

건강과 수행

### 술바른 수면자세

똑바로 눕거나 왼쪽으로 누워 자라

인간의 생애에서 1/3을 차지하고 있는 수면은 하루 동안 몸에 쌓인 피로를 풀고 에너지를 재충전하는 과정이다. 특히, 평소에 통증을 자주 호소하는 사람이 있다면 잠을 잘 때 올바른 자세를 취하는 것이 매우 중요할 것이다. 실제로 편두통이나 목통증, 어깨통증, 허리통증이 있는 경우 잠을 잘 때 잘못된 자세로 인해 다음날 몸이 피로해지거나 통증이 더 악화되는 경우도 많다.

따라서 건강을 불러오는 올바른 수면자세를 정확하게 알아야 하는데 잘못된 상식으로 인하여 올바르지 못한 수면자세를 올바르다고 잘못 판단하는 경우가 있다.

수면 자세는 일반적으로 똑바로 누운 자세, 옆드린 자세, 우측으로 누운 자세, 좌측으로 누운 자세로 나뉜다. 여기서 가장 좋은 바람직한 수면자세는 천장을 보고 똑바로 누운 자세이다. 물론, 각각 장단점이 있지만 될 수 있으면 오른쪽으로 눕는 건 피해야 한다는 게 (임상 소화기병학 저널)에 실린 결론이다.



다면 반드시 왼쪽으로 누워 자라 보자. 넷째, 비장에 좋다. 우리 몸에서 혈액 정화의 책

왼쪽으로 눕는 게 이롭다. 왜냐하면 심장의 대동맥이 좌측으로 틀어져 있기 때문인데 만약 오른쪽으로 눕게 되면 혈액을 위로 뿜게 되어 그 만큼 심장에 무리를 줄 수 있다. 따라서 반대편인 왼쪽으로 눕는 게 혈액순환에 좋다.

**셋째, 소화에 좋다.**

오른쪽으로 누워 자게 되면 위(胃)가 왼쪽으로 위치하게 되어 위산 역류가 생겨 자다가 가슴이 쓰리는 경험을 할 수도 있다. 하지만 왼쪽으로 누워 자면 위가 아래로 위치하여 위산 역류가 거의 불가능하게 된다. 따라서 소화불량을 자주 겪는

다면 반드시 왼쪽으로 누워 자라 보자. 넷째, 비장에 좋다. 우리 몸에서 혈액 정화의 책

입을 닫고 있는 비장도 왼쪽에 위치해 있다. 폐기물은 림프 체계를 통하여 비장으로 옮겨진 후 비장을 거쳐 몸에서 신속하게 방출되는데 왼쪽으로 자게 되면 비장의 기능이 더 향상된다.

**다섯째, 신체 구조에 더 적합한 자세이다.**

위와 췌장은 몸 왼쪽에 위치해 있는데 오른쪽으로 눕게 되면 중력과 반대가 되어 위와 췌장에 무리가 가고 그 역할을 제한하게 된다.

잘못된 수면자세는 주름 생성과 피부부건에도 영향을 미친다. 그래서 전문가들은 "건강한 피부를 위해서는 절대로 배를 대고 옆드리는 수면 자세는 피해야 한다"고 말한다. 한 가지 더 짚고 넘어가자면 요즘 목디스크나 거북목, 일자목 환자가 많은데 이 경우 높은 베개를 베고 자면 상태를 더욱 악화시킨다는 것을 유념하자.\*

이승우 기자

수업이요교실

## 몸과 마음을 치유하는 요가

건강하고 행복하기 위해서는 스트레스와 피로를 멀리 해야 합니다. 피로회복으로 좋은 방법 중 운동이 으뜸인데 그중에도 요가를 생활화 하면 좋겠지요? 올바른 자세의 습관은 피로회복에 가장 좋은 예방법입니다. 사람의 몸의 관절부분인 목, 어깨, 팔목, 척추, 엉덩이, 다리는 안쪽으로 굽어 있습니다. 그중 단 한곳 무릎만 밖으로 굽어 있습니다. 그래서 이번에 소개하는 요가 동작인 무릎을 쭉쭉 펴주는 자세로 겨우내 움크렸던 몸을 봄꽃처럼 활짝 펼쳐

보세요. 뭉쳤던 근육을 풀어주고 혈액순환을 도와 관절염을 훌훌 날려버리고 병글병글 웃으며 건강하고 행복한 생활로 근육을 키워보시면 어떨까요?

