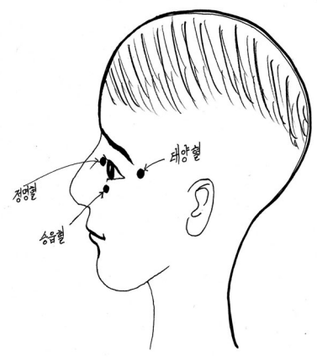
건강과 수행

눈에 좋은 운동

우리 몸에서 가장 피로하기 쉬우며 인상에도 상당한 영향을 미치는, 그리고 우리 몸에서 없어서는 안 될 중요한 곳이 바로 '눈'인 것이다. 눈은 우리 몸의 창이자 세상을 살게 해 주는 아주 중요한 신체부위다. 하지만 요즘은 컴퓨터로 하는 일이 많아지게 되고 TV, 특히 스마트폰으로 인해 우리의 눈은 시달리고 있다.

이처럼 시달리고 있는 눈을 위해 조금이나마 그 피로를 덜어줄 수 있는 방법은 무엇이 있을까? 세 가지 방향으로 생각해 보자. 첫째는 눈의 혈을 틈틈이 마사지 해주는 것이고 둘째는 안구 운동을 하는 것이며 셋째는 눈에 좋은 식품을 섭취하는 것이다. 눈에 좋은 식품은 다음 호에 게재하겠다.



첫째, 눈의 혈을 알고 틈틈이 자극시켜 주자

눈의 대표적인 혈에는 태양혈과 정명혈, 그리고 승읍혈이 있는데 틈틈이 이 혈들을 자극시켜 주기만 하여도 눈의 건강은 지킬 수 있다.

태양혈 : 흔히 '관자놀이'라고 불리는 곳으로 눈과 귀 사이의 움푹 들어간 자리이다. 편두통이나 안면신경통에 효과적이며 눈의 피로를 풀어주고 특히, 눈에 굴절이상이 있는 경우에 조절력을 높여주게 되어 눈의 건강에 이로운 작용을 한다.

정명혈 : 양쪽 눈과 코 사이의 움푹 들어간 곳을 말한다. 이 혈은 야맹증에 효과가 있으며 이 혈을 꾸준히 지압하게 되면 얼굴의 윤곽을 잡아주고 독소를 제거하여 눈의 피로를 덜어주는 효과가 있다. 게다가 얼굴이 작아지는 효과까지 있다고 하니 여성분들에게는 일석이조의 효과를 제공할 것이다.

승읍혈 : 눈동자 바로 아래에서 1.5㎝ 아래, 뼈 모서리 바로 위쪽에 위치해 있는데 이곳을 마사지 하게 되면 각막염, 어지러움증, 충혈, 야맹증, 암검부종, 눈밑의 지방늘어짐을 방지한다.

둘째, 안구 운동을 하자

눈의 혈자리를 자극시켜 주는 것은 혈행을 좋게 만드는 간접적인 방법이라면 안구 운동은 직접적인 방법이라고 할 수 있겠다. 특히, 여성의 경우에는 화장이라는 거추장스러움 때문에 함부로 얼굴을 만질 수 없는 경우가 있는데 이럴 때에는 그냥 안구 운동을 하고 잠시 동안 눈을 감고 있는 것만으로도 눈의 피로를 덜어줄 수 있다.

안구 운동은 특별히 정해진 것이 없고 자신이 할 수 있는 범위 내에서 하면 된다. 예를 들면, 눈을 좌우 위 아래로 최대한 움직이고 한 바퀴 돌려주는 식으로 몇 번 반복해도 효과를 얻을 수 있겠다. 조금 쉽게 할 수 있는 방법을 한 가지 알려드린다면 다음과 같다. 이 방법은 본 기자가 몇 년 전에 어느 안과병원에서 안구 운동으로 추천한 방법이다.

우선, 자신의 오른쪽 손을 앞으로 쭉 내민 다음 엄지손가락을 치켜든다. 그리고 치켜든 엄지손가락을 기준삼아 좌우 위 아래로 움직이고 눈동자는 그 엄지손가락을 따라 움직이면 된다. 그렇게 엄지손가락을 이용하여 눈 운동을 하게 되면 훨씬 쉽게 할 수 있을 것이다.*

이승우 기자

수니의 요가 교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

산 너머 오붓한 오솔길에 봄이 찾아온다네. 들 너머 뽀얀 논밭에도 온다네. 아지랑이 속삭이네. 봄이 찾아온다고. 어차피 찾아오실 고운님이기에. 곱게 단장하고 웃으며 반기려하네. 하얀 새 옷 입고 분홍신 갈아 신고. 산 너머 조붓한 오솔길에 봄이 찾아온다네. 들 너머 뽀얀 논밭에도 온다네.

