

건강과 수행



피부호흡법 풍욕②

신진대사가 활발해지고 기혈순환이 좋아져

기초대사량을 높여준다

풍욕은 피부호흡을 활성화시키는 데 매우 효과적인 방법으로 체표면으로부터 요소를 비롯한 노폐물을 발산하고 산소를 공급한다. 따라서 체내에 발생한 일산화탄소가 산화되어 탄산가스가 되므로 건강에 좋은 것은 물론, 감기 등에도 걸리지 않게 된다. 또한 암에도 잘 걸리지 않는데, 암 등 난치병에 걸린 사람은 하루 8~11회 정도 실행하면 효과를 본다.

풍욕 시 담요를

	1차	2차	3차	4차	5차	6차
말	20초	30초	40초	50초	60초	70초
착	60초	60초	60초	60초	90초	90초
	7차	8차	9차	10차	11차	
말	80초	90초	100초	110초	120초	
착	90초	120초	120초	120초		

풍욕의 효과를 높이기 위해서는 주의사항을 철저히 지켜야 한다. 환절기에는 이불이나 담요를 따뜻한 것으로 하고, 몸을 감싸고 있을 때는 땀이 나지 않을 정도의 온도를 유지한다. 감싸고 있는 시간은 적절히 길어져도 좋지만 벗고 있는

아서 하는 것이 좋고, 거동이 어려운 환자의 경우에는 누운 채로 이불을 덮었다 벗었다 한다. 처음에는 나체로 20초간 있다가 곧바로 이불로 머리만 노출시킨 채 온몸을 감싸고 1분간 있다. 다시 나체로 30초 동안 있다가 이불을 감싸고 1분간 있다. 이런 식으로 벗는 시간이 횡수에 따라 달라지는데 시간표는 도표를 참조하기 바란다.

시간은 엄수해야 한다. 그리고 옷을 벗고 있는 동안에는 가만히 있으면 안 되며 신체의 굳어진 부분을 비비든가 여러 가지 가벼운 체조를 하는 것이 좋다. 또 실행하는 시간은 원칙적으로 해 뜨기 전과 해진 후에 하는 것이 좋는데 병약자는 정오 경의 제일 따뜻한 때에 시작하여, 매일 30분을 했을 때보다 칼로리 소모가 더 많다고 한다. 왜냐하면 섭취한 칼로리를 에너지로 바꿔서 태우는 능력을 '기초대사량'이라고 하는데 풍욕을 하게 되면 신진대사가 활발해지고 기혈순환이 좋아져서 기초대사량 에너지를 올려주게 되어 다이어트에 큰 도움이 되는 것이다. 지금부터 풍욕방법에 대해 알아보자.

창문을 완전히 열어 공기의 소통이 잘 되게 하고, 담요(여름에는 얇은 이불)를 준비하고 속옷까지 모두 벗어 알몸으로 전신을 공기에 쏘이게 한다. 건강한 사람은 방바닥이나 의자에 앉

고 자을신경계를 강화시켜 면역력을 증대시킬 뿐 아니라 체액을 중화시켜 질병을 예방하고 혈액순환을 촉진시켜 신진대사를 증진시키는 놀라운 효과를 본다.

그리고 풍욕의 효능 중 하나가 바로 다이어트에 좋다는 것이다. 정확한 풍욕 방법으로 풍욕을 하게 되면 운동을 했을 때보다 칼로리 소모가 더 많다고 한다. 왜냐하면 섭취한 칼로리를 에너지로 바꿔서 태우는 능력을 '기초대사량'이라고 하는데 풍욕을 하게 되면 신진대사가 활발해지고 기혈순환이 좋아져서 기초대사량 에너지를 올려주게 되어 다이어트에 큰 도움이 되는 것이다. 지금부터 풍욕방법에 대해 알아보자.

창문을 완전히 열어 공기의 소통이 잘 되게 하고, 담요(여름에는 얇은 이불)를 준비하고 속옷까지 모두 벗어 알몸으로 전신을 공기에 쏘이게 한다. 건강한 사람은 방바닥이나 의자에 앉

입문 수기



5대공약이 실현되는 것에 감탄, 구세주의 권능을 실감

방송보도의 쇼크로 돌아가신 어머니, 돌아올 수 없는 길을 떠나셨지만 죽은자를 부활시키는 능력이 있으신 구세주의 권능으로 그 날에 다시 만나게 될 것이다

영생이 나의 가치관으로 자리잡기까지는 많은 시간이 흘렀다

인류가 하나되는 운동회에서 젊은 승사 두 분과 나이 드신 승사님이 시무하고 계셨다.

