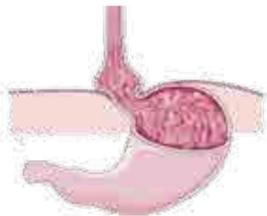


건강과 수행

한국인의 고질병인 위장병

식습관 조절과 스트레스 조절로 극복

한국인에게 가장 흔한 병 중의 하나가 위장병인 것이다. 원래 맵고 짠 것을 좋아하는 식생활 특성 때문인데 특히 요즘 현대인들은 살을 빼느라 밥을 자주 굶어서 위장병이 더 생기기도 한다. 위장병을 예방하기 위해선 우선 맵고 짜고 기름기가 많은 자극성 음식을 피해야 한다. 커피와 담배는 최대한 멀리하는 것이 좋고 규칙적으로 식사를 하는 습관을 들이고 폭식과 과식은 절대 금물이다. 무슨 음식이든 오랫동안 충분히 씹어서 삼켜야 한다. 음식을 잘 씹지 않고 삼키면 위장에 부담이 되고 위산이 과다하게 분비되어 위염이나 위궤양에 걸릴 가능성이 커지게 된다.



위장병을 예방하기 위해서는 식습관 조절과 함께 현대인이 피할 수 없는 스트레스도 조절해야 한다. 왜냐하면 스트레스는 왜냐하면 스트레스는 교감신경을 흥분시켜 위장운동을 멈추게 하므로 속이 답답해지고 더부룩해지는 원인이 된다. 만약 위장병이 이미 생겼다면 자신의 상태에 맞는 치료방법을 강구해야 한다. 그렇다고 약에만 의존하지 말고 식생활습관을 개선하는 등 장기적으로 대처하는 자세가 무엇보다 중요하다.

‘속이 더부룩하고 답답하다’ ‘음식물이 명치에 그대로 얹혀 있는 것 같다’ ‘굶어도 배고픈 줄 모르겠다’ ‘가스가 찬다’ ‘구역질이 난다’ 등 소화불량증세를 호소하는 사람들이 의외로 많다. 그런데 이와 같은 소화불량증 환자들은 내시경 등 여러 가지 검사를 해봐도 실제론 아무 이상이 없는 경우가 흔하다. 음식물 소화와 관련하여 위, 췌장, 담낭 등의 장기에 기질적 이상이 없고 소화불량 증세만 나타나는 경우를 일컬어 기능성 소화 불량증이라고 한다. 소화불량 환자의 대부분이 여기에 해당되는데 속 쓰림이 추가 되는 경우를 위염, 위가 잘 움직이지 않아 소화기 안 되고 명치가 더부룩한 운동부족형, 마지막으로 흥부말이 타는 것처럼 아픈 역류형 이렇게 세 가지로 구분된다.

소화불량은 맵고 짠 음식, 과식, 과음, 진하는 메토크로프 로마이드, 돤펀페리 돈, 시사프라이드가 많이 쓰인다. 그리고 역류형에는 산분비 억제제와 위 운동 촉진제의 병합 투여가 바람직하다.

위염은 말 그대로 위에 염증이 생긴 것으로 급성과 만성으로 구분한다. 급성 위염은 감기약이나 진통제 등 약물을 복용했거나 교통사고, 큰 수술 등 신체에 심한 스트레스를 받았을 때 생긴다. 내시경을 보면 위벽에 꺾꽂이를 맞은 것처럼 크고 작은 궤양이 여러 개 깔려 있다. 그런데도 대부분 명치에 가벼운 통증이나 구역, 구토, 속 쓰림 등을 호소할 뿐이다. 그러나 일부 환자는 심한 위장출혈로 사경을 헤매기도 한다. 만성위염은 급성과 달리 원인이 분명치 않다. 과식이나 약물복용 등 환경적 요인에 의해 생기는 것으로 여겨졌으나, 요즘은 위 속에 살고 있는 헬리코박터 파일로리라는 세균이 주범일 것으로 추정되고 있다. 만성위염이 오래되면 위암이 된다고 흔히들 알고 있지만 꼭 그렇지는 않다. 만성위염 환자의 극히 일부에서만 위암이 발생하는 것으로 알려져 있다. 위염 역시 식생활을 개선하고 스트레스를 조절하는 것이 급선무다. 그리고 의사의 처방에 따라 약을 복용해야 한다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사<81화>

피가 썩지 않는 비결을 논하는 자가 구세주

11절 : 구세주가 인류를 구원하는 방식

- 1) 빛으로 거듭난 구세주가 죄인의 몸을 입고 또 벗다
2) 이 세상에는 학문도 종교도 없었다
3) 빛의 하나님께서 육신을 남기시고 환원하셨을까
4) 인류의 죄를 담당하고자 7년 옥고를 치름
5) 세상 왕들을 세우고 치리하는 주님
6) 5대 공약 중에 공산주의를 없애겠다!
7) 우리나라에 불어오는 태풍을 막겠다!
8) 여름장마를 못지게 하고 풍년들게 하겠다!
9) 한반도에서 남북전쟁을 못 일어나게 하겠다!

