

인욕수행으로 건강지켜요

"나를 만나려면 삼천배를 하고 오라." 절에도 인의 장막이 있느냐며 항의하는 불자들에게 "삼천배의 근본은 나를 찾지 말고 부처님을 찾겠다는 의미"라고 일러준 성철 스님. 스님은 삼천배 속에 그 어떤 법문보다 달고 귀한 "자기를 바로 볼 수 있는" 가르침이 새겨져 있다고 했다.

성철 스님의 가르침을 받들기라도 하듯, '108배'로 대표되는 절수행이 시대의 화두가 됐다. '절'은 비교적 쉬운 방법으로 엄격 참회는 물론 인욕력과 심매력 증진, 그리고 심신 단련 효과까지 가져올 수 있어 불자들 수행의 한 방법으로 사랑받고 있다. 최근에는 종교적 신념에 얽매이지 않으면서도 108배 정진을 통해 건강을 지키는 '사회 인사'들이 화제에 오르기도 했다. '절 신드롬'의 이모저모를 살펴본다.

효과 소개되며 인기몰이

▽ '절 바람' 진행 중
서울중앙지법 민사60단독 강민구 부장판사는 108배 건강요법에 흠뻑 빠져있다. 3년 전 건강이 좋지 않아 108배를 시작했다가 강 부장은 최근 절하는 횟수를 300배로 늘릴 정도로 열심이다. 절제절명의 상황을 판단해야 한다는 스트레스, 숨 들릴 틈도 없는 일정에 시달리다가 108배로써 건강지키기에 나선 것이다.

부배전담 재판부인 형사합의23부 김병운 부장판사 역시 강 부장의 권유를 받아들여 108배 수행에 돌입했다. 몇 년 전 강 부장과 함께 시작했다가 그만 둔 적이 있지만, 지난 달 재개하며 의지를 다지고 나섰다.

108배는 이들 판사들의 얘기가 아니다. 23년간 매일 천배를 이어오며 뇌성마비 장애를 극복한 환경해 화가의 예씨가 <오체투지>(번디미디어)가 최근 인기몰이를 하면서 절수행 열풍을 더하고 있다. 절수행 도장으로 이름나 있는 양평 법원장 정사(031-771-7745) 주지 청건 스님은



절 삼매에 빠진 일터 불자들.

현대불교 자료사진

절 하면 심신단련이 절로

"최근 108배에 대한 관심이 높아지면서 매주 화요일 '절 제대로 하기' 강좌에 참여하는 이들이 늘었다"고 말했다.

동작 · 호흡 조화 이뤄야

▽ 바른 절, 바른 건강
청건 스님은 "호흡을 고려하지 않고 기계적인 동작만 이어가는 절은 오래 지속하기도 힘들뿐더러 몸에 대한 부담감이 가중돼 마음의 평안을 오히려 흐트리기 쉽다"고 지적한다. 절은 심신의 건강을 챙길 수 있는 방법이 되기도 하지만, 동작과 호흡이 조화를 이루지 못한다면

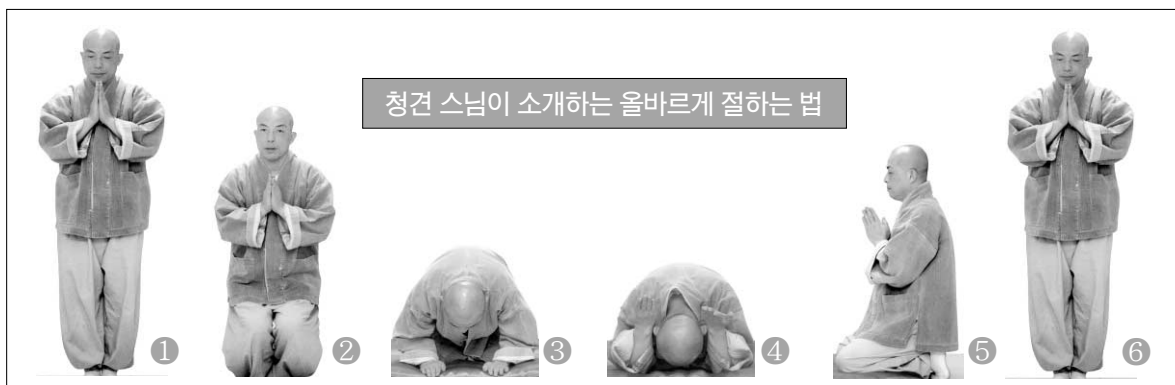
건강은 물론 수행으로서의 의미도 잃을 수 있다는 말이다.

그렇다면 어떻게 하는 절이 '올바른 절'일까. 청건 스님은 "절을 할 때에는 의식적으로 호흡을 생각해야 한다"고 말한다. 바로 선 자세에서 기마자세를 거쳐 무릎을 바닥에 대기까지 숨을 들이쉬다가, 손을 바닥에 짚고 이마를 땅에 대면서 숨을 천천히 내쉬어 준다. 이 같은 날숨은 무릎을 땅에서 떼며 다시금 기마자세를 취할 때까지 계속된다. 그러나 기마자세를 취하면서 몸을 펴기 시작하면 자동적으로 숨을 들이키게 된다.

