

생활의 지혜

# 헤드폰부터 바꿔라



스마트폰의 진화는 정말 놀랍다. 인터넷 검색은 물론이고 실시간으로 제공하는 시시뉴스에다가 이제는 인공지능을 이용한 음성인식 기능으로 말만 하면 척척 개인 비서 역할까지 한다. 탑재된 카메라 기능의 놀라운 향상과 휴대성의 장점으로 말미암아 카메라 시장뿐만 아니라 MP3기기 시장까지 아예 점거해 버렸다. 더구나 LG폰의 오디오 녹음 성능은 녹음 전문 기기에 육박하고 있으며 오디오 음원의 품질은 MP3기기를 서랍에서 잠자게 만들어 버렸다.

그러다 보니 오디오 생산회사들은 생존을 위하여 MP3의 생산을 포기하고 고성능 오디오인 DAP(Digital Audio Player)로 방향을 바꾸어 생존을 위한 안간힘을 쓰고 있다. 스튜디오와 공연장에서 녹음한 원음을 그대로 살려주는 대용량 음원을 담을 수 있는 고성능 DAP로 현장의 소리를 담았다는 전락으로 과거 MP3기기를 사용했던 소비자들의 욕구를 자극하고 있다. 그렇다면 과연 이러한 기기를 사용하면 더 좋은 소리를 들을 수 있을까?

조금은 더 좋은 소리를 들을 수는 있지만 한 마디로 단정한다면 큰 차이는 없다.

사람은 조금만 내 귀에 새로운 소리가 들려도 감탄을 한다. 그렇지만 그 조금의 변화를 위하여 치러야 하는 값은 턱없이 비싸다. 고가의 DAP는 헤드폰 엔프까지 탑재하고 잡음을 제거하는 기술을 도입하여 음질이 확실히 깨끗하게 들린다. 그렇지만 그 소리가 과연 좋은 소리일까? 하는 데는 동의하기 어렵다. 듣기 좋은 소리는 동의하기 어렵다. 듣기 좋은 소리가 될 수도 있기 때문이다.

아무리 좋은 음을 재생한다고 해도 현장의 연주 소리를 그대로 재현할 수는 없다. 사람은 소리를 귀로만 듣는 것이 아니다. 몸으로도 소리를 느끼기 때문에 단순히 귀로 듣는 소리만으로는 충분하지 않다. 그러므로 아무리 좋은 기기를 사용하더라도 제대로 된 소리를 들려줄 수가 없다는 것이다. 더구나 기기는 좋은데 헤드폰이나 이어폰이 저가의 제품이라면 좋은 소리를 들을 수가 없기 때문에 고가의 헤드폰과 이어폰으로 바꾸어야 한다.

오디오 회사들은 생존을 위하여 오디오 기기를 판매해야 살아남는다. 고성능 기기에 고음질의 원음을 가까운 음원을 담아 훌륭한 소리를 들려주어야 제품

이 팔린다. 좋은 소리를 들으려면 고성능 DAP(Digital Audio Player)를 구매하고 대대적으로 광고한다. 기기를 구매하고 나면 그에 걸맞은 헤드폰이나 이어폰을 구매해야 한다. 스마트폰에 고가의 헤드폰을 장착하면 어느 정도는 좋은 소리를 들을 수가 있다. 그렇지만 스마트폰에 100만 원이 넘는 헤드폰이나 이어폰을 사 용해봐야 큰 효과를 기대하기는 어렵다. 스마트폰의 소리가 아무리 좋아도 고성능 DAP에는 미치지 못하기 때문이다. 그렇다고 비싼 DAP를 구입해 보아 기대했던 소리는 나지 않는다. 사람마다 취향이 다르고 선호하는 소리가 다르기 때문이다. 답석 고가의 DAP를 구입하고는 그 소리에 만족하지 못하여 더 고가의 DAP로 바꾸기보다는 차라리 괜찮은 헤드폰을 먼저 구입하는 것이 좋다. 그 후에 자신의 취향에 맞는 적당한 DAP를 선택하면 된다.\*



수니의 요가교실

## 내 몸과 마음을 치유하는 요가

### \*죽지 않는 길을 쉽게 가겠는가?\*

여러분들! 죽지 않는 길을 쉽게 갈 수 있겠는가. 6천년 동안 모든 인류가 다 죽어 갔다. 그런데 6천년 만에야, 겨우 한 명이 영생의 길을 얻어 냈다. 이 사람은 억만만 번의 죽을 고비를 넘겨 영생의 도를 획득했는데, 여러분들은 그 만분의 일 만이라도 따라오면, 영생할 수 있다고 이 사람이 말하고 있는 것이다. 완성자인 이 사람에게 와서야, 나라는 것이 마귀라는 것을 깨닫게 된 것이다. 그러나 나를 짓이기기 시작을 했던 것이다. 나를 미워하는 사람을 진심으로 좋아하고, 무엇이 먹고 싶으면 먹지 않고, 졸리면 잠을 자지 않는 반대생활을 긴긴 세월 동안 했던 것이다.

