



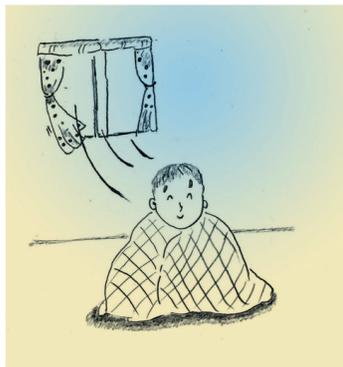
건강과 수혜 피부호흡법 풍욕①

환절기 감기나 아토피뿐만 아니라 암까지도 치유돼

혈액암으로 병원치료를 포기하고 자연치료를 결심한 곽 씨는 꾸준한 자연치료와 함께 피부호흡을 통한 풍욕으로 콧속에 있던 암 덩어리가 녹아 혈액암을 극복했다고 한다. 또 어떤 이는 간암, 췌장암, 폐암, 식도암과 함께 치사율이 높은 5대 암 중 하나인 담도암에 걸렸는데 역시나 풍욕으로 극복하고 현재 아주 건강하게 살고 있다고 하는데 이 풍욕에 대하여 알아보자.

이처럼 우리에게 다소 생소하게 느껴지는 풍욕은 피부호흡을 강화시켜 단순히 환절기 감기나 아토피뿐만 아니라 무시무시한 암까지 극복할 수 있다고 하는데 이 풍욕에 대하여 알아보자.

먼저 알아야 할 것은 피부호흡에 대해서이다. 일반적으로 호흡이라고 하면 그저 들이쉬고 내쉬는 숨이라고 알고 있다. 하지만 그것이 전부 아니다. 즉, 우리의 내부 장기 중 하나인 폐가 움직여 호흡을 하는 것이 전부가 아니라...



아토피, 피부염 등 각종 질환이 발생되는 것이다. 화상을 많이 입으면 사망에 이르게 되는 이유도 이와 밀접하게 관련되어 있는 것이다. 다시 말해서, 피부 하나만 잘 다스려도 건강을 지킬 수 있다는 것이다.

현대인들은 자연섬유가 아닌 화학섬유로 된 의복을 입다 보니 자연스레 피부기능이 감소되어 각종 질병에 시달리고 있다. 이제 인류가 피부호흡 기능을 할 수 있는 것은 0.6%밖에 되지 못하는데 이 0.6% 피부호흡의 기능을 되살리고 건강을 찾을 수 있는 방법중 하나가 풍욕인 것이다.

풍욕은 옷을 모두 벗은 상태에서 일정한 법칙에 따라 담요를 덮고 벗음으로 피부를 통한 배출과 흡수 기능을 강화시키는 것이다. 우리의 몸은 보통 수백 개의 땀샘이 들어있고 배설되는데(주로 대소변과 호흡을 통해 배설됨) 배출작용이 부족했을 때 피부를 통해 빼내는 것이 풍욕법이다.

피부호흡의 경우에 평소 옷을 입고 있기 때문에 그 역할이 미미하다가 풍욕을 통해 기능을 단련시키는 효과가 있는 것이다. 그러면 안에 있는 폐 기능계를 같이 단련을 시켜서 폐기능의 동반 상승효과도 나타나는 것이다.

아직은 생소한 건강법이지만, 이 정도의 사례와 정보라면 자신의 건강을 위해 한 번 실천해 볼 필요가 있다고 본다. 다음 호에는 풍욕의 구체적인 효과와 방법에 대해 자세히 알아보도록 하겠다.*

이승우 기자



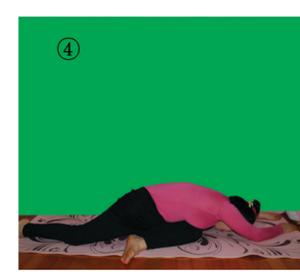
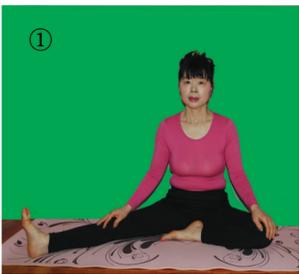
내 몸과 마음을 치유하는 요가

사람은 50대를 넘기면 평균적으로 근육이 매년 1~2%씩 줄어든다. 체중을 유지해도 10년이면 근육은 4kg이나 빠지고 지방은 늘어난다. 그러니 체중은 같아도 다리는 가늘어지고 아랫배는 나오고 근육이 줄어들어 기본적으로 소모하는 에너지가 적어지고 같은 식사량에도 체중이 늘어난다. 풍력의 원천인 근육이 줄다보니 쉽게 피로해지고, 혹은 무리한 운동으로 부상과 몸이 더 무겁고

피곤해지기도 한다. 100세 시대를 지나 영생의 시대에 접어드는 이 시대에 근육과 뼈를 튼튼하게 해주고 피를 맑게 하는 요가와 식습관으로 영생을 준비하자!

