

건강과 수행

코어 근육 강화 운동 종류

플랭크와 브릿지는 손쉽게 따라 할 수 있는 운동

지난 호에서 언급한 대로 이번 호에서는 코어 근육 강화 운동의 종류에 대해 알아보자.

코어 근육은 쉽게 말해 허리, 복근, 엉덩이 근육이라고 할 수 있는데 우리 몸의 중심축을 잡아주는 역할을 하므로 이 부분의 근육을 강화하는 것은 정말로 중요하다. 코어 근육 강화 운동에는 여러 가지가 있지만 보편적으로 플랭크, 브릿지 운동을 들 수 있다. 지금부터 이 두 가지에 대해 자세히 알아보자.



만 몸무게를 지탱하려고 할 때 흔히 등을 구부리는 자세가 많이 나오는데 이렇게 하면 척추에 과도한 압력을 줄 수 있으므로 척추 건강을 해칠 수 있다.

<플랭크 운동>

허리, 관절, 힘줄, 인대를 사용하지 않는 맨손 운동의 일종으로써 땅과 몸만 있으면 어디서나 가능한 운동이다. 플랭크는 기구를 사용하지 않고 맨몸으로 하는 운동



동 가운데 가장 많은 근육이 개입되는 운동이면서 몸의 심부를 구성하는 코어 근육을 강화하기 때문에 척추 정렬과 자세 교정에 도움이 된다. 골프나 배드민턴과 같은 편측 운동을 하거나 자신도 모르는 사이 자세가 틀어져 있는 사람에게도 꼭 필요한 운동이다.

플랭크의 동작은 단순하지만 열량 소모량은 분당 15~20kcal로 지방을 태우고 탄탄한 몸을 만드는 데 효과가 좋다. 다만 머리를 너무 숙이거나 높이 드는 동작은 목

<브릿지 운동>

브릿지 운동은 침대에 누워서 잠들기 전에 간편하게 할 수 있는 운동으로 생각보다 효과가 좋으므로 매일 하면 건강 관리에 도움이 된다. 브릿지 운동은 엉덩이 근육을 포함하여 허벅지, 골반, 허리, 등의 신체 주요 부위를 탄탄하게 만들 수 있으며 은종일 지쳐있는 하체에 활력을 불어넣고 스트레칭시키며 스트레스 감소와 불면증 해소

등의 다양한 효과를 얻을 수 있다. 방법은 다음과 같다.
1) 침대 위에서 등을 대고 똑바로 눕는다.
2) 무릎은 구부리며 발이 무릎 바로 밑에 위치한다.
3) 복근과 엉덩이에 힘을 주고 엉덩이를 천장 방향으로 들어 올린다.
4) 골반이 처지거나 솟구치지 않도록 자세를 유지하며 30초 이상 버틴다.*

이승우 기자

웃으면서 전도하십시오!
전도를 통하여 자신의 영을 강하게 만들어야
인간이 하나님이 될 수 있습니다!!



수니의
요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

'승리제단은 완성의 진리를 논한다'

'승리제단(勝利祭壇)'이란 '영생교' 하 나님의 성회 승리제단의 약칭인데 인류에게 실제로 영생을 주는 이기신 하나님 이 항상 계시는 승리하신 하나님의 제단이란 뜻이다. 승리제단은 기독교도 아니요 불교도 아니다. 승리제단은 어떤 특정 종파에서 갈라져 나온 그런 기성종교의 한 부류가 아니라 유, 불, 선 및 모든 종교와 학문을 통합하는 완벽한 진리의 종교이다. 완성의 하나님이 나오신 고로, 완성의 종교가 나온 고로 이제 세계는 점차 모든 분야에서 하나로 통일될 것이다. 어둠과 분쟁의 시대는 가고 하나님의 속성을 따라 모든 것이 곧 하나로 뭉쳐지게 될 것이다.

구세주 말씀 중에서*

우리 몸의 적정체온은 36.5도이다. 체온이 1도만 올라가도 면역력은 5배가 증가한다고 한다. 균형 잡힌 건강한 삶을 위해 작은 일부터 시작해 보자. 무릎 주변 근육을 꾸준히 키우면 관절 닳는 속도를 늦출 수 있다. 오래되면 관절이 닳는다. 척추와 무릎관절 부위를 바른 자세로

꾸준한 스트레칭을 하루 30분 요가로 시작해 보실까요? 체온을 높여 주면 근육과 관절이 부드럽게 이완되면서 혈액순환이 원활해지고 몸의 유연성도 높아 줍니다.

