

# 명절 스트레스 요가로 훌훌~



## 요가연구소가 추천하는 간단 요가 ABC

오랜만에 친척들을 만나는 즐거움도 잠시, 장거리 운전과 설 새 없이 이어지는 음식 장만, 손님차례, 선물 장만 등 스트레스 받을 일이 줄을 잇는 것이 바로 명절이다. 오죽하면 명절 연휴 끝에 소화불량과 두통, 우울증 등에 시달리는 '명절증후군'이 생겨났을까. 하지만 또 다시 일상을 마주한 지금, 힘드다는 불평만 하고 있을 수 없다. 서울불교대학원대학교 요가연구소가 추천하는 간단한 요가를 통해 몸과 마음의 평안을 되찾아 보자. 최근 요가의 심리·신체적 치료효과를 규명한 <빈곤여성>을 대상으로 한 요가 프로그램의 심리적 효과란 논문을 쓴 요가연구소 왕인순 전임연구원은 "요가로 지친 몸과 마음을 치유할 수 있다"고 말한다.

하지만 요가를 처음 접하는 사람이라면 너무 무리하게 동작을 따라 해서는 안 된다. 자신의 몸에 맞는 수준으로, 몸과 마음의 변화를 알아차리면서 동작을 따라 해본다. 요가 자세가 자신에게 무리라고 느껴지면 당장 중단하고 자신의 상태를 바라보며 몸을 이완시킨다.

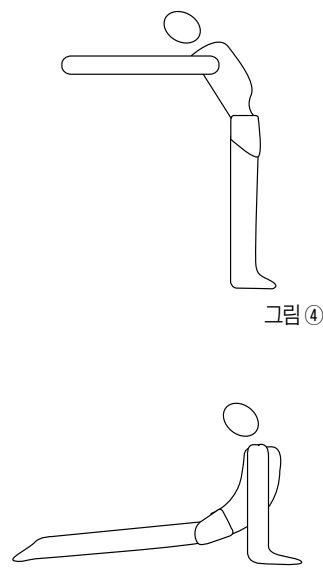


그림 4

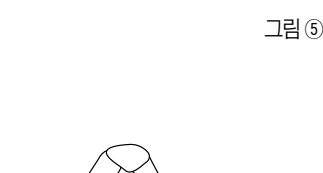


그림 5

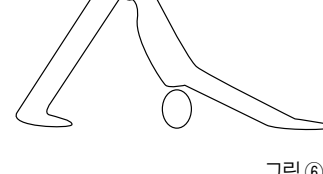


그림 6

### ● 준비운동

요가를 시작하기 전 발목, 발가락, 무릎, 허리, 어깨와 손목, 손가락, 목을 차례로 부드럽게 풀어준다. 관절과 몸의 움직임에 주의를 기울여 실시한다.

### ● 요가 자세

- ① 산 자세: 두 팔을 옆구리에 붙이고 똑바로 선다. 양쪽 발꿈치와 엄지발가락이 만나도록 한 후 두 손을 펴서 아래로 향하게 한다.
- ② 손을 위로 한 산 자세: 산 자세에서 두 팔을 쭉 펴서 머리 위로 올린다.
- ③ 서서 앞으로 굽히는 자세: ①번 자세로 선 후 숨을 내쉬며 몸을 앞으로 구부리고 손이 발에 닿도록 한다. 무릎은 쭉 펴고 허벅지에 힘을 준다.
- ④ 개 기지개를 켜는 자세: ③번 자세에서 발을 뒤로 뻗 후 손 - 발은 잘 펴서 앞을 향하게 한다. 팔과 다리를 뻗으면서 머리를 바닥에 댄다(그림 ①).
- ⑤ 서서 앞으로 굽히는 자세: ④번 자세에서 ③번 자세로 돌아간다.
- ⑥ 다리 뻗기 자세: ①번 자세로 선 후 접혀서 다리를 넓게 벌리고 손 팔을 옆으로 벌린다. 허리를 굽혀 손바닥으로 바닥을 짚고 시선은 위를 본다. 머리를 바닥에 댄다(그림 ②).
- ⑦ 박쥐 자세: 다리를 펴고 똑바로 앉은 후 두 다리를 옆으로 벌린다. 허리를 똑바로 세우고 견지와 종지 두 엄지발가락을 겹쳐 잡고 몸을 앞으로 숙인다.
- ⑧ 나비 자세: 다리를 펴고 똑바로 앉은 후 두 무릎을 굽혀 발바닥을 서로 붙게 한다. 무릎이 바닥에서 뜨지

