

건강과 수행

겨울철 난방병 주의보

눈이 따갑고 손목 무릎 육신거리면 난방병 의심

올겨울은 작년에 비해 아직까지 많이 춥지 않아서 난방비 절약으로 가계에 도움이 될 것 같다. 하지만 따뜻하다고는 해도 겨울은 겨울인지라 문을 열 어놓고 사는 사람은 없고 또 난방을 하지 않는 집도 거의 없을 것이다. 난방을 하게 되면 실내 습도가 낮아지는 것은 당연한 결과이고 추운 날씨에 실내에 머무르는 시간이 늘어나다보니 우리의 몸은 더욱 더 건조해지기 마련이다.

이렇게 우리의 몸이 건조해지면 어떤 증상들이 나타날까?

제일 먼저 나타나는 증상이라면 눈과 코, 목이 건조하고 심한 경우 따갑고



아플 수 있다. 다음으로 두통이 생기고 지끈거리는 시간이 점점 길어진다. 그리고 가슴이 답답하며 어지럽고 눈앞이 갑자기 깜

깜해지는 상황이 발생한다. 또 작업 능률이 떨어지고 무기력해지며 더 심해지면 허리, 무릎, 손목 등의 관절이 육신

거리게 되고 손발이 붓고 저릴 수도 있다.

이와 같은 증상을 통칭하여 난방병이라고 일컫는데 사실 난방병은 난방병과 같이 밀폐건물증후군의 일종이다. 밀폐건물증후군은 환경요인에 의

한 병으로 밀폐된 실내공간에서 장시간 생활함으로써 생기는 여러 증상을 통칭한다. 특히나 요즘처럼 난방으로

창문을 꼭꼭 닫고 히터를 가동시키고 일하는 사무실이 많은 경우에 밀폐건물증후군 현상을 보이는 사람들이 늘

어나는 것은 당연하다. 그래도 다행인 것은 이러한 증상들은 대부분 건물 내

로 들어가면 증세가 나타나지만 밖으로 나오면 호전되는 경우가 많다는 것

이다. 하지만 장시간 지속적으로 실내에 있는 경우라면 면역력 저하로 인해 감기 등 2차 질병으로 악화될 수 있

니 반드시 주의가 필요하다.

그러면 난방병을 예방하기 위한 방법에는 어떠한 것들이 있을까?

첫째, 창문을 열어 공기를 순환시켜 준다. 춥더라도 주기적으로 환기를 해야만 한다. 1시간에 한 번씩 환기를 해주면 좋겠지만 어려우면 서너 시간에 한 번이라도 환기를 시켜주자. 물론 이보다 더 좋은 방법은 한 번씩 산책이나 외출을 하는 게 가장 좋다.

둘째, 일조량이 풍부하고 하루 중 가장 따뜻한 오후에는 잠시 난방 가구를 꺼 습도를 올려 주자.

셋째, 가슴기를 사용하거나 습도 조

절을 해주는 식물
을 키우는 것도 좋은 방법이다. 물을 자주 주지 않아도 쉽게 키울 수 있는 산세베리아나 벵

기 정화 효과도 얻을 수 있으니 일석이조가 될 것이다. 이와 더불어 미지근한 물을 조금씩 자주 마시는 것도 크게 도움이 되겠다.

넷째, 춥다고 옷을 얇게 입고 난방기구를 세게 트는 경우가 있는데 이런 방법은 전기세가 많이 나올 뿐만 아니라 건강에도 매우 안 좋다. 따라서 실내온도는 20도가 넘지 않는 범위 내에서 난방을 하고 부족한 부분은 양말이나 실내화, 무릎 담요 등 체온을 유지할 수 있는 보온용품을 사용함이 현명하다.

