

건강과 수행



자세부터 바꿔야

바른 자세를 취해야 관절도 건강해진다

장시간 스마트폰 같은 전자기기의 사용으로 인해 손목이나 목에 통증을 호소하고 또 잘못된 자세로 인해 생기는 허리와 골반 통증을 호소하는 사람들이 계속 늘고 있다. 이처럼 평소 잘못된 자세와 바르지 못한 생활습관으로 우리의 건강이 나빠지고 있는데 이번 호에서는 관절 건강이 왜 중요하고 또 관절 건강을 지키기 위한 바른 자세에 대해 알아보자.

사람의 몸은 대략 100여 개의 관절로 이루어져 있는데 이 관절이 망가지는 가장 큰 원인은 삐딱한 자세이다. 이처럼 삐딱한 자세는 몸이 틀어지게 만들어 여성분들의 경우에는 목 결이나 치마가 자주 돌아가게 되는데 그 이유는 잘못된 자세와 바르지 못한 생활습관으로 골반이 한쪽으로 틀

일 정도 지났을 때를 가정해 보자. 이런 경우에 자연스럽게 한쪽으로 기울어지게 된다. 몸이 기울어지면 보상작용이 일어나게 되어 반대쪽 자세를 취하게 되고 그러면 아프지 않은 쪽에 근긴장이 생길 수 있다. 즉, 근육이 뭉칠 수 있는 것이다. 그래서 한쪽 발목을 다치게 되면 반대쪽 무릎과 고관절, 허리도 무리가 가고 그것이 꼭 척추를 따라 등과 목으로 해서 전체적으로 문제가 생길 수 있는 것이다. 또 목까지 가게 되면 턱과 머리까지 영향을 미치게 된다.

그래서 발목을 다친 후 오래 있으면 “허리가 아파요” 하기도 하고 “등이 아파요”, “목이 아파요”, “머리가 아파요” 한다. 따라서 전신이 모두 연결이 되어 있는 것이다. 이처럼 잠깐



어저 있기 때문에 나타나는 증상이다. 또 다른 증상 중의 하나가 바로 신발이 한쪽만 유독 닳는 경우인데 종종 양쪽 신발의 바깥쪽이 닳거나 혹은 안쪽이 닳기도 한다.

사람이 취하는 자세는 서 있는 자세, 걸을 때 자세, 앉을 때 자세, 누워 있는 자세 이렇게 대충 구분할 수 있는데 그 자세들은 조금씩 다르다. 이 중에서 앉아있고 누워있을 때보다 서 있을 때와 걸을 때가 더욱 중력의 영향을 많이 받는다고 볼 수 있다.

척추에 문제가 있는 사람은 앉는 자세가 중요한데 그 이유는 허체는 영향을 덜 받고 허리부터 목까지 영향을 많이 받기 때문이다. 여기에 비해 무릎이나 고관절, 발목 등 관절이 안 좋은 사람은 서 있는 자세가 더욱 중요하다. 예를 들어 발목을 살짝 삐거나 많이 걸어서 무릎이 시큰거려 1주

는 것에도 문제가 생기는데 하물며 나쁜 자세를 오랫동안 했을 경우에는 어떠한 영향이 올 것인가는 불을 보듯 뻔한 일이다.

한번 앉는 자세가 나쁠 때, 예를 들어 다리를 한쪽으로 꼬는 자세가 편할 경우에는 골반이 돌아가서 그것이 편하게 느껴지기 때문에 항상 그 쪽으로만 다리를 꼬게 된다. 특히나 여성분들은 외적인 미를 생각해서 다리를 꼬는 경우가 많다고 하는데 실제로는 본인이 편하기 때문에 그렇게 하는 경우가 많은 것이다.

