



# 맨발로 자연을 느껴보자

## 맨발걷기 치유효과와 실천법

부처님은 깨달은 후 45년간 맨발로 인도 각지를 돌며 불법을 전파했다. 그러나 시멘트와 아스팔트 도로에 익숙한 현대인들에게 맨발로 걷기는 '위험천만 한 일'로 여겨지기 십상이다. 하지만 포근한 흙길이나 발바닥을 간질이는 풀밭을 맨발로 걸어본 사람들은 말한다. '맨발 걷기는 자연 속으로 걸어 들어가는 일'이라고. 박동창 한국금융연구원 초빙연구원은 최근 '맨발 걷기'의 치유효과와 방법을 소개한 <맨발로 걷는 즐거움>(화남)을 펴냈다. 해외 금융사업 CEO 출신의 지은이는 자연건강법인 '맨발 걷기'의 치유효과와 구체적인 실천방법을 소개하며 "건강을 지키고 싶다면 맨발 걷기를 생활화해보라"고 권한다.

### ▷ 왜 맨발 걷기인가?

탁났한 스님이 이끄는 수행공동체 '플러빌리지'는 걷기명상을 주요한 수행법 중의 하나로 가르치고 있다. 마음을 발끝에 모으고 한걸음 한걸음 걸으며 '깨어 있음'을 실천하는 것이다. 이러한 정신적인 측면 외에도 걷는 행위는 산소 섭취량 증대, 심장기능 강화, 신진대사 촉진 등 육체적인 건강 효과도 동반한다. 이에 더해 박동창 연구원은 "맨발 걷기는 자연이 선사하는 '리플렉솔로지(Reflexology)'라 정의한다.

리플렉솔로지란 발과 손, 귀 등에 분포한 반사부위를 손가락 등으로 지압함으로써 건강을 증진시키는 요법을 말한다. 맨발로 걸다보면 흙이나 돌맹이의 자극을 받게 되고, 이는 마사지 효과로 이어져 혈액순환을 좋게 한다는 것이다. 박 연구원은 "맨발 걷기는 배변활동을 촉진시키고 감기와 위장장애, 무릎 등을 개선시키는 효과가 있다"고 말한다.

### ▷ 어떻게 걸을까?

맨발 걷기를 처음 시작하는 사람은 어떻게 해야 할까? 우선 첫 번째 걸음은 발바닥의 모든 부위가 일시에 대지와 닿도록 힘을 빼고 천천히 걷는다. 마치 몸이 무거운 두꺼비가 땅에 밀착해 느릿느릿 움직이는 걷는 것이다. (사진 ①) 두 번째 걸음은 발바닥을 활처럼 둥글게 휘어 발뒤꿈치부터 발가락 끝까지 순차적으로 땅바닥에 닿도록 걷는다. 이때 팔은 휘젓고 발걸음을 황새와 같이 날렵하게 움직인다(사진 ②). 세 번째 걸음은 발가락을 모두 위로 뻗어 올리고 발바닥만으로, 네 번째 걸음은 발뒤꿈치를 들고 발뒤꿈치와 발가락 부위로만 걷는다(사진 ③ ④).

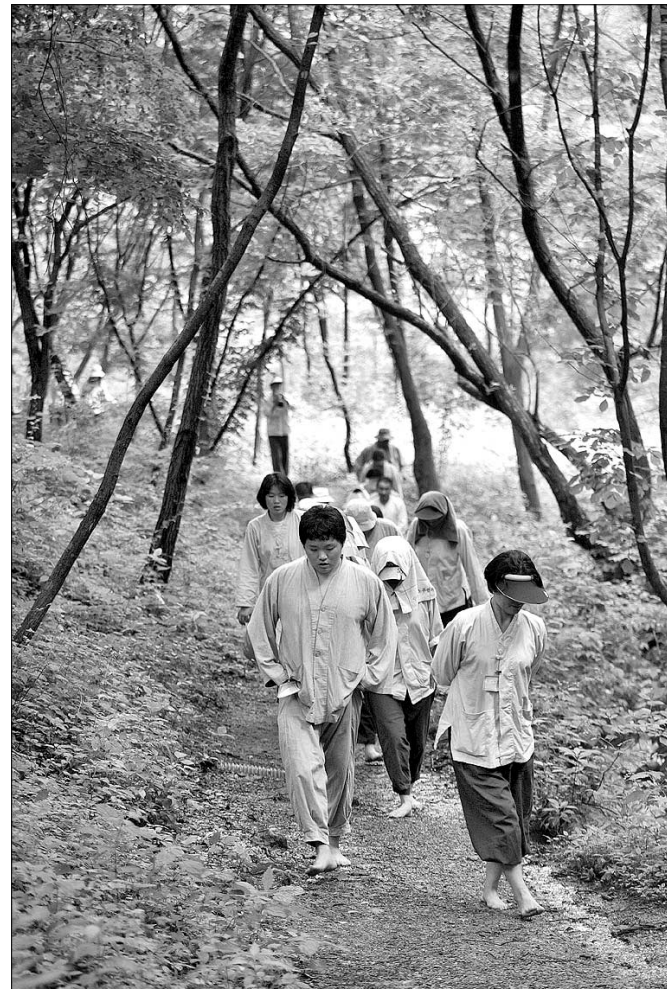
다섯 번째 걸음은 발가락 전체를 으르르리고 발뒤꿈치와 으르르 뭉린 다섯 발가락이 동시에 땅에 닿도록 하고 마지막 여섯 번째 걸음은 뒤로 걷는다(사진 ⑤ ⑥). 뒤로 걷기는 앞으로 걸기에 비해 운동량이 많고 평소 쓰지 않던 근육을 움직이므로 근육 발달을 불균형을 막아준다.

