

건강과 수혜

무더운 여름 이기기

하서장리법과 이열치열을 통해 폭염 극복하기

조희성 구세주께서 역을하게 육고 를 치르신 1994년부터 우리나라에서 는 전에 없었던 엄청난 재앙들이 터 졌다. 그 대표적인 사건들은 1994년 10월 29일에 성수대교가 붕괴되었고 다음 해인 1995년에는 광복절 이후 최대 참사라 불리는 삼풍백화점 붕 괴가 있었다. 또 그해에는 대구 지 하철 가스폭발도 있었다. 이 모든 재앙들이 왜 하필 그 당시에 일어났 는 지에 대해서는 승리제단 신도라 면 단언히 알고 있다. 그런데 우리 들의 기억 속에 희미하게 남아있는 한 가지가 더 있다. 그 것은 바로 1994년 한여 름에 있었던 엄청난 폭염 이다. 그 당 시 기록되었 던 서울의 한 낮의 최 고기온은 올 여름 최고기 록과 거의 비슷한 수준 이라고 보면



틀리지 않을 것이다.

이렇게 해를 거듭할수록 더 더워 지고 있는 여름을 맞이해서 여름철 건강은 더욱 더 지키기가 어려워지 고 있다. 그래서 '하난장섭(夏難將攝)'이라는 말도 있는 것이다. 왜냐 하면 여름철에는 따뜻한 양기가 피 부와 상부로 몰리게 되는데 상대적으로 몸속의 음기가 강해 속이 냉해 지기 쉽다. 더욱이 답답하고 차가운 음로나 맥주, 얼음, 선풍기, 에어컨 만 찾게 되니까 몸은 더 냉해져 면역력 저하로 인해 오히려 감기나 대 상포진 환자가 많이 발생하고 냉방 병, 소화불량, 설사, 두통, 피로 등 에 시달리게 되는 것이다.

그래서 동의보감이 제시하는 여름 철 건강관리법인 '하서장리법(夏暑將理法)'도 있고, 흔히 상식으로 알고 있는 '이열치열(以熱治熱)'이라 는 용어도 있는 것이다. 공급하신

독자들이 게실 것 같아 간단하게만 소개한다.

'하서장리법'은 밤에 늦게 자고, 새벽에는 일찍 일어나 온종일 부지 런히 활동하고 만사에 신경질을 내 지 말라. 지나치게 주색을 합부로 하지 말며 여름철 더위가 심할 때 뜨거운 것을 갑자기 찬 것으로 식혀 서는 안 되고, 더운 데서 돌아와 찬 물로 손과 얼굴을 씻지 말 것(특히 는 눈에 안 좋음)을 제시하면서 순리대 로 기운을 펴는 것이 여름에 순응하 여 양생하는 길이라는 것이다.

'이 열치 열'은 말 그대로 열 을 열로써 다스린다는 의미로 따 뜻한 음식 으로 더운 여름을 이 겨 낸 다 는 것을 뜻한 다. 즉, 몸 이 냉해지 기 쉬운 여 름 철 에 는

열을 내는 음식으로 탈수증상을 예 방하고 신진대사를 도우며, 장을 따 뜻하게 하여 설사와 변비를 예방하 고 원활한 혈액순환을 도와 여름철 건강을 지킨다는 것이다. 이것을 실 천하면 실제로 따뜻한 음식을 먹으 며 땀을 내게 되면 땀이 증발하면서 체온이 낮아지는 것을 체험할 수가 있다.

여름철 특히나 면역력이 떨어지는 이유는 실내와 실외의 온도차가 심 하고 에어컨을 장시간 사용하는 것 이 가장 큰 원인이라고 할 수 있다. 따라서 아무리 더워도 에어컨을 너 무 장시간 사용하지 말고 꼭 필요할 때 이외에는 사용을 자제하는 것이 전기세도 아끼고 몸도 아끼는 비결 이 될 것이다. 그리고 에어컨을 사 용할 경우에는 환기를 시간마다 한 번씩 해주는 것이 꼭 필요하다.*

이승우 기자

수련요가교실

몸과 마음을 치유하는 요가

웃는 마음이 하나님의 마음이고, 웃음 속에 긍정적인 마음이 생겨나고, 웃음이 몸을 건강하게 만든다. 하나님의 마음이 파를 밝혀주는데 맑은 피는 혈액 순환을 원활하게 해주어 생명의 원동력 이 된다.