하지만 그렇게 다리를 꼬게 되면 골반이 틀어지면서 척추, 목 등 모두가 틀어지게 된다. 그리고 여기서 끝나지 않고 밑으로 무릎, 발목까지도 영향을 주게 되니 바른 자세를 갖는 것이 얼마나 중요한지 알 수 있다.*

이승우 기자

입문 수기



두 번째 회, 해와이긴자의 눈은 너무 맑고炯炯(炯炯)했다



어머니를 찾으러 밀실에 간 김동분 권사

해와이긴자가 되신 것이다. 그러자 영모님이 나타나셔서 이제는 “다 끝났다. 저 아래에 가면 쌀집이 있는데 그곳에 가서 쌀을 갖다가 밥을 해먹어라”라고 하여 그 말씀대로 순종하여 밥을 해먹었다고 한다.

해와이긴자가 되신 후 밀실에 가면 털보가 있을 테니 그 사람을 이긴자로 키우라는 꿈속에서 영모님의 명령을 받고 밀실에 가니 털보가 자신의 어머니와 같이 살고 있었다. 그 털보는 전봉국 집사로 누가 닭장으로 쓰다 버린 곳을 거쳐 삼아 소사에 나가서 밥을 밭아다 먹고 살고 있었다. 해와이긴자는 눈비를 피하기 위하여 바위 밑에서 기도생활하며 전봉국 집사와 그 어머니를 이긴자로 키우기 시작하였다. 그러나 전봉국 집사와 어머니는 잘 이겨 나가지가 지고, 또 넘어지고 하여 이긴자로 장성하지는 못했다.

하마 아침 어머니께서는 문을 열고 밖을 보셨고, 두 분이 자연히 만나게 되었다고 한다. 어머니는 해와이긴자를 따라 그 길로 밀실로 들어가셨고, 들어가신 후에는 집이 어떻게 되든 말든 전혀 잊어버리고 오직 해와이긴자가 인도하는 대로 기도생활을 하셨다고 한다.

황무지와 같은 밀실이 그런대로 가옥의 형태를 갖게 된 것은 자유시장에 불이 났을 때 영모님께서 불타다 만 목재를 가져다가 밀실에 집을 지어 주라고 하신 것에 의한 것이었다. 그때 밀실은 눈비를 면할 수 있는 시설을 처음으로 갖게 되었고, 나름대로 기도생활을 할 수 있는 공간이 마련되었던 것이다.

밀실에 들어오자마자 기도만 하라고 명령하셨다

나는 어머니가 해와이긴자를 따라 밀실로 가셨다는 이야기만 들었는데 며칠이 지나도록 어머니가 안 오시기에 밀실을 찾아서 가게 되었고, 밀실에서 해와이긴자를 처음 만나 뵈게 되었다. 해와이긴자를 처음 뵈을 때 그녀의 눈이 어쩔 그렇게 맑고 깨끗한지 세상에서는 볼 수 없는 그런 눈을 가지고 계시로 데려오라고 명령하시는데 해와이긴자가 집을 모른다고 대답하니 하나님께서 당신이 인도하는 대로 따라가면 된다고 하여 집앞까지 인도해 주셨다고 한다. 집앞에 해와이긴자가 당도

해와 이긴자는 나에게 모든 것을 다 버리고 밀실로 들어오라고 하셨고, 지금 미심을 가지고 수를 놓아서 먹고 있는데 어떻게 하느냐고 하였던니 그 미심까지 다 가지고 밀실에 들어와야 된다는 것이었다.

