

## 피가 맑아야 오래 산다: 心血靈身論

심혈영신론

피가 맑아야 오래 산다. 자신의 주변에 있는 친구 친지 가족들 중 중풍환자, 심장병 환자 등이 있다면 그들의 피가 맑지 못해서 병이 생긴 것이다. 병에 걸리면 뭘 먹고 뭘 하는 먹지 말라고 하며, 또 운동을 하라고 한다. 피를 깨끗하게 만들기 위해서다.

산에서 도를 닦는 스님들도 피가 맑아져야 도를 깨닫게 된다. 불경에 보면 수다원 사다함 아나함 아라한 등의 경지에 올라간 도인들의 피를 짓(우유)에 비유하여 그 맑은 정도에 따라 표현했다. 옛날 신라에 불교를 포교하기 위하여 자신의 목숨을 바친 이차돈의 순교 시에 우윳빛 피가 공중으로 솟아올랐다고 했다. 사람의 피가 어떻게 우윳빛으로 변할 수 있겠는가 마는 이것은 아마도 이차돈의 경지를 표현한 것이 아닐까 한다.

### 마음먹는 대로 피가 변한다

피와 마음은 밀접하게 연관되어 있어서 마음의 변화에 따라 피가 변한다. 신경과학, 뇌과학, 건강심리학 등이 오늘날과 같은 수준으로 발달하기 전에는 몸과 마음은 서로 다른 별개의 것으로 생각되었다. 그러나 위의 학문이 발달함으로써 말미암아 몸과 마음이 떼려야 뗄 수 없는 불가분적인 관계에 있다는 것이 서서히 밝혀지고 있다.

음식을 먹고 체하는 경우가 있는데 이때 체한 근본적인 원인을 추적해 들어가면 '어떤 마음'이 그 원인이라는 것을 알게 된다. 급한 일이 있어서 빨리 먹다보니 체하기도 하고, 언짢고 불쾌한 일이 있어서 그 생각을 하다가 먹으니 체하기도 하고, 먹고 싶지 않은 것을 억지로 먹다보니 체



정혈(精血)을 이루어 불로장생하는 선풍도골(仙風道骨)

하기도 한다. 급한 마음, 언짢은 마음, 그리고 먹기 싫은 마음으로 말미암아 피가 썩어서 체하게 된 것이다.

무슨 일로 근심 걱정을 깊이 오래 하게 되면 얼굴에 기미가 생긴다. 갑자기 얼굴에 기미가 끼게 된 것은 바로 근심 걱정 때문이다. 근심 걱정을 할 때 피가 썩게 되고, 그 썩은 피가 얼굴에 기미로 나타난다. 근심 걱정을 깊이 하면 밥맛도 떨어지고 기력이 쇠진해서 병에 걸리기도 한다. 이 또한 근심, 걱정으로 말미암아 피가 썩어서 그런 결과가 나오는 것이다.

순간적으로 심하게 놀라서 목숨을 잃는 쇼크사(shock 死)도 피가 썩어서 일어나는 것이다. 놀라는 순간 피가 썩어서 심장혈관을 막게 되어 심장마비가 일어나게 된 것이다.

반면 좋은 일이 생기면 웃음이 나오면서 얼굴이 밝아진다. 이는 마음이 기뻐졌기 때문에 피가 맑은 피로 변한 것이다. 신경과학자들은 웃음으로 말미암아 엔돌핀

엔케팔린 등의 스트레스 해소 호르몬이 분비되어 피가 맑아진다고 하고 있다.

### 텔로미어 과학이 말하는 심혈영신론(心血靈身論)

텔로미어는 세포의 끝에 달려있는 것으로 그 길이에 따라 세포의 수명이 달라진다. 세포가 분열할 때 텔로미어가 짧아지는데 텔로미어가 짧아져 분열할 수 없는 수준에 도달하면 노화세포, 또는 죽은 세포가 된다.

