음식과 수행

잠자기 전 우유 한 잔의 진실

7.6리터 정도는 마셔야 숙면 효과 볼 수 있어

'잠자리에 들기 전에 따뜻한 우유 한 잔을 마시면 잠이 잘 온다'는 말은 사실 과학적으로 단 한 번도 입증된 적이 없다고 한다. 하지만 우유 속에는 칼슘이 함유되어 있어서 약한 수면 촉진 효과가 있을 수 있다. 그리고 무엇보다 이 말이 워낙 잘 알려진 말이다 보니 플라시보 효과도 만들어질 수 있다는 것이다. 플라시보 효과란 약도 독도 아닌 비활성 약품을 약으로 위장하여 환자에게 투여했을 때, 환자의 약에 대한 긍정적 믿음으로 인해 실제로 효과가 나타나는 현상을 말한다. 이쯤에서 따끈하게 데운 우유가 잠을 잘 못 이루는 사람에게 정말 도움이 되는지에 대해 미국의 과학 전문매체인 라이브사이언스(Live Science)를 통해 알아보자.

제일 먼저 우유가 숙면을 유도한다고 하는 이야기의 배경이 어디서 나왔느냐는 것인데 그것은 우유 속의 필수 아미노산인 트립토판(tryptophane) 때문이다. 사실 트립토판은 정신과 신경을 진정시키는 효과가 있으며 이 트립토판을 통해서 신경전달물질인 세로토닌이 생합성되고 이 세로토닌은 멜라토닌으로 생합성되는 것이다. 멜라토닌은 잘 알려져 있듯이 수면을 돕는 호르몬이다. 그래서 트립토판은 수면을 지원하는 호르몬이므로 우유를 자기 전에 섭취하면 수면에 도움이 된다는 설은 이론적으로는 옳다고 볼 수 있다.

하지만 문제는 우유를 마시는 것만으로 수면에 도움이 되려면 약 7.6리터에 달하는 많은 양을 마셔야 한다는 것이다. 물론 여기에 함유된 칼로리는 약 5000kcal에 해당하며 이는 성인 일일 권장 칼로리 섭취량의 2배에 가깝다는 것이다. 그리고 우유에는 지방과 단백질 등이 함유돼 있어 체중 증가로 이어질 수 있으며 우유가 소화를 방해하고 신진대사에 영향을 줄 수도 있다는 것도 간과해서는 안 된다. 그래서 이러한 부작용을 막고 우유가 주는 숙면 효과만을 누리려면 잠들기 최소 2시간 전에 우유를 마시는 것이 좋겠다.

우유처럼 수면을 촉진하는 식품이 있는데 예를 들어 빵, 베이글, 크래커처럼 복합 탄수화물이 다량 함유된 식품은 가벼운 수면 유도 효과를 내는데 그 이유는 이런 식품이 수면을 촉진하는 뇌의 신경전달물질인 세로토닌을 증가시키기 때문이다. 반면 육류처럼 단백질 함량이 높은 식품은 세로토닌 생성을 차단하여 수면을 방해하고 기민성을 높인다.

그래서 더 쉽게 잠들기를 바란다면 잠자리에 들기 1~2시간 전에는 탄수화물 함량이 높은 간식을 먹고 단백질 함량이 높은 식품을 피해야 한다. 특히 밤에 자다가 깨는 일을 최소화하고 싶다면 잠자리에 들기 1~2시간 전에 탄수화물로 된 간식을 섭취하면 야간에 세로토닌 수치가 높아져서 잠든 상태를 유지하는 데 도움이 될 것이다. 또한, 배가 고파서 잠을 설치는 일도 줄어들 것이다. 잠자리에 들기 전에 피해야 할 식품으로는 아래와 같은 것이 있다.

① 설탕과 정제 탄수화물 함량이 높은 식품 / 혈당을 높여 에너지가 폭발하게 만들고 결국 수면을 방해하게 된다.