걷기는 자신의 건강상태와 경험 등에 따라 다르나 일반적으로 30분 이상이 적당하다. 걷기 후에는 발바닥을 깨끗이 씻고 발 크림이나 오일 등을 발라 수분이 유지되도록 한다. 정기적으로 발의 각질을 제거하는 것도 빼놓을 수 없다.

### ▷ 어디서 걸을까?

도시에서 사는 사람들이 '걸을 만한 곳'을 찾기는 쉽지 않다. 이럴 땐 학교 운동장이나 집 근처 숲길을 찾아보자. 최근에는 도심 근린공원에도 '맨발 지압도'가 마련된 일반인들의 호응을 얻고 있다. 서울시에는 남산공원, 월드컵공원, 여의도공원 등 주요 공원을 비롯해 성동구 응봉근린공원, 강북구 숭실근린공원 등 158곳의 '맨발공원'이 운영되고 있다. 마땅히 걸을 만한 곳을 찾지 못했다면 도로나 개암나무 열매, 자갈 등을 주위 나무 상자 안에 넣고 맨발로 밟는 것도 한 방법이다.

여수경 기자 snopy@buddhapia.com / 자료제공=도서출판 화남



시멘트와 아스팔트 도로에 익숙한 현대인들에게 맨발로 걷기는 낯선 일이다. 사진은 마곡사 템플스테이 참가자들이 맨발로 산을 오르는 모습. 현대불교 자료사진

## 반사부위 지압, 혈액순환 촉진 감기·위장장애·무릎 등에 효과 견고 난 후 크림·오일 발라줘야

### • 맨발 걷기를 위한 10가지 안전수칙 •

1. 여벌의 보온용 옷을 준비한다.
2. 일회용 밴드 등의 구급약품을 준비한다.
3. 환경 사랑을 실천할 수 있도록 쓰레기 수거 봉투를 준비한다.
4. 준비운동으로 근육과 관절을 풀어준다.
5. 걸음은 똑바로, 수직으로 되도록 한다.
6. 걸을 때는 항상 눈 앞의 지면을 응시해야 한다.
7. 발뒤꿈치가 아닌 발바닥의 머리 부분에 몸의 무게를 싣도록 노력한다.
8. 맨발로 걷고 있다는 사실을 인식하고, 항상 발바닥에 의식을 집중한다.
9. 풀이나 나뭇잎, 눈 때문에 땅 표면을 정확히 볼 수 없는 때는 특히 주의한다.
10. 눈 위에서의 맨발은 보온에 신경을 쓴다.

### 맨발걷기 6가지 형태



① 두꺼비처럼 천천히 걷기



② 황새 같이 날렵하게 걷기



③ 잇몸을 우물거리듯 걷기



④ 까치발로 걷기



⑤ 주먹을 얹어 놓는 듯 걷기



⑥ 가재처럼 뒤로 걷기

## 5000원으로 만드는 사찰음식 <18>

### 가지 콤보트와 가지나물

이번 주에도 올해 부처님 오신날 이야기를 하나 해드리겠습니다. 전 올해만큼 행복한 부처님오신날을 보낼 적이 없는 것 같습니다.

불교문화마당 행사에서도 사찰음식 부스를 마련해 전시했고, 금화사 은평법당에서도 전시회를 가졌으니 말입니다.

