

건강과 수행

신장(콩팥) 관리하기

한 해를 건강하게 보내려면 신장을 겨울철에 잘 관리해야

이런 호에서는 혈액 속 노폐물을 정화하고 배출하는 '몸속의 정수기' 역할을 담당하고 있는 신장에 대해서 알아본다. 특히, 겨울철에 신장을 어떻게 관리하는가에 초점을 맞추려고 한다. 왜냐하면 한 해를 건강하게 보내려면 겨울철에 신장을 튼튼하게 관리하는 것이 무엇보다도 중요하기 때문이다. 우리 몸속의 정수기 역할을 하고 있음에도 불구하고 다른 장기에 비해 관리를 소홀히 하는 분들이 많은데 40대부터 기능이 저하된다는 신장을 제대로 관리하지 않으면 만성 신부전에 걸릴 위험이 높아지게 된다. 평생 혈액 투석하거나 신장 이식 수술을 받기 싫다면 이제부터라도 우리 몸속의 신장에 대해 조금 더 관심을 갖도록 하자.



첫째, 아랫배를 따뜻하게 해주어야 한다. 겨울철은 신장이 손상되기 쉬운 계절이다. 왜냐하면 신장은 찬 기운에 노출되면 신장 기능이 약해지기 때문이다. 특히, 신장이 있는 하복부에 찬 기운이 들지 않도록 아랫배를 따뜻하게 해주는 것이 좋다. 그래서 족욕으로 기혈의 순환을 원활하게 만들어 주면 좋고 잘 때 수면양말을 신는 것도 하나의 좋은 방법이 될 수 있겠다. 둘째, 신장 기능을 강화시켜주는 요가 동작을 실천하자. 신장 기능을 튼튼하게 만들어주며 하체의 혈액순환을 촉진하는 데 좋은 요가 자세를 소개하고자 한다. 활 자세와 쟁기 자세의 두 가지 요가 동작인데 활 자세는 편안하게 엎드린 상태에서 팔을 뒤로 뻗어 발목을 잡고 배를 바닥에 붙인 상태에서 상체와 하체를 틀어올리는 자세이며 쟁기 자세는 똑

바로 누운 상태에서 양 발을 들어 천천히 머리 위쪽으로 넘겨 발끝이 땅에 닿은 후 잠시 멈췄다가 다시 천천히 되돌아오는 동작이다. 이 두 가지 동작을 자주 해주면 신장 기능은 물론 냉증이나 부종 해소에도 도움이 된다. 셋째, 귀를 자극시키자. 신장은 귀와 연관이 있다. 그래서 신장이 약해지면 이명이 들리는 등 귀와 관련된 증상이 나타날 수 있다. 따라서 귀를 적당히 자극해 주면 신장 건강에 좋다. 신장 기능 저하로 나타나는 피로라든가 부종 완화에도 도움이 되겠다.

넷째, '관원혈(關元穴)' 즉, '단전'을 자주 지압하면 신장 건강에 도움이 된다. 배꼽에서 손가락 세 마디 정도 아래로 내려간 지점이 '단전'인데 이곳을 손으로 부드럽게 마사지하거나 지압해주면 호르몬 분비의 균형을 찾는 데 도움이 될 뿐만 아니라 남성들에게 좋고 여성들의 생리통 및 생리불순 개선에도 도움이 된다.

다섯째, 검은콩과 호두를 섭취하자. 검은콩에 들어 있는 아토시안틴 성분은 체내 독소와 노폐물 배출을 돕고 소변과 대변의 소통을 원활하게 만들어준다. 특히, 피를 맑게 하고 혈액순환을 개선해 면역력 강화와 노화 예방에 도움이 된다. 그리고 호두도 신장 건강에 효과적인 음식인데 오메가3 지방산이 풍부하여 혈액순환을 원활하게 만들기 때문이다. 신장 기능을 강화해 피로 해소에 좋고 기운을 돋우는 데 효과가 있다고 한다. 게다가 호두는 생리통을 줄이는 데도 좋다.*

이승우 기자



:삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <30회>

방앗간 주인은 배고파하는 피란민들을 위해 피난도 미루었다

- 7절: 영적 동정녀인 다섯째 천사와 둘째 아담인 일곱째 천사
- 1) 피란길에 오른 다섯째 천사
 - 2) 2차 점령을 시도하는 하나님
 - 3) 나는 일어나서 일을 시작하라
 - 4) 대규모 야외집회를 개최함
 - 5) 호세아서에 등장하는 감람나무
 - 6) 1950년 중반, 감람나무에 대한 교계의 해석

<7절> 영적 동정녀인 다섯째 천사와 둘째 아담인 일곱째 천사

다섯째 천사는 마귀를 기만하는 하나님의 생수로 말미암아 신령한 성체로 거듭날 수 있었으며 그제야 비로소 동정녀의 자격을 갖추게 됩니다. 이후 다섯째 천사는 이사가 선지자가 예언한 영적 동정녀로서, 6천 년 전에 잃어 버린 두 씨, 즉 아담과 해와를 찾아야 하는 사명자가 되었습니다. 아담과 해와를 찾아서 그들의 영적 엄마가 되어 그들을 이긴자로 키운다고 해서, 다섯째 천사는 영적 엄마, 즉 '영모(靈母)'라고 불리게 되었습니다.

