

건강과 수행

더울 때 식욕이 떨어지는 이유

여름철의 높은 기온으로 포만 증추가 자극받고 기초대사량이 떨어져 식욕도 낮아져

지난 몇 주간 살인적인 폭염으로 밖에 나가기가 겁날 정도였는데 이제 입추, 말복까지 지나고 다음 주에는 처서까지 있으니 더위가 한풀 꺾인 듯 마음이 가벼워진 느낌이다. 그래도 8월 말까지는 30도가 넘을 것이므로 긴장을 풀지 말아야 하겠다.

이렇게 더위가 기승을 부릴 때에는 입맛이 떨어지는 것은 보통의 경우 상식으로 알고 있지만 그 이유를 정확하게 알고 있는 분들이 드문 것 같아서 이번 호에서는 더울 때 식욕이 떨어지는 이유에 대해서 알아본다.

여름만 되면 입맛이 떨어지는 이유를 한 마디로 말한다면 열 때문이다. 음식을 먹으면 소화를 위해 몸에 열이 발생하게 되는데, 가뜰이나 더운 여름엔 적정 체온 유지가 어려우므로 어느 정도 입맛이 떨어져 음식을 덜 먹게 되는 것이다. 그래서 여름에는 살이 쯤 빠지지만, 겨울에 살이 잘 찰 때는 모두 기온에 적응하려는 우리 몸의 정상적인 반응이라고 보면 될 것 같다. 구체적으로 살펴보자. 여름철의 높은 기온에 체온도 같이 오르는데 식욕 증추 중 포만 증추가 자극을 받기 때문에 식사를 적게 해도 쉽게 포만감을 느끼게 되는 것이다. 그리고 높아진 체온을 떨어뜨리기 위해 음식의 섭취는 줄이고 수분 섭취를 늘리려는 경향이 더해져 더욱 입맛이 사라지는 것이다.



육의 긴장 따위에 쓰는 에너지로, 우리나라 성인 남성의 경우 하루 1,400kcal 정도이다. 높은 기온은 포만 증추뿐만 아니라 기초대사량에도 영향을 미치는데 추운 겨울에는 체온을 유지하기 위해 기초대사량이 올라가면서 자연스럽게 식욕이 왕성해지게 되지만 반대로 여름에는 굳이 에너지를 소모해서 몸을 따뜻하게 만들 필요가 없으므로 기초대사량이 떨어지면서 식욕도 같이 떨어지게 되는 것이다.

마지막으로 기온이 올라가면 체온이 올라가서 부교감신경이 둔해진다. 우리 몸의 부교감신경은 에너지를 비축하고 보존하는 역할을 하는데, 이 부교감신경이 둔화되면 위나 장 등의 소화기관의 기능이 나빠지고 식욕 또한 같이 떨어지게 된다.

땀 흘려야 자율신경조절 능력 향상

지난 호에 언급하기를, 우리 몸은 여름철에 걸으려는 열이 나는 것 같지만 실제로 몸 안쪽은 차가워지고 있기 때문에 따뜻한 음식으로 삼계탕을 먹는 이유를 설명했는데 삼계탕도 그라하지만 더울수록 속은 따뜻하게 해주어야 한다. 땀다고 해서 지나치게 찬 음료를 많이 마시게 되면 속열이 쌓이게 된다. 이렇게 속열이 쌓여 습(濕)이 빠져나가지 못하게 되면 가을 쯤에 오хла기 기침이 나거나 관절이 안 좋아지기도 하고 붓기도 하는 등 다양한 병증이 나타날 수 있다. 따라서 여름엔 오хла려 땀을 적당히 흘려야 몸이 정상적으로 운행이 되는 것이다. 그렇지 않으면 자율신경조절 능력이 떨어지게 된다. * 이승우 기자

기초대사량 저하

두 번째로 기초대사량이 떨어지기 때문이다. 기초대사량은 생물체가 생명을 유지하는 데 필요한 최소한의 에너지의 양을 말하는데 주로 체온유지, 심장 박동, 호흡 운동, 근