봄바람타고 우리 희망의 나라로 날아보시면 어떨까요?

긍정적인 마음은 행동으로 나타나고 그 행동은 밝고 맑은 힘이 있어서 무한한 지혜와 창조력이 생깁니다. 몸이 아프다고 신경 쓸 시간에 기도하고 스트레칭 해보세요.

고양이 자세

효능 : 몸을 유연하게 만들어 준다. 전신을 부드럽게 하여 노화 예방과 전신의 피로와 척추의 피로 해소를 돕는다.

주의 : 흉내만 내는 것은 의미가 없다. 정확하고 진지하게 지속적인 자극을 줘야만 효과를 볼 수 있다.

동작① : 테이블 자세로 두 손과 두 발을 어깨넓이로 벌린다. 숨을 내쉬면서 등뼈를 위로 올리는 마음으로 최대한 등을 둥글게 한다. 아랫배를 끌어당기면서 5초 유지하다가 숨을 마시면서 되돌아온다.

동작② : 테이블 자세에서 숨을 내쉬면서 턱을 위로 밀어올리고 배는 바닥에 댄다는 마음으로 낮춘다. ①번, ②번을 반복하면서 20회 연속적으로 행한다. 호흡은 마시고 내쉰다.

코브라자세

효능: 심장을 열어줌으로써 튼튼하게 만들어주는 자세다. 머리와 경추에도 좋다. 복근, 가슴, 앞 목이 쫙 펴지고 등과 뒷목에 강한 자극이 온다. 내장 압박을 받는 사람과 두통 등의 뇌질환 환자에게도 좋다. 몸의 활기를 주어 모든 질환에 좋다.

동작③ : 엎드린 자세로 팔꿈치를 가슴 앞에 둔다.

동작④ : 숨을 마시면서 머리를 들어 상체를 끌어올리듯이 올린다. 시선은 뒤꿈치를 바라보는 마음으로 10초 유지 후, 숨을 내쉬면서 배를 바닥에 붙이려는 힘이 강하도록 배 가슴 턱 순으로 되돌아온다. 5회.*

허만욱 승사 칼럼

인간의 양심은 곧 하나님의 마음이다

인간이 하나님의 자손이라는 사실 여부는 인간의 속성을 보아 곧 이해할 수 있다. 하나님은 희생의 신이며 자비로운 신이다. 동시에 인간의 마음속에도 자비로운 성품이 있다. 흉악한 강도의 마음속에도 자비심은 있다. 도둑을 체포하여 몇 시간을 재우고 났더니 몰라보게 얌전하고 상냥한 성품이었다는 예도 있다. 그도 인간인 이상 다소 정도의 차이는 있을지라도 하나님의 성품을 지니고 있다는 사실을 속일 수 없다.

하여간 인간이라면 누구나 양심이 있으며 양심은 선한 마음이요 선한 영(靈)이므로 하나님의 신(神)인 것이다.

이와 같이 인간의 마음속에 하나님의 속성이 있는 것을 보아도 인간이 곧 하나님의 자손이라는 것은 진리인 것이다.

따라서 하나님이 계신 곳은 어디든지 천국이며, 천국은 여기 있다 저기 있다 못하리니 너희 마음속에 있다는 성경 말씀을 이해할 수 있다. 마음속에 하나님이 계시면 바로 그곳이 천국이라는 사실도 이해할 수 있다.

성령으로 거듭나야 구원을 얻는다는 말씀은 하나님의 신으로 다시 태어나야 구원을 얻는다는 뜻으로 본래부터 인간은 하나님이었었다는 뜻이다. 마귀 옥에 갇혀 있는 하나님이 마귀의 영(靈)인 나라는 주체 의식을 죽이고 바로 그 자리에 하나님께서 주체 의식으로서 임하실 때, 비로소 성령으로 거듭났다가 되는 셈이다.

