

매일매일 108배

몸 튼튼 마음엔 평화

‘하루 108배, 내 몸을 살리는 10분의 기적’ 펴낸 김재성 한의사

자신을 낮추고 나태함을 털어내는 수행법인 108배. 108배는 마음을 다스리는 수행법일 뿐 아니라 건강에 좋은 ‘운동’이 되기도 한다. 미소짓는 한의원 김재성 원장(한의학 박사)은 최근 <하루 108배, 내 몸을 살리는 10분의 기적>(아름미디어)이란 책을 내고 ‘절 수행 포교’에 나섰다.

김 원장이 절 수행법을 ‘발견’ 하게 된 것은 친한 친구인 강민구 서울중앙지법 부장판사 덕분이다. 2001년, 성인으로 쓰러진 강 판사가 3개월간의 108배 수행으로 건강을 되찾는 과정을 옆에서 지켜보며 108배의 효능을 새롭게 바라보게 된 김 원장은 직접 108배를 실천해보게 된다.

늘 피로에 못 이겨하던 김 원장은 108배를 시작하자 1주일 만에 아침에 가뿐하게 일어나게 됐고, 2주가 지나자 소변이 맑게 변했다. 2개월이 지나자 들쭉날쭉하던 머리가 풀리듯 무성해졌으며, 만성적인 요통도 사라졌다. 마음의 평화를 얻은 것은 물론이다.

한의원을 찾는 환자들에게도 108배를 권한 후 고혈압이나 비만, 당뇨 등의 질병이 치료되는 사례를 접하면서 이러한 믿음은 더욱 굳건해졌다. “108배는 한의학적 운동법을 거의 완벽하게 구현하고 있을 뿐 아니라 정신건강에도 매우 유의한 운동”이라는 그의 말이 체력에서 우러나온 것임을 알 수 있다.

김 원장은 “108배는 인간이 생리적으로 가진 생명력과 자연치유력을 최대한 회복, 강화시켜 질병의 치유를 도모하는 한의학의 기본 원리와 매우 닮아 있다”고 말한다. 온몸을 적절히 활용하는 전신운동을 통해 신체 각 부분을 단련시키는 한편 마음과 정신의 안정을 이룸으로서 인체가 가진 면역력과 자연치유력을 극대화시켜 병을 예방

방하거나 치료하기 때문이다.

108배를 하면 우선 하체가 강화되고 전신의 기혈 순환이 활발하게 돼 병을 일으킬 수 있는 세포 속의 독이 배출된다. 양손을 맞붙이는 합장은 마음을 안정시키고 분노와 정서적인 긴장을 이완시켜주므로 중년기의 황폐화나 사춘기 아이들의 정서불안, 신경질적인 성격, 집중력 장애에 탁월한 효과가 있다. 몸을 앞으로 구부려 허리와 무릎, 발목을 차례로 구부리는 동작은 중단된 부위를 자극해 울체된 기로 인한 명치 부위의 뼈근함과 화병, 가슴 앓이 등을 치유할 수 있다.

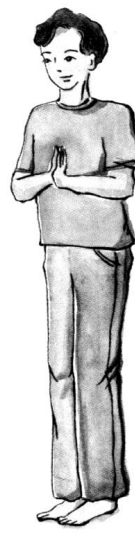
몸을 기울여 땅을 향해 머리와 무릎, 발목을 접는 과정에서는 족(足) 6경(위경, 비경, 방광경, 신경, 담경, 간경)과 하단전이 자극돼 소화기능과 비뇨생식기능, 해독기능 등을 좋아지게 하고 전신의 기혈순환을 원활하게 한다. 특히 몸을 바닥에 붙인 상태에서 발가락을 구부릴 때 자극되는 용천혈은 인체의 생명력을

강하게 자극한다. 이처럼 절을 하는 모든 동작은 정수리의 백회에서 발바닥의 용천혈, 사지말단의 정혈 등을 고루 자극하는 완벽한 몸운 동이라고 김 원장은 말한다.

사실 절 수행의 효능은 그리 새로운 것은 아니다. 많은 불자들이 절 수행을 통해 신체·정신 건강을 되찾을 수 있다는 것을 알고 있다. 문제는 실천이다. 매일 실천하는 108배를 통해 몸과 마음의 건강을 챙겨보자.

여수령 기자 snocopy@buddhanews.com
자료제공=아름미디어

절, 이렇게하세요



1 몸을 반듯하게 세우고 두 손을 모아 합장한다.



