

마음챙김 다이어트로 비만·요요 한번에 해결

영 일간지 데일리메일, 살 빼는 명상비결 공개

날씨가 따뜻해지고 옷차림이 가벼워질수록 다이어트에 대한 관심이 높아지기 마련이다. 이에 영국 조간신문 데일리메일(Daily Mail)은 4월 12일자 보도를 통해 '먹으면서 살 빼는 마음챙김명상 다이어트(Mindfulness diet)' 를 소개했다.

마음챙김 다이어트는 자신이 음식을 먹는 동안 그 과정에 온전히 집중함으로써 잘못된 식습관을 조절하는 방법이다. 데일리메일은 "일반적으로 사람들은 아무 생각 없이 음식을 먹는다. 특히 스트레스를 받거나 우울할 때는 초콜릿, 머핀 등 달콤한 음식을 무의식 상태에서 자주 찾게 되는데 이러한 습관을 경계해야 한다"며 "자각하며 먹을 것"을 강조했다.

마음챙김 다이어트에서 가장 먼저 선행되어야 할 것은 음식을 먹기 전 먼저 '내가 정말 배가 고픈가' 를 스스로에게 묻는 것이다. 사실 많은 사람들은 배가 고프지 않은데 배가 고프다는 최면을 걸어 먹기도 하고, 이미 배가 부르데도 부족하다며 음식에 집착하곤 한다. 이른바 '감정적 허기' 를 음식으로 달래는 것이다.

데일리메일은 이 식습관을 고치기 위해 음식을 먹기 전 다음의 수행과정을 거쳐야 한다고 전했다.

먼저 편하게 앉아서 눈을 감고 호흡을 가다듬는다. 발끝에서부터 정수리까지 신체



영국 조간신문 데일리메일(Daily Mail)은 4월 12일자 보도를 통해 '먹으면서 살 빼는 마음챙김명상 다이어트(Mindfulness diet)' 를 소개했다. 이 언론은 "음식과 음식을 먹는 과정에 집중함으로써 잘못된 식습관을 바로 잡고, 비만과 요요현상에서 벗어날 수 있다"고 전했다.

배가 부르데도 음식에 집착하는

'감정적 허기' 때문에 살찌

'정말 배고픈가' 질문하며 먹어야

'약간 배고픈 상태'가 건강에 좋아

의 움직임에 살피고, 자신의 신경과 긴장이 어느 곳에 집중되어있는지 관찰한다. 그 다음 신경을 위로 집중시키며 호흡에 따라 배의 움직임이 어떻게 변화하는지 바라본다.

이 때 사람마다 느끼는 것이 다르다. 어떤 사람은 위가 비워져 있다고 느낄 수도 있

며, 어떤 사람은 가득 차있다고 느낄 수도 있다. 어떤 상태이든 그저 그 느낌을 호흡과 함께 계속해서 관찰한 후 자신이 위의 상태를 인지했다고 생각이 되면 눈을 뜬다.

보도에 따르면 수행을 통해 인지된 위 상태는 7단계로 나뉘질 수 있다. 두통이나 속쓰림을 느낄 정도로 굵주린 상태인 1단계부터 위에 무리가 올 정도로 과식한 7단계까지이다. 이 중 일반적으로 '약간 배고픈 상태' 인 2단계를 유지하는 것이 좋다고 한다.

이 과정을 통해 자신이 정말 배고픈 것이 맞다는 생각이 들었다면 그때 음식을 먹는다. 꼭 열량이 낮은 음식만 먹을 필요도 없으며 케이크, 치킨, 피자 등 원하는 모든 것

을 먹을 수 있다. 다만 음식을 먹는 중에도 마음챙김명상이 필요하다.

우선 음식을 앞에 두고 눈을 감는다. 눈을 감은 채로 식욕 등의 감정으로부터 모든 신체적 감각을 분리하기 위해 노력한다. 이러한 방법은 불교 전통적 수행법인 다도 명상이나 요즘 새롭게 인기를 끌고 있는 음식 명상과 비슷하다고 볼 수 있다. 음식을 먹되 배고픔에 휩싸여 그저 씹고 삼키는 것이 아닌, 음식과 음식을 섭취하는 과정에 집중하는 것이다.

그 다음 눈을 뜨고 음식의 냄새를 맡는다. 달콤한 냄새, 매운 냄새 등이 어디로부터 오는 것인지 생각하며 천천히 그 향을 만끽한다. 그리고 음식의 한 조각을 떼어내 입술에 가져다 대고 촉감을 느낀 후 천천히 혀에 올리고 음식의 맛을 느낀다.

데일리메일은 "중요한 것은 맛으로부터 나의 감각을 분리하는 것"이라며 "음식이 혀에서 녹아 목을 타고 위로 넘어가는 과정을 살펴보는 과정은 단순히 천천히 먹는 식습관을 기르는 것이 아니다. 자신이 얼마나 큼 충분히 먹었는지 인지하게 하며 폭식과 과식을 스스로 통제할 수 있게 만든다"고 밝혔다.