혈액순환을 원활하게 피를 맑게

효능: 내분비선의 흐름과 체액의 혈액순환을 원활하게 하여 정신을 맑게



동작①: 허리를 바르게 세우고 앉아서, 왼발은 접어서 오른쪽 허벅지에 댄

급한일이 생기거나 큰 힘이 필요할때, 또는 정교(精巧)한 동작이 필요할때는 순간적, 무의식중에 <숨>이 멈춰진다. 이와 동시에 잡념(마귀)이 사라지고 하나님의 영이 작용한다.

■ 최재가 있을때, 평소엔 혼자서 들지 못하였던 [가보상자들] 혼자서 반복 듣고 나가는 일이 있다. -신기(神記), 신대. 영대

승리자 조희성님께서는 "이 세상의 인간은 물론 만물은 모두 신이다. 신에는 하나님과 마귀의 신이 있는데 모두가 인간의 몸속에서 동거한다. 그런데 불행하게도 이 세상 사람들은 하나님의 영이 마귀 영의 종이 되어 있는 것을 깨닫지 못하고 있으니 정말로 안타까운 일이다"라고 한탄하셨다. 그리고 마귀의 영은 나라는 주체의식이요 선악과라서 인간의 피를 썩게 하여 사망케 하는 철천지원수이므로 경에도 "육신 속에 살고 있는 마귀를 멸하는 기도소리가

허만욱 승사 칼럼 신출귀몰(神出鬼沒)

끊이지 않으면 살 것이요 그 기도소리가 끊어지면 절대로 살아남지 못할 것이다"라고 경고하고 있다. 승리자께서는 마귀의 정체를 자존심이 죽이는 영이요 사자신이요 깨우쳐 주시지만 쉽게 깨달을 수가 없다.

그런데 실제로 우리들이 생활하는 가운데 까닭이 위험하고 불리하게 유도하는 영이 있는가 하면 순간순간을 아주 이롭고 슬기롭게 유도하는 영이 있으니 바로 다음과 같은 경우의 예이다. 급한 일이 생기거나 큰 힘이 필요할 때, 또는 정교한 동작이 필요할 때는 순간적으로 무의식 중에 숨이 멈춰진다. 이와 동시에 잡념(마귀)이 사라지고 하나님의 영이 작용한다. 사격을 할 때 정조준하고, 방아쇠를 당기기 직전에 숨이 멈춰진다. 숨이 멈추면 잡념이 없어지고 하나님의 영이 작용하여 명중률이 백퍼센트에 달한다. 일류화가가 섬세한 묘사를

할 때도 숨을 멈추게 되며, 역도선수가 바벨을 들어 올리는 순간 기압을 넣을 때도 숨을 멈추게 된다. 심지어는 화제가 있을 때 평소와 혼자서 들지 못했던 가보상자들 혼자서 반복 듣고 나가는 일이 있는데 이때에도 무의식 중(숨을 죽인 상태)에서 가볍게 듣고 나가는 일이 있다. 이상의 경우와 같이 위급한 일이나 정교한 동작이 필요할 때 자신도 모르게 숨이 멈춰지고 시도하는 행위를 정확하게 끝낼 수 있다는 것은 우연한 일이 아니고 숨을 멈추는 순간 잡념(마귀)이 사라지고 하나님의 영이 행하는 그야말로 신기(神技)인 것이다. 신출귀몰(神出鬼沒)! 하나님이 나오시면 마귀는 죽는 것이다. 이것으로 보아 평소엔 마귀의 지배를 받고 그 종노릇을 하지만 일단 유사시, 즉 위급한 일이나 의로운 일이 있을 때는 단연코 분발하여 쉽게 그 일을 해결토록 유도해 주시는 것이다.*

Where is the Love? 사랑은 어디에 있나요?