척추 허벅지, 무릎 근력 강화, 복부 다이어트 장~

- 동작①:** 양다리를 쭉 펴고 앉아서 엉덩이 뒤에 손끝이 안쪽을 향하여 짚는다.
- 동작②:** 코로 호흡을 들이마시며 한쪽 다리를 높이 들어 올린다. 10초 유지 좌우 교대로 3세트.
- 동작③:** 코로 호흡을 내쉬며 올렸던 다리를 반대쪽으로 멀리 넘긴다. 고개는 반대쪽으로 바라본다. 10초 유지 좌우 교대로 3세트.
- 동작④:** ①번 자세에서 코로 호흡을 들이마시며 골반과 엉덩이를 높이 들어 올리고 호흡을 내쉬며 고개를 뒤로 내린다.

팁: 동작 시작 전후 손목과 발목을 털어주는 스트레칭을 한다. 코로 호흡을 들이마실 때는 몸통 깊숙이 복부까지 공기를 넣고 호흡을 내실 때는 천천히 가능하게 빼낸다.*



①



②



③



④

생명샘

승리제단의 율법은 일반 종교단체보다 훨씬 엄격하다. 특히 음란죄에 대한 신도들의 태도는 다른 종교에서는 상상할 수 없을 정도로 강하다. 그것은 초창기 승리제단 시절 음란마귀에 사로잡힌 몇몇 전도관 출신들이 순진한 신도들을 현혹하여 음란죄를 짓게 하였던 역사가 있었기 때문이다. 이*석을 비롯하여 양*금 등 여러 마귀 들린 자들의 소행은 구세주 재판 때에 적나라하게 드러났기 때문에 잘 알 것이다. 특히 이*석과 음란죄를 지었다고 자백한 신도들의 고백서들이 제단에 보관되어 있다.

구세주는 인류를 구원하려는 목적을 가지고 있기 때문에 음란죄를 지으면 지옥에 간다고 강력하게 경고한다. 더 나아가 음란죄를 지을 때마다 마귀 새끼를 계속 양산하게 되기 때문에 죄 중에 가장 중한 죄라고 절대 음란죄만은 짓지 말라고 하신다. 초창기 역사에서 구세주가 아무리 음란죄를 짓지 말라고 강조해도 마귀에게 속한 자들은 쉽게 음란죄를 지었다. 그래서 구세주는 매우 엄격한 말씀을 거의 매일같이 하셨다. 남녀가 단 둘이 다방이나 음식점에 가지도 말고, 한 사무실에

음란죄

서도 있지 말라. 이성 간에 눈을 쳐다보지 말라. 남자는 여자를 전도하지 말고, 여자는 남자를 전도하지 말라. 이것 말고도 이*석 패한데 간 자들은 부자지를 갈고리에 꿰어 광화문 네 거리에 걸어 놓는다는 무서운 말씀도 하셨다. 마귀의 가장 강력한 무기가 바로 음란이며, 천국 문턱까지 쫓아오는 끈질긴 마귀라고 하셨다. 영생의 길을 걷다 보면 인간이란 육체년 역사 동안 음란으로 물들어 내려왔기 때문에 이성을 보면 쉽게 끌려 호감을 갖게 되고, 남녀가 눈이 맞아 연애하기 시작하면 안중에 이성만 보이지 하나님이 자리를 잡을 수가 없다는 것을 보고 알게 된다. 그래서 음란에 빠진 자는 결국은 영생의 길을 벗어나 죽음의 길로 간다.

승리제단의 역사는 지금 43년째를 맞고 있다. 어린 아이와 같은 신앙에서 장성한 신앙으로 넘어가야 되는 시점이다. 어린이가 신앙일 때는 일거수일투족을 구세주에게 허락을 받고 해야만 했다. 당연한 일이다. 스스

로 길을 수도 없는 어린아이거나 길을 수도 있더라도 사리를 분별하지 못하는 어린이에게 자유를 주면 잘못되면 죽을 수도 있다. 반면에 장성한 어른, 스스로 사리를 분별할 수 있는 어른에게 허락을 받으라고 하면 속박을 하게 되는 것이다.

자유율법은 천편일률적으로 적용되는 것이 아니다. 어린이에게 적용되는 것과 어른에게 적용되는 것이 다르다. 사리분별을 못하는 어린이와 그렇지 않은 어른은 분명 다르다. 잘 모르는 새식구에게 얽힌 자를 들이밀며 자유율법을 지키라고 하는 것은 어리석은 것이다. 사리분별을 하는 어른에게 어린이에게나 지켜야 하는 율법의 자를 대면 그 또한 어리석은 일이다.

