

단군민족의 뿌리 역사Ⅲ

단군민족이 이스라엘 단지파 민족임을 밝힌다



코어 근육 운동의 효과

소화력 개선과 성인병 예방에 효과

지난 호에서 척추는 신경 축 역할을 하며 신체 장기와 근육의 기능에 영향을 미치는 매우 중요한 부위임을 알아 보았다. 주 기도 역할을 하는 척추를 감싸고 있는 보조 기둥인 인대와 근육이 중력에 의해 척추에 놓리는 힘을 최소화시키는 역할을 하는데 여기서 노화 과정으로 인해 척추를 감싸고 있는 근육이 약해지면 중력에 의해 척추에 놓리는 힘이 몰려 결국 척추에 과부하가 일어난다. 그 결과, 척추의 퇴행성 진행을 촉진시키고 추간판탈출증과 협착증에 걸릴 가능성이 커지는데 이러한 현상을 늦추기 위해서는 척추 근육의 강화가 필수적이다. 이번 호에서는 척추 근육의 강화에 초점을 맞춰보자.

의 대표적인 것으로 플랭크 운동(옆드린 자세에서 팔꿈치를 땅에 대고 머리부터 뒤꿈치까지 일차 상태를 유지하는 것이 있는데 자신의 통증이 어느 정도인지에 따라 적당한 운동강도를 정해야 효율을 높일 수 있다. 만약 플랭크 운동 중에 유난히 통증이 발생한다면 무리하 기보다는 스트레칭을 충분히 한 후 다시 시도하는 것이 좋다.

코어 근육 운동을 하면 다음과 같은 효과들이 있다.

- 1. 자세교정 2. 균형 감각 향상 3. 부상 방지 4. 소화력 개선 5. 성인병 예방 6. 달리기 능력향상 7. 스트레스 해소 8. 다이어트 효과



이 중에서 소화력 개선과 성인병 예방, 달리기 능력향상, 다이어트 효과에 대해 알아보자.

척추 근육 흔히 코어 근육이라고 하는데 코어(core, 중심)는 단어 뜻처럼 몸의 중심을 뜻하므로 코어 근육은 척추를 둘러싸고 있는 근육으로 허리-골반-엉덩이를 연결하는 역할을 하며 우리가 똑바로 서 있을 수 있게 하고 또한 무거운 물건을 들어올릴 때 강력한 힘을 내도록 도와준다. 이 코어 근육은 몸통의 안정성 즉 척추의 안정성을 담당하는 근육으로 사지가 움직일 때 척추가 흔들리지 않도록 단단히 잡아주는 역할을 하며 일반적으로 횡격막 복강근, 다열근 골반기저부를 대표적인 코어 근육으로 언급하지만 그 주변에서 몸통의 안정화를 위해 일하는 근육들은 모두 코어 근육이라고 볼 수 있다. 이러한 코어 근육들이 항상 척추의 안정화를 위해서 일하는데 만약 제대로 일을 하지 못하게 된다면 척추가 불안정해져 요통이 생긴다는 연구 결과들이 많다.

그러면 코어 근육을 강화시키려면 어떻게 해야 좋을까? 만약 코어 근육 운동에 발을 내딛고자 하는 사람이라면 일단 인내심부터 가져야 한다. 왜냐하면 코어 근육은 단기간에 효과가 나타나지 않고 오랜 기간 꾸준히 하는 것이 중요하기 때문이다. 코어 근육운동

몸의 장기를 보호해주는 역할도 한다. 코어 근육을 스트레칭해 단련시켜줌으로써 경직됐거나 뻣뻣한 코어 근육을 유연하게 만들어 주기 때문에 굳어있는 코어 근육은 장기에 압박을 가해 소화 불량을 초래할 수 있다.

다음으로 복부 내장지방은 성인병을 유발하는 가장 큰 요소라는 것은 상식적으로 알고 있는데 지방을 태우는 유산소운동과 함께 코어 근육을 단련하는 운동을 병행하면 내장지방을 없애는데 큰 효과를 볼 수 있겠다.

코어 근육 운동은 웨이트 운동에만 효과적이었던 것이 아니라 호흡할 때 사용하는 횡격막 기능이 좋아져 호흡 능력도 좋아진다. 그래서 달리기나 자전거 등 유산소운동을 할 때 도움을 준다.

