

새싹 불자를 기웁시다

조계종 포교원 · 현대불교 연중캠페인

6 어린이/청소년 정보마당

예술의전당 한가람 미술관에서는
상상미술관과 함께 떠나는 동화 속 세계여행 전시 열린다. 5월말까지.

아름다운 가게에서는
청소년 자원활동기를 모집하고 있다. 활동 시간은 4-5월 둘째(수)주 토요일며, 기증 물품 정리, 매장 판매, 생생물인터넷 쇼핑 토크, 기능안내 도우미활동 등을 할 수 있다. 자세한 사항은 청소년활동 홈페이지(www.sy0404.or.kr) '봉사활동 신청하기'에서 확인. (02)749-0352

서울역사박물관에서는
'나무의 방' 특별전을 5월 6일까지 연다. 은 행나무로 제작한 17-18세기 감실(신주를 모셔두는 장), 소나무를 이용한 18-19세기 교의(신주 모시는 다리가 긴 의자), 느티나무로 만든 뒤주, 느티나무와 소나무를 함께 활용한 경기찬장 등 전통 목 가구 100여 점이 사랑방, 안방, 사당, 부엌, 목 가구 체험 공간 등 실생활 공간 배치에 맞춰 전시된다. (02)724-0149

부산 범슬청소년문화원에서는
신체적 활동이 활발한 청소년기를 위하여 청소년 건강특강을 실시하고 있다. 4월 셋째 주 토요일(15일)에 열리는 이번 강좌는 '나의 활동과 청소년의 건강'을 주제로 진행된다. 건강에 관심 있는 청소년 누구나 참여 가능하다. (051)632-0212

서울 용산청소년수련관에서는
청소년 직업탐험단을 모집하고 있다. 청소년의 진로를 탐색하고 전문 직업인과 직접 대화할 수 있는 기회며 모의면접 등을 통해 직업에 대한 이해도도 높인다. 활동기간은 1차 5월-6월, 2차 7월-8월이며 9월중 모의 취업박람회에 참여한다. 대상은 중고생, 1, 2차 각 30명씩 접수 가능. 참가비 1만원. 4월말까지 선착순 모집. 직접 방문 후 접수. (02) 749-0102

※정보마당에 소식 전할 학교나 단체는 (02)2004-8282로 연락주세요.



청소년 건강비밀하~이닝

"나도 '몸짱'이 되고 싶다고~오!"

정신·육체 조화 이룬 단련 필요 쉬운운동 강한운동 하루씩 교대 정리 운동으로 혈관 회복 시켜야

중학교 3학년 기현(서울 신림동)은 오늘도 절규한다. 요즘 '몸짱'이 되고 싶기 때문. 건강 보다는 여학생에게 멋있는 남자로 보이고 싶은 마음이 더 크다.

요즘은 근육질이 대세! 친구들과 어울려 농구하는 것은 좋아하지만 학원시간 때문에 주말 정도에나 즐긴다. 그러나 제대로 하려고 가끔 격하게 운동하는데도 근육은 늘지 않고 전보다 피곤해지는 것만 같고 민이다. 왜 운동을 해도 피곤하지만 할까? 올바른 근육을 늘리는 방법은 없을까?

운동의 중요성이야 말할 필요가 없다. 운동은 ▲노화 방지 ▲하리근육 강화-디스크 예방 ▲숨은 지방제거에 탁월한 효과가 있다. 뿐만 아니라 심장을 튼튼하게 해서 결과적으로 오래 사는 데 도움이 되기도 한다.

운동은 인간에게 꼭 필요하다. 문제는 청소년기부터 운동에 대해 제대로 알고 제대로 하는 것이다. 국민체육센터 정동

(운동 수칙)

1. 준비운동 필수-발목 염좌, 골절 예방을 위해 5-15분 충분한 스트레칭이 필요하다.
2. 운동복은 알맞게-피부가 지나치게 노출되면 기구에 다칠 수 있다. 또 옷이 너무 커도 기구가 감기거나 동작 수행에 제한을 받는다.
3. 기구 운동 시에는 장갑 착용-손바닥 피부가 딱딱해지는 현상을 막자.
4. 혼자 보다는 둘이서-지도자나 파트너가 있으면 안전사고를 예방할 수 있다.
5. 운동 중 물은 충분히-1.5리터 이상. 20분마다 조금씩 마셔준다.
6. 정리 운동도 필수-가볍게 제자리 뛰기, 스트레칭 등을 반드시 한다.

{여기에 해당된다면 운동이 필요해요.}

- 학교 수업 따라가기도 체력적으로 힘들다
- 아침에 일어날 때 괴롭다
- 자주자주 피로를 느낀다
- 특히 아프고 쉬신다
- 웬지 모르게 불안하고 불면증이 있다.
- 짜증이 자주 나고 화가 치민다
- 도통 즐겁지가 않다

왜 운동만 하면 피곤한 걸까?

흔 운동처방실장(운동생리학박사)의 조언을 듣고 운동, 바로 시작해보자.

들어왔다, 운동의 세 가지 종류

"운동에도 종류가 있다는 거 아시나요? 짧은 시간 부담스럽게 하는 운동, 장시간 쉽게 하는 운동, 정적 운동 이렇게 세 가지로 나눌 수 있어요."

우선 운동하면 떠오르는 과격한 신체활동으로부터 인식을 바꿔보자. 운동이 단순한 신체활동이라 생각했다면, 그것은 착각이다. 인간은 정신과 육체로 이뤄져있다. 그리고 정신의 표현은 모두 육체를 통해서만이 이뤄진다. 그러므로 운동은 그냥 육체단련이 아니라 '조화로운 신체단련'이라 생각해야 한다.

