

몸 튼튼 마음 튼튼... 생활습관이 '비법'

전문가 추천 일반인도 쉽게 따라하는 불교건강법

명상으로 푸는 스트레스



혜거 스님
금강선원장

명상이 주는 선물은 집중력 강화, 두뇌 안정, 산소 공급 외에도 여러 가지다. 실제로 과학자들은 명상을 하게 되면 우리 뇌 구조 자체가 달라진다고까지 이야기한다. 감정 조절을 담당하는 부위가 두꺼워지고 주름이 많아지며 활성화되는 것이다.

혜거 스님은 명상과 화는 호흡에서 접점을 찾을 수 있다고 한다. 화나면 호흡이 짧아지고 불규칙해지는 것은 당연지사. 그렇게 되면 뇌에 일시적으로 산소부족이 초래되고 스트레스 피로인 베타파로 인해 심장박동이 빨라진다.

또 스트레스 호르몬이 분비되며 되면서 흥분상태는 더 강해지고 고탐와 거친 행동으로 이어진다. 이 때 심호흡을 하게 되면 심박수를 정상화 시키는 데 도움을 줄 수 있다. 마찬가지로 명상은 안정적으로 호흡, 생각 흘러버리기, 생각 멈추기 같은 훈련을 통해 분노조절에 상당한 효과를

줄 수 있다.

호흡 명상법

1. 반가부좌 자세로 앉기
2. 시선 한곳에 모으기 시선을 약간 아래로 응시한다. 눈에 '힘을 주지도 말고 완전히 빠지도 않는 것을 반복하는 훈련을 해야 한다.
3. 혀를 입천장에 살짝 닿게 하면 입안에 공기가 남아있지 않아 호흡이 안정된다. 혀바닥을 통해 머리부터 발끝까지 몸의 기운이 잘 통하는 기운을 느껴야 한다.

호흡 관리

은뎀으로 호흡한다는 생각으로 가장 많은 양의 공기를 천천히 들이마셔야 한다. 이어 1~2초 가량 멈췄다 다시 천천히 내뿜는다. 한번 숨쉬기에 15초 이상이 걸려야 한다. 의식적으로 아랫배를 볼록하게 내밀면서 배 밑바닥까지 공기를 뿜뿜하게 채운다는 생각으로 숨을 들이키고, 내릴 때는 몸 안에 있는 한 줌의 공기까지 모두 몸 밖으로 내보낸다는 생각으로 배를 훌쩍하게 만들어야 한다.

간경화를 이긴 사찰밥상



선재 스님
선재사찰음식연구원장

불교에서 음식은 약으로 통한다. 좋은 음식은 몸뿐 아니라 마음까지 건강하게 만든다. 소박하고 정갈한 사찰 음식은 병을 이겨내고 건강한 삶을 이끄는 비결로 손꼽힌다. 선재 스님은 일반적인 음식이 생명이라면 채식은 생명에 건강을 더한 것이고, 사찰음식은 생명과 건강에 지혜까지 더한 것이라고 말한다.

유전적인 영향과 무리한 활동으로 간경화를 앓았던 선재 스님은 20여년전 시한부 판정을 받았지만 지금은 병을 이겨내고 건강을 유지하고 있다. 선재 스님이 꼽은 사찰음식 중 명약은 바로 천연 발효장.

좋은 재료와 좋은 소금, 좋은 물로 오랜 기간 발효시킨 간장, 된장, 고추장은 간경화의 원인으로 꼽히는 콜레스테롤을 낮추는데 도움이 된다는 것이 스님의 설명이다. 전문가들 역시 발효장은 독소를 분해하는 효과가 있기 때문에 간의 부담을 줄일 수 있다고 한다.

또 하나 간에 좋은 음식은 냉이다. 냉이는 간에 지방이 축적되는 것을 막아주는 콜린성분의 함유로 간장 쇠약, 간염, 간경화 등 간에 관련한 질환에 효과가 있다.

된장표고버섯튀김

1. 표고버섯은 물에 불려 물기를 짜다.
2. 된장에 물을 조금 넣어서 거른 후 표고버섯에 넣고 무친다.
3. 들기름, 통깨, 녹말가루를 2에 넣고 무친다.
4. 기름에 두 번 바삭하게 튀긴다.

냉이단호박수제비

1. 단호박은 씨만 털어내고 쪄 뒤 곱게 으개 물과 소금을 넣고 풀어준다.
2. 단호박 푼 것을 밀가루에 넣고 오래 치대면서 반죽한다.
3. 다시마물이 끓으면 된장, 고추장, 표고버섯가루를 넣어 풀어준다.
4. 국물이 끓으면 센불에서 수제비 반죽을 얇게 떠낸다.
5. 수제비가 익으면 송송 썬 냉이를 적당량 넣어준다.