일본에서 '쟁쟁의 집'을 다니면서 진리는 새로운 종교에 있지 역사가 100년 지난 종교는 부패해 있다란 이야기를 듣고 있어 새 종교를 찾고 있던 중 인류가 하나되는 운동회를 만난 것이다. 말씀이 다 새롭고 '나라는 의식'을 없애야 한다고 하는데 '나라는 의식'을 없애버리면 내가 어떻게 존재할 수 있나하고 의아심과 불안감까지 느껴졌다. 영생에 대해서도 말씀을 들었으나 내 마음속에 가치관으로 자리잡기까지는 많은 시간이 걸렸다.

승사님들 말씀에 따라 21일 공부를 시작했으나 매일 매일 예배를 보아야 한다는 것이 아주 힘들었다. 그래서 그만 두었다가 다시 전도대를 만나 다시 21일 공부를 시작하고 21일이 끝난 후 역곡의 구 제단에서 예배를 보기 시작했다.

구세주의 풍운조화의 힘에 놀라지 않을 수 없었다

다시 직장에 나가기 시작해 처음 맞는 7월 말 여름휴가철이었다. 매일 역곡에서 예배를 보았다. 주님의 5대 공약이 실현되고 있는 시절이라 고르비의 이야기와 태풍, 장마에 대한 주님의 말씀에 취해 있었던 것 같다. 여름 휴가는 끝나고 있었지만 직장은 내 머리에서 사라지고 있었다. 그 당시 공산주의가 사라지는 시절이었으므로 고르비에 대한 말씀과 태풍과 장마에 대한 말씀을 하 시곤 했는데 정말 태풍이 비껴가고 장마가 사라지는 현상을 보고 체험하였다. 처음엔 몇 번 맞겠지 생각했던 것이 확신으로 바뀌면서 이분이 정말 구세주구나라고 생각했다. 지금 과학이 발달하여 인공위성이 다른 별에 착륙하고 우주여행을 꿈꾸며 인공 장기가 만



강남역 앞에서 운송사가 전도에 참여하고 있다(앞 줄 우측 첫째)

들어지는 시대에 와 있지만 자연재해 앞에는 그 첨단과학의 힘이 무색하게 아무런 도움이 되지 못하고 있는데 태풍을 분신들이 스크럼을 짜고 막으신다고 그 방법까지 말씀하시는 것이다.

또 놀라운 말씀은 북한에서 핵으로 세계를 향하여 불안에 떨게 할 때, 김일성, 김정일에게 자신이 나타나 전쟁을 일으키지 못하게 하시는 장면을 설명해 주시는 말씀이었다. 그 당시 외국에서는 한국이 전쟁이 발생할 위험에 처해 있다는 기사가 많이 올라오고 있는데 정작 국민들은 걱정을 안 하고 있던 시절이었다. 이렇게 세상에 돌도 없는 놀라운 종교에 내가 와 있는 것이다.

예배를 보고 집으로 돌아가려면 집에 가기가 싫어 역 벤치에 마냥 앉아있었다 돌아가곤 했다. 나중에 안 일이지만 주님이 강하게 쓰시니까 내 마음도 주님에게 꽃혀버리는 것이라고 다른 분들의 간증을 듣고 알았다.

주님의 존영이 실물로 변하는 것을 보았고 주님의 눈에서 빛이 투사되어 나에게 쫓히는 것을 경험하다

성도 중에 기독교를 믿다 오신 분이 있었는데 성경 중에 항상 의아하게 생

각하던 것을 주님께서 풀어주시는 것에 감동되어 무릎을 계속 쳤다고도 했다. 감동되어 가슴이 뛰고 후련했다고 한다.

언론 출판사에서 근무하고 1, 2년 지났을 무렵, 언론출판사가 새로운 도약을 위해 인사동의 '인류가 하나되는 운동회' 이차 총로제단이었던 자리로 옮기게 되었다. 주님이 미국 순방차 외국으로 떠나신 어느 날 청소를 하고 책상 위에 주님의 존영을 바라보는 순간 눈을 감아버렸다. 존영이 실제모습으로 변화되고 있는 순간이었다. 너무 놀라 '네 알겠습니까'란 말이 절로 나오며 눈이 감겨졌다. '내가 이런 존재야'라고 다시 한 번 주님의 권능을 보여주신 것이었다.