구세주 말씀 중에서!

### 디스크에 좋은 자세~

만성적 허리통증, 디스크로 인한 요통을 예방하는 비결은 유행처럼 하는 것이 아니라 꾸준한 인내로써 수련을 하면 좋다. 척추의 위아래를 단단히 잡아주며 척추 주위근육을 강화할 수 있는 요가 자

세 중 코브라 자세.

- 효능: 1. 심장 튼튼하게, 머리와 경추. 2. 심폐기능 확장, 감기와 천식에방, 뇌 질환에 효과적. 3. 소화 호흡기 정화, 옆구리 담 경락 자극, 척추좌우교정, 설사 변비에 효과적. 4. 옆구리 군살과 복부 지방제거.

팁: 발에 쥐가 날 때는 무릎을 쭉 펴고 엄지발가락과 발목을 가슴 쪽으로 당겨준다.

동작①: 엎드려서 팔꿈치를 바닥에 붙이고 코로 숨을 마시면서 천천히 이마를 들어 내쉬는 숨에 고개를 들어준다. 20초 유지 5회.

동작②: ①번 자세에서 숨을 내쉬며 팔꿈치를 서서히 펴고 고개를 뒤로 젖혀 뒤꿈치를 바라본다. 주의: 배꼽과 치골은 바닥에 붙이고 어깨는 힘을 뺀다.

동작③: 엎드린 상태에서 오른쪽다리를 접어 90도가 되도록 한다. 마시는 숨에 천천히 이마를 들어 내쉬는 숨에 하늘을 바라본다. 10초 유지 좌우 교대로 3회.



동작①



동작②



동작③



동작④

주의: 양쪽 골반이 뜨지 않도록 하며, 어깨에 힘을 뺀다.

동작④: ③번에 이어서 내쉬는 숨에 왼쪽 뒤꿈치를 바라본다. 10초 유지 양쪽 교대로 3회.\*



격암유록 新해설 제63회

### 弄弓歌(三) 농궁가

無後裔之鄭道令 무후예지정도령은  
何姓不知正道來 하성부지정도래  
無極天上雲中王 무극천상중왕이  
太極再來鄭氏王 태극재래정씨왕은  
四柱八字天受生 사주팔자천수생이  
修身齊家수신제가한 然後후후에  
遠理遠理원리원리자전담을  
深理深理심리심리개고난 후후  
石崇사석공의 大福대복가로  
萬人救濟만인구제만저하고  
東方朔동방삭의 延年益壽연년익수  
千年萬年천년만년살고지고

후예(後裔)가 없는 정도령이 어떤 성씨 인지는 모르나 바르고 바른 영원한 생명의 진리를 들고 오시나니 본래 무극의 천상에 운중왕(雲中王)으로 계시다가 태극의 지상세계에 다시 정씨 왕으로 오셨느니라.

하늘로부터 사주팔자(四柱八字)를 받아 탄생하셨으나 수신제가(修身齊家)한 후후에 원대하며 깊고 깊은 심오한 진리를 깨친 후 석승공처럼 큰 복을 가진 분이 되어 먼저 세계만민을 구제하고 동방삭처럼 해마다 수명을 더하여 영원무궁토록 살게 하느니라.

사주팔자는 세상의 사주팔자가 아닌 전(田)자를 파자한 것으로도 볼 수 있다. 위에서 볼 때 4개의 가동을 세운 후 대들보를 사방으로 엮고 가운데 부분을 십자 형태로 또 보를 엮으면 전(田)자 나오고 그 속에 팔(八)자가 들어 있는 모양이 나온다.

