



여름철 보약 생강

잘 먹으면 보약이지만 잘못 먹으면 독약

“겨울에 무를 먹고 여름에 생강을 먹으면 의사 약 처방이 필요 없다.”라는 말이 있는데 여름에 왜 생강을 먹어야 하는지에 대해 알아보자.

여름철에 생강을 섭취해야 하는 이유 몇 가지를 들 수 있는데 그 첫 번째는 생강의 성질을 말할 수 있겠다. 동의보감에서 말하는 생강은 “성질이 약간 따뜻하고 맛이 매우며 독이 없다. 담을 삭히며 기를 내리고 토하는 것을 멈추게 한다. 습기를 없애고 팔꿈치를 하며 기운이 차미는 것과 습이 차고 기침하는 것을 치료한다”라고 설명하고 있다. 생강 특유의 매운맛을 내는 진저롤, 쇼가올은 혈액순환을 돕는다. 냉방병으로 차가워진 몸을 따뜻하게 데우는 작용을 하며 냉방병의 증상인 소화불량, 복통, 메스꺼움 등의 증상을 완화해 준다.



두 번째 이유는 인체 모공과 관련이 있다. 여름철에는 외부 온도가 높기 때문에 대체적으로 사람의 모공이 열려 있는데 만약 에어컨 온도가 낮게 설정된 실내로 갑자기 들어온다거나 아니면 더위를 못 이겨 차가운 물로 샤워를 하게 되면 열려 있는 모공 안으로 습기가 침범할 수 있다. 이렇게 되면 일부 습기가 감기를 일으킬 수 있고 또 일부는 잠복해있다가 가을과 겨울에 다시 발현될 수 있다. 이때 생강을 섭취하면 감기를 예방할 수 있을 뿐만 아니라 가을과 겨울에 다시 발현될 수 있는 여지를 없앨 수 있겠다.

다음으로 생강을 섭취할 때 껍질을 벗겨야 할지, 말아야 할지에 대해 알아보자.

생강에 붙어있는 껍질은 사실 있어도 되고 없어도 되는 것이 아니다. 상황에 맞게 껍질을 처리해야 한다. 왜냐하면, 껍질 자체를 하나의 중약(中藥)이라고 봐야 하는데 껍질을 남기면 차가운 성질이 되고 벗기면 따뜻한 성질을 띠게 된다. 따라서 생강 껍질을 벗겨야 하는 경우와 생강 껍질을 벗기지 않아야 할 경우에 대해 조사해 보았다.

첫째, 생강 껍질을 벗겨야 할 때는 비장과 위가 허한 사람의 경우에 해당한다. 그래서 미나리나 꽃게 등과 같은 차가운 성질의 음식을 섭취할 경우에는 생강 껍질을 벗겨 중화시켜 주는 것이 좋겠다. 풍한감모(風寒感冒: 냉기를 받아서 생긴 감기)에 걸렸을 때에도 생강 껍질을 벗겨 차로 섭취하면 몸이 빨리 따뜻해지는 데 도움이 된다. 또 비장과 위의 허한으로 인한 구토나 복통 등이 발생할 때에도 껍질을 벗겨 섭취하면 좋다.

둘째, 음식에 사용하는 생강이라면 생강 껍질을 벗기지 않아야 좋다. 껍질이 찬 성질을 띠고 있으므로 생강 약효의 균형을 맞출 수 있고 몸에 열이 나는 것을 막을 수 있다. 또 부종이 있는 경우에도 껍질째 섭취하는 것이 좋는데 그 이유는 껍질이 이수(利水)작용을 시키기 때문이

다. 마지막으로 생강을 섭취함에 있어서 주의할 점에 대해 알아보자.

첫째, 생강은 오전과 점심에 먹는 것이 가장 좋다. 동의보감에서 ‘생강은 기를 흐트러뜨린다고 했는데 이 말은 생강은 기를 수렴하고 거위들이는 것이 아니라 발산시킨다는 의미다. 이것은 뭉치고 답답한 기운을 풀어주는 효능으로도 볼 수 있지만 반대로 정신집중을 방해한다는 것이다. 그래서 (식료본초)에도 ‘생강을 많이 먹으면 총명함을 떨어뜨린다고 했다. 그래서 생강은 밤에 먹으면 불면증을 유발할 수 있다. 밤에는 기가 수렴되는 법인데 생강은 기를 동(動)하게 하기 때문이다.

