

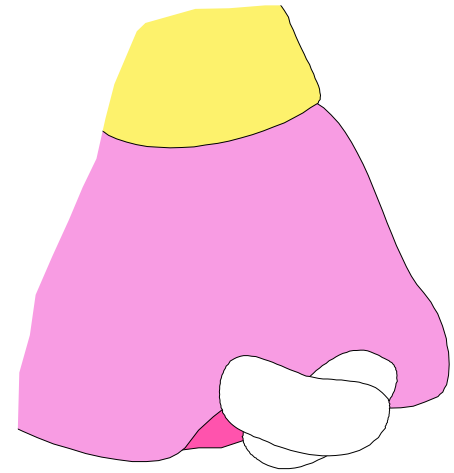
<세배하는 방법-여자>



1. 두 손을 양옆에
내리고 절할 대상을
향해 선다.



2. 왼쪽 무릎을 먼저 꿇고
오른쪽 무릎을 가지런히
꿇는다.



3. 오른발이 앞이 되게
발등을 포개고
뒤꿈치를 벌리며
깊이 앉는다.

<세배하는 방법-여자>



4. 손가락을 가지런히
모아 손끝이 바깥을
향하게 무릎과 가지런히
바닥에 댄다.



5. 상체를 앞으로 60도쯤
굽히며 손바닥을 바닥에
댄다.

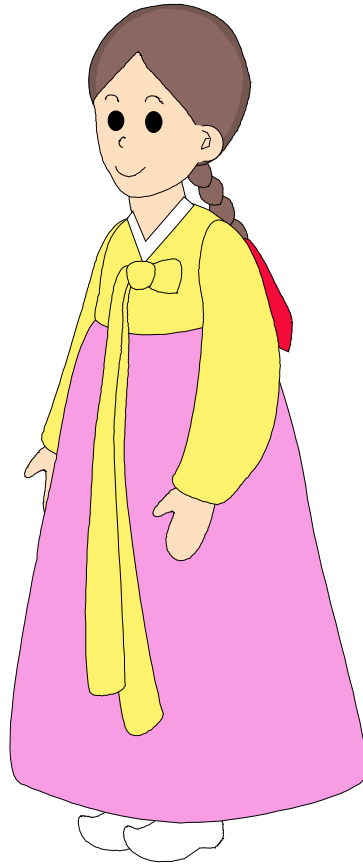


6. 상체를 일으키며 손바닥을
바닥에서 떼낸다.

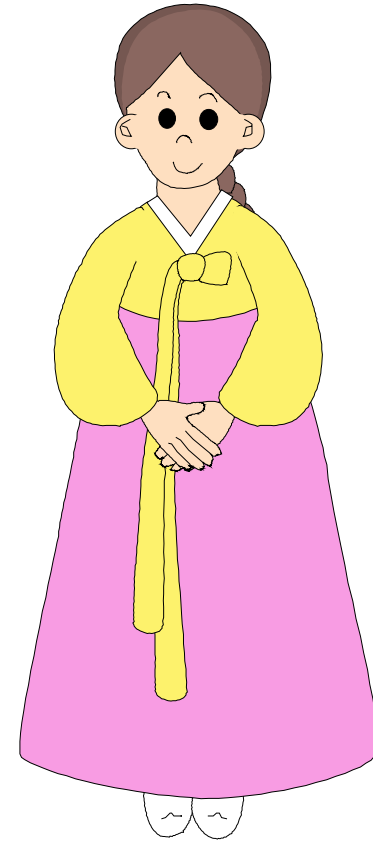
<세배하는 방법-여자>



7. 오른 무릎을 세우며
손끝을 바닥에서 떼다.

