

◇'선무(禪舞)'는 무대예술로서 뿐 아니라 질병 치료에까지 영역을 넓히고 있다. 사진은 선무 공연 중인 이선옥 씨.

이선옥 씨 중문의대서 '선무명상요법' 강의

"禪舞로 질병 치료 돕는다"

스트레스 해소·성인병 관리 효과

몸과 마음의 병 치료하는 선무(禪舞)를 아시나요?

단전호흡, 기공, 명상, 선의 요소를 두루 담고 있는 선무는 마음 다스리는 춤이다. 참선의 원리와 동작을 응용해 무용으로 승화시켰기 때문이다. 이러한 선무를 한 발 더 나아가 질병을 치료하는 데까지 영역을 넓히고 있다.

선무를 개발 보급해 온 무용가 이선옥 씨(상명대 교수)는 차병원 포천중문의대 대체의학대학원 대체의학팀과 함께, 일반인과 선무치료사 양성을 위한 선무명상요법 강좌를 연다. 중문의대 대체의학센터 의료진의 건강진단 및 선무 임상치료 보고서를 바탕으로 개발한 이 프로그램은 동작을 통한 명상, 춤추는 명상으로 몸의 균형을 잡고 동시에 마음의 안정을 통해 각종 질병의 근원 단절과 치료를 돕는 새로운 시도이다.

이 씨는 17일~12월 2일과 2002년 1월 5일~20일 2차에 걸쳐 매주 토 · 일요일 차병원 중문의대 대체의학대학원에서 '선무 치료사 기초과정'을 이끈다.

예술치료분야의 석사과정 이상 재학생과 전문무용수를 대상으로 실시하는 이 프로그램은 남녀 폐경기 스트레스를 위한 선무 프로그램 · 남녀 직장인과 일반 대중의 스트레스 해소와 생활 건강을 위한 선무프로그램 · 성인병 관리 및 건강증진 선무프로그램 · 만성통증환자와 척추디스크 환자 관리를 위한 선무프로그램을 중심으로 집중 강의한다.

또한 2일~12월 7일, 2002년 1월 8일~25일 매주 화 · 금요일에는 일반인을 위한 선무 강좌를 실시한다. 기본 동작과 호흡조절, 이뤄고 화두 수행을 통한 마음의 안정을 중심으로 지도한다.

"단전호흡과 함께 이뤄지는 선무는 유연성을 길러주고 근육을 강화시켜 주며 척추와 골반을 바로 잡아 준다. 그러나 무엇보다도 큰 효과는 잠재된 내면의 생각을 동작으로 자유롭게 표현함으로써 스트레스가 해소되고 마음이 평화로워지는 것이다"고 설명하는 이 씨는 "선무에는 손에 기를 모아 여러 가지 동작으로 표현하는 30가지의 수인법도 포함되어 있어 음양의 조화를 이루고, 혈액순환과 정신집중을 강화하는 효과를 더 해 궁극적으로는 질병예방과 치료에도 큰 영향을 미친다"고 말했다.(02)3468-3099

이은자 기자 eleej@buddhapia.com

이춘희·안숙선 명창 40년 소리인생 결산

소리인생 40년을 결산하는 이춘희 · 안숙선 두 불자 명창의 공연이 잇따라 열린다.

중요무형문화재 제57호 경기민요 보유자 이춘희 씨가 17일~18일 국립극장 해오름극장에서 경기민요 소리극 '춘풍별곡(春風別曲)'을 무대에 올린다.



◇이춘희

소리극 '춘풍별곡'

경기민요 보존과 전승을 위해 힘써온 이 씨는 이번 공연에서 작창(作唱)과 총제작 지휘까지 맡았으며, 이호연 강효주 씨 등 우리나라 최고의 경기민요 소리꾼 100여 명과 우리 소리의 멋과 신명이 넘치는 무대를 꾸밀 예정이다. (02)581-5801



◇안숙선

심청가 완창 무대

중요무형문화재 제23호 가야금 산조 및 병창 예능 보유자인 안숙선 씨는 24일 오후 3시 국립극장 달오름극장에서 완창 판소리 '심청가'를 공연한다.