좋아하는 음악만 들어도 심장이 튼튼 해진다고 한다. 매일매일 음악을 들으 며 요가와 스트레칭으로 몸을 풀어주면 행복한 웃음으로 한층 밝은 생활을 할 수 있어 영육이 더욱 아름답고 가치 있 는 사람으로 거듭나게 될 것이다.



①

허리 비틀기

효능: 목과 어깨, 허리의 뭉친 근육을 풀어주고 혈액순환을 원활하게 하고 전 신 피로회복에 도움이 된다. 빈번히 효 과적이며, 허리를 비틀면 요통이 예방 되고 반복하면 뱃살과 허리 다이어트에 효과적이다.

동작①: 오른쪽 무릎을 구부리고 왼



②

쪽 다리는 펴고 앉는다. 양손을 구부린 무릎 앞에 놓는다.



③

동작②: 숨을 내쉬며 상체를 기울여 양 팔꿈치가 바닥에 닿게 한다. 20초 유 지. 양쪽 각각 5회.

동작③: 숨을 들이마시며 상체를 세 운다.

동작④: 상체를 좀 더 오른쪽으로 틀 어 숙이며 비튼다.



④

허만옥 승사 칼럼

만물의 실체를 밝혀주신 이긴자 구세주



이 세상의 모든 물질을 계속 해서 쪼개면 더 이상 쪼갤 수 없는 가장 작은 알갱이가 나온다. 이것이 원자다. 원자는 핵 과 중성자를 중심으로 전자가 돌고 있는 구조다. 하나님의 생명력을 빌려서 무서운 속도로 회전하고 있다. 이것은 중 성자 즉 하나님의 영을 전자 (마귀)의 영이 지배하고 있는 현상이며, 결국 하나님의 영이 마귀의 포로로 잡혀있다는 증 거이다. 인간은 물론 이 세상 만물이 모두 신인데, 특히 현 대의 양자물리학의 주장에 의 하면, 인간의 육체도 물질로 이루어져 있으므로, 결국 기 (氣)라는 에너지로 구성되어 있다고 할 수 있으며, 따라서 물질과 에너지의 구분이 불가 능할 것 같다.

여기서 기(氣)는 우주만물을 움직이게 하는 근본적 인 힘이며, 과학적인 용어로는 에너지라고 부르는데 신과학에서는 무한정으로 넓은 공간은 텅 비어있는 것이 아니고 Free Energy로 채워져 있다고 보고 있다. 이 '기에너지'야말로 신과학의 핵심 요체인데 기를 가장 효과적으로 집적시킬 수 있는 기관이 바로 인간의 몸 이라는 것이다. - 기(氣)는 가공의 존재가 아니고, 생 체(生體) 에너지로서 실존하고 있는 것이다(일본의 이 케미유지로 교수).

생체에너지가 몸을 흐르는 통로를 경락이라고 부 르는데 이것이 마음의 통로이다. 따라서 눈에 보이지 는 않으나 느낄 수는 있는 것처럼 우리 몸 안에 1초 동안 거의 1조 개나 되는 중성미자가 관통하고 있다고 한다.

만물의 본질은 입자인 동시에 파동이며, 우리들의 몸 도 원자로 이루어져 있을 뿐만 아니라, 바로 우리가 원자이다. 결국 영혼이요 생명이요 에너지요 기요 마 음인데 이와 같은 신의 세계에서는 영혼에 눈 뜨고 살 면 기적 같은 나날이 꼬리를 문다고 하는데, 보통 인 간들은 육신이 자신의 전부라고 믿고 있다.

과학자 아인슈타인은 항상 자신의 영혼의 거울에 비 쳐가면서 살았다고 하는데 영혼을 거대한 우주거울로 삼고, 나를 남처럼 비쳐가며 살면, 영혼이 지닌 양심, 사랑, 연민, 기능, 에너지가 저절로 흘러나오는 것이 다. 우주에 가득 찬 막대한 영혼들이 흘러나오는 것은 완벽한 지능을 가진 영혼들이 두뇌 밖의 우주에 펼쳐 져 있기 때문이다. 그 중심인 영점공간에는 희대의 수 령(首領)이신 이긴자 삼위일체 하나님께서 구세주의 증표(감표)이신 만국을 다스리고 계신다.*

