P 011-474-1345 / 019-229-1345
입금계좌: 농협 100023-56-156761 예금주: 조영숙
전화주시면 두리안에 대해 자세히 안내하여 드립니다.

불국사 승가대학 총동문회 (정기회의)

불국사 승가대학 총동문회를 다음과 같이 소집하오니 총동문회 손님께서는 정기회의에 모두 동참하시길 바랍니다.

- 날짜: 음력 8월 5일 (양력 9월 18일) 토요일, 오후 2시
- 장소: 불국사 삼검당
- 안건: 1. 총동문회 회장 선임의 건
2. 사무실 건립의 건
3. 기타안건
- 문의: (02) 353-5016 (노적사) (055) 944-2093 (거창포교당 심우사) (011) 547-4001 (심우스님)

※ 지난 현대불교신문(제488호, 15면)에 나간 날짜가 변경되었기에 다시 게재하는 것입니다.

총동문회장 박종후 합장

불가마

원적외선

형식승인번호(안전인증번호): HU07305-2001A

5분 충전! ▶▶ 3시간 연속찜질!

딱 한번만 무료체험 해보십시오! 후관후환 원적외선 열찜질! 몸속 깊이 침투하는 그 시원함! 정말 놀랍습니다.

추석호도선물 목초수액시트 30매 증정 특별가 13만원

- 불과 5분 충전으로 3시간동안 연속찜질 OK!
- 전원차단으로 무전찜질, 유해전자파 걱정 NO!
- 언제, 어디서나 휴대할 수 있는 편리성 YES!

저렴한 가격으로! 경제성도 그만!

○ 제품의 특성

- 최신 특수공법에 의한 견고한 제품
- 수많은 실험으로 안전성, 기능성 확보
- 인체공학적으로 설계된 몸의 어느부위에도 밀착성 우수
- 내부 발열온도 133℃, 표면온도 60~70℃
- 원적외선과 음이온 다량방출 (원적외선 방사율 약 90% 음이온 182(cc)

○ 주요 용도

- 노약자 보온 및 무릎, 어깨, 관절 찜질
- 여성이 어깨, 손발을 따뜻하게
- 학생이나 직장인의 목, 어깨 찜질 또는 어깨대용
- 아픈곳이나 다친 곳의 찜질
- 낯시, 등산, 야영, 야외 작업시 보온용
- 습고 습기찬 곳에서의 보온용

■ 판매용: 청담(3g 30개) 45,000원, 크로멜라(200ml 1600개) 75,000원

www.bb21.com 상담실: 02)969-8080