天地兩神更出東 천지양신경출동  
九變之使立大道 구변지사립대도  
弓山水十勝始 궁을산수십승대

## 천신이 강림하여 감로해인을 내리심은 고해에 빠진 창생을 불로장생케 하려 함이니라

千萬星辰一時會 천만성진일시회  
四象八卦十勝 사상팔괘십승  
十極世界蓮花始 십극세계연화대  
似人不少人金鳩鳥 사인불인금구조  
見而不知木兎人 견이부지목도인  
七十二氣造化理 칠십이기조화리  
地上仙國朝鮮化 지상선국조선화  
千年大運鸞龍國 천년대운계룡국  
四時不變永春世 사시불변영춘세  
開闢以來初逢運 개벽이래초봉운  
三八木蓮始皇出 삼팔목운시황출  
改運遷善增壽運 개과전선증수운  
世人不知寒心事 세인부지한심사

천지의 양신(兩神) 즉 성경상의 에덴동산에서 잃었던 아담 해와를 다시 회복하고 하나님과 하나가 되어 삼위일체 완성자가 되신 분이 동방 땅 한국에 다시 나오느니라.

구변구복(九變九復)의 이치에 따라 정도령(육도삼략의 마지막인 6도81궁 금운)이 불사영생(不死永生)의 무극대도를 완성하느니라. 궁을(弓乙) 십승(十勝) 정도령이 금수강산(錦繡江山) 한국의 소사(素砂=흰돌)에 승리의 제단을 세우니 수많은 별들의 기운이 일시에 모이느니라. 천지의 기운이 합하여 한국(정도령이 계신 곳)에 모이게 된다는 의미이다.

주역의 사상 팔괘에서 백십승(白十勝)이 나오고 십승의 무극세계가 곧 연화대(蓮花始=천당 극락)이니라. 이 분은 사람 같으나 사람이 아닌 금 비둘기요 보고도 모르는 동방의 감람나무의 사람이니라. 칠십이기(七十二氣)의 조화(造化)를 부리어 조선(한국)을 지상선신(地上神仙)의 나라로 변화시키고 천년대운의 계룡국(鸞龍國)을 세우니 사시사철 변함이 없이 불

만 영원토록 계속되는 세상이 오느니라. 천지가개벽이래로 처음 맞는 운(中天運)이요 동방의 목운(木運=72궁 정도령)이 시황제(始皇帝)로 나오느니라. 이어서 목운 72궁의 아들격인 금운 81궁 정도령(목운과 금운이 합해져)이 사망의 신인 마귀를 이기신 안선의 하나님으로 나오게 되느니라. 개과전선(改過遷善)하면 수명을 더하고 불로불사의 세계로 들어가게 해주는데 세상 사람들이 이를 알지 못하니 한심한 일이다.

鸞龍都邑非山名 계룡도읍비산명  
誕生靑林正道士 탄생청림정도사  
末世聖君視不知 말세성군시부지  
其聖天地合其德 기성천지합기덕  
雲中靈神正道令 운중령신정도령  
遍踏天下朝鮮來 편타천하조선래  
弓乙大道天下明 궁을대도천하명  
不老長生化仙國 불로장생화선국  
天降弓符天意在 천강궁부천의재  
拯濟蒼生誰可知 증제창생수가지  
旧染儒者不覺理 구염유자불각리  
孔孟以後混精神 공맹이후혼정신  
水流不息當末世 수류불식당말세  
搖頭轉目人不見 유두전목인불견  
千變萬化弓乙道 천변만화궁을도  
亞徐亞天下通 불야종불천하통  
鸞西四角邦無手 계유사각방무수  
十八術出世知 삼팔복출세지

정도령이 계룡산에 도읍을 정해서 지상선국을 건설한다는 말에서 계룡은 공주 계룡산을 말하는 것이 아니라 동방에서 목운(木運 72궁) 금운(金運 81궁)의 정도령(正道令)이 탄생하는 것을 말하느니라. 목운과 금운이 청림정도사이며 금운 속에 목운이 합입되어 있으므로 결국 금

운 81궁 정도령이 청림정도사가 되는 것이다.(중간에 여인 한분이 있으니 세분이 합하여 금운 81궁 속에 하나가 되어 있다. = 삼위일체, 삼신일체) 청림(靑林)은 손진양목(巽震兩木)을 말하며 손(巽)은 계(鰲=닭)요 진(震)은 룡(龍)이다. 따라서 계룡은 충청도 공주 계룡산을 말하는 것이 아니다.

