월·화·수·목·금 休~休(휴휴)

불자가족 휴휴(休休)일 알차게 보내기

주5일제가 300인 이상 사업장에 시행된 지 한달이 되어 간다. 토·일 이틀의 휴일, 일명 휴휴(休休)일을 알차게 보내려면 어떻게 해야 할까.

가족과 함께 휴휴일을 잘 보내기 위한 휴(休)테크에 관심을 가지는 사람들이 늘고 있다. 최근 〈노는 만큼 성공한다〉는 책을 펴내 잘 노는 법, 휴테크의 중요성을 역설한 김정운 교수(명지대 여가정보학과)는 "주5일 시대엔 노는 시간을 '경영' 하는 것도 중요하다"고 설명한다. 부부끼리 얼굴 보는 시간이 늘어 이혼이 증가한 독일의 사례나 투잡스족의 증가, 아이 없는 부부가족 확대 등 다양한 부작용을 낳을 수 있다는 것. 저자는 여가문화에서 국가경쟁력이 나오므로 바람직한 여가정책이 필요하다고 강조한다.

그렇다면 불자 가족들은 어떤 휴테크 전략으로 불교문화와 함께하는 휴휴일을 보내면 좋을까?

주말을 가족과 함께 보내는 이들이 늘고 있다. 특히 가족단위의 템플스테이는 선풍적인 인기를 끌고 있다. 사진은 원주 구룡사가 매주 주말 진행하는 가족 템플스테이 현장.
사진제공=원주 구룡사

마음을 다스리려면

불자들은 물론 비불자들에게도 템플스테이는 대표적인 주5일제의 인기 종목. 자신의 마음 다스리기만이 아니라 가족이 함께 사찰체험을 할 수 있도록 하는 프로그램들이 늘어나고 있다.

여주 신륵사(031-885-2505), 공주 마곡사(041-841-6226), 원주 구룡사(033-732-4800)가 가족 템플스테이를 개최하고 있다. 신륵사의 가족 템플스테이는 8월 24~25일 개최되는데 4인 가족 기준으로 참가비가 10만원이다. 공주 마곡사에서는 부부(8월 5~7일), 장애우 가족(8월 12~14일)을 대상으로 한 템플스테이가 마련돼 눈길을 끌고 있다.

매월 셋째 주에는 서산 부석사(041-662-3824)의 탐조 템플스테이를 찾아가 보자. 서산 간척지에서 먹이를 주는 사람 손에 내려앉는 곤줄박이를 만나는 흥미 만점의 시간이 기다리고 있다. 해남 대흥사(061-535-5775)가 매주 다른 주제로 꾸미는 새벽숲길 역시 가족이 즐기기엔 더할 나위 없이 좋다. 특히 대흥사는 매월 마지막 주 수업이 없는 어린이 가족을 위한 테마 템플스테이를 마련해 인기를 끌고 있다.

구례 화엄사(061-782-7600)의 주말 산사체험, 경주 골굴사(054-744-1689)의 선무도 주말템플스테이는 주말마다, 가족과 함께 참가하는 어린이는 무료인 안동 봉정사(054-853-4181) 템플스테이는 둘째 넷째 주 주말에 만날 수 있다.

문화의 향기에 푹 빠져보자

매월 넷째 주 주말은 한국불교미술관이 마련한 교육프로그램으로 자녀와 함께 온 가족이 불교미술의 세계에 빠져들어 보자. 한국불교미술관은 8월 3일 오픈을 준비 중인 티베트 탕카전과 연관된 내용으로 8월 교육프로그램을 준비 중이다. 6월까지 매달 한 차례 진행되던 교육프로그램은 8월 이후 매주 토요일 진행할 계획이다. (02)766-6000

양평 용문산 야외극장에서는 산채정식과 함께 피에로 광대를 만날 수 있는 마임극 '리체데이'가 7월30~8월 1일 공연된다. 리체데이는 피에로 광대극에 음악 소도구를 이용해 인간의 기쁨과 슬픔을 표현한 세계적인 마임극이다. 가족 부부 연인들의 밤 나들이에 크게 인기를 모으고 있는 용문산 야외극장 프로그램의 참가자들은 낮에는 허브농장 장승마을 용문사 등에서 관광을 즐기고 산채정식을 맛보게 된다.