청건 스님은 "이 같은 호흡법을 따른다

면 108배는 물론이고 천배까지 숨을 헐떡이지 않고 무난히 해낼 수 있다"고 말한다. 또한 심장의 뜨거운 불기운을 아래로 내려 손발을 따뜻하게 해주고 신장의 차가운 물기운을 위로 끌어올려 머리를 맑게 해주는 등 실질적인 효과도 얻을 수 있다. 머리가 맑아지고 마음이 편안해지면 스트레스를 줄일 수 있을 뿐만 아니라 고감신경의 흥분도 가라앉아 분노 등의 감정도 다스릴 수 있다는 것이 청건 스님의 말이다. 절 수행자들이 그 횟수를 거듭할수록 몸이 가벼워지고 마음이 차분해지는 이유는 바로 이 때문이다.

강신재 기자 thalswhy@buddhapia.com



청건 스님이 소개하는 올바르게 절하는 법

최윤근 교수의 아우르베다 읽기 28

규칙적으로 하면 젊어진다

마사지로 얻어지는 놀라운 효과들

마사지 하면 가장 먼저 떠오르는 게 이완 작용이다. 이러한 운동 작용은 우리의 정신과 육체에 동시적으로 작용해 몸 안에 축적된 독소와 화학 물질을 제거하고 긴장된 근육과 신경을 이완시켜 준다. 또한 면역계, 호흡계, 순환계, 내분비계, 근육골격, 소화 위장 등 몸의 전 장기 조직에 관여해 독소 제거뿐만 아니라 자연 치유력을 향상시킨다.

규칙적인 마사지는 무공해 유기농 음식물 섭취, 오염되지 않은 맑은 물, 자연광 아래서의 적당한 운동과 함께 우리 현대인이 무병 장수할 수 있는 중요한 방법 중의 하나이다. 이 중 오염되지 않은 음식물, 공기, 물 등은 개인이 원한다고 해서 쉽게 얻어

것이기 때문에 마사지를 하는 사람은 호흡을 깊고 천천히 해 줌으로써 자신의 호흡을 조절할 줄 알아야 한다. 또한 마사지를 하는 사람이나 받는 사람이나 몸과 마음이 함께 이완되도록 해야 한다. 끊임없는 긴장과 근심 걱정, 불만족, 욕심, 불안 등은 육체의 각 장기에 영향을 끼쳐 일찍 늙게 만든다. 때문에 조리를 막고 스트레스를 줄이기 위해선 몸과 마음의 이완이 필수적이다. 요가와 복식 호흡도 중요한 이완법이지만 마사지를 함으로써 더 많은 효과를 볼 수 있다.

결론적으로 말해 향내가 나는 약초, 오일 마사지는 조기 노화를 방지하고 주름살을 감소시키며 근육과 피부를 부드럽고 윤기

신경·면역계 강화, 자연 치유력 향상 개인 의지로 가능한 무병장수 한 방법

지는 것이 아니다. 하지만 마사지와 적당한 운동은 개인의 의지와 노력만 있다면 얼마든지 가능하다. 때문에 그 방법을 배워 매일매일 실시할 것을 권한다.

매일 목욕 전 30분 내지 45분 간의 마사지는 몸 속의 조직과 조직을 연결하는 모든 구멍들을 열리게 해 혈액과 임파의 순환뿐만 아니라 쌓여 있던 독소와 노폐물을 몸 밖으로 배출시킨다. 마사지를 하게 되면 피부의 온도가 오르는데 따스한 스팀으로 땀을 흘리게 되면 효과가 더욱 좋다.

마사지 후에는 바로 목욕하는 것보다 30분 정도 기다려 기름이 땀구멍으로 흡수되고 마사지로 올랐던 피부 온도가 정상화된 다음 하는 것이 바람직하다.

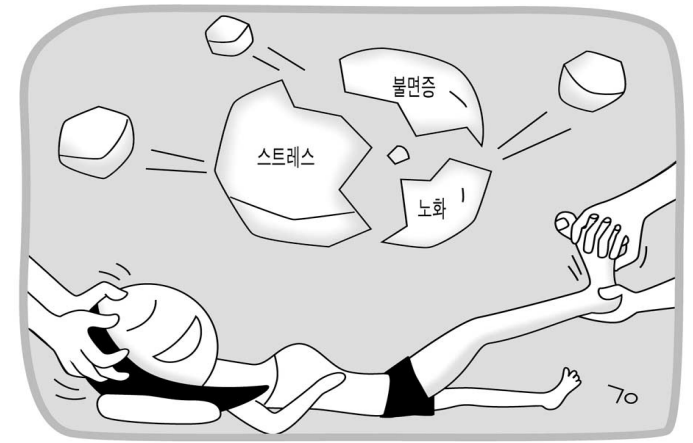
좋은 마사지는 생명력, 즉 기를 불어넣는

나게 하며, 신경과 면역계를 강화시켜 몸에 탄력성을 준다. 하지만 최고의 효과를 얻기 위해선 꾸준히 규칙적으로 하는 게 가장 중요하다.

