

음식과 수행

아연의 효능과 부작용

면역체계 지원하는 능력이 으뜸인 아연

아연은 푸른 빛이 도는 회색의 금속으로 사람에게 꼭 필요한 미량원소이다. 인체에서 철 다음으로 풍부한 미량 미네랄이며 신체 스스로 만들 수 없기에 반드시 음식을 통해 섭취해 주어야 한다. 아연은 우리 몸의 세포를 구성하고 생리적 기능에 관여하는데 임신한 여성에게 아연이 부족하면 기형아나 저체중아를 낳을 수 있고 아연이 부족한 아이는 성장발육과 활력에 문제가 생긴다. 아연은 신체의 모든 조직에 존재하며 건강한 세포의 분열과 성장에 관여할 뿐만 아니라 면역력, 소화 기능 등 기본적으로 신체 움직이기 위한 수백 가지의 중요한 기능의 재료로 사용된다. 또한, 항산화제처럼 작용하여 만성적인 질병의 예방 및 노화 과정을 늦추는 데도 도움이 된다.

아연은 굴, 붉은 고기, 계, 랍스터, 닭고기, 견과류, 콩, 달걀 등과 같은 고단백 식품과 다스마, 석유에 풍부하게 함유돼 있다. 하지만 상황이 여의치 못해 이러한 음식들을 섭취하지 못하는 환경이거나 체내 흡수능력이 없는 경우라면 아연 보충제를 사용할 수 있겠다.

첫째, 면역체계 지원

아연의 중요한 효능 중 하나가 면역체계를 정상적으로 유지하는 데 도움을 주고 면역세포의 신호전달 체계에 중요한 역할을 한다는 것이다. 따라서 아연은 염증을 조절하고 조직 손상을 예방하는 등 면역반응 동안 복잡한 기능을 수행하기 때문에 신체가 정상으로 돌아갈 수 있도록 한다.

둘째, 강력한 항산화제

아연은 효과적인 항염증제 및 항산화제로서 산화스트레스와 싸워 잠재적인 질병으로부터 신체를 보호하는데 특히 노인 환자의 경우, 세포가 정상적으로 분열하도록 촉진하여 돌연변이 암세포가 생성되는 것을 방지하고 종양세포의 성장 억제에도 효과가 있음이 확인되었다. <미국 임상영양

학 저널(The America Journal of Clinical Nutrition) 2007년 논문>

셋째, 당뇨병 치료에 도움

아연은 인슐린의 균형을 유지하는데 필요한 성분이므로 혈당 조절에 도움이 될 수 있다. 아연은 인슐린과 결합하여 체장에 저장되며 포도당이 혈류에 유입될 때 방출되어 혈당 수치 안정화에 긍정적인 영향을 미치게 된다.

넷째, 상처 치료

아연은 화상이나 궤양 등 피부 상처를 치료하는 데 도움을 준다. 그 이유는 아연이 면역 기능을 향상시키고 염증 반응을 치유하면서 플라젠 합성에도 기여하기 때문이다. 즉, 아연은 피부의 상피를 결정하는 데 중요한 역할을 한다.

다섯째, 고령자 질병 예방

아연은 고령자들에게 자주 발생하는 황반변성, 각종 감염, 폐렴 등의 질환 발병률을 낮춰준다. T세포, 면역세포의 활성화를 유도해 산화스트레스를 낮추고 면역력을 향상시킴으로써 각종 질병들을 예방한다.

여섯째, 근육 성장에 효과

아연은 세포가 분열하고 성장하는 과정에도 관여하는데 신체가 손상된 세포를 스스로 치유하고 분열과 성장을 반복하면서 근육의 질과 양을 증가시키는 역할을 한다. 체내 아연 수치가 낮아질 경우에는 몸이 쉽게 아프고 만성피로로 인해 항상 피곤함을 느끼며 집중력이 저하된다. 또 소화가 잘 안되고 상처가 잘 치유되지 않는다.

하지만 아연을 과다 복용했을 때는 메스꺼움이나 구토, 급체, 복부경련 및 설사와 같은 증상이 나타날 수 있다. 그리고 고용량의 아연을 장기간 복용하면 구리를 포함한 다른 중요한 미네랄의 신체 흡수를 방해할 수 있는데 그 이유는 아연과 구리가 위에서 흡수 경쟁을 하므로 아연의 과잉 섭취는 구리 결핍과도 관련이 있는 것이다. * 이승우 기자



단군민족의 뿌리 역사 I

잃어버린 단군민족의 뿌리 역사는 성경 창세기에 있습니다

1. 삼국유사에는 내놓고 말할 수 없는 숨겨진 비밀이 있습니다

일연스님(1206~1289)이 쓴 삼국유사가 그보다 약 160여 년이나 앞서 기록한 김부식의 삼국사기보다 더 높게 평가될 수 있는 것은, 한민족의 조상이 단군이었고, 고조선의 역사가 있었다고 하는 최초의 기록문서이기 때문일 것입니다.