클릭 이곳에 가면 '건강'이 보인다



평일 점심시간, 발우공양 공은 늘 사람들로 가득하다.

직장인들의 자연점심

발우공양 공

조계종 산하 불교문화사업단에서 운영하고 있는 발우공양 공은 제철 건강 채소와 천연조미료를 사용해 만든 사찰음식들을 맛볼 수 있다. 청정한 정심과 몸을 위한 사찰식을 통해 환경과

인간의 조화로운 상생을 위한 'Soul Food'를 담아낸다는 것이 발우공양의 콘셉트이다.

단품요리부터 코스요리까지 입맛대로 취향대로 고를 수 있다. 매일 달라지는 식단과 건강한 맛으로 직장인들의 입맛을 사로잡았다. 점심시간이면 늘 신과 몸을 위한 사찰식을 통해 환경과



요가를 하고 있는 모습

강남 한복판 힐링문화체험장

총지장 어울림 힐링센터

지난해 5월 개원한 총지장 어울림 힐링센터에서는 현대인들의 몸과 마음 치유를 위한 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 균형있고 조화로운 몸을 위해 기공, 태극권, 요가, 숲치유부터 비움여행, 건강 음식 강좌 등을 운영하고 있다. 마음의 평화를 위한 명상과 감정평화를 위한 치유예술 관련 프로그램 등도 운영하고 있다.

건강과 템플스테이가 만났다

진관사·동국대일산병원

동국대일산한방병원에서는 진관사와 함께 프로그램을 운영중이다. 진관사에서 사찰문화와 음식을 체험하고 병원에서 심리검사와 신체검사를 받을 수 있다. 향후에도 기존 데이터를 바탕으로 지속적으로 관리받을 수 있다.

육지장사 건강템플스테이

산사의 건강비전을 건강체험, 단식형 등의 템플스테이로 구체화했다. 단식과 풍욕, 견기명상 등을 통해 몸의 이완을 돕고 집중력을 향상시킨다. 짜증이 많은 사람이나 수험생, 업무 효율이 떨어진 직장인들에게 추천한다. 또한 숙면, 게르마늄 쥬스 등을 하며 각종 성인병 예방 효과도 얻을 수 있다.



육지장사에서 몸을 뜨고 있는 템플스테이 참가자들

108배로 하는 절운동



청견 스님
법왕정사 주지

절수행으로 유명한 청견 스님은 교통사고로 반신불수 판정을 받고 다른 스님의 도움을 받아 겨우 절을 해 나갔다. 온 몸이 무너져내리는 고통을 참으며 엎어지다시피 시작한 절이었지만 꾸준히 3년간 절 수행을 하면서 몸을 완전히 회복할 수 있었다.

절운동은 신체 전반의 운동능력을 향상시킨다. 지방을 빼고 근육을 단련하는 것은 물론, 안으로는 장기를 튼튼히 하고 척추를 바르게 하며 신체를 균형있게 잡아주는 효과가 있다. 저강도 유산소 운동으로 108배를 하면 100kcal 이상의 칼로리를 소모시킨다. 혈액순환 개선은 물론 노폐물 배출, 장운동 촉진, 혈액을 맑히는 효과가 있다.

곳이 일직선이 되어야 한다.

2. 허리를 반듯이 펴고 무릎이 바닥에 닿는 소리가 나지 않게 구부린다.
3. 손으로 바닥을 짚은 뒤 왼발이 오른 발 위에 놓이게 포갠다.
4. 이마와 코끝이 바닥에 닿도록 하고 입으로 휘파람을 불듯이 숨을 내린다.
5. 엉덩이를 들며 상체를 앞쪽으로 움직여 팔과 손바닥이 직각이 되도록 한다.
6. 무릎을 펴며 기마자세로 일어나 선다.

Tip- 절에서 가장 중요한 것은 호흡에 있다. 호흡이 불규칙하면 피로가 쉽게 오고 관절에 무리가 올 수 있다. 빠르게 하는 것보다는 몸상태를 살피며 천천히 하는 것이 중요하다. 합장하고 일어선다. 코로 숨을 들이마시고, 다시 기마자세로 무릎 꿇으며 코로 또 숨을 들이마신다. 이어 이마가 바닥에 닿기 직전부터 입으로 숨을 내쉬기 시작하여, 접촉례를 하고 합장할 때까지 숨을 길게 내쉬어야 한다. 들숨은 코로 짧고 간명하게, 날숨은 입으로 길고 가늘고 부드럽게 해야 한다.

