

休~



여름휴가, 휴양림 특징·이용법 안내

다. 올해 여름휴가는 몸과 마음을 편히 쉴 수 있는 자연휴양림으로 떠나보면 어떨까? 시원한 바람과 싱그러움 숲 내음, 반짝이는 별빛이 가득한 자연휴양림에서는 심신의 피로를 풀어주는 산림욕 뿐만 아니라 어린이들을 위한 생태교실, 숲속음악회 등의 문화행사, 산악자전거 등의 레포츠 체험 등 다양한 프로그램을 즐길 수 있다. 통나무로 지어진 숙박시설 '숲속의 집'은 자연휴양림에서만 즐길 수 있는 최고의 인기 시설이다. 각 지역 자연휴양림의 특성과 이용방법을 알아보자.

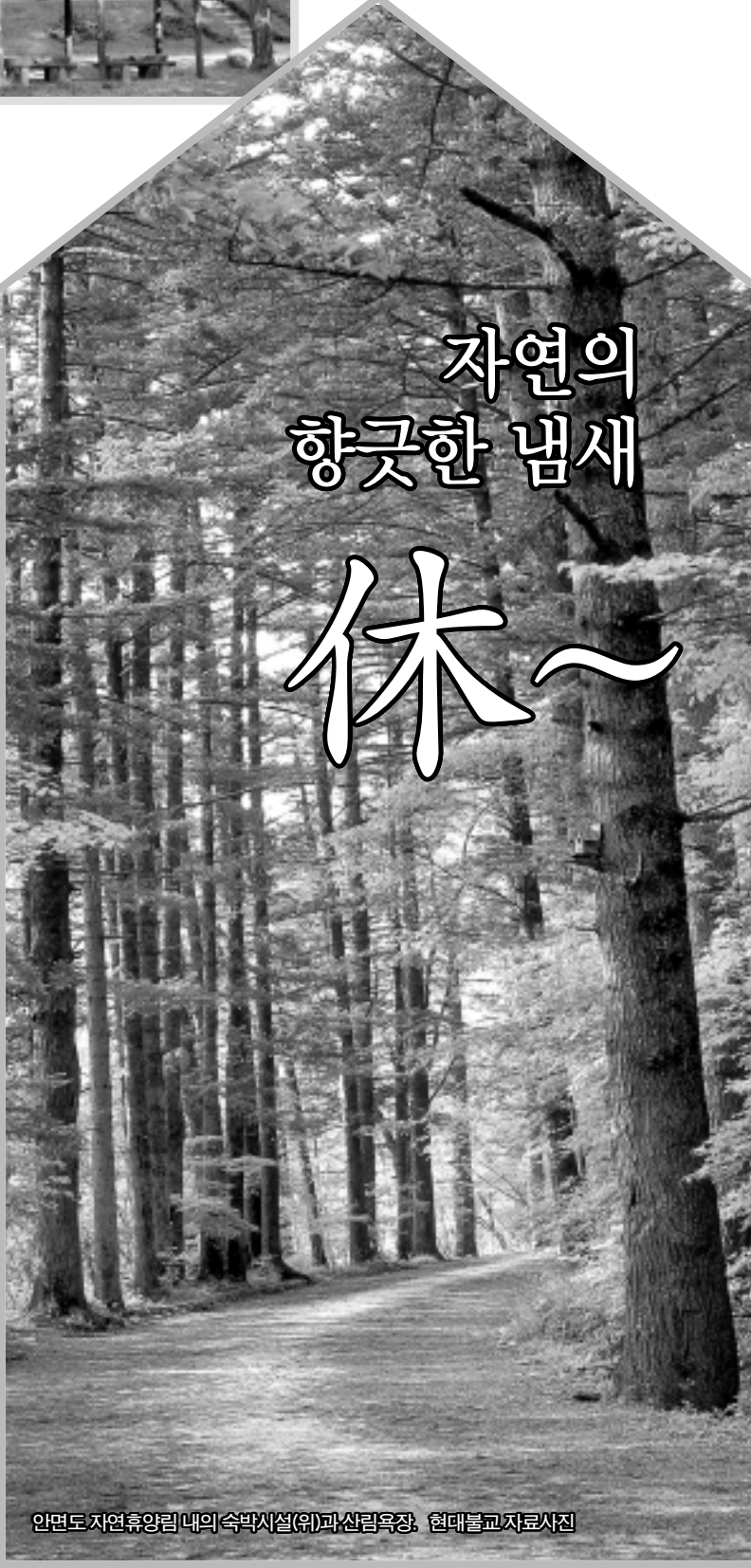
장마철 날씨가 변덕스럽지만, 마음은 벌써 여름철 휴가 계획으로 들떠있을 때

