

이기는 삶 회피하지 말자

요즘 전철이나 버스를 타보면 대부분의 사람들이 스마트폰을 들여다보고 있다. 괜히 시선 돌리다가 다른 사람과 눈이 마주치면 왜 쳐다보냐고 시비를 걸어올까 염려가 되어서다. 그래서 차라리 스마트폰에 시선을 고정시키고 있는 것이 시시비비에 휘말리지 않는 방법이다. 괜히 길 가던 여자를 도와줬더니 성추행이라고 경찰에 신고를 하지 않나 길에 떨어진 지갑을 주워 주었다가 도둑으로 몰려서 벌금형을 받았다는 이야기는 정말 우리 사회가 어쩌다가 이렇게 삭막해졌나 하여 마음이 씁쓸하다. 그러다보니 나와 직접적인 관계가 없는 일에 대해서는 외면하거나 회피해 버린다. 다른 사람과 부대끼기가 싫은 것이다. 차라리 혼자 보내는 시간이 마음이 편하다.

회피형 인간
문제는 이런 사람들이 급증하고 있다는 것이다. 현실을 회피하다 못해 현실 도피에 이를 정도로 사회생활을 하기가 힘들다. 이러한 심각한 증상을 심리학에서는 '회피성 인격 장애'라 부른다. 또한 이런 사람들을 일러 '회피형 인간'이라 부른다.

회피형 인간의 특징은 타인과의 친밀한 관계를 원하지 않는다. 다른 사람과 말다툼이라도 일어나서 상처받는 것이 두려워 다른 사람과 어울리지 못하는 것이다.

아예 무선 이어폰을 귀에 꽂은 채 자신이 좋아하는 음악을 들으며 혼자만의 세계에 빠져 들어가 버린다. 그러다가 전화할 일이 있으면 무선 이어폰을 통하여 통화를 하기 때문에 혼자 뒤라고 중얼거리며 키득키득 웃고 있는 것을 보면 문득 "미쳤나?"하는 생각이 들 정도인데 요즘 젊은 사람들 중에 이런 사람이 종종 눈에 띈다.

회피형 인간은 자신과 관계가 없는 일에 대해서는 아예 관심을 갖지 않는다. 회사생활도 그렇다. 직장 선배가 퇴근 후에 시간이 있다고 물으면 순간 두세 가지의 그럴듯한 핑계를 생각해 내고는 친구랑 저녁을 먹기로 했다는 답변으로 거북한 사람과의 만남을 애써 피해 버린다. 되도록 빨리 집에 가서 혼자만의 시간을 갖는 것이 더 좋다. 저녁도 혼자 먹는다. 간단하게 김밥과 컵라면으로 저녁을 때우고 다음 날 아침 라마를 보는 게 더 좋다.

SNS로 문자를 보내도 보기는 하지만 답변이 없다. 큰 관심이 없다. 그렇지만 누군가가 자신에게 SNS로 메시지를 보내주기를 기대한다. 즉 자신에게 관심을 가져주기를 바란다. 그러면서도 정작 누군가에게 연락이 오면 반감지 않을 때가 많다. 아예 읽지도 않고 무시하는 메시지도 많다.

먼저 다가가지
자유율법을 배웠다고 하는 사람들 중에도 그런 사람이 있다. 자신이 싫으면 아예 회피해 버린다. 사람을 보고도 인사가 안 한다. 자신의 기분이 틀어지면 자기 직책도 안 하겠다고 하고는 회의 참석도 안 해버린다. 아침 일찍 나와야 하고 참석해 보니 별 들을 만한 이야기도 없다고 판단하고는 너무 쉽게 자신의 직책을 내 쫓겨쳐 버린다. 조직사회에서 인정받기를 원한다면 성공하기를 원한다면 스스로가 그 수렁에서 빠져나와야 한다. 그러기 위해서는 다른 사람들에게 내가 먼저 다가가지. 인사가 내가 먼저 하고, 내가 할 수 있는 일이 무엇인지, 도움이 필요한 곳이 있는지 살피자. 회사가 원하는 일을 하는 사람이 회사야 필요로 하는 사람이다. 더 이상 회피하지 말자.*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

사람이 잘못해서 죽는 것이 아니다

사람이 잘못 해서 죽는 것이 아니요, 마귀가 이끄는 대로 끌려가기 때문에 죽는다. 그러므로 사람이 죽는 책임이 마귀에게 있는 것이다.

