

건강과 수행

환절기에 필요한 건강한 생활습관

근육통, 관절염 통증 완화에 좋은 반신욕

11월은 기운이 크게 낮아지고 일교차가 심해져 감기 환자가 많이 생기는 달이다. 20-30대에 비해 40대부터는 면역력이 떨어지고 60대 이후에는 면역력이 급속도로 떨어지게 되어 우리 인체는 질병에 노출될 수밖에 없다.

면역력을 높이는 방법에는 면역력 향상에 좋은 음식들을 섭취하거나 면역력 높이는 생활 습관을 갖는 방법으로 요약할 수 있겠다. 면역력 향상에 좋은 음식 예를 들면, 마늘이나 사과, 고추, 양파, 브로콜리 같은 음식들을 섭취하고 또는 비타민C가 풍부한 감잎차를 마시는 방법이 있다.

첫째, 외출 시에는 여벌 옷을 챙기자.

일교차가 클 때는 기온 변화에 미처 적응하지 못한 우리의 몸의 면역성이 저하되기 쉬워 감기 등의 질병에 쉽게 걸리게 된다. 그래서 이럴 때는 외출 시 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 몸이 바깥 환경에 적응하도록 도와주어야 한다. 특히 목에 스카프나 손수건으로 감거나 마스크를 착용해 호흡기가 찬바람에 직접 노출되지 않도록 하는 것이 좋다.

둘째, 반신욕으로 피로를 풀자.

반신욕이란 배꼽 아래쪽은 따뜻한 물 속에 두고 위쪽은 물 밖에 시원하게 노출시킨 상태로 진행되는 목욕방법이다. 다시 말해 위는 시원하게 하고 아래는 따뜻하게 만들려는 목적의 목욕방법이다. 대부분의 사람들은 혈액순환의 장애 때문에 하반신의 온도가 상반신보다 5-6도 정도

낮다.

반신욕을 함으로써 상하체의 체온불균형을 해소시켜주기 때문에 불균형적인 우리 몸의 상체와 하체의 균형 있는 혈액순환을 도와주게 된다. 반신욕을 통하여 원활한 혈액순환이 이루어지면서 피부 건강도 좋아지게 되고 땀이 나면서 피부 속 노폐물이 몸 밖으로 빠져나가게 되다 보니 윤기가 생기게 되고 피부도 맑아지게 된다. 또한 긴장된 근육을 이완하여 수면에 도움이 될 뿐만 아니라 근육통 및 관절염 통증 완화에 좋다고 한다.

셋째, 규칙적인 식사를 하자.

규칙적인 식사를 하면 호르몬 작용으로 인해 면역력이 높아진다는 연구 결과가 있다. 호주 웨이하(WEHI, Walter and Eliza Hall Institute) 연구소는 규칙적인 식사가 면역력을 높이는 원인을 밝혀내기 위해 실험실 연구를 진행했고 그 결과, 인간이 음식을 섭취하

면 VIP(활동성 장내 펩타이드)라는 호르몬이 분비된다는 사실을 밝혀냈다. 이 호르몬은 장내에서 면역세포를 분비하는데 몸이 예상했던 식사 시간에 음식을 섭취할 때 더욱 효과적으로 작용한다는 것이다.

넷째, 충분한 수분을 섭취하자.

더운 날씨로 인해 평소보다 물을 더 많이 먹게 되는 여름에는 오히려 수분 부족이 탈하지만 가을부터는 물을 먹는 습관이 소홀해질 수 있다. 날씨까지 건조하기 때문에 콧속이나 목까지 건조해져 평소보다 물을 잘 챙겨 먹자. 조금씩 자주 먹고 상온의 미지근한 물이 좋다.

다섯째, 규칙적인 운동을 하자.

무리한 운동보다는 가벼운 운동을 꾸준히 실천함으로써 신체의 면역력을 키울 뿐만 아니라 스트레스 해소 등 정신 건강에도 좋다.* 이승우 기자



내 몸과 마음을 치유하는 요가

웃는 마음이 하나님 마음~

앉아서 척추 스트레칭!!!

