

<찬불 계승5>

佛身普遍諸大會 (불신보편제대회)
 充滿法界無窮盡 (충만법계무궁진)
 寂滅無性不可取 (적멸무성불가취)
 爲救世間而出現 (위구세간이출현)

『華嚴經』 「世主妙嚴品」

부처님은 모든 모임에 두루 계시고
 법계에 충만하시어 다함이 없으시다.
 적멸하여 자성이 없어 취할 수 없으나
 세간을 구제하시기 위해 출현하시도다.

『화엄경』 「세주묘엄품」

<7월 18일 토요일 법회 식순>

- 1부- 사시헌공 (법요집 참조)
 *불자님과 함께하는 찬불가 연습 - '바람 부는 산사'
- 2부- 법문
 ·수면과 건강 - 김장현 교수(前 동국대 분당한방병원장)
 오늘의 찬불가♪ '보현행원' 법요집 p.53

<초청강좌>

날 짜	법 회 주 제	법 사
7. 25 (토)	하계 개인정진 (휴회)	
8. 1 (토)	육조단경	종호스님
8. 8 (토)		(동국대 불교대학장)

<정각원 불교아카데미 모집>

구 분	강 좌 내 용	법 사	강 의 실
입문반	불교입문	고금스님	법학관 B158
교리반	I 초기불교 불교신행	정천스님	명진관 A103
	II 대승불교 불교문화	명선스님	
漢詩반	한시(漢詩)강좌	동봉거사님	명진관 A105

매주 토요일 법회 후 13시 30분부터 진행합니다

을미년 인등을 밝히세요

각자의 원을 담은 공덕행(功德行)!
 행복도량 정각원에 인등을 밝히세요~

- ◎ 인등 : 1년 5만원 <투요 사시기도에 축원에 드립니다>
- ◎ 신청문의 : 정각원 행정지원팀 ☎ 2260-3016~20

동국대학교 정각원에서 불교계 최초로 승가합창단을 창단합니다

성악가 정행스님(숙대대학원 성악과)의 지도로
 매주 찬불가를 배우며 음성공양을 올리실 수 있습니다.

단원모집

기간 : 불기 2559년 7월부터
 대상 : 학인스님
 인원 : 10명 이상
 ※단원 10명이상 신청시 운영됩니다

문의 정각원 02)2260-3016~20

찬불 음성공양과 신행생활을 함께 할 합창단원을 모집합니다

지휘 허철영 교수 · 피아노 반주 이지현

교수 합창단	木 17시~18시
직원·학생 합창단	金 12시~13시
신도회 합창단	金 15시~17시
	토요일법회 전·후

정각원 행정지원팀 ☎ 2260-3018

보시동참

☎ 7월 13일 불전 공양 ☎

₩1,250,000원

해주스님, 진우스님, 권혁채, 김기현, 김동연, 김봉주, 김영애, 김종관, 남대문효자순만두, 남창강, 노태환, 박사임, 박선재, 박성진, 박세협, 박영태, 백광호, 안기영, 안대준, 우문길, 우승연, 우승완, 원서준, 윤중섭, 윤호문, 이경민, 이기형, 이봉자, 이수준, 이인주, 정찬근, 조정자, 조분옥, 주해선, 최광욱, 최유담, 한영욱

(그 외 무기명 보시 불자님)

☎ 법회경비 집행내용 : 교비 지출 ☎

₩1,138,000원

법사비, 토요일법회 촬영과 편집비, 법보지 인쇄비 등

☎ 인등 공양 ☎

유보현, 이명근, 홍창수

☎ 공양 보시 ☎

- ❖ 대중공양 동참 : 송옥인
- ❖ 불단 떡, 과일 : 신도회

*부처님께 올리는 여섯 가지 공양(향, 초, 차, 과일, 꽃, 쌀)에
 신도님들의 많은 동참 바랍니다^^

7월25일 토요일법회는 휴회입니다!



정각원 토요일법보

信心장한 불자 됨이 불교의 희망입니다.