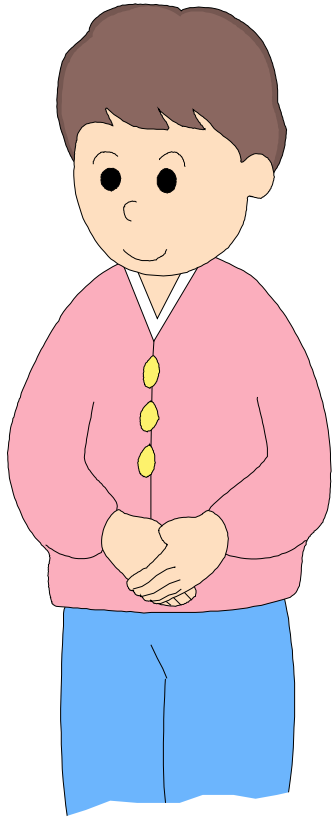


8. 일어나서 두발을
모은다.



9. 두 손을 오른손이 위로
가게 모아서 가지런히
배 부위에 올려 놓는다.

<세배하는 방법-남자>



1. 왼손을 위로가게
손을 맞잡고 절할
대상을 향해 선다.

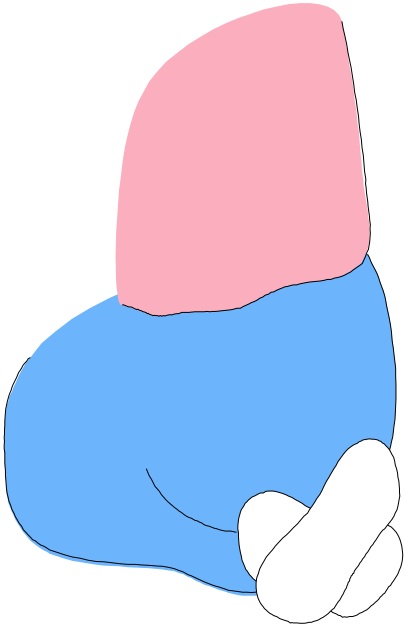


2. 엎드리며 왼손을 위로
가게 쥘 손으로 바닥을
짚는다.
(이때 손을 벌리지 않는다)

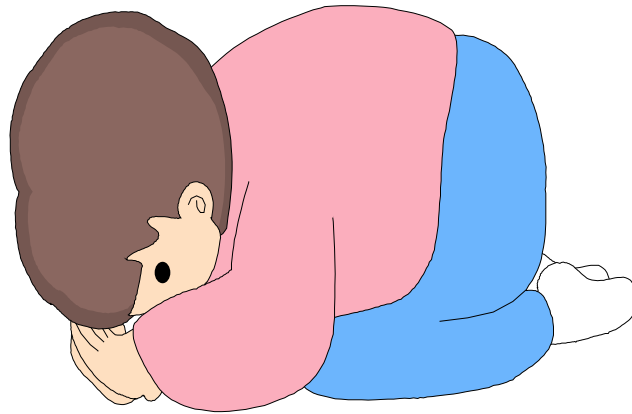


3. 왼 무릎을 꿇고 나서
오른 무릎을 왼 무릎과
가지런히 놓는다.

