

건강과 수행

면역력 높이는 방법①

장 건강 사수해야 면역력 높일 수 있어

우리나라 국민 30%가 소화, 배변과 관련된 장 기능 문제를 겪고 있다고 한다. 문제는 장 건강의 약화가 면역력을 비롯한 신체 건강과 밀접한 관련이 있다는 사실이다. 어떤 다큐멘터리에 의하면 사람 면역력 중 70%는 장 건강, 장내세균 상태 등에 의해서 결정되고 나머지 30%는 뇌에 의해서 결정된다고 한다. 실제로 면역세포의 약 70%가 장에 분포하는데 구체적으로 장내 점막은 미생물이나 미생물의 부산물, 독소 등이 혈류로 유입되는 것을 막는다. 이는 무엇을 말하느냐 하면 장에 염증이 생기게 되면 치밀하게 결합해 있던 점막세포 간격이 느슨해지면서 그 사이로 독소 등이 들어올 수 있고 그렇게 되면 다양한 전신질환이 생길 위험도 커진다는 것을 의미하는 것이다. 이처럼 면역력에 '장'이 굉장히 중요한 역할을 하고 있기 때문에 장 건강은 현대인들에게 반드시 사수해야 할 중요한 과제라고 말할 수 있겠다.



그럼, 장을 건강하게 유지하려면 어떻게 하는 것이 좋을까?
첫째, 장내 유익균을 늘려야 한다. 장내에는 100조 개 이상의 균들이 살고 있는데 이 균들은 장에 유익한 '유익균', 장에 유해한 '유해균', 때에 따라 유익균도 유해균도 될 수 있는 '중간균'으로 구성되어 있다. 그 중 대표적인 유익균이 유산균이다. 그러면 유산균의 증식을 위해 유산균제를 구입하여 먹으면 될까? 이 방법은 그다지 이상적인 방법은 아닌 것 같다. 왜냐하면 아무리 좋은 유산균을 먹어도 대장까지 가기 위해서는 위와 소장을 거쳐야 하는 험난한 과정이 있을 뿐만 아니라 또 대

장까지 간다고 해도 대장의 환경이 좋지 않다면 그나마 대장까지 살아서 간 유산균도 오래 살지 못하기 때문이다. 따라서 대장의 환경을 개선시켜 주어 적은 유산균이 스스로 증식하도록 하는 것이 제일 좋은 방법이라고 여겨진다.

대장의 환경을 개선시켜 주기 위한 방법으로는 단당류인 정제 설탕 대신에 다당류인 올리고당을 섭취해야 한다. 올리고당은 소화효소가 잘 되지 않으니 장까지 살아남아서 도달할 수 있기 때문에 유산균 중의 하나인 비피더스균이 대장에서 받아들일 수가 있다는 것이다. 이렇게 비피더스균이 증식하게 되면 장내의 부패역제 및 환경 개선에 도움이 되고 설사, 변비, 대장암 등 각종 질병 및 예방에 도움이 된다는 것이다.

그리고 인스턴트 식품과 과도한 육류 섭취를 제한하고 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 먹도록 한다. 여기서 식이섬유는 장 내 노폐물을 변으로 배출시켜 유익균이 잘 자랄 수 있는 환경을 만들어주는 역할을 한다. 이처럼 장내에 유익균이 충분해야 염증이나 감염 등 질환에 걸릴 확률이 줄어들 것은 분명하다.

둘째, 변비를 해결해야 한다. 장내 유익균을 늘리는 것만큼 또 중요한 것은 변비를 오래 놔두면 대장 건강이 악화되면서 몸 전반의 면역력이 떨어질 수 있다는 것이다. 변비가 있다면 이를 대수롭지 않게 생각하지 말고 빨리 해결책을 찾으려 하는 것이 현명하다.

셋째, 과도한 정신적 스트레스를 줄여 뇌 건강을 유지하는 것 또한 매우 중요하다.* 이은우 기자



이긴자 일대기

·삼수의 원리로 완성되는 하나님의 역사 <16회>

공산포로들 색출, 반공포로들의 무고한 희생을 저지하다

- 2월: 6.25전쟁 중에 있었던 무서운 연단
- 6) 총살당하다
- 7) 도구생활
- 8) 대동군 치안대장으로 추대되다
- 9) 신앙리 행무소에 재수감되다
- 10) 인고의 나날들
- 11) 거제도 포로수용소 생활
- 12) 반공포로를 석방하라
- 가. 공산포로와 반공포로를 분리수용함
- 나. 반공포로 12만 명의 대표로 답사
- 13) 석방 후 그리운 고향으로

12) 반공포로를 석방하라 가. 공산포로와 반공포로를 분리수용함

일곱째 천사가 철조망에서 떨어져 정신을 잃고 있었는데, 때마침 미군 경비병이 발견하였습니다. 그리하여 엠블런스에 실려 아전병원으로 후송되었는데, 정신을 차려보니 머리와 몸에 봉대가 감겨 있고 옆에는 김아열 선교사가 앉아 있었습니다. 김아열 선교사는 전남 광주에서 활동한 외국인 선교사로서 포로수용소를 출입하며 선교 활동을 하고 있는 사람이었습니다.