둘째, 여름철 감기나 풍열감모(風熱感冒: 풍열을 받아 발생한 감기)에 걸릴 때 생강을 피하는 것이 좋다. 생강은 앞에서 언급한 풍한감모나 비를 맞은 후 오는 오한, 발열 등에 효과적이지만 여름철 감기나 풍열감모에는 효과적이지 않다. 특히, 더위를 먹었을 때에도 섭취해서는 안 된다.* 이순우 기자

한국의 보물, 해인<8>

해인설화의 분류

필자가 앞에서 가려낸 해인설화를 『한국구비문학대계』 별책부록(1) (한국정신문화연구원, 1989)의 『한국설화분류체계』에 의거하여 분류하면, 각각 다음과 같다.

(415-7) <바를 만해서 바르기 (41) 짐승에게 적선하고 보은 받기 (동물보은담) (415) 용왕 아들(뱀)을 구해주고 보은 받기 (415-7)에 해당하는 해인설화 가①, 가②, 가③, 가④, 가⑥, 가⑦, 가⑨, 가⑫, 나①의 앞부분, 나③

(415-4) <밥 먹여 키운 짐승의 보은>에 해당하는 해인설화 가⑩, 가⑪

(415-7) <보은 받아 절 짓기>에 해당하는 해인설화 가⑧, 가⑬

(415-12) <짐승의 보은으로 받은 물건 망치기>에 해당하는 해인설화 가⑤

(132-4) <질 만한테 이기기 (13) 시련을 물리치고 이긴 영웅(132) 가출해서 도적이 된 영웅(132-4)에 해당하는 해인설화 가⑫의 뒷부분

(212-7) <알만해서 알기(21) 도움 받을 사람 도술로 도와준 이인(212) 죽을 사람 구한 이인(212-7)에 해당하는 해인설화 나②

(645-16) <갈 만해서 가기(64) 저승(벌세계) 경험하기(645) 벌세계 다녀오기(645-16)에 해당하는 해인설화 나①의 뒷부분

위의 분류체계를 통해 결국 지금까지 국문학계에서는 해인설화에 대해 거의 주목하지 않았음이 확인된다. 해인설화에서 가장 중요한 화소(話素)인 해인(海印)에 대해서는 전혀 관심을 두지 않았고, 다만 동물을 도와주고 그 보답으로 보물을 얻게 되었다는 ‘동물보은담’이나 ‘이인(異人)설화’로 분류하고 있을 따름이다.

『한국설화분류체계』에서는 대부분의 해인설화를 지상의 인간이 용왕의 아들과 딸을 도와주었다는 이야기를 핵심으로 이해하여 분류하고 있으며, 밥을 먹여 키운 짐승, 보은을 받아 절을 지었음, 보은으로 받은 물건 망치기, 가출해서 도적이 된 영웅(홍길동), 이인(용곡 선생), 벌세계 다녀오기 등의 화소를 중심으로 하여 분류하고 있는 정도이다. 특히 해인설화 가운데 가⑤와 나②에 대한 분류는 명확한 근거가 없는 자의적인 분류로 보인다.

이러한 기존 학계의 분류방법에 반해, 필자가 주장하는 해인설화는 해인이라는 보물을 중심으로 다시 분류할 수 있을 것이다. 즉 앞에서 필자가 해인설화의 내용을 분류하면서 사용한 해인을 얻은 사람, 용왕국 왕자의 지상에서의 변신체, 해인의 모양, 해인의 사용법, 해인으로 이룬 일, 해인을 가져간 사람, 해인으로 행한 일, 해인을 감춘 장소, 해인을 찾아낸 사람, 해인을 가지고 숨은 곳, 해인의 출현 여부 등등 여러 화소의 차이에 의해 해인설화에 대한 구체적인 분류가 가능하다고 본다.

해인설화의 내용분석

(1) 해인을 처음 가진 인물의 신분

바다 속의 용왕국에 있던 해인을 지상으로 가져온 인물은 해인설화에서는 다음과 같이 다양하게 표현된다.