처음 전시를 하는 것이라 무척 떨리고 가슴이 조마조마하기도 했는데, 우리 신도님들의 뜨거운 마음에 그저 행복하고 행복할 뿐이었습니다. '이것이 바로 부처님의 가피구나'라는 생각이 너무나 기뻐했습니다. 게다가 은평법당에서는 사찰음식 시사회까지 열었는데, 이날의 경험으로 전 사찰음식의 새로운 시대를 열 수 있다는 것을 느낄 수 있었습니다.

사실 전 가지를 그리 좋아하는 편은 아니었습니다. 그저 조림하고 냉국 만들어 먹는 야채에 불과했죠. 그런데 어느 순간부터 가지가 내 입맛에 맞기 시작했습니다. 그래서 다양한 가지 요리를 개발하기도 하고, 여름철 절에서 먹어본 가지나물의 맛을 기억해내고 그대로 재현해보려고 노력했습니다.

절에서는 직접 농사를 지으시는 스님들이 많은데, 가지는 한 뿌리만 심어도 주렁주렁 열리는 장점이 있습니다. 그래서 언제나 절에 가면 가지를 몇 개씩 얻어오곤 했습니다. 얻어온 가지를 가지고 조림이나 나물이 아닌 새로운 음식으로 만들어 볼 궁리를 하던 중, 아침 식사대신 건강빵을 즐겨 먹는 신도님들이 떠올랐습니다.

가지 콤보트(조림)는 그렇게 해서 개발한 음식입니다. '콤보트'라고 하면 사찰음식이 아니라고 생각하기 쉬운데 우리 사찰음식이 해외에도 진출하려면 서양인들에게 익숙한 이름을 사용하는 것도 괜찮을 것 같아 붙여본 이름입니다.

은평법당에서 열린 시사회에서 가지 콤보트를 맛본 분들은 이게 무슨 열매인지, 무슨 과일인지 무척 궁금해 하셨습니다. 그래서 많은 분들께 맛을 보여드리고자 오늘 그 노하우를 공개합니다.

여름에 많이 나는 가지는 노화예방에도 좋고 풍부한 비타민과 미네랄을 함유하고 있어 다이어트식으로도 그만입니다.

### ■ 만드는 방법

**가지 콤보트** 재료: 가지 4개, 포도주스(가지 분량만큼), 설탕 2큰술, 꿀 1큰술, 백년초(예기스) 1작은술, 생강즙 약간

① 가지는 반으로 잘라 어슷하게 자른다. ② 냄비에 가지를 넣고 포도주스를 가지가 잠길 때 까지 부어준다. ③ 가지가 끓으면 거품을 제거한다. 이때 가지를 자주 뒤집으면 안 된다. ④ 포도주스가 반 정도 줄어들면 백년초 예기스와 설탕을 넣어 국물이 자박자박할 때 까지 졸인다. 자주 뒤집지는 말고 거품만 제거한다. ⑤ 꿀과 생강즙을 넣어 국물이 없어질 때 까지 졸인다.

### 가지나물

재료: 가지 2개, 대파 흰 부분 약간, 다진 청고추 약간, 양념장(들깨, 들기름, 죽염, 간장, 고춧가루, 김치소 약간)

① 가지를 반으로 잘라 찜솥에 살짝 찜는다. ② 가지가 식으면 손으로 길게 찢어준다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만들어 가지를 버무린다.

▶ 다음 주에는 우유 냉국과 우유 셀러드를 만들어 봅시다. ■박성애(사찰음식연구가)

배게속에 넣고 평생 사용 늘~건강이고 편안한 잠자리

## 신비의은행석

상쾌한속면 건강한하루

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

**죽여가는 것도 살리는 은행석** **생명의 빛/생명의 기!**

북한에서는 은행석은 죽여가는 것도 살리는 별명이 붙어 있습니다. 예를 들어 대야에다 수돗물을 받아 붓어 놓으면 붓어는 배를 뒤집고 합체하며 죽어 갑니다. 이때 은행석을 넣으면 붓어는 싱싱하게 살아납니다. 고급난, 분재 등 죽여가는 것도 살릴 수 있어요.

북한 일부 고위층만 사용하며 저를 믿고 주무시며 건강하게 장수하지만 일부 사람들은 의심이 많아요. 심하게 코를 골거나 기침을 하시는 분에게 적극 권장합니다. 손발이 자주 붓거나 저린 분은 은행석 목걸이, 팔찌와 같이 사용하시면 더욱 효과적입니다.

**\*음이온을 첨가하여 어깨 통증완화 및 각세포의 기능 향상**

건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 **은행석 안심목걸이, 팔찌**

◆**목걸이, 팔찌**: 머리를 맑게 함, 손발저림, 어깨결림해소, 혈압조절, 혈당상승억제, 전신에 뭉친 고루 전달 기억회복, 심장박동이 원활하여 마음을 안정 시킴, 신진대사촉진, 피가 맑게 하며, 다이어트에도 효과

은행석 108염주, 손목압장주도 제조 판매합니다

금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net

◆입금계좌번호 1143-12-04974 승행회 ◆일요일 공휴일도 상담 합니다.

