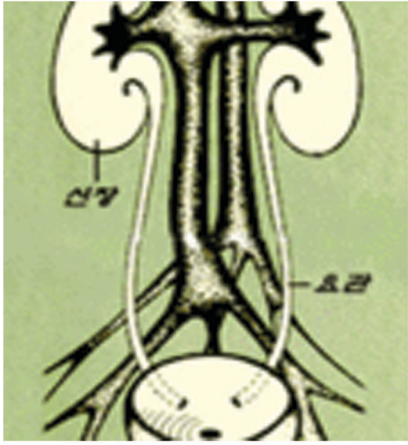


음식과 수행

방광염에 좋은 음식

방광 내의 세균 밀집도를 떨어뜨리기 위해서는 수분이 많이 함유된 음식을 섭취하는 것이 무엇보다 중요

주로 하루 종일 앉아있는 현대인들에게 쉽게 발생할 수 있는 질병이며 정도의 차이는 있지만 많은 사람들이 조금씩 앓고 있는 질병이기도 한 방광염은 특히 여성들에게 많이 발생한다. 그 이유는 남성의 요도보다 여성의 요도가 훨씬 짧아 균들이 요도를 따라 방광으로 진입할 기회가 더 많기 때문이다. 또 여성들은 폐경 이후 호르몬 변화에 의해 방광의 점막구조와 분비 또한 변화를 겪게 되어 균에 대한 방광 점막의 방어력이 줄어들고, 요배출 능력이 떨어지기 때문이다.



다른 말로 오줌소태라고도 불리는 이 방광염은 요도나 방광에 세균이 감염되어 발생하는 질병이기 때문에 이노작용에 도움을 주는 음식을 먹어 방광 내의 세균을 몰고 함께 배출하여 세균의 밀집도를 떨어뜨려야 개선효과를 볼 수 있는 것이다.

방광염 예방을 위해서는 과로와 과음 등 면역력을 떨어뜨리는 생활을 피해야 하며 특히 소변을 너무 오래 참는 것은 금물이다. 소변을 오래 참는 경우에는 균이 방광 내에 오래 머물기 때문에 증식할 기회를 높게 된다. 그리고 무엇보다도 중요한 것은 적당량의 수분섭취를 통해 소변을 원활히 배출하고 몸을 많이 움직이는 것이 큰 도움이 된다.

방광염의 주요 증상은 빈뇨(하루 8회 이상 소변을 보는 증상), 요절박(강하고 갑작스런 요의를 느끼면서 소변이 마려우면 참을 수 없는 증상), 배뇨 시 통증, 배뇨 후에도 덜 본 것 같은 느낌 등과 같은 방광 자극 증상이 특징적으로 나타난다. 발열이나 다른 합병증 없이 배뇨와 방광에 관련된 다양한 증상만이 포착되며, 쉽게 완치가 되지 않기 때

문에 꾸준한 관리가 필요한 질병이라고 할 수 있다.

방광은 소변의 저장과 배출을 담당하는 속이 빈 주머니 같은 근육기관이며 골반 내, 두덩결합 뒤쪽에 위치한다. 정상 성인의 방광은 400~500CC정도까지의 소변을 저장할 수 있는데 문제는 이 방광이 여러 가지 이유로 인해 그 저장능력이 떨어진다는 데 있다. 그렇기 때문에 자신의 방광 저장능력이 약하다고 판단되면 그에 맞는 배뇨 습관과 생활 습관을 통해 더 이상 방광기능이 약화되지 않도록 조심해야 할 것이다.

앞서 설명했듯이 방광 내의 세균 밀집도를 떨어뜨리기 위해서는 수분이 많이 함유된 음식을 섭취하는 것이 무엇보다 중요하며 또 방광의 기능을 강화시키고 면역력을 올려 주며 거기에는 방광과 밀접하게 연관되어 있는 신장에도 좋은 음식을 섭취하는 것이 중요하다.

지면관계상 간략하게나마 방광염과 신장에 좋은 음식을 소개한다. 육수수 수렴 : 많은 분들이 알고 있듯이 소변을 잘 보게 해주는 이노제로 방광염이나 신장염에 효능이 좋은 것으로 알려져 있다. 평소 몸이 잘 붓고, 피곤한 경우에 효력이 있다.

검은콩 : 방광, 신장에 좋으며 부종을 없애준다. 특히, 감기약, 항생제를 장기복용하면 안짱에도 자주 복용할 경우 그 독을 풀어준다.

