

건강과 수행

생활속자가건강관리- 어지럼증③

심장질환으로 인한 어지럼증이 의심되면 119 불러야

지난 호까지 어지럼증의 증상에 대해 알아보았다. 간략하게 정리하면 첫째는 약간 어지러운 경우인데 머리에 혈류 공급이 원활하지 않을 때 발생하는 기립성 저혈압의 경우이다. 둘째는 빙글빙글 도는 증상인 현훈(眩暈)의 경우에 대해 알아보았다. 이제 어지럼증에 관한 마지막 내용을 신는다.

A: 어지럼증에 관련된 병이 정말 많은데 이 중에서 독자들들이 집에서 생각할 때 빨리 병원에 가야겠다고 생각하는 증상에는 어떤 것이 있을까요?

B: 네, 말씀드린 어지럼증 증상 중에서 뇌 경색이나 부정맥 같은 심장질환으로 인한 어지럼증이 의심되는 경우는 빠른 진료가 필요합니다. 어지럼증과 함께 의식 소실이 있거나 갑작스러운 심한 두통, 가슴 통증, 호흡곤란,

시력 이상이 있을 시에, 또 얼굴이나 팔, 다리에 감각 이상이나 마비가 올 경우 또는 균형을 못 잡고 비틀거리는 경우, 심박동이 굉장히 빠르고 불규칙하게 느껴지는 경우, 말이 어눌해지거나 침 삼킬이 잘 안되어지는 경우, 계속해서 구토 및 경련이 동반될 경우는 반드시 응급실 진료를 받으셔야 합니다.

A: 진짜 이런 증상이 있으면 119를 불러서 빠르게 진료를 봐야겠네요. 당장 부를 것은 아니고 내일쯤 병원에 가봐도 되는, 다시 말해 병원 진료는 해야 하는 증상에는 어떤 것이 있나요?

B: 일단은 자신이 심혈관질환의 위험 인자가 있는지 확인을 하고 그런 경우에는 약간 어지러운 경우와 하더라도 의사와 상담이 필요할 것 같은데요. 나이가 60세 이상이거나 고혈압, 당뇨, 고지혈증,

흡연이나 음주를 하시거나, 비만이 있는 경우에는 반드시 진료를 보시는 게 좋습니다. 그리고 몸을 가누기 힘들거나 일상 생활에 지장이 있을 정도의 어지러움이 있는 경우, 또 이명이나 이물감 등의 청력에 이상이 있을 경우, 구역감과 구토감이 매우 심할 경우, 어지러운 증상이 점점 심해지고 재발이 잦아지는 경우는 외래진료를 보시고 정확한 진단 아래에 필요한 치료를 받으셔야 합니다.

어지럼증은 대개 눈을 감고 휴식을 취하면 호전되기 때문에, 병원에 가기 전에 심하게 어지럽다면 가장 편안하고 어지럼증이 호전되는 자세로 휴식을 취하는 것이 도움이 됩니다.

A: 진료 전에 휴식을 취하는 팁을 주셔서 큰 도움이 될 것 같네요. 그럼, 마지막으로 집에서 지켜봐도 되는 증상, 또 어떻게 관리하면 되는지 알려주시면 고맙겠습니다.

B: 네, 앞서 말씀드린 것처럼 다른 동반되는 증상이 없이 가볍게 어지러운 증상만 있는 경우에는 너무 불안해하지 말고 충분히 휴식을 취하면서 증상의 경과를 관찰하셔도 됩니다. 충분한 수면과 규칙적인 운동, 절주 등 건강한 습관을 유지하는 것이 좋습니다. 갑자기 일어날 때 어지러운 기립성 저혈압이 의심될 때에는 갑작스러운 자세 변화를 피하고 물을 많이 드시는 것만으로도 증상 호전을 기대할 수 있습니다.

A: 어지럼증이란 것이 사실 어려운 이야기였는데 이렇게 자세하게 설명을 해주셔서 잘 이해가 되네요. 집에서 어떻게 관리하면 되는지 이제 팁이 생긴 것 같습니다. 감사합니다.*

이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

“음양은 마귀의 속성인 사망의 법칙이다!!!”

이 세상의 변화법칙과 하늘나라의 변화법칙은 완전히 다른 것이다. 마귀영이 다스리는 이 세상은 음과 양이 합치는 가운데서 만물의 변화법칙이 이루어지고 있지만 하늘나라의 변화법칙은 일원일체가 되므로 영원무궁토록 변할 수 없는 영생체로 변하는 것이다. 오늘날 사람의 몸이 영이요 신인데, 신 자체가 영이다. 영이 마음이요, 마음이 피의 작용이므로 피라고 하는 것이 영이다. 그런데 피로써 사람의 몸이 되고 살이 되므로, 사람의 몸 자체가 신이라는 것을 음과 양의 법칙 속에서는 알 수 없도록 지금까지 가려져 있었던 것이다.