마지막으로 환기가 안 되는 실내에서 먼지가 많이 쌓이면 호흡기 질환에 취약할 수 있으므로 청소를 자주하여 청결한 환경을 유지하고 **잠깐씩이라도 밖으로 나가 산책을 하며 맑은 공기를 마시자. 또 실내에서도 틈틈이 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀어주는 것도 난방병 예방에 도움이 된다.***

이승우 기자



이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <57화>

‘나는 천사마귀입니다’라는 핏말을 달고 새끼줄에 묶여 끌려다니

- 10절: 두 이긴자를 증거하는 영모님
- 1) 해와 이긴자와 밀실
 - 2) 삼위일체를 계시한 십 사만 사천의 의인
 - 3) 제3신앙촌의 비화(秘話)
 - 4) 해와 이긴자가 일곱째 천사를 전도함
 - 5) 밀실에 입문하다
 - 6) 밀실에서 일초일초 목숨을 건 사투를 벌여
 - 7) 좋아하는 것이 음란죄
 - 8) 죄의 정체, 마귀의 급소를 최초로 알고 공격함
 - 9) 내가 있었나요, 하나님이 나를 이기셨나요

두 이긴자가 무럭무럭 자라고 있는 소사 밀실에서 천릿길이나 떨어져 있는 저 아래 부산 기장에 계신 영모님은 당신이 키우는 아담과 해와 이긴자의 영적 상승 단계에 따라 다섯째 천사로서 부여받은 다섯째 인을 하나하나 떼고 계셨던 것입니다. 이렇게 제1신앙촌 소사 밀실에 일어나는 하나님의 역사와 제3신앙촌 기장에서 증거하는 영모님의 말씀이 짝을 이루며 진행되었던 것은 마치 이 산과 저 산이 마주쳐 울린다는 찬송가 가사처럼 그대로 행해지면서 밝아오는 시온의 영광을 계시한 것이었습니다.

1) 해와 이긴자와 밀실

이샤야 선지자가 예언한 밀실(密室), 그 밀실 역사가 처음 시작된 것은 1958년경 하나님의 은혜를 갈망하여 소사 신앙촌으로 모여든 양떼들에게 마귀의 시선이 집중하는 사이에 하나님께서 해와 이긴자를 찾아 은밀히 키우시던 때였습니다. 소사 신앙공동체마을(신앙촌)은 1957년 입동(立冬)이 막 지난 11월 중순, 하나님의 능력으로 영상 20도를 웃도는 화창한 봄 날씨 속에 소사(素砂) 약14만평 부지에 건설을 시작하였으며, 밀실은 감람산(일명 露求山 또는 老姑山)을 사이에 둔 신앙촌 뒤에 위치했습니다.

1958년 가을부터 신앙촌 서편 해발 153미터의 감람산 꼭대기에 오만제단 터를 닦기 위해 수많은 신자들은 머리에 돌을 이고 나르기 시작하였고 1960년 초 오만제단이 완공되기까지 시온유치원을 임시

제단으로 삼아 예배를 보았습니다. 수많은 신자들 중에 히고 깨끗한 한복을 단정히 차려입은 여인이 있었는데, 그 여인은 영모님보다 7살 연하였습니다. 언젠가부터 신앙촌 사람들은 이 하얀 한복 차림의 여인을 천사마귀라고 불렀습니다. 신앙촌 경비들이 이분에게 “나는 천사마귀입니다”라는 핏말을 써서 가슴과 등에 달고 새끼줄로 묶어서 신앙촌 전역을 끌고 다니며 수모를 가한 일도 있었습니다.

이 천사마귀가 하나님께서 키우시던 해와 이긴자요, 본명은 홍업비였습니다. 이 해와 이긴자라는 사람은 태생이 전남 광주였고 시집가서 살던 집은 전남 구례였습니다. 그런데 서울에 올라와서 어머니와 함께 소사 신앙촌 3구에 입주해서 살 때, 소비조합원들이 천사마귀라고 하여 홍업비 권사의 집에 오물을 투척하고 방에도 쓰레기를 잔뜩 갖다 부으면서 나가라고 핍박했던 것입니다. 심지어 그녀의 어머니조차도 “우리 딸이 천사마귀인데 마귀새끼가 굶어서 죽어가지 먹으면 안 된다.”라고 하면서 부엌 쌀통에 있는 쌀을 바가지로 박박 긁어내어 쌀 한 톨도 남기지 않고 가지고 나가는 것이었습니다.