밤10시에 시작되는 '리체데이' 공연 후 인근 민박 펜션 등에서 1박하는 프로그램이다. 용문산 야외극장의 문화 프로그램은 3대(代)가 함께 가면 50% 할인 티켓 혜택이 있다. (02)525-6929

자연과 함께

강원도산림개발연구원에서 마련한

주5일 근무제로 인한 휴테크에 관심 급증
가족과 함께하는 사찰체험 인기몰이
전시·공연 보며 자녀와 공감대 형성

연꽃과 수련 전시회를 둘러보는 것도 부처님의 말씀에 잠길 수 있는 좋은 기회다. 7월 19일~8월 20일 열리는 수생식물특별전시회는 학생들에게 수생식물의 아름답고 신비한 모습과 중요성을 알리고자 하는 마음에서 마련됐다. 연꽃과 수련이 가장 아름다운 시간은 오전 10시에서 오후 3시. 연구원은 이 시간대에 방문해 연꽃과 수련의 신비로움을 만끽하라고 조언한다. (033)249-5330

서울시가 서울 전역 11개 산에서 진행하는 '즐거운 숲속여행 프로그램'은 매주 일요일에 개최된다. 어린이들에게도 부담이 가지 않도록 2~3시간 코스로 마련된 숲속여행은 숲해설가로부터 산의 문화 역사와 자연생태에 대한 해설을 들으며 체험하는 프로그램이다.

산사에 들려서는 사찰의 역사와 기본적인 사찰예절도 가르쳐준다. 첫째 셋째 주에는 남산 관악산(안국사) 아차산 대모산 청계산, 둘째 넷째 주에는 인왕산 수락산 앵봉산 안산(봉원사) 호암산이다. 신청은 숲속여행 사이트(san.seoul.go.kr)로 하면 된다. 참가비는 무료.

박물관 무료 강좌로 업그레이드

국립춘천박물관의 토요문화강좌는 매월 둘째 주 토요일 오후2시 국립춘천박물관 강당에서 열린다. △우리문화의 수수께끼(8월 13일)-주강현 소장(우리민속문화연구소) △아름다운 한국의 불화(9월 10일)-정우택 교수(동국대) △한국인의 사주팔자(10월 8일)-조용헌 교수(원광대) △동서미술교섭사(11월 12일)-권영필 교수(한국예술종합학교 미술원) 등의 강좌가 마련된다. (033)260-1523

국립중앙박물관이 이번 여름 세 차례에 걸쳐 준비한 '가족 어린이교육프로그램' 가운데 초등학교 저학년의 도자기 만들기는 7월 30·31일, 초등학교 고학년의 금속장신구 만들기는 8월 6·7일 오전 10시에 열린다. 참가신청은 국립중앙박물관 사이트(www.museum.go.kr)에서 받는다. (02)2077-9234

국립제주박물관이 7월부터 야심차게 선보인 토요박물관 산책은 화가 이왈종(9월 3일), 사진작가 서재철(8월 6일), 시인 나희덕(7월 30일) 등 각계 명사와 함께 음악 강연 전시 등이 어우러지는 축제마당으로 펼쳐진다. (064)720-8029

국립김해박물관에서 가야문화를 접할 수 있는 '박물관장과 함께하는 고고학 여행'은 7~8월 매주 토요일에 찾아간다. 김정완 박물관장, 임학종 학예실장이 들려주는 고고학 강의는 인기만점이다. (055)325-9333

레저 여행

경기관광공사와 경기데일리투어가 함께 마련한 경기도 체험학습 모니터 투어는 가족을 대상으로 한다. 용문사, 파주 헤이리 예술마을 등 지역관광지, 세계평화축전, 2005 안산챔프카월드시리즈 등 축제, 사찰음식 갯벌 국악 등 경기도만의 문화에 흠뻑 빠져들 수 있는 좋은 기회이다.