그러므로 사람을 미워할 수가 없다. 사람이 죄를 진 것이 아니요, 그 속에 마귀가 죄를 짓게 하고로, 사람을 미워하지 말라고 하는 것이다. 그러므로 사람을 미워하고, 못 마땅하게 생각하고, 시기 질투하는 자체가, 마귀의 영이 들어가서 마귀가 하는 것이지, 결코 사람이 그러는 것은 아닌 것이다.

구세주 말씀 중에서

짧아진 근육을 늘려라, 통증 사라진다

근육(근섬유)은 늘려주지 않으면 쉽게 짧아지고 뭉친다. 근육이 위축되면 관절 회전이 잘 안 돼 움직임에 제한이 생기고, 관절도 쉽게 마모된다. 위축으로 근육이 뭉치면 몸 전체가 뻣뻣해지면서 통증이 잘 생긴다. 최선의 방법은 꾸준한 스트레칭과 뭉친 근육을 매일 매일 풀어주는 생활습관으로 평생 같이 할 반려 근육을 키워 보실까요?

동작①: 척추, 어깨, 머리를 바닥에 대



동작①

고 누워서 양 다리를 쭉 편다. 한쪽다리를 가슴 위로 들어 올린 후 양손으로 발목을 잡는다. 20초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작②: ①번과 같은 자세에서 무릎을 접어 북쪽쪽으로 더 깊숙이 당긴다. 20초 유지. 양쪽 교대로 3회.



동작②

어서 반대쪽으로 무릎을 내린다. 고개는 무릎반대방향으로 내린다. 20초 유지. 양쪽 교대로 3회.

동작③: 가슴, 복부, 무릎을 바닥에 대고 누워서 양팔을 옆으로 쭉 뻗은 후, 한쪽 팔을 들어 등 뒤에서 같은 쪽 다리를 들어 발을 잡아 당긴다. 20초 유지. 양쪽 교대로 3회.



동작③

주의: ①②③번, 양쪽어깨가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다. ①②번, 턱을 가슴 쪽으로 당긴다. ③번, 무릎을 손으로 지그시 누른다. ④번, 견갑골이 모아지고 가슴이 활짝 열리도록 퍼준다. #모든 자세는 능력 따라 무리 않고, 꾸준히 함이 좋아요.*



동작④

성산성지(聖山聖地)는 길한 별이 비추며 임하는 곳으로 삼풍 해인을 뜻대로 용사(用事)하는 심승인이 계신 곳이라



隱祕歌(十) 은비가

海印龍宮閭日月 해인룡궁한일월
木人新幕別乾坤 목인신막별건곤
風塵惡疾雲中去 해인룡궁한일월
雨洗冤魂海外消 우세원혼해외소
別有天地非人間 별유천지비인간
武陵桃源弓地 무릉도원궁공지
聖山聖地吉星地 성산성지길성지
兩白三農有人處 양백삼농유인처

非山非野何處地 비산비야하처지
瀛州方丈蓬萊山 영주방장봉래산
紫霞島中亦此地 자하도중역차지
聖住蘇萊老姑地 성주소래노고지
人生造物三神主 인생조물삼신주
東海三神亦此山 동해삼신역차산

감로해인의 주인공이 있는 궁궐은 조용하고 한가한 가운데 밝고 밝은 빛이 내려 목인(木人) 즉 정도령이 계신 새로운 장막은 별천지(別天地=別乾坤) 신

경(仙境)이나라. 악한 모든 질병(疾病)을 봄바람으로 몰아 구름 속으로 보내 없애버리고 원통하게 죽은 모든 혼령들을 해인의 비로 씻어 바다 밖으로 보내 없애버리니 이곳은 이제 더 이상 죄인들이 살던 세상이 아닌 별천지요 신선들이 사는 무릉도원이요 심승의 지상선경이 되니라.

성산성지(聖山聖地)는 길한 별이 비추며 임하는 곳으로 화우로 삼풍해인을 뜻대로 용사(用事)하는 양백 심승인이

계신 곳이라. 산도 아니요 들도 아닌 그곳은 어디인가? 영주(瀛州) 방장(方丈) 봉래(蓬萊)산을 뜻하는 삼신산(三神山)이요. 자하도(紫霞島)인 남쪽 조선에도 역시 이런 곳이 있으니 삼위일체의 성인(정도령)이 거하신 이곳은 소래산, 노고산(蘇萊老姑)이 있는 땅이요. 인생과 우주 삼라만상을 지으신 삼신일체 구세주하나님도, 동방광 곱, 땅 모퉁이의 나라(東方 海隅半島)에 있다던 삼신산도 역시 이 산을 상징하느니라.

