

이기는 삶

감사하라

미국 최초의 흑인 국무장관이 된 뉴욕 빈민가 출신 폴린과월 장관이 학생 시절에 어떤 공장에서 도랑을 파는 아르바이트를 하게 되었다. 그때 인부 중의 한 사람이 삽에 몸을 기댄 채 회사가 충분한 임금을 주지 않는다며 불평하고 있었다. 반면에 다른 한 사람은 묵묵히 열심히 도랑을 파고 있었다.

몇 해 후 다시 그 공장에 아르바이트를 하러 갔을 때도 여전히 그 사람은 삽에 몸을 기댄 채 불평을 늘어놓고 있었지만 열심히 일하던 사람은 지게차를 운전하고 있었다. 또 여러 해가 흘러 그곳에 다시 아르바이트를 하러 갔을 때는 삽에 기댄 채 불평만 하던 사람은 회사에서 해고(解雇)를 당했지만 열심히 일하던 사람은 그 회사의 사장이 되어 있었다. 이 일은 파월의 인생에 큰 교훈이 되었다고 한다.

불평을 일삼는 사람은 결국 스스로 그 불평의 열매를 따먹게 마련이다. 반면 감사하는 그에 상응하는 열매를 가져올 뿐 아니라, 그 자체로 행복을 증가시켜 준다. 행복은 결국 감사에 비례한다. 행복은 언제나 감사의 문으로 들어

와서 불평의 문으로 나간다. 감사는 희망의 언어다. 감사는 역경을 벗어나는 인생의 출구다. 감사하면 호박이 넝쿨째 굴러 들어온다.

감사는 나를 위한 선물

감사하면 할수록 감사할 일이 많아진다. 감사하는 마음, 그것은 다른 사람을 향하는 감정이 아니라, 자기 자신의 평화를 위한 감정이다. 감사하는 행위, 그것은 돌고 돌아 언제나 자기 자신에게로 돌아온다. 남에게 하는 감사가 많아질수록, 내 마음속에 남아있는 미운 감정이 사라지고 마음이 편안해진다. 사람들이 나를 좋게 보고 부담 없이 다가온다. 그러므로 감사는 나를 위한 선물이다.

또한 감사를 느끼는 순간부터 병이 호전된다. 암에 걸린 사람이 "감사합니다."를 입에 달고 살았더니 암이 흔적도 없이 사라졌다고 한다. 감사하는 마음은 어떤 병도 낫게 하는 명약이다. 그래서 감사하는 사람은 건강하다. 다른 사람에 비해 더 큰 행복을 느낀다. 감사를 잘하는 사람은 잠도 잘 자고 감

정의 기복이 없다.

반면에 매사에 불평불만을 늘어놓는 사람은 짜증이 늘고, 집중력이 떨어지고, 일에 대한 만족도도 떨어진다. 불평불만이 가득한 사람은 남이 자신을 위해 뭐가 해주길 바라기 때문에 불평불만이 생기는 것이다. 그러나 인생을 주도적으로 사는 사람은 결코 남이 해주기를 바라지도 않고 주변 여건에 대해 불평불만하지 않는다. 매사에 감사하며 살아간다. 감사를 품는 것만으로도 마음이 아름다워지고 운명이 밝게 열리기 때문이다.

행복의 비결: 감사

어쩌면 세상에서 진실로 두려운 것은 눈이 있어도 아름다운 것을 볼 줄 모르고, 귀가 있어도 좋은 음악을 듣지 못하고, 마음이 있어도 참된 것을 이해하고 감동하지 못하며, 가슴을 열어 다른 사람들과 소통하지 못하고 감사를 나누지 못하여 스스로 왕따가 되어 버리는 것이다. 감사를 습관화한 사람들의 생활수준은 그렇지 않은 사람들과 다를 수 있다. 그러므로 감사하라. 매사에 감사하는 것만으로도 건강과 행복은 저절로 따라오는 것이다.*



수니의 요가교실

내 몸과 마음을 치유하는 요가

웃기만 해도 건강이 따라온다. 웃음은 암이나 심장병 등 모든 질병에 도움을 준다. 웃음은 혈압을 낮추며 면역력을 높여 주며, 우울감 해소 및 통증을 경감시켜 준다. 또한 안 쓰는 근육을 사용하게 해 다이어트에도 도움이 되고, 소화가 잘 되고 폐활량이 증가하여 수명연장에도 관계가 있다. 심지어 억지웃음도 건강에 좋다고 하니 웃음은 건강과 행복을 추구하는 현대인들의 최대 관심사이다.