그런데 텔로미어 구성에 관여하는 효소인 텔로머라제는 우리의 생활습관이나 생각 등에 따라 영향을 받는다. 즉 생각에 따라 텔로머라제의 양이 늘어나기도 하고 줄어들기도 해서 세포분열을 계속할 수 있거나 노화에 이르게 된다.

그런데 몸 전체나 두뇌의 텔로미어 길이를 판단할 때 흔히 백혈구의 텔로미어 길이로 판단한다. 백혈구 텔로미어가 짧으면 몸 전체나 두뇌의 텔로미어가 짧고

그 반대로 길면 길다는 것이다. 즉 백혈구 텔로미어는 몸 전체 텔로미어의 지표인 셈이다. 백혈구는 혈액 속에서 역할을 하므로 피를 썩지 않게 하는 것이 얼마나 중요한 것임을 알 수 있다.

텔로머라제 말고도 우리의 생각이 피에 영향을 미치는 요인은 매우 많다. 우리의 마음(감각 및 인식작용, 무의식 등)과 신진대사에 따라 두뇌에서 호르몬과 효소를 만들거나 분비한다고 명령하면 그에 따라 뇌하수체나 관련 기관에서 그 명령을 수행한다. 혈관을 통해서 호르몬, 효소, 영양소 등 생명현상에 필요한 많은 요소들이 운반되므로 이에 따라 피가 변한다고 말할 수 있다.

### 플라시보(위약(偽藥))효과

그런데 피를 변하게 하는 것은 마음만 먹어도 가능하다는 결정적인 내용이 있다. 바로 플라시보(위약(偽藥))효과이다. 밀가루로 만든 약을 진짜 진통제로 알고 먹은 후 엔돌핀이 발생하여 진통효과가 일어나는 것을 말한다. 이것은 생각만으로도 호르몬이 분비된다는 것, 즉 피가 변한다는 것을 알게 해준다.

성경 잠언서에도 장수의 비결이 마음에 있다고 기록되어 있다. 즉 생명의 근원이 마음에 있다는 것인데 이를 쉽게 말하면 어떤 마음을 먹느냐에 따라 생명이 늘어나기도 하고 줄어들기도 한다고 풀어 쓸 수 있다. 적극적으로 긍정적으로 도전하는 마음을 가지면 생명력이 늘어나 장수하게 되고, 이와 반대로 소극적 부정적으로 대처하거나 포기하는 마음을 가지면 생명력이 줄어들어 일찍 죽게 된다.\*

## 금주의 말씀 요절

전 세계를 향하여 선포한다 <202>  
“이슬성신이 내리면 그 때가 말세다”

성경에 이슬성신을 부여하는 자가 구세주라고 쓰여 있다. 호세아서 14장 5절에 “내가 이스라엘에게 이슬과 같으리니 저가 백합화같이 피겠고”라고 한 것은 이슬을 부여하는 자가 구세주이고 백합화라는 것이다.

구주는 산곡의 백합이라고 찬송가는 항상 부르면서 이것을 몰랐던 것이다. 그런 고로 이슬성신을 부여하는 자가 구세주라

고 되어 있는데 이슬성신은 아무 때나 내리는 것이 아니고 말세에 내린다고 기록되어 있는 것이다.

요엘서 2장 28절에 “말세에 남종과 여종들에게 은혜를 부어주시리니 땅에서 정조가 일어나는데 피와 불과 연기기둥”

이라고 했다. 구세주는 말세를 이루는 자인 고로 이슬성신이 내리면 그때가 바로 말세인 것이다.\*

### 행복한 노년 준비

## 내 몸 얼마나 아십니까(눈)

“몸이 천냥이면 눈은 구백냥이다”라는 말이 있습니다. 우리 눈은 신체 부위에서 가장 중요하며, 또 오감 중에서 80%이상의 외부 정보를 받아들이고 다룬 신체기관과 밀접한 관계가 있습니다.