웃으면, 기뻐하면 피가 점점 하나님의 피로 인해 점점 화를 낼 줄 모르는 사람이 되어버려요. 웃기를 좋아하는 사람 화를 잘 냅니까? 화 안 내죠? 웃기를 좋아하는 사람은 하나님의 마음을 그 순간 갖는고로 화를 내지 않는 거예요. 화를 내는 것은 마귀의 마음이예요. 못마땅하게 생각하는 것도 마귀의 마음이예요. 하나님은 못마땅한 생각을 할 줄 몰라요. 하나님은 희생의 하나님이고로 자기자식이 똥을 싸도 치우면서도 불기떡을 두드리면서 예쁘다고 그러죠? 그게 바로 하나님의 마음이예요. 사랑하는 마음, 희생하는 마음, 기쁨의 마음이 있고로 만날

때도 보는 순간 예쁘고 기쁜 거예요. 그래서 자식을 키우기 마련이예요. 항상 웃어라. 그리고 항상 전도하라. 이러한 말씀을 하는 것은 하나님 되라는 말씀이예요. 여러분들이 하나님 되지 않고는 절대 하늘나라에 들어갈 수도 없고 영생할 수도 없어요. 하나님이나 영생을 하는 거지, 웃지 않고 똥타기를 좋아하는 사람은 하나님이 될 수가 없어요. 아시겠어요? 구세주 말씀 중에서

웃으면 피가 맑아지고 혈전이 없어서 혈압이 조절되고, 얼굴에 주름이 피고, 피부가 아름다워지고, 예뻐진다. 항상 웃으면서 요가 수련과 함께 영생의 조류에 동참해 보시면 어떨까요?

효능: 척추 마디마디를 꼼꼼하게 움직여 이완과 수축을 반복하여 뭉친 근육을 부드럽게 풀어준다. 단순한 동작만으로 시원함을 느낄 수 있고 꾸준한 반복을 하면 목, 허리 등의 피로를 시원하게 풀어준다.

주의: 고개를 뒤로 젖힐 때 허기증이 날 수 있으니 10초 정도 한다.

동작①: 양반 자세로 앉는다. 상체를 바로 세우고 복식호흡으로 명상을 한다. 20초 유지. 3-5회 반복.

동작②: 호흡을 내쉬면서 고개를 숙여 척추를 길게 늘려주면서 배꼽을 바라본다. 20초 유지. 3-5회 반복.

동작③: 호흡을 코로 마시면서 가슴을 위로 끌어당기면서 고개를 뒤로 젖힌다.



시선은 하늘을 바라본다. 20초 유지. 3-5회 반복.

동작④: 왼손을 오른쪽 무릎위에 얹고 오른손은 등 뒤 바닥을 짚는다. 상체를 오른쪽으로 비틀고 시선은 등 뒤 바닥을 바라본다. 20초 유지. 좌우 교대로 3세트*

나를 이기는 길

공기오염, 수질오염, 토양오염 등 현재 환경문제가 굉장한 이슈가 되어 있습니다. 오염되어 있다는 것은 독이라는 것인데 이런 환경에서 영생한다는 것이 과연 가능한 것입니까?

선생님: 오염된 환경을 정화시킬 수 있는 능력이 없으면 당연히 그 오염된 독성물질을 먹고 죽게 되어 있다. 그러나 이 사람은 공기와 물 등 모든 것을 말하는 능력이 있다. 이 세상 공기와 물과 모든 것에 부처님의 얼굴을 새기면 그것들이 정화되는 것이다. 이 사람이 이 세상에 출현하지 않았더라면 이 세상은 벌써 멸망 당했을 것이다.

어떻게 선생 한 분이 출현하지 않았더라면 이 세상이 멸망당했을 것이라는 말입니까? 납득할 수 없습니다.