1) 피란길에 오른 다섯째 천사

1950년 9월 15일 유엔군 사령관 맥아더의 인천상륙작전이 성공함으로써, 공산군은 물러가고 국군이 서울에 들어왔습니다. 상리(商理)에 밝았던 다섯째 천사는 수석 역전에 조그만 탈곡기가 딸린 방앗간을 차렸습니다. 전쟁통에 벼를 쟁오르는 손님이 많았기에 장사가 잘 되었습니다. 그런데 국군이 압록강까지 진격했지만 중공군의 개입으로 전세가 역전되어 후퇴를 거듭했습니다. 12월 3일 중공군이 평양까지 밀고 내려왔을 때, 다섯째 천사는 '곧 중공군이 서울까지 점령할 것이다'는 하나님의 계시를 받았습니다. 하나님의 계시를 받은 지 꼭 한 달째 되는 1951년 1월 4일에 총일반이로 공산군을 앞세운 중공군이 서울을 장악

하였습니다. 다섯째 천사 박태선님은 속히 피난을 가야 하겠는데 이번에도 속히 떠날 수가 없었습니다. 다섯째 천사는 동경 고향시절과 일년 전 6.25전쟁 때 굶어 본 경험이 많았던고로 배고픈 사정을 잘 아는데, 배고파하는 피란민들을 버리고 차마 혼자 달아날 수 없었습니다. 그리하여 끝까지 있다가 최후에 피난하기로 작정하였습니다. 목사가 교회를 비우고 먼저 피란길에 올랐기에, 다섯째 천사는 전도사와 함께 남아 있는 교우들을 돌보았습니다.

서른다섯 살의 다섯째 천사는 음력으로 정월 초하룻날(양력 1951. 2. 6), 집안 식구와 전도사도 다 같이 피란길에 올라 한강 얼음 위를 건넜습니다. 전도사는 이불을 지고, 팔십이 가까운 조부님은 걸으시고, 다섯째 천사는 자전거에 쌀 두말과 의복을 꾸러서 싣고 그 위에 어린 아이 둘을 태웠습니다. 일백오십 근이나 되는 자전거를 끌고 피란길을 떠났습니다.

그때 걸어가던 피란길은 바로 지옥길이나 다름없었습니다. 인산인해로 길이 메워 나가는데 집이 없는 사람들은 발고랑으로, 길에는 자전거, 마차, 리어카가 겹겹이 밀리고 아버지, 엄마, 아들, 딸, 남편, 아내가 서로 아우성치고 찾고 울며 허둥지둥 먼지가 자욱한 죽음의 길이었습니다. 그 중에 저만 살겠다고 어린 아기를 나뭇가지에 걸어 놓고 혼자 달아나는 어머니도 있었습니다.

다섯째 천사의 일행은 그렇게 지옥의 길을 걸어가다가 이튿날 길거리에 방한 칸을 빌렸습니다. 그리고 언 밥을 데워 먹을 때, 그의 아내가 걱정을 하며 '우리가 가진 것이 쌀 두말, 돈 4만8천환뿐이니 이걸 가지고 우리 아홉 식구가 몇 날이나 살겠소.'라고 말하였던 것입니다. 그때까지 동행했던 전도사는 다섯째 천사에게 굉장히 돈이 많은 줄 알았는데, 이제 그렇지 못하다는 사실을 알게 되었던 것입니다.

다섯째 천사의 아내가 걱정하는 말을 들은 전도사는 도와주던 일을 멈추고 슬그머니 혼자 빠져나갔습니다. 물건까지



기차에 달린 화물차 위로 개미떼처럼 엉키어 있는 피란민들 / 1951년 서울 영등포역

짙어진 채로 달아났던 것입니다. 다섯째 천사는 없어진 물건보다도 전도사의 자질에 대해 말할 수 없이 크게 실망하였습니다. 하지만 전도사가 다섯째 천사를 버리고 달아났어도 하나님께서는 다섯째 천사를 떠나지 아니하시고 함께 계셨습니다.

피란민의 인파에 밀려 나가다가 때 마침 화물차가 달린 기차 하나를 만났는데, 이제 오래지 않아서 떠난다고 하여 모두 그 위에 올라탔습니다. 다섯째 천사의 식구도 죽음을 다해 3미터나 되는 화물차 위에 오르고 일백오십 근이나 짐을 실은 자전거까지 겨우겨우 그 위에 끌어 올렸습니다.