**옆으로 누워서 골반 무릎 고관절을 부드럽게!!**

효능: 허벅지를 날씬하게. 오다리, 허리 다리 교정. 무릎을 펴주어 주변 근육강화 도움.

동작①: 옆으로 누워 오른쪽 팔꿈치

를 바닥에 대고 왼다리를 위로 올려 왼팔로 발목을 잡는다. 능력 따라 옆구리가 시원하게 이완되도록 바닥으로 밀착시킨다. 10초 유지, 양쪽 각 5회.

동작②: ①번에 이어서 개인의 유연성에 따라 다리가 시원하도록 무릎을 쭉 펴서 높게 들어올린다. 10초 유지, 양쪽 각 5회.

**뇌 스포츠로 촉진시켜 어른들 머릿속에 호르몬!!**

효능: 집중력 강화, 균형감각, 전신 피로해소 및 근력 강화 도움. 무릎을 펴주어 하체 강화.

동작③: 네발자세에서 호흡을 내쉬며 엉덩이를 높게 들어올리고 무릎과 양팔을 곧게 펴준다. 호흡을 내쉬며 허벅지를 수축한다. 10초 유지, 5회.

이가지세: 등척추 건강함해소. 효능: 척추 골반수정, 안정감, 평온함, 겸손한 마음 도움. 동작④: 편안한 상태로 무릎을 꿇고 앉아 이마를 바닥에 놓은 상태에서 양손은 허벅지 옆에 위치. 손바닥은 하늘을 향한다. 5회. 주의: 원상대로 돌아올 때 가슴(등) 목 머리 손으로 일어남.\*



### 허만옥 승사 칼럼

## 불생불멸의 시대 감로의 정도가 나오면 낡지도 않고 죽지도 않는 시대가 된다



늘어간던 몸이 다시 짧아지며, 죽어간던 인생이 영원히 죽지 않고 병들지 않게 되었다. 즉 불사영생(不死永生)의 기적이 실제로 여기서 이루어지고 있다. 마음먹는 대로 피가 변하고, 피가 변하는 대로 몸이 변한다. 생각하는 대로 지금 여러분의 피는 순간순간 변하고 있다. 현대과학이 미처 깨닫지 못한 피의 원리로 밝히는 불로불사 영생학은 당신을 죽음으로부터 해방시키고 불사영생의 몸으로 인도하게 된다.

성경과 불경을 비롯한 동서고금의 경전과 예언 비결서에는 한결같이 사람 몸이 실제로 병들지 않고 늙지도 않고 죽지 않는 불사영생의 시대를 예언하여 놓았다. 즉 너희가 성경을 상고함은 그 속에 영생이 있음이라(요한복음 5:39). 영생은 거짓말이 없으신 하나님의 영원 전부터의 약속이었던지(디도서 1:2). 이 씨를 것이 씨지 않고 죽을 것이 죽지 아니함을 입을 때에는 사망이 이김에 삼킨 바 되리라(고전 15:54). 하나님은 죽은 자의 하나님이 아니요 산 자의 하나님이

(눅 20:38). 오직 의인들은 영생하리라(마태복음 25:46). 사람이 죽으면 소멸되거나 그 기운이 끊어진 즉 그가 어디 있느냐(욥 14:10). 죄의 값은 사망이요 하나님의 은사(선물)는 영생이라(롬 6:22). 하나님께서 우리에게 약속하신 약속이 이것이니 곧 영원한 생명이라(요일 2:25). 맨 나중에 멸망받을 원수는 사망이니라(고전 15:26).

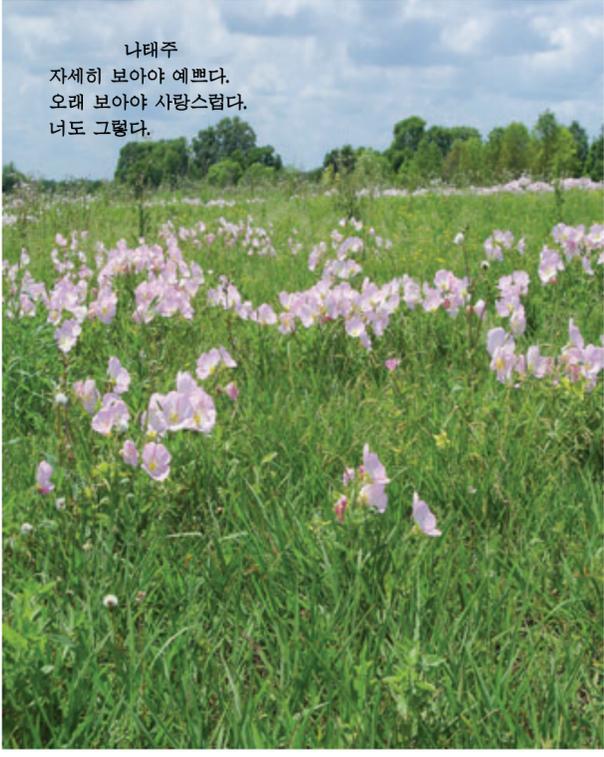
인간의 주체 영인 '나'를 죽이고 영생의 대도(大道)를 완성하신 정도령께서 이 세상에 출현하셨는데 그는 모든 경전의 주인공이요 삼위일체 하나님께서 나를 이기신 완성자요 전지전능자이신 구세주이시다.