참가비의 50%를 경기도와 경기관광공사가 지원하는 이번 모니터 투어는 8월 13일 인천과 강원지역에 이어 인천과 충남(9월 24일), 서울과 충북(10월 16일), 서울과 대전(10월 22일) 거주민 중에서 초등학생 자녀를 둔 가족을 대상으로 열린다. (031)259-6975

강지연 기자 jygang@buddhapia.com

수태 발생 출산 단계로 인체 형성

인체 7대 구성성분의 마지막 하나는 재생액 곧 정액이다. 정액이 넘치면 성욕이 왕성하여 바람기가 그치질 않고 정액이 쌓여 요도와 신장의 결석을 초래할 수 있다. 반면에 방사가 지나쳐 정액이 부족하면 출혈과 격심한 통증이 따를 수 있다.

마지막으로 배출기능 세 가지도 지나치거나 부족할 때 각기 여러 증상들을 초래할 수 있다. 먼저 변(便)이 너무 많으면 몸이 나른해지고 위가 부풀어 오르며 장에 통증과 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나게 한다. 변이 지나치게 적으면 만성 설사를 일으킬 수 있다. 장에 가스가 꽉 차오르면 그것이 위로 올라가 심장과 늑골(갈비뼈)에 통증을 가져올 수 있다. 오줌(尿)은 너무 많을 때 남자의 경우 소변 볼 때 통증이 있고 오줌이 자주 마려워진다. 부족할 때는 소변양이 매우 적고 오줌길이 시원치 않아 불편을 느끼며 오줌의 농도가 짙어진다. 마지막으로 땀은 양이 너무 지나칠 경우 심하게 흘리고 지독한 땀냄새를 풍기며 소양증(搔痒症, 가려움증)과 여타 피부질환을 초래할 수 있다. 땀이 부족하면 살갗이 터서 갈라지며 체모(몸털)가 사라지게 된다.

지금까지 신체의 기본에너지 구성성분 그리고 배출기능의 각 세부 요인들이 지나치거나 부족하거나 조화를 잃을 때 초래될 수 있는 병증들을 살펴보았다. 이제부터는 티베트의학의 인체 해부 및 생리 이론들을 살펴보겠다.

티베트의서에서 인체의 형성은 수태(受胎임신) 발생(發生) 그리고 출산(出産) 세 단계로 나누어 설명하고 있다. 먼저 수태 즉 임신은 두 가지 원인으로 이루어진다. 우리는 젊은 남녀가 그저 몸만 섞으면 임신이 저절로 되는 것쯤으로 쉽게들 생각하고 있는데 그렇지 않다. 티베트의학과 불교에서는 인간의 몸으로 태어나는 것은 환한 대낮에 별보기 만큼이나 어렵고 대단한 인연이라고 하였다. 임신이 되려면 첫째 아버지의 정자와 어머니의 난자가 있어야 한다. 그리고 그 정자와 난자는 조금의 흠결도 없는 건강한 상태여야 한다. 티베트의서에서는 수태가 어려운 9가지 경우와 그 특징들을 다음과 같이 지적하고 있다. 첫째, 룽병인 사람의 정액과 월경혈(달거리피)은 결이 아주 거칠고 색이 어둡다. 둘째, 티빠병의 정액과 월경혈은 누르스름하고 냄새가 진하다. 셋째, 베껜병의 정액과 월경혈은 희멀겋고 끈적거린다. 넷째, 혈액에 병이 있는 사람의 정액과 월경혈은 썩은 내가 나고 죽처럼 걸쭉하다. 다섯째, 베껜병과 룽병이 혼합된 정액과 월경혈은 뿔뿔이 흩어진다. 여섯째, 혈액의 병과 티빠병이 합병된 정액과 월경혈은 고름 같고 매우 흐리다.

일곱째, 베껜과 티빠가 뒤섞인 질환의 정액과 월경혈은 굳어져 엉겨있다. 여덟째, 룽 질환과 티빠병이 겹치면 월경이 멎게 되고 있더라고 양이 매우 적어진다. 마지막으로 아홉째, 룽 티빠 베껜 그리고 혈액의 병이 복합적으로 합병되면 정액과 월경혈이 변과 같이 굳는다. 월경이 멎거나 정액과 월경혈이 굳어지는 마지막 두 경우는 치료가 어렵지만 나머지 경우는 치료가 용이하다.