차에서 찾는 건강



박동준 소장
동아시아문화연구소

차의 효능은 광범위할 정도로 넓다. 노화·산화방지, 풍부한 비타민 섭취, 피로 회복, 암 예방, 콜레스테롤 상승 억제, 고혈압 강하, 식중독·충치 예방 등의 효능을 인정받아 인류 10대 건강식품에 손꼽힐 정도다.


차에는 카테킨, 비타민, 카페인, 아미노산, 테아닌 등 여러 성분이 함유되어 있어 인체에 들어가면 복합적인 작용을 하는 것이 특징이다. 그중 카테킨은 노화와 암, 심장병의 주범이 되는 활성산소를 없애는 항산화작용이 뛰어나다. 또 테아닌은 신경을 안정시키는 역할을 한다. 차를 마시면 마음이 차분해지는 것도 이 덕분이다.

동아시아문화연구소 박동준 소장은 좋은 차는 먼저 보기에 맑고 투명해야 한다고 말한다. 잘 띄운 차는 뚜껑이 없고 마셨을 때 정갈하고 시원한 느낌을 줘야 하며 구수하면서도 뒤끝이 상쾌해야 한다고

강조한다. 차는 어떤 물과 온도에, 어떤 다기에 우려내느냐에 따라 전혀 다른 맛을 낸다.

일반적으로 좋은 차를 마시기 위해서는 거품이 올라갈 때 바로 차를 우려내야 한다. 오래 끓인 물은 생기가 빠져 차맛을 밍밍하게 하며 물도 떠온 지 4~6시간 사이에 쓰는 것이 최상이다. 일반인들이 차를 맛있게 우려내는 방법은 다음과 같다.

1. 차물은 수돗물을 하루 정도 받아놨다 끓여 사용하거나 생수를 이용한다. 이때 수돗물은 물이 끓기 시작한 뒤 2분 정도 더 끓여 염소 성분을 휘발시킨다.
2. 외부온도에 따라 차 맛도 변한다. 겨울에는 차잎을 먼저 넣고 물을 붓고 반대로 여름에는 물을 먼저 넣고 차잎을 넣는다. 또 봄과 가을에는 물을 반쯤 넣고 차잎을 넣은 다음 다시 물을 넣는다.
3. 차는 1~2분 정도 우려낸다. 짙은맛이 강하면 추출시간이 길었다는 것이고 쓴맛이 강하면 물의 온도가 너무 높았다는 것이다.



(재)대한불교조계종

안 국 선 원

사부대중일동

부산 : 부산광역시 금정구 남산동 금단로 124 (남산동 지하철 1호선 두실역 8번 출구)

 TEL (051)583-0993, 0994 / FAX (051)583-0991

 서울 : 서울시 종로구 북촌로 70 (가회동 지하철 3호선 안국역 2번 출구)

 TEL 02)732-0772, (744)0772 / FAX 02)744-0779

www.angukzen.org



 2015년 乙未年

 불기2559년 / 단기4348년

을미년 새해를 맞이하여 힐링사찰 삼광사가

중생들의 마음행복을 위해 정진합니다.

- 주 지 김 무 원 스님
- 총 무 박도선 스님
- 신도회장 이 현 승
- 재무위원 윤대용, 안승진, 신명옥
- 홍보위원 김규옥
- 교문·지도위원·지회·신행단체 간부 및 사부대중 일동 합창

- 노 전 권탄성 스님
- 총무위원 권길용
- 사업위원 김성춘
- 문화위원 김영수
- 교무위원 정일태
- 복지위원 이정복
- 교육위원 정재위
- 부녀위원 정옥순

정 기 법 회 : 매월 1·2 일 오전 10시

힐링이행법회 : 매주 일요일 오전 10시 30분

청 소 년 법 회 : 매주 일요일 오전 10시 30분

청 년 회 법 회 : 1주 일요일·3주 금요일 오후 8시

새 신 도 법 회 : 2주 일요일 오전 10시 30분

대자비 실버법회 : 매주 수요일 오전 10시 30분

철야관음정진 : 3주 일요일~토요일

삼광사 산하교육기관 2015학년도 신입생 모집

 부산 금강불교대학 / 삼광한글대학 / 삼광교육대학 / 삼광다도대학

대안불교 현대종 일일사찰 삼광사

 부산광역시 부산진구 초읍천로 43번길 77

 TEL. (051)808-7111~6 FAX. (051)803-1332

 홈페이지 http://www.samkwangsa.or.kr