모집하는데, 휴가철이나 성수기에는 추첨을 실시한다. 8월 1~31일까지 국립자연휴양림을 이용하고 싶은 사람은 7월 11일전까지 인터넷 홈페이지(www.huyang.go.kr)에서 신청을 해야 한다. 1박2일, 2박3일, 3박4일 일정을 선택할 수 있으며 1인 1회만 신청 가능하다. 이용 요금은 4인실 기준 주중 3만 2000원, 성수기 5만5000원이다. 추첨은 7월 11일 오후 2시. 추첨결과는 당일 5시 이후 인터넷에 공지한다.

어떻게 찾은 휴양림에서 바비큐 파티와 가벼운 산책만으로 시간을 보낸다면 그보다 아쉬운 것은 없다. 각 휴양림별로 지리적 특성을 이용해 자연체험학습, 야영과 등산, 숲속

자연의 향긋한 냄새

休~



인면도 자연휴양림 내의 숙박시설(숲속의 집)과 산림욕장. 현대불교자료사진

▷전국 110여 곳...예약 서두르세요

주5일 근무제로 가족 여행이 증가함에 따라 자연휴양림을 찾는 사람도 해마다 늘고 있다. 국내 자연휴양림은 국립휴양림 34곳과 지방자치단체휴양림 57곳, 개인 운영 휴양림 18곳 등 110여 곳에 이른다.

국립휴양림 중에서는 1989년 문을 연 경기도 가평 유령산자연휴양림이 오랜 역사만큼이나 인기도 높다. 지난해 이곳에는 국립휴양림 중 가장 많은 27만여 명의 관광객이 찾았다. 다음으로는 역사평원이 펼쳐진 신불산복포휴양림(8만134명), 갯벌 체험을 할 수 있는 회리산 휴양림(6만8879명) 순이다.

휴양림별 특색도 다양하다. 최고의 산림교

사찰 참배 겸한 곳도 인기 성수기 추천, 부지런해야

육프로그램을 자랑하는 청태산휴양림, 천문대 시설을 갖춘 중미산휴양림, 빼어난 계곡을 자랑하는 백운산휴양림, 산악레포츠를 즐길 수 있는 가리왕산휴양림, 녹차밭과 낙안음성을 볼 수 있는 낙안민속휴양림, 숲과 계곡이 어우러진 대관령휴양림 등이 손에 꼽힌다.

사찰 참배를 겸할 수 있는 휴양림도 많다. 천년고찰 운문사와 인접한 운문산휴양림, 백양사와 남창계곡을 품고 있는 방장산휴양림, 백담사와 동해바다를 한 번에 즐길 수 있는 용대휴양림 등이 그곳이다.

국립자연휴양림관리소(www.huyang.go.kr)나 산림청이 운영하는 '숲에 온(www.foreston.go.kr)', 자연휴양림협회(www.huyang.org) 등에서 지역별·주제별 휴양림 정보를 얻을 수 있다.

▷이렇게 이용하면 즐거움이 두배

대부분의 자연휴양림은 오전 9시부터 오후 6시까지 이용 가능하다. 입장료는 어른 1000원 정도.

당일 이용이 아닌 숙박을 원한다면 부지런함은 필수. 국립자연휴양림관리소에서는 매달 1일 선착순 신청을 통해 다음 달 이용객을

인류 문화속의 茶

41. 문인들의 차

고려 초에는 차가 의례나 수행의 도구로 사찰, 귀족과 조정에서만 사용되던 것에서 벗어나 점차적으로 문인들 사이에서 애용되기 시작한 다. 사헌부 직원들은 다시(茶時)가 있어 매일 하루에 한 번씩 모여 차를 마시며 그날의 일을 확인하고 올바른 판결을 위해 토론하는 시간을 가졌다. 이렇게 조정에서 차 마시는 시간을 갖는 것이 생활 속으로 이어져, 문인들의 모임이나 집안에서 손님을 맞이할 때 자연스럽게 차가 준비됐다. 경관이 수려한 곳에 정자를 두어 차와 함께 시회(詩會)를 열어 시를 짓고 감상하며 사회를 풍자하기도 했다. 많은 문인들이 차에 관련된 시를 지어 세속에

상의 시들을 차를 통해 달래고자 하였다.