-The Black Eyed Peas 블랙 아이드 피스

엄마, 세상이 왜 이런가요? 사람들이 엄마가 없는 사람들처럼 살아가요 전 세계가 드라마에 중독된 것 같아요 트라우마를 가져다 줄 것들에만 끌리고 있어요. 나라 바깥 테러를 막으려고 우린 노력하고 있지만 이 땅에도 여전히 테러리스터는 살고 있어요 사랑이 필요해요 이것을 바로잡으려면 마음을 바로잡고 영상을 해봐요 당신의 영혼이 사랑에게로 끌려가게 하세요 사람들이 죽고 사람들은 죽어요. 아이들이 상처받고 당신은 그들이 우는 소리를 들어요 사랑은 어디에 있는 건가요? 사랑은 사랑은... 우리가 사는 이 세상에서 사람들은 계속 굴복하고 있어요 잘못된 결정을 내리고 오직 이익만을 바라조 서로를 존중하지 않고 형제이길 거부해요 전쟁은 계속 되지만 그 이유는 숨겨져 있어요 진실은 아주 깊숙이 감추어져 있어요 당신이 진실을 모른다면 사랑은 절대 알 수 없을 거예요 사랑은 어디에 있나요? 진실은 어디에 있나요?	난 세상의 모든 짐을 내 어깨에 지고 있는 느낌이에요 나이가 들수록 사람들은 냉정해져요 우리를 대부분 돈 버는 것에만 신경쓰고 이기심이 우리를 잘못된 길로 가게 하네요 매제는 언제나 잘린 정보만을 보여주고 부정적인 이미지들이 젊은이들의 마음을 박테리아보다도 더 빨리 감염시키며 그들의 뜻대가 되고 있어요 어린이들은 그들이 영화에서 본 것처럼 행동하길 원해요 인간성의 가치에 무슨 일이 일어난 것이죠? 평등의 정당함에 무슨 일이 일어난 것이죠? 우리는 사랑 대신 중요성을 퍼뜨리고 있어요 사람들은 잘못 이해하고 공통체로부터 멀어져만 가요 모두 나와 함께 노래해요 하나의 세상을 우리는 단지 하나의 세상을 가지고 있죠 그것이 우리가 가진 전부예요 때때로 기분이 가라앉고 우울해지지만 사랑을 찾을 때까지 나는 신념을 지킬 거예요 당신 스스로에게 물어봐요 사랑은 어디에 있는 건가요?
---	---

며칠 전 예비군 훈련장에서 훈련받던 한 병사가 동료들을 향해 무차별 사격을 하고 자살을 하는 끔찍한 사건이 발생했다. 얼마 전 해외에서는 한 독일 여객기의 부기장이 의도적으로 비행기를 추락시켜 탑승자 전원이 목숨을 잃는 가슴 아픈 사건이 있었다. 위의 사건을 일으킨 예비군 병사나 비행기 조종사 모두 젊은 청년들이다. 대체 무엇이 그들로 하여금 그런 일을 저지르도록 만들었을까?
얼마 전 중고생들을 상대로 한 여론조사에서 10명 중 2명이 교사에게 정신적 내지 물리적인 폭력을 행사한 경험이 있다고 했다. 왕따 학교의 심각한 문제였는데 지금은 학생이 교사를 때리고 욕설을 하고, 학부모가 학생들 앞에서 교사의 뺨을 때리고 머리채를 잡는 사건까지 발생하는 등 선생님들마저 큰 수난을 겪고 있다. 왜 많은 학생들이 친구들을 가혹하게 왕따시키고 선생님까지

지 못 알아보는 행동을 자행하는 것일까? 우리가 깊이 생각해 보아야 할 문제다.
지금의 청소년들과 청년들은 가정에서, 학교에서, 군대에서, 직장에서, 그것들을 포함한 전체 이 사회 울타리에서 그 전세대로 훨씬 큰 정신적, 육체적 폭력을 목격하고, 실제로 당하면서 자라나고 있다. 폭력은 폭력을 낳고, 그것이 도를 넘어서게 되니 위에서 언급한 사건이나 사회현상이 일어나는 것이 아닐까? 세계는 자본주의 경제 체제가 발전할수록 물질문명 또한 발전했지만 소비문화가 급속도로 확대되면서 배급주의가 심화되었다. 상대적인 빈곤이 커지면서 불안감과 위축감을 겪는 사람들이 많아지고, 인간을 존중하고, 생명체를 존귀하게 여기는 가치관은 밀바닥으로 떨어졌다. 인간과 생명체에 대한 사랑의 문화에 금이 가면서 사람들의 정신적, 심리적 공허함은 커졌다. 지금 우리의 정신과 마음은 물질에 대한 욕구와 자극적인 성문화와 폭력문화에 크게 지배받고 있다. 나는 요새 흔히 접하는 액션 영화나 일본 애니메이션을 잠시만 봐도 그 폭력성에 눈을 감고 고개를 돌리고 만다. 지금은 청소년들이 감수성이 예민한 유년기부터 자연스럽게 그런 동영상에 노출된 환경에서 자라나고 있다. 그러다보니 미국에서는 대학 캠퍼스에서 끔찍한 총기 사건이 발생하고, 배트맨 영화가 상영되는 영화관에서 영화 속 악당을 흉내내는 무차별 살상을 아무런 거리낌 없이 저지르는 청년이 생겼다. 신세대들의 정신과 마음이 자본주의 사회가 낳은 비인간적이고 반생명적인 문화에 여과없이 리트머스 용지처럼 물들어가고 있다. 기성세대라고 강력한 자본주의의 생리에 물들지 않을 수 없다.
그래서 지금은 이 땅의 모든 이들이 정신과 마음을 각성하여 깨워지지 않으면 안 된다. 인간 본연의 양심과 존엄성

라준경 / 대구제단 책임승사