

건강과 수행

### 올바른 배변 습관과 좌변기 자세

#### 경직된 직각 자세 장운동 방해 및 아예 막아버리기도 해

이번 호에서는 가장 기본적인 것에 대해 이야기하고자 한다. 즉, 먹고, 자고, 싸고 하는 문제 중 하나인 싸는 문제(?)에 대해서 언급한다. 이러한 것들은 사실 우리 건강에 직접적인 영향을 미치는 아주 중요한 활동이라고 할 수 있겠다. 특히, 화장실 좌변기에서 취하는 자세가 사소한 것이 아니라 배변 건강에 큰 역할을 한다고 한다. 과연 배변 자세가 이상적인지 아니면 무슨 문제가 있는지 한번 알아보자.

흔히, 좌변기에서 취하는 자세는 몸을 반듯이 세우거나 아니면 몸을 앞으로 약간 구부려 팔꿈치를 자신의 무릎에 대는 자세를 취하는 경우가 대부분



기에 앉아 있는 시간이 더 늘어나고 이것은 변비와 항문질환을 유발할 수 있는 빌미를 제공하게 되는 것이다.

따라서 볼일을 볼 때에는 되도록 아무것도 가지고 가지 않도록 하며, 가능한 빨리 화장실에서 나오는 것이 현명하다. 물론 화장실에 책을 들고 가는 사람도 예외는 아니겠다.

그러면 이제 좌변기에서 어떤 자세를 취해야 가장 이상적인 자세가 될까? 전문가들은 말한다. 35도 자세를 취하는 것이 가장 이상적이라고, 쉽게 말해서 보통의 수세식 변기에서 취하는 자세를 말하는 것이다. 수세식 변기에서 볼일을 볼 때에는 자신의 상체와 하체의 각도가 35도를 유지하기 때문에

배와 다리 등 하체의 전반적인 힘에 의해 배변, 항문에 직접적인 부담을 덜어 줌으로 변비 또는 치질을 예방할 수 있다. 다만, 수세식 변기에서 볼일을 볼 때의 문제점은 아시다시피 하체에 피가 몰려 빨리 볼일을 보지 않으면 힘이 든다는 것이다. 그래서 편하게 볼일을 보기 위해 좌변기가 나왔지만 자신의 상체와 하체의 각도가 35도를 유지하지 못하게 된다는 것이다.

그럼, 좌변기를 쓰지 말고 수세식 변기를 다시 설치해야 할까? 아니다. 그럴 필요는 없다. 좌변기 사용 시 낮은 의자나 발 받침대를 올려놓고 앉으면 모든 것이 해결된다. 그리고 그런 것이 없을 경우에는 발뒤꿈치를 들고 앉으려 하면 35도까지는 되지 않더라도 거의 비슷하게 될 수 있으니 걱정 안 해도 된다.\*

이승우 기자



### 내 몸과 마음을 치유하는 요가

시간이 있는 세상은 사람(하나님과 마귀의 공존체)의 세상이다. 하늘나라에서 살 수 있는 하나님이 되면 시간과 공간이 없는 세상을 살 수 있다고 구세주께서는 말씀하신다. 생활 속 작은 습관의 변화로 건강한 몸을 만들고 하늘나라를 준비하자. 운동 후 땀을 흠뻑 흘리는 상쾌함은 혈액이 많아지는 신호이다. 우리 모두 건강하게 하늘나라를 맞이하자!

#### ● 나비 자세

**효능** : 골반의 개폐력이 좋아지면 장골 사이 노폐물 제거로 혈액의 움직임이 좋아진다. 꾸준히 하면 골반과 허리의 관절이 유연해지고 여성 호르몬의 분비가 활발해져 불임증, 생리통, 갱년기 장애 등에 탁월하다.

**동작 1** 바닥에 앉아 발바닥을 마주 붙여 꼭지끼고 몸 쪽으로 당겨 무릎을 바닥에 댄다. 숨을 마시고 양쪽 무릎을 올리고 숨을 내쉬며 바닥으로 내린다. 무릎을 바닥에 대고 엉덩이를 좌우로 흔들며 준다. 각각 10회, 5세트.

