

# “안아 주면 건강해져요”

## 포옹-사랑과 세상을 따뜻하게

거리에서 ‘프리허그(Free hug)’ 혹은 ‘따뜻하게 안아드립니다’ 라는 피켓을 들고 있는 사람을 본 적 있으세요? 낯선 사람을 따뜻하게 안아주는 프리허그 동영상은 지난해 최고의 UCC(User Created Content, 사용자가 직접 제작한 영상물)로 선정됐을 정도로 인기를 끌고 있지만, 한편으로 낯선 사람과는 악수를 나누는 것조차 꺼리는 우리 정서와는 맞지 않는다는 시선도 있습니다. ‘세상에서 가장 따뜻한 신체언어’이자 ‘아직은 쓸스러운 애정 표현’인 포옹을 어떻게 하면 우리 일상 속에서 자연스럽게 실천 할 수 있을까요?

### ▶ 따뜻하게 안아드립니다, 프리허그

‘백 마디 말보다 소중한 단 한 번의 포옹.’ 거리에서 낯선 사람과 포옹을 나누는 ‘프리 허그 운동’이 내세우는 슬로건이다. 프리허그 운동은 2001년, free-hugs.com의 설립자인 헨터(Jason G. Hunter)가 최초로 시작했다. 이후 2004년 호주의 후안만이라는 청년이 프리허그 동영상을 찍어 인터넷에 올린 후 전 세계로 퍼져나갔다. 우리나라에도 지난해 상륙해 ‘프리허그코리아(www.freehugskorea.org)’ 등 몇몇 단체를 중심으로 프리허그 운동이 펼쳐지고 있다.

‘포옹’이라는 하나의 실천행위를 넘어 한 인간과 인간 간에 긴밀한 연대’를 지향하는 프리허그코리아는 최근 거리에서 펼쳐지는 프리허그에 이어 가족 간에 포옹이나 스킨십을 생활화하자는 ‘에스터치(Yes-Touch) 캠페인’을 펼치고 있다. 참가자들이 집안에 ‘에스터치’ 스티커를 붙이고 하루 다섯 번 가족을 안아주는 것은 물론, 매달 11일을 ‘허그데이’로 정해 가족 간에 사랑을 표현하도록 하는 것이다.

### ▶ “포옹하면 마음을 순화시켜준다”

‘세상에서 가장 따뜻한 행위’라고는 해도, 남을 껴안는 것은 말처럼 쉽지 않다. 부모와 자식 관계라 해도 껴안거나 쓰다듬기, 손잡기 등을 스스럼없이 하는 가정은 그리 많지 않기 때문이다. 더구나 ‘타인과의 단절’이 심한 오늘날에는 모르는 사람을 안는 행위는 ‘위험한 일’이라고까지 인식되고 있다.

프리허그를 실천하는 사람들은 ‘포옹에는 치유 능력이 있다’고 말한다. 껴안는 행위를 통해 서로가 다르지 않고 하나라는 사실을 인식하게 되고, 이로 인해 더욱 따뜻한 사회를 만들 수 있다는 믿음에서다.

‘자비명상’을 지도하고 있는 마가 스님(천안 만일사 주지)은 “상대방의 존재를 마음으로 인정하며 안아주고 호흡을 느껴다보면 서로의 마음을 어루만질 수 있다”며 “포옹은 관세음보살님이 우리를 어루만지는 것 같이 마음을 순화시켜 준다”고 말한다.



그렇다면 이런 심리적 효과 외에 신체 접촉은 우리 몸에 어떤 변화를 가져올까?

2002년 7월, 영국의 과학잡지 뉴사이언티스트에 실린 논문에 따르면 포옹을 통해 피부가 서로 닿으면 ‘애정 호르몬’이라 불리는 옥시토신이 분비된다고 한다. 논문을 기고한 스웨덴 살리렌스카대학병원 하칸 올라손 교수는 “기본 좋은 포옹은 신경계를 자극해 옥시토신이 분비된다”고 말한다. 2003년 미국정신신체학회 역시 ‘안아 주면 건강해진다’는 실험결과를 발표하기도 했다.

‘포옹요법’을 제안한 미국의 정신간호학자 캐슬린 키팅은 포옹을 하면 기분전환에 좋고 외로움을 덜어주며, 두려움을 이기게 해주고 근육을 튼튼하게 하고 불면증을 없애준다는 등의 10가지 효능을 제시하며 ‘포옹은 마음의 병을 치유하는 지름길’이라고 말한다. 이러한 포옹의 효과 덕분에 지난해 프리허그 운동을 시작한 육군 백골부대에서는 부정적인 설문결과와 사고발생률이 50% 이상 감소하는 효과를 얻기도 했다.