이처럼 문인들은 차를 통해 속세를 잠시 잊고 꿈을 담은 정신을 지향했으며, 차를 통해 비애를 표현하고 아름다움을 노래했다. 또한 이규보(李奎報, 1168~1241) 같은 문인은 차에 관련된 많은 시를 남겼는데 그의 시중에 특히 차의 공납(貢納)으로 인한 백성의 고달픔을 담은 다음과 같은 시가 있다.

"남쪽 사람들은 일찍이 짐승을 두려워하지 않아 위험을 무릅쓰고 명굴을 헤쳐며 산속 깊이 다니다. 수 많은(一萬) 잎을 따서 병차(餅茶, 떡) 한 개를 만드니 병차 한 개가 천금(千金)으로도 바꾸기 어렵다네."

지금은 기계화가 이뤄져 차를 따고 만드기가 편리해졌지만, 차잎을 일일이 하나하나 따기란 여간 정성

문인들 차에 관련된 시 지으며 사회 비판 공차 제도로 인해 품질 저하 생산량 감소

벗어나 그들의 이상과 사회의 부패를 표현했다.



고려 중엽 대문장이 이규보

이연종(李衍宗)은 공민왕이 머리를 깎고 호복을 입는 것은 선왕의 제도가 아니라고 간

언했는데, 이에 왕은 기뻐하며 머리를 풀고 그에게 웃고 요를 주었다. 그가 박종좌에게서 차를 받고 지은 시가 있다. "어릴 때 절에 따라가 두다(鬪茶)놀이 하였지, 대숲에서 어린 찻잎 따서 스님이 만들어준 차, 찻잔 속의 유화 따도 쉬지 않고 격려했었지, 돌아와 벼슬 따라 풍진 세상 치달으니, 이제는 병들어 한가로운 누웠네..." 한때 화려했던 정치가가 차를 선물로 받고 깊은 감회에 젖어 풍진세상의 허탈함을 표현한 시다.

고려의 충신으로 알려진 정몽주(鄭夢周, 1337~1392)는 "나라의 은혜에 보답 못한 늙은 서생이, 차 마시는 일에 세상사 잊고, 눈보라 치는 밤 서재에 홀로 누워, 풀솨의 술 바람 소리 즐겨들네..."라는 시를 남겼다. 이처럼 고려의 정치인들은 세

스럽고 어려운 일 아니다. 또한 차는 따는 시기(時期)가 정해져 있어 여간 까다롭지 않다. 더구나 조정에 공납하는 차를 만들기 위해 시일(時日)에 맞추다보면

백성의 고충은 말할 것도 없을 것이 다. 관리들의 성취에 집인의 노인, 어린이 할 것 없이 차 따는 일에 매달려 이렇게 만든 차는 '백성의 기쁨과 살'이라고까지 표현하였으니 그 당시 공차의 폐단이 어느 정도인 지를 알 수 있다.

산지(產地)에 다소(茶所)를 두어 차를 관리하고 보관하였으나 차가 직접 생산되지 않는 지역에서 산속에서 찻잎을 따고 가져오는 일은 어려운 일이다. 풍년과 흉년에 관계없이 일정한 양을 공납토록 하였으니 이에 견디다 못한 차 농가들은 차밭을 불태우고 이주하는 일도 있었다. 이처럼 공차 제도로 인해 차의 품질은 저하되고 생산량도 점차 줄어들었다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

산림욕은 긴장 푸는데 효과 오전 10시~오후2시가 좋아

명상, 패러글라이딩, 산악 사이클, 급류를 이용한 래프팅 등 다양한 체험 프로그램을 운영하고 있다.

자신이 예약한 휴양림이 어떤 프로그램을 운영하는지, 즐길 수 있는 시설이나 레포츠는 어떤 것들이 있는지 홈페이지나 전화로 미리 알아보는 것이 현명한 휴양림 이용법이다.