구세주의 출현과 함께 6천년간의 암흑세상이 휘황찬란한 광명의 세상으로 바뀌게 되자 인류의 조상을 되찾게 되었고, 인간의 사랑의 원인을 규명하게 되었으니 큰 변혁의 시대를 맞은 것이다. 보이지는 않으나 존재하는 미지의 입자가 온 우주에 가득 차 있는데 이것이 바로 율령이라고 불리워지는 중성미자이다. 생명의 원천인 하나님의 영을 율령이라고 부르는 행위 자체가 불순하고 불미스러운 행동이지만 한술 더 떠서 율령을 잡는 방법으로 부당하는 대상을 늘린다는 등의 망발을 하고 있다. 더욱 놀라운 것은 하나님의 영이 질량이 있다고 그의 변신을 주장하면서 노벨상을 받은 저질의 학자들이 있다.

하나님의 역사는 이미 이곳에서 감로의 정도(正道)의 출현으로 활발히 진행되고 있으며 전 우주의 미립자 차원의 대권좌의 수령이신 이긴자 구세주 조희성님께서 오늘날 변함없이 생명의 감로를 폭포수같이 방출하고 계신다.\*

시 한편  
생각 한줄

## 풀꽃



나태주  
자세히 보아야 예쁘다.  
오래 보아야 사랑스럽다.  
너도 그렇다.

위 시도 좋지만 아래 노랫말을 지닌 동요도 참 좋다.

"꽃은 참 예쁘다. 풀꽃도 예쁘다. 이 꽃, 저 꽃, 저 꽃, 이 꽃, 예쁘지 않은 꽃은 없다."

나는 어릴 적 학교 등굣길 옆으로 난 텃밭에 심어진 호박덩굴에 풍성하게 달린 복스럽게 노란 호박꽃을 참 예쁘다고 생각했다. "호박꽃도 꽃인가?" 하고 어른들이 능답이지만 호박꽃을 팔시하고 구박하는 말을 들으면 이해가 잘 안 되었다. 어릴적 마당에 있는 큰 화분에 묵단꽃이 심겨져 있었는데 봄이면 작은 풀꽃이 어느새 한켠에서 꽃을 피우면 나는 참 앙증맞고 귀엽게 보였다. 하지만 어른들은 그것을 잡초라면서 뽑아 내버리었다. 이해가 잘 안 되었다.

**'봄'은 아름다운 자연을 한껏 보라고 '봄'이라고 이름 붙인 거라고 생각해**

을 봄도 매화를 필두로 개나리, 목련, 벚꽃, 진달래, 철쭉 등 많은 꽃들이 지난 겨울을 잘 견뎌내고 봄바람에 꽃잎을 흩날리며 봄햇살 아래서 화사한 연회를 펼친다. 이런 봄날 대낮에는 어떤 핑계를 대서라도 야외에 나와 꽃길을

걸어야지, 그렇지 못하고 지나친다면 후회할 것 같다. 사실 꽃은 없더라도 파스란 햇살을 맞으며 걷는 것만으로도 행복에 잠길 것 같은 봄날들이다. 봄은 아름다운 자연을 한껏 보면서 만끽하라고 '봄'이라고 이름 붙이고 새싹을 틔우고 꽃을 피우는 것을 보고 기운내서 뭐라도 새롭게 해보라고 '봄'이라고 부르는 건 아닌가 싶다.

그런데, 나는 꽃나무들의 예쁜 꽃들을 봐도 기분이 좋지만 지나치면 풀목길 보도블록이나 가장자리 사이사이를 비집고 자라난 자그마한 풀꽃들이 더 정이 간다. 누가 그렇게 봐주지 않아도 자존감을 지키며 스스로의 성장을 자축하며 서있는 풀꽃들을 보면 사랑스럽고 대견하다. 또한 내가 삶에 지칠 때 애를 보면 힘이 솟아오른다.

