

이기는 삶

땀 흘려서 벌어들

직장에서 돈을 횡령하여 도주한 사람이 체포되었을 때의 공통점은 대부분 횡령한 돈의 상당 부분을 써버렸다는 것이다. 어디에 사용했냐고 물어보면 "어디에 썼는지 잘 모르겠는데요." 라고 진술한다. 그 돈의 사용처를 알아보면 유혹비로 사용하거나 애인에게 비싼 선물을 하거나 도박으로 날리는 것이 대부분이다. 자신이 평소 버는 돈으로는 상상도 못할 일을 너무 쉽게 저질러 버린다.

貨悖而人者 亦悖而出(화패이인자 역패이출)이라는 말이 있다. 대학에 나오는 말로 그릇되게 들어온 재물은 또 한 그릇되게 나가버린다는 뜻이다. 왜 쉽게 번 돈을 쉽게 나가는 것일까? 그 이유는 두 가지이다. 하나는 고생하여 번 돈이 아니므로 마구 써도 아깝지 않다는 심리와 또 하나는 마음 깊이 갈려 있는 잠재적인 죄의식이나 불안감으로부터 도망치려는 심리에서 아무 생각 없이 돈을 탕진해 버린다는 것이다. 이런 심리로 인하여 꼭 부정을 저질

러 얻은 돈이 아니더라도 경마에서 큰 돈을 따거나 게임에 이겨 큰돈을 땀 때도 마찬가지다. 내가 노력해서 번 돈이 아니라는 불로소득(不勞所得)에 대한 내면적 죄의식이 갈려있기 때문에 '오늘은 내가 쓴다.'는 식으로 돈을 쉽게 써버리는 것이다. 그러므로 우리의 선조들은 '일확천금(一攫千金)은 꿈도 꾸지 말라.'고 했으며 시쳇말로 '로또의 당첨은 패가망신의 지름길'이라는 신조어가 생겨난 것이다. 보험에 눈이 어두워 남편을 죽임으로 모는가 하면, 로또에 당첨되자 직장을 그만두는 사람, 이혼하는 부부, 사업의 실패로 자살하는 사람 등 불행이 줄을 잇는다.

매우 드문 경우이지만 복권에 당첨되어서 큰돈을 번 사람이 평소와 다름 없이 검소한 생활을 계속하는 예도 있다. 그것이 바로 평상심을 유지하는 도가 된 사람의 행동이다. 그러나 대부분의 사람들은 큰돈이 오히려 불행의 요인이 된다. 친하다고 하여 돈을 요구할까 두려워 사람들과의 접촉을 끊어

버림으로 인하여 지금까지 쌓아왔던 인간관계의 신용을 잃어버리고 만다. 그로 인하여 비싼 대가를 치르게 되는 것은 자명한 일이다.

땀 흘려 번 돈이 가치가 있다. 사업에 성공한 사람이나 스포츠 스타로 성공한 사람들은 내가 노력하여 흘린 땀의 가치를 너무나 잘 이해하고 있다. 축구 선수 출신인 이영표는 "열방울의 땀을 흘리면 반드시 열방울의 땀만큼 발전한다. 그런데 노력에는 복리의 법칙이 숨어 있다. 서른방울의 땀을 흘린 사람과 서른 한방울의 땀을 흘린 사람, 그리고 49가지의 기술을 가진 사람과 50가지를 가진 사람의 연봉이 얼마나 차이가 날 것 같은가? 두 배 이상이다. 단 하나의 차이가 배의 차이로 벌어진다."라며 노력의 가치를 역설하였다. 이어 그는 말



한다. "노력이 재능을 이깁니다. 노력은 배신하지 않습니다." 노력에서 오는 고통은 실패에서 오는 고통보다 견디기 훨씬 쉽다. 성공하는 사람들은 기꺼이 시간과 노력을 기울여 그 고통을 감내(堪耐)한다. 이렇게 성공한 사람은 운이 좋은 사람, 재주가 많은 사람, 재운을 타고 난 사람이라고 사람들은 말한다.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

The real reason of indigestion 소화불량의 진짜 이유

생각은 피의 기능이다. 그것들은 밀접하게 상호 연관되어 있다.
▶ Thought is a function of blood. They correlate closely.
그러므로 피는 생각에 따라 변한다.
▶ Therefore, blood changes according to thoughts.
예를 들어 만약 당신이 욕심을 부리면 그때 당신의 피는 썩는다. 이것은 어리석은 공상이나 이상한 허구가 아니다.
▶ For example, if you desire, then your blood decays. This is not an idle fancy or a fantastic fiction.
이것은 오히려 과학적인 사실이다.
▶ It is rather a scientific truth.
당신이 욕심을 가지고 먹는다면 당신은 소화불량을 겪는다.
▶ When you eat with greed, you feel indigestion.
만약 당신이 마음이 상했을 때 음식을 먹으면 역시 소화불량을 겪게 된다. 이것은 우리는 위경련이라고 부른다.
▶ If you eat when you feel hurt, you suffer from indigestion. This is what we call "the stomach-staggers".
위경련은 욕망이나 탐욕에서 초래된다.
만약 당신이 탐욕적으로 음식을 먹으면 당신의 피는 썩게 된다.
▶ The stomach-staggers result from desire and greed. If you eat greedily, then your blood decays.
만약 당신의 피가 썩으면 그러면 썩은 피는 위로 연결되는 모세혈관의 혈관을 막아버린다.
▶ If your blood decays, then the decayed blood blocks up the capillary blood-vessels to the stomach.
이것은 소위 위경련이라고 불려진다.
▶ This is the so-called stomach-staggers.*
by Alice