그런데 이러한 흐름은 우연이 아니다. 1980년부터 승리자 구세주께서 예배 때마다 매일같이 설교하신 내용이다. 웃음은 영생의 비결이라며 사람의 마음을 하나님의 마음으로 바꾸고 계신 이긴자 구세주의 말씀대로 무조건 웃자! 그냥 웃자! 그리하면 건강은 거저 올 것이다.

몸과 마음을 활짝 펴라!!! 웃어라 하 하 하!!!

효능: 좌우 몸통 비틀기, 상하좌우

팔다리 운동을 병행함으로써 전신 운동 효과, 옆구리 근살 제거, 하체 다이어트에도 효과적, 균형감각과 평형감각을 키워주며 치매예방에도 도움이 된다.

주의: 처음에는 반대방향으로 수련하면 어렵게 느껴질 수도 있으므로 팔다리 배합운동을 적절하게 연습하고 익숙해지도록 한다.

동작①: 양 다리를 어깨 두 배 넓이로 서서 양팔은 왼쪽 45도 위로 들어 올린다.

동작②: 호흡을 내쉬면서 오른 다리를 90도로 접어 왼쪽으로 들어 올리면서 양팔은 왼쪽에서 오른쪽 대각선 방향으로 뿌려준다. 좌우 교대, 10회 반복.

동작③: 서서 왼다리를 뒤로 보내 발끝을 바닥에 대고 양손은 높게 들어 올린다.

동작④: 호흡을 내쉬면서 왼다리를 앞으로 보내 90도로 접으면서 양팔은 아래로 내린다. 좌우 교대, 10회 반복.*



격암유록 新해설 제27회

生初之樂(二) 생초지락

不徹畫霄雲高 불철주소운고
如雪白蝶去來 여설백접쌍거래
細柳之間黃鳥聲 세류사간황조성
溫香白鳥作伴 온곡백조작좌성
桂樹天上月中宮 계수천상월궁중
憐然榮光無比界 연연영광무비계
淸陽宮殿日中君 청양궁전일중군
水晶造琉璃國 수정조제유리국
金街路上歌人 금가로상가인
無窮世界彈琴聲 무궁세월탄금성
不知歲月何甲子 부지세월하갑자

밤이 없고 낮뿐이요 하늘엔 아름다운 구름 높이 떠있고, 눈과 같이 흰 나비가 쌍쌍이 오가네. 버드나무 가지 사이에선 피피리가 노래하고, 파스한 골짜기에선 백조가 노래하며, 계수나무(영생)가 있다는 천상의 월세계와 같으니, 어여쁨과 영광이 비할 바 없는 아름다운 세계라. 맑고 밝은 청양궁전엔 태양같이 빛나는 임금이 계시니 수정같이 투명한 유리국이다. 하늘나라 사람들은 금길에서 거문고 비껴 타며 청아한 노래 부르니 무궁한 세월 흘러가는 줄 모르더라.

구세주하나님(정도령)께 일심으로 기도하면 감로가 내리리니 영생 복락의 불사약이로다

당상 부모님은 천수를 누리시고 슬하의 자손들은 만세에 영화로다. 하늘은 세월을 더하고 사람은 수명을 더하니 봄기운이 천지에 가득하고 복은 집안에 넘치는 세월이 오도다.

원컨대 삼신산의 불로초(이슬성신, 감로해인)를 캐내어 고당에 계신 백발이 성성한 부모님께 엎드려 절하며 바치리라. 하나님께 일심으로 기도하면 감로(이슬성신)가 내리리니 영생 복락의 불사약이로다.