사람의 눈은 대략 구형(球形)이며 옆과 뒤가 불투명하고, 앞이 투명해서 빛이 통과할 수 있습니다. 안구는 망막과 수백만의 광수용기로 이루어진 1층의 신경조직을 가지며 이 모든 구조는 초점을 맺는 데 필요합니다. 안구의 단단한 외막인 공막은 치밀한 섬유조직으로 이루어져 있으며 공막의 일부인 각막은 빛이 눈으로 들어오도록 하여 초점 맞추는 일을 돕습니다.

안구는 투명한 젤리 같은 물질인 유리체(琉璃體)로 채워져 구형의 모양이 유지됩니다. 공막 바로 밑에는 혈관층인 맥락막(脈絡膜)이 있고 이는 눈의 전역에 영양소를 공급하는 역할뿐 아니라 리체(琉璃體)로 채워져 구형의 모양을 유지합니다. 공막 바로 밑에는 혈관층인 맥락막(脈絡膜)이 있고 이는 눈의 전역에 영양소를 공급하는 역할뿐 아니라

빛이 굴절되어 초점을 형성하도록 하는 투명한 각막은 안구에 있어서 가장 휘어져 있는 부분이고, 각막 뒤에는 수양액(水樣液)으로 채워진 안구양방과 근육성 막인 홍채가 있는데, 홍채 중앙의 동공을 통해 들어오는 빛의 양은 홍채의 개폐작용에 의해 조절됩니다.

수양액은 동공을 통해 홍채와 수정체 사이의 작은 공간인 안구뒷방으로 흘러 들어갑니다. 수정체의 모양은 모양체의 작용에 의해 조절되는데 수정체의 초점 거리는 필요에 따라 변합니다. 수정체는 눈 뒤쪽에 있는 망막의 광수용체를 명시합니다.\*

하고, 대부분의 상은 망막 중심 가까이 있는 황반중심와(黃斑中心窩)에 투영되며 여기에는 많은 수의 원추세포가 있어 선명한 상이 맺히도록 해줍니다.

이들 광수용체들은 상을 기록하여, 맹점(盲點) 뒤에서 안구로부터 나와 뇌의 시각중추로 가는 시신경으로 그 기록을 전달합니다.

### 눈 건강 유지는 눈 관리로부터

흔히 있는 시각장애로는 근시·원시·난시를 들 수 있는데 근시에서는 수정체로 들어온 상의 초점이 망막 전방의 유리체에 쏠려 광이 망막에 도달할 때 초점이 맞지 않게 됩니다. 반대로 원시에서는 초점이 망막 뒤에 쏠리게 되며, 난시는 각막의 만곡에 결함이 생기는 경우에 나타납니다. 앞에서 말한 시각장애는 안경이나 콘택트렌즈를 써서 개선할 수 있고, 이 밖의 시각 장애로는 야맹증이나 색맹 등이 있습니다.

눈에 영향을 끼치는 많은 다른 질병들이 있는데, 이 중에는 눈의 근육 조절에 지장을 주거나 망막퇴화를 일으키는 것도 있습니다. 후자의 경우, 시야가 터널처럼 좁아지거나 중심부는 어둡고 주변부가 오히려 선명하게 됩니다. 녹내장은 좀더 흔한 질병으로 특히 노인들에게서 많이 볼 수 있는데, 이는 눈 내막액의 증가가 원인이며 맹인이 되는 수도 있습니다.

눈 건강을 유지하려면 관리가 절대적으로 필요합니다. 밤낮을 가리지 않고 눈을 혹사시키거나, 술 담배를 하거나, 중성지방을 많이 섭취하거나, 과로를 하거나, 눈에 찬바람을 많이 쐬거나, 혈액순환을 원활하게 하지 않게 하는 등 눈 관리에 신경 쓰지 않는다면 우리는 엄청난 댓가, 구백냥을 잃게 된다는 사실을 명심합니다.\*

김주호 기자

## 몸에 좋은 마음을 가져라!



텔로머라제를 발견하여 2009년 노벨생리학상을 수상한 엘리자베스 블랙번(Elizabeth Blackburn) 교수도 마음가짐이 텔로미어에 큰 영향을 미친다고 주장한다. 그녀는 건강심리학 교수인 엘리스 에펠(Elissa Epel)과 함께 만성질환을 앓고 있는 자녀를 둔 어머니들의 텔로미어의 길이가 그 연령대의 다른 사람들보다 짧

을 것이라는 가설을 가지고 연구를 한 결과 스트레스로 완전히 녹초가 된 그들의 텔로미어는 가설 그대로 분명 짧았다는 것이다. 이로써 텔로미어는 스트레스에 영향을 받는다는 것이 입증되었다.