21년부터 주님이 단에 가끔씩 서시게 되니, 주님을 가장 가까이 접하며 긴 시간을 가졌던 값진 순간이, 청년연합회가 모이는 시간이었다. 회의실이 딱 차게 젊은이들이 모여 주님의 말씀도 듣고 가끔은 주님이 사탕도 한명 한명에게 나눠 주시기도 했다. 많은 말씀도 해주셨지만 아직도 기억에 생생한 것은 말씀을 듣는 중에 주님의 눈에서 빛이 튀어 나와 나에게 쫓히니 내 머리가 저절로 앞으로 쭈어 버렸던 기억이다. 내 속에 마귀를 죽여 주시는 순간이었다.

청년연합회가 끝난 후 주님이 나가시지 않으니 기다리는 중에 지방 승사님이 주님께 현재 전도하고 있는 사람이 지방 군수라고 보고하였다. 주님은 그 승사님의 이야기를 다 들으신 후 하시는 말씀이 '그런 사람들은 서열이 맨 끝이야'라고 말씀하시는 것이다. 그 승사님의 자랑의 마귀를 꺾으시려 그렇게 말씀하셨는지 모르나 여기 전도되어 오면 벌써 서열이 맨겨져서 시작이 되는 모양이구나라고 나는 생각했다.

주님의 구속과 함께 언론의 음해 보도를 들으시고 쇼크로 어머니가 돌아가시다

이런 달콤한 시간은 짧게 지나가고 주님은 구속하시고 회의실에서 대회의가 청년들 중심으로 소집되고 회의가 끝나가는 즈음 집에서 전화가 왔다. 빨리 집으로 오라는 것이다. 난 주님의 구속된 문제로 집에서 난리를 부린다고 생각하고 돌아갔다. 집에 들어가 보니 어머니가 방송내용을 언니로부터 전화로 들으시고 쇼크로 돌아가신 것이다. 병원에서 퇴원하신 지 얼마되지 않은 때였다. 이런 있을 수 없는 일이 일어났다. 일본에 있을 때 걱정할 거라고 연락을 안 하는 바람에 아버지의 임종도 못 본 나에게 어머니마저 나와 관련된 일로 돌아가시니 형제들에게도 면목이 없게 되었고, 이제 정말 나 혼자라는 쓸쓸함과 슬픔이 겹쳐왔다. 어머니에게 영생할 수 있음을 누누히 말해왔기에 돌아가시면서도 '네가 한말은 어떻게 된 것이냐고 섭섭해 하겠는 것을 생각하니 마음이 무척 괴로웠다.

격암유록에는 정도령은 사자회생(死者回生), 즉 죽은자를 살린다는 말씀이 기록되어 있다. 이것을 절대적으로 믿는 나는 구세주님께 '돌아가신 어머니를 그날에 다시 만나게 해주세요'라고 부탁드렸다. 구세주님께서 웃으시면서 '나와 나에게 꽃히니 내 머리가 저절로 앞으로 쭈어 버렸던 기억이다. 내 속에 마귀를 죽여 주시는 순간이었다.'

윤금옥 승사/본부제단

그 이튿날 아침에 "아침식사 같이 합시다" 하며 단장이 찾아왔다. 안기부 소속 단장인데 아마 전날 조사받을 때 조사관들한테 역정을 내며 높은 사람을 보내야 말을 하지 더 이상 말을 하지 않겠다는 내 말을 보고받은 모양이었다.



김만철 선생 탈북기

제24화 난생 처음 가본 쌀가게에 곡식들이 널려있는 것을 보자 신기했다

단장은 식탁에 앉자마자 "제 부하들이 김 선생을 좀 못살게 굴었나본데 너무 노엽게 생각하지 마십시오. 해상도와 김 선생의 말이 안 맞으니까 꼬치꼬치 캐물은 것이지 선생을 간첩으로 의심한 것이 아닙니다. 이제부터 그런 일이 없을 테니까 마음 놓으십시오"라는 사과와 말부터 말하였다.

그러나 마음이 너무 상해 있었던 나는 "내가 이 나라 오고 싶어서 온 게 아니고, 간첩일 한 것도 아닌데 어떻게 이렇게 대접할 수 있습니까? 이제부터 잘 생각해서 다른 나라로 가야 되겠는데 아직 어느 나라로 갈 건지 못 정했습니다. 높은 간부를 만나서 내 약속한 거 얘기하고 떠날 겁니다."라고 어쩔만 결심한 내용을 말했다.

그랬더니 단장이 내 손을 딱 잡으면서 "이제부터 괴롭히는 일이 전혀 없을 겁니다. 마음 놓고 이제부터 나들이나 합시다. 앞으로는 그런 일이 절대 없을 겁니다"라며 점점 말하였다. 단장은 이런저런 말을 하였는데 내용을 들어보니 호감이 갔다. 상당히 젊잖고 인품이 있는 사람이었다. 단장은 나하고 용띠 동갑이었다.