## 나의 病은 내가 고친다

언제까지나 약을 의지하고 병원만 다니시렵니까?

만가지 질병이라도, 고치기 어렵다고 생각하셨던 병이라도 원인과 치료방법만 알면 돈 없이도 내 힘으로 완치 할 수 있습니다.

**잠재의식 이용법, 자연 치료법, 요가운동 치료법, 프라나 치료법 등 여러가지 치료법을 무료로, 자세히, 정성껏 알려 드립니다.**

위장병같이 오장육부에서 생긴병, 고혈압, 당뇨, 아토피, 각종 암병도 치료 가능합니다.

병이란 나의 무지에서 발생한 것입니다. 이제는 안심하십시오.

**무료 상담 031)769-7842 010-3336-3745**

## 부처님가피로 소원이 저절로 이루어지는 감사공경의 소체투지!!!

### 59회 3000배 용맹정진

500만 배 성만한 청견스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비소리에 맞춰 일사분란하게 절을 하며 공경심으로 부처님을 찬탄하며, '부처님 크신은혜 고맙습니다' 일 만 번 염송으로 자신의 마음속에 잠자고 있던 감사함의 행복과 건강을 일깨우고, 자신의 인생에 가장 큰 걸림돌인 큰 업장 3가지는 물론 녹아내리고, 3가지 큰 소원을 즉시 이뤄냅니다. 21세기 인류 최고의 수행법이며 심신건강법이고, 가장 확실한 예방의학이며, 가장 완벽한 요가입니다.

**\* 신규 동참자 특별 선물**  
청견스님께서 밝은 기운으로 한 호흡에 握摩로 쓰신 "佛"자 부클씨, 부처님 크신 은혜 고맙습니다 감사염송 TAPE

◆**날 짜** : 2006년 5월 27일 (토요일) 저녁 9시  
2006년 5월 28일 오전 7시  
(절하는 법 교육: 저녁 7시~9시, 3000배 시작하기 전)

◆**준비물** : **동참비 2만원**  
기도복(큰수건), 수건 2개(땀 땀 용도), 두꺼운 면양모 2결레, 면티 2매, 물병, 수렴복(하의)2매, 간단한 간식  
\* 당일 저녁 공양을 준비 하지 않습니다.

**장소** : **하산마음선원**  
☞ 전철 : 분당선 이매역 1번 출구 앞 SK주유소 옆 도로보 5분거리 (분당선 2호선 선릉역, 3호선 도곡역, 8호선 북정역 이용)

**백만불자 108배 만일결사 범왕정사**  
수행중심 교육도량

☞ 청견스님 011-9088-9449  
☞ 부산 금정법당 (051) 583-7886  
☞ 지하철 1호선 무신전철역 7번 출구 남산경비 회회전 50M 경우빌딩 4층  
<http://cafe.daum.net/sorisn>, [www.dkt.or.kr](http://www.dkt.or.kr)  
\*부산은 노포동 터미널에서 분당행 버스를 이용하시면 편리합니다.

## 동씨 기혈침, 사암침 강좌 안내

모든 질병은 자율신경이 호트러진 상태에서 발생합니다. 자율신경을 조절해주면 어떤 질병이라도 치유가 가능합니다. 본 학회에서는 침으로 자율신경을 조절하여 질병을 치료하는 비법을 지도해 드리며, 사암침술과 동씨 기혈침술을 3개월 과정으로 교육합니다.

**강좌내용**

- ▶14경락의 체계적인 습득과 상용혈의 정확한 취혈법.
- ▶오수혈의 원리 지침으로 질병을 치료하는 사암 침술법.
- ▶침 5개 이내로 질병을 치료하는 동씨 기혈 침술법.
- ▶침으로 자율신경을 조절하여 질병을 치료하는 방법.
- ▶내 몸의 병을 스스로 고치는 침술 자가 치료법.
- ▶황제내경의 맥진법과 장부 허실증 판단법.

\* 개인교습 형식의 철저한 실습위주로 3개월 후면 어떤 분이더라도 침술 전문가로 변신할 수 있습니다.

■ **개강** : 2006년 6월 5일 (월·화반, 수·목반, 야간반)

■ **위치** : 종로구 송인동 지하철 1.6호선 동묘약역 3번 출구

■ **문의** : 02)2235-0053, 018-312-7110

**동씨 사암침학회 침술자가치료요법학회**