#### ● 고양이 변형 자세

**효능** : 바닥을 짚는 손의 모양을 바꾼 자세는 어깨로 집중된 긴장을 풀어주고 몸의 균형을 유지하여 굽은 등과 어깨를 바로 잡아주고 척추에 탄력을 길러준다. 목 어깨의 율혈을 제거하여 혈액순환에 좋다.

**동작 2** 네발 자세로 팔과 무릎을 어깨너비로 한다. 호흡을 조절하며 어깨의 긴장을 풀어준다.

**동작 3** 숨을 마시면서 오른쪽다리를 쭉 펴서 들어 올리고 동시에 왼팔을 쭉 펴서 들어 올린다. 고개는 뒤로 젖혀 시선은 천장을 본다. 숨을 내쉬면서 팔과 다리를 내린다. 10초 유지, 양쪽 3세트.

#### ● 다리 자세

**효능** : 허리와 복부 주변의 근육을 강화하고 가슴과 배를 확장시켜서 소화 기능을 좋게 한다. 평소에 늘린 내장이 펴지고 오목가슴 부위에 멍치를 자극하여 위에 활력을 준다. 또한 내장의 반사구인 발을 자극하여 장기의



동작 1

동작 2

동작 3

동작 4

양성한 활동을 유도하여 혈액순환을 촉진한다.

등이와 허리를 들어 올린다. 무릎은 펴주고, 발바닥은 바닥에, 고개는 뒤로 젖혀 바닥을 본다. 10초 유지, 5회. \* 초보자는 능력 따라 무릎을 구부려서 한다. \*

**동작 4** 두 다리를 펴고 앉아서 두 손은 등 뒤에 어깨너비로 잡고 두 발도 어깨너비로 쭉 뻐다. 숨을 마시면서 영

### Immortal valley

### 영생방정식

Immortal = I'm mortal(無我之境)

인간의 역사란 왜곡되고 감추어지고 몰랐던 사실들을 바로잡고, 밝히고, 새롭게 발견하여 더욱 완벽하고 성숙하고 도덕적인 사회를 이루어 자유와 평화가 보장된 건강하고 행복한 삶을 누리기 위한 노력들의 축적물이다. 유사이래 그 궁극의 꿈을 완성하기 위해 동원 가능한 상상력과 창조력을 발휘하여 놀라운 진보와 발전을 거듭해왔다. 인간에게 허용된 도전의 종점은 어디이며, 그 노력의 완성은 언제쯤일까? 불가능을 전지전능의 완벽함으로 이 끝 말세의 주인공은 누구이며, 그가 만든 인류 최고의 발명품은 무엇일까? 종교를 가진 사람들 대부분은 이 질문에 대한 해답을 자신의 종교에서 찾고자 할 것이다. 그렇다. 어디선가 전지전능의 절대자가 이끄는 완성의 종교가 이 세상에 나왔다면 인류역사 6천 년 동안 감추어졌던 모든 비밀이 모두 밝혀질 것이다.

성경이 예언한(창41:1~9, 창49:1~16) '땅 끝 땅 모퉁이 단지파의 나라 대한민국'에서 출현한 이긴자 구세주가 Immortal Valley 승리제단을 통해 그 비밀의 문을 열었다. 사람들은 자신들의 간절한 염원을 암호형식으로 언어에 담아왔다. 특히 가장 합리적이고 과학적인 사교방식을 가졌던 문장 언어인 영어에 그 비밀이 많이 간직되어 있다. 인류가 가장 간절히 소망하는 최고의 발명품은 무엇일까? 불사영생이다. 최고의 권력을 지녔던 중국 진시황이 삼신산의 불로초를 구하고자 했던 것도 이 꿈을 이루기 위함이다. 그 소망을 담은 단어가 Immortal이다. 마침내 그 꿈의 공식이 완성되었다. 1980년 10월 15일 대한민국이 배출한 불사영생학의 주인공 이긴자 구세주의 첫 외침은 Immortal=I'm mortal이라는 놀라운 영생방정식이 다. '나'라는 주체의식이 6천 년 전 에덴동산을 죽

음의 실낙원으로 만든 선악과요 마귀 영이라는 천지개벽의 진실.