② 기름지거나 매운 음식, 마늘 향이 들어간 식품, 콩류, 오이, 땅콩 등 / 가스, 속 쓰림, 또는 소화불량을 유발할 가능성이 높다.

③ MSG(글루탐산모노나트륨)가 들어간 음식 / 일부 사람에게 각성 반응을 일으킨다.

사람의 소화 능력은 개인차가 있지만 대부분의 경우 늦은 밤에 식사를 하면 소화하기 어려운 것이 사실이다. 따라서 소화불량이 발생할 확률이 높으므로 자기 전에는 무거운 식사는 반드시 피해야 하고 오후 8시 이후에 수분 섭취를 줄이면 방광이 꽉 차서 밤에 깰 가능성도 최소화할 수 있다는 점 유의하자.*

이승우 기자

단군민족의 뿌리 역사V

대동강 유역에서 발견된 고대 히브리어 문양의 와당(기왓장)이 증거하는 단군민족의 실상

단군 민족의 뿌리 역사 Ⅳ

(지난호에 이어서)

단군민족이 이스라엘 '단지파' 민족인 이유 ④

한국말의 어원은 고대 이스라엘 말에서 나왔습니다. 현재 우리가 사용하는 말은 알타이어에 속한다고 하지만 원래는 고대 히브리어를 사용했던 민족입니다. 히브리어는 아브라함의 자손들이 쓰는 말로써 아브라함의 고향이 고대 메소포타미아 문명의 발생지인 수메르의 갈데아 우르 지방이기 때문에 수메르어와 이스라엘 말은 계열이 비슷한 것입니다.

그래서 고대 수메르어를 연구한 강신택 박사는 수메르어와 우리말이 같다고 하며 히브리어를 공부한 신학자들은 이스라엘 말과 우리말이 같다고 합니다. 그러므로, 아브라함 일가가 가나안 땅으로 건너가서 사용한 언어 가운데 역시 수메르어가 남아있다고 보아야 할 것입니다.

아브라함의 후손 이스라엘 민족 역시 애굽에서 430년을 살았지만, 기본적으로 그들만의 히브리어를 사용했으며 모세의 출애굽 이후 그들은 히브리 문자로 성경을 기록했습니다. 이러한 수메르어와 히브리말 가운데 우리말과 똑같이 사용하는 말이 지금도 남아있는데 바로 가장 가까운 1인칭과 2인칭 대명사인 '나', '니'가 있으며 친족을 부르는 아버지, 어머니의 호칭이 똑같습니다.

즉, 아버지를 우리말로 '애비, 아비'라 하고, 어머니를 '애미, 이미'라고 부르기도 하는데 이스라엘 민족 역시 수천 년이 지났어도 이러한 말을 사용한다는 것을 신학자들이 밝히고 있습니다. 그리고 집안에 사람이 죽어서 장례를 할 때 애곡(哀哭)하는 소리로 '아이고, 아이고' 하며 곡을 하는데 이스라엘 민족도 역시 애곡 소리가 우리 민족의 풍습과 같습니다.

다음 예시문은 현재 히브리어 회화책에서 발췌한 내용으로 우리말과 같은 발음을 하고 있습니다. [예문1] "나는 나의 어머니를 소개하고 싶다." 히브리어, "나 레하키르 에트 이미." [예문2] "나는 나의 아버지를 소개하고 싶다." 히브리어, "나 레하키르 에트 아비." 이외에도 염동옥 목사는, 우리말과 히브리어의 놀라운 유사성이라는 유튜브 강의를 통하여 고대 우리 말과 현재 사용하고 있는 순수 우리말의 어원이 이스라엘 말과 같은 점을 밝히고 있습니다.

심지어 고대 암각화나 한자의 원형이라는 갑골문자 쐐기형 글자들을 고대 히브리어로 읽을 때 해석이 가능하다고 합니다. 우리 말과 같은 몇 가지 예를 들면 먼저 신라 시대 초기 왕의 호칭을 '이사금'이라 불렀습니다. 이와 뜻이 같은 히브리어로 제사장, 왕을 가리키는 말로 '니사크'라 하는데, 그 발음이 유사하고 그 뜻은 우리말과 똑같음을 알 수 있습니다.