팥 : 우리 몸의 수분을 조절해 주는 역할을 한다. 물만 마셔도 살찐다고 느끼는 경우나 잘 붓고 염증질환이 있는 사람에게 효과적이다. 이 외에도 수박, 늪은 호박, 브로콜리 등 다양한 음식들이 있겠다.* 이승우 기자

유치요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

사람들은 수많은 실패와 성공을 되풀이하며 삶의 질을 높이기 위해 공부하고 있다. 공부는 경쟁과 스펙 쌓기 등이 아닌 배움의 즐거움으로 하면 신이 나고 행복하다. 틈틈이 즐거운 마음으로 자주 걸으면 심혈관 질환이 좋아진다. 관절염 환자는 좀 빠른 듯이 평지를 걷는 것도 좋다. 최대한 몸을 많이 움직여라. 하루 10분 정도 햇볕을 쬐는 것도 피부에 비타민D를 주는 것이다. 무엇보다 혈액순환에 가장 좋은 운동은 스트레칭이다. 젊어서는 운동을 안 해도 별로 못 느끼지만 나이가

들어가면서 건강상태로 나타난다. 나이가 들어갈수록 같이 하면 좋다. 승리신문 요가와 같이 하면 행복하다.



허리 비틀기

효능 : 비틀기 동작은 근육을 부드럽게 해준다. 긴장된 신경을 풀어준다. 척추 뼈를 바르게 잡아준다. 늑골의 개폐력을 높여준다(늑골이 조여 있으면 장기도 압박을 받아 허리가 부자연스럽다). 장의 연동운동을 촉진할 수

있다. 장의 움직임이 활발해지면 배설이 잘 되어 간의 역할이 줄어들어 간이 편해진다. 상체 전체를 비틀어 허리와 옆구리에 군살제거, 엉덩이와 다리(허벅지) 탄력을 강화한다. 상체 라인을 잡아주고 허리디스크, 요통 예방에 효과적이다. 변비 해소, 척추측만증 예방해주고, 앉아서 일하는 직장인에게 피로를 풀어준다.

동작① : 누워서 오른쪽 무릎을 접어 발바닥을 왼쪽 무릎 위에 놓고 왼손으



로 오른쪽 무릎을 잡고 10초 유지 후, 동작② : 숨을 내쉬면서 왼쪽 바닥에 닿도록 비튼다. 주의 : 양 어깨가 바닥에서 멀어지지 않도록 한다. 10초 유지, 양쪽 각각 5회.

동작③ : 엎드려서 머리 뒤에 양손을 깎지 끼고 다리는 끝난 내비로 발등이 바닥을 향한다. 10초 유지 후,



동작④ : 숨을 내쉬며 오른쪽 어깨를 들어 상체를 비틀어 양 어깨를 바닥에 댄다.

주의 : 골반과 다리를 움직이지 않도록 한다. 10초 유지, 양쪽 각각 5회.*

허만옥 승사 칼럼

천지개벽의 주인공 출현

유사 이래 인류는 모든 죄악과 고통과 사망으로부터 구원하여 주는 구세주의 출현을 고대하고 있었다. 그분은 곧 성경 상으로는 메시아 또는 승리자이며, 불교에서는 미륵불이며, 도교에서는 진인(真人)이며, 우리 교유의 비결서 상으로는 정도령이라고 부르다. 이렇게 각각 다른 이름으로 부르다 있을 뿐 그분이 출현하여 행하여지는 일에 대해서는 이구동성으로 같은 내용을 말하고 있다.

그분이 출현하시면 이 세상의 모든 허구의 비진리와 갖은 부조리를 모조리 타파하고, 새로운 진리의 바른 길을 제시하며 왜곡되고 병들어 있는 인간의 영육을 치유하고 또한 비뚤어진 세상을 바로잡아 신천신지(新天地)를 건설하여 늪지 않고 병들지 않고 죽지 않는 지상천국을 건설하는 것으로 되어 있다. 이것은 동서를 막



론하고 전 인류가 간절히 바라고 있는 일이다. 그러나 인류 역사 이래 단 한 사람도 이것을 실현한 자는 없었다. 다만 지금까지는 그와 같은 새로운 세계의

도래를 귀뜸을 하여 준 전달자만 있었다. 그러나 20세기 후반에 드디어 그 참 주인공이 출현한 것이다. 실제로 이 세상을 구원할 구세주가 출현한 것이