포옹을 포함한 스킨십은 어린이의 두뇌 발달에도 영향을 미친다. 아이들은 안겨 있을 때 신경전달물질인 아드레날린과 세로토닌의 분비가 증가하기 때문이다. 이 물질들은 기분을 좋게 하고 기억력을 높여주는 것으로, ‘안아 주면 아이들 머리가 좋아진다’는 속설이 생겨나게 된 근거이기도 하다.

아직도 배우자나 자녀를 꼭 안아주기 싫스러운 사람이라면, 프리허그코리아 홈페이지를 방문해 보자. 프리허그와 에스터치 운동에 참여한 사람들의 후기와 실천방법, 스티커 신청방법에 관한 정보를 얻을 수 있다. 하지만 명심하자, 안아 주기는 ‘방범’이 아니라 ‘마음’에서 비롯된다는 것을.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

본지가 지난 2월 개최한 ‘예비수험생과 학부모를 위한 마가 스님 자비명상’에 참가한 부모와 자녀가 서로를 안으며 격려하고 있다. 현대불교 자료사진.

## 프리허그, 인간 간의 긴밀한 연대 지향 마가 스님 “호흡 느끼면 마음 이해” 아이들 기분 좋게해 두뇌 발달에 좋아

### 카드 사용액 0.2% 복지관 후원금으로

구로종합사회복지관은 중소기업은행과 함께 ‘구로종합사회복지관 BC 체크카드’를 제작, 신청자를 받고 있다. 사용자의 카드 사용액 0.2%가 복지관 후원금으로 적립되는 것으로, 복지관이나 기업은행 구로디지털지점을 방문해서 신청할 수 있다. 02-852-0525

### 길음종합사회복지관 나눔바자회 개최

길음종합사회복지관은 3월 16일 오전 11시부터 오후 5시까지 복지관 앞 주차장에서 사랑나눔바자회를 개최한다. 의류와 생활용품 판매, 먹거리 장터, 의류나눔, 아트공성만들기, 네일아트 등 다양한 행사가 마련된다. 02-985-0161



## 28. 국민의 음료

18세기 영국은 산업 혁명이라는 거대한 물결 속에서 사회 질서가 변화되고 문화적 변형이 이뤄진다. 상공업의 발달로 상인이나 기업가라는 신분이 형성되어 기존의 귀족계급과는 또 다른 신분으로 사회의 중요한 경제 요소로 등장한다.

서민들의 실직한 소득 상승으로 인해 고가(高價)의 설탕과 차, 담배 등의 소비가 증가했다. 17세기 커피 하우스에서 커피를 애용했던 사업가와 지식인들처럼 노동자들은 산업 현장이나 거리의 광장에서 차를 즐겨 마셨다. 더욱이 기업주들은 산업화 시대에 걸맞게 노동에 지친 근로자를 위해 ‘차 마시는 시간(tea

하여 차를 마시는데 필요한 다기류가 발달했다. 도자기 회사의 홍보로 차(茶)와 다기류(茶器類)는 여성들의 최고의 소비품목으로 자리를 잡게 되었다. 도자기 판매업체인 웨지우드(Wedgwood)사는 차 도구를 홍보하기 위해 차 시연을 보이기도 했으며, 광고를 하는 등 적극적인 마케팅을 펼쳤다. 이처럼 차와 다기류는 누구나 구입할 수 있게 되었고 귀족에서 노동자에 이르기까지 즐겨 마시는 국민적 음료로 되었다.

차가 대중화되자 영국 정부는 중국에서 수입하는 차안으로 부족하여 차를 직접 생산하는 정책을 펼친다. 중국에 사절단을 보내 정보를 수집하였으나 구체적인 자료는 얻지 못하였다. 하지만 계속적인 조사를 통해 차 재배에 적당한 인도 일

## 노동자까지 즐기는 국민적 음료로 대중화 영국, 인도 아삼지역에서 차 생산에 성공

break)’을 따로 두어 잠을 쫓고 피로를 풀어주기도 한다. 이것은 생산력 증진을 가져왔으며 보건의적 역할까지 하여 그들에게 차는 가난하지만 마실 수 있는 사치품이 됐다.