구세주 말씀 중에서 ⑤

명상에 좋은 자세 중 금강좌*

동작①: 무릎을 꿇고 앉는다. 양손을 포개서 엄지손가락을 모은다. 몸의 중심 골반 속에 척추를 바르게 세우고 어깨에 힘을 뺀다. 갈비뼈를 들어 올려 가슴을 위로 펴고 턱은 살짝 쇄골 쪽을 향한다. 코

로 숨을 크게 들이마시어 아랫배가 볼록 나올 정도로 하고 숨을 내실 때에는 가능하고 길게 아랫배가 흡족해지도록 한다. 들이쉬고 내쉬기의 1:2 비율이 어느 정도 숙달되면 들이쉬기, 멈추기의 순서로 호흡을 한다.

낙타자세

◇ 효능: 체장을 자극해서 인슐린 분비를 촉진시키는 데 탁월한 효과. 특히 강하게 뒤로 후굴할 때 복부에 강한 힘이 들어간다. 이때 조여 있던 늑골이 활짝 열리면서 복부가 편안해진다. 이때 강한 자극이 골반에 전달되면서 근육이 이완되고 혈관의 원활한 흐름이 일어나 내장 기관에도 좋은 영향을 준다. 허리의 유연성, 탄력성을 길러주어 허리통증에도 효과적이다.

동작②: 금강좌에서 어깨너비 간격으로 무릎으로 선다.

동작③: 오른쪽 손으로 오른쪽 발목을 잡고 숨을 마시며 한손을 높이 들고 내쉬며



팔을 뒤로 넘긴다. 고개는 천천히 뒤로 젖히고 배와 가슴을 내밀면서 항문의 괄약근도 조인다. 마시면서 돌아오고 내쉬며 마친다. 10초 유지. 좌우 3세트

동작④: 한손씩 들어 올려서 같은 발목을 각각 뒤로 잡고 숨을 내쉬며 고개를

뒤로 젖히고, 복부와 가슴을 내민다. 마시면서 돌아오고 내쉬며 마친다. 10초 유지. 3-5회.

◇ 주의사항: 상당한 긴장을 요하는 자세이므로 1회 끝나면 호흡 조절 후 반복한다. 자신의 능력껏 안전하게 실시한다.*

참진리

참종교 전도 문답 [45]

질문: “이 세상에 종교도 없었다. 학문도 없었다.”라고 하는데, 그럼 승리제단만 종교제단이고 나머지는 종교제단이 될 수 없다는 말입니까?

답변: 영생이 이루어져야 종교제단이지 영생이 이루어지지 않으면 종교제단이 될 수 없습니다. 열심히 믿고 열심히 기도해도 사람이 죽는 것은 참종교가 아니기 때문입니다. 참종교가 아닌 곳은 마귀가 역사하는 곳입니다. 마귀가 사람을 죽이기 때문입니다. 그러므로 사람이 죽지 않는 종교라야 참종교라고 할 수 있습니다.

질문: 그럼 영생 얻으려면 어떻게 해야 합니까?
답변: 성령으로 거듭나면 영생하는 것입니다.

질문: 성경 요한복음 3장 5절에 성령으로 거듭나면 하늘나라가 되는 천국에 들어갈 수 있다고 했지, 성령으로 거듭나면 영생한다고 말하지 않았습니까.

답변: 천국은 누구를 믿고 죽은 사람이 가는 곳이 아

닙니다. 그래서 기독교가 성경적인 종교단체라고 할 수 없는 것입니다. 천국은 하나님에 계신 곳이며 하나님만이 사는 곳이기 때문에 사람의 신분으로는 들어갈 수 없습니다. 그러기 때문에 사람더러 성령으로 거듭나라고 했던 것은, 하나님으로 다시 태어난 존재로 회복되어 하나님의 형상을 입은 후에 천국에 들어갈 수 있다는 뜻입니다. 하나님으로 다시 태어난 자는 하나님입니다. 하나님은 영생의 신이기에 성령으로 거듭난 자는 천국 안에서 영생하는 것입니다.

질문: 그럼 승리제단에 다니는 사람들은 한 사람도 안 죽습니까?