이긴자 일대기

삼수의 원리로 완성되는 이긴자 하나님의 역사

- 연재에 들어가며 -

본 연재를 시작함에 있어서 독자들에게 주저함이 없이 '영생'이라는 단어를 쓸 수 있다는 점에 격세지감을 느끼게 된다. 이삼십 년 전 만해도 '영생'을 말하면 사이비종교에 빠진 광신자로 호도되는 것이 일상이었다. 그런데 4차 산업혁명시대에 막 진입한 지금은 '영생'이라는 단어가 인공지능과 줄기세포를 거론하는 과학잡지나 신문기사에 늘 따라다닌다. 이제는 '영생'이라는 단어가 낯설거나 비호감적이지 아니하고 오히려 관심이 되었다. 이렇듯 젊고 아름다운 미모를 추구하는 풍조 또한 더욱더 영생에 대한 매력을 끄는 것 같다.

그런데 오늘날 과학자들이 꿈꾸는 영생이 궁극적으로 인간 각자(各自)의 의식을 영구히 존속시키는 데 있음을 제대로 파악한다면, 얼마나 위험하고 무서운 비극을 초래할지 예상해야 하고 결단코 막아야 한다. 슈퍼컴퓨터와 결합한 영생하는 '나'라는 의식은 결국 욕망에 찌들어진 괴물로 변하여 서로 살육하는 생존게임에 빠진 가상현실에서 태양이 식을 때까지 또는 전원(電源)을 공급하는 지하자원이 고갈될 때까지 공포와 불안으로 바둥거리며 죽으려고 해도 죽지 못하고 지옥 같은 삶을 살 것이다. 앞으로 연재되는 이긴자의 일대기를 통해 왜 인간의 주체의식 즉 나(我)라는 개체의식이 영생을 하면 안 되는 이유를 알게 될 것이다.

과학기술에 의한 영생은 인간 의식의 속성 상 거부감을 못 느낌

현대 인류가 이룩한 기술혁명의 중심지인 실리콘밸리에서는 과학적 접근을 통해 영생에 도전하려는 시도가 이뤄지고 있다. 정보기술(IT) 혁명을 통해 막대한 부를 진 실리콘밸리의 40, 50대 기업가들이다. 이들은 IT기술만 접목하면 현재 의료기술 수준으로도 평균 수명 100세 이상이 가능하고 믿는다. 또 뇌과학, 분자생물학, 유전공학, 나노기술에 그들이 쌓은 부를 투입해 영생 기술을 확보하려고 노력



이긴자의 발자취를 가사로 담은 찬송가

중이다. - 『영생의 비밀』 찾는 실리곤 벨리(한국일보 2016. 12. 5)

오늘날 21세기를 사는 우리들은 과학자들의 입에서 나오는 '영생'이라는 단어에 익숙하다. 과학자는 인간 자신의 의식을 영구히 보존할 수 있는 그릇을 찾고자 한다. 과학자에 의하면 현재 의식을 담고 있는 육신은 전염병이나 불의의 사고 그리고 세포미달현상으로 망가질 수밖에 없는 그릇으로 간주한다. 그래서 줄기세포를 이용해서 자신의 육신을 불멸체로 계속 업그레이드하면서 인간 자신의 의식을 영생하게 하려고 기획하고 또는 의식을 주관하는 뇌를 슈퍼컴퓨터에 다운로드하여 저장한 후 자신의 마음에 드는 육신을 선택하여 의식을 옮겨가면서 영생하고자 한다.

인공지능, 빅데이터, 사물인터넷, 나노기술, 로봇, 줄기세포 등 4차 산업혁명을 주도하는 이러한 신기술과 그 발전 속도는 경제의 무한성장이라는 자

본주의 논리에 편승하여 멈출 줄을 모르고 마치 브레이크가 고장 난 자동차처럼 불확실한 미래를 향하여 돌진하고 있다. 여기서 간과해서는 안 되는 점, 한 가지는 인간들이 자기 자신의 의식을 과학기술의 힘을 빌려 영생하는 의식으로 올려놓겠다는 점이다.