판소리 완창은 공연시간만 5시간이 넘는 힘든 작업이다. 뿐만 아니라 대사와 상황 설명, 효과음까지도 표현해 내야 한다. 안 씨는 1986년 '적벽가'를 시작으로 1990년까지 '수궁가', '흥보가', '춘향가', '심청가'를 완창했으며, 1992년 다시 판소리 다섯바탕 완창에 도전해 오는 24일 '심청가'로 두 번째 다섯바탕 완창무대를 기록하게 된다.(02)2274-3507

이은자 기자

문화재 사진작가 4명 앵글에 담은 한국문화

진주박물관 19일부터 전시

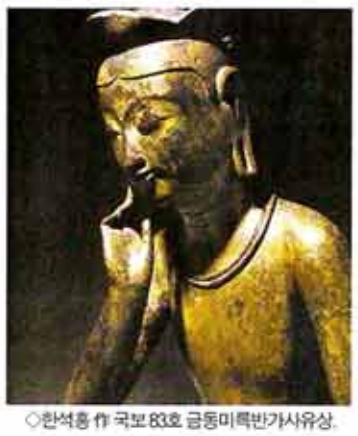
우리 시대 최고의 문화재 사진작가 김대벽 · 관조 스님 · 한석홍 · 안장헌 씨 등 4인의 대표작품을 감상할 수 있는 전시회가 열린다.

국립진주박물관이 19일~12월 30일까지 여는 특별전 '아름다운 우리 문화재'는 이들 4인의 작품을 한자리에서 만날 수 있는 흔치 않은 기회여서 문화재 전문가들과 애호가들의 시선을 모으고 있다.

분야별 대표작품 40점이 선보이는 이번 전시에서 김대벽 씨는 궁궐 · 사찰 · 서원 · 살림집 등 우리 전통 가옥의 아름다움을, 관조 스님은 사찰벽화 등 불교 문화재에 담긴 불교사상을 사진으로 보여준다. 또 한석홍 씨는 석굴암 · 금동미륵반가사유상 · 성덕대왕신종 등의 문화재를, 안장헌 씨는 경주 남산의 석불을 비롯한 야외 석조 문화재 사진을 전시한다.

국립진주박물관 고경희 관장은 "평생 문화재 사진만 찍어 온 이들의 작품을 한 자리에 모아 문화재 사진이 이런 것이다 하는 걸 보여주고 싶었다"고 기획의도를 밝혔다.

전시회와 함께 이들은 최근 공동 사진집 〈아름다운 우리 문화재〉(열화당)도 펴냈다. 이은자 기자



◇한석홍 作 국보 83호 금동미륵반가사유상.

문화소식

이윤용 사경전 '書·禪一如'

서예가 이윤용 씨가 서울 인사동 백악예원에서 15일부터 21일까지 작품전 '서선일여(書·禪一如)'를 갖는다.

이번 전시회에는 금자(金字) 사경 '관세음보살보문품'과 '무구정광대다라니경' 등의 사경과 선사들의 선시(禪詩)를 필사한 작품 42점이 전시된다.

이 씨는 서울 전시에 이어 23일부터 29일까지 대전 한림갤러리에서 전시회를 가질 예정이며, 전시회 수익금은 동국대 불교 장학금으로 사용할 계획이다. (02)734-4205

고창에 '미당 시문학관'

故 서정주 시인의 문학과 생애를 한눈에 볼 수 있는 '미당 시문학관'이 3일 개관했다. 전북 고창군 선운리 시인의 생가 부근 옛 선운초등학교에 세워진 문학관은 전시실과 영상실, 세미나실, 휴게실을 갖추었다. 문학관에는 서울 남현동 미당 자택과 동국대학교에 보관 중이던 고인의 육필원고, 사진 등 유품 500여점과 책상, 지팡이 등 생활용품 1만여점이 전시돼 있다.

한편 시문학관 개관과 함께 올해로 초간 60년을 맞은 미당의 첫 시집 〈화사집(花蛇集)〉(문학동네)이 복간됐다. 〈화사집〉은 1941년 2월 10일 출판사 남만서고에서 첫 출간됐으며 '자화상' '화사' 등 24편이 실려 있다. (063)560-2760 여수령 기자

인천시민 위한 아리아의 밤



성악가 정률 스님(사진)이 새얼문화재단 주최로 22일 오후 7시 30분 인천종합예술회관에서 열리는 '인천시민을 위한 아리의 밤' 공연 무대에 선다.

테너 이정원, 바리톤 김동규, 소프라노 유미숙 등 국내 정상급 성악가들이 출연하는 이번 무대에서 스님은 아리아 '사베르포르스테(Sa per porle ste, 가면무도회 중)', '고향의 노래', '신아리랑' 등을 연주한다.

정률 스님은 "불교문화행사가 아닌 무대에 서기는 처음"이라면서, "포교의 기회로 삼아 최선을 다하겠다"고 말했다.



김홍근이 쓰는

문학 속의 불교

눈부신 단풍이 절정에 달한 부석사를 찾았다. 현존하는 목조건물 중 가장 아름답다는 무량수전과 그 뒤 언덕에 다소곳이 서 있는 선묘각을 나란히 바라보고 있노라니, 보르헤스의 에세이 〈코울리지의 꿈〉이 생각났다. 그 내용은 이렇다.