- 가① 부자이자 학자,
- 가② 상당한 경제력의 소유자 (해인을 두고 별당을 둘 정도),
- 가③ 심전 공부하러 절에 간 선비,
- 가④ 산중에서 나무 열매를 주워 먹고 사는 노부부,
- 가⑤ 이조(李朝) 태종(太宗) 년간(年間)의 학자,
- 가⑥ 이씨 성의 정승,
- 가⑦ 절쟁고 정직한 양반,
- 가⑧ 집집마다 찾아다니며 글을 가르쳐 주는 선생,
- 가⑨ 재상,
- 가⑩ 어느 정도 경제력 능력이 있는 높은 양반,
- 가⑪ 결사하는 가난한 할아버지,
- 가⑫ 진사 노릇하던 최씨,
- 가⑬ 산자락에 일군 땅을 파먹고 오두막에 살던 높은 부부,
- 나① 임(任)진사 집에서 그 아들을 가르쳐주던 서산대사,
- 나② 글을 가르치던 율곡 선생,
- 나③ 율곡 선생

해인을 처음으로 지상에 가지고 온 인물이 재상이나 정승이며 그 신분이 평범하지 않았다고 이야기되는 설화도 있으며, 특히 글을 읽을 줄 아는 선비 혹은 학자였다는 설화가 많다. 이처럼 학식이 있는 사람이었다는 설명은 해인을 사용하는 방법을 글자를 써서 짚는 경우가 많다는 사실을 염두에 두었기 때문이라고 짐작된다.

한편 그들의 신분은 대부분이 양반이지만 가④, 가⑩, 가⑬의 경우는 매우 가난한 사람으로 표현되고 있어서, 해인을 가질 수 있는 특별한 자격이 결코 인간계의 지위 고하에 있지 않다는 점을 강조하기도 했다.

대부분의 해인설화에서 해인을 처음으로 가져왔던 사람은 익명으로 표현된 경우가 많지만, 가①에서는 이 진사, 가②에서는 경주 최씨의 시조, 가⑥에서는 이씨 성의 어느 정승, 가⑩에서는 경주에서 살던 손인석이라는 사람, 가⑬에서는 최씨라는 성을 지녔던 사람으로 이야기되기도 하며, 서산대사나 율곡 선생이었다고 구체적으로 언급하기도 한다.

이처럼 특정 인물로 거론된 이유는 실제로 있었던 일임을 강조하기 위한 화자의 의도가 반영되었거나 그들이 신이한 능력을 지녔다고 믿어질 수 있는 개연성이 높은 인물이었기 때문이다.

그리고 가⑤에서 이조 태종 연간 때의 일이라고 구체적으로 밝힌 것도 해인이라는 보물을 용왕국에서 가져왔다는 이야기가 실제로 일어났었던 일임을 강조하기 위한 화자의 의도에서 비롯된 일이라고 판단된다. 이와 마찬가지로 가②에서 진사 노릇을 하던 최씨라는 표현도 구체성을 강조하기 위한 의도로 설명될 수 있으며, 나①의 임진사 집에서 그의 아들을 가르치던 서산대사라는 표현도 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 중의 신분인 서산대사가 세간의 양반인 임진사 집에서 그의 아들을 가르쳤을 까닭이 없을 것이지만, 자신의 이야기가 정말 있었던 실제 상황이었음을 주장하기 위한 화자의 생각이 반영되었던 것이다.*

김택 박사 / 신종교 연구가

단군민족의 뿌리 역사VI

삼한 시대 소도(蘇塗)는 고대 이스라엘의 도피성에서 유래

단군 민족의 뿌리 역사 VII

(지난호에 이어서)

단군민족이 이스라엘 ‘단지파’ 민족인 이유 ⑧

고조선 이후 삼한 시대에 단군 민족은 특정 지역에 들체단을 쌓았습니다. 이렇게 전신계 제사를 지내는 신성불가침의 성지를 소도(蘇塗)라고 불렀습니다. 여기는 종교적으로 신성한 곳이기 때문에 정치적으로 간섭받지 않는 치외법권 지역이며 사회적으로 살인죄를 지은 자라 할 자라도 잡아갈 수 없는 곳입니다.

환단고기 삼신오제본기에는 소도에서 백성을 위해 기도하여 관할 지경을 번성케 하고 하늘에 제사를 올리고 구려(九虜)를 교화하는 근원이 되었다고 합니다. 곧 소도는 단지 하늘에 제사를 지내는 역할만 하는 것이 아니라 백성들을 교화하고 덕성을 베풀게 하는 종교와 사회 교육

의 기능을 함께 했음을 전하고 있습니다. 그래서 소도 곁에는 경당이라는 교육 기관이 있어서 미혼의 사내들에게 충효 신용인(忠孝信勇仁)의 정신을 가르치고 글 읽기 활쏘기 말타기 예절과 가무를 배우고 격투기 검술 등의 기예를 가르쳤다고 합니다.