“이제 정신이 들니까?” 일곱째 천사 곁에서 지켜보고 있던 김아열 선교사는 안도의 숨을 쉬면서 기쁨을 감추지 않았습니다.

“선교사님 여기가 어디입니까?” “여기는 병원이어요. 조 선생은 5시간 만에 의식이 돌아온 것입니다. 큰일 날 뻔했어요.”

일곱째 천사는 일어나려고 하였으나 전신이 쭈시고 아파서 일어날 수 없었습니다. “조 선생 움직이지 마세요. 머리에 상처가 심합니다. 무리하시면 안 됩니다.”

“선교사님 고맙습니다.” 일곱째 천사는 하룻밤을 지내고 나자 머리에 통증도 많이 회복되고 한결 움직이기 수월하였습니다. 김아열 선교사는 환자들을 돌보며 용기와 희망

을 주면서, 일곱째 천사 곁으로 와서 앉았습니다. “선교사님 어서 오십시오.” “좀 어때요? 앉아 있는 것을 보니 많이 좋아지셨군요.” “선교사님 우리 반공포로들을 살려 주십시오. 이대로 방치하시면 반공포로들은 모두 죽고 맙니다. 돛드 장군에게 말씀을 올려서 친공포로와 반공포로를 하루속히 분리 수용하도록 부탁해 주십시오.”



거제도 포로수용소에서 통통을 지어 나르고 있는 공산군 포로들

“그렇지 않아도 수차 말씀을 올렸는데 말을 들어 먹지 않아요. 정말로 심각한 문제입니다.”

“그렇습니까? 지원이 어렵다면 제가 소망할 테니까, 저에게 용감한 반공청년 200명만 보내주시면 일개 수용소를 모조리 소탕하여 반드시 빨갱이들을 색출하여 분리하겠으니, 수용소장에게 부탁하여 주십시오.”

이렇게 시작하여 김아열 선교사의 주선으로 돛드 수용소장의 허락을 얻어내서 60단위 수용소의 소탕작전 계획은 착착 진행이 되어 갔습니다. 일곱째 천사의 건강이 회복된 어느 날에, 일곱째 천사는 200명의 반공청년들을 모아 작전 계획을 짰습니다. 그리고 장정들에게 곡괭이 자루와 야구 방망이를 나누어 주고 인솔하여 첫날 새벽에 61수용소를 기습하여 악질 공산분자들을 모두 색출하여 영창에 처했는데 성공하였습니다.

일곱째 천사는 선두에 서서 61수용소를 완전히 뒤집어엎고, 인민군의 붉은 깃발을 내려 불태워버리고 그 대신에 태극기를 달았습니다. 더 이상 빨갱이들이 난동을 부리지 못하게 정화작업을 할 수 있었던 것은, 일곱째 천사가 61수용소에서 포로생활을 하면서 그곳 사람들의 사상을 이미 파악해놓았기에 가능했습니다. 일곱째 천사는 또 다시 61수용소 포로들을 통솔하는 책임자가 된 것입니다.

다. 언제 빨갱이들의 인민재판에 죽을지 모르는 생사의 갈림길에서 불안에 떨었던 반공포로들이 밝은 햇빛을 보게 되었던 것입니다.

뒤집는 데 실패한 62수용소에서는 매일 인민재판으로 수많은 반공 포로들을 죽여 시체를 토막내어 버리고 있었습니다. 빨갱이들은 지름이 1미터 가량 되는 통조림 강통처럼 생긴 드럼통에 물을 담아 거제도 바다에 버렸는데, 그때 인민재판으로 처단한 시체를 토막을 내어 통통 속에 담아 버렸습니다. 특히나 62수용소와 76수용소에서는 사람을 죽여서 그 피로 빨갱이 깃발(인공기)을 만들어 게양하는 만행을 저지르고 있었습니다.