세계 사망원인 1위 심혈관질환

쌀쌀한 겨울 날씨에 심혈관질환자에게 더 혹독한 계절이다. 전세계 사망원인 가운데 심혈관질환이 차지하는 비율은 30%로 가장 높다. 언제 찾아올지도 모르는 죽음의 어두운 그림자, 심혈관질환은 왜 발생하며, 또 어떻게 예방하면 좋을까?

심혈관 질환 및 증상

심혈관질환 중 가장 위험한 '급성심근경색'은 심장에 피를 공급하는 관상동맥이 '혈전과 협착된 혈관'에 의해 막혀 심장 세포가 죽는 병이다. 심장은 우리 몸의 구석구석으로 피를 보내는 기관이다. 모든 세포는 심장이 보낸 피로부터 산소와 양분을 공급받아야 살 수 있다. 온 몸에 피를 보내는 심장도 이 원칙에 예외가 아니다. 따라서 심장에는 심장 자신의 세포에 산소와 양분을 공급하기 위해 관상동맥이라는 혈관이 존재한다. 가장 치명적인 질환들은 피를 보내는 혈관이 막혀 일어난다. 급성심근경색이 일어난 지 2시간이 지나면 심장 세포가 산소 공급을 받지 못해 죽기 시작하면서 심장이 멈춰 사망에 이르게 된다. 초기에 어떻게 대응하느냐에 따라 생사가 결정되기 때문에 가슴을 쥐어짜는 듯한 고통이 10분 이상 지속되면 즉시 병원에 가야 한다. '협심증'은 심근경색과 비슷하지만

정도가 약한 증상이다. 심장 세포가 죽을 정도는 아니지만 관상동맥에 혈액 공급이 원활하지 못해 심장 근육에 통증이 발생한다. 협심증은 주로 몸을 움직이다가 심장에 무리가 가면 발생한다. 따라서 운동할 때 통증이 오면 협심증, 쉴 때 오면 심근경색일 가능성이 높다. '뇌중풍(뇌졸중)'도 심근경색이나 협심증과 같이 혈관이 막혀 발생한다. 단 뇌중풍은 심장이 아니라 뇌에 혈액을 공급하는 뇌혈관의 일부가 막혀 발생한다. 그 중에도 소리 없이 다가오는 고혈압은 현재 우리나라 성인 인구의 약 25%로 추정되고 있으며 인구의 고령화, 짜고 자극적인 식생활과 잦은 스트레스 등으로 인해 이와 같은 추세는 더욱 가속화할 전망이다. 세계적인 상황을 살펴볼 때도 매년 3700만 명의 사람들이 심장발작과 뇌졸중을 경험하며 이 중 절반 이상이 이러한 심혈관계 질환으로 사망하고 있다.

'부정맥'은 심장의 정상 리듬이 깨진 상태를 말한다. '정'한대로 '맥'이 뛰지 않는다고 해서 부정맥이라 부른다. 심장이 혈액을 제대로 보내지 못해 혈압이 떨어지고 심하면 그 충격으로 실신할 수 있다. 게다가 불규칙적인 심장 박동 때문에 혈구가 터지면 혈전이 만들어져 심근경색으로 발전할 가능성이 높다. 부정맥은 외부에서 전기

자극을 가해 인위적으로 심장을 '재부팅'해 치료한다. 심장 박동수를 점검해 심장이 불규칙하게 뛰면 부정맥을 의심할 만하다. 부정맥에 걸린 사람은 심장을 흥분시키는 카페인이나 술, 분노 등을 피하는 것이 좋다.

'심장판막증'은 심장에서 혈액이 일정한 방향으로 흐르도록 해주는 판막에 문제가 생긴 병이다. 피가 역류하기 때문에 심장에 무리가 가서 붓게 된다. 심장 박동에 문제를 일으켜 부정맥으로 발전하기 쉽다. 심장판막증을 치료하려면 수술을 통해 정상적인 모양으로 바꿔야 한다. 정도가 약한 경우는 모양을 교정하는 성형수술로 해결되지만, 심하면 아예 인공판막으로 교체해 줘야 한다. 인공판막을 달면 혈전이 생기기 쉬우므로 평생 동안 항응고제를 복용해야 한다. 항응고제는 기혈이 출산 위험과 피멍, 객혈, 코피 등 부작용이 있는 약품이다.