2 무릎을 바닥에 대고 꿇는다. 발끝을 세워 넣고 시선을 정면을 본다.



3 오른손으로 바닥을 짚는다.



4 왼손으로 바닥을 짚으며 이마를 바닥에 대고 깊이 숙인다. 이때 오른발이 아래로 오게 포개진다.



5 양 손바닥을 뒤집어 젖히고 귀 높이까지 올린다.



6 하늘을 향해 올린 손을 내려 바닥에 댄다.



8 오른손을 가져와 모은다. 상체를 반듯하게 세우며 일어난다.



7 오른손으로 바닥을 밀고 왼손을 가슴으로 가져오며 상체를 세운다.

기혈 순환 돕고 세포 속 독소 배출
인체 면역력·자연치유력 극대화
만성 피로·성인병 치료 효과 탁월



5000원으로 만드는
사찰음식 <12>

무채 된장국밥과 상추겉절이

제가 서울에 올라와 생활한지도 어느덧 7년이던 세월이 흘렀습니다.

서울에서 처음으로 일하게 된 곳은 수유리였습니다. 제가 사는 군포에서 수유리까지 출퇴근하기 위해서는 너무 많은 시간을 소비해야 해 몸도 힘들었고, 학생들을 가르치는 담임강사의 입장에서 무척 속상한 일도 많았습니다. 특히 아이들을 매료 다스려야 한다는 사실이 너무 가슴 아팠습니다.

그날도 말 안 듣는 고등학교 3학년 남학생을 ‘사랑의 메’란 이름으로 한 차례 때렸습니다. 제가 답임을 맡은 반의 40명이 좀 낯선 아이들은 제가 때 드는 것을 싫어한다는 걸 알고, 저에게 맞은 뒤에 오히려 절 위로할 줄 아는 그런 멋진 아이들이었습니다. 때를 든 저의 손에 단추가 있는 걸 보고 한 아이가 “수유리에 있는 멋진 절에 가보자”고 얘기를 했습니다. 그 학생의 안내로 찾아가던 곳이 바로 도선사입니다. 저를 도선사로 안내한 그 아이는 우리 반에서 공부를 못하는 아이 중 한 명이었는데, 머뭇머뭇 앞에서 저와 촛불공양을 하며 이렇게 말했습니다. “선생님! 부처님께 열심히 기도하면 대학갈 수 있잖아요. 우리 엄마는 매일 저를 위해 기도해요. 저도 대학에 갈 수 있을까요?”

우리는 그날 도선사 곳곳을 둘러보며 많은 이야기를 했습니다. 아이와 함께 도선사 식당에서 공양을 했는데, 그때 나온 음식이 된장국과 밥 그리고 묵은 동치미 무를 채 썬 반찬이었습니다. 오래된 동치미 무와 심심하게 끓인 된장국이 어찌 그리 맛있던지...

지금도 그 맛을 잊을 수가 없어 전 아이들이 보고 싶어질 때마다 도선사를 찾아가곤 합니다. 그때 그 아이가 없었으면 제 나쁜 마음을 깨달을 수 있었을까요? 아마도 그 아이는 부처님께서 제게 보내주신 동자님이 아니었을까 생각해 봅니다.

■만드는법

〈무채 된장국밥〉 재료: 밥 1공기, 묵은 동치미 무 1/4쪽, 새송이버섯 2개, 청·홍고추, 죽염, 된장 1큰술, 표고버섯가루, 산초가루, 채수 2컵

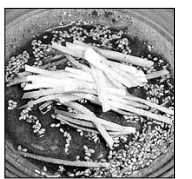
① 채수에 된장을 풀고 표고버섯가루를 풀어준다. ② 동치미 무는 흐르는 물에 세척해 채 썬다. ③ 새송이버섯은 무 굵기로 채 썬다. ④ 된장국이 끓기 시작하면 무채를 넣고 한 번 더 끓인 후 새송이를 넣어 끓여준다. ⑤ 물을 끼기 전에 산초가루를 넣어주고 기호에 따라 죽염으로 간을 한다. ⑥ 그릇에 밥을 담고 된장국을 퍼주어 국밥을 완성하고 청·홍고추를 썰어 곁들여 먹는다.