털보아저씨를 은혜로 입혀 키워봐라

이런 모진 핍박을 다 감수하고 끝까지 다 이기게 되니까, 영모님 속에 계신 하나님께서 홍 권사에게 명령하기를 “오만제단 터 닦는 감람산의 뒷동산 넘어 내려가면 거기에 털보아저씨가 있을 터이니 그 털보아저씨를 은혜를 입혀 키워봐라.”라고 하시는 것이었습니다. 그 털보아저씨가 전봉국 집사로서 그의 어머니와 함께 그 당시 감람산 서편 기슭에 살고 있었는데 그곳이 ‘밀실’이라고 불리게 되었고 행정구역으로는 계수3리에 속했던 것입니다.

이렇게 하나님께서 영모님의 형상을 하고 꿈에 나타나셔서 지시한 명령대로 순종하여 오만제단 너머 숲속으로 내려가 보니, 과연 얼굴 전체에 구레나룻가 가득한 오십대의 털보아저씨가 있는 것입니다. 그 털보아저씨 전봉국 집사는 그분의 모친과 함께 닭 키우던 닭장 속에서 살고 있는 것이었습

니다. 그래서 해와 이긴자 홍업비 권사는 전봉국 집사와 그의 모친, 이렇게 셋이서 거기서 거거하게 된 것입니다. 그러면서 먹을 것이 없어서 썸바귀를 캐다가 먹고, 전봉국 집사의 어머니가 소사 쪽으로 강동동냥을 나가 보리밥 찬밥덩어리를 얻어다가 그걸 죽으로 썬서 썸바귀와 죽 등을 섞어 먹으며 연명하면서 기도생활을 했던 것입니다. 먹을 것이 없어 굶어야 하는 때도 부지기수였습니다.

그런데 인정머리 없는 신앙촌 경비들이 천사마귀가 닭장 속에 살고 있는 것을 알고 쫓아와서 그

답집용 움막을 헐어버리는 것이었습니다. 거처할 곳을 잃게 되자 건천이나 산소 위에서 자야 했고 비가 오는 날이면 바위 밑에서 비를 피해야 하면서 살아가야 했습니다.

그리고 전봉국 집사를 집중적으로 키워보려고 해와 이긴자(홍업비 권사)는 바위 위에서 기도를 했는데 추운 겨울에도 아랑곳하지 아니하고 기도를 쉬지 않고 하였습니다.

오만제단 너머 계곡에 천사마귀가 있는 곳에 기도실을 하나 지어주라

하나님의 숨은 뜻을 모르는 전도관 교인들은 그 천사마귀를 내쫓는 것이 영모님의 뜻인 줄로만 알고 견디지 못하게 핍박을 가했던 것입니다. 1958년 12월 27일에 영모님은 육종으로 들어가시게 되자, 밀실에서 연단을 받고 있던 해와 이긴자는 더욱더 하나님의 곤고한 사정에 눈물로써 기도하며 영적으로 크게 자라는 계기가 되었습니다. 하나님께서 육고를 치름으로써 두 가지가 되는 아담과 해위를 이긴자로 키울 수 있었던 것입니다.

1960년 3월 26일, 육종에서 석방된 지 얼마 되지 않아, 하루는 영모님께서 신앙촌 경내를 순시하시다가 자유시장이 불이났을 때에 타다 남은 목재를 쌓아놓은 것을 보시고 “천사마귀가 불쌍하니 화재로 타다 남은 목재 중에 쓸 만한 것을 가지고



바위 밑에서 비를 피하고 건천 위에서 잠을 자야만 하는 해와 이긴자 홍업비님의 밀실 초창기 역사

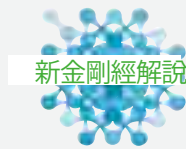
저 오만제단 너머 계곡에 천사마귀가 있는 곳에 기도실을 하나 지어주라.”라고 건설대 반장에게 명령을 하시는 것이었습니다. 그리하여 그 목재를 가지고 기도실로 아무렇게나 지어준 건물이 오늘날 아담과 해와 이긴자를 배출한 밀실이 되는 것입니다.