나라는 주체 의식이 마귀인 경우는 그가 사망의 영이며 영적으로는 묘지에 해당하므로 그 속에 잡혀 있는 하나님의 영이 해방되었을 때는 부활한 셈이다. 부활하였다는 뜻은 성령으로 거듭 나서 순교자(殉敎者)가 되었다는 뜻이다. 순교자의 뜻은 영적인 말씀이므로 순교자란 예수를 믿다가 목 베임을 당한 자를 뜻하는 것이 아니고 즉 스테반이 순교자라고 한다면 성경은 육적 말씀이 되므로 영적 말씀인 성경 위주로 해석한다면 하나님을 위해 나를 죽이고 마귀 옥(묘지 속)에 갇혀 있는 하나님의 영을 본래의 주체 의식의 자리에 모셨을 때 비로소 순교자가 되는 것이다.*

감로이슬성신, 필사즉생의 결사적 맡김에 순종한 순교자

1만 시간의 법칙

주님 보광하신 지 10년이 지났다. 십년이면 강산도 변한다고 했다. 지금까지 100% 하나님에게 모든 것을 맡기고 순종하고자 최선을 다해 온 성도들은 순교자들이다. 「말콤 글래드웰」의 '1만 시간의 법칙'으로 봐서도 보광하심 이후 최소한 하루 3시간 이상씩 10년을 이긴자가 되기 위해 열심히 매달린 성도들이기에, 이긴자 하나님으로 거듭날 만한 심령에 도달한 천재(天才)가 되었어야 한다. 하늘나라 에덴동산이 마귀 신에게 점령당한 '선악과 사건'이라는 천재지변(天災地變)을 겪으면서 천재(天才)였던 하나님은 마귀에게 포로가 된 기억상실, 능력 상실의 무기력한 인재(人才)로 전락하지 않았던가. "천재는 99%의 노력에 1%의 영감으로 이뤄진다"고 했다. 사람은 누구나 노력하면 예외 없이 99% 하나님이 될 수 있는 천재를 가졌다는 말이다. 동시에 아무리 노력해도 1% 영감의 주인공인 구세주를 만나지 못하면 절대 천재가 될 수 없다는 의미도 있다.

이긴자 구세주의 자기소개서

'나와 세상 간 곳 없고 구속한 주만 보이는 자' 한마디로, 하나님 이외에는 눈 앞에 보이는 게 없는, 나와 세상의 구속에서 벗어난 완전 자유의 상태에 도달한 자다. 달리 표현한다면 '하나님에게 미친 자' 또는 '하나님에게 중독된 자' 정도가 된다. 도박에 미쳐 중독이 되면 마누라나 자식까지 팔아먹는다고 했던가. 모든 것을 팔아서 하나님에게 바친 자, 인류 역사 6천년 이래 최초로 우주만물의 생성원인을 밝혀내어, 원하는 바대로 재창조할 수 있는 전지전능의 지혜와 능력을 회복한 자가 이긴자 구세주 하나님이다. 이 짧은 한 줄 속에는 삼위일체 하나님의 신 자체였던 에덴동산이 마귀 신에게 겁탈 당하여 남녀의 인간과 만물의 형상으로 타락한 이후 인류 역사 6천년 동안 비참하게 죽어간 억조창생들의 원한이 녹아 있으며, 절치부심(切齒腐心) 어떠한 희생을 감수해서라도 무너진 하늘나라를 다시 세우겠다는 결사적 의지가 담겨 있다. 그래서 이긴자는 마음먹는 대로 선악과 이전의 에덴동산 생활과 형상으로 돌아갈 수 있는 분신과 변신이 가능한 참 자유인이다. 그 이긴자의 진리를 체득하여 믿음을 가진 자 또한 그와 똑같은 자유함을 선물로 받는다.