그리고 1952년 5월 7일 돛드 장군(Francis T. Dodd)이 76수용소에서 포로가 되는 역사상 찾아볼 수 없는 수치스러운 일이 발생하였습니다. 포로를 감독하는 수용소장이 포로가 되었으니 미국방성에서는 너무나 격분하여 당장에 수용소장을 보트너 장군으로 교체시키고 탱크 부대와 오키나와에 있는 미국 특수부대까지 동원하여 거제도 포로수용소를 쓸어버릴 작전을 수립하였습니다. 72시간 만에 풀려온 돛드 장군(준장)은 일제급 강등되어 대령이 되었습니다.

보트너 장군(Haydon L. Boatner)은 강력히 밀어붙이는 데 탱크를 앞세우고 새벽에 62수용소를 기습하자 62수용소의 포로들은 사제 무기로 대항하며 치열한 싸움이 벌어져서 수십 명의 포로가 총에 맞아 죽었고 마침내 힘에 밀려서 62수용소도 점령되었습니다. 공산 포로와 반공 포로를 분류 수용하여 모두 철수할 수 있었습니다.

하지만, 일곱째 천사는 62수용소를 뒤집는 데 실패한 것에 굴하지 않고, 다시 인원을 지원받아 63수용소, 64수용소, 65수용소로 쳐들어가서 뒤집는 데 성공하였습니다. 그리하여 빨갱이들을 색출하여 영창에 따라 가두게 되니, 수용소에는 반공포로들만 있게 되었습니다. 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

금강좌(金剛坐)와 박수치는 요령

석가모니가 한 설법을 모은 경장(經藏), 교단이 지켜야 할 계율을 모은 율장(律藏), 교리에 관해 뒤에 제자들이 연구한 주석 논문을 모은 논장(論藏)을 합해서 삼장(三藏)이라 한다. 일반 교회에서 관현악 연주에 맞추어 찬송가를 부르는 것처럼, 절간에서는 삼장을 운율에 맞추어 외우기 위한 도구로 목탁(木鐸)을 친다. 예컨대 절간에서 반야심경을 독송할 때에 한 글자에 한 번씩 목탁을 쳐주는 송주목탁(1字목탁)이 있다.

마찬가지로 성불하신 부처님이 계신 도량(道場)에서는 예배 시작 30분 전에 준비찬송 시간을 가지게 되는데, 찬송을 부를 때에는 가부좌 자세를 취하지 아니하고 허리를 곧추세우고 무릎을 꿇은 자세, 이른바 '금강좌(金剛坐)'를 취한다. 양팔은 어깨넓이보다 조금 더 벌린 상태에서 합장하듯이 하며 양손바닥이 마주칠 때에는 손끝이 훑날 앞에 오도록 한

21일 만에 성도(成道)하기 <3일째>

다. 목탁 대신에 손바닥으로 친다고 생각하면 편안한 마음으로 미륵부처님께서 인도하시는 대로 찬송가 곡조에 맞추어 노래를 부르는 동시에 박수치는 박자감각을 익히게 될 것이다.

혈맥관통(血脈貫通)으로 오장육부가 좋아짐

진인(真人)을 모시고 즐거운 마음으로 찬송하면 '혈맥관통'이 되어 아름다운 사람으로 탈갈증생된다고 격암유록의 조장과 성산심보에 쓰여 있으며, 농궁가(弄弓歌)에는 "손뼉을 쳐야 혈맥이 관통되어(血脈貫通作弓 혈맥관통작궁) 길을 다녀도 힘들게 걸어서 다니지 아니하고 날아서 다니게 된다(道飛道飛 活道飛 도비비도비활도비)"고 한다.

실제 성불하신 부처님이 인도하시는 승리제단 예배시간에 수명복록(壽命福祿)을 누리는 농궁가(弄弓歌)라고 할 수 있는 기도문 찬송을 부르면서 손뼉을 친다. 손바닥이 시뻘겋게 달아오를 정도로 짹짹공을 하면 오장육부가 풀뻘거리는데, 이는 손바닥에 풍팔 반사구도 있고 간(肝) 반사구도 있고 심장 반사구도

있을 뿐만 아니라 위(胃) 신경과 방광 신경 등 모든 내장 신경이 연결되어 있기 때문이다. 그래서 찬송시간에 30분 정도 땀을 뻘뻘 흘리면서 손바닥을 힘껏 치면서 부처님 앞에 찬양하면 위장병도 나고 대장도 좋아진다.

