

건강과 수행

뱃살 빼는 방법

무산소 운동 후 유산소 운동을 해야

요즘 현대인들의 가장 큰 고민 중의 하나가 뱃살이라고 해도 틀린 말은 아닐 것이다. 그만큼 뱃살 빼기는 쉽지 않다. 왜 그럴까? 누구나 알고 있는 상식이 될 테지만 다이어트에는 지름길이 없다는 것이다. 났 먹고 열량 소모를 많이 하는 것이야말로 다이어트의 기본이지만 이것을 실천하기란 여간 쉽지 않은 것이 문제다. 그래서 이번 호에서는 뱃살을 빼는 가장 기본적인 방법 몇 가지를 소개하고자 한다.

첫째, 금주(禁酒)

술은 현대인들의 내장지방의 주요 원인 중 하나이다. 왜냐하면 술은 내장지방 분해를 막고 식욕을 촉진해 더 많이 먹게 하기 때문이다. 내장지방이 피하지방과 다르게 위험한 이유는 지방이 머물러 있지 않고 혈액 속으로 지방산 형태로 잘 빠져나오



없다고 했지만 그래도 복근 운동을 계속해서 하면 복근 코어 근육을 키울 수가 있고 그러면 뱃살이 처지는 것을 방지할 수 있다. 즉, 복근을 키우면 배에 탄력이 생기고 살이 빠졌을 때 몸 전체의 라인이 예뻐지기 때문이다.

둘째, 유산소 운동

우리 몸에서 뱃살만 쏙 빼기는 어렵다. 몸 전체의 지방을 빼면 뱃살도 저절로 빠지기 마련이다. 그러므로 뱃살을 정말로 빼기를 원한다면 복근 운동에 주력하기보다는 전신 유산소 운동이 시급한 것이다. 그래야 만병의 근원인 내장지방을 없애고 뱃살도 뺄 수가 있다. 유산소 운동 시에는 심장박동 속도가 빨라질 정도의 강도로 최소 20분 이상

지속이 되어야 지방이 본격적으로 타기 시작한다. 그리고 식사 전에 하는 운동이 식후 운동보다 평균 33%의 지방을 더 태운다고 영국에서 진행된 연구에서 밝혀졌다.

그리고 유산소 운동보다 무산소 운동을 먼저 해야 다이어트 효과를 극대화할 수 있다. 왜냐하면 유산소 운동은 지방을 우선적으로 에너지로 전환해 사용하고 무산소 운동은 탄수화물을 우선적으로 사용하는데 만약 무산소 운동을 나중에 하게 되면 지방이 잘 타는 시간에 탄수화물을 쓰게 되므로 이렇게 되면 근력이 없는데 유산소 운동만 하면 피부 탄력이 떨어질 위험이 생길 수 있기 때문이다.

셋째, 물 마시는 습관

물 마시는 습관은 아주 중요하다. 물을 마셔서 신체에 액체가 균형 있게 유지되도록 해주고 또한 포만감을 느껴 음식을 적게 먹게 된다. 또한 물은 지방을 분해하여 에너지를 만들고, 근육에 영양분을 공급하여 신선대사를 유지하게 해준다.* 이승우 기자

이사야

(지난호에 이어서)

광야와 사막은 백석, 백사, 소시를 가리킴

본문(사 40:3-5)

외치는 자의 소리에, 가로되 너희는 광야에서 여호와의 길을 예비하라. 사막에서 우리 하나님의 대로(大路)를 평탄케 하라. 골짜기마다 돋우어지며 산마다 낮아지고 고르지 않은 곳이 평탄케 되며 험한 곳이 평지가 될 것이요 여호와의 영광이 나타나고 모든 육체가 그것을 함께 보리라. 대저 여호와의 입이 말씀하셨나니라.

해설

위의 말씀은 35장 말씀을 구체적으로 거듭 강조한 것이다. “외치는 자의 소리”는 구세주의 음성이니 모든 육체가 구원을 얻는 영광의 날이 온 것을 가리킨 것이다. 35장에서 광야에서 샘이 솟고 사막에서 시냇가 흐른다고 하였고 사막 거기에 대로는 자가 가는 길이라고 하신 말씀과 같은 말씀이다. 그런즉 광야와 사막은 두 종류의 말씀이 아니요 광야가 사막이요 사막이 광야이니 같은 뜻이요 같은 장소이다. 사막에서 대로가 예비되고 큰 길이 생기는 것은 땅의 길이 아니요 만민이 가야 할 영생의 길이니 인류 역사에 처음 생긴 영생의 길이니 영광의 길이다.