〈상추 겉절이〉 재료: 상추 5장, 청·홍고추 각각 1개씩, 감자 1/2개, 고춧가루, 양념장(간장 1큰술, 통깨, 황설탕, 다진 대파 원부만 약간, 참기름)

① 상추는 한 잎 크기로 잘라 물에 담가둔다. ② 청·홍고추는 반으로 잘라 씨를 제거한 후 아주 곱게 채를 썰어 물에 담가둔다. ③ 감자는 아주 곱게 채 썰어 흐르는 물에 여러 번 헹구어 전분기를 뺀 후 물에 담가둔다. ④ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ⑤ 상추, 청·홍고추, 감자채의 물기를 완전히 뺀 후 양념장에 버무려 준다. (이때 감자와 청·홍고추를 먼저 버무리고 나중에 상추를 살짝 버무려 준다.)

▶다음 주에는 양배추사과샐러드와 양배추피클을 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구원)



퇴행성관절염·류마티스 신경통·오십견·디스크

한방요법으로 치료한다-관신환

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 **관신환(丸)**

통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다.

유명한의학의 유망원장은 수십년동안 퇴행성관절염·류마티스·신경통·오십견·디스크 등의 환자와 전 생하면서 연구개발한 관신환(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신환(丸)을 5~7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 점을 느낄 수 있습니다.

자세한 문의를 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하시고 약을 신청하시기 바랍니다. 위의 환약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신환을 드실 분

- 계단을 오르내릴 때 무릎에 무리가 오시는 분
- 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
- 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
- 위계양때문에 관절염 약을 못드시는 분
- 수술후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
- 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
- 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아픈 분

유망한의원 상담문의 080-598-9832

전통범음범패(바리직법)과정 수강생모집

대구경북중무원 부설 범음범패교육원에서 2006학년도 신입생을 모집합니다. 한국불교의 전통의식인 범음·범패·작법(바리춤, 나비춤)등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참바랍니다.

1. 교육기간 및 과정 (1년과정, 대한민국문화재 제50회 명사제)
 ●강사: 경허 상진스님(영산계 보존회 회원)

학기	일	명	내	비
1학기	2006년 3-6월	기초	목탁치는법, 상귀의례, 시흥서원 전수경, 도량석, 종승 등	기초불교의식 및 재사의식
	7-9월	상주권관(범음범패)	알함, 동계, 상귀의, 합장계, 고행계, 계계, 채수계, 벽향계, 사방산, 도량계, 참회계	대칭탄반, 현수바라 도량계(나비춤)와..... 범종·범목
2학기	10월 ~ 2007년 1월	천도의식(전통범음)	시원계, 대령계, 관음계, 중호계, 신중작법(39위) 상단권공 및 시식 상보통장, 지장경, 시석회향	반주, 바리직 관음하리, 화랑계, 바리향수(일월향) 시다리진, 바리 운상계, 가시계(범종) 회향, 축원회향
	2007년 2월	시연회 준비	전체교육과정을 하나로 묶어서 시연함.	특강 : 법고 공덕계 (범종)

2. 입학식 및 개강일시: 수시모집 (매주 목요일 오후2시 ~ 6시까지)

3. 입학자격: 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능

4. 수강료: 입학금 10만원(교재비포함), 학기당 600,000원(총 2학기)

5. 강의장소: 한국불교대학교 대구경북중무원 설립전

6. 제출서류: 수강신청서 1부(본 교육원에서 교부), 반명함판사신 3매, 주민등록등본 1부

7. 접수처: 한국불교 대학교 대구경북중무원

8. 문의처: 053)622-3702

한국불교 대학교 대구경북중무원 부설 범음범패교육원

퇴행성 관절염

<신물질 충격 요법>

약사 나경환 지음

지긋지긋한 관절염에서 벗어날 수 있습니다

관절, 허리 근육이 굳어있거나 교통사고 후유증으로 몸이 뻣뻣하신 분, 고혈압, 심근경색, 뇌혈전, 동맥경화, 고지혈증, 불면증, 만성두통, 정맥류, 손 발저림, 혈액순환장애로 고생하시는 스님과 불자들에게 희소식을 전합니다

※ 전화주시면 책을 무료로 보내드립니다

주문전화 02)3436-3206
 도서출판 건강한 세상

하기 책자를 스님과 불자들에게 “무료”로 보내드립니다

“타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?”

책자 내용

- * 사주명리학(사주팔자)이란 무엇인가?
- * 사주팔자(四柱八字)를 뒤어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다
- * 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬 수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
- * 부록

상담문의 및 책자신청 **성지관음회**
 경기도 용인시 모현면 능원리 30-1 (능원빌딩 3층)
 전화: 031)334-9490, 334-9491 아간: 031)706-3060