마지막으로 코어 근육을 강화하면 신진대사가 촉진돼 다이어트 효과를 볼 수 있다. 또 올바른 자세와 복부 사이즈 감소로 체중보다 날씬하게 보인다. 다음 호에는 코어 근육 강화 운동의 종류에 대해 자세히 알아보기로 한다.*

이승우 기자

3. 서자환용의 무리는 어디를 통하여 이동하였나?

서자 환용의 무리 즉 이스라엘 단지파 민족의 이동 루트를 성경 사사기와 우리 역사책을 참조하여 살펴보면 그 이동 경로가 선명하게 드러납니다. 성경 사사기의 이야기처럼 단지파 무리가 최초 이스라엘 소라와 레센 땅을 출발하여 동북방으로 갔다면, 오늘의 시리아 이라크를 지나 이란 북부 카스피해 연안을 따라 이동하여 우즈베키스탄, 카자흐스탄, 파미르 북쪽 천산 북로를 거쳐 알타이산맥을 넘어 몽골평원에 이르르게 되었을 것입니다. 그래서 천해라 할 수 있는 바이칼호수 일대에 정착하여 장기간 체류하는 동안 목축 위주로 살았다고 할 수 있습니다.

왜냐하면 그들은 20만~30만명의 대 부족과 수많은 양과 소 말 낙타를 키우는 유목민족으로서 그들이 거주하고 목축을 할 수 있는 충분한 물과 초원이 필요했기 때문입니다. 단지파 무리는 몽골 일대에서 상당 기간 주변 민족과 교류하며 정착하여 살다가 최종적으로 하나님이 보시기에 홍익인간의 이념을 실천하기에 적합한 삼위 태백의 동방 땅끝 땅 모퉁이로 이동하여 신시를 열고 고조선국을 세웠던 것입니다.

다시 말하면 단지파 무리가 출애굽 이후 동방으로 이동해 오는 과정의 역사가 환웅천왕의 역사라면 그 후손들이 동방의 새로운 땅에서 신시를 열고 새 나라 고조선을 건국하게 된 것이 단군왕검의 역사인 것입니다. 이 과정의 역사를 시간적으로 종합하여 기술한 것이 우리 민족사의 단군신화요 나라를 잃었던 단군민족의 애매모호(曖昧模糊)한 고대 역사입니다. 고조선을 건국한 단군왕검은 그들의 시조 단의 이름을 오래도록 기리기 위하여 조상의 이름 '단지'에 임금 군(君)자를 더하여 단군(檀君)이라 호칭하였고 초대 통치자로 왕검을 왕으로 모셨으니 제사장이자 정치적 군장인 단군왕검(檀君王儉)이 되신 것입니다.

그래서 단군왕검이 세운 나라가 고조선이요 단군민족이라 부르게 된 것이니 그 직계 후손이 바로 우리 대한민국입니다. 지금 일부 학자들 가운데는 아브라함의 5대 조부 벨레의 동생 욥단이 단군민족일 것이라 주장하고 있습니다. 그러나 단언컨대 욥단은 결코 단군왕검의 직계조상이 될

수 없으며 이스라엘 단지파 민족과는 계보가 다르고 환인의 서자환용이 될 수도 없습니다.

이에 대하여 다음에 자세히 논할 기회가 있겠지만 여기서 몇 가지 이유를 든다면, 첫째 혈통적으로 욥단이 노아 하나님의 직계 장손 계보도 아니며 서자이면서 장자의 신분도 아닙니다. 그리고 하나님의 영적 직계 장자의 신부로 하나님의 축복을 받았다는 기록이 성경 어디에도 없습니다.

둘째 욥단은 단군이라는 이름과도 전혀 거리가 멀고 다릅니다. 만약 욥단의 이름을 기리기 위하여 그 이름자에 임금 군(君)자를 더했다고 한다면 욥단군이 되니 말이 되지 않습니다.

셋째 욥단이 동방으로 갔다고 한다면 단지파가 가나안 땅을 떠나던 시기와는 약 일천 년 전의 일로서 바벨탑을 쌓고 우상을 숭배하던 시기에 발달한 청동기 문화와 삼신사상을 가지고 왔다고 할 수 없습니다.

넷째 우리 민족의 전통 풍속들을 보면 히브리민족을 이룬 아브라함 시대로부터 이스라엘 민족이 출애굽 이후에 생겨난 풍속과 유물유적 그리고 전래 되는 고유 언어 문자 등이 유사하다는 것입니다.

무엇보다도 이스라엘 민족은 조상 야곱 하나님의 이름을 따서 나라 이름을 이스라엘이라 하듯이 단지파 역시 그들의 시조 단의 이름을 따서 가나안 땅을 정복할 때 가는 곳마다 단이라고 하여 땅 이름까지 바꾸어 불렀습니다.