또한 런던에 새로운 형태의 티가든(tea garden)이 등장했는데, 멋진 다기류(茶器)에 담긴 차와 음식이 준비되고 다양한 공연이 이루어지는 분위기가 좋은 장소였다. 최초의 티가든은 ‘복스홀 가든’이다. 이곳은 격조 있는 부유한 사람들이 출입하는 장소로 자연스럽게 남녀가 만날 수 있어 특히 많은 여성들에게 인기가 있었다. 티가든마다 규칙이 있었는데 젊은 남성이 젊은 여성의 옷자락을 밟으면 사과하는 의미로 차를 대접해야 하는 곳도 있었다. 남성들의 전유물이었던 커피하우스는 이미 일교를 판매로 인해 상업적인 장소로 변했고, 우아하고 세련된 분위기에 어울리는 티가든은 점차적으로 늘어났다.

한편 도자기 산업의 변성으로 인



1732년 최초의 복스홀 티가든

부 지역을 조사하여 마침내 아삼(assam)지역에서 야생차를 발견하고 이곳에서 차를 생산하기로 결정한다. 인도 윌리엄 벤틀링(William Bentinck) 총독은 차나무 재배를 위하여 1834년 ‘차업(茶業)위원회’를 설치하여 자체적으로 차나무 조사와 재배방법에 대하여 연구를 하게 된다.

하지만 야생 차밭을 차 산업으로 변화시키기에 아직은 역부족이었으므로 중국차 재배 기술을 도입하여 점차적으로 시행하였다. 1838년에 이르러 아삼의 차는 성공을 거두게 되었다. 따라서 동인도 회사는 기업가들이 차 플랜테이션을 설립하도록 하여 토지 임대료와 차에 세금을 부과하여 막대한 돈을 벌게 된다. 초기에는 노동력의 부족으로 인해 차밭 관리가 소홀해 질 낮은 차를 생산했으나 점차 차를 만드는 과정이 기계화되면서 생산비용을 절감하였다. 점차적으로 영국에서 중국의 차는 인도에 자리를 내주게 되었다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

# 철저하게 개인지도 받는 것과 동일한 역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD(디브이디) 출시 - 공중비법 - - 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.

사주명식을 작성하는 즉시 확실하고 선명하게 운명이 보입니다. - 그레이 역학입니다 -

10만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배우지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수 있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 공중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금인 성종대왕의 19대 후손으로서 옛날 종친들에게 비담으로 전해지며 일반에 알려지지 않았던 공중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도도 하여 현재는 국내외 400여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 해안이 열려 큰 명성을 얻고 중생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다.

역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 “3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다, 무지하게 어렵다”라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 씻어내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저하게 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가깝게 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 교역의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에게 최고의 기회와 광명이 될 것입니다.

현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하고 있지만 직종들이 낮아서 성업 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수연구자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화를 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도하고 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방망이처럼 대단한 감사를 표시하였으며 연하여 풍수지리학을 수강하신 분들도 많습니다.

본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개인이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배우집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주 쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육바라밀 중 하나를 행하도록 지정해주는 당부로 운명감정이 끝이 나며 스스로와 친지들의 사주를 감정하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

진가가 증명되었습니다. 발매 6개월만에 900여명이 본 교재로 공부하시고 반수 이상이 이미 완성되었습니다. 이제는 공중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

### 사주통달책임개인지도 예약 받습니다

- 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 400명 왕성히 활동중)
- 완전초보지도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수(30일 완성) 풍수지리(양택, 음택) 포함 (40일 완성)
- 한달만에 모든 것 완전 통달됨 교육이수 후 월 최저 250만원 보장
- 전화감정 대환영(무료) 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함 (회원은 특혜있음) ※ 전국 최대 회원양성 교육기관임 ※

- 남몰래 한달 공부하여 해성과 같이 나타나십시오 -

이 교재를 만나는 사람은 큰 복을 받습니다. 장인이 눈을 떠서 대광명을 보듯이 신속하고 들림없는 역학적 개인에 감동의 눈물을 흘립니다. 감사전화를 수 없이 받고 있습니다. 걱정하지 마시고 주문하십시오.

◆ 구입금액 : 추명사 건립 보시금 150만원 (분납방법: 인도금 80만원, 한달후 40만원, 두달후 30만원) ※일시불은 135만원에 공급함※  
◆ 계좌번호 : 농협 704-02-341067 (예금주: 김금란), 대구은행 018-08-3883350-001(예금주: 이하림)



사단법인 대한불교 사주명리 연구학회 총재 : 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)  
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161