



서산 부석사는 천수만을 찾아온 철새를 관찰할 수 있는 '철새탐조 템플스테이'를 운영한다.

자연 맘껏 느끼고 사찰서 웰빙 체험

자연과 사찰이 있는 시골로 오세요

극성스럽던 무더위도 한풀 꺾이고 가을 기운이 물씬 묻어났다. 울 가을에는 아이들과 함께 사과나 알밤을 따보거나 갯벌에서 조개를 캐는 등 시골 생활을 체험해보면 어떨까?

1박 2일의 짧은 시간에 농촌의 풍요로운도 만끽하고 자연체험도 할 수 있는 농촌체험관광은 아파트 숲 사이에서 게임기와 컴퓨터에만 익숙한 아이들에게 색다른 체험이 될 것이다. 농촌체험 프로그램과 연계해 사찰을 둘러볼 수 있는 곳도 많으므로 미리 정보를 살펴보면 길 떠나는 발걸음이 훨씬 가볍다.

농림부는 지난 2002년부터 전국에 녹색농촌체험마을을 지정해 도시 관광객들에게 농촌의 풍요로움을 선사하고 있다. 유명관광지의 호텔이나 펜션의 편리함과 비교할 수 없지만 얼마 아까 어릴 적 생활도 느껴보고 자연과 환경을 더 가까워질 수 있는 기회가 된다는 점에서 최근 더욱 각광 받고 있다. 농어촌종합정보포털(www.greentour.or.kr)에서는 지역별 녹색농촌체험마을의 특징과 숙박시설, 체험프로그램, 준비물 등을 알아볼 수 있다.

가을을 맞아 주목을 받고 있는 곳은 경기도 오감도토리마을로, 고려 때 다섯 명의 대가들이 살았다고 해서 오감도토리마을로 불리는 이곳에는 이름처럼 도토리나무가 야산에 많이 자라고 있다. 체험자들은 직접 도토리를 따고 도토리묵을 만들어보는 슬로푸드 농촌관광체험을 할 수 있다. 주위에 신록과 사(주지) 적린 사찰생활과 사찰음식을 체험할 수 있는 프로그램을 운영 중이다. 무

쇠 술에 밥을 짓고 누룽지를 만들어 먹는 것은 물론, 장작 패기와 숯불에 고구마 구워 먹기 등 전통 음식문화를 느껴볼 수 있다. 또한 다양한 사찰음식을 만들어 봄으로써 진정한 '웰빙'이란 무엇인지를 생각해보는 수 있게 한다. (031)682-3169

영주 부석사 사과따기 체험도 해마다 인기를 더하고 있다. 가을이 무르익을수록 노랗게 물든 부석사 은행나무길과 빨간 사과가 파란 가을 하늘 아래서 장관을 연출한다. 부석사 아랫마을에 위치한 대부분의 농장에서 사과따기 체험을 할 수 있다. 직접 따 사과를 먹으며 은행나무길을 산책하는 것은 가을에만 누릴 수 있는 호사다. 김천 직지사 템플스테이와 포도수확체험 일정을 묶은 여행프로그램도 가족들의 나들이 코스로 적합하다. (02)2279-5959

이 밖에 경상북도는 '2007 경북방문의해'를 맞아 운문사 탐방 및 천연염색 체험을 비롯한 15개 테마별 여행상품 'GO GO 경북주말여행'을 운영하고 있다. 경북방문의해 공식 홈페이지 '나드리(www.gbtour.net)'와 한국철도공사 자회사인 코레일 투어서비스 홈페이지(www.ktx21.com)를 통해 접수할 수 있다.

가을이면 전국 곳곳에서 펼쳐지는 알밤줍기 체험 행사 중에는 밤이 맛있게 유망한 광주군 정안면이 손에 꼽힌다. 알밤줍기 체험과 갑사·마곡사 탐방을 연계한 여행 상품이 운영되고 있다. (041)840-2818

농촌체험에서 벗어난 더 다양한 체험에 도전해 보고 싶다면 서산 부석사를 찾아보자. 부석사의 철새탐조 템플스테이는 우리나라 철새들의 보고인 서산 천수만에서 각종 철새들을 망원경으로 살펴볼 수 있는 프로그램. 사전에 철새에 대한 이론적 지식과

망원경 조작법, 주의사항 등을 배운 후 탐조에 임할 수 있다. (041)662-3824

해남 대흥사는 사찰 내에서만 진행되던 템플스테이에서 벗어나 고산 운선도 유적지와 다산초당, 땅끝 전망대, 갯벌 생태체험 등을 함께 할 수 있는 문화유적

촌천 부귀리마을은 소양호와 인접한 산촌 마을로 다양한 자연체험을 할 수 있는 곳이다. 야생화 단지와 두릅농장, 토종동물농장에서 각종 체험프로그램에 참가할 수 있고 계곡에서



고구마 캐기 체험에 참가한 어린이들.