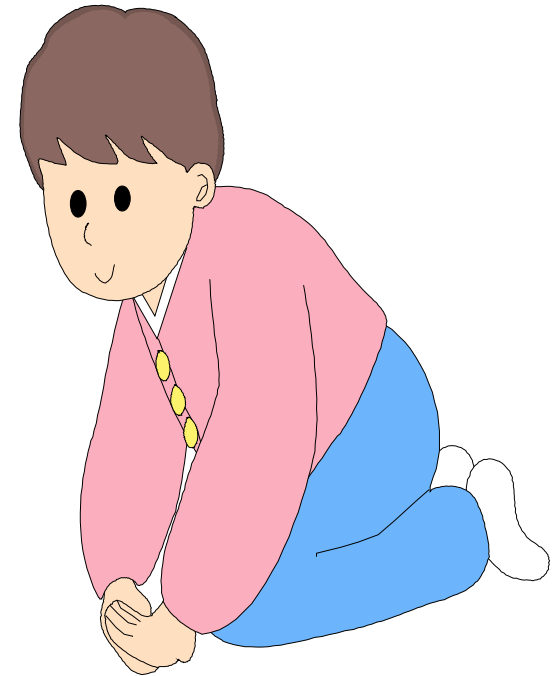
<세배하는 방법-남자>



4. 두 발중 왼발이 아래가
되게 발등을 포개고
엉덩이를 내려 깊이
앉는다

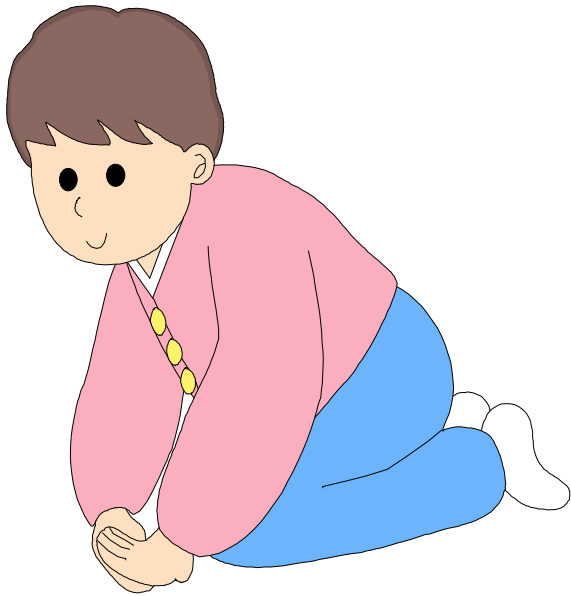


5. 팔꿈치를 바닥에 붙이며
이마가 손등에 닿도록
머리를 숙인다.

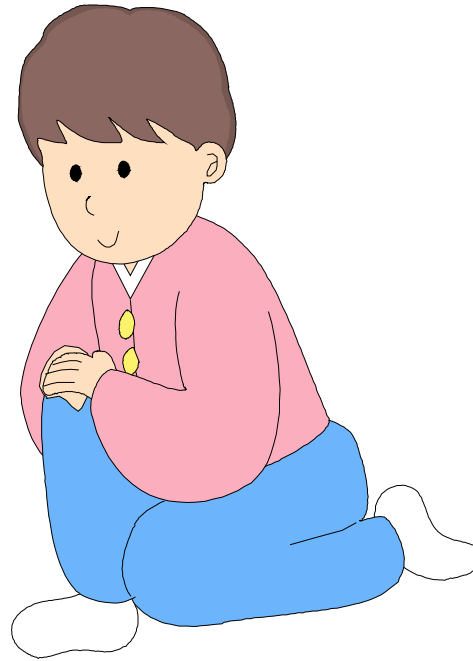


6. 고개를 들며 팔꿈치를
바닥에서 떼다.

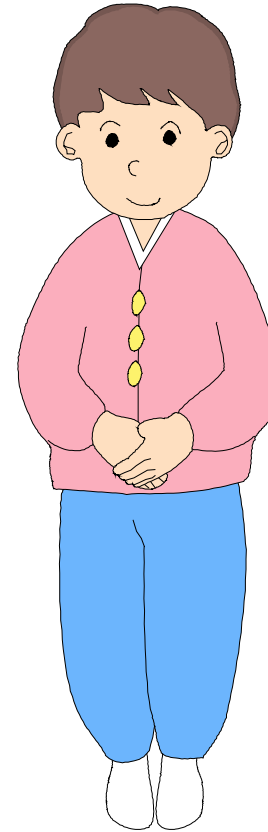
<세배하는 방법-남자>



7. 오른 무릎을 먼저 세운다.



8. 바닥에서 뎀 모은 손을
오른 무릎 위에 올려
놓는다.



9. 오른 무릎에 힘을 주며
일어나 왼발을 오른발과
가지런히 모은다.