약초와 향을 첨가한 기름을 일정한 온도로 높였다(보통 180°C) 식힌 후 바르면서 시행하는 아우르베다 마사지는 몸의 모든 흐름을 원활하게 해 그 동안 흐름이 막혀 생겼던 모든 통증을 없애준다. 깊은 잠을 잘 수 있게 도와주고 식욕을 증진시키며 정신을 맑게 해 생활을 즐겁고 활력있게 만든다.

발 마사지는 전신의 피로를 풀어주는 데 좋고, 잠자기 전의 머리 마사지는 불면증을 없애 준다. 또한 성적인 즐거움을 얻는 데도 마사지는 중요한 역할을 한다.

■ 포천 중문의대



김재덕 역학교육원
역학, 음악양성, 인성력성장, 강사, 주안지, Goodday 365, 미용역학, 삼성의 인연법, 사주에어, 고령연세중, 일간유니버시티, 역학들이 연세중

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다
모집과정 : 수시모집
강의 : 주 1회(화요일)
사주학원이 부족하신 분, 책을 보고 독학하신 분, 사주학원이 자신 없는 분
사주학원 및 작업법, 인연법 : 김재덕선생
관상학(특강 2회 포함) : 신기원선생
신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

당 하 당 노

당뇨 한방과 미네랄로 혈당 잡는다.

한방과 천연이온 알칼리 미네랄복합체로 제조된 "하당" 신제품의 자신만만한 행사 !!

"하당" 1개월분을 구입하신 고객님께

당뇨 혈당 측정기 (1Set)를 무료로 드립니다.

"당뇨 이논만큼 치료할 수 있다" (책)도 무료로 드립니다.

(선착순 전국 1,000명)

- 인슐린 분비촉진, 만성피로
- 복용 15~20일부터 혈당 떨어져 당뇨에 효과
- 복용후 효과 없음시 100% 환불

"하당"을 드시면서 7일 단위로 당뇨혈당 체크기로 체크해보시면 1개월 안에 놀라운 정도로 변화가 오기 시작합니다. 그래서 당뇨혈당 체크기를 무료로 드리는 자신만만한 행사를 하는 것입니다. 그러니 꼭 실천하시기 바랍니다.

계좌번호 : 국민은행 084-21-0800-172 예금주 : 안희숙

천연원료로 안전성을 입증한 한방 생인당 특판부

주문 및 상담전화 : 080-521-6666

관절염

자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 활액순환장애 디스크

선천성 방체 신축비림 남 습진

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

▶ 주의사항 - 심장질환자, 폐질환자, 임신부, 흡수전유에 복용금지

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

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

중국 청도 장안사 공양주 모십니다

장안사는 중국에 사찰을 세워 한국 불교의 전통과 큰스님들께서 이룩하신 위업을 지켜 가겠다는 뜻을 세우고 사부대중이 합심해 불기 2548년 9월 2일 재물님의 가피로 중국 최초 한국의 절 장안사 청도 본원에서 원만히 개원하게 되었습니다. 장안사 청도 본원에서는 사찰음식을 통해 해외 포교에 진력하실 공양주를 다음과 같이 모시고자 하오니 관심 있는 분의 많은 참여 바랍니다.

다 음

1. 자격
 - 1) 해외여행과 중국 장기 체류에 지장이 없으신 분
 - 2) 한국 음식 조리사 자격 또는 영양사 자격이 있는 분이나 사찰 음식에 조예가 깊으신 분
 - 3) 신심을 가지고 해외 포교활동에 진력하실 분
 - 4) 남·녀 구분, 연령제한 없으나 신체 건강하신 분
2. 급 여 : 상담 후 결정
3. 제출서류 : 1) 이력서
2) 주민등록 등본
3) 자격증 사본
4. 서류제출 : 장안사(경기 고양시 일산구 풍동 138-1)
※ 접수된 서류는 일체 반환하지 않음
5. 접수마감 : 2004년 9월 30일 까지
6. 연락처 : 019-9232-4788
031)901-1954

장 안 사
경기도 고양시 일산구 풍동 138-1

무료특강

퇴마사(退魔士) 양성과정

천도와 제령에 관한 특수비법 공개

특강안내

- ◆ 강의일시 : 매주 금요일 오후 2시~4시
- ◆ 지도강사 : 법관선생
- ◆ 장 소 : 서울 수유동 연구소, 부산 연구소

◆ 문의 및 신청 ◆
02)996-6156 / 051)817-6156
H.P: 017-553-6156

동방파동명상연구소
홈페이지 : www.dongbang21.co.kr