인류역사를 전쟁과 죽음의 벼랑으로 이끈 거짓 확신의 함정, '나'라는 주체의식, 선악과 마귀영 'I'm=Im'이란 부정적두어만 죽어서 없애 버리던 양심적(I'mmoral → moral)으로 완전히 (I'mperfect→perfect) 성숙한(I'mmature → mature), 극기복례(I'mpolite → polite)를 이루어 전지전능 (I'mpossible → possible)의 구세주 메시아로의 부활에 성공한 불사영생(Immortal)의 존재가 된다. 인류역사 6천 년이 낳은 불세출의 영웅, 인류역사를 영생복락의 지상천국으로 해피엔딩 할 전지전능의 빛나는 스타(star), 밝은 별 이긴자(Victor) 조희성(曹熙星), Moral, perfect, mature, polite, possible은 영생&진리 공작소 Immortal Valley에서 배출할 克己勝者(=救世真人/正道者)들의 마음에 각인될 영웅본성(英雄本性)들이다.\*

### 시 한편 생각 한 줄

## 오리나무

박지국

5리(五里)마다 십여  
이정표로 삼았대서 오리나무,

먼 길 가는 사람  
낯선 길 가는 사람  
길 잃지 말고 편히 가라고  
5리마다 서서 길잡이하던 나무,

당신은 누구의 오리나무가 되어  
때마다 길을 가리킬 것인가,  
이리 가면 별이 있고  
저리 가면 달이 있다고  
누구에게 그렇게 말할 것인가,

오리나무처럼 튼튼한 목소리로  
그렇게  
밤을 지낼 것인가.

내 주위에는 튼튼한 목소리의 주인공이 두 사람 있다.

지금부터 10년쯤 전의 일이다. 새벽에 우유배달을 하던 중 오토바이가 털털거리며 이상한 증세를 보이자, 심한 곱슬머리 진한 머리칼의 신문배달 사내가 지나가다가 다가와 갑자기 몸을 수그리고 오토바이를 살펴보았다. 그리고 나서 크고 명랑하고 애교 섞인 목소리로 그 바쁜 배달시간에 한참이나 내 오토바이에 관해 설명해주었다. 몇 년 후 길에서 다시 만났을 땐 그는 청소부로 바뀌어 있었다. 며칠 전 아침에 거리 낙엽을 쓸다가 길 옆 약국에 들어가 큰 소리로 아침인사를 하는 그의 목소리가 몇 십 미터가 떨어져 있던 내 귀에 들렸다. 그 목소리가 너무 크고 명랑한 데다 진정성이 듬뿍 실린 것 같아 들던 내가 마음이 기뻐져 상상이라도 주고 싶을 정도였다.

또 한 명의 주인공은 대구의 앞산 밑에서 고물상을 하는 나와 동갑내기 사내이다. 구정에서 우연히 만나 트럭에 고물 실는 것을 도와준 걸 계기로 알게 되었는데, 볼 때마다 안부를 묻고 어린이처럼 명랑하게 자신의 근황을 얘기한다. 한번은 길을 가는데 갖길에 차를 대고 있던 그가 나를 부르는데 목소리가 너무 커서 길옆 가게 안에 계시던 주인아주머니까지 깜짝 놀랐다. 그리고 그는 웃으며 손을 흔들고 반갑게 인사했다. 한때 그는 망나니 생활을 하며 감방살이 하느라 아버지께서 운명하시는 것도 보지 못했다고 했다. 누구에게나 질풍노도의 시기가 있고 마음이 순수할수록

세상에 상처받기 쉬우니까 그랬겠지 하고 생각했다.