농촌 체험하며 자연에 한걸음 더 가까이 슬로푸드마을 등 사찰 연계한 상품 인기 가족에 다지고 아이들엔 현장 교육 효과

코스 개발해 운영 중이다. (061)534-5502

부산 내소사의 트레킹 템플스테이는 인근 공소연천과 생태공원과 연계한 코스로도 적합하다. (063)583-3035

사전 하이킹도 해볼 수 있다. 여기에 소양호의 정평사 참배까지 더해진다면 더욱 알찬 가족나들이가 될 것이다. (033)244-0576.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



2. 환절기 노인건강

가을은 보약에 관한 관심이 가장 높은 계절이다. 특히 추석을 앞두고 연세가 많은 부모님을 위해 보약을 준비하려는 사람들의 문의가 많아지고 있다. 이러한 사회문화적인 영향 외에도 가을에는 겨울철에 필요한 체내의 면역력과 체력을 미리 보충해둔다는 뜻에서 예로부터 보약을 많이 지어 먹곤 했다.

'보약(補藥)'의 의미는 다양하지만 한의학에서는 허약해진 상태를 건강한 상태로 끌어올리기 위해서, 또는 지금의 건강상태를 유지하기 위해서 먹는 약을 일컫는다. 또한 보약은 정신적·육체적 활동능력을 높이는 작용을 하기도 한다.

인삼·황기·오미자를 비롯한 약재들은 사교력과 기억력

을 고려하여 치료를 하게 된다. 예를 들어 노인이 만일 감기에 걸렸을 경우에는 독한 약은 금하고 맑을 지나치게 내게 하거나 설사를 무리하게 하거나 하는 약은 써서는 안 되며, 약성이 부드럽고 순한 것으로 치료하거나 보양하는 약을 위주로 치료를 해야 한다.

한편 병이 한창 진행 중일 때는 보약을 쓰면 오히려 병을 악화시킬 수 있다. 소화기능이 떨어질 때는 아무리 보약을 먹어도 효과가 없으므로 되도록 사회에 부담을 주지 않고 치료할 수 있는 처방이 이상적이다.

이처럼 보약이라는 것은 사람과 때와 장소를 가려서 먹어야 효력이 있다. 몸에 좋다고 무턱대고 먹는다면 약이 아닌 독이 될 수도 있다. 따라서

보약을 복용하는 것과 함께 적절한 운동과 균형 잡힌 식사를 통해 건강을 유지하는 것이 바람직하다.



40세부터 노화 개시기...신체·정신기능 저하 보약은 운동과 균형잡힌 식사 병행해야 효과

을 좋게 하며, 근육의 활동능력을 높여 기운을 나게 하거나 피로를 빨리 푸는 작용도 한다. 이런 보약은 크게 노인보약, 성인남녀보약, 산후보약, 수험생보약, 소아보약 등으로 나뉜다. 이번 칼럼에서는 환절기에 건강을 잃기 쉬운 어르신들을 위한 보약에 대해 알아본다.

의학적으로는 약 40세부터 노화 개시기(開始期)로 본다. 나이가 들어감에 따라 몸의 기혈(氣血)이 쇠약해지고, 양기(陽氣)와 진액(津液)이 부족하고, 신기(神氣)가 쇠약하여 여러 좋지 않은 증상이 나타나게 된다. 또한 근력과 시력이 떨어지고 기억력도 감퇴하고 소화기능이 쇠약해질 뿐 아니라 배뇨·배변장애, 퇴행성관절염 등의 증상도 일어난다. 이처럼 노화 개시기에는 신체와 정신기능이 떨어지기 때문에 각종 질병에 쉽게 걸린다.