(지난호에 이어서)

그리고 이긴자 구세주께서는 출옥하신지 일 년이 지난 2001년 8월 24일에 단상에서 지금은 사람의 몸을 빌려서 입고 있는데 사람 몸만 벗어던지면 그대로 하나님의 신으로 그대로 원시반본이 되는 사람이라고 말씀한 바 있는데, 인용하면 아래와 같습니다.

“전지전능자라는 것은 이제 나의 모든 마음도 다 알고, 나의 행동도 다 알고 이제 일일이 일거수일투족 모든 걸 다 아는 자예요. 아시겠어요? (예) 그렇기 때문에 이제 그것을 여러분들한테 다 아는 척하고 이제 그 모든 것을 다 안다면 미리 이제 죄를 밥 먹듯 하는 사람들은 좌절해서 포기 할까봐 모른 척하는 것뿐이에요. 아시겠어요? (예) 이제 모른 척하는 그것은 뭐냐 하면 이제 그대로 모른 척해야 그대로 다시 새출발도 할 수 있고 모른 줄 알고 새출발도 할 수도 있고, 다시 결심도 할 수 있고 다시 이제 새로운 마음을 가지고 출발할 수 있는 그러한 계기로 마련될 수 있는고요. 그러고요 모른 척하는 것뿐이에요.”

“그러니까 사람이, 바로 마귀의 영이 하나님의 영을 사로잡고 하나님의 집을 마귀가 하나님의 집을 빼앗아 마귀의 집을 만드는 순간 바로 인간으로 되어진 사실도 모르고 성경에다가 흠을 빚어서 사람 만들었다고 마귀가 인간들을 속이기 위해서 그렇게 기록해왔다는 사실을 이 사람이 말하는데, 이긴 성경의 주인공이 아니면 이런 깊은 내용을 알 수 있을까? (없습니다) 이런 깊은 내용은 주인공이 아니면 알 수가 없는 거예요. 아시겠어요? (예) 그 래 이 사람이 머리가 암만 좋다고 하더라도 그 옛날에 6000년 전에 되어진 사실 날



백만제단 집무실에서 포즈를 취하고 계신 이긴자 구세주님

날이 어떻게 알아? 그래 안 그래요? (그렇 습니다) 그렇기 때문에 분명히 여러분들에게 말씀드렸지만, 인간을 구원할 구세주는 하나님이 구세주가 되어서 이제 사람 몸을 입고 구세주가 되어서 전지전능한 능력이 되어서 모든 인간들을 구원하고 모든 만물을 구원한다는 것이올시다. ... 종략 ...

지금은 사람의 몸을 빌려서 있지만, 사람 몸만 벗어던지면 그대로 하나님의 신으로 원시반본이 되는 사람이에요

“이 사람은 바로 이제 6000년 전 영원영원 전부터 이제 지금까지 살고 있는 생명체 예요. 영원영원 전부터 살고 이제 살고 있는 생명체인데 지금은 사람의 몸을 빌려서 입고 있는 거예요. 사람 몸만 벗어던지면 그대로 하나님의 신으로 그냥 그대로 원시반본이 되는 사람이에요. 그렇기 때문에 이 사람이 인간들을 구원할 수 있는 자격자 라는 게 뭐냐 하면 바로 이제 인간이 하나님이 될 수 있는 방법을, 인간이 마귀를 이길 수 있는 방법을 알고 있기 때문에, 인간이 마귀를 이기는 방법을 여러분들한테 가르쳐주죠? (예) 그래서 나라는 의식이 마귀인 고로 내 생각은 전부 마귀 생각이야, 하나님 생각이야? (마귀 생각입니다) 마귀 생각이죠? (예) 그래서 내가 좋아하는 대로 움직이지 아니하고 반대로 움직이는 거예요. 그러면 바로 마귀가 점점 약해질까, 강해질까? (약해집니다) 마귀가 약해질 때, 나중에 목을 잘라서 죽여 버리는 거죠? (예) 마귀가 약해져야 목을 잘라서 죽일 수 있어요. 아

시겠어요? (예) 그래서 마귀 죽이는 백성 이 구세주예요. 마귀를 잘 죽여야 구세주 노릇을 할 수 있지, 마귀를 못 죽이면 가짜 구세주야! 아시겠어요? (예) ...