그런데 더욱 중요한 것은 예외가 없는 법칙은 없다고 그들 중에도 다른 평범한 사람들과 비슷한 텔로미어의 길이를 가

진 사람들이 있었다는 것이다. 왜 그런가 보았더니 자신의 일을 스트레스로 받아들이는 것이 아니라 감사나 소망, 또는 도전으로 받아들이는 긍정적인 마인드를 가지고 있는 사람들이었다는 것이다.

위의 실험은 텔로미어와 텔로머라제가 마음과 긴밀한 관계를 가지고 있다는 것을 증명해 주는 연구이다. 예를 들면 부정적인 생각을 자주 반복하는 것, 생각을 억누르는 것, 냉소적 적대감, 또는 패시비즘(비관주의) 등이 텔로미어 길이를 짧게 만든다고 한다. 그러나 마음챙김명상, 자비명상 등을 통해 이를 완화할 수 있다고 하니 분명 텔로미어와 텔로머라제는 마음과 밀접한 관계가 있어 보인다.

### 희생, 감사, 기쁨, 웃음 등은 몸에 좋은 마음

나쁜 마음을 먹으면 몸에 나쁜 피로 변

하고 좋은 마음을 먹으면 몸에 좋은 피로 변하는 것을 알았다. 그렇다면 불로장생을 원한다면 몸에 좋은 마음을 먹어야 한다는 결론이 나온다. 그럼 몸에 좋은 마음은 어떤 것일까? 몸에 좋은 마음이라면 생명력을 강화시키는 마음이다. 생명력을 강하게 하려면 희생적인 마음을 가지고 희생생활을 하여야 한다. 또한 누구든지 내 몸처럼 여기고 상대의 사정을 내 사정으로 여기며 상대의 죄를 내 죄로 여기는 마음이다. 구세주 조희성님은 이를 하나님의 마음이라고 규정해 주셨는데 하나님의 마음이란 희생과 사랑, 그리고 기쁨의 마음으로 구성되어 있다. 그래서 항상 기뻐하는 마음을 가질 때 몸이 좋아지게 된다는 것이다. 세상 과학자들도 웃음은 암을 치료하는 힘이 있다고 말하고 있다. 그러므로 항상 감사하고 기뻐하는 마음을 갖도록 노력해야 되겠다.\*

## 정도령이면 절대로 풀 수 없는 신비한 예언서

### 격암유록신해설

코로나19 확산으로 인류의 미래 불안!  
격암 남사고 선생, 생명을 유지할 수 있는 방도 예언!!  
감로해인의 주인공 정도령을 만나지 않으면 누구도 구원 불확실!!!

전국 서점 절찬리 판매중 ...역학 예언 베스트셀러  
신이 이끄는 자 이 책을 만나라!!!!

2003년 사스(SARS)가 우리나라에 들어오지 못한 것은 구세주 조희성님의 감로의 능력으로 한반도로 침투하는 사스바이러스를 박살했기 때문입니다.

그러나 전세계에 괴질이 돌 때에는 어쩔 수 없이 한국에도 괴질이 들어와 많은 사람을 해칠 것이지만

구세주를 믿고 따르는 승리제단 식구들은 괴질에서 안전하게 생명을 보존할 것이라고 예언하셨습니다. 구세주는 전지전능한 이기신 하나님입니다.

구세주를 영접하는 사람들은 어떤 괴질도 물리칠 수 있습니다!!!