입춘대길이요 건양대경이니 천지가 뒤집어지는 즉 천지개벽이 이날이로다. '입춘대길은 마귀를 이기신 삼위일체하나님의 출현은 크게 길함이요 건양대경은 새롭게 빛의 나라(하늘나라)를 세우니 경사스러움이 많더라' 라는 뜻이다. 이로써 죽음의 세상은 끝나고 불사영생의 세상이 되는 것이다.

광선과 곡선광선이 서로 교차하면서 반사되니 꼬불꼬불한 굴속까지도 밝게 되니 음양이 없는 무극세상이요 어둠이 없으며 그림자조차 없는 광명한 세상이다. 눈물과 근심과 같은 정신적 스트레스도 없고, 육체적 수고로움도 없으며 날이면 날마다 이어서 불로초(감로 이슬성신)를 먹으며 오장 육부가 없어도 불사약을 복용하는 세상이로다.

이러한 선경에 사는 사람들은 근심 걱정이 없으며 불로불사의 영원한 봄만 있는 영원한 청춘만 있는 시절을 살아가니 온 우주가 봄이요 마귀를 박멸 소탕하면 삼위일체 하나님의 세상이 오는 것은 당연한 이치니 이 세상 추운 일기가 화창한 춘일(春日)이 되는 것이니라.

사람이 하나로 완성됨이요 구변구복으로 하늘과 사람이 하나로 완성됨이라. 삼변성도는 하도낙서의 이치인 선천 후천 중천의 삼변 즉 세 번 변하여도가 완성된다는 말이며, 천지인 3수와 유불선으로 삼변성도하고, 또한 중천의 첫째, 둘째, 셋째 사람을 거쳐 하늘의 사람으로 완성되는 것이 삼변성도의 내용이다. 구변구복은 복희 팔괘와 문왕 팔괘의 천지운행법인 아홉 번 변하고 아홉 번 회복하는 이치인 9 x 9=81 즉 81궁의 주인공이 도의 완성자이다. 삼변성도와 구변구복은 하늘과 사람이 하나로 완성되는 이치를 그 핵심으로 하고 있다.

건도성남 곤도성녀가 기본이니라. 즉 자연계의 만물은 천지의 상호작용으로 생성되는 것이며 만물은 남과 여로 나뉘어져 있는 것이 그 기본이다.

사람이 그 근본이니라. 하늘의 사람이 본래의 참사람이니라. 음도국일 때에는 기를 모아 환생하지만(기가 모이면 살아나고 기가 흩어지면 죽는다) 양도국일 때는 모두가 한 마음으로 합하여 하나가 되어 영생하느니라. 반드시 남과 화평하여야 하며, 천시 지시 인시(천지인)에 화합하고 하나로 딱 맞아떨어져서 우주 삼라만상이 모두 화평한 기운으로 즐거움을 같이 누리게 되면 하루 밤사이에 새 하늘 새 땅이 열리리라.

평화는 서로 화합하여 하나가 되면 모두 평화스럽게 되느니라. 불평화는 싫어하고 꺼리는 마음에서 생기나니 싫어하고 꺼리는 마음 속 찌꺼기를 제거하면 무엇을 얻게 되는가? 지혜로운 사람은 읽으면 능히 알지만 세상 사람들은 어리석음을 면치 못하는구나.*

Immortal Valley

뇌 건강에 가장 좋은 것

나이가 들수록 가장 걱정되는 것은 아마 병에 걸려 말년을 비참하게 보내는 염려 아닐까. 암도 무섭지만 특히 치매를 비롯한 중풍 등의 뇌질환은 자신은 물론 가족까지 그 영향이 미치지 않으리라. 제발 그것만은 피해보고 싶지만 마음대로 되지는 않는다.

의사나 과학자들은 뇌 건강을 위해서는 운동, 영양 그리고 새로운 것 배우기를 잘 해야 한다고 말한다. 뇌에 좋은 음식을 먹고, 뇌를 자극해 주는 지적 활동을 하는 것은 뇌 건강을 위해서 좋다. 등푸른 생선에 있는 오메가3, 견과류 등은 뇌에 좋은 음식이며, 크로스 퍼즐, 낱말맞기, 외국어 공부 등은 뇌를 건강하게 해준다.