다음은 우리 민요 중에 '강강술래'가 있는데 우리는 말의 의미도 잘 모르고 부르고 있지만 히브리어로 그 음과 뜻을 풀이하면 놀랍도록 말뜻을 쉽게 이해할 수 있습니다. 즉 강강술래의 '강'은 히브리어로도 '강'이라 읽으며 그 뜻은 '둘러싸다, 울타리'라는 의미라고 합니다. '술래'는 히브리어로 '슈러'라고 하니 역시 음이 비슷하며 그 뜻은 '걷다, 행진하다'라는 의미라고 합니다.

'강강술래'가 여러 사람이 손에 손을 잡고 원형 울타리 모양을 하고 빙글빙글 돌면서 춤을 추며 부르는 노래의 참 의미를 히브리말로는 정확하게 이해할 수 있습니다. 몇 개의 사례를 더 든다면 우리말의 '미주알고주알'은 히브리어로 '미주르 고주르'라고 하는데 '미주르'는 길이가 짧다는 의미이고 '고주르'는 키가 작다는 의미로써 무언가 작은 것에 집착하여 꼼꼼하고 세밀하게 캐묻는다는 의미로 이해할 수 있습니다.

그리고 보름달 하면 둥글고 밝은 달의 이미지가 떠오르는데 히브리어로 '보르'라는 말이 있는데 그 뜻이 '밝다'는 의미이고 발음 역시 우리 말 '보름'과 소리가 유사함을 알 수 있습니다. 또 우리 말과 히브리어로 똑같이 발음하는 '헬렐레'라는 말이 있는데 히브리 말로 '바보, 미치다'라는 의미라고 하니 우리 말과 뜻이 똑같습니다.

이외에도 우리의 말의 '말과 말씀'을 히브리어로 '말렘, 마샬'이라 하며 우리말의 '놀, 노을'과 비슷한 히브리어의 '노르'라는 말이 있는데 그 의미가 '빛'이라고 하니 역시 음과 뜻이 비슷함을 알 수 있습니다. 이처럼 두 민족이 행방도 모르고 수천 년을 떨어져 살았지만, 말의 어원을 찾다 보니 두 민족은 분명히 고대에 같은 민족이었음을 실감할 수 있습니다.

단군 민족의 뿌리 역사 V

단군민족이 이스라엘 '단지파' 민족인 이유 ⑤

현재 국립 중앙박물관에는 일제 식민치하에 있을 때 일본인 '이우찌 이사오'에 의해 대동강 유역에서 수집한 고대 히브리어 문양이 새겨진 기왓장이 보관되어 있습니다. 이것이 세상에 알려지게 된 배경은 1986년경 승리제단 창시자 조희성 총재께서 당시 구 중앙국립박물관에 비치되어있던 히브리어 문양의 와당을 영안(靈眼)으로 보시고 따르는 대학생들에게 사진을 찍어오게 하여 서울대학교 종교 철학 교수이신 신사훈 박사에게 감정을 의뢰하여 밝혀지게 되었습니다.

신사훈 박사가 해석한 히브리어 문양의 의미는 "도착했다." "오염화와 단결하여 신의 나라에 들어가자.", "성도가 모여 기도함으로, 하늘나라가 회복된다."하는 내용입니다. 이는 고대 이스라엘 단지파 민족이 하나님의 섭리에 따라 최종 목적지인 해 돋는 동방 나라에 당도하여 평양 아사달에 도읍을 정하고 조상 대대로 꿈에 그리던 신의 나라 신시를 건설했다는 증거입니다.