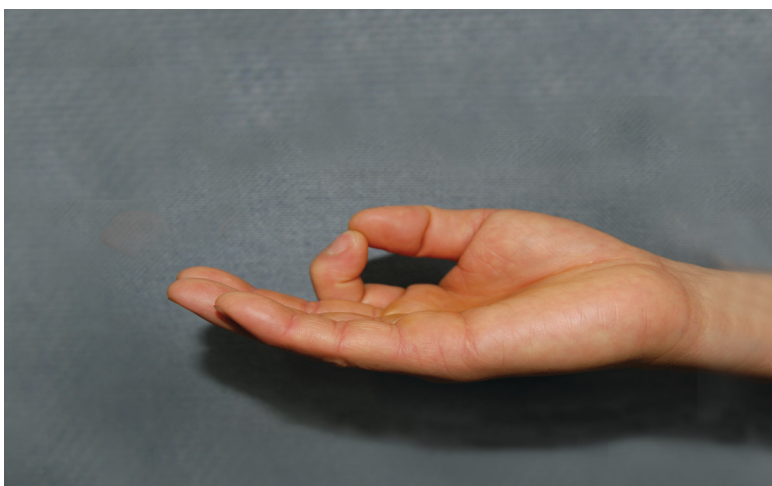
다. "순리자(順理者)는 인간이 되고, 역리자(逆理者)는 성인이 된다"는 말이 있듯이 승리자이신 구세주 조희성님은 수십 년간을 의도적으로 순리(順理)를 거슬러서 살았고, 즉 상식적인 흐름과 반대로 행동하여 가증되는 고통을 오직 인내로 이겨내고 승리자가 되신 것이다. 승리자란 자신을 이긴 자이다. 자신 석의 죄악과 처절한 투쟁 속에서 사선(死線)을 넘나드는 가운데 나라의 의식이 막아지며 사망의 본체임을 깨달았으며 드디어 그 마귀를 박살하고 승리한 것이다.

그러므로 승리자는 사망과 고통의 원인이 되는 나를 이김으로써 죽음의 권세를 꺾고 옥(獄) 속에 갇혀 있던 생명과 양심의 영을 해방시키고, 죽음이 없는 세계인 신천신지(新天地)를 건설하고 있는 것이다.

그런데 승리했다는 것은 죄인(罪人)이었던 조희성님 자신이 자기에게 이긴 것이 아니다. 즉 내가 나를 이길 수는 없는 것이다. 그것은 하나님(양심)이 조희성(비양심)이라는 인간의 주체 영인 '나'를 죽이고 이겼으므로 결국 승리자는 인간이 아닌 하나님인 것이다.*

의학이 고도로 발달하고 생활수준이 높아지면서 까맣게 잊고 있었던 일종의 건강놀이랄까 할까 하여간 한때는 나이를 떠나 신기한 효과에 몰입할 수 있었던 테스트를 경쟁적으로 시도하면서 놀이삼아 행하였던 시대가 있었다. 그리하여 그 효과를 진지하게 연구하고 따져보기도 전에 어디가 아프면 우선 병원에 가면 되고, 약국에 가서 약을 사오는 일반통행식 요법의 일반화로 인하여 사라져버린 아주 쉽고도 재미도 있고, 효과를 즉석에서 확인할 수도 있는, 기묘한 '오-링 테스트'를 소개하여 주신 저자 석호열 사장님께 감사사를 드린다. 늦게나마 감사를 드리며 저자의 깊은 의도를 살펴보기로 한다.

자각증상이 없더라도 몸이 아픈 곳을 알아내는 신기한 오-링 테스트



오-링 테스트의 방법

손에 신기한 비밀이 있다는 하나의 예증으로서 오-링 테스트의 내용을 밝혀두기로 한다. 정식으로 '바이디지탈 오링 테스트'라 하여 자신에게 있어 유효한 물질의 간(簡易)측정에 사용되고 있다. 약의 처방이나 한방약 등의 물질이나 양이 그 사람에게 맞는지의 여부를 간단히 측정할 수 있다는 시스템이다. 거기에서 발전하여 몸의 병든 부분을 발견하는 방법으로서도 사용할 수가 있다. 간단하여 어디에서나 가능하므로

특히 많은 사람이 되었을 때 게임으로서도 상당히 재미가 있다. 그 방법은 다음과 같다. 테스트를 받을 사람은 일어서서 왼손가락을 테스트하고 싶은 몸의 부위에 댄다. '위'의 경우는 위 부분에, '장'의 경우는 장 부분에 손가락을 댄다. 그리고 오른쪽의 엄지와 인지로 고리(0자)를 만든다. 손가락에 힘을 주고 고리를 고정시킨다. 그리고 다른 한 사람은 그 고리가 풀리도록 힘껏 잡아당긴다. 이것으로 손가락 고리가 쉽게 풀리는 경우는 예상하였던 위