불기 2559(2015)년 7월 18일

제297호(週刊)



생각을 떠난 사람에게는 얽매임이 없다.
지혜에 의해서 해탈한 사람에게는 어리석음이 없다.
그러나 생각과 견해를 고집하는 사람들은 남과 충돌하면서 세상을 방황한다.
[숫타니파타]

동국대학교 대각전 부처님



◎ 대각전 법당은 1997년 11월 21일 개원하였으며, 정면 중앙에 석가모니불을 본존불로 모시고 그 뒷면에 광배 형태로 일만의 부처님을 봉안하도록 되어 있습니다. 현재 6,745불을 모셨으며, 매년 12월 첫 주 토요일법회(금년 12월 5일)때 대각전에서 원불봉안법회를 봉행하오니 불자님의 많은 동참바랍니다.



워크샵을 다녀왔습니다! 🌸

◎ 15일(수)~16일(목) 1박 2일간 정각원(원장 해주스님) 행정팀이 불교대학(학장 종호스님) 교학팀과 합동으로 강원도 인제 동국대학교 만해마을로 워크샵을 다녀왔습니다. 낙산사와 백담사를 참배하고 동국대학교 낙산 학사를 방문하였으며, 부서 간 대화의 시간을 가졌습니다. 부처님의 가르침 아래 동국발전을 위해 서로 화합하고 의지를 다짐하는 뜻 깊은 시간을 보냈습니다.

수면과 건강

김장현 교수
(전 동국대 분당한방병원장)

우리는 인생의 1/3을 잠시간으로 보내면서도 수면이 절대적으로 필요하다는 것과 수면이 부족하면 어떤 결과가 발생하는지에 대해서는 아직도 모르는 사람이 많다. 적당한 식사나 운동의 중요성에 대해 잘 알려져 있는 것과는 아주 대조적이다.

1. 자는 중에도 뇌는 쉬지 않는다.

자는 동안에도 뇌는 몇 번씩이나 힘차게 활동하며 갖가지 생리학적, 신경학적, 생화학적인 일을 하고 있다. 이것은 인간이 생명을 유지하기 위해서도 사고하는 힘과 기억력을 회복시키기 위해서도 반드시 필요한 것이다. 수면 중에 뇌가 활동하지 않는다면 인간은 과거를 기억할 수 없을 뿐 아니라 현재를 이해하거나 미래를 예측 할 수도 없다.

2. 항상 졸음에 시달리고 있다면 자신의 능력을 발휘하기란 결코 쉽지 않다.

자신의 능력을 충분히 발휘하고자 한다면 그 동안의 잘못된 습관을 바꾸어야만 한다.

3. 수면은 변화가 없는 활동의 정지상태가 아니다.

수면 중에는 낮의 활동에 중요한 영향을 미치는 여러 가지 단계가 연속해서 나타난다. 뇌파와 근육의 활동, 안구 운동, 체온, 호흡, 맥박, 호르몬 분비라고 하는 큰 변화가 계속 이루어진다. 전체적으로 보면 신경계의 활동은 약 10퍼센트밖에 내려가지 않는다. 수면 중 일어나는 뇌의 여러 활동은 위장과 심장혈관, 면역기능을 조절하고 체력을 축적하며 새롭게 정보를 받아들일 준비를 하는 것만이 아니라, 이미 뇌에 들어있는 정보를 보관·재편성하고 회수 하는 일을 포함한 인식작용으로 중요한 역할을 한다.

4. 수면 중 뇌파

1) 서파수면(깊은 수면, 델타수면)

- (1) 체력회복과 성장을 촉진하는 시간
- (2) 바이러스 감염에 대한 면역력을 높이는 시간

2) 렘수면(rapid eye movement)

이 단계는 특징적인 안구 운동 때문에 렘수면이라고 불린다. 렘수면에서는 대뇌의 운동피질에서 오는 신경전달이 뇌간으로 차단된다. 그 때문에 근육은 완전히 긴장을 잃고 몸은 거의 움직이지 않게 된다. 그로 인해 렘수면은 몸이 마비된 것처럼 거의 안 움직이지만, 뇌가 활동하고 있으며 꿈꾸고 있는 상태라고 설명한다. 렘수면에서는 깨어났을 때와 서파수면 때보다도 교감신경계가 활발해진다. 뇌에 흘러들어가는 혈액량이 많아지고 맥박과 호흡수, 체온, 혈압이 올라가고 어느 정도 불규칙해진다.

(1) 기억을 선명하게 유지 보관하는 ‘역설수면’

렘수면은 흔히 역설수면이라고도 한다. 깨어 있을 때보다 뇌파가 심하게 활동하기 때문이다. 이것은 극심한 신경의 흥분이 뇌간에서 뇌의 상부로 퍼지고, 정보를 재편성하고 분류함과 동시에 기억을 보관하고 원래로 되돌리기 때문 이라고 생각된다.