한편 미국 듀크 대학교(Duke University)는 심리학자와 영양사가 함께 연구한 바를 토대로 "마음챙김명상을 식습관에 접목시킬 경우 이 수행법에 따르는 사람들은 비만에서 벗어나는 것은 물론 요요현상도 방지할 수 있다"고 발표한 바 있다.

박익률 수습기자

말레이시아 佛학교, 어린이 콘텐츠 개발

3D 애니메이션 어린이 불경 시리즈... '주지 스님과 고아' 만들어



회교국 말레이시아 대표 사찰 마하 비하라(Maha Vihara) 부설 불교학교가 첨단 기술을 도입한 '어린이 경전 시리즈'의 첫 번째 성과물인 '주지 스님과 고아(The Abbot and the Orphan)' 을 내놓았다. 사진은 스님과 고아의 한 장면.

회교국인 말레이시아의 대표 사찰 마하 비하라(Maha Vihara) 부설 불교학교에서 첨단 교재가 개발되고 있다.

〈The Star〉지는 "마하 비하라 부설 불교학교가 디지털 시대를 맞고 있다"며 "이 곳에서 어린이 불경 시리즈를 3D 애니메이션으로 제작하고 있다"고 보도했다.

마하 비하라의 불교학교는 지난 1929년(The Star) 지에 설립됐다. 당시 교육은 보리수나무 그늘에 모여 강사 스님의 가르침에 따라 읽고 쓰기를 반복하며 경전을 배우는 것으로 진행됐다. 이런 모습은 80여 년간 지속됐다.

그런데 〈The Star〉 지에 따르면, 이제 그 모습은 '옛 것' 이 되고 있다는 것이다.

〈The Star〉지는 "마하 비하라 불교학교의 500여 명의 어린이들은 매주 일요일 보리수나무 그늘이 아닌 3층 건물에서 불교를 배우고 있다"고 전하고, "교재 역시 전통적인 종이책이 아닌 IT 기술이 접목된 3D 애니메이션 멀티 교재를 사용하고 있다"고 보도했다.

마하 비하라 불교학교장 시리 담마(K. Siri Dhamma) 스님은 "120명의 자원봉사 강사 스님들이 멀티 교재를 이용, 매주 아이들을 가르치고 있다"며 "아이들이 멀티 교재에 대해 호감을 보이고 있어, 교육 효과 또한 기대된다"고 말했다.

현재 불교학교에서 사용되고 있는 멀티 교재는 '주지 스님과 고아(The Abbot and the Orphan)' 로, 마하 비하라 불교학교가 3D 애니메이션으로 개발하고 있는 '어린이 경전 시리즈' 중의 첫 번째 성과물이다.

마하 비하라 불교학교는 이번 시리즈를 위해 지난 2년간 디지털 플랫폼 개발에 매진하는 한편 부처님 가르침에 스토리를 더한 '어린이 경전 시리즈' 의 콘텐츠를 개발하는 데 노력했다. 첫 선을 보인 '주지 스님과 고아' 는 비자야 사마라위카라마(Vijaya Samarawickrama)라는 스님이

등장해 아이들에게 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 부처님의 가르침을 들려주는 것으로 전개된다.

회교도 국가인 말레이시아에서 보다 많은 사람들이 불교로 귀의하기 위해서는 불교 소양을 쌓는 게 중요하다"고 강조한 시리 담마 스님은 "아이들이 쉽게 접근할 수 있고, 쉽게 이해할 수 있는 표준화된 디지털 경전 시리즈를 만드는 게 우리의 사임"이라며 "이를 통해 아이들의 마음에 선근을 심을 수 있고, 아이들 스스로 자신의 배움을 확인하는 과정을 밟아나갈 수 있기를 바란다"고 말했다.

회교국 말레이시아 대표사찰

500여 어린이들에 불교 가르쳐

120명 자원봉사자 멀티교재로 교육

"3D 애니메이션 아이들에게 인기"

이와 함께 마하 비하라 불교학교는 학생 수 증가에 주목, 제반 교육 환경을 개선하는 데에도 남다른 관심을 보이고 있다. "마하 비하라 불교학교에 보다 많은 교실이 필요한 상황"이라고 지적한 시리 담마 스님은 "오는 연말까지 말레이시아 불교공동체의 지원을 받아 불교학교 기금 조성에도 관심을 가질 것"이라며 "이 기금은 불교학교를 넓히는 데 사용될 예정"이라고 말했다.

〈The Star〉 지에 따르면 마하 비하라는 원만한 기금 조성을 위해 오는 5월 3일 열리게 될 베사 데이(Wesak Day)에 5천여 명의 재가불자들의 도움을 받아 자신 경매를 진행할 예정이다. 이밖에 동행 캠페인 등 다양한 부대행사도 진행된다.