**풀꽃 보면 사회적 약자가 떠올라**

이런 풀꽃을 보면 또한 떠오르는 사람들이 있다. 고 이태석 신부가 지내던 아프리카 톤즈마을의 순박한 주민들과 똘똘한 아이들, 그 외 지구상 곳곳에서 대자연과 더불어 살아가는 넉넉한 마음과 지혜를 지닌 원시부족들, 그리고 지구상 사회 곳곳에서 흠대받으면서도 열심히 살아가는 사회적 약자들이다.

우리는 미국의 흑인들이 선거권을 얻기 위하여, 혹은 남아공의 흑인들이 민권을 쟁취하기 위해 얼마나 많은 이들이 피눈물을 흘려야 했는가를 역사를 통해 생생하게 살펴 볼 수 있다. 다만 피부색과 모양새가 다르다고 해서 같은

사람을 천대시 하는 사람들은 스스로가 자존감이 제대로 서있지 않기 때문일 것이다. 자신이 존귀한 존재임을 진정 깨닫는다면 남 또한 그러하다는 것을 깨달을 수 있을 텐데 말이다.

나는 우리나라의 다문화 가정의 자녀들이 학교에서 왕따를 당하거나 조선족들과 외국인 이주노동자들이 부당한 대우를 받는다는 기사를 접하면 마음이 아프다. 내가 사는 미군부대 앞 주택가에서 만난 다문화 가정의 흑인여자 아이나 생활 현장 곳곳에서 만나는 동남아시아 어머니의 자녀들이 학교에서 왕따를 당하지는 않는지 걱정스럽기도 하다. 학교에서 발생하는 왕따현상과 청소년들의 성적비판, 자기비하를 막기 위해서 자존감을 제대로 심어주는 교육은 너무나도 중요하다. 비단 청소년뿐만 아니라 모든 이들이 사람은 누구나 아름다운 자기만의 개성을 가진 존재임을 깨닫고 나와 남을 똑같이 사랑하고 존경한다면 좋겠다.

요즘은 이 땅의 청년 실업자들이 힘을 내어서 가슴을 활짝 펴고 자존감을 지키며 깨끗하게 살아가라고 응원하고 싶다. 가족지 말고 신나게 자기만의 꽃을 피워나가기 바란다. 이 응원의 메시지는 나 자신에게도 보내고 싶다. 이곳에 대해서 무조건적이고 긍정적인 관심, 역지사지(易地思之)의 깊은 이해로 다가서 서로 공감을 이루어 소통한다면 여러 들꽃과 풀꽃들이 어우러져 봄바람에 흩날리며 도란도란 속삭이는 아름다운 봄언덕같은 세상이 될 것이다.

우리는 우물 안 개구리처럼 이제껏 살아오면서 얻은 자신의 식견만으로 세상을 바로 볼 수 있다고 착각할 때가 많다. 짧은 식견으로 남을 평가하고 마음속 블랙리스트를 만드는 나쁜 습관을 고쳐야 하겠다.

**소중한 봄날을 보며 영원한 봄날이 이루어질 그날을 떠올린다**

요즘 나는 길가에 피어난 풀꽃들을 바라보며 나도 한해살이 풀꽃과 같은 마음으로 살았으면 좋겠다는 생각을 한다. 그러면 한해를 더욱 알차게 살 수 있지 않을까해서 말이다. 그리하면 봄은 꽃샘추위와 같은 산고를 이겨내신 어머니의 공로로 얻어진 나의 유년과 청년기, 여름은 나의 중년기, 가을은 나의 노년기, 겨울은 나의 인생 정리기가 된다. 그렇게 나의 인생은 마무리되고 풀씨는 겨울의 언 땅에 묻혀 긴 겨울을 버티며 다음 해 봄을 준비하는 것이다. 이런 식으로 생각하면 계절의 여왕인 지금 이 봄이 내 인생의 청춘이요 황금기에 해당되는 것이다. 그렇게 생각하면 이 봄날은 하루하루가 더욱 소중한 아침이 느껴진다. 일각(一刻)을 여삼추(如三秋)로 여기며 시간 시간 감사하고 즐거운 마음으로 보람차게 살아야겠다. 언젠가는 이 땅위에 펼쳐질 영원한 봄날의 아름다운 풍경도 마음속에 꼭 간직하고서 말이다.\*

리준경 / 대구제단 책임승사