외치는 자가 천지공사를 하는 고로 골짜기가 매워지고 높은 산이 낮아지고 굽은 것이 곧아지고 험한 것이 평탄케 된다고 하였다. 땅에 고속도로를 건설할 때 산악 지대를 평탄한 직선 도로로 만드는 것 같이 사람의 능력으로는 갈 수 없는 길이요 한 사람도 가지 못한 길이다. 함산준령 사망의 장벽을 말함이니 이 길을 개척한 개척자가 구세주요 사망을 이긴 이긴자니 전무후무한 역사가, 한국 소사(魂) 돌에서 대로가 건설되는 역사가 일어난 것이다. 이사야의 예언을 예수 당시 예수를 소개한 요한으로 인용하여(마3:3, 눅3:4-6) 예수 당시 이루어진 말씀으로 해석하였으니 예언을 사사(司)이 역자로 풀면 망한다고 하였다. 예수가 새 세상을 여는 구원의 역사를 하였다면 지금까지 마귀 세상, 사마이 왕노릇 할 수가 없는 것이다.

동방 의인의 영광과 고난

본문(사 41장)

이사야 41장 본문이 너무 긴 관계로 본문을 따로 수록하지 않고 본문과 해설을 동시에 쓴다.

이사야의 글 가운데 섬이라는 단어가 많이 나온다. 여기서 말하는 섬은 지구 전체에 분포되어 있는 섬을 가리킨 것이 아니요 동방 땅모퉁이에 인접한 한반도와 인접한 일본 열도를 가리킨 것이다.

동방 의인이 출현한 시점에서 일본이 세계의 강대국으로 등장하고 있으나 인류를 구원하는 역사는 약속국 한국에서 실현되고 있으니 “너희 일본은 잠잠하고 순종하라”고 명하였다. “민족들아”라 한 말씀은 만민을 부르는 말씀이니 “힘을 새롭게 하라. 가까이 내 앞에 나아오라” 하신 말씀은 하나님이 중대 발표를 하고로 만민들은 경건하고 겸손한 마음으로 들으라는 뜻이다. “우리가 가까이하여 서로 변론하자” 하였으니 지금까지 세상 사람들이 모르고 있는 새 소식, 하나님의 경륜을 발표하려는 것이니 세상 사람이 잘못 알고 있는 고정 관념을 타파하려는 뜻이 있는 고로 시비를 가리자는 뜻을 본문에서 변론하자고 하였다. 성경학자들은 45장 고레스로 해석한다.

“누가 동방에서 사람을 일으키며 의로 불려서 자기 발앞에 이르게 하였느냐” 즉 동방에서 일어나는 의인은 스스로 자기가 의인이라고 주장하는 것이 아니고 하나님이 불러 세웠다는 뜻이다.

열국을 굴복시키고 왕들을 치리(治理)하게 하되 같이 티끌같이, 황에 초개(草芥)같이 한다고 하신 말씀은 세상 권세 잡은 자가 의인 앞에 대항하지 않고 복종한다는 뜻이다.

“그가 그들을 쫓아서 그 발로 가보지 못한 길을 안전하게 지내라” 한 말씀은 의인이 열국을 친히 순회하지 않고 만국을 앉아서 통치한다는 뜻이다. “이 일을 누가 행하였느냐. 누가 태초부터 만대(萬代)를 명정(命定)하였느냐. 나의

호와라. 태초에도 나의 나중 있을 자에게도 내가 곧 그니라.”

이 말씀은 처음부터 나중까지 하나님께서 예정하고 실천하는 것이요 사람이 하는 일이 아니라 증명하였다. 태초에 마귀에게 실패한 이후 만유(萬有)를 회복하기까지 당신이 섭리(攝理)하셨다는 말씀이다.

1절에서 4절까지의 말씀은 원수의 세력을 파멸시킨 이후 되여지는 내용이요 마귀의 세력을 멸하기까지는 맹렬한 대항이 있고 치열한 싸움이 있으므로 세상 죄인이 불 때는 의인이 망하는 것 같이 생각하게 된다.