노년질환은 노쇠해서 일어나는 증상이므로 거의가 재생 불가능한 만성화된 것이다. 모든 장기가 제 기능을 다하지 못하는 까닭으로 이 점

노인보약의 대표적인 것으로는 '경육고'와 '공진단'이 있다. <동의보감>을 보면 경육고(慶肉膏)는 심장과 신장을 튼튼하게 해주는 장수보약으로 기록돼 있다. 또한 진액을 만들어 주는 보충제로 뼈를 튼튼하게 해주어 노화를 방지하고, 성호르몬을 왕성하게 해줌으로써 성인들의 스테미너 감퇴를 예방 또는 증진시켜 준다. 그러나 평소 식사를 자주 하는 사람이라면 양을 줄여서 복용해야 한다.

공진단(供辰丹)은 중국 원나라 때 명의였던 위역림이 편찬한 의서(醫書)에 기재된 처방으로 특히 간기능 개선증상에 뛰어난 효력이 있다. 원래 처방의 구성이 훌륭한 체력보강과 스트레스 해소, 정신력의 회복과 혈액 순환촉진 및 성호르몬의 보충과 조절에 도움이 된다.

이와 같이 노인보약은 인체의 정(精)을 보해주며 몸의 혈액순환을 좋게 하여 증상을 예방하며, 머리를 맑게 하여 치매를 예방한다.

■ 여동현(소중한물문의원 원장) (WWW.1075LOVE.COM)

대한불교 조계종 **만인회 약수사 만탑 불사 모연문**

탑이란 누굽다생으로 갖고 닦아 이룬 소원성취의 결정체이며 옛부터 공든탑은 무너지지 않는다는 말이 있듯이 소원성취 만탑불사에 신심 신비 여러분의 수회동참을 앙망하옵니다.

일체중생의 평안과 건강을 기원하는 만탑불사는 역사 이래 보기도 드문 대자 불사이며 동참하시는 모든 분들에게는 다라니 기도를 매일 정성껏 올려드립니다.

**국내최초, 최대 만탑 불사에 두루 동참하시어
자손대대로 무량대복을 지으시기 바랍니다.**

- 나무마하반야 바라밀 -

- ◆ 동참금 : 1인 1탑 30만원(10회 분할가능)
- ◆ 구좌번호 : 농 협 525-01-176510 (예금주: 약수사)
우체국 400051-01-007539 (예금주: 조계종만인회)
- ◆ 만인회 회원도 모집합니다. (월회비 1만원)
- ◆ 회원 가입시 각종 혜택 및 연말정산 소득공제 혜택을 드립니다.
- ◆ 문익시 만인회 책자 무료수송
- ◆ 동참문의 : 063)625-6831/010-9115-6831

약사여래기도도량
지리산 약수암
전북 남원시 덕과면 덕촌리 산 183-2번지

*약수사 참배시 부처님 진신사리를 친견할 수 있습니다.

바로 그달마도

신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명보살 가피입은 신비의 달마도의 특별한 인연으로 지명스님은 오늘도 수도 정진하는 가운데 청정하고 정갈한 공간에서 달마도를 원력삼아 고단한 우리에게 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

보은사 울산포교원 통명정사 교육원 개원안내

우리나라에 불교가 전래된지 1600여년의 세월이 흘렀습니다. 부처님의 인연을 더욱 키우고자 생활속에서 함께할 도심속에 포교원을 개원하여 중생의 복박이 되며 생활속에 지친 불자들의 휴식과 마음의 안정을 약속할 도량하기를 발원하옵고

평소에 불교가 어렵다고 생각하신적은 없으셨습니까?
보은사 울산 포교원 통명정사로 오십시오!
쉽고, 재미있게 자비로운 부처님결로 가는 길이 열려있습니다.

불교의식, 불교기초교리, 생활요가

개원일 2007년 8월 11일(토) 오전 10시

요일	강의내용	시간	대상	비고	강사
월	불교 기본 의식	오후 2시~5시	일반,스님	도량석,종성,예불, 불공3개월	석원범
화	기초예절,기초교리 및 사찰 건축물의 이해	오후 2시~5시	일반	3개월	석혜명
수	"	오후 2시~5시	일반	3개월	석혜명
목	생활요가	오후 2시~5시	일반	3개월	석동산
금	생활요가	오후 2시~5시	일반	3개월	석동산
토	불교제반의식	오후 2시~5시	일반,스님	재의식,임종염불, 방생,일반법회6개월	석원범

◆주소 : 울산광역시 남구 무거 2동 618-14 (울산대학교 정문 맞은편)
◆전화 : 052)247-8883 / 052)238-8819 / 휴대폰 : 010-4554-1412