일연스님은 임종을 앞두고 유언하기를 “삼국유사는 내 평생을 걸고 쓴 책이다. 그 속에 내놓고 말할 수 없는 비밀(秘記)이 있는데, 훗날 그 비밀을 찾아낸다면 국운이 크게 흥할 것이다.”라고 제자들에게 말했다고 합니다.

삼국유사에서 내놓고 기록할 수 없는 비밀(秘記)이 있다면, 정사(正史)인 삼국사기에도 기록할 수 없었던, 우리 민족의 뿌리 역사인 단군조선에 대한 기록일 것이며, 그마저 신화로 남겨야 했던 조상 '서자 환웅과 '단군왕검'에 대한 자세한 내용일 것입니다.

일연 스님이 신화로 남겨야 했던 여러 가지 이유가 있었지만, 당시 중국과 고려가 몽고 원나라 지배하에 있으면서, 우리 민족의 뿌리 역사와 조상에 대하여 자세히 기록할 수 없는 상황이었기 때문이라는 것은, 일제 식민지를 겪은 우리 민족으로서는 충분히 짐작할 수 있는 일입니다.

2. 성경은 세계 최고의 인류 역사 서입니다

21세기 오늘의 세계는 모든 정보가 인터넷을 통하여 공유하게 되면서, 고대 세계 역사로부터 미래 세계에 일어날 일까지 예측하는 시대가 되었습니다. 그래서 여기서 일연 스님이 고조선의 역사를 쓰면서 내놓고 다 말할 수 없었던 부분들, 세계 최고의 역사서이자 경전인 성경 속에서 찾아, 비밀히 숨겨놓은 단군신화의 역사를 밝히고자 합니다.

문제의 핵심은 앞서 말했듯이 환인이 다스렸던 하늘나라 역사와 단군왕검이 건국한 고조선의 역사, 곧 하늘과 땅의 역사를 이어주는 서자환웅(庶子桓雄)의 정체를 밝히면, 고조선의 역사는 살아있는 역사가 될 것입니다.

먼저 서자환웅은 어떤 인물이며, 어느

하늘나라에서 삼위태백의 이 땅에 내려와 신시(神市)를 열었는지, 그 하늘나라의 개념을 알아야, 서자환웅의 아들 단군왕검이 세운 고조선의 역사도 분명하게 주장할 수 있고, 한민족이 하나님의 천손 직계 장자민족임을 자랑스럽게 말할 수 있을 것입니다.

그러나 삼국유사와 환단고기 어디에서도 서자환웅이 내려왔다는 하늘나라에 대하여 기록된 바 없고, 올바른 해석해 주는 학자가 아무도 없습니다. 환단고기에서는 환웅이 공중 하늘 어디인가에서, 파미르 산과 바이칼호 일대에 내려와, 인류의 시조가 되었다고 전하고 있습니다. 여기서 하늘의 존재를 공중의 별나라, 달나라처럼 인식하기 때문에, 단군의 역사가 신화의 이야기로 남게 되는 것입니다.

그래서 그 하늘의 개념을 바꾸어, 그 옛날 지구 어디인가에서 삼신 하나님을 신앙하던 어떤 민족이, 파미르 산과 알타이산맥을 넘어 바이칼호수 일대에서 살다가, 삼위 태백의 신단수 아래로 이동하여 신시를 건설했다고 한다면, 단군조선의 역사는 뿌리가 살아있는 역사로서, 세계 인류사 가운데서 또 다른 직계조상의 핏줄을 만지게 될 것입니다.

우리 민족이 천손직계 민족임을 강조하듯이, 세계 수많은 민족 가운데서 특별히 자기들만이 하나님으로부터 선택받은 민족이라고 강조하는 또 하나의 민족이 있다면, 바로 이스라엘 민족입니다. 이스라엘 민족이 선민사상을 자부하는 것은, 기원전 1500년경부터 기록된 인류 최고의 경전인 성경 역사를 지켜온 민족이요, 세계 절반 이상의 인구가 성경을 읽고, 신앙하고 있기 때문이라 할 수 있을 것입니다.