화물차 꼭대기에는 사람들이 개미떼처럼 엉켜서 거기서도 서로 밀고 당기고 서로 으르렁거리고 있었습니다. 역시 지옥이었습니다. 그런데 기차는 기다리고 기다려도 떠나지 않았습니다. 하루를 지나도 움직이지 않았습니다. 마지막에는 미군들이 와서 모두 다 내리라고 야단이었습니다. 막 몽둥이로 후려갈기면서 다 내려 쫓는 것이었습니다.

모두 제각기들 뛰어내렸지만, 3미터가 넘는 이 꼭대기에서 팔십 되는 조부와 어린 아이들을 올려놓을 때에도 죽을힘이 들었는데 이제 갑자기 내려놓

기는 더 큰일이었습니다. 남들은 다 내려서 달아나는데 다섯째 천사의 식구만 내리지 못하고 어찌할 바를 모르는 데, 난데없는 장대 같이 키가 큰 청년 한 사람이 나타난 것이었습니다. 그 청년의 키가 어찌나 큰지 3미터 되는 화물차 꼭대기에 있는 이들 식구들을 하나씩 하나씩 쉽게 다 내려놓고는 어디론가 가버렸습니다.

그 청년은 천사였으며 사람이 아니었던 것입니다. 최후로 다섯째 천사만 남았는데, 그는 일백오십 근이나 되는 짐을 실은 자전거를 끼고 화물차 꼭대기에서 뛰어내렸으나 아무런 지장 없이 사뿐히 땅 위에 내려 서졌던 것입니다. 자전거도 그대로 땅 위에 내려 서졌던 것입니다. 하나님께서 붙들어 주신 것이었습니다.

시편 95편 4절
땅의 깊은 곳이 그의 손안에 있으며
산들의 높은 곳도 그의 것이로다

다섯째 천사의 식구가 화물차에서 내려 150미터 가량 전진하였을 때, 광! 하더니 그 화물차에 폭탄이 떨어져서 산산이 부서졌습니다. (다음호에 계속)*

박한수

영생의 도는 딱 21일만 제대로 하면 완성이 된다. 더도 덜도 없이 오직 21일이다. 21일만 부처님을 사모하고 놓치지 않으면 부처를 이룰 수 있다. 그래서 '21일만에 성도하기'라는 글을 쓰기로 하였다. 필자는 21일간 어떻게 하여야 될 것인지 자세하게 알려줄 것이다. 그대로 따라만 하면 누구나 부처를 이룰 수 있다. 많은 관심을 바란다. - 편집자 주

성불(成佛)하신 생미륵부처님의 말씀을 잘 경청하면, 불심(佛心)이 곧 하나님의 마음이라는 사실을 알게 된다. 생미륵불께서는 특히 "영생의 길은 마음으로 가는 길이며 마음으로 이루어진다."고 말씀하신다.

영생의 집은 불심(佛心; 부처님의 마음에 건설된다

영생의 확신이 지속되어야 영생의 집을 짓는 것이지, 영생의 마음이 지속되지 않고 의심마귀가 잠깐만 들어와도 그동안 쌓았던 것이 다 무너진다. 의심을 순간적으로 한번 해도 그 영생의 집이 무너지는고로 그 하나님의 집이 지어지다가 도로 마귀로 돌아가는 것이다.

영생의 집은 불심(佛心; 부처님의 마음에 건설되는 것이지, 이 땅위에 건설되는 것이 아니다. 영생의 집이 곧 영생하는 하늘나라의 집(天堂)인고로, 그 마음에 건설되게 되어 있는고로, 의심만 하면 영생의 집 기둥이

무너져 쓸모없는 집이 되어버린다. 그래서 의심하면 지옥 간다고 했던 것이다. 순간적으로 그렇게 되는 것이다. 틀림없이 이루어진다는 확신에 차 있어야 영생의 단단한 집이 마음에 구축된다. 마음이 영생에 환 확신이 계속되어야 하나님(성불하신 부처님)이 그 영생의 마음속에서 살 수 있고, 하나님(성불하신 부처님)이 그 영생의 집안에서 기둥이 되어 천국이 되는고로 그 천국의 마음이 된 사람이 하나님(성불하신 부처님)이 되게 되어 있다.