을 갖는 과정을 번갈아 하는 운동이다. 하지만 근력운동은 텔로머라아제 활성에 전혀 영향을 미치지 않았다. 또한 운동의 종류에 상관없이 유산소 운동량을 가장 많이 늘린 이들이 텔로머라아제 활성이 가장 많이 증가했다.* 이를 보면 운동이 뇌 세포 텔로미어 유지에 많은 도움이 될 것 같다.

또한 운동이 해마에 영향을 줄 수 있다는 연구 결과도 있다. 호주 웨스턴 시드니 대학교 조셉 퍼스(Joseph Firth) 교수와 연구진들이 신경과학 학술지 '뉴로이미지(NeuroImage)'에 유산소 운동이 인간의 해마 부위에도 영향을 줄 수 있다고 밝혔다.

측두엽에 위치해 있는 해마는 학습, 장기 기억, 감정 및 일부 운동을 조절하는 부위이다. 모든 뇌 부위가 그러하듯 해마 부위 역시 나이가 들면서 크기가 점점 줄어든다. 40세 이후부터 약 5%가량 매 10년마다 줄어들게 되면서 뇌 기능이 점점 떨어지게 된다. 연구에 따르면, 유산소 운동(사이클, 걷기, 달리기 등)이 인간의 해마 부위 두께를 크게 증가시킨다고 보기는 어려우나, 나이가 들면서 줄어드는 것을 방지해주며, 뇌 건강을 유지시켜 준다고 보고했다.(브레인 미디어 참조)

돈도 안 들고 뇌 건강에 가장 중요한 역할을 하는 유산소 운동을 적어도 매주 3일은 할 수 있도록 하자.*

유산소 운동 텔로머라아제 활성시켜

텔로미어 연구 권위자인 블랙번(Elizabeth Blackburn)은 그의 책 『늙지 않는 비밀 The Telomere Effect』에서 다음과 같이 말했다. "운동은 텔로미어를 유지하는 데 도움이 된다. 쌍둥이 1,200쌍을 연구했는데 운동을 활발하게 하는 쪽이 그렇지 않은 쪽보다 텔로미어가 더 길었다. 한 번에 45분씩 일주일에 3번, 적당한 유산소 지구력 운동을 6개월 동안 하자. 텔로머라아제 활성이 두 배로 증가했다. 고강도 인터벌 운동도 효과가 있었다. 심장을 쿵쿵 뛰게 만드는 활동을 짧게 한 뒤 회복시간

승리신문 1990.3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김충만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람들이 실제로 죽지 않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개벽된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행됩니다.

경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37 우 422-826 홈페이지 www.victor.or.kr

광고 및 구독신청 전화 032) 343-9985 FAX 032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

본부제단 032-343-9981~2 전국제단 및 해외제단 연락처

- | | | | | |
|------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|
| 역곡제단 : (032)343-9981-2 | 김해제단 : (055)327-2072 | 사천제단 : (055)855-4270 | 청주제단 : (043)233-6146 | 大阪祭壇 : (06)6451-3914 |
| 수원제단 : (031)236-8465 | 대구제단 : (010)6530-7900 | 포항제단 : (054)291-6867 | 충주제단 : 010-9980-5805 | 神奈川祭壇 : (045)489-9343 |
| 안성제단 : (031) 673-4635 | 마산제단 : (055)241-1161 | 순천제단 : (061)744-8007 | 강릉제단 : 033-535-8254 | London : (0208)894-1075 |
| 평택제단 : 010-9261-9974 | 진주제단 : (055)745-9228 | 정읍제단 : (063)533-7125 | 橫濱祭壇 : (045)261-6338 | Sydney : (006)0415-727-001 |
| 부산제단 : (051)863-6307 | 진해제단 : (055)544-7464 | 군산제단 : (063)461-3491 | 神戶祭壇 : (078)862-9522 | |
| 영도제단 : (010)6692-7582 | 영천제단 : (054)333-7121 | 대전제단 : (042)522-1560 | 下關祭壇 : (0832)32-1988 | |

원래 사람은 하나님이었습니니다. 그러므로 사람은 하나님이 될 수 있습니다.