그러므로 천천히 장시간 할 수 있는 운동으로 지구력을 기르고, 단시간에 몸을 한계까지 이끄는 운동으로 근력을 기르면서 정신적 안정과 육체적 안정을 동시에 추구하는 정적 운동(명상), 이 세 가지가 각각의 목적으로 필요한 것이다.

쉽게 어렵게, 리듬을 타면서

운동은 시작할 때는 쉽게, 천천히, 유연하게 하는 것이 중요하다. 그래야 운동을 지속적으로 할 수 있기 때문이다. 이는 위에서 말한 장시간 운동에 해당된다. 그리고 여기에 적용되면 근육을 기를 수 있는 어려운 운동을 해야 하는데 이는 단시간 운동을 말한다.

예를 들면 같은 '달리기' 운동이라 할지라도 쉽고 천천히 할 때는 마라톤 형식으로 하는 것이 좋고, 단시간 근육운동으로는 100미터 달리기 형식으로 하는 것이다. 등산의 경우도 장시간 운동이 필요할 때는 천천히

산을 오르고, 단시간 근육운동으로 할 경우에는 빠른 걸음으로 약간 뒤통 산을 오르면 된다.

준비운동과 정리운동에 대해서도 잘 알아둬야 한다. 정 실장은 "특히 정리운동은 신체 각 기관에 나가 있던 혈액을 혈관으로 회수시키는 과정이므로 반드시 시행해야 한다"면서 "정리운동 없이는 운동을 하지 않아야 한다"고 강조할 정도다.

종합해보면, '준비운동→쉽고 천천히 하는 운동→빠르고 강하게 하는 운동→명상 등의 정적 운동→정리운동'의 순서로 진행하는 것이 가장 바람직한 셈이다. 쉽고 천천히 하는 운동과 빠르고 강하게 하는 운동을 하루씩 교대로 하는 것도 효과적이다.

또 다른 운동 방식을 알고 싶다면 체육과학연구원에서 운영하고 있는 청소년체력증진시스템(www.teen-fitness.com)을 이용해보자. 가입하면 적절한 운동 처방은 물론, 개인체력정보와 정확한 운동방법까지 알 수 있어 요긴하다.

이것은 피하세요.

'과유불급'이란 말은 운동에도 예외 없이 적용된다. 즉, 모든 것은 정도가 있기 마련. 운동을 하면서 과도한 경쟁심, 조바심으로 운동을 하는 것은 의미가 없다.

시간이 있을 때 마다, 1시간 이내에서 운동을 하고 10분 휴식을 하는 것이 바람직하다.

그리고 ▲아프고 짜증이 자주 나며 ▲몸이 경직되어 있고 ▲불쾌한 긴장감이 계속되고 ▲운동 할 때마다 몸이 아파진다면 운동을 중지해야 한다. 이럴 때는 한동안 휴식을 취하면서 운동 방법에 대해 다시 한번 고민해야 한다.

정 실장은 "운동은 올바르게 하는 것이 중요하므로 가까운 운동센터나 청소년수련관 등을 찾아 운동 처방을 받는 것이 좋다"면서 한 가지 당부한다.

"체력 단련은 청소년들의 미래를 위한 밑거름입니다. 하지만 안전이 무엇보다 중요하지요. 사소한 안전수칙을 어겨서 운동이 싫어지면 곤란하겠지요. 준비된 사람만 진짜 '몸짱'이 될 수 있다는 것, 잊지 마세요."

글 · 사진=김강진 객원기자



전선(케이블) - 천덕연등에서 시공한 사찰 (대한불교천태종 광수사 법당)



자동 승강 장치(등표 조정 작업)



연등 자동 승강장치 작동

※ 이제 법당 연등 설치도 버튼 하나로 해결하세요.

천덕연등에서는 KS케이블을 사용하여 가장 안전하게 전문 기술인에 의해 직접 감독 시공합니다.

천덕연등이 개발한 새로운 개념의 신상품 영구위패 · LED 인등 · LED 전구



중등

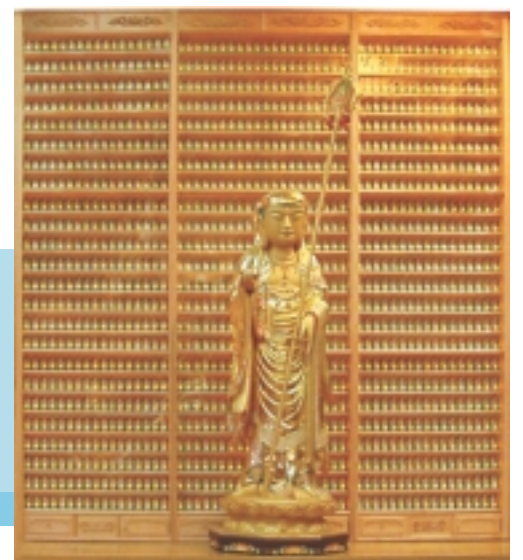
팔각봉축집등

공단등

주름등(만월봉축등)

공고: 천덕연등에 사용된 캐릭터는 상표특허등록된 캐릭터입니다. 캐릭터 도용시에는 법적제재조치가 있음을 공고 합니다.

사찰명 인쇄시 30일전에 미리 전화 신청 바랍니다



경기도 하남시 교산동 132-1/전화: (031) 792-6288, 794-4055 / 팩스 : (031)794-6288
www.chanduk.com / 취급품목: 연등 · 주름등 · 전선시공 · 영구위패 · LED인등 · LED전구

- 기존 전기요금의 10% 정도가 소요
- 불빛이 사방으로 퍼져 화려한 밝기가 특징

- 열 발생이 적어 화재의 위험성이 적음
- 사찰에서 원하는 규격에 맞추어 제작해 드림