답변: 이 세상에서도 보행자가 차도를 건너려면 과란불이 켜졌을 때 건너야 안전하지, 차들이 쉴 새 없이 양방향으로 뱅뱅 달리고 있는 가운데 빨간불이 들어와 있는데도 급하다고 해서 건너면 사고날 확률이 높은 것입니다. 마찬가지로 승리제단에 나온다고 해서 모두 안 죽는다고 하면 그건 잘못된 선전입니다. 승리

제단 식구로서 진정한 자적자란 예배 시간에 이간자께서 가르쳐주시는 죽지 않는 법을 배워서 실천하는 자입니다.

질문: 죽지 않는 법을 간단히 말할 수 있습니까?
답변: 영생의 확신!!

질문: 대부분의 사람들이 백세를 넘기지 못하고 죽는데, 어떻게 영생의 확신을 가질 수 있겠습니까?

답변: 영생의 확신은 하나님의 마음입니다. 하나님은 영생의 영이므로 하나님만이 <영생의 확신>이라는 마음을 품을 수 있는 것입니다. 그러므로 사람이 하나님으로 거듭나기 전에는 영생의 확신을 가질 수 없는 것입니다. 그런데 사람이 스스로 노력한다고 하나님이 될 수 있는 것은 불가능합니다. 구세주 하나님의 이끄심을 받아 제단에 와서 매일 예배를 보아 육천년간 찌든 죄의 때를 감로이슬로 씻고 구세주께서 우리들을 하나님으로 만들어주시면 자절로 영생의 확신이 생겨나고 하나님의 몸으로 변하는 경험을 합니다.*

시 한편
생각 한 줄

교외별전(敎外別傳)

불가(佛家)와 도가(道家)에서는 실다운 법은 깨달아 알이 있어야 하므로 사사로이 비밀에 부쳐 전수하였고 가르침 외에 별도로 전하는 바 《교외별전》 소식을 널리 전해 통하게 하였다. 교외별전(敎外別傳)과 관련해서 강중산 선생도 “내 일은 판박에서 성도(成道)한다(道典 5편 250장)”라고 말한 바 있다. 판박이 되는 기독교의 줄기를 타고 구세주·정도령·생미륵불이 출현하신 것이다.

인류의 아버지가 곧 구세주이시다. 구세주는 죽음의 세상을 물러가게 하고 영생의 세계를 여는 주인공이다. 인류 역사가 고대, 중세, 현대에 이르는 동안에 물질문명이 발달해왔다고 한다. 그런데 인류의 아버지 되시는 구세주께서는 ‘이 세상에는 물질은 없고 신만 있다’고 말씀하신다. 현재 우리가 ‘이 세상에는 물질은 없고 신만 있다’라는 구세주의 진리 말씀을 확실하게 배워서 이해하게 된다면 무엇보다 먼저 나아가고 병들어가는 자신의 비참한 상태에서 벗어날 수 있게 될 것이다. 이것은 굉장한 희소식이요, 인류 전체에게 구세주가 주시는 최고의 선물임에 분명하다.

구세주 말씀에 따르면, 이 세상에는 물질이 없고 물질 자체가 신인데, 죽은 물질은 사망의 신이요 살아 있는 물질은 곧 하나님의 영이 되는 것이다. 그리고 생명자체가 하나님이고, 사망 자체가 마귀다. 그러므로 마귀의 영이 되는 사망의 영과 생명의 영이 되는 하나님의 영 밖에는 이 세상에는 생존할 수가 없다는 결론에 이른다.

사람 자체를 천국 성전으로 건립하려는 건축자 구세주

성경에도 생명이 영이요, 영 자체가 생명이라는 말씀이 쓰여 있다. 그리고 하나님은 곧 생명이라고 했다. 하나님은 육이라고 할 수 없고 신이다. 그러므로 생명 자체가 하나

님의 신이다. 요한복음 1장 1절에 “말씀으로 이 세상을 지었으니 곧 말씀은 생명이요, 생명은 빛이요, 빛은 성령이라.”는 말씀이 쓰여 있다. 여기서 성령 또한 육이 아니고 신이다. 그러기 때문에 성령이 하나님의 신인데 바로 생명 자체가 하나님의 신이라고 요한복음 1장 1절에 쓰여 있는 것이다.

비유해서 요한복음 1장 1절이 천국 성전의 주춧돌과 지붕에 해당한다면 잠언서 4장 23절은 성전 지붕을 떠받치어 존엄하게 하는 기둥에 해당하는 것이기에, 요한복음 1장 1절의 말씀에다가 잠언서 4장 23절의 말씀을 짝을 맞추어 결합하여 사람 자체를 천국 성전으로 건립하려는 건축자 구세주는 성경에 인봉되어 있는 천국비밀을 알려줄 사명자이며 성경의 주인공이다.