공기오염과 영생

선생님: 태초부터 부처님과 마귀의 싸움이 계속 이어져 오고 있는 것이다. 부처님이 마귀보다 강할 때에는 마귀를 다스리게 되지만 부처님이 약할 때에는 마귀가 부처님을 종처럼 부리게 되는 것이다. 부처님이 마귀에게 패해서 사람으로 전락되었을 때부터 마귀가 이 세상을 다스리고 있었던 것이다. 그 마귀는 이 세상을 멸망시킬 목적을 가지고 있기 때문에 마귀를 이기지 못하면 결국 인류는 전멸되게 되어 있는 것이다. 이 사람이 이 세상에 나온 것은 그 마귀를 이겼기 때문이 가능했던 것이다. 그래서 이 사람이 출현한 후부터는 이 세상을 부처님이 다스리게 되었으며 부처님이 다스리기 시작한 이후부터는 멸망 당하는 일은 없어진 것이다. 부처님은 마귀의 모든 급소와 약점을 파악하여 이겼기 때문에 다시는 마귀에게 패하는 일은 없는 것이다.

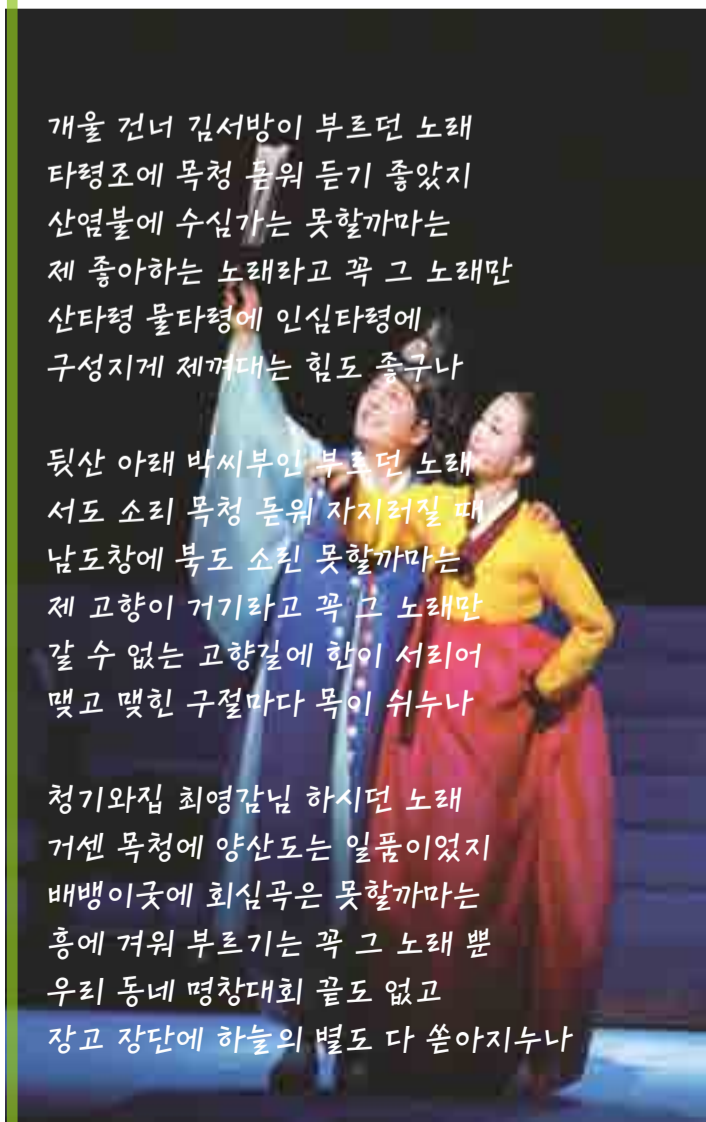
이 세상 물과 공기와 환경을 바꾸기 위해서는 부처님의 얼굴을 그 대상에 새기라고 하셨는데 어떤 원리로 그렇게 되는 것입니까?