말세의 성군을 보고도 모르느니라. 그 말세의 성군은 천지의 음양합덕(陰陽合德)하신 분 즉 무극대도를 완성하신 분으로 구름 같은 감로해인(이슬성신)을 내리는 신령스러운 천신(天神)이 강림한 정도령이니라. 천하를 두루 살피다가 조선 즉 한국 땅에 오셔서 궁을의 십승대도(十勝大道)로 천하를 밝히고 사람들을 불로장생하게 하여 지상선신의 나라를 이루어 내느니라. 천신(天神)이 강림하여 영부(靈符) 즉 감로해인(이슬성신)을 내림은 다 그 뜻이 있나니 창생을 고해에서 구제하려는 것을 누가 가히 알겠는가?

구습(舊習)에 물든 선비들은 그 이치를 깨닫지 못하니 공자 맹자이후 모두 정신이 혼미하여 물이 쉬지 않고 흐르듯이 세월이 흘러 말세를 당하니 머리를 움직여 눈을 굴러보아도 사람다운 사람을 찾아 볼 수가 없게 되었느니라. 천변만화하는 것이 궁을의 도요 궁을 십승이 천하에 으뜸가는 미륵불이요 바로 정도령으로서 궁을의 도가 천하에 다 통하니 중천개벽의 첫 문을 열어 죽는 세상을 죽음 없는 세상으로 만들기 위해 먼저 박씨(목운 72궁 정도령)로 출현하는 것을 알지라.\*

박영하 /고서연구가 myunghpark23@naver.com

### 나를 이기는 길

## 피가 썩는 이유

우리는 살기 위해서 숨을 쉬어야 한다. 코를 통하여 흡수된 산소는 폐에서 95퍼센트가 미토콘드리아로 보내진다. 미토콘드리아는 세포의 발전소이다. 미토콘드리아가 제 기능을 못 하게 되면 세포들은 필요한 에너지를 공급받지 못해서 죽게 된다. 그런데 이 과정에서 미토콘드리아가 유독한 활성산소를 생성한다. 이를 산화스트레스라고 한다. 산화스트레스는 산소가 분해되면서 생기는 활성산소로 말미암아 세포와 조직 및 기관의 기능이 파괴되는 것을 말한다. 산화스트레스에 방어하기 위해서 인체는 항산화 시스템을 가동한다. 만일 이 항산화시스템이 제대로 작동하지 않으면 산화스트레스로 인해 노화가 진행된다.

또한 미토콘드리아에 당이 들어갈 때에는 인슐린이 필요하다. 인슐린은 미토콘드리아의 문을 여는 열쇠와 같은 것이다. 그런데 세포가 노화하면 미토콘드리아가 제 기능을 못해 핏속에 있는 당을 제대로 에너지로 변화시키지 못함으로 계속 인슐린을 분비하게 되는 것을 인슐린내성이라고 한다.

노화의 원인을 학자들은 이렇게 과학적으로 설명하지만 문외한들에게는 오히려 어려워져 이해하기 어렵다. 이것을 쉽게 말해본다면 노화와 발병은 바로 피가 썩어서 일어난다고 할 수 있다. 피가

썩으면 항산화시스템이 제대로 작동하지 못하므로 산화스트레스가 일어나고, 염증을 일으키게 되고, 인슐린내성을 초래하게 되는 것이다. 그러므로 피가 썩어서 늙고 병들어 죽는다는 선생님의 말씀은 매우 과학적인 말씀이 되는 것이다.

그러면 왜 피가 썩는 것입니까? 선생님: 피는 마음먹는 대로 변하는 것이다. 이걸 과학자들과 의사들이 모른다. 죽을 마음을 먹으면 피가 썩게 되고, 영생할 마음을 먹으면 피가 썩지 않게 되는 것이다. 마음먹는 대로 피가 변한다는 것을 아는 사람이 하나도 없다.

우리 말 속에 마음먹는 대로 피가 변한 현상에 관한 말이 많이 있다. 놀란 사람보고 얼굴이 사색(死色)이 되었다고 한다. 놀라는 순간 피가 썩어서 죽는 사람처럼 얼굴이 시커멓게 된다. 기분이 좋을 때에는 얼굴이 밝게 빛난다. 이때에도 피가 변해서 얼굴색이 변한 것이다. 생긴 대로 논다는 말이 있다. 이 말 또한 마음먹는 대로 피가 변한 예이다. 악하게 생긴 사람은 정말 악하고, 착하게 생긴 사람은 착하다. 평소에 그 사람이 마음먹는 대로 얼굴 모습이 변하는 것이다.\*

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](http://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 : 010-2945-8254  
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 하나님이었습니니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.