이때 기와를 구워 궁전을 짓고 살면서 조상의 뜻을 오래도록 기념하기 위하여 히브리어 문양을 와당에 새겨넣었다고 할 수 있습니다. 훗날 고구려 시대에도 연꽃무늬의 와당을 만들어 집을 짓고 살았던 유물들이 경희대학교 역사박물관과 국립중앙박물관에 보관되어 전해지고 있습니다. 이러한 히브리어 문양은 고조선 초기까지 알타이 말을 사용하면서 문자로는 조상이 사용하던 히브리어를 사용했다는 증거가 됩니다. 히브리 문자는 수메르민족의 쐐기형 문자와 같이 상형문자이면서 뜻글자요 소리글자로 읽히는데 이는 이스라엘 민족의 조상인 아브라함이 수메르 지방에 살았기 때문에 그들이 사용하던 문자가 히브리 문자로 발전하였던 것입니다.

이스라엘 단지파 민족이 사용하던 히브리어 문자는 '단군왕검'이 다스리던 고조선 이후에 한자로 발전하였다고 할 수 있습니다. 한단고기 단군세기에는 3세 '단군 가륵' 시대에 소리글자인 정음 서른여덟 글자의 가림토 문자를 창제하였다고 전하고 있습니다. 이러한 고유의 한글이 고조선이 멸망하면서 사라지고 중국에 지배되어 살다 보니 다시 한자를 사용하였다고 할 수 있습니다. 우리 글을 잃어버리게 되자, 신라 시대 설총에 의해 한자를 간소화한 이두 문자가 발명되어 사용되었고 그것이 또 일본으로 전하여져 일본의 가나 문자로 발전되었음을 학자들이 밝히고 있습니다.

이처럼 단군조선은 건국 초기부터 청동기 문명과 더불어 고유의 문자를 가지고 홍익인간 사상을 펼칠 수 있는 고도의 정신문명과 더불어 성벽을 쌓고 기와를 구워 궁전을 지을 수 있는 물질문명 또한 발달한 나라였음을 알 수 있습니다.

고조선이 멸망한 후 1,500여 년이 지나 세종대왕에 의해 비로소 잃어버린 우리 글을 찾아 훈민정음 스물여덟 자가 만들어졌습니다. 이처럼 한글이 하루아침에 만들어진 것이 아니고 천손 단군 민족이 오랜 역사를 살아오면서 사용하던 문자를 찾아 더욱더 과학적으로 발전시켜 만들었다는 것을 세종실록에 기록하여 전하고 있습니다. 즉 세종실록 계해 25년 12월 조의 기록에 의하면 시월상 친제언문 이십팔자 기자방고전(十月上 親製言文二十八字 其字倣古篆)이라 전하고 있습니다. 옛날 상형문자인 고전(古篆)을 모방하여 한글을 창제했다는 기록을 두고 여러 가지 해석이 있습니다.

여기서 단군 민족의 기원이 이스라엘 단지파 민족의 후예라는 관점에서 보면 고전(古篆)이 상형문자이면서 소리글자였던 고대 히브리어라 할 수 있습니다. 그런가 하면 고조선 3세 임금 단군가륵 시대에 만들었다는 삼십팔 정음의 가림토 문자 역시 고대 히브리어에서 발전한 것이라 볼 수 있으며 훈민정음은 이 가림토 글자를 본떠서 만들었다고 할 수 있습니다. 히브리어는 원래 상형문자이면서 뜻글자요 뜻글자이면서 소리글자로 읽히며 글자 하나하나에 여러 가지 의미로 해석되는 문자입니다. 그렇기에 이러한 문자를 사용했던 이스라엘 단지파 민족의 후예가 단군 민족이라면 한자의 발명은 히브리어를 모방하여 쉽게 만들 수 있다고 할 수 있었을 것입니다. 오늘날 첨단 컴퓨터 시대를 맞아 신이 내려준 세계 최고의 과학적인 한글은 반드시 세계만국어로 통용될 것이라 기대해 봅니다. (다음호에 계속)*