선생님: 이 세상 모든 물질은 원자로 이루어져 있다. 원자는 핵과 전자로 이루어져 있는데 핵은 중성자와 양성자로 구성되어 있다. 원자 모형을 보면 핵을 중심으로 전자가 방형 도는 구조를 가지고 있는 것을 알 수 있다. 전자는 음전하(-)를 띠고 있는데 음전하라는 것은 마귀라는 것이다. 핵 속에 있는 양성자는 양전하(+)를 띠고 있고, 중성자는 음양과 무관한 중성의 성질을 가지고 있다. 이 사람은 중성자가 바로 부처님이라고 말했으며, 그 부처님이 음양을 띠는 전자에 의해 감싸여 있는 구조를 모든 원자가 하고 있다고 말하고 있다. 다시 말하자면 부처님이 마귀의 감옥에 갇혀 있는 구조라는 것이다. 이 사람은 그 전자와 양성자를 부서버리는 능력을 가지고 있다. 부처님의 얼굴을 원자에 새기면 그 원자의 구조가 깨지면서 중성자가 튀어나오게 되는 것이다.*

시 한편 생각 한 줄

우리 동네 명창 대회

정태춘



개울 건너 김서방이 부르던 노래 타령조에 목청 푹뽀 뽀 뽀 좋았지 산열불에 수심가는 못할까마는 제 좋아하는 노래라고 꼭 그 노래만 산타령 물타령에 인심타령에 구성지게 제겨대는 힘도 줄구나

뒷산 아래 박씨부인 부르던 노래 서도 소리 목청 푹뽀 뽀 뽀 날도창에 북도 소리 못할까마는 제 고향이 거기라고 꼭 그 노래만 갈 수 없는 고향길에 한이 서리어 땀고 땀힌 구절마다 목이 쉬누나

청기와집 최영감님 하시던 노래 거센 목청에 양산도는 일품이었지 배뱅이굴에 회심곡은 못할까마는 흥에 겨워 부르기는 꼭 그 노래 뿐 우리 동네 명창대회 끝도 없고 장고 장단에 하늘의 별도 다 쏟아지누나

2004년 2월 2일 주남에서 1심 재판에서 사형을 선고받자 성도님들은 며칠 뒤 수원지방법원에 항의집회를 나갔다. 집회를 마치고 분부제단에 돌아와 식당에서 식사를 하고 있는데 한 성도님이 큰소리로 바깥에 나와보라고 하였다. 식사중이던 많은 분들이 바깥에 나와 보니 비도 오지 않았는데 하늘에 커다란 무지개가 걸려있었다. 무지개를 바라보니 하나님께서 우리에게 격정하지 말라고 말씀하시는 것 같이 느껴졌다. 그 해 5월에 있었던 2심 재판에서 주남에서 기적같은 무죄 판결을 받아 성도님 모두가 너무 기뻐서 날 듯한 기분이었다. 하지만 다음 달에 청천벽력같은 주님의 보광 소식에 우리들은 마음에 큰 아픔을 겪었다. 이기신 하나님께서는 그대로 영적으로 역사하심을 보여주시려고 하셨는지 보광시각에서는 사진 가득가득히 이슬성신 내리는 장면이 많이 찍혀 나왔다. 며칠 뒤에 있는 삼천포제단집회에서도 이슬성신이 폭포수처럼 내리는 사진들이 찍혔다.

하지만 이기신 하나님께서 육신을 벗고 역사하심을 모르는 바는 아니지만 성도님들이 느끼는 아픔이 쉽게 가시지는 않는 것 같았다. 그래서 나는 절기 때마다 2부행사에 참여하여 성도님들의 마음에 조금이나마 위로를 주고 힘을 드려야겠다고 마음을 먹게 되었다. 그래서 그 이후 절기행사마다 무대에서 망가져도 성도님들께서 예쁘게 봐주시리라 믿고 2부행사에 참여했다. 음악실력이 바닥이다 보니 자형이 주신 클래식기타를 들고 쉬운 가요의 가사를 개사해서 노래를 불렀다. 매번 부르다 실수를 많이 해서 행사를 마치면 며칠 간 이불킥도 수도 없이 했다. 하지만 열심히 공연하려는 모습이 눈에 보였는지 성도님들이 격려의

박수를 많이 보내주셨다. 분부제단이나 다른 지방제단에서도 정성을 다해 2부행사에 참여하여서 전체 성도님들이 많이 웃으시고 기운도 얻으시는 것같이 흐뭇함을 느낄 때가 많았다. 올해는 코로나 때문에 전국의 성도님들을 한참이나 못 뵈고 절기예배와 행사도 못 참여해 참 아쉽다.