이상과 같이 구세주의 보광(普光)과 관련된 주님의 말씀 몇몇을 열거해보았습니다. 어찌 됐든 구세주께서는 육신을 남기시고 빛의 하나님으로 환원하셨기 때문에, 이제 결과론적인 관점에서 “구세주께서는 인류의 죄를 담당하는 가운데 오염된 죄로 인하여 육신이 구성되었는데, 그 육신조차 녹여 없애버리고 빛의 하나님으로 환원하실 수 있었음에도 불구하고 왜 육신을 남기시고 빛의 하나님으로 환원하시게 되었는가?”라는 질문을 던져보고 보광하신 구세주 하나님의 깊은 뜻을 헤아려 보는 것도 의미가 있을 것입니다.

2) 이 세상에는 학문도 종교도 없었다

“이 세상에는 학문이 없었다. 종교도 없었다.” 구세주 둘째이긴자 이 세상에 나오셔서 제일 먼저 던진 말씀입니다. ‘이 세상에 학문이 없었다, 종교도 없었다’라고 하는 것은, 하나님의 세계에서 마귀의 세상으로 변하였으므로 참 진리의 학문과 종교가 하늘나라에서만 존재하는 것이 아니라 반대로 움직이는 거예요. 종교가 존재할 수 없기 때문입니다. 이 세상의 학문은 마귀의 학문이고 ‘나’라는 주체의식의 마귀의 학문이기엔 온전한 학문이 될 수 없는 것입니다. 마귀의 학

문은 ‘사람이 나이가 먹어서 늙고 나이가 먹어서 죽는다’는 잘못된 학설에 빠져 헤어나지 못하고 있는 것입니다. 그런데 구세주는 ‘피가 썩어서 늙는다’라고 과학적으로 논하는 것입니다. ‘나’라는 주체의식이 육신만 부리면 피가 썩고 썩은 피가 점점 많아지면서 노화현상이 두드러지는 것입니다. 또 썩은 피속에서 병균이 발생하고 거기서 번식하기 때문에 사람이 병에 걸려 죽는 것입니다.

죽을 사람을 죽지 않게 하는 자가 구세주인데, 피가 썩지 않는 비결을 논하는 자가 구세주요. 이를 같은 성령의 빛으로 피를 맑히는 자가 참구세주인 것입니다. 지금까지 이긴자의 길을 걸어온 일곱째 천사의 발자취에 대해서 괜히 언급한 것이 아닙니다. 나를 이기고 마귀를 이기고 사랑을 이기는 과정에서 피가 썩지 아니하는 비결을 엿볼 수 있었고 하나님께 나의 몸과 마음과 생명 전체를 맡기는 법을 찾아냄으로써 이슬성령의 하나님 은혜로 채워진 존재로 화하게 되는 것도 엿볼 수 있었습니다.

인간의 주체의식이 되는 ‘나(我)’라는 정체는 생명의 피를 썩히는 마귀(病魔)인데, ‘나’를 제거하고 하나님의 영으로 거듭나게 하는 자가 곧 구세주!

여기서 제삼 거론하자면 ‘나’라는 것이 욕심을 부리는 주체로 피를 썩히는 원흉 마귀임을, 일곱째 천사는 일찍이 깨닫고 ‘나’라는 주체의식이 행하고자 하는 것과는 반대로 생각하고 움직이었던 것입니다. 철저한 반대생활로 나라는 주체의식을 그로기 상태로 몰아놓고 그다음 맡기는 단계와 여러 층의 영의 단계를 차례로 밟고 올라가서야 비로소 나라는 주체의식의 자리에 있던 마귀의 영을 죽여 없애버리고 양심이 되는 하나님의 영이 좌정함으로써 하나님이 될 수 있었던 것입니다. 하나님이 되니까 하나님의 마음을 품을 수 있게 된 것입니다. 하나님이 되기 전에는 사람이 하나님의 마음을 품는 것이 불가능하며, 성경에 ‘너희는 하나님의 마음을 품어라’라는 말씀이 기록되어 있는 것을 보고도 인간 상태로 있는 한 그 누구도 하나님의 마음이 무엇이라는 것조차 알 수 없었던 것입니다.(다음호에 계속)*

박한수



석가모니는 미륵을 기다렸다 <2>, <3>

(지난호에 이어서) 석가모니는 그것을 팔만대장경 여기저기 흠뻑 놓고 비유하고 다양한 방법으로 설해놓았는데 일반인들이 알기에는 대단히 어려웠으리라 나는 생각한다. 즉 석가모니 당대에는 스승도 없었고 시간도 안 맞았으며 성불에 필수인 감로(甘露)가 없었기 때문에 성불하지 못하고 벽지불이 된 것이다.