## 몸과 마음의 변화 알아차리면서 따라 해야 무리함 느껴지면 동작 중단하고 몸 이완을

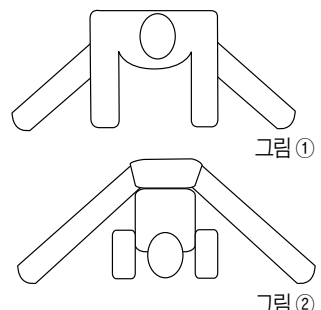


그림 1

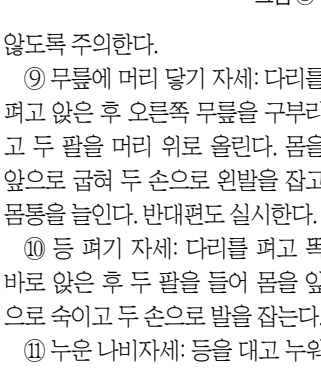


그림 2

않도록 주의한다.

- ⑨ 무릎에 머리 닿기 자세: 다리를 펴고 앉은 후 오른쪽 무릎을 구부리고 두 팔을 머리 위로 올린다. 몸을 앞으로 굽혀 두 손으로 왼발을 잡고 몸통을 늘린다. 반대편도 실시한다.
- ⑩ 등 펴기 자세: 다리를 펴고 똑바로 앉은 후 두 팔을 들어 몸을 앞으로 숙이고 두 손으로 발을 잡는다.
- ⑪ 누운 나비자세: 등을 대고 누워

양손을 가슴 앞에서 짝지 켜다. 숨을 마시며 양 무릎을 옆으로 벌리면서 구부려 양 발바닥을 붙인다. 양 손을 머리 위로 들어올려 늘어준다. 숨을 내쉬며 자세를 쫄다.

- ⑫ 정자자세: 등을 대고 누운 후 엉덩이와 다리를 올리고 손바닥으로 등을 받친다. 그 상태에서 다리를 머리 위쪽으로 내린다(그림 ③).
- ⑬ 송장자세: 반듯이 누워 다리는 어깨너비 정도로 벌린다. 두 팔은 약간 벌려서 손바닥이 위를 향하도록 바닥에 놓는다. 눈을 감고 턱은 가슴을 향하게 한다.
- ⑭ 한 가지 자세를 수련하고 나면 소 몸통을 늘린다. 반대편도 실시한다.

● 호흡 송장자세에서 자신의 자연스런

호흡의 흐름을 바라보며 몸을 이완한다. 들숨은 자연스럽게, 날숨을 천천히 깊고 고르게 호흡한다. 다음으로 들숨은 천천히 깊고 고르게, 날숨은 자연스럽게 호흡한다. 마지막으로 들숨과 날숨을 통일하게 해 천천히 깊게 호흡한다. 편안한 마음으로 자신의 호흡 상태를 바라보며 마무리한다.

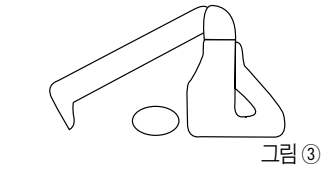


그림 3

### ● 이완

송장자세로 몸 전체를 이완하고 각 신체 부위를 순서대로 자각하면서 마지막에는 몸 전체를 바라본다. 자연스런 호흡의 흐름과 호흡에 따른 몸의 움직임을 바라본다. 편안하고 고요한 상태를 유지한 후 몸을 천천히 움직여 깨운다. 약 15분간 진행한다.

### 태양경배자세

12가지 자세를 차례로 취하는 태양경배자세는 에너지순환에 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 고혈압이나 빈혈, 요통이 있는 사람은 몸을 천천히 가볍게 움직이도록 한다.

먼저 두 발을 가지런히 붙이고 서서 합장한다. 숨을 깊게 들이마시며 합장한 손을 위로 쭉 뻗어 뒤로 넘긴다(그림 4). 다시 처음 자세로 돌아와 천천히 숨을 내쉬 후 허리를 앞으로 가능한 깊이 숙인다. 오른쪽 다리를 뒤로 뻗어 무릎을 펴고 양손은 왼쪽 발 앞 옆에 짚고 정면을 본다. 이때 등도 곧게 편다. 나머지 다리도 펴서 머리부터 발뒤꿈치까지 일직선이 되도록 한다. 숨을 내쉬며 무릎을 구부려 바닥에 놓고 가슴은 양손 사이에 내려온다. 숨을 잠시 멈춘 후 두 다리를 바닥에 붙이고 상체는 최대한 위로 들어올린다(그림 5). 다시 발꿈치를 세워 엉덩이를 뒤로 쭉 치켜 올린다. 숨을 내쉬며 최대한 배를 끌어당기고 동시에 발뒤꿈치를 바닥에 내려준다(그림 6). 지금껏 한 동작을 하나씩 거꾸로 실행하며 처음 체위로 돌아온다.