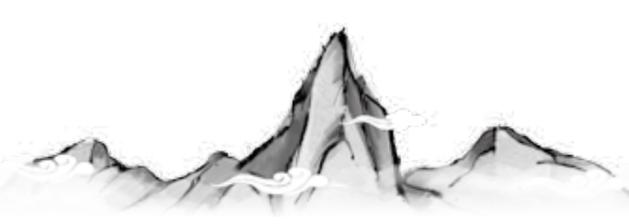
영적엄마의 도의 젖으로 어서 크라, 구세주를 초초로 바라보라 (아기키우는 노래에 붙임)

弄弓歌(一) 농궁가

許多衆生허다중생만은 四覽사람
弄弓歌농궁가를 불러보소
句中有意弄弓歌구중유의농궁가를
男女老少心覺남녀노소심각하소
貴귀여웁다 우리아기
壽命福祿祈禱수명복록기도하자
亞亞亞亞亞亞
불아불아불아불아
兩弓之弓 亞亞亞亞亞亞궁지궁불아세
達達達達達達궁달궁이요
三人一夕達達삼인일석달궁일세
唵嘛呢嘛阿彌唵 엄마엄마아부엄마
天下第一천하제일 우리唵嘛呢嘛
道乳充腸도유충장이내몸이
唵嘛呢嘛아미사기
道理道理眞道理도리도리진도리요
邪不犯正正道사범법정정도라
主仰主仰主仰時주양주양주양시에
向天向地向主仰향천향지향주양을

허다 중생 많은 사람 농궁가를 불러보소. 구절 속속 깊은 뜻이 담긴 농궁가를 남녀노소 부를 때 마음 깊이 깨달으소. 귀여웁다 우리아기 亞亞 亞亞 亞亞 亞亞 기도하자 불아불아 불아불아(이)요. 아기를 키울 때 달래는 옛날부터 전해온 말이다. 심오한 이치가 들어있다. 亞亞 궁(弓)자 두 자를 배궁(背弓)하면 불(亞)자요 합자한 모양은 아(亞)자다. 불(亞)자와 아(亞)자 속에는 백십자의 모양이 있다.

그러므로 심승지인이 나오면 좋은 세상이 된다고 하여 아기의 수명과 복록을 빌면서 불렀던 것이다. 삼인일석(三人一夕)은 수(修)자의 파자이니 몸과 마음가짐을 잘 닦아야 하늘의 뜻에 맞게 이루어진다는 뜻이다. 궁(穹)은 하늘이며 달궁(達宮)은 하늘의 뜻에 맞게 이론다는 말이다. 엄마는 영적 엄마(영모靈母)요 아부엄마는 이 땅에서 사람을 살리는 분은 하늘(天父)에서 인간의 모습



으로 오셨기 때문에 아부엄마로 표현한 것이다. 천하제일 우리엄마 도의 젖으로 배를 채워야 할 이내 몸이 엄마 없인 어이 살까? 도리도리(道理道理) 참 도리요 샅된 것이 범하지 못하는 바로고 바른 정도(正道)로다.

주님을 고도로 사모하며 바라보고 하늘을 봐도 땅을 봐도 오로지 주님만을 고도로 사모하고 우러러 볼 뿐이나라. 이러한 이치를 아기를 키울 때 부르는 노래에 붙인 것이다. 또 여기서 아기는 세상의 아기를 말하면서 도를 닦는 구세주 후보자(구세주 정도령을 배워 구세주가 되어 세상 사람을 살리는 사람

들)를 일컫는 깊은 뜻이 들어 있다. 미륵불(구세주=정도령)을 배워 미륵불이 되고자 하는 아기부처에게 하는 깊은 뜻이 들어 있다는 것이다.

강증산 선생은 그 제자 중 한 사람에게 아기부처를 조성하라고 하였는데 이는 마지막 주인공 대두목(왕 중의 왕=구세주=정도령 81공)은 신도를 많이 모으는 것이 목적이 아니라 아기부처를 많이 불러 모아 미륵불이 되도록 할 것이라는 것을 천지공사에 붙여둔 바가 있었던 것이다.*

박명하 / 고서연구가 myunghpark23@naver.com

나를 이기는 길

피가 썩지 않으면 죽지 않는다

첫째 날 선생님은 사람이 왜 늙고 병들어 죽는지 그 이유에 대해서 설명 해주셨다. 노화와 발병, 그리고 죽음의 원인이 피가 썩는 데에 있다는 것이다. 피만 썩지 않으면 늙지도 병도 걸리지 않으며 죽지도 않는다는 것이다.