순교자가 되면 감로이슬을 부어주는 능력자가 된다

침묵은 금, 결과로 말하라

말과 글은 칼보다 예리하고 강하다. 말 한마디로 생명을 죽이기도 하고 살리기도 한다. 이긴자 구세주 출현 이전의 모든 종교적, 학술적 가르침은 안락사에 이르게 하는 죽음의 독 아편이었다. 승리제단에서 말을 하고 글을 쓸 수 있도록 허용되는 것은 단 두 가지 경우이다. 구세주 이긴자로 완성이 되었거나 이긴자의 말씀을 암송하여 전할 때이다. 말씀을 전할 때 주의 사항은 이긴자의 말씀 중 방편술에 해당되는 것은 제외시켜야 한다. 방편술은 마귀 영의 움직임을 간파하는 능력을 가진 이긴자만이 사용하는 것. 완성자로 나아가는 길에는 말이 필요가 없다. 오직 결과로 원인을 증명한다. 그래서 침묵은 금(金)이요, 연설은 은(銀)이라고 한 것이다. 성경과 불경의 핵심 역시 '열매를 보아 그 나무를 안다' '인과법칙(因果法則)'이다. 구원의 방주 승리제단에는 보육원, 경로 요양원, 장례반이 없다. 승리제단 성도의 자격은 완성자의 삶을 목적 삼고 자신과의 치열한 사투를 통해 생로병사의 생지옥을 반복하게 만드는 '나'라는 자존심 마구니를 죽임으로 생로병사 윤회의 사슬을 끊어버린 극기승자(克己勝者)다. 그래서 남녀노소 구분 없이 모두가 청년이고 언제나 청춘이다. 그들은 인간의 성(姓)에서 벗어나 이긴자, 구세진인, 생미륵불로 거듭나고자 자기로부터의 혁명을 실천하는 역성(易姓) 혁명가들이어서 일 초도 멈춤 없이 역동적인 부활의 에너지를 뿜어내기에 늘 가슴이 뜨거운 '피 끓는 청춘'의 연속이다. 그러나 예외는 있다. 마귀 영 자존심에게 포로된 채 인간의 습성과 심성을 버리기를 망설이며 결사적인 맡김과 순종의 노력도 없이 자기 이익만을 목적삼고 교언영색(巧言令色)으로 "주여! 주여!"만 반복하면서 하나님의 재림을 통한 화려한 부활을 꿈꾸는 허망한 신도들, 그들은 질병과 탐욕의 무기력함 속에서 죽음을 피할 수 없다. 공자는 말했다. 子曰 巧言令色 善矣仁 말을 교묘하게 잘하고 용모를 보기 좋게 꾸미는 사람 중에 참되게 어진 이는 적다. 죽음을 면하지 못하는 세상의 모든 종교와 학문의 형색이 이러하다.

성도들의 책무, 증인· 증거· 증명 그리고 세계화

사망의 신 자존심 마귀를 완전히 박멸 소탕하고 성령으로 거듭남으로 '감로이슬성신' 자체가 되어 더 이상 썩을 양식을 먹을 필요가 없는 몸으로 변화된 이긴자 구세주의 몸, 회복된 에덴동산의 생활이 승리제단에 나오는 성도들이 목적 삼는 궁극적인 신앙의 목표다. 그러나 삼가 반드시 지켜야 할 중요한 책무가 있다. 에덴동산 회복의 목표를 이룰 때까지 찰나의 순간이라도 멈춤 없이 필사즉생의 결사적 맡김에 순종하는 희생과 노력이 계속되어야 한다는 것이다. 승리제단의 성도로 등록되는 그 순간부터 더 이상 한 개인의 삶이 아니다. 작게는 가정에서부터 널리 천하의 운명까지 책임을 진다. 오직 극기승자만이 영생천국을 이룰 수 있고, 좌절하거나 포기하는 자는 결과적으로 천지공사를 가로막거나 지연시키는 마귀 역사를 하게 된다. 극기승자로 거듭난 성도란 곧 이긴자 구세주가 선포한 말씀과 율법과 과학적인 체계가 지닌 위대한 재창조 능력을 증명해 보여주는 증인이요 결정적 증거다.

그러므로 승리제단 성도들은 이긴자처럼 거듭나서 이긴자다운 신언서판(身言書判)의 본보기가 되는 것이 성도들에게 주어진 막중한 임무다. 이 막중한 책무를 필사즉생의 결사적 맡김으로 수행해 낼 때, 비로소 세상 사람들의 성도들의 모습에 반해 영생의 대열에 동참하게 된다. 이것이 '수신제가치국평천하', '네 시작은 미약하나 끝은 창대하다'에서 말하고자 하는 천지공사 세계화 과정이다. 먼저 자존심을 불사르는 순교자가 되라, 마침내 그 불씨로 인해 온 천하가 순교자들로 가득하리라.*

다음 호에 계속

안병천 승사