변·오줌·땀 세가지 배출기능 부족시 병 초래
정액-뼈 뇌 척수·난자-근조직 오장육부 만들어

건강한 임신을 위해서는 정액과 난자가 온전해야 한다. 건강한 정액은 무색이고 걸쭉하며 넉넉한 양에 단맛의 벌꿀과 같은 질감을 갖추어야 한다. 그리고 건강한 월경혈은 토끼피와 같이 붉고 씻으면 핏물이 쉽게 지워져야 한다. 티베트의학에서는 아버지의 정액으로부터 뼈 뇌 그리고 척수가 어머니의 난자로부터는 근조직과 오장(심장 폐 간 비장 신장) 육부(위 소장 대장 담낭 방광 생식기관)가 만들어진다고 본다.

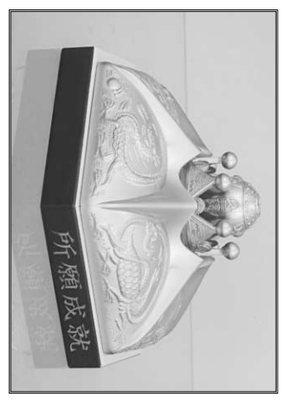
한편 오감(五感, 시각 미각 후각 청각 촉각)을 일으키는 것은 식(意識)이다. 바로 이 식(識)이 인간의 수태에 마지막으로 중요한 원인이 된다. 식은 티베트말로 남세(nam-shey)라고 하는데 죽음과 환생의 중간상태인 바르도(중음)에 혼령으로 떠돌며 업을 따라 태어날 내생(來生)의 부모를 찾는다.

부처님께서는 사람의 몸으로 태어나기 위해서는 중음을 헤매는 식과 그 내생 부모 사이를 연결해 줄 원인과 조건이 모두 성숙되어야 한다고 가르치셨다.

■아주대교수 · 한국티베트의학원장

불교방송과 현대불교신문이 자세히 소개한
영산범음집
한글해설판 사물장단악보
천도재(49재)나 각종 시식에 영산범음집(靈山梵音集) 한 권이면 여법하게 진행할 수 있습니다.
영산범음집 특징
● 첫 장부터 마지막 장까지 순서대로 진행하면 재가 끝나도록 구성됨. 운운(云云)은 없음
● 전문(全文)에 걸쳐 한글해설을 실어 내용을 알고 집전할 수 있도록 함
● 장경연구소의 서체지원으로 고문자(古文字) 이체자(異體字) 100% 완벽조판
● 바라춤과 요잡 등, 각종 진언의 사물장단(쇄. 태징, 북 등) 악보를 실어 이해를 도움
● A4크기. 얇고도 질긴 최고급 재질, 이중배접 고서제본방식. 320쪽 (본문, 해설편, 장단편)
정가 50,000원 (구입시 상용천도집 증정)
영산범음집 한문본. 상용천도집. 범음범패집 카세트와 비디오를 가지고 계신 스님들과 불자님들은 할인혜택이 있습니다.
농 협 121047-52-069528
우체국 600841-02-046873 (예금주 이판암)
(080)208-8000. 8008
범패연구소 http://www.pompae.com

간(肝)이 염증 지방간 간경화 ...
건강해야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 신비의
참다슬기 농축액
토종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.
◘ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
◘ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.
『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』
자료신청 : 055) 963-9583 · 상담문의 : 055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

氣덩어리 북덩어리 氣가막힌 북이틀어와 황금운으로 변합니다.
명당을 만들어 주면 운이 바뀝니다 명당 육氣방


본인, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오.
氣가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.
새로운 운으로 변하면
재수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고
새로운 앞길이 열리며
새로운 좋은 일이 있게 되고
새로운 관운, 명예, 재물운이 옵니다.
아무리 할려구 노력해도 안되시면
집터나 공장터나 조상 묘지터를 처방해 보십시오.
불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물운이 옵니다.
이것이 처방이다 명당육氣방 051)865-9933
천도재 49재와 같들인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.
처방전용 명당육氣방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.