영모님은 1961년 1월 27일, 2차 투옥이 되었지만 연도공판 날이 되는 1961년 5월 16일에 군사혁명이 일어나서 풀려나게 된 것입니다. 이렇게 영모님께서 2차옥고를 치르고 나오신 지 얼마 되지 않아서 제2신앙촌 건설을 위해서 서두르시는 것이었습니다. 1962년에 경기도 양주군 와부면 덕소리의 10만평의 부지에 제2신앙촌을 건설하고 소사신앙촌에 있는 교인들 가운데 뽕힘을 받은 자만 덕소로 갈 수 있었습니다.

영모님이 이만제단과 오만제단에서 늘 말씀하시를 “하나님의 뜻이 소사에서 이루어진다.”고 해놓고는 덕소로 가시니까, 당시 김문환 장로와 김희재 장로 그리고 강대헌 장로 등 신앙촌 간부들이 말하기를 “소사에서 이루어진다고 해놓고는 왜 덕소로 가십니까?” 막 항의를 하는 것이었습니다. 그렇지만 그렇게 항의를 했던 그 사람들도 대부분이 다 따라갔던 것입니다.*

박한수

신금강경 해설(新金剛經 解説) <34>



능정업장분(能淨業障分) 第十六

업장을 능히 깨끗하게 함 (2)

須菩提 수보리

我念過去無量阿僧祇劫 於然燈佛前

아름과거무량아승지겁 어연등불전

得值八百四千萬億那由他諸佛

득차팔백사천만억나유타제불

悉皆供養承事無空過者

실개공양승사무공과자

수보리아, 내가 과거 한량없는 아승지겁(阿僧祇劫)을 생각하며 연등부처님 이전에 팔백사천만(八百四千萬) 나유타의 모든 부처님을 만나서 받들고 섬기며 헛되어 보낸 적이 없었지만,

若復有人 於後末世

약부유인 어후말세

能受持讀誦此經所得功德

능수지독송차경소득공덕

於我所供養諸佛功德 百分不及

어아소공양제불공덕 백분불급

一千萬億分乃至算數譬喻所不能及

일천만억분내지산수비유소불능급

만일 또 어떤 사람이 이후 말세에 능히 이 경을 받아 지내 읽고 외우면 연은바 그

공덕은 내가 여러 부처님에게 공양한 공덕으로는 백분의 일도 미치지 못할 뿐만 아니라 천만억분의 일내지 (무량한) 산수의 비유로도 미치지 못할 것이다.

[해석] 이같이 석존은 과거부처님인 연등부처님(然燈佛) 때에도 수많은 부처님들과 조우하며 해어집에 있으면서도 어느 하나 소홀함이 없이 열심히 진심으로 정성을 들여 섬기고 시간을 헛되이 보내지 않았고, 이러한 공덕이 아무리 크다 하나 현재의 이 금강경의 진실한 뜻을 이해 못한다면 과거에 아무리 공을 많이 들여 여러 부처님 전에 공양하고 예배한들 무슨 소용이 있겠느냐고 하시며, 현재를 사는 우리에게 미륵부처님이 오셨을 때 법신부처님(法身佛)인 미륵부처님의 진리의 법문을 듣고 빨리 깨달아 복을 닦을 때 과거에 아무리 지은 복과 덕은 악전만분의 일도 따라갈 수 없다는 뜻입니다.

왜냐하면 불법의 근본이 앞장에서도 밝혔지만 생로병사를 벗어나는 진리의 가르침이 있어야 하는데 그러한 큰일은 미래의 법신부처님이신 미륵부처님에게서 나오기 때문이라고 하는 것입니다.