구세주는 음란죄가 얼마나 짓기 쉬운 것인 줄 경험을 통해 아셨기 때문에 음란죄 짓는 환경을 만들지 말라고 강조하셨다. 자신이 음란의 경지를 넘어섰더라도 상대가 텀버들면 음란죄에 넘어가는 경험을 하셨던 것이다. 우리가 지향하는 목표는 옆에 이성(異性)이 있어도 아무런 생각이 나오지 않는 경지에 다다른 것이다. 부부가 한 방에 같이 있더라도 남녀로 느껴지지 않는 단계에 올라가야 한다. 구세주를 본받자.*

시 한편 생각 한 줄

죽은 시인의 사회3 하종오

여면에서 부모님과 함께 와서
인도적 체류 허가받은 자아남 어린이와
권정생 시인이 만났다
(중략)
자아남 어린이는 한국어 아라비아문자 같은
재밌는 철자가 있냐고 물었고
권정생 시인은 이슬람 수피파와 시아파가
언제 물려와 좋을 쓰아말지 모르는 여면 마을마다
아이들이 숨지 않고 뛰어놀 장소가 있냐고 물었다.
(중략)
다만 인도적 체류 허가받은 자아남 어린이가
난민으로 인정받는 날까지
권정생 시인이 날마다 만나면서
모든 여면 아이들이 일부 어른들이 벌이는 전쟁에서
다치지 않고 한국으로 올 수 있는 방법을
백방으로 알아보고 있다는 것만 부연해 놓겠다

생전 세상의 모든 어린이, 특히 난민이 많이 발생하는 지역의 어린이들을 격려했던 동화 작가 권정생님이 환생하여 여면의 어린이와 이야기를 나누는 아름다운 시다. 어제는 우크라이나의 젤렌스키 여사가 한국을 방문하여 전쟁통에 산모들이 극도의 스트레스로 인해 미숙아 출생이 50%나 늘어났지만 그 아이들

이 국민의 희망이며 전쟁에서 꼭 승리해야 하는 이유라고 말하며 도움을 호소했다. 실로 어린이와 청소년은 이 세상의 기쁨과 희망의 원천이다. 하지만 며칠 전 라디오에서 흘러나오는 뉴스를 들으며 아이들의 터전인 우리의 가정과 학교가 정서적으로 돌아가지 않음을 느꼈다. 지난 1년간 현직 교사의 87%가 이직 또는 사직을 고민했고, 선생님 네 명 중 한 명이 정신과 치료나 상담을 받았다고 한다. 이 사회가 아이들에게 얼마나 큰 고통을 주었으면, 아이들이 그 영향으로 마음이 얼마나 뒤흔어졌으면 그것을 바로잡아 나가는 선생님들의 마음에 이렇게 큰 상처가 났을까? 어떤 고등학교 학생주임 선생님은 입시 경쟁에 시달리고 자존감이 떨어진 아이들의 마음을 달래기 위해 교문에 서서 제과점에서 며칠 지난 빵을 얻어와 코코아를 태워서 함께 나누어주고 진솔한 대화를 몇 마디 나누었을 뿐인데 학교폭력이 사라졌다고 한다. 신이 난 선생님은 겨울엔 호떡도 굽고 여름엔 아이들에게 먹이지 학교 분위기가 아주 화목해졌단다. 갑수성이 예민한 청소년 시기엔 마음을 쉽게 상처받는 만큼 쉽게 치유도 되는가 보다. 그래서 진심이 담긴 위로 한마디와 따뜻한 코코아나 어묵 국물 한 잔이면 차가워진 마음을 순식간에 달랠 수도 있다. 사실 교육 일선에 계신 선생님들의 노고는 어느 감정도 동자들보다 크다. 폭력이 난무하는 게임과 애니메이션을 보고, 육식과 인스턴트 식품 위주로 식사를 하면서 우리 청소년들의 몸과 마음은 점점 황무지를 닮아가는데 그 마음에 풀 한 포기, 나무 한 그루 심기가 쉽지 않을 것이다. 30여 년간 어린이들을 가르치다 재작년 과로로 쓰러진 나의 누나도 그 이후로 퇴직하고 몸을 추스르고 있는데 그때까지 버텨온 것은 아이들에 대한 사랑과 책임감일 것이다. 세상의 모든 선생님들께 감사한 마음을 전하고 힘을 내시라고 어깨를 주물러 드리 고 싶다.