북에서는 용띠 개띠 등 무슨 띠를 쓰지 않는다. 그런 말이 전혀 없다. 나는 부친으로부터 들어서 용띠라는 것을 알고 있었다. 부친은 남조선 사람이었으니가 그런 띠에 대한 상식이 풍부하셨고, 한문을 많이 배우셔서 아마 역학

지식도 풍부하셨던 것 같다. 앞에서도 말했지만 부친께서 "너는 가을 용이니가 무슨 큰일을 하려면 가을에 해야 된다. 그래야 하늘로 승천한다. 봄에 하면 땅으로 찾아들어서 안 된다"는 말씀을 듣고 그 말씀을 항상 마음에 새기고 있어서 겨울 1월 제일 추울 때에 도망쳤던 것이다. 봄은 아니니까 하늘로는 못 올라가도 옆으로는 갈 수 있지 않겠나 생각해서 그때 탈출한 것이다.

하여튼 식사 후 단장은 "버스 한 대를 오라고 했으니 그것 타고 여기 저기 다녀봅시다"라고 말했다. 버스가 오자 우리 식구들보고 버스에 타라고 하더니 단장은 맨 앞좌석에 앉았다.

"김 선생, 어디를 맨 먼저 가보시겠습니까?"라고 물었다. "배급소가 어디 있소? 거기부터 가봅시다"라고 대답했다. "아, 쌀가게요?" 하면서 단장이 빙그레 웃었다.

그리고는 "제일 먼저 그리로 안내하겠습시다. 조금만 기다리십시오"라고 말하더니 무전기로 지시를 하였다.

아시다시피 북한은 쌀 배급소에 가서 쌀 배급을 타서 먹고 살았다. 나는 먹고 살기 위해서 탈북 했으니까 쌀 배급

따뜻한 남쪽 나라를 찾아서



쌀을 다 사갈 수 있다는 말을 듣고 마음이 흐뭇해졌다 / 그림 박준구 정로

소가 가장 궁금하였다. 남조선 사람들이 어떻게 쌀을 배급을 받는가, 알고 싶었다.

쌀 배급소를 찾아가는데 금방 가는 게

아니라 시간이 좀 걸렸다. 그래서 "왜 그렇게 오래 걸리니까? 배급소가 그렇게 멀니까?"라고 물었다. 단장은 "이제 곧 나옵니다"라고 말해놓고는 무전기를 들고는 "왜 그렇게 흔하디흔한 쌀가게

다. '참 이상한 배급소들이다'라는 생각이 들었다. 북조선에서는 쌀을 펼쳐 놓는 게 아니라, 구멍 요만한 게 하나 있어가지고 거기다 자루를 대면 저울에 재서 거기다 쏟아 넣어준다. 이런 것만 보았으니 '참 이상한 데다'라는 생각이 안 들 수 없었다. 장모뎀하고 집사람, 큰처남이랑 애들은 신기해서 눈이 휘둥그레져서 안기부 사람들이 설명하는 거 따라다니면서 듣느라고 거기 정신이 다 팔려 있었다.

가만히 보니 주인 혼자 파는 쌀가게가 내 눈에 띄었다. 거기 가서 보니까 쌀을 포대로 많이 재놓은 것이 신기했다. 그래서 "이거 다 사 가도 되는 겁니까?" 물었다. 주인이 "다 사시게요? 그러면 내리라는 것이었다. 단장을 앞세우고 우리 식구들이 내리는데 나한테 뻗뻗하게 깔뎀던 놀들이 단장 앞에서 설 설 가는 모습을 보니까 웃음이 나왔다. 단장이 "김 선생, 여기 좀 둘러보세요"라고 하는데 영 북조선의 배급소와 달랐다. 양쪽 길에 사람 다니는 길만 요만큼 해놓고 쌀하고 여러 종류의 곡식들이 다 있었다. 그래서 "여기가 뭐하는 쌀가게?"라고 물었더니 "쌀 배급소 아닙니까?"라고 단장은 웃으면서 말했다.

우리 일행을 따라온 안기부 사람이 "남조선에서는 쌀을 배급소에서 배급표를 내고 받아오는 게 아니고 자기 돈으로 사는 겁니다. 그래서 싸게 살 수도 있고, 잘못하면 비싸게 살 수도 있습니다. 자기 수완껏 사면 싸게 삽니다"라고 설명을 해주었다. 나는 자본주의에 대해서 전혀 모르기 때문에 그게 무슨 말인지 얼른 이해가 되지 않았다. 쌀 배급소에는 쌀뿐만 아니라 보리, 콩, 밀 등 여러 가지 곡식을 쭉 진열해 놓았