우리민족은 예로부터 농경사회에서 유래된 설, 단오, 추석 등 여러 명절들이 있다. 이런 때에는 한 마을의 이웃들이 모여 농악을 비롯한 여러 가지 전통놀이와 가무를 즐기면서 화합을 도모하는 가운데 예전에는 '명창 대회'도 했다. 그 전통이 이어져 지금도 우리 지역사회에서는 전통행사가 많이 행해진다. 그리고 방송국 행사이긴 하지만 지역 노래자랑과 비슷한 '전국 노래자랑'만 해도 내가 사는 지역에서 많이 치러졌다.

일반 시민들은 힘든 일상 가운데에 방송이든 실제 공연이든 여러 예능 프로그램을 통해 몸과 마음에 재충전을 한다. 관객으로서 혹은 동네축제라면 자신이 직접 참여하면서 즐거움을 함께 나누는. 물론 올해는 오프라인 행사에 많은 제한이 있어서 지역축제, 서양 및 전통의 춤과 노래 공연, 스포츠 경기, 연극, 전시행사 등을 제대로 즐길 수가 없다. 그래서 많은 이들이 코로나로 심적으로 경제적으로 힘이 드는데 마음의 활력을 받을 데가 없어 애로가 많다. 나는 개인적으로 지상과 방송3사에서 개그 프로그램이 전부 없어서 섭섭하다. 나는 티브이를 보면 개그맨의 조금 웃기는 말에도 웃음이 뺨뺨 터지고, 드라마나 휴먼다큐의 조금만 감동적인 장면에서도 눈시울을 붉히거나 눈물을 줄줄 흘리며 마음의 힐링을 많이 받는다. 나는 개그맨들이 어떻게 그런 기발한 말들과 상황을 연출해 내는 걸까 하고 생각을 하면 정말 천재라는 느낌이 든다. 개

그나 유머와 재치는 마음이 늘 비워 있고, 고정관념에서 벗어나 어린이처럼 순수한 눈으로 세상을 바라볼 때 생겨날 수 있다. 생텍쥐페리의 '어린왕자'도 첫대목에 '모자 그림'으로 고정관념에 사로잡힌 재미없는 꼴대 어른들로 이야기는 시작이 된다.

어렸던 개그 프로그램이 없어지니 나에겐 생활의 낙이 하나 줄뿐이지만 개그맨들은 밥값이 끊어지니 큰일이다. 연예인들은 웃음과 감동을 주지 못하면 죽는다는 각오로 열심히 자신의 일에 임할텐데, 그러한 일터가 사라지는 것은 경제적 어려움보다 더 큰 공허함을 줄지 모른다.

요즘은 어린이부터 노인까지 우울감과 불안을 많이 느끼는 상황이니만큼 우리가 서로서에게 연예인이 되어 주면 어떨까? 좀 재주가 있는 분이려면 유튜브가 되어서 노래와 재담으로 많은 사람들에게 마음의 휴식을 선사할 수 있을 것이다. 그렇지 않다 하더라도 서로를 만나면 편안한 웃음으로 반갑게 대하고, 되지도 않은 아재개그라도 날려보고, 가극의 대사를 읊듯이 대화를 하는 심경이 가 되어보는 것은 어떨까? 배우 찰리 체플린은 우리 삶은 가까이서 보면 비극이지만 멀리서 보면 희극이라고 했다. 우리도 희극 배우나 개그맨처럼 세상을 대하는 고정관념을 깨고, 유머가 넘치는 발상의 전환을 눈동자 돌리듯 자유롭게 할 수 있도록 연습을 열심히 해보자. 실제로 비극을 살지라도 절대로 지지 않는 마음을 품고 산다면, 아주 작더라도 꺼지지 않는 희망의 불씨를 마음에 간직하고 산다면 희극을 사는 것이다. 연극은 계속 되어야 하고 희극을 만들려는 노력은 계속 되어야 한다.*

라준경 / 대구수리재단 책임승사