(2) 기억의 취사선택과 파일링

중요한 기억은 렘수면 사이에 강화되며 불필요한 일은 보관하지 않고 장기기억으로부터 떼어낸다. 그래서 여유 공간을 만들어 깨어났을 때 또 다른 정보를 집어넣을 수 있다는 의미이다.

5. 한낮이 되면 왜 맥이 빠지는가?

항상성 수면충동-수면을 유발하고 유지한다.

시각의존성 각성작용-생체시계가 기상을 컨트롤 한다.

6. 보통 수면을 8시간동안 취한다면 16시간 일어나 있음으로써 생긴 빛을 갚게 된다.

수면계좌를 마이너스로 만들고 싶지 않다면 매일 밤 수면을 예금해야 한다.

세간의 상식과는 반대로 수면의 부채는 시간이 지나면 없어지는 것이 아니라 갈수록 쌓여 간다.

7. 수면부족으로 인한 신체의 불협화음

한낮의 졸음, 일시수면, 수면발작, 기분이 쉽게 변한다. 우울해지거나 신경이 곤두선다.

스트레스, 불안, 대처능력의 결여, 체중 증가, 오한, 질병과 바이러스 감염에 대한 면역력 저하, 기면감, 생산성 저하.

8. 자신에게 가장 적당한 수면량 찾기

- 1) 먼저 쉽게 잠들 수 있는 시간을 취침시간으로 정한다. 가능하면 일어나야 하는 시간, 8시간 전이 좋다.
- 2) 1주일간은 그 시간을 취침시간으로 지키고 일어난 시간을 기록한다.
- 3) 충분히 자지 못해도 일어나는 시간을 바꿔서는 안 된다. 그 대신 다음 1주일간 30분 일찍 잠자리에 든다.
- 4) 알람시계의 힘을 빌리지 않고 일어나며, 하루 종일 건강하게 보낼 수 있을 때까지 매주 15분에서 30분씩 빨리 잔다.
- 5) 적당한 시간에 잘 수 있게 된다면, 수면 시간을 15분 짧게 줄이되 다음날 졸음이 안 느껴지는지 확인해 봐도 좋다. 그래서 마침내 자신에게 적합한 수면시간을 발견해내는 것이다.

9. 낮잠

낮잠은 15분에서 30분 정도가 좋다. 30분 이상을 자면 델타수면 주기에 들어가 버린다.

수면부족이 심해서 30분 이상을 꼭 자고 싶다면 수면 주기가 한 바퀴 도는 1시간 반이 좋다.

10. 당장 오늘 밤부터 할 수 있는 수면 개선법

- 1) 하루를 끝낼 때는 즐거운 마음으로 잠자리에 든다.
 - 2) 운동은 심폐를 강화시키고, 혈압을 저하시키며, 스트레스와 불안을 없애준다.
 - 3) 낮에는 머리를 자극하는 일을 한다.
 - 4) 균형 있는 식생활은 쾌면과 직결된다.
 - 5) 담배는 불면증에도 백해무익.
 - 6) 자기 전 6시간은 카페인 섭취를 하지 않는다. 자기 전 6시간은 카페인이 첨가된 음료, 커피나 홍차 콜라 등을 마시지 않는다.
 - 7) 술의 힘을 빌리는 것은 불필요한 방법.
 - 8) 자기 직전 따뜻한 목욕으로 긴장을 완화시키면 눈꺼풀도 무거워진다.
 - 9) 스트레스나 긴장감은 침실로 가져가지 않는다.
 - 10) 매일 밤, 자기만의 수면의식을 즐긴다. 불을 끄기 전에 먼저 수면의식의 하나로 재미있는 책을 펼친다. 조명을 조절할 수 있는 독서용 램프를 커두고 낮에 있었던 일들은 잊어버리자.
 - 11) 침대에 들어가서 30분이 지나도록 잠이 안 올 때, 침대에 들어가서 30분이 지나도 잠들지 못한다면 뭔가 가벼운 가사 일을 해보는 것도 좋다. 반드시 쉽게 잠이 올 것이다. 바로 그때 침대로 돌아가면 된다.
 - 12) 일요일의 늦잠과 긴 낮잠은 피한다. 월요일을 유발한다.
-