산림욕을 제대로 즐기는 것도 휴양림에서만 즐길 수 있는 특권. 나무는 향긋한 냄새가 나는 피톤치드(Phytoncide)라는 성분을 뿜어 내는데, 이는 긴장을 풀어주고 심리적인 안정감을 주며 감기 예방이나 말초 혈관 단련, 심폐기능 강화, 피부 소독 등의 효과가 있다. 나무가 왕성하게 자라는 초여름부터 가을까지, 맑고 바람이 적은 날 오전 10시부터 오후 2시 사이가 산림욕하기에 가장 좋은 때다.

산림욕을 할 때는 공기가 잘 통하고 땀 흘 수가 좋은 간헐한 걷기를 한다. 천천히 산책을 하며 공기를 깊이 들이마신 후 잠시 숨을 멈추었다가 코로 천천히 내쉬는 복식호흡을 한다. 숲길을 맨발로 걸으면 지압 효과도 얻을 수 있다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배우수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!
속성비결!! 책임지도!!

- 사암침술 강좌**
- ▶ 과정: ●기초과정 ●전문과정 ●맥진법 ●사암침술반 ●즉효요법반
- ▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절방법, 오행처방법, 비교정법, 침술즉효요법(鍼法), 살승위주 강좌
- ▶ 개강: 2007. 7. 11(수·목반)
- 토·일요일: 사암도인 맥진법 강좌(1개월 완성)
- ※ 매주 화요일 무료 공개강좌
- ※ 매주 금요일 임상 및 개인지도(무료)

명리전문가과정 **맥진전문가과정**

사암침술학회

• 서울: 종로3가 국민은행 4층(지하철1호선 1번 출구)
문의: 02)747-9136, 011-307-2975

레이프로 공부하는 四柱 특강안내

사주는 감정이 기본이요 핵심이다. 타고난 운명을 비롯해서 인간만사를 분석하고 판단하는 감정의 원리와 요령을 정확하게 설명하고 누구나 이해하고 터득하도록 실례 위주로 풀이하고 설명함으로써 들을수록 감명과 실감이 난다. 10년을 공부해도 웅신잡기가 어려운 사주를 녹음-레이프로 하루 한시간씩 2개월이면 완성할 수 있다. 30여년간 연구와 임상을 총정리한 태극사주는 운명의 진리를 거울처럼 밝힘으로서 일사천리로 판단하고 감정할 수 있다. 성격과 지능과 적성을 보다 구체적으로 판단할 수 있고 무엇이 되느냐 안되느냐를 확실하게 감정할 수 있다. 비록 레이프로 공부하지만 선생의 강의를 직접 생생하게 청강할 수 있는 유일한 기회이다. 초보에서 최고과정까지 철저히 이해시키는 독특한 강의는 들을수록 감명과 실감이 날 것이다. 더욱이 유명인사들의 사주를 실제 감정하였으므로 공부하는데 크게 도움이 될 것이다.

- ◆ 주문방법: 아래 계좌로 송금하시면 속달우편으로 보내 드립니다.
- ◆ 강사: 孫中山 會長 (74세) 太極四柱 著者
- ◆ 테이프와 教材代 포함: 20만원 (단, 스님 및 포교사는 15만원)
- ◆ 계좌번호: 농협 100080-56-022361(예금주: 손선영)

學術團體 韓國陰陽學會 中央會
053)324-2468 / 053)326-4585
(080-322-4684)

매일경제신문 인제경영학 연재 이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트

"당신도 날씬해질수있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다. 95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수액의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

"여성이 살배기가 더 힘든 이유"

여성이 살배기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절실법

풍동하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속면이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708
www.chorokwon.com

바로 그달마도

신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명스님

지명보살 가피업은 신비의 달마도와의 특별한 인연으로 지명스님은 오늘도 수도 정진하는 가운데 청정하고 정갈한 공간에서 달마도를 원력삼아 고단한 우리네 삶에 광명의 빛으로 다가오고 계시다.

인연있는 자만이 함께 할 수 있다는 신비한 지명스님 달마도를 당신 곁에 두시어 소망하시는 바를 꼭 성취하시기 바랍니다.

지명스님과 함께 상담을... 불교를 알고자 하시는 분이나 이유없이 고통스러운 분, 사업, 취업, 진학, 질병, 매매, 애정, 주변갈등등 남모르게 고민하는 인간사의 모든 장애를 친절하게 상담해 시원하게 풀어 드립니다. (액자달마, 병풍달마)

각자의 근기따라 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 자기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 02)2663-6655 010-4616-3335
서울시 강서구 방화 2동 달마사 지명 합장