“섬들이 두려워하고 땅끝이 무서워 떨며 모여와서 서로 도우며 형제에게 이르기를 너는 담대하라. 목공은 금 장식을 장려하며 매질꾼을 장려하며 가로되 땀이 잘 된다 하며 못을 단단히 박아 우상으로 흔들리지 않게



하는도다.” 의인이 철장으로 마귀 세상을 깨트릴 때에 기존 종교와 학문은 거짓이라고 증거하고 진리를 증거할 때 기성 세력이 총집결하여 가득권을 보존하려고 단결하여 싸우는 장면을 말하였으니 목공과 매질꾼이 합동하여 우상으로 흔들리지 않도록 단단하게 세운다 함은 의인이 거짓을 말하기 전에는 자기들 마음대로 세상 사람을 지배하다가 거짓이 판명되므로 흔들리는 것이니 쓰러지지 않게 애쓰는 모습을 표현하였다.

“그러나 나의 종 너 이스라엘아, 나의 택한 아람아, 나의 벗 아브라함의 자손아, 내가 땅끝에서부터 너를 불뿔며 땅모퉁이에 서부터 너를 부르고 내게 이르기를 너는 나의 종이라. 내가 너를 택하고 싶어 버리지 아니하였노라. 두려워 말라. 내가 너와 함께함이나. 놀라지 말라. 나는 네 하나님임이니라. 내가 너를 굳세게 하리라. 참으로 너를 도외주리라. 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 불뿔리라.”

천지공사를 하는 의인의 역사를 파괴하려고 온 세상이 들고 일어나 의인을 치는 장면이 기록되었다. 1994년은 본격적으로 의인을 매장하려고 세상 권세가 발동하였으니 의인을 정죄하려고 법정에 세우고 거룩한 승리제단을 폐하려고 발악하나 의인은 절대로 망하지 않는다고 본문에서 거듭거듭 강조하였다.

“동방 의인은 아브라함의 자손으로 나의 택한 종이니 나 하나님이 불뿔 것이니 원수의 세력이 흉수같이 몰려와도 두려워하거나 놀라지 말라. 내가 너를 굳세게 하리라.”

성경 전체를 살펴봐도 이 대목같이 당신의 사람을 위하여 변론한 말씀을 찾아볼 수 없다.

이와 같이 마귀 세력과 싸우는 암흑 시기가 여러 날 계속되는 가운데 따르던 신도들은 큰 환란을 당하여 세상을 사랑하고 뒤를 돌아보는 자는 흔들리고, 의를 위하여 박해를 감수하는 지혜있는 자 외에는 불어있기가 힘들게 되었다.

11절-14절 말씀은 암흑 시기가 끝나고 폭풍우가 지난 후 평명한 진리의 승리를 말씀하였다. “보라, 네게 노하던 자들이 수치와 욕을 당할 것이요 나와 다투는 자들이 아무것도 아닌 것같이 될 것이며 멸망할 것이다. 내가 찾아도 나와 싸우던 자들을 만나지 못할 것이요 나를 치는 자들은 아무것도 아닌 것같이 허무한 것같이 되리니 이는 나 여호와 너희 하나님이 네 오른손을 불뿔고 내게 이르기를 두려워 말라 내가 너를 도우리라 할 것임이나.” 선민 이스라엘의 하나님 되심을 강조하였다.

또한 동방 의인은 이가 날카로운 타작 기계처럼 세상 인간을 타작하여 심판하므로 알곡과 쭉정이를 구별하는 키로 곡식을 까부리듯 하므로 쭉정이는 의인에게 불어 있을 수 없는 것이다.

25절에, “내가 한 사람을 일으켜 북방에서 오게 하여 내 이름을 부르는 자를 해돋는 곳에서 오게 하였나니” 하였는데 본문 내용 상 두 사람으로 되어 있으니 북방에서 온 사람은 한반도 북방에서 남방으로 와서 의인의 길을 예비한 어머니 격인, 여자 역할을 하신 박태신 장모요 해돋는 곳에서 왔다는 사람은 여자의 후손으로 온 아들 격인 조희성 인건자니 철장으로 만국을 다스리는 장면은 26절-29절에 기록하였다.* - (다음호에 계속)

차승도

성경 예언 해설집 <17회>

“어려분들이 이 세상 인류와 더불어 영생을 하는 것이 이 그대로 나만 영생하겠다는 것이요”-구세주의 말씀



석가모니는 돌곧 미륵만 기다렸다 <42>

첨성대(瞻星臺)와 미륵불(彌勒佛)_2-3

그렇다면 불교에서 말하는 33천은 어떻게 설명을 하여야 할까?

사진 우측 아래의 사진을 자세히 살펴보면 남쪽 출구가 보이는데 출구가 되는 입구의 아래 변부터 출구의 위가 되는 곳까지 들은 5층으로 쌓여 있다.