시 한편
생각 한줄

꿀씨를 위하여

한 돌

지금도 달리고 있지

하지만 꿀씨인 것을

그래도 내가 가는 이 길은 가야되겠지

일등을 하는 것보다

꿀씨가 더욱 힘들다

바쁘게 달려가는 친구들이

손잡고 같이 가보자

보고픈 책들을 실컷 보고 방하늘의 별들도 보고

이산저 들판겨늘면서 내 꿈도 지키고 싶다

어슬픈 일등보다는

자랑스런 꿀씨가 좋다

가는 길 포기하지 않는다면

꿀씨도 괜찮은 거야

가는 길 포기하지 않는다면

꿀씨도 괜찮은 거야



이번 브라질 리우에서는 올림 픽 경기로 그 열기가 대단히 뜨 깨웠다. 세계의 젊은이들이 한 곳에 모 여 최선을 다해 그동안 갈고 닦은 실력을 서로 겨루고 경기 후 서로 감싸 안아주면서 그 간의 노고를 서로 위로하면서 눈물을 흘리는 모습이 아름다웠다. 사실 경기에서 승자와 패자는 없다. 최선을 다한 이들은 모두가 승자 인 것이다. 실력을 겨룬 상대 나 라의 선수들은 훌륭하고 소중한 나의 파트너요 친구인 것이다.

메스컴의 메달 중심의 보도라 든지 순위가 낮은 경기결과에 대 하여 SNS로 악플을 다는 것은 지 양해야 할 일이다. 선수들도 경기의 결과가 나쁘다고 절대 패 배의식을 가지거나 실망하는 일 이 없어야겠다.

이번 올림픽 육상 여자 5000m 에선 경기 도중에 뉴질랜드 선수가 넘어지자 뒤에 붙어서 달려던 미국 선수도 함께 넘어졌다. 넘어진 미국 선수가 먼저 일어나 쓰러진 뉴질랜드 선수를 일으켜 주었다. 다시 달리기 시작했으나 미국 선수는 넘어지면서 다쳤던

무릎에 심한 통증이 와서 그 자리에서 주저앉고 말았다. 그러자 이번에는 뉴질랜드 선수가 미국 선수의 손을 잡고 팔을 받쳐 주었다. 두 선수 모두 언젠지 않은 몸으로 결승선을 향해 달려갔고 관 중석에서는 격려의 박수가 쏟아졌다. 마침내 결승선을 끝으로 통과한 두 선수는 서로 포옹하며 눈물을 흘렸다. 처음 만난 이국(異國)의 두 선수와 세계 곳곳에서 응원 온 관중들이 하나가 되는 순간이었다.

올림픽정신을 보여준 선수들

프로야구 원년 삼미 슈퍼스타즈는 늘 꿀씨였다. 하지만 그들은 어떤 상황에서도 경기에서 최선을 다하고 경기장 바깥에서는 신사정장을 꼭 차려입고 팬 들에게 답례했다. 페어플레이하면서 폼 위도 유지하는 그들은 진정한 일등선수 들이었다. 프로의 세계에서 스포츠맨 심을 잘 지키는 이들이 인간미가 있다.

올림픽 운동경기는 세계 여러 나라의 젊은이들이 경기를 통해 친선을 도모하 으로서 세계가 하나가 되고자 하는 데 에 그 취지가 있다. 국가 간의 심한 경 쟁의식이나 자본의 개입으로 경기 자체 보다는 메달획득에 더 의미를 두는 것 과 정상적 수준 이상의 상금 지급과 선 수에 대한 상품화는 주객을 바꾸는 일

이다. 그리하여 젊은이들을 프로선수 아닌 프로선수, 국가대표 프로선수로 만드는 것은 오대양 육대주가 하나 되 고자 하는 올림픽 원래의 뜻을 흐리게 하는 일들이다.

우리가 함께 살아가는 사회도 올림픽 친선경기와 마찬가지로 승자와 패자, 일 등과 꿀씨가 없다. 모두가 나의 내태를 일깨워주고 손잡아 주는 인생의 동반자 이며 소중한 형제요 친구들이다. 자본주의 사회는 사회구성원들에게 경쟁을 강 요하고 순위 매기는 속성을 지니고 있지 만 그것에 물이 든다면 우리는 우리가 가지고 있는 진정한 가치를 망각하게 된 다.

입시에 실패한 학생들, 취업에 실패한 젊은이, 사회가 요구하는 기술부족으로 소외받는 수많은 사람들이 최선을 다한 결과에 대해서는 좌절하거나 실망할 필 요가 없다. 매사에 이웃을 배려하고 정 성을 다 쏟는 마음가짐을 가지고 있다면 우리는 모두가 승리자다. 우리의 삶에서 싸워 이겨야 할 상대자는 딱 한 명뿐이 다. 바로 나 자신인 것이다.