1797년 여름 어느 날 영국의 시인 코울리지는, 13세기에 대제국을 통치한 원나라 황제 쿠빌라이 칸이 지었다는 전설적인 누각 재너두(Xanadu)에 관한 이야기를 읽다가 깜박 낮잠이 들었다. 그는 꿈속에서 찬란한 누각을 보고, 그 시각적 이미지가 시구로 옮겨지는 것을 느꼈다. 잠에서 깨어나자마자 그는 꿈속의 시를 기억나는 대로 옮겨 적기 시작했지만, 중간에서 끊나고 만다. 이것이 지금도 남아있는 코울리지의 미완성 시 '쿠블라 칸(Kubla Kahn)'이다.

이 이야기에 접한 보르헤스는 재미있는 가설을 세운다. 혹시 어느 초인간적인 존재가 있어 환상적인 아름다움을 세계 속에 건설할 계획을 세우고, 쿠빌라이 칸과 코울리지의 꿈에 나타났던 게 아니냐는 것이다. 건물은 불타고 시는 미완성이라서, 그 역사(役事)는 완수될 때까지 누군가의 꿈에 계속 나타날 것이다.

보르헤스의 문학세계 (3)

부석사 무량수전 찬란한 아름다움 그곳이 극락인듯

이제 무량수전과 선묘의 인연을 보르헤스 식으로 풀어보자. 아름다움(美) 그 자체인 존재가 있었다. 영원한 초월의 세계에서 무한한 법열에 잠겨있던 그는 어느 날 문득 무료함을 느꼈다. 자신의 절대적인 아름다움을 누군가에게 보여주고 싶었던 것이다. 그러나 그것은 상대세계에서만 가능했다. 그는 중국 등주 해안가에 사는 선묘라는 아가씨로 변했다. 그리고 자신의 꿈을 실현해줄 사람이 나타나기를 기다렸다. 어느 날 배에서 내리는 사람 중에 젊은 스님의 순수한 얼굴을 보고 깜짝 놀랐다. 그의 이름은 의상으로 해동 신라 사람이었다. 선묘는 직감적으로 그가 도를 이루도록 도와주는 것이 바로 자신의 꿈을 이루는 길이라고 느꼈다.

의상은 중국 화엄종의 제2조인 지엄 밑에서 화엄경을 공부한지 8년 만에 공부를 마치고 〈화엄일승법계도〉를 완성한다. 의상이 귀국하게 되자, 선묘는 용으로 변하여 의상이 탄 배가 무사히 신라 땅에 닿도록 호위하였다. 의상은 귀국 5년 만에 태백산을 등지고 앞으로는 첩첩이 뻗어 가는 소백산맥의 군봉들이 한 눈에 들어오는 명당을 발견하였다. 그런데 그곳에는 기성 사교(邪敎) 세력이 자리를 잡고 있었다. 선묘는 뜬바위(浮石)로 변하여 허공중에 날아다니며 삿된 무리를 쫓아냈다. 그날 밤 선묘는 의상의 꿈에 나타나 비록 부석사가 화엄종찰이지만, 본당으로는 비로자나불 대신 서방정토의 아미타불을 모신 무량수전을 지으라고 간곡히 부탁했다.

선묘는 완성된 무량수전의 아름다움에 남몰래 눈물 흘렸다. 진리와 중생과 님에 대한 사랑이 한데 어우러져 하나의 장엄한 아름다움으로 세상에 모습을 드러낸 것을 보고 드디어 자신의 꿈이 이루어졌다는 것을 알았다. 선묘는 이제 피안으로 돌아갈 것인가 하고 자문했다. 생각해보니 아미타불이 있는 그 자리가 바로 극락이었다. 아름다운 존재는 석룡으로 변해 자신의 분신인 무량수전 밑에 엎드린 채 영원(無量壽)의 깊은 잠에 빠져 들어갔다.

■문학평론가

"불가건강비법 신비의효능"

[마·가·목]



산승이 전신 화상으로 인하여 혈액 순환의 장애가 있어 수족이 차고 냉하여 온몸의 마비와 건강의 악화로 고통을 받고 있던 중, 오대산에서 백일기도를 드리고 있던 차, 금강산에서 출가 수도하시던 노스님을 오대산에서 뵙게 되었는데 옛부터 금강산 및 불가에서 내려오는 마가목의 비법을 노스님으로부터 전수 받아 건강을 되찾게 되었던 바 **1988년 11월 6일 오전 6시 40분 산승이 출연 KBS-2TV 건강하게 삽시다.** 프로에서 불가건강비법 약초기행 마가목을 찾아서 방영이후 전국의 많은 불자님들의 방문과 요청이 있었으나 워낙 희귀목인지라 많은 양을 구할 수 없어 10년이 지난 지금에야 두제분량을 탕제로 하여(한박스 60봉) 한달분을 보시하게 되었습니다.