단군 민족의 뿌리 역사 Ⅲ

단군민족이 이스라엘 '단지파' 민족인 이유 ①

사람이 곧 하나님이라는 innate(인내천) 사상이 갑니다. 앞에서 단군민족의 잃어버린 역사를 인류 최고의 역사서인 성경에서 찾았듯이 3부에서는 고대 이스라엘 민족과 한민족의 전통 풍속, 유물유적을 비교 분석하여 단군민족이 고대 이스라엘의 잃어버린 '단지파' 민족이며 순수 이스라엘 민족의 혈통을 지켜온 천손 백민족이요 삼신 하나님의 신을 모셔온 배달민족임을 밝히고자 합니다.

그 첫째로 단군조선의 innate 사상과 홍익인간의 하늘나라 문화가 성경에는 어떻게 기록하고 있는지 정확히 밝힘으로써 원

래 하나님이었던 인간의 신성(神性)을 회복하여 새로운 천년의 하늘나라 역사를 주도해 나갔으면 합니다.

우리 민족의 전통사상인 innate 사상이 선구약 성경에 자세히 기록하여 전하고 있지만 성경을 읽고 하나님을 신앙하는 기독교인이나 서양의 진화론자들은 인간의 기원을 논하면서 흠으로 만든 피조물로 여기거나 흠에서 미생물이 저절로 생겨나 진화한 존재라고 하는 비교학적이고 비성경적인 논리를 펼치고 있습니다. 성경 창세기에는 흠으로 아담을 만들고 아담의 갈빗대를 뽑아서 해와를 만들었다고 하지만 땅의 흠으로는 결코 사람을 만들 수 없습니다.

그러나 하면 요한복음 1장 1절 이하의 말씀에는 "태초에 말씀이 계시니 말씀은 곧 하나님이요 만물이 그로 말미암아 지은 바 되었으니 지은 것이 하나도 그가 없었으니 이 생명이요 생명이요 사람의 빛이라 하였으니 이 생명은 사람들의 빛이라 하였습니다. 다시 정리해 보면 태초의 말씀이 곧 하나님이요, 생명이요, 사람의 빛이라 하였으니 사람 자체가 생명의 근원인 빛이요 하나님의 신이라는 것을 설명하고 있습니다. 여기에 흠으로 만물을 지었다는 말은 전혀 없으며 이 세상 만물이 신에서 나왔으니 만물은 신의 변화된 존재요 신이 소재가 되어 만들어진 것이니 물질 자체가 신이 아닌 것이 없으며 만물에 정령이 깃들어 있다는 범신론과도 상통하고 있습니다.

요한일서 3장 8절에는 "죄를 짓는 자들은 마귀에게 속하니 마귀는 처음부터 범죄 함이니라" 하여 사람 속에 생명이 반하는 마귀도 존재하고 있음을 말하고 있습니다. 여기서 사람이 하나님 형상으로 창조되었다거나 죄가 마귀요, 마귀가 처음부터 범죄로 존재하였다는 점 등에서 생명의 신 하나님과 대응하는 사망의 신 마귀도 존재했음을 알 수 있습니다. 이 말씀에 짝하는 말씀이 야고보서 1장 15절과 로마서 6장 23절의 말씀이 있습니다. 사람이 죽게 된 것은 사람 속에 지배하고 있는 욕심이 되는 죄 때문이요 그것이 곧 사망의 신 마귀요 원죄가 되는 선악과 임을 알 수 있습니다. 그래서 죄는 미워하되 사람은 미워하지 말라는 말이 있습니다.

놀랍게도 이에 짝하는 말씀이 한민족의 대언서 격암유록 도부신인 편에 있는데 살펴보면, 태초에 하나님의 신과 마귀 신이 싸워 하나님의 신이 지게 됴으로써 천지가 뒤집어졌고 음의 성질을 가진 마귀가 강하고 양의 성질인 하나님의 신이 쇠하여 마귀 신이 사망 권세를 잡았다는 것입니다. (다음호에 계속)*

—行 徐輔睦

한국의 보물, 해인<4>

앞에서 살펴본 것처럼 해인설화는 경기도 충청북도, 제주도를 제외한 조사대 상지역의 거의 모든 지역에서 채록되었다. 이렇게 동일한 내용을 갖는 설화가 비교적 광범위한 지역에서 채록되는 경우가 그다지 많지 않다는 사실을 고려해 볼 때, 일단 해인설화는 전국적으로 널리 알려진 대표적인 한국설화 가운데 하나라고 말할 수 있다. 최소한 우리나라의 여러 지역에 널리 퍼져 있다는 점에서 해인설화는 보편적인 이야기의 하나로 인정될 수 있다.