며칠 전 무더운 여름 저녁 동네시장 난 전에서 아예를 파시는 할머니에게서 무 를 하나 샀다. 아침부터 나와서 저녁 늦 도록 마수걸이를 못하셨다는 할머니는 무가 더운 날씨에 속이 안 좋을 수 있으 니 잘라보자고 하셨다. 잘라보니 속이 싱싱하지가 않아서 찌꺼기나 벌지 생체 는 못하셨다며 돈을 안 받았다고 하셨 다. 국에 넣을 거니 괜찮다고 해도 무감 을 안 받으려고 하셔서 반값이라도 받아 달라고 겨우 사정해서 드리고 돌아왔다. 아무리 장사가 안 되어도 자신이 파는

물건에 책임을 지는, 소위 상도(商道)를 지키려는 할머니가 존경스러웠다.

그와 함께 얼마 전 잡지랑 신문에 난 두 이야기가 생각났다. 한 중년의 아주 머니가 밀린 세금 250만원을 내기 위해 몇 년간 파출부, 간병인, 공사장 막일꾼 을 해서 돈을 마련했으나 세무서에서는 그 세 가산금이 불어 세금이 400만원이 되었다고 알려주자 큰 한숨을 쉬더라 다. 이에 어려운 사정을 알게 된 직원이 아주머니가 재산이 하나도 없는 것을 알아내고 몇 달 뒤 조세 소멸시효가 되 니 세금을 안 내도 된다고 말씀을 드렸 다. 그러자 아주머니는 자식에게 이 런 모습을 보여줘서는 안 된다면서 어 떻게 해서라도 그 안에 세금을 마련하 겠다고 하고 뒷날 세금을 납부했다고 한다.

청량감을 주는 멋진 인생들

다른 한 이야기는 한 할머니의 이야기 다. 단칸방에 사시는 한 기초생활수급자 할머니가 동네 경찰서에 틀러 아픈 아이 들을 위해 써 달라며 400만원을 맡기더 란다. 경찰관이 돈을 받고 어렵게 생활 하시는 할머니가 안쓰러워 동사무소를 통해 할머니의 계좌번호를 알아내고 돈 을 도로 통장으로 부쳐드렸다. 이에 할 머니가 경찰관을 찾아와 화를 내시면서 "나를 위해 쓸 거면 무릎수술을 하거나 틀니를 하는 데 벌써 썼을 것이다. 하지 만 이 돈은 내가 아픈 아이들을 위해서 받았으니 내 뜻을 알아달라!"고 하면서 돈을 도로 맡기고 돌아가셨단다.

위에 소개한 이들은 경제적으로는 이 사회에서 꿀씨로 살지는 몰라도 참다운

삶의 의미를 아는 행복한 사람들이다.

구세주 조희성님은 늘 성경 시편 82편 6절의 말씀 "너희는 모두 신들이니 지 존자의 아들들이라"를 강조하시고 하나님으로서 긍지를 가지고 살며 다른 이 들도 하나님으로 섬기라고 하신다. 현 실생활에서 상대를 하나님으로 믿고 섬 기며 자신의 욕심은 버리는 생활을 하 면 경제적으로 가난할지라도 마음은 언 제나 천당생활을 할 수 있다. 상대를 신 로써 못하고 필요 없는 욕심을 부림으 로 인해 우리는 쓸데없이 바쁘고 피로 운 삶을 살고 있지 않은가? 모든 이 웃과 자신의 자존감을 함께 지키며 자 신을 늘 비우고 지우는 자들은 그물에 걸리지 않는 바람처럼 손발은 바랄지라 도 그 마음이 늘 여유롭고 편안하다. 이 들은 복잡한 도시에서도 자연인의 마음 을 가지고 살면서 그 청량감을 이웃에 선사한다. 그들은 가까이 가난을 선택 하지만 마음이 풍요와 삶의 향기가 몸 에서 저절로 우러나온다. 그런 이들을 보면 우아하고 아름답다.

이번 올림픽 경기를 보면서 지난 2014 년 소치 동계올림픽에서 김연아 선수가 보여준 최선을 다하는 페어플레이와 텃 새관정에도 승복하고 웃음 짓는 모습이 떠올랐다. 그녀가 며칠 전에는 우리 사 회의 어려운 여성가장들을 돕겠다는 말 을 했다고 한다. 리우 올림픽에 참가한 세계의 많은 젊은이들이 경기를 통해 세계인으로서의 넓은 시야와 인격을 갖 추어 이후에도 각자의 국가에 돌아가 훌륭한 사회인으로 역할을 유감없이 발 휘하기를 기대한다.*

리준경 / 대구제단 책임수사