초등학교 시절 3학년 때이던가 내 짝궁 여자아이는 왼손잡이에 그림도 잘 그리고 아주 명랑하였다. 그 애의 집은 한 동네에 우리집과 대각선으로 마주하고 있었다. 그 애의 큰 누나는 대학생이었는데 참 덕이 많고 정숙하였다. 그런데 학생운동을 하여 감옥생활하게 되자 그 집 부모님께서는 이웃에 부끄럽다고 다른 데로 이사를 가버렸다. 그 당시에 밤늦게 텔레비전을 보다보면 갑자기 뉴스속보로 간첩체포 소식이 화면에 나올 때가 가끔씩 있었다. 간첩의 사진이라고 나오는 착하고 똑똑하게 생긴 대학생 형들이 정말 간첩이 맞는지 나는 속으로 의심스러웠다. 모순의 시대에는 순수하고 똑똑하고 용감한 이들이 행동하면 그들은 대개 목숨이 위태로워진다. 부당한 경로를 거쳐 권력을 획득하고 세상을 지배하는 자들에게 그들은 눈엣가시인 것이다.

내가 대학생이 되어 우연찮게 그 짝궁을 다시 만났을 때 미술을 통해 사회운동을 하고 있었는데 웬지 세상에 한방 먹고 주눅 든 슬픈 인상이었다. 그리고 나서 20여 년이 훌쩍 지났는데 만날 수는 없지만 이제는 인생의 머언 뒤안길에 들어섰을 테니 어릴 적처럼 명랑한 목소리를 내며 자신의 길을 씩씩하게 걷고 있는 모습을 기대한다.

큰 목소리로 웃으며 인사하는 이들을 만날 땐 그들이 미래나 과거를 살피 않고 바로 이 순간을 즐기며 살 줄 아는 삶의 프로라는 생

각이 든다. 마음의 중심엔 늘 사람이 있고 사람을 통해서 진정한 기쁨을 얻을 수 있다는 걸 아는 삶의 프로말이다.

나도 유년시절엔 꽤나 큰 목소리를 가졌다. 망풍만한 게 목소리는 커서 귀가 아프니 살살 말하라고 늘 편잔을 들을 정도였다. 성격도 무척 명랑해 아침에 등교하여 교실 문에 들어서면 위에서 소개한 청소부 사내처럼 큰소리로 "안녕!"하고 반갑게 친구들에게 인사했다. 그리고 누가 조금이라도 나를 의심하는 친구가 있으면 크게 울상을 짓고 푹푹푹 뛰던 감정 풍부한 소년이었다. 그런데 어찌 청춘, 오늘 백발이라고 하더니 그 많은 세월이 눈 깜짝할 사이에 속절없이 지나가고 말았다.

이제 다시 옛날로 돌아가 누구를 보든지 "안녕!"하고 큰 소리로 진정성 담긴 인사를 하면서 명랑하고 예쁜 동심을 회복하고 싶다. 그리고 어릴 적 나를 위해 큰 소리로 변명하며 울상 짓던 얼굴은 이제 다른 이들의 아픔 앞에서 든든한 목소리로 변호하는 얼굴로 변하기를 희망한다.

암흑의 세상에서 어설프게 전투를 겪었던 열치기 병사인 내게 인생의 초년병이 물어오면 어디가 숲이고 어디가 늪인지 제대로 알려주지 못할까 걱정이다. 저 속살 단단한 오리나무처럼 곳곳이 서서 토박 토박 길을 가르쳐 주는 이정표가 되어줄 수 있으면 좋겠건만.....\*

리준경 / 대구승리제단 책임이사