밀실에 들어오자 해와 이긴자는 다른 것 하지 말고 기도만 하라고 하였다. 그래서 아침부터 저녁까지 기도만 하였다. 자신의 생각이 돌아가는 것보다가 마귀의 이름을 불러서 기도를 했다. 음란마귀 무저항, 미워하는 살인마귀 무저항, 관심의 음란마귀 무저항이라고 하여 한도 끝도 없는 무저항(無低抗)에 쓸어 넣는 기도를 하였다. (편집자 주: 무저항(無低抗)은 성경 계시록에 나오는 술어인데 무저항이라고 하여야 하나 해와 이긴자는 무저항이라고 기도하셨으므로 무저항이라고 쓰는 점 이해바랍니다.) 특히 “징장민탕마귀 무저항” 기도를 많이 하였다. 다른 식구들도 이 기도를 많이 했다. 기도는 아주 큰 소리로 했는데 마귀의 세력이 어떻게 강하게 오는지 그 세력이 오면 머리에 무거운 것을 씌워놓은 것 같았고, 그러한 상태가 몇 시간이 지나면 곧 죽을 것 같이 느껴졌다. 그래서 죽을힘을 다해 큰 소리로 기도를 하였다. 얼마나 기도를 많이 했는지 혀가 빵꾸가 날 정도였고, 갈라터져서 피가 나고 그랬다.

내가 밀실에 들어가니까 학생들이 많았다. 해와이긴자는 그들에게도 기도를 하라고 시켰다. 그러다가 학생들이 약한 음란마귀에 진다고 하여 담대한 마음을 갖게 하려고 공동묘지를 돌게 하였다. 밀실 주변에 공동묘지가 있었다. 담대한 마음을 가지라고 공동묘지를 한 바퀴 둘러서 오라고 하여 여러 명이 같이 공동묘지를 돌았다. 그때 무서워서 울고 그런 사람들이 종종 있었다. 그러면 해와이긴자는 그 사람을 꼭 짚어서 야단을 치셨다. 그리고는 더욱 무서운 것을 행하게 하였다.

해와이긴자는 말씀에 순종하지 않는 사람들에게는 밥을 주지 않았다. 그러다보니 학생들이 많이 떨어져 나갔다.*

김동분 권사 / 본부제단

석가 이후 3천년 만에 출현하시는 미륵불과 감로의 범성광명(法性光明)

불경 열반경 2권에는 미래세에 미륵불이 출현하는데 우담화가 3천년 만에 피듯이 부처님의 출현도 우담화와 같다고 전한다. 즉 “優曇華(우담화) 三千年開花(3천년개화) 佛如優曇華(불여우담화)”라고 기록되어 있다.

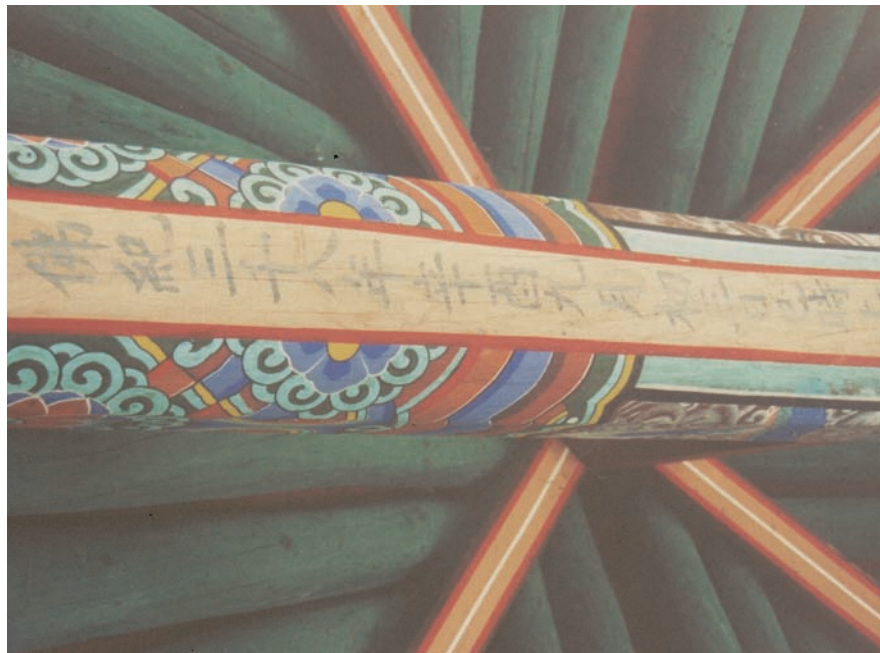
또한 격암유록 말운론에서도 역시 석가의 운이 지나고 3천 년이 될 때 미륵불이 출현할 것을 예언하고 있다. 즉 “釋迦之運(석가지운) 三千年(삼천년) 彌勒出世(미륵출세) 鄭氏運(정씨운)”이라고 예언되어 있다. 여기서 정씨는 하늘의 정씨, 일자중평(一字縱橫) 진정씨(眞正氏)로 바를 정(正)자 정도령이며, 궁을십승, 무리 조(曹)씨로 오시는 분이 다(격암유록 초장, 새41장).