젊은이들이여, 내면의 불성(佛性)을 일깨우는 운동에 동참하자

그런데 과연 인간은 불심(佛心)을 품을 수 있을까? 인간 속에 불심(佛心)을 품을 수 있는 씨앗이 되는 불성(佛性)이 내재되어 있지만 그 불성(佛性)이 '나'라는 주체의식이 마귀에 의해서 감금(監禁)된 상태에 있다. 그리고 '나'라는 마귀는 사로잡은 불성(佛性)이라는 생명을 울라 타고 있는 상태에서 운동력을 얻어 가지고 살아가고 있다. 그래서 인간의 마음은 전부 불성(佛性)의 생명력을 탕진하는 가운데 일어나는 마귀

21일 만에 성도(成道)하기 <15일째>



자신 내면에 깊이 묻혀 있는 보배가 되는 불성(佛性)을 일깨우는 예배 장면

의 마음작용이다.

인간의 주체영이 틀림없이 마귀의 영이요, 인간이 틀림없이 마귀의 마음을 품고 살고 있다는 증거는 한 치 앞도 못 내다보는 점이다. 마귀의 영은 탐욕이 앞서고 우둔하고 어둠의 영인고로 인간 자신을 살생하는 무기를 만들어 서로를 적으로 규정하고 죽이기도 한다. 그뿐만 아니라 오늘날 이 세상 사람들은 맘몬에 물들어 있다고 해도 과언이 아니다. 맘몬(Mammon)이란 말은 헬라어 '맘모나스(μαμμωνας,)에서 나온 말로 '물질' 또는 '재물'의

의미를 가지고 있다. 맘몬이 인간 속의 불성(佛性)이 깨어나지 못하게 방해하는 돈의 신(神), 재물의 신(神)으로 군림하는 지경에 이른 것이다.

먼저 이 세상을 불국토로 바꾸려면 생명력이 왕성한 젊은이들이 맘몬을 추구하는 환상에서 깨어나 자신 내면에 깊이 묻혀 있는 보배가 되는 불성(佛性)을 일깨우는 운동에 동참해야 된다.

항상심(恒常心)의 불심(佛心)안에 이 세상을 불국토로 변화케 한다

유마경에 '심청정(心淸淨) 국토청정

(國土淸淨)이라는 말씀이 있는데, 이는 "만약 보살이 정토를 얻고자 한다면 마땅히 그 마음을 맑게 해야 한다. 그의 마음이 맑음에 따라서 불국토도 곧 맑아지기 때문이다."라는 내용이다.

그런데 문제는 인간 스스로 마음을 맑게 할 수 있는 불심(佛心; 부처님의 마음 또는 하나님의 마음)이 지속적으로 표출되지 않는다는 점이다. 다만 성불(成佛)하신 부처님만이 항상심(恒常心)의 불심(佛心)을 품을 수 있는 것이다.

그러므로 21일 만에 성도(成道)하고자 하는 새식구는 첫째, 성불하신 생미륵불께서는 어떤 마음의 투쟁을 통해 불심(佛心; 부처님의 마음 또는 하나님의 마음)을 품을 수 있었는지에 대해 공부해야 한다.

둘째, 누구든지 내 몸처럼 여기고 누구든지 부처님처럼 여기는 마음이 불심(佛心)이라는 생미륵불의 가르침을 듣게 되면, 어떻게 해서 누구든지 내 몸이 어떻게 누구든지 부처님이 될 수 있는지에 대해서 논리정연하고 유전확적으로 입증하는 설법에 의해서 깨달음이 있어야 한다.

셋째, 마음에 의해서 피가 변하고, 마음에 의해서 몸이 변하고, 마음에 의해

서 만물과 세계가 변한다는 생미륵불의 최첨단 학문을 접하게 되면, 도대체 어떤 마음이어야 깨끗한 피를 조성하고 완전무결한 불심(佛心; 부처님의 몸)을 이룰 수 있는지 또 어떤 마음을 품어야 자신의 몸에서 이 세상을 불국토로 변화케 하는 생각의 물질이 쏟아져 나오게 하는지에 대해서 궁구(窮究)해야 한다.

불생불멸(不生不滅)이라는 영생을 가능케 하는 불심(佛心)이라야 진불심(眞佛心)

열반경 8권 85쪽에 "모든 경서의 기록은 글자 뜻이 없는 반쪽 글자의 근본이 되며 미륵불이 출현하실 시에나 반쪽 글자가 없어지고 완전한 글자가 나오는 것을 알리라. 내가 말한 것은 반쪽 글자였다. 너희는 반쪽 글자를 버리고 완전한 글자를 알아야 한다."라는 석가모니의 말씀에 의거하면, 지금까지 반쪽 글자에 해당하는 불심(佛心)으로는 불생불멸(不生不滅)을 이룰 수 없었고, 불국토로 바꿀 수 없었던 것이다.

이제 생미륵불이 출현하실 시에 완전한 글자가 나온다는 석존의 예언대로, 현재 생미륵부처님께서 가르치시는 불심(佛心)이야말로 모든 사람들로 하여금 성불하게 하는 진불심(眞佛心)인 것이다.*

박태선 기자