석가모니는 줄곧 미륵만 기다렸다 <3>

천마(天魔)에 유혹을 받다

[예] 묘법연화경 1권 방편품(方便品)제2 내가 도량에 처음 앉아 나무를 보고 삼절일간(21일간) 지내면서 이런 일을 생각하니 내가 지혜를 얻은 것이 미묘하고 제 일이나 모든 중생들의 근기가 둔하고 어리석고 눈이 어두워 이와 같은 무리들을 어떻게 제도하라 하고 생각중, 그때에 변

묘법연화경 1권 방편품(方便品)제2 我始坐道場 觀樹亦經行 於三七日中 思惟如是事 我所得智慧 微妙最第一 我始坐道場 觀樹亦經行 於三七日中 思惟如是事 我所得智慧 微妙最第一 아시좌도량 觀樹亦經行 於三七日中 思惟如是事 我所得智慧 微妙最第一 衆生諸根鈍 著樂癡所盲 如斯之等類 云何而可度 爾時諸梵王 及諸天帝釋 中생제근둔 착락치소맹 여사지등류 운하이기도 이시제범왕 금제천제석 護世四天王 及大自在天 并餘諸天衆 眷屬百千萬 恭敬合掌禮 請我轉法輪 호세사천왕 금대자재천 병여제천중 권속백천만 공경합장예 청아전법륜 我即自思惟 若但讚佛乘 衆生沒在苦 不能信是法 破法不信故 墮於三惡道 이즉자사유 약단찬불승 중생몰재고 불능신시법 파법불신고 타어삼악도 我寧不說法 疾入於涅槃 尋念過去佛 所行方便力 我今所得道 亦應說三乘 아영불설법 질입어열반 심언과거불 소행방편력 이금소득도 역응설삼승 作是思惟時 十方佛皆現 梵音勸諭我 善哉釋迦文 第一之道師 得是無上法 작사사유시 십방불개현 범음유유아 선제석가문 제일지도사 득시무상법 隨諸一切佛 而用方便力 我等亦皆得 最妙第一法 爲諸衆生類 分別說三乘 수제일체불 이옹방편력 아등역개득 최묘제일법 위제중생류 분별설삼승 小智樂小法 不自信作佛 是故以方便 分別說諸乘 雖復說三乘 但爲教菩薩 소지력소법 불자신작불 시고이방편 분별설제과 수부설삼승 단유교보살

천왕과 제석천왕, 사천왕과 대자재천 등 모든 하늘의 백천만 권속들이 합창하고 공경 예배하며 나에게 법문 해주기를 청하므로 내 스스로 생각해 보니 ‘만일 일

불승(佛乘:성불하는 법)을 말하면 고통 속에 빠진 중생들이 이 법을 믿지 않고 더 욱이 믿지 않고 휘방하면서 삼악도에 빠 지겠으니 내가 차라리 설법을 하지 않고

대하는 다신(多神)의 사상과, 사람이 죽어서 윤회를 한다는 윤회사상을 가르치므로 이러한 중생들이 설사 석존이 진리를 터득해서 사람이 죽지 않고 영생할 수 있다는 일승(一乘)의 진리(眞理)인 부처를 이룰 수(成佛) 있는 법을 알려 주려고 해도 믿을 사람이 없으므로, 빨리 열반(죽음)에 드시려고 하다가 과거에 여러 부처를 생각하여 방편으로서 삼승의 소승법인 현세상법을 말씀하신 것은, 미래 세상에 대승을 배우는 보살들을 가르치기 위한 것이라고 말씀하셨던 것입니다.

[예] 대반열반경 5권 사상품(四相品)의 나머지 虛空名非善亦名無碍是爲名義俱異 허공명비선역명무애시위명의구이

허공은 착함이 아니 역시 이 름하여 걸림이 없는 것이므로 이것을 일러 이름과 뜻이 다르다고 한 것이다.* 明鑑



▲일본 신노인(親王院)에서 소장 중인 고려 불화 (미륵하생 경변상도(彌勒下生經變相圖), 1350년 작) 출처: https://ko.wikipedia.org/wiki/파일:미륵하생경변상도.jpg