이러한 예언대로 미륵불께서는 정확히 불기 3007년이 되는 1980년 10월 15일에 도를 완성하여 승리자 메시자 미륵불로 출현하셨다.

그런데 여기서 주의해야 할 것은 3천년이란 북방불기로서 3천 년을 말하고 있다는 점이다. 우리나라와 중국의 불기는 예로부터 근래에 이르기까지 북방불기를 써왔는데 1962년 이후 남방불기를 쓰면서 불기가 약 500년 정도 축소되었는데 이는 사실 미륵부처님이 오시는 시기를 감추어 놓기 위한 측면도 있는 것으로 보인다.

어쨌든 우리나라에서는 북방불기를 썼

새연재



다는 증거들이 여럿 있는데 그 첫째는 북방불기 삼천년이 1980년임을 증거하는 고려 태조 왕건시대에 건립했다는 충남 논산군 연산면 천호리 소재 개대사에 있는 우주정 건물 상량기둥이다 (위 사진 참조).

또 하나의 자료로는 경남 양산 통도사

감로의 도 ⑥

제2장. 감로이슬의 주신공



통도사에서 발부된 호계첩. 북방불기 2984년(서기1991년)에 발부되었다

“감로의 범문” 저자 석추담 스님은 미륵불 출현 년도에 대하여 다음과 같이 설명하고 있다.

彌勒菩薩 經三十劫 應當作佛 勇猛之心 轉進力故

용맹지심 정진력고 “미륵보살께서 30劫이 지난 후 용맹한 마음과 혼신의 힘으로 정진하여 응당히 부처를 이루신다.” 증일아함경 11권 선지식품 20

그런데 여기서 1劫은 100년을 말한다.

다음 구절을 보면 석가가 열반에 들 때 왜 반겁 동안 설법하신 후 열반에 드시느냐고 하는데 석가는 49년간 설법을 하였으므로 반겁에 해당하고 따라서 1겁은 100년으로 사용됨을 알 수 있다.

何故不生一劫 半劫教導我等 欲入涅槃 我今所有無上正法 육입열반 아급소유무상정법 “어떤 연고로 일겁도 살지 아니하시고 반 겁 동안 우리들을 가르쳐 지도하시고 열반에 들고자 하십니까” 열반경 2권 수명품 1-2

따라서 30겁은 3000년을 말함을 알 수 있다.

또한 화엄경 70권 입법계품 29-10에는 3000년 후에 부처님이 출현하신다고 해 놓고 79권에는 “知七日後 佛當出現 已經日月 年載(지칠일후 불당출현 이경일월 년재)”이라고 예언하고 있는데 경에서 일과 월은 년으로 봐야 한다는 것이므로 7일은 7년이므로 3007년후에 미륵부처님께서 출현하신다고 예언되어 있는 것이다.

이처럼 신의 역사, 부처님의 역사는 한치의 오차도 없이 모두 이루어졌으니 이제 남은 것은 천 년의 역사를 통하여 인간 자신이 감로의 도를 실현하는 길밖에 없다.*

서보록 승사 / (주) 해동 대표