## interview



### 왕인순 요가연구소 전임연구원

15년간 여성노동자 단체에서 일하는 여성의 권익을 위해 힘써온 요가연구소 왕인순 전임연구원(서울 불교대학원대학교 상담심리학과) 지친 몸과 마음을 추스르기 위해 요가를 시작한 왕 연구원은 요가를 통한 심신 치유 효과를 경험하고 나서 '요가연구소'의 길로 들어섰다. 이후 자

## 빈곤여성 대상 요가 심리적 효과 입증

활환경이건에서 요가를 지도하며 그들의 치유과정을 목격한 왕 연구원은 이를 기록으로 남기는 것이 필요하다는 것을 느꼈다. 최근 제출한 논문 <빈곤여성을 대상으로 한 요가프로그램의 심리적 효과>이 그것이다.

왕 연구원은 "자활센터에서의 요가프로그램을 통해 여성들이 신체적 심리적 안정을 되찾을 수 있다는 것을 알게 됐다"며 "앞으로 불교계 복지시설이나 재활센터 등에서 여성을 위한 치유 요가 프로그램을 적극 도입하기를 바란다"고 말한다.

여수경 기자

## 5000원으로 만드는 사찰음식 <4>

### 녹차 소금과 녹차 기름

언젠가 죽염(竹鹽)이 선풍적인 인기를 끈 시기가 있었습니다. 죽염이 좋은 이유는 일반 소금보다 나트륨 함량이 적기 때문일 것입니다. 대나무 마디에 넣어 여러 번 솟으로 구워내면서 나트륨 성분이 많이 휘발된다고 합니다. 그래서 죽염이니, 구운 소금이니 하는 '웰빙 소금'이 유행하는 것이었지요.



예전에 한 사찰에서 37지의 흰색 음식을 피하는 스님을 뵈 적이 있습니다. 공양주 보살님이 소금을 부고 있는 것을 보고 참 회한하다고 생각하며 환문을 구경했습니다. "보살님, 소금을 왜 뵈세요?"라는 나의 질문에 보살님은 "우리 스님은 부은 소금만 드신다오. 그리고 흰설탕 대신 흑설탕을 좋아하고 수입 밀가루 대신 우리밀을 갈아서 만든 것만 드신다오."라고 말씀해주셨습니다.

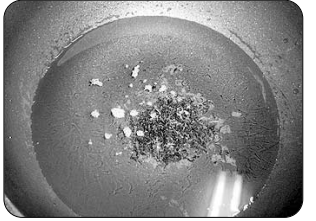
그러면서 차근차근 내게 알려주신 보살님의 설명은 다음과 같습니다. 일반적으로 꽃소금을 요리에 많이 사용하는데, 그렇게 되면 나트륨 함량이 많아 혈압이 상승할 수 있어 건강에 안 좋다는 것입니다. 그래서 보살님은 우려 마신 차맛을 물에 불려 소금과 함께 볶아 사용하고 있었습니다. 그러면서 하시는 말씀이 "차맛을 그냥 버리기 아까워 만들기 시작했는데 음식에 이용하니 그 맛이 너무 좋아 계속 만들어 쓰고 있다"는 것입니다.

우려 마신 차맛을 버리기 아까워서 만들기 시작한 녹차소금이나 녹차기름이 지금에 와서는 '웰빙 식품'이란 이름으로 이렇게 선풍적인 인기를 끌게 될 줄은 누구도 몰랐을 것입니다. 그 후서는 보살님께 배워온 방식을 응용해 녹차소금과 녹차기름을 만들어 사용하고 있습니다. 녹차소금이나 녹차기름은 음식의 잡내도 없애주면서 음식의 깊은 맛을 내주는 것은 물론, 녹차의 카테킨 성분이 콜레스테롤 상승도 막아준다고 합니다.

오늘은 녹차소금과 녹차기름을 이용해 가족의 건강을 책임지는 웰빙 식사를 한번 만들어 보면 어떨까요?