업장을 능히 깨끗하게 함 (3)

須菩提 若善男子善女人

수보리 약선남자선여인

於後末世 有受持讀誦此經

어후말세 유수지독송차경

所得功德 我若具說者

소득공덕 약약구설자

或有人聞 心即狂亂 狐疑不信

혹유인문 심즉광란 호의불신

須菩提 當知是經義不可思議

수보리 당지서경의불가사의

果報亦不可思議

과보역불가사의

수보리아, 만약에 선남자, 선여인이 이후 말세에 이 경을 받아 지내며 읽고 외워서 얻는 공덕을 내가 만일 모두 말한다면, 혹 어떤 사람이 (이 말을) 듣고는 마음이 미친 듯 날뛰고(心即狂亂) 미혹하여 의심하고 믿지 않을 것이다. 수보리아, 마땅히 알라 이 경은 뜻(義)도 가히 생각할 수가 없고 과보(果報) 또한 생각할 수 없느니라.

[해석] 말세의 선남자, 선여인이 이 경을 읽어서 공덕을 얻는 것은 석존께서 자

세히 설명하셨으나, 반면에 어떤 사람은 이 금강경의 진실한 뜻이 해설(解説)되어 세상에 나올 때, 의심하고 믿지 아니하여 얻는 과보(果報)가 그 얼마나 큰지 생각할 수도 없을 정도(不可思議)라고 하니, 증일아함경과 법화경(法華經)에서도 법신여래인(法身如來) 미륵부처님이 지금 세상에 출현(出現)하셔서 참 진리(眞理)의 올바른 이치로서 불법(佛法)의 근본(根本)을 말씀하셔도 삼악도(三惡道)에 떨어질 사람은 듣지도 못하고, 보지도 못한다는 말과 같은 뜻으로 일치(一致)가 되는 것입니다.

왜냐하면 불법의 근본이 바로 인생들이 생로병사에서 벗어나 모두가 제도되어 해탈함으로써 영원무궁 안락하게 살아야 하는데, 지금까지 석존께서 설한 유위의 법은 세상의 만물이 당연히 죽고 소멸하는 것이 원칙이라는 비진리의 법식에 놓여있는 것입니다.

그래서 석존은 자기의 유위법을 빨리 버리고 미래에 미륵여래께서 오셔서 진실한 일승(一乘)의 묘한 법을 연설하실 때에 그곳으로 가야 한다고 이 금강경을 통하여 증거하고 있는 것입니다.

그러므로, 우리 불자(佛子)들은 지금가



송대(宋代) 연등불수기석가(燃燈佛授記釋迦)

지의 사고방식에서 탈피(脫皮)하여 적극적인 사고와 우리 모두 하나가 되는 대승의 법을 체득하기 위해 노력을 해야 할 것입니다.

※ 연등불: 빠알리나 산스크리트는 Dipāṅkara-Buddha이다. 연등은 등에 불을 켜다는 의미이다. 한역의 음역(音譯)으로 제화갈라(提和闍羅) · 제원갈불(提洹竭佛) · 제원갈(提洹竭)로 옮겨졌다. 의역으로는 연등불(燃燈佛) · 보광불(普光佛) · 정광불(錠光佛) 등으로 옮겨졌다. 연등불은 과거세(過去世)에 석가보살에게 성불(成佛)하리라는 수기(授記)를 주

신 최초의 부처님이다.

석가모니 부처님께서 옛날에 연등불이 세상에 출현하였을 때 다섯 송이의 연꽃을 사서 연등불에게 공양하고 스스로 머리칼을 풀어 진흙 밭에 깔고 연등불로 하여금 그 머리칼을 밟고 지나가시게 하였다. 이러한 공덕으로 보살은 미래에 성불하리라는 수기를 받았다고 한다. 이 같은 연등불의 이야기는 초기경전 가운데는 한역 증일아함(增一阿含)에 몇 차례 나온다. - **조준호 / 한국외대 인도연구**

소연구교수*

明鍾