사투리 그대로 채록된 해인이야기

해인이야기들은 특징이 가팔하거나 수정하여 정해진 형태로 전하는 것이 아니라 이야기꾼의 이야기를 그들이 사용하는 사투리 그대로 채록했다는 점에서 1차 사료적 가치가 있다. 이야기마다 상세한 화소와 세부적인 묘사는 상당히 다르지만, 해인이라는 보물이 공통적으로 등장한다는 점에서 해인이야기로 분류할 수 있다. 그리고 해인이라는 용어나 보물은 등장하지 않지만 바다 속에 있다고

만어지는 세계인 용궁에서 신비한 물건을 가지고 왔다는 점이나 용왕의 아들이 개의 허물을 뒤집어쓰고 속세에 나왔다는 등의 이야기도 넓은 관점에서 해인 이야기에 포함시킬 수 있다.

비록 문자로 기록된 형태의 채록은 1980년대 초중반이지만 언제인지 확실하게 알 수 없는 먼 과거에 형성되었을 해인이야기는 거대한 지하수맥과 같은 형태로 시대를 관통하여 오늘날 우리에게까지 흘러왔다. 해인에 관한 이야기는 인간 내면의 보편적 정서를 일정하게 반영하는 이야기이며, 각 지역의 여러 이야기꾼에 의해 독특한 환경에 따라 특이한 빛깔을 띤다.

이제 해인(海印)이라는 공통된 화소를 지닌 해인이야기를 살펴마로 하여 지난 시대 우리 선조의 심성과 문화 그리고 그들이 품었던 욕망의 실체에 대해 접근해 보기로 하자. 이야기를 통해 자연스레 드



용왕도

러나는 선조들의 집단적 심성을 이해하는 한 방법으로 이야기의 구조와 화소들을 상호 비교해 보고자 한다. 거의 같은 이야기라고 하더라도 지역과 이야기꾼에 따라 그 맛이 다르며 그 안에 담고 있는 메시지도 다르지만, 해인이야기를 분석하여 선조들의 정신세계의 특징을 알아보고자 한다.

신종교 종교체계에 편입된 해인

그리고 해인이야기는 단순한 이야기에 그치는 것이 아니라 다른 여러 이야기를 풍부하게 흡수한 다음 급기야 한국 신종교의 교리체계의 중요한 한 요소로까지 거론된다는 점에서 국내외의 여러 다른 이야기들과는 뚜렷이 구별되는 특성이 있다. 해인이야기는 비교적 오랜 세월 동안 우리나라 사람들의 고유한 종교적 심성 전반에 흡수되어 거대한 지하수맥처럼 면면히 이어져 왔으며, 마침내 한국신종교라는 종교체계로 편입되어 역사적, 사회적, 문화적 맥락에서 우리네 삶의 양식에 일정하게 영향력을 행사했다.

도대체 왜 우리나라에는 해인에 관한 이야기들이 있을까? 그리고 왜 조금씩 다른가? 해인이야기는 오늘날 우리에게 과연 어떠한 의미를 지니고 있는가? 특정한 주제를 지닌 이야기들이 만들어지고 전수되며 향유되는 사회의 특성은 어떠한

해인설화의 자세한 내용을 알아보자.

수중세계인 용궁에서 지상에 나타난 형태로든지 이야기에 반영된다. 따라서 우리는 특정한 주제를 지닌 이야기의 분석을 통해 그 이야기가 발생하고 유포되는 사회를 알 수 있는 중요한 잣대를 찾을 수도 있다.

해인이야기는 환상적인 요소들로 가득 차 있는 듯하지만, 그 배후에는 대단히 사실적인 실제의 세계가 있다. 해인이야기에 나오는 화소(話素)들은 역사적 사건을 배경으로 하는 점이 대부분이다. 해인 이야기의 분석을 통해 우리는 조상들이 현실에 어떤 의미를 부여했는지에 대해 어느 정도 짐작할 수 있을 것이다. 이야기가 생겨날 때의 사회적, 문화적 상황에 대해 살펴보는 일도 필요하다.

이제 각 해인설화의 고유번호를 가 - 번호, 나 - 번호로 표기하여, 화소에 따라 같은 부분과 다른 부분을 비교 분석하여

김택 박사 / 신종교 연구자