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수등을 다스리고
둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에 좋다.
셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 당뇨와 관절염, 고지혈증에 특효하다.
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 당뇨 성인병 예방에도 좋다.
다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋으며 숙취를 해소한다.

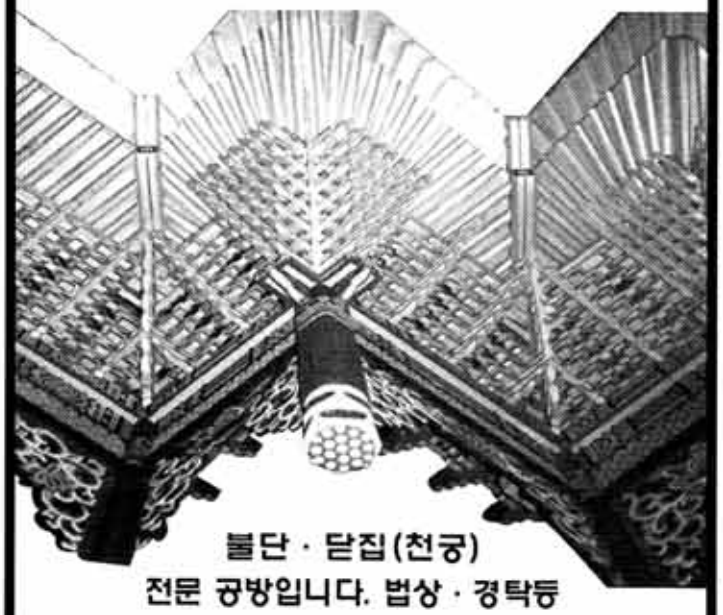
"실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 원증대고 보우국사 열반사지 소설암 소설산 수구암
전화번호 : (031) 585-1502
청강 대진 합장

※ 마가목만 복용하면 위장에 부담이 있으므로 불가의 비법이 있습니다.
시주금은 불사기금에 쓰입니다.

2000년 10월 25일 수요일 KBS 1 아침방송 '무엇이든 물어보세요' 방영

누리공방



불단 · 닫집(천궁)
전문 공방입니다. 법상 · 경탁등
박연호 합장
TEL : 031)543-9130
H·P : 011)703-9130
FAX : 031)543-5727

각종 성인병과 부인병에 탁월한 효력이 있는

약사여래원 거룡 범주스님의
선식 검정콩
'金단 檀화 花'





"왜 콩을 통째로 삼키느냐, 한번 보세요 염소 배설물처럼 자그마하죠? 그런데 이게 항문을 통해 나오는 것을 보면, 4~5배 불어나 어른 손톱만큼 불어납니다. 이것을 의학적으로 분석해본 것은 아니지만, 위 대장 소장을 거치는 동안 각종 노폐물과 세균을 흡착하는 것 같아요. 내가 대변으로 배출된 콩을 씻어서 씹어보았더니 아이고! 소태보다 더 쓰더라니까"

지극정성 93일 인간의 건강이 금괴처럼 차곡차곡 쌓여 꽃처럼 만개하라는 범주스님의 소망이 담겨 지어진 검정콩의 이름이다. 선식콩 금단화를 만드는 방법은 스님의 비방으로 만든 액즙에 검정콩을 헹궈서 씻어 말린뒤 액즙에 20여일간 담그어 두었다가 꺼내어 10여일을 말린다. 이 과정을 거치는데 걸리는 시간은 한달. 이렇게 3번 반복해 검정콩 금단화가 완성되기까지 무려 90일이나 소요된다. 콩은 '속피행이콩'이라 부르기도 하는 서리태콩을 사용한다. 이 모든 과정들이 정성을 다해야만 하는 고달픈 작업이지만 그 과정자체가 죽어가는 생명을 되살릴 수 있는 희망을 품게 한다는 신념때문에 힘든 줄 몰랐다고 범주 스님은 말했다.

"선식 검정콩은 특히 변비, 다이어트에는 빠른 효과를 보이며"
3개월 복용한 "분당"의 한 주부는 4kg이 빠지고
더부룩하던 증세가 1달만에 깨끗이 없어졌다고 자랑이 대단하다.
7월 29일 MBC TV '고향은 지금' 오전 8시 30분 방영!
"꾸준한 금단화 복용은 어떤 병이라도 치유해 낼 수 있는 인체의 자생력을 길러 주어 병에 대한 면역력을 강화시켜 준다."

효능 당뇨병, 간장병, 부인과, 피부과, 변비, 치질, 다이어트용, 위장병, 정력, 장청소, 혈압, 치매, 관절염, 신경통, 혈액순환, 체질개선

※ 당뇨 관련하여 특별 상담해 드립니다 ※

◐ 상담문의 ☎ (02)3437-8282 ◑