'심실중격결손'은 심장의 각 부분을 구분하는 칸막이에 구멍이 뚫린 경우다. 심장에는 산소와 양분이 많은 깨끗한 피와 노폐물이 가득한 더러운 피가 존재한다. 정상인은 이 두 종류의 피가 완전히 분리된다. 심실 벽에 구멍이 뚫리면 깨끗한 피와 더러운 피가 섞인다. 피가 제 기능을 발휘하지 못하게 되는 것이다. 이 병은 선천적으로 발생하기

때문에 유아기에 발견해서 수술로 치료해야 한다.

혈액순환이 잘 되어야 예방대

심혈관 계통 질환자는 겨울에 가능한 외출을 자제하고 평소 꾸준한 건강 관리가 무엇보다 중요하다. 추운 날씨에는 낮은 기온으로 혈관이 수축돼 갑작스럽게 혈압이 상승하므로 항상 몸을 따뜻하게 해준다. 보통 잘못된 식습관만 개선해도 질환 예방 위험을 크게 줄일 수 있다. 기름진 음식은 피하고 섬유질이 풍부한 곡물, 콩류, 채소, 과일 등을 골고루 섭취해 콜레스테롤 수치를 적정하게 유지한다.

또 다른 방법은 절주와 금연을 하는 것이다. 음주와 흡연은 직접적인 원인으로 작용하고, 성관계 또한 이상 지질혈증의 주요 원인이다. 규칙적인 운동도 하루 30분 이상 주 3회에 걸쳐 한다. 스트레스는 혈압 상승을 불러오는 주요 요인이기 때문에 자신만의 해소 방법으로 철저히 다스리는 것이 좋다. 혈관 병은 평소 혈액 순환이 잘 되도록 관리하는 것이 중요하다. 특히 겨울엔 더 그렇다. 증상이 심할 때는 지체없이 혈관을 막히게 만든 혈전을 녹이는 약물을 투여하거나, 금속관을 넣어 혈관을 늘리는 확장 수술을 받아야 할 수 있다.* 김주호 기자

1면에서 계속

무량대수 마귀를 계속 죽이고 있다.

얼마 있으면 마귀가 전멸된다. 그러면 태양빛이 어두워진다. 그리고 구세주의 얼굴에서 빛이 비치기 시작한다.

내가 옥중에 있을 때에 개척하여 승리제단 설립한 사람은 승사로 발명을 하고, 왕의 반열에 서게 되고, 또 영생을 얻게 되고, 그의 가족과 친척들이 구원을 얻게 된다.

제단에 속한 책들을 천 권씩 인쇄해서 국회의원, 정부요인, 전국 검사들, 각 대학 교수들, 전국 군수, 면장, 이장, 반장들에게 보급하라.

승리신문을 매주 만 부 발행할 수 있는 인쇄비를 승리신문사에 지불하는 사람들도 왕의 반열에 서게 되고, 반드시 영생을 얻게 된다. 열매 맺지 못하는 자 결코 구원과 상관이 없다. 서명 운동 백만 명 하면 열매 백 명 맺은 자와 같다. 이 진리를 알고 자기 고향에 승리제단을 설립하는 자 왕의 반열에 서고, 영광의 빛이 영원토록 빛나게 되고, 영원무궁토록 영생을 누리며 가족과 친척들 몽땅 구원이다.

이것도 저것도 하나님의 역사에 협조 않는 자 어떻게 될 것인가. 나는 말하지 않는다. 자신들이 잘 알 것이다. 영생을 알고 영생을 얻기 위하여 노력하지 않는 자는 저주 아래 속한 자이다. 영생의 역사를 위하여 생명을 바쳐 일하지 않는 자 불쌍한 자이다. 영생의 역사하는 데 와서 기생충같이 피 뽑아 먹는 인생은 차라리 이 세상에 태어나지 않았던 것이 좋았겠다. 영생의 하나님의 역사를 방해하는 자는 영원무궁토록 꺼지지 않는 불 구덩이에서 죽지 않고 찢겨 찢겨 고통을 영원무궁토록 당한다.

구원 얻는 자는 마음대로 날아다니며 감추었던 만나 감로·이슬만 먹고 영원토록 기쁨과 희락 속에서 살게 되어 있다. 나의 분신이 우리 제단 식구들과 항상 함께하고 일거수일투족, 마음 움직이는 것까지 감지하고 있으니 생명을 다하여 충성을 하여야 구원의 반열에 서게 된다는 사실을 전 세계 식구들에게 알려라.*

승리신문에서 발행

새책이 나왔습니다

도서출판 해인

‘삶’이라는 苦海(고해) 쉽게 건너가는 이야기
이긴자를 만난 사람들은 정말 행복하다

독후감을 모집합니다

이 책을 읽고 느낀 소감이나 하고싶은 이야기를 보내주시면 사례를 드립니다. 분량이 적거나 많거나 아무 상관이 없습니다. 구세주 하나님을 위한 일은 어떤 것이라도 그 의미가 상당히 소중한 것입니다. 여러분의 참여를 기다립니다.

고보 알라딘에서 판매 중
당신의 삶이 바뀔 거예요!!