오중욱 편집위원

미국 뉴저지에 불교 바람 분다... "티베트 사원 들어설 예정"

까르마빠 재단(KTD), 150에이커 부동산 매입

미국 뉴저지 버링턴 카운티(Burlington County)에 법원이 파어오르고 있다.

〈Courier-Post〉지는 "버링턴 카운티의 한적한 시골인 샴ونغ(Shamong) 지역에 티베트불교계 사원이 들어선다"며 "이에 앞서 오겐 린래 도제(Ogyen Trinley Dorje) 스님이 샴ونغ 지역에서 '불교 명상' 을 주제로 5일간 대중 강연을 하고 있다"고 보도했다.

샴ونغ 지역에 들어설 사원은 까르마빠(Karmapa) 계열로, 미국 까르마빠 재단(KTD)이 150에이커에 달하는 부동산을 구입, 버링턴 카운티의 불교 부흥에 초석을 마련했다.

한편 이번이 샴ونغ 지역에서 5일간의 강연을 진행한 오겐 린래 도제 스님은 티베트의 차세대 종교지도자로 주목받고 있는 17대 까르마빠이다.

오겐 린래 도제 스님은 '불교 명상' 을 주제로 마련한 강연에서 "우리에게 중요한 것은 배우고 익히는 것"이라고 강조하고 "체험과 깨달음의 전승이란 명상 그 자체를 말하는 것이고, 따라서 우리는 가르침을 받고 그것을 실제로 익혀야 한다"고 강조했다.

오겐 린래 도제 스님의 두 번째 강연에 참석한 로리 볼프(Lori Volpe · 45) 씨는 "오겐 린래 도제 스님을 친견할 수 있어서 기쁘다"며 "스님의 가르침처럼 명상을 통해 불법의 진면목을 보고, 또 깊은 연민도 배우길 희망한다"고 말했다.

미국 까르마빠 재단(KTD) 초청으로 미국을 찾은 오겐 린래 도제 스님은 5월까지 머물며 하버드대학교, 프린스턴 대학교, 스탠포드 대학교, 레드랜드 대학교, 위스콘신대학교 매디슨캠퍼스, 예일대학교 등



17대 까르마빠 오겐 린래 도제(Ogyen Trinley Dorje) 스님이 버링턴 카운티 불자들에게 '불교 명상' 을 주제로 대중 강연을 하고 있다.

에서 강연할 예정이다. 특히 예일대학교에선 공공서비스 및 이익에 대한 관심을 가져다 준 리더들에게 수

여하는 '처브 펠로십(Chubb Fellowship) 상을, 레드랜드 대학교에선 명예박사 학위를 받을 예정이다. 오중욱 편집위원

소중한 분들에게 마음의 등불을 선물하세요 ~

자연향을 원료로하여 제작한 천연 향초

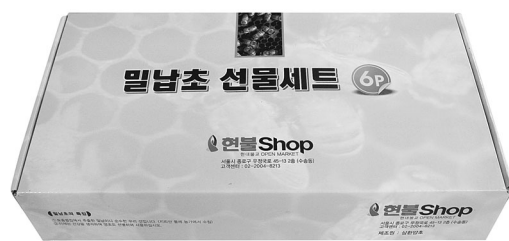
쑥양초 세트 · 밀납양초 세트

밀납양초 및 양쑥양초는 그윽음이 없고 연소시간이 긴 장점이 있습니다.



약쑥양초는 특유의 상쾌한 향과 달취효과로 잠lessness는 물론 머리를 맑게 합니다.

· 구성 : 6개 · 가격 : 30,000원
· 크기 : 높이 18cm X 지름 6cm



지리산 도종 풀을 생산하는 양봉원과 계약하여 독점으로 원료를 공급받고 있으므로 품질이 우수합니다. 프로폴리스 성분이 함유되어 벌레 등이 접근하지 않으며 실내 공기 정화도 뛰어 납니다.

· 구성 : 6개 · 가격 : 30,000원
· 크기 : 높이 18cm X 지름 6cm

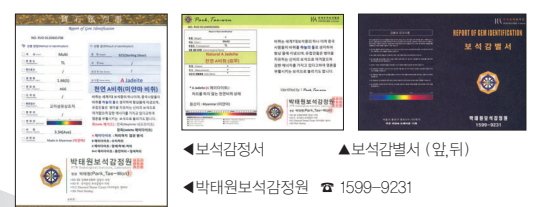
■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8214 [농협] 053-01-269062 (주식회사 현대불교신문사)
www.hyunbulshop.com

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계 7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상물에 지냈으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신비의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?

- ▶ 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- ▶ 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- ▶ 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성격과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- ▶ 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준선생의(동의보감)에도 약석으로 기록.
- ▶ 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원할, 혈액순환 원할, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
 - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 향균성 85%
 - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- ▶ 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- ▶ 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- ▶ 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색



■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213 [농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

가 비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원
격 비취팔찌-상(연옥) 가액 ₩80,000원