이러한 제도를 성경 신명기 19장 3절 이하에서 살펴볼 수 있는데, “네 하나님 여호와께서 네게 유업으로 주시는 땅 전체를 세 구역으로 나누어 그에 이르는 도로를 닦고 무릇 살인자를 그 성읍으로도 파게 하라. 살인자가 그리로 도피하여 살 만한 경위는 이러하니 곧 누구든지 본래 혐원(嫌怨)이 없이 부지중에 그 이웃을 죽인 일, 가령 사람이 그 이웃과 함께 벌목하러 삼림에 들어가서 손에 도끼를 들고 벌목하려고 찍을 때에 도끼가 자루에서 빠져 그의 이웃을 맞춰 그를 죽게 함과 같은 것이라 이런 사람은 그 성읍 중 하나로 도피하여 생명을 보존할 것이니

라. 그 사람이 그에게 본래 원한이 없으니 죽이기에 합당하지 아니하나 두렵건대 그 피를 보복하는 자의 마음이 복수심에 불타서 살인자를 뒤쫓는데 그는 길이 멀면 그를 따라 잡아 죽일까 하노라. 그러므로 내가 네게 명하기를 세 성읍을 너를 위하여 구별하라 하노라.” 하는 말씀처럼 하늘에 제사 지내고 살인자의 도피성으로 삼게 하였다는 대목입니다.

고조선의 역사를 볼 때 마한, 변한, 진한의 세 구역으로 나누어 다스렸다는 것을, 기록을 통하여 알 수 있습니다. 고조선이 망한 뒤에도 북쪽에서는 부여, 고구려가 그 풍속을 유지하였고 남쪽으로 내려온 마한, 변한, 진한의 주류 민족은 새로운 지역에서 고조선의 풍속을 지키며 신라, 가야, 백제를 건국하는 근원이 되었습니다.

삼한은 오늘날 한민족과 대한민국이라는 민족성과 나라 이름의 기원이 된 것입니다. 즉 이조 말 고종황제가 조선이라는

이름을 버리고 삼한(三韓)의 한(韓) 자를 본떠서 대한제국(大韓帝國)이라는 새로운 국명을 만들었고 한일합방 이후 독립운동가들이 상해 임시정부를 세웠을 때 대한제국의 이름을 본떠서 대한민국이라는 이름으로 바꾸었고 광복 이후 대한민국과 한국(韓國)이라는 우리나라 국명이 생겨난 것입니다.

이처럼 소도(蘇塗)는 이스라엘 민족의 도피성으로부터 유래되어 단지파 민족이 몽방으로 와서도 도피성의 규례를 그대로 지켰던 것입니다. 그 증거가 바로 고조선은 나라를 삼한으로 삼분하여 다스렸던 것을 보아 알 수 있습니다. 그것이 오늘날 대한민국이라는 국가와 한민족(韓民族)이라는 민족 정체성으로 발전하였다는 새로운 사실을 알게 해줍니다.*

(다음호에 계속)

一行 徐輔睦

고조선 건립시 최초의 소도는 대동군 상오리



현재 국립중앙박물관에 전시되고 있는 <꽃무늬수막새>에 고대 히브리어가 새겨져 있다. 삼손이 활약하던 사사시대에 사용된 올드네게브(Old Neggev) 문자이다. 이는 우리 한민족이 지금으로부터 3천 2백 년 전 이스라엘 소라 성읍에서 동으로 이주하여 알타이산맥까지 와서 약 2백 년간 우거하고 몽골평원과 만주 일대로 유랑하다가 마침내 압록강을 건너고 대동강변에 고조선을 세웠다는 명백한 증거 유물이 된다. <꽃무늬수막새>는 평양부 립원면 상오리에서 출토되었는데, 상오리는 평남



대동군에 속하며 그 대동군 대보산리 반천리읍 무덤에서 기원전 3세기 고조선 후기 유물이 되는 <잔줄무늬거울(평양 조선종양력사 박물관 소장)>이 출토되었다. 거울이 고대사회에서 제례의식을 행할 때 제사장의 목에 걸었던 상징적 장식품으로 간주하여 알타이산맥까지 와서 약 2백 년간 우거하고 몽골평원과 만주 일대로 유랑하다가 마침내 압록강을 건너고 대동강변에 고조선을 세웠다는 명백한 증거 유물이 된다. <꽃무늬수막새>에 ‘제사장’이라는 고대 히브리어가 명백하게 새겨져 있는데 [그림 참조], 이는 우리 민족이 이스라엘의 선민 단지파오 천손민족임을 입증한다.*