반면만 역사를 자랑하는 우리에게, 오래전 그와 같은 자세한 기록의 역사가 없습니다. 단지 일연스님이 기록해 놓은 삼국유사에, 몇 쪽의 고조선에 관한 이야기가 있기에, 우리 민족의 뿌리 역사를 찾고자 노력하고 있는 것입니다. 삼국유사 기이편에 고조선의 내용이 부족할 수밖에 없는 것은, 고조선이 멸망한 후, 약 1400년이 지

난 뒤의 일이라 사료가 부족한 상태에다, 당시 몽골의 지배하에서, 내놓고 우리 역사를 기록할 수 없었던 상황이기 때문이라 할 수 있습니다. 그렇지만, 삼국유사보다 무려 2700여 년이나 앞서 기록한 구약 성경에서, 하늘에서 내려왔다는 환웅의 서자 환웅의 정체성을 발견할 수 있다면, 단군조선의 역사는 물론 한민족의 정체성이 확연히 드러나게 될 것입니다.

일연스님이 참고했다는 중국의 사기나 위서 역시도, 성경보다 최소 1500여 년 후에 기록된 책들입니다. 문명이 고대로 발달한 21세기 오늘날에도 동북공정이라 하여 우리 고대 역사를 왜곡하고 뺏으려는 중국의 역사책에, 그들에게 패망한 고조선의 역사에 대하여, 좋은 내용을 자세하게 기록할 리가 없습니다. 이러한 시각에서 우리의 고대사를 알고자 한다면, 또 다른 고대 세계사 가운데서 찾아야 마땅할 것입니다.



단군 영정

이스라엘 민족이 위대한 것은, 그들이 나라를 잃어도 하나님에 대한 믿음과, 그 민족의 역사가 담긴 성경을 지켜왔기에, 나라를 잃고 무려 2000년이 지나서도, 다시 이스라엘을 재건할 수 있었다는 점을 들 수 있습니다.

현재 우리는 고조선이 망하고 2000여 년이 지났지만, 고조선의 전통문화와 유물 유적이 남아 있고, 조상 단군의 역사가 있었음에도, 단군에 대한 인식을 달리하고 분열되는 것은, 고조선에 대한 실제 기록 문서들을 완전히 상실해버렸기 때문이라 할 수 있습니다. 그런데 놀라운 사실은 세계 최고의 경전인 성경 창세기에, 단군민족의 뿌리 조상이 되는 '서자환웅'의 비밀이 숨겨져 있다는 것입니다. 한민족에게 성경이 전파된 후 약 1세기 반이 지난 지금까지 이러한 사실을 몰랐다는 것은, 성경과 우리 고대사를 함께 보는 역사관과 영적 안목이 열려있지 않았기 때문이라 할 수 있습니다.

이처럼 그 누구도 감히 상상하지 못했

던 역사적 사실을, 이미 40여 년 전에 메시아 정도령님께서 출현하면서, 단군민족의 정체성을 성경 기록에서 찾아낸 것입니다. 이것은 성경의 주인공 구세주 하나님이 단군민족 가운데서 출현할 때까지, 하나님께서 인봉해 놓고 단군민족의 정체성을 숨기기 위한 섭리의 역사가 있었기 때문입니다.

3. 서자 환웅의 실체는 야곱의 다섯째 아들 '단'입니다

단군왕검을 낳았다는 환웅의 서자 환웅의 무리 삼천은, 결코 공중 하늘에서 내려온 존재는 아닙니다. 그 당시 세계사를 보아도 동방의 중국은 물론, 지중해를 중심으로 수메르와 이집트, 인도, 유럽 쪽에도 사람들이 살고 있었습니니다.

이러한 역사를 아울러 기록하여 전해오는 것이 바로, 이스라엘 역사서이자 세계 기독교인들이 읽고 신앙하고 있는 성경입니다. 성경 창세기 30장에는, 삼국유사에 전하는 환웅의 서자 환웅에 해당하는 인물의 이름과 함께, 이스라엘 12지파의 탄생에 관한 이야기가 정확하게 기록되어 있습니다. 그 가운데 창세기 30장 3절 이하에 전하는, 야곱 하나님의 다섯째 아들 '단'(BC1917년경)이 바로, 서자환웅에 해당하는 그 주인공이며, 그가 어떻게 야곱 하나님으로부터 장자권을 부여받게 되었는지 잘 기록하고 있습니다. 이뿐만 아니라 구약 성경에는, 우리 민족의 전통풍속과 고대 유물유적의 기원을 알게 하는 기록들이 수도 없이 많이 수록되어 있으니, 다음 기회에 알아보도록 하겠습니니다.

이처럼 하나님의 서자이면서 장자권을 부여받은 '단'은, 야곱 하나님이 늙어서 그 아들들에게 장래 일에 대한 예언과 축복할 때에도, "단은 그 백성을 심판하리라"라는 축복을 하게 됩니다. 하나님의 큰 축복을 받은 '단'의 후손 '단지파'가 가나안 땅을 점령하는 과정에 이스라엘 땅을 떠나감으로써, 이스라엘 역사에서 잃어버린 지파가 된 것입니다.