또한 제단에서 뱃속에서 울려 나오는 소리로 고음으로 찬양하니 기관지 기능이 활성화되고 폐(肺)도 좋아진다. 예컨대 폐병에 걸린 사람이 공기가 좋은 산속에서 '야호'하고 크게 소리를 질러대면 폐가 좋아지는 효과가 있다고 한다. 승리제단의 예배실은 공기를 맡겨주는 미륵부처님으로 인하여 늘 청정하며 좋은 기운이 감도는 곳이기 때문에, 이곳에서 예배를 보면 날로 폐가 좋아질 수밖에 없으므로 몸도 따라서 가볍고 상쾌하게 된다.

하나님(부처님)의 마음으로 바뀌어야

미륵부처님께서는 설법시에 "단전 호흡(丹田呼吸)"이라는 용어를 사용하지 않으신다. 아마도 정욕을 이기지 못한 상태에서 단전호흡에 치중하면 더 강한 마구니의 사람이 되는 부작용을 초래할 것이기 때문이다. 그래서 먼저 자유율법이라는 마음법을 중시하는데, 미륵부처님의 전지전능에 의해 사람

속의 마음을 완전히 하나님(부처님)의 마음으로 바꿔 놓는 것이 곧 천지개벽이라고 한다. 사람 속에 있는 마음을 하나님의 마음으로 바꿔놓으면 사람의 몸이 하나님의 신으로 화해지고, 이렇게 하나님의 신으로 화한 사람의 몸에서 하나님의 신이 발산되니까 공기가 하나님의 신으로 바뀌는 것이다.

현재 이 세상에서 우리가 호흡하는 오염된 공기 자체가 마구니의 신(神)으로 되어 있다. 마구니 신으로 되어 있는 공기를 전부 하나님의 신으로 바꾸어 놓으면, 그 공기를 사람이 호흡을 해서 들이미시면 하나님의 신을 마시는 것이 된다. 그렇게 되면 하나님이 쉽게 된다.

수승화강이 단계별로 이루어져 신신(神仙)의 체질로

이하 미륵부처님을 만나 마음법을 수행하는 도반들이 단계적으로 이루어지는 모습을 격암유록에서 찾아본다.

격암유록 말운론(末運論)에 "不老不死 長仙之藥 水昇火降之村" 늙지 않고 죽지 않는 신선이 되는 약이 수승화강이 이루어지는 마을에 있다"고 한다. 수승화강의 이치를 모르던 독한 질병으로 죽는다(末世로다 無名急疾天降에 水昇火降모르오니 積尸如山毒疾死로)고 말



금강좌를 하고 미륵부처님의 설법을 경청할 때 도량에 내린 감로

중운(末中運)은 전한다.

"하나님의 불기운(神火)은 일자로 모든 악(惡)을 소멸하고 사람의 심령을 변하게 하며, 이차로 물기운(靈水)이 되는 감로(甘露)에 의해서 죽지 않고 영생케 한다(天地應火諸惡消滅 靈水 心靈變化 恒常喜盤不老長春 三印之中海印之水 甘露臨生之理 心發白花不死永生" 라고 공을론(公乙論)에 기록되어 있다.

수승화강의 1단계로 불기운(神火)이 육신의 핏줄기를 타고 혈관에 붙어 있는 찌꺼기를 태우는데, 이것이 바로 죄를 소멸하여 성령으로 거듭나게 하는 예비단계이다. 그 결과 소·대변으로 시꺼먼 콜라색의 음습한 물질(死血)이 빠져나가게 되며, 이것은 몸 안에 있는 병마가 죽은 까닭에 심신이 상쾌하고 발달해진다. 어떤 사람은 몸에서 종이 타는 냄새가 나기도 하는데, 이른바 성령의 불에 의해서 죄가 탄다고 한다. 박태선 기자

수승화강의 2단계는 하나님의 불기운에 의해서 죄가 소멸된 사람이 하나님의 마음을 항상 가지게 될 때(天耶人耶 不知神 神耶人耶 不知天 神亦人耶 天亦人 人亦神 人亦天 人之神兮 知其天 神之人兮 知其地: 사람이 하나님이고, 하나님이 사람이라는 것을 알아야 천지의 이치를 알 수 있다: '생초지략'), 하나님의 물기운(靈水, 甘露)이 팔다리와 뱃속 깊이 시원하게 흐르게 되고(利在石井生命線 四肢內裏心泉水: '사단칠두'), 세상 씩을 양식을 먹지 않고 살 수 있는 신선의 체질로 변한 단계이다.

마지막 3단계는 수승화강의 차원마저 뛰어넘은 감로광명의 분신체로 화한 것으로, 하나님의 빛으로 홀연히 변한 단계이다(透蕙迎新時代에 天下萬物忽變化로: '성운론').*