역학(易學)에서 『5(五)』라고 하는 숫자는 구세주(救世主) 부처님(佛)을 상징하며 이러한 존재들이 거하는 집이나 거처 또한 색상(色相)으로는 보라색(紫色)을 상징으로 한다. 그러므로 구세주는 『5』라고 하는 숫자를 가지고 있으므로 『5 + 28 = 33』이 비로소 완성된다.

그리고 이 숫자 『33(三十三)』 곧 숫자 『삼(三)』은 하늘(天)을 상징하는 것이요

숫자 『10(十)』은 “이루었다(成)”라는 의미와 함께 구세주(하나님·부처님)를 상징하는 숫자이며 다시 또 숫자 『3(三)』이 있을 때는 역시 하늘(天)을 상징하지만 숫자 『10(十)』을 전후하여 있을 때는 선천(先天)과 후천(後天)을 의미한다. 그러므로 33천이란 하늘이 33개라는 불교의 의미도 있지만 역리에서 선천과 후천을 함께 이루어 무극(無極)에서 태극(太極)으로 분열이 되었다가 다시 황극(皇極)으로 되돌아가서 본래의 모습으로 완성하는 것을 말하는 것이다.

이러한 사실을 모르고 보면 첨성대의 한자인 첨성대(瞻星臺)는 흔히 말하길 『별 첨(瞻) 별(星)돈 대(臺)』라고 하는



한자 풀이로 해석을 하여 “별을 바라보는 제단”이다 라고 풀이를 하여 첨성대가 천문대라고 말할 하지만 사실은 『우러러 볼 첨(瞻) 별(星)』자로 이해를 하여 『별을 우러러보는 제단』이라는 뜻이다.

별을 『우러러본다』는 것은 무슨 뜻이었을까?

당시의 신라 때에는 북두칠성(北斗七星)을 향해 입추(立秋) 다음의 첫 진일(辰日)에 농업을 관장하는 북두칠성을 향해 신라의 국왕이 제사장(祭司)이 되어 친히 제사를 지냈는데 북두칠성은 영생(永生)을 기원하는 사상의 상징이다. 또 여기서 입추(秋)의 다음 첫 진일(辰日)은 간지(干支)에

서 보면 『진(辰)』은 『북두성진(北斗星辰)』을 말한다』고 하였고 북(北)은 곧 천추(天樞)를 의미한다. 여기서 천추란 『추성(樞星) 별(星)』자로 이해를 하여 『별을 우러러본다』는 뜻이다. 성(星)은 단순한 별을 뜻하는 것이 아니고 역리에서 별수인 28수(宿)를 뜻하는 것이므로 단순한 세상의 별이 아닌 북두칠성을 상징하는데 북두칠성은 이 세상을 구원할 구세주를 상징하는 것이다.*

明鐘

불경에서의 예언 내용

장래에 미륵이라는 이름을 가진 부처님이 나타나신다고 하였습니다. 즉 將來之世有佛名彌勒 장래지세유불명미륵(증일아함경49권) 미륵부처님은 불경 상의 구세주의 이름입니다. 또 화엄경 70권에는 불경 상의 구세주 미륵불의 출현 시점이 정확하게 예언이 되어 있습니다.

佛當出現知三千年後 名三世明燈悉能現見
불당출현지삼천년후 명삼세명등실능현견
一切如來本事海 次七日後 佛當出現
일체여래본사해 차칠일후 불당출현

“부처가 마땅히 출현하시는데 삼천 년 후에 삼세에 등불을 밝혀 일체 부처의 근본의 일이 되는 감로해인을 보여준다. 다시 7일을 알라(예언서는 7일을 7년으로 풀다). 부처가 마땅히 출현한다.”라는 예언입니다. 석가부처 사후 3007년이 되는 해에 미륵부처가 세상에 출현하신다는 예언입니다. 불기 3007년은 서기 1980년입니다(북방 불기로 계산한 것입니다).

격암유록의 예언 내용

上帝之子斗牛星 二十世後今時當 東方出現結寃解(生初之樂)
상제지자두우성 이십세후금시당 동방출현결원해
“두우성이 되시는 상제 하나님의 아들이 20세기 후반을 당한 지금 이때에 동방나라에서 출현하여 이 세상에 맺혔던 원한을 풀 것이다.”라는 예언입니다. 이분이 정도령님입니다.*

https://www.victor.or.kr/content/구세진인/