이 '단지파'의 숨겨진 역사를, 우리 역사에서는 서자환웅이 환인 하나님으로부터 천부인 3개를 받아서, 날리 인간을 이롭게 하고자 하늘에서 내려온 환웅의 무리 3천이라고 말하고 있습니다. (다음호에 계속) -행 徐鍾睦

한국의 보물, 해인<2>

용왕의 얼굴이 찌푸러지더니 오랫동안 고민하더란다. 이윽고 용왕이 "내가 이미 약속한 일이니 할 수 없구나. 아들을 살려주신 분이니 특별히 드리는 것입니다."라고 말하고는 자기 책상 서랍에서 불그스름한 도장처럼 생긴 물건 하나를 활아버지에게 주었다.

그 후 활아버지는 용왕에게 하직 인사를 올리고, 태자의 등에 업혀 물속을 걸어서 다시 고향의 자기 집으로 돌아왔다. 활아버지가 그 해인이라는 물건을 아무리 살펴보아도 도무지 사용하는 방법을 알 길이 없어 그냥 벽장 속에 숨겨놓았다. 얼마 후 활아버지가 벽장문을 열었더니 해인이 방바닥에 떨어지더란다. 활아버지가 무심코 해인을 집어 들고 '돈 전(錢)'자가 적힌 종이 위에 찍었더니, 잠시 후 종이 위에 돈이 수북하게 쌓이더라. 깜짝 놀란 활아버지가 놀란 가슴을 진정하고 다시 '먹을 식(食)'자 위에 해인을 찍었더니 난데없이 밥과 찬찬이 잘 차려진 밥상이 방 안에 떡하니 차려지더란다. 그제야 해인의 사용법을 알게 된 활아버지

는 옷, 신발, 강대, 장롱 등 필요한 세간을 해인을 사용해 마련하고는 잘살게 되었다. 그런데 이야기는 여기서 끝나는 게 아니라:

또다시 세월이 얼마만 흐른 다음 하루는 웬 스님이 활아버지를 찾아왔다. 그 스님이 활아버지에게 대뜸 "몇 년 전에 용궁에 가서서 해인을 가지고 오셨지요. 이제 그 해인을 제게 주셔야 할 때가 왔습니다."라고 말하더란다. 활아버지가 가만히 생각해보니 이제 이만 하면 잘살고 있어서 더 이상 욕심이 없었고, 그 이상한 스님이 도술을 부렸던지 용궁에서 심부름을 나왔던지 어쨌든 확실하게 알고 찾아왔던 터라, 해인을 스님에게 내주었다.

활아버지에게 용왕국을 다스리는 물건이라는 해인을 받아온 스님은 그 길로 함천으로 떠났더란다. 함천에 도착한 스님은 해인을 사용해서 하루아침에 해인사라는 큰 절을 지었다. 무슨 무



해인을 사용하여 지었다는 해인사 전경

슨 건물이라고 글자를 쓰고는 해인을 꼭 눌러 찍으면 곧바로 커다란 건물이 들어섰으니 가능했던 일이었다. 해인사를 다 짓고 난 그 스님은 죽기 전에 팔만대장경을 모셔놓은 창경각이라는 건물을 안에 해인을 올려 숨겨 놓았다. 다시 오랜 세월이 흘러 조선시대 말기에 이르렀다. 흥선대원군이 젊었

을 적에 자기 부친의 묘소를 이장한 일이 있었는데, 이때 그 묘를 쓸 자리를 잡아준 유명한 풍수사 가운데 정만인이라는 스님이 있었다. 정만인이라는 스님이 그 못자리를 잡아주면서 "앞으로 당신 지은 가운데 두 명의 황제가 나올 것입니다. 그때는 저의 소원 한 가지도 들어주십시오."라고 말했다는 게

고 나오더라. 그러고는 정만인의 행방은 알 수 없었다지 뭐냐?

어떤 이들은 정만인이 해인을 가지고 남해 바다에 있는 지하도라는 섬에 숨었다고 하고, 또 어떤 사람은 정만인이 해인을 가지고 금강산이나 계룡산에 숨었다고 말하기도 한다. 어쨌든 정만인이 해인을 가지고 다시 나타나는 날이 오면 우리나라는 다른 나라에서 바치는 조공을 받고 살 수 있을 것이고 세계일등국이 된다는 이야기가 전한다. 어때, 해인이라는 보물이 얼마나 굉장한 위력을 가지고 있는지 짐작이 가나?

무척 긴 이야기가 되어버렸다. 그렇지만 어디선가 들어본 듯한 느낌이 들지 않는가? 이것이 바로 설화의 매력이다. 이제 전국 각지에서 구수한 사투리로 전승되는 해인에 관한 이야기들을 중요한 화소(話素)들을 중심으로 분석하면서 살펴보자.*

김탁 박사 / 신종교 연구가