一行 徐輔睦

한국의 보물, 해인〈6〉

해인을 가져간 사람, 해인으로 행한 일, 해인을 감춘 장소

해인설화의 번호	해인을 가져간 사람	해인으로 행한 일	해인을 감춘 장소
가①	합천 해인사의 중	해인사 창건	해인사의 용마루 안
가②	어떤 중(僧)	해인사 창건	해인사의 대들보
가③	한천 해인사 주지	불탄 해인사 중건	주역 팔괘 속
가④	나라에 바쳤다.	설명이 없다.	해인사
가⑤	절에 있던 도승(道僧)	합천 해인사 창건	삼층경의 닷집
가⑥	옛날 어느 정승	해인사 중창	팔만대장경의 바닥
가⑦	옛날 어떤 양반	해인사 창건	팔만대장경의 속
가⑧	중	해인사 중창	팔만대장경의 속
가⑨	합천 해인사 주지	해인사 창건	도둑맞았다.
가⑩	서산대사	일본에 가서 조화를 부렸다.	
가⑪	중 (도사)	해인사 창건	팔만대장경의 속
가⑫	중 (도사)	합천 해인사 창건	팔만대장경의 속
가⑬	중 (도술가)	해인사 창건	설명이 없다.
나①	사명당	일본에 가서 조화를 부렸다.	설명이 없다.
나②	없음	설명이 없다.	설명이 없다.
나③	없음	설명이 없다.	설명이 없다.

해인을 사용하여 지었다는 해인사 전경

해인은 용궁에서 지상에 출현한 이후 그를 가져온 노인의 욕구를 일정하게 충족시켜 준 후에 한동안 숨겨진 상태로 있었다. 시간이 흘러 노인 앞에 갑자기 어떤 중, 도승(道僧), 양반 등이 나타나서 해인을 돌려달라고 말한다. 이때 드물게는 자신의 신분이 합천 해인사의 중이나 주지라고 밝히기도 한다. 해인이 용궁에 있던 용왕의 보물이라는 사실을 당연히 알고 있었다고 말한 중은, 해인이 더는 사사로운 목적으로 개인이 소장해서는 안 되는 성스러운 물건이라고 주장하면서 이제 해인을 자신에게 맡길 것을 강력하게 요구한다. 이에 잠시 고민하던 노인은 욕심을 부리지 않고 해인을 선뜻 그 중에게 줘 버린다. 해인이 개인의 손에서 벗어나 성직에 있는 인물의 손에 맡겨진 것이다. 그렇다면 과연 중은 해인으로 어떤 일을 행했을까?

해인은 그 이름에 걸맞게 해인사라는 절을 세우는 일에 사용되었다고 이야기된다. 경남 합천에 있는 유명한 해인사가 바로 해인이라는 용궁의 보물이 지닌 신비한 능력을 사용해서 창건되었다는 주장이다. 이제 해인사는 해인으로 만들어진 사찰이라는 이야기가 전승되기 시작했고, 해인사의 창건에 얽힌 해인에 대한 독특한 믿음이 독자적으로 전개되었다. 이때 드물게는 해인으로 일본에 가서 조화를 부렸다는 이야기도 전한다. 아마도 이러한 이야기는 사명대사가 일본에 건너가서 전후(戰後) 강화 회담 때 해인을 사용하여 임진왜란 때 잡혀간 포로들을 조국에 돌아오게 했던 사건과 연관시킨 설화가 집약된 형태로 보인다.

이후 오랜 시간이 흐른 후에 해인의 행방은 어디에서 찾을 수 있을까? 해인은 성스러운 사찰인 해인사에서도 가장 핵심적인 비밀장소에 감춰져 있다고 이야기된다. 해인은 해인사의 용마루, 대들보, 삼층 닷집, 팔만대장경의 속 등지에 보관되어 있다는 설화가 전한다. 해인은 해인사에 감춰져 있다는 형식의 줄거리가 핵심이다. 해인이 있어야 할 유일한 장소는 바로 해인으로 창건된 해인사라는 점이 강조되었다.*

김탁 박사 / 신종교 연구가