인체(人體)는 수많은 세포로 이루어져 있으며, 그 세포들은 수명이 있다. 피부세포의 수명은 2주에서 3주, 60회 분열한다고 한다. 따라서 노화란 골(骨)세포는 10년, 적혈구는 4개월, 백혈구는 1년, 정자는 고작 3일이다. 사람이 늙고 병들어 죽는 것은 일정한 수명을 갖고 있는 각 기관의 세포가 분열을 더 이상 하지 못하고 노쇠해져 세포미달현상이 생기기 때문이다. 세포미달현상이 생기면 각 기관은 제 역할을 다 하지 못하게 된다. 예를 들면 간의 세포가 세포분열을 멈춘 후 그에 비례하여 간을 구성하고 있는 세포의 재조성을 하지 못하게 되면 간의 기능이 그만큼 떨어지게 된다. 더 나아가 오장육부를 비롯한 각 장기도 제 기능을 다하지 못하게 되어 노화되고 결국은 죽음에 이르게 된다. 죽은 세포는 분비물을 통해 빠져 나가고, 부족한 만큼의 세포가 새로 조성된다. 이때 새로 조성되는 세포는 피로써 조성되는데, 단 썩은 피로써는 세포 조성 안 된다는 것이다. 썩은 피로써는 세포 조성 안 되므로, 썩은 피가 많을수록 몸 전체의 세포 수는 부족해지는

데 그것이 바로 노화현상(老化現象)이라는 것이다. 그래서 주름살이 생기고 검은 반점이 생긴다는 것이다.

1961년 미국의 과학자 헤이플릭(Leonard Hayflick)이 세포는 유한한 횟수만큼 분열한 뒤 죽는다는 사실을 발견하였고, 세포분열 횟수가 유한(有限)한 것을 헤이플릭 한계(Hayflick Limit)라고 하는데, 사람의 세포는 약 60회 분열한다고 한다. 따라서 노화란 세포가 분열하지 않는 상태에 도달한 것을 의미한다. 그렇다면 썩은 피로써는 세포가 재조성되지 않는다는 선생님의 말씀은 일리가 있는 말씀이 되는 것이다. 피는 모든 영양분을 각 세포로 운반해 주는 역할을 하는데 그 피가 썩었다면 피도 세포로 구성되어 있으므로 썩속에 있는 수많은 세포들이 썩어 있다는 것이 된다. 그렇다면 세포분열을 더 이상하지 못하게 될 것이라 추측할 수 있다. 각 세포에는 미토콘드리아가 있는데 피로써 영양분과 산소가 미토콘드리아에 운반되어야 그것을 이용하여 에너지를 만들 수 있을 텐데 썩은 피로써는 영양분과 산소가 불충분하므로 에너지가 적게 또는 거의 못 만들어질 수 있으므로 세포분열을 하는 힘이 없으므로 결국 세포가 노화된다고 볼 수 있기 때문이다.*

다음호에 계속

승리신문

1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람됨이 실제로 죽지않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개벽된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행됩니다.

경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37
우 422-826



홈페이지 www.victor.or.kr

광고 및 구독신청
전화 032) 343-9985
FAX 032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

본부제단 032-343-9981~2

전국제단 및 해외제단 연락처

역곡제단 : (032)343-9981-2
수원제단 : (031)236-8465
안성제단 : (031) 673-4635
평택제단 : 010-7516-1591
부산제단 : (051)863-6307
영도제단 : (010)6692-7582

김해제단 : (055)327-2072
대구제단 : (010)6530-7909
마산제단 : (055)241-1161
진주제단 : (055)745-9228
진해제단 : (055)544-7464
영천제단 : (054)333-7121

사천제단 : (055)855-4270
포항제단 : (054)291-6867
순천제단 : (061)744-8007
정읍제단 : (063)533-7125
군산제단 : (063)461-3491
대전제단 : (042)522-1560

청주제단 : (010)5484-0447
충주제단 : 010-9980-5805
강릉제단 : 033-535-8254
橫濱祭壇 : (045)489-9343
神戶祭壇 : (078)862-9522

下關祭壇 : (0832)32-1988
大阪祭壇 : (06)6451-3914

London: (0208)894-1075
Sydney : (006)0415-727-001

원래 사람은 하나님이었습니다.
그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.