### ■ 만드는 법

<녹차 기름> 재료: 식용유 1ℓ, 녹차 잎(볼리지 않은 마른 잎) 1근술  
① 식용유를 큰 냄비나 프라이팬에 끓인다. 이때 팔팔 끓을 때까지 끓여 주어야 한다. ② 식용유가 끓어오르면 불을 고고 1분 정도 저아서 녹차 잎을 넣어준다. ③ 기름이 식으면서 차맛이 점점 밀려나기 시작할 때까지 기다리면 완성. (녹차 잎이 가라앉으면 기름을 밀폐용기에 부어 보관한다.)



### <녹차 소금> 재료: 꽃소금 1컵, 녹차 기름 1근술

① 꽃소금을 프라이팬에 넣고 중불에서 계속 볶아준다. (색깔이 갈색이 될 때까지 볶는다.)  
② 소금이 갈색으로 변하면 불을 고고 1분 정도 지난 후 녹차기름을 넣어서 남은 열로 계속 볶아준다.  
③ 다 볶아진 녹차소금을 절구에 넣어 가루로 내면 완성. (절구가 없으면 분쇄기로 갈아도 무방하다.)



■ 박상혜(사찰음식연구원)

## 시찰, 법당, 앰프 전문

지난 30년간 시찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치해 드립니다.

DX-707 스텐드 마이크 하나만으로도 법당의 소리가 3배 좋아집니다!



음질, 설비 전문 고성능 마이크  
DX-707스텐드 마이크  
마이크 가격 : 250,000원

바구니스님 특별우대! 법당전용스피커 YM-520

## 유코음향연구소

소장 김문화 : 011-335-2695  
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호  
(02)2697-9976, 2605-3235, 2601-8284  
홈페이지 : www.yukosound.com

## 최첨단 "원적외선 복사열 필름난방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고 계시나요? (난방비 50% 절감)  
전기온돌방을 생각하고 계시나요? (난방비 70% 절감)  
기름보일러를 생각하고 계시다면 (난방비 80% 절감)

최첨단 원적외선 복사열필름난방으로 생각을 바꿔주세요.

구분	필름난방	심야전력	도시가스	전기온돌	LPG	보일러난방
소비자 가격	64.9원/kw	34원/kw	494원/㎡	64.9원/kw	1100원/㎡	900원/㎡
월간난방비	38,200원	56,100원	70,150원	101,800원	136,400원	163,800원

※ 사찰에는 이런점이 유리합니다.  
● 보일러기름을 미리 확보할 필요가 없습니다.  
● 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었습니다. 본 난방은 5~6분이면 충분합니다.  
● 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.  
● 전국 사찰 시공경험이 많은 전문시공업체로서 사찰의 현실에 맞는 시공을 보장합니다.

041)545-5593, 010-8120-3592

## 山蔘으로 효력을 못보셨다면요?

## 蔓蔘(만삼)을 권합니다

최상의 신비스러운 영양!

저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심심 산골의 山田을 마련하여 만삼재배에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기는 여자들에게 삼삼보다 효능이 좋다고 하며 명문대 부인들이 해산 후 몸조리에 사용할 정도로 귀한 약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 특성이 전혀 없고 성질이 평하여 체질에 관계없이 男女老少 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식품과도 궁합이 잘 맞는 좋은 건강식품이라 합니다. 많은 분들이 만삼을 복용 후 저랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인삼보다 효력이 좋다고 실려져 있습니다. 장뇌산삼(長腦山蔘)을 복용하고도 별 효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 효험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇄도하고 있습니다.

- 기력이 좋아졌다.
- 만성위염이 나았다.
- 사지마비증이 나았다.
- 전신쇠약이 나았다.
- 만성피로가 없어졌다.
- 몸에 부기가 빠졌다.
- 임파선이 나았다.
- 자궁 물혹이 없어졌다.
- 변비가 나았다.
- 설색이 좋아졌다.
- 기력이 좋아졌다.
- 백혈병이 나았다.
- 아프던 무릎관절이 안 아프다.
- 손발이 저리고 시린 것이 없어졌다.

1Box(60포 : 15만원) 2Box(120포 : 25만원)

## 베개속에 넣고 평생 사용 늘~건강하고 편안한 잠자리

## 상쾌한속면 신비의은행석

베개속에 은행석을 넣고 주무시면 평생 뇌졸중, 중풍, 치매, 고혈압, 천식 등이 치유됩니다. 그리고 기억력이 살아나고 혈압이 떨어지며 기미가 줄고 하얀 얼굴로 미백효과도 뛰어나요. 하루에 5시간만 주무셔도 8시간 잔것과 같은 효과가 있어 머리가 맑고 상쾌하며 아침에 가볍게 일어납니다.

은행석 108염주, 손목압정주도 제조 판매합니다  
금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net