나 장에 이상이 있는 셈이다. 자신이 정말로 건강에 자신이 있는 부분에 대고 있으면, 고리를 당겨도 끝까지 버틸 수가 있는 것이다. 그러나 애써서 고리를 지키려 해도 몸의 그 부분에 이상이 있는 경우는 어이없이 쉽게 풀려버린다. 거짓말이라 생각되거나 자신의 몸의 여러 부분을 시험해 보면 의문이 풀릴 것이다. 어떤 경우에도 풀리지 않는다면 자신의 건강의 수준은 만점이다. 건강에 대해서는 아무 걱정을 할 필요가 없다

는 증명한 셈이다. 그러나 그래도 건강이 열려가 된다면 왼손을 몸에 부착시키는 대신, 담배 등 독극물을 쥐고 시험해 볼 수도 있다. 왼손바닥 위에 담배를 얹고 가볍게 쥔 다음 오른손으로는 고리를 만든다. 이어서 다른 사람에게 고리를 당기도록 부탁한다. '아니, 이럴 수가?' 하고 놀랄 정도로 어이없게 고리가 풀려버리고 말 것이다. 요전에 일본의 모 티브이 '다운 정보 와이드' 프로에서 존 세라피가 소개되었었다. 본인은 게스트로서 초대되어 존 세라피의 방법을 알기 쉽게 설명하였었다. 그때 사회를 맡아본 사람과 출연한 탤런트들에게 이 '오-링 테스트'를 해 보였었다. 간장에 대았더니 고리가 스스로 풀리는 사람, 호흡기에 대었더니 좋지 않았던 사람 등등 실제에 있어 탤런트들의 건강상태는 의심스럽다는 것이 프로를 통하여 알려져 버렸던 것이다.

이 방법은 이미 치과의사가 치통의 근원지를 찾는데, 또 처방한 약이 그 환자에게 적합한 지의 여부를 시험하는 데 등등 여러 분야에서 실용적으로 사용되고 있다. 미국의 FBI가 이 '오-링 테스트'를 범피수사에 사용하고 있다는 말도 들었다. 기계를 과신하는 것보다 돈도 안들고 정확도가 훨씬 높은 '오링 테스트'로 자신의 건강을 지키면 어떨까.*

7기감용 사이버총과디자인 인터넷 12명용 2월 21일 2014

김감용 사이버총과디자인은 새 홈페이지 시안을 2월초에 내부에 오픈하였다. 새 홈페이지를 훑어본 관계자들은 홈페이지가 매우 잘됐다고 평을 하고 있다. 김감용을 만나 새 홈페이지에 대한 얘기를 들었다.

① 언제 오픈할 예정인가?
승리신문이다. 승리신문을 쉽게 볼 수 있도록 pdf 보기로 만들었다.

② 홈페이지 나오기까지 얼마나 걸렸나?
2014년 2월초에 내부오픈을 하여 수정 및 보완을 여러 차례 했다. 시안을 볼 때마다 수정할 곳이 있지만 거의 완성되어가기 때문에 3월 1일 날짜로 공식 오픈할 예정이다.

③ 기존 홈페이지와 어떤 점이 다른가?
첫째, 승리재단의 교리 체계를 확연히 드러내었다. 옛 홈페이지는 주님의 말씀과 권능 위주로 콘텐츠가 구성되어 조금 빈약하였다. 새 홈페이지는 승리재단의 방대한 진리 체계를 간결하게 압축하여 해설하였다.

둘째, 초기화면을 차별화하여 보는 이로 하여금 산뜻한 분위기와 시각적 효과를 살리려 했고, 무엇보다도 구도단체라는 의미를 부각시키기 위하여 노력하였다.

셋째, 기존 홈페이지에서 미비한 플레시와 동영상 많이 만들어 구세주의 철학과 사상을 쉽게 알 수 있도록 강조하였다.

④ 가장 역점을 두었던 부분은?
승리신문이다. 승리신문을 쉽게 볼 수 있도록 pdf 보기로 만들었다.

⑤ 작업하면서 제일 어려웠던 부분은?
승리재단을 표현할 이미지 사진들이 미비해서 좀 어려웠다. 준비된 좋은 자료만 있다면 차원 높은 홈페이지를 구현하는 것은 시간문제이다.

⑥ 홈페이지를 어떻게 알리려고 하나?
먼저 홍보담당자 선임을 한 후 쪽지 보내기, 문자 보내기, 핵심 텍스트 글 메일로 보내기 등 많은 방안이 있다. 그 외 어떻게 홍보할 것인가를 계속적으로 고민하고 의견을 나누고 체계적인 홍보방안을 더 마련해 나갈 것이다.

⑦ 마지막으로 하고 싶은 말은?
영어, 일본어, 중국어 등 외국어 홈페이지가 차례로 탄생해야 한다. 관심과 성원 부탁드립니다.*