스승의 날 다음날 우리 동네 풍물단 단원들이 모여 장구교실 천장의 모든 등을 엘이디로 교체하고 바닥도 쓸고 닦고 대청소를 하고 월례회를 했다. 단원들이 선생님께 금일봉을 전달하고 가기도 잘 모르고 스승의 은혜와 어머니 은혜 노래를 짬뽕으로 뒤섞어 손뼉치며 부르니 선생님도 눈을 깜빡깜빡 하시며 따라 부르셨다. 선생님은 풍물 악기를 다루는데 최고의 실력자이고 단원들과 답이 없이 친구처럼 친하지만 가르치는 데는 좀 쟁쟁해서 우리가 빨리 못 따라 하면 버럭 화를 내신다. 그래도 제자들이 열심히 연습하는 모양을 보시고는 슬금슬금 눈가에 미소를 짓는 모습을 보면 참 순수한 예술가라는 느낌을 받는다. 그리고 선생님이 좋은 건 단원들과 진솔하게 소통하고자 하는 마음을 늘 갖고 계신 것인데 이것은 세상의 모든 선생님이 가져야 할 중요한 덕목이 아닐까 싶다. 그레이트 덕성과 바른 지혜와 지식을 전수할 수 있는 바탕이 마련되기 때문이다. 풍물단 단장 형님도 실력자여서 회원들에게 체계적인 교육을 하고 단원들을 아껴준다. 배우다 중도에 그만둔 단원들에 대해서는 늘 안타깝게 여긴다. 나 같으면 사정이 있어 그만두었는지 생각하고 미네데 형님은 그 사람이 아까운 것이다. 현수막이라도 만들어 단원들을 모집하고 판긋이라도 재미있게 짜서 공연하고자 하는 모습을 보면 진짜 사람을 좋아하고 더불어 노는 인생의 참 재미를 알고 즐기는 것처럼 느껴진다.

배움에 있어 열심히 하는 자는 즐기는 자를 당할 수 없다고 하는데 이것은 우리가 삶을 살아가는 데 있어 모든 면에 적용된다는 생각이 든다. 내가 청소 아르바이트하는 건물 뒤편에는 외따로 집이 한 채 이웃하고 있다. 건물 옆으로 걸어서 집대문까지 좁은 골목 양쪽으로 맨땅에, 화분에 온갖 화초와 채소를 심어놓고 가꾸시는 그 집 어르신은 예전부터 낮이 익은

지인이다. 하루는 청소하러 건물에 가니 나에게 다가오셔서 "주사! 내년 봄엔 마음에 드는 화초 몇 그루 갖고 가 집에 심어"라고 말씀하신다. 화초를 진정으로 사랑하면서 그 가꾸는 재미를 함께 나누고 싶은 마음이 말 속에 느껴진다. 인생의 참 행복이 무엇인지 아시고 즐기는 것 같았다. 화초와 소통하는 사람은 배우지 않아도 적당한 물과 거름과 햇빛을 주며 멋지게 화초를 키워낸다는 이야기가 생각났다. 나의 라임 오렌지 나무의 소년 제제가 자기의 나무를 너무 좋아한 나머지 나무와 대화를 나누는 것처럼 우리가 사람을 비롯하여 이 땅의 모든 생명체들을 지극히 사랑하면 언어가 없이도 그들을 이해하고 소통도 할 수 있을까? 만약 그럴 수 있다면 인생은 얼마나 풍요롭고 평화로워질까?

나도 살아있는 것들을 외면하지 못해 배란기에 시멘트 바닥을 비집고 자라는 풀에 물을 주고, 어려운 이를 만나면 기다리며 조그만 등이라도 내어주지만 그건 양심이 시켜서 의무적으로 하는 행동이지 솔직히 그 풀이나 그 사람이 사랑스러워서 하는 행동은 아니다. 그래도 가끔은 길가에 핀 풀꽃들과 그저 스쳐 지나가는 사람들이 사랑스럽게 보일 때도 있고, 그러면서 행복감이 마음에 밀려들기도 한다. 진정으로 정성을 다해 인내심을 갖고 다른 생명체들을 대하다 보면 조금씩 정이 나고 바라보기만 해도 대화가 되고 삶의 행복도 교감할 수 있지 않을까? 내 인생의 스승인 조희성님은 인간이라면 신물이 날 정도로 이 세상 사람들에게 고초를 당하셨지만 인간을 끝까지 사랑하셨다. 하나님의 명령이라면 힘겨워하시면서도 시궁창에도 똥통에도 기꺼이 들어가셨던 바보 중의 바보 전 인간을 만난 것을 늘 감사해야겠다.*

리준경 / 대구승리제단 책임서사