잠언서 4장 23절에는 “생명의 근원이 마음에 있다.”라고 쓰여 있다. 이 말은 생명 자체가 마음이고, 마음 자체가 생명이고로 <생명 자체가 영(요 1:1)>이라는 말씀과 짝을 맞추면 마음 자체가 영이라는 것이다. 그러므로 우리 인간이 나를 이기고 마귀를 이기고 사망 권세를 이기는 하나님의 마음을 품을 수 있는 방법을 구세주의 가르침에서 배우고 실천한다면 <마음 자체가 영>이므로 하나님의 영을 우리 자신 속에 모실 수 있게 된다. 그렇게 되면 “하나님이 계신 곳이 천국”이라는 성경 말씀대로 우리 인간의 몸은 마귀를 이기는 하나님을 모신 천국 성전으로 변화되는 동시에 인간의 마음이 하나님의 마음으로 변화되어 즉 성령으로 거듭나 영생하는 존재로 다시 태어나게 되는 것이다.

오늘날 기독교인들이나 천주교인들이 성경의 진의(眞意)를 모르고 있기에 참구세주의 진리 말씀을 가르쳐줄 의무가 있다. 한때 영국 런던에서 신학을 공부했던 칼 막스라는 사람도 성경을 제대로 알았다면 유물론자가 될 수 없었다. 성경을 몰랐기에 유물론자가 된 것이다.

몸 자체가 영이요 몸 자체가 신이다

인간 몸속에 흐르는 피가 세포를 조성하는 까닭에 피가 몸을 구성하는 근본적인 요소라는 것은 누구나 잘 알고 있는 기본 상식이다. 그런데 <피가 영이요 영이 피다>라는 사실을 아는 종교와 과학은 지금까지 없었다. 피가 영이라는 자체를 모른다면 그건 종교라고 할 수 없고 사이비 종교이다. 이제그대로 성경의 주인공 되시는 구세주께서 앞서 성경적으로 <마음 자체가 영>이라는 것을 밝혔고 마음 자체가 생명이라고 잠언서 4장 23절에 기록해 있는 것을 언급하셨다. 여기에다 “피 자체가 생명이요, 생명 자체가 피다.”라는 레위기서 17장 11절의 말씀과 “생명이 되는 피째 그 고기를 먹지 말라.”라는 창세기서 9장 4절의 말씀을 끌어와서 연결하니, <피=생명>이요 <생명=영>이니까 삼단논법에 의해서 <피=영>이라는 결론에 이른다.

과학적으로도 오늘날 피의 작용이 마음 작용이요(A형의 피를 가진 사람은 마음이 꼼꼼하고, B형의 피를 가진 사람은 사교적이고, O형의 피를 가진 사람은 고집이 세고 과격함), 마음이 바로 영이라고 하는 것을

과학자들도 논한다. 피의 작용이 마음작용이고로 그런고로 마음이 영이라면 바로 피 자체가 영이라는 것을 알 수 있다. 따라서 피 자체가 영이요, 영 자체가 피가 되는 고로 그런고로 피로써 살이 되고 몸이 되는 고로 그런고로 몸 자체가 영이요 몸 자체가 신이 된다.

사람더러 <성령으로 거듭나야 구원 얻는다(요 3:5)>는 말은 바로 하나님으로 다시 태어나야 구원 얻는다는 말이고, 하나님으로 다시 태어나야 구원 얻는다는 말은 바로 하나님의 신으로 다시 태어나야 구원 얻는다는 말이다. 이 말씀은 하나님의 신이 다시 될 가능성이 있다는 것이다. 신의 본질이 있는 고로 가능성을 논한 것이다. 그런고로 사람의 몸 자체가 영이요, 사람의 몸 자체가 신이라고 하는 것을 이제그대로 밝혔듯이, 신의 본질이 바로 사람의 몸이요 사람의 피라고 하는 사실이 성경에 쓰여 있는 것이다. 이 말씀은 지금껏 들었던 적이 없는 참으로 귀하고 완전한 진리 말씀이다.

“온전한 것이 오면 온전치 못한 것이 패하리라(고전 13:10)” 하는 말씀처럼, 바로 오늘날 이제그대로 몸을 육이라고 하고 이제그대로 영은 보이지 않는 거라고 하는 이러한 부분적인 것(자기 마음대로 편협적으로 자기 마음대로 자기 생각대로 말한 것이 오늘날 온전한 하나님의 신을 받은 사람이 온전한 말씀을 하니 바로 온전치 못한 것이 패하게 되는 것이다. 하나님의 마음을 품으면 하나님의 피로 변하고 하나님의 몸으로 이루어져 영생하게 되고 반대로 마귀의 마음을 품으면 죄인의 몸 상태로 살다가 반드시 죽게 된다.*