인간 스스로는 의식의 영생이 어떤 결과를 초래할지 예상하기를 왜 회피하거나 미적거릴까? 그 이유는 인간의 욕망이 끝이 없는 고로 인간은 속성상 자신의 의식이 영생하는 것에 대해서 거부감 없이 관대할 수밖에 없기 때문이다.

인류의 평화와 행복을 실현하는 이긴자 가논하는 영생의 주제

물질의 최소단위가 원자라고 하는데, 원자의 중심에는 핵과 중성자가 있으며 그 주위로 전자가 돌고 있다. 과학자들은 전자가 돌고 있다는 것만 알지 왜 돌고 있는지에 대한 그 이유를

설명하지 못하고 있다. 이는 인간 생각의 범주가 어떤 한계를 넘어서 생각할 수 없게끔 무언가에 의해서 차단당하고 있기 때문이다.

이긴자는 알기 쉽게 진리를 논하는데, 전자가 뱅뱅 도는 것은 중성자에서 나오는 생명력에 의해서 돈다고 한다. 그런데 마이너스 전자가 핵과 중성자를 중심으로 뱅뱅 돌고 있는 목적이 하나님의 영(중성자의 빛)이 다른 데로 가지 못하게 가둬놓기 위한 데 있다고 한다.

원자구조의 이런 원리를 인간에게도 그대로 적용시킬 수 있는데, 생명의 근원이 되는 하나님 영(良心)을 '나(我)'라는 주체의식이라는 마귀 영육(靈獄)에 가두고 '나'라는 의식의 마귀 영이 하나님의 생명력을 타고 이런 생각 저런 생각을 굴리는 것이 마치 중성자를 중심으로 전자가 도는 이치와 같다.

그러므로 전자가 원자 속의 중성자에서 발산되는 생명력을 소모시키는 파괴자이듯이, 인간의 의식은 인간 속에 하나님의 영이 되는 생명력을 갇아 먹는 주범이다. 그래서 이긴자란 인간 의식이라는 마귀 영육에 갇힌 하나님의 영이 '나(我)'라는 의식과 싸워서 이긴 다음에 그 의식을 제거하고 그의 식의 자리에 하나님의 주체영으로 환원된 자이다.

앞으로 연재되는 이긴자 일대기에서 인류의 평화와 행복을 실현하는 영생의 주체는 인간 내부의 양심(생명의 원천, 하나님의 영)임을 깨닫게 될 것이다. 그리고 인공지능과 빅데이터 등 인간 외부의 물질계로 치닫는 4차 산업혁명의 첨단과학을 컨트롤할 수 있는 유일한 방법은 천도교의 인내천 사상을 기반으로 하는 인간내부의 의식혁명이다. "물질이 개벽되니 정신을 개벽하자"라는 어느 선각자의 염원이 이긴자의 출현으로 말미암아 비로소 이루어지고 있으니, 현시대에 태어나 살고 있는 인류는 최고의 복된 자라고 볼 수 있겠다. * 박한수 기자

최초의 와당은 고조선 건국 초기에 제작

지난 제40호 <S자형 기와의 기원과 와당의 내력>이라는 제하의 기사에서 S자형 기와끝의 끝에 보름달 모양의 원판이 달린 와당을 최초로 제작한 시대와 민족을 언급한 바 있다. 기원전 1200년경 이스라엘 12지파 가운데 단지파 민족이 한반도 대동강변에 도착하여 고조선 수도의 기틀을 다질 때, 제일 먼저 천제단(天祭壇)을 쌓았다. 그리고 제단 윗타리는 S자형 기와를 얹은 담장이었으며 그 기와끝 끝에는 이스라엘의 사사시대에 사용된 고대 히브리어 문양을 새긴 원형 수막새로 마감했다.

이스라엘 민족의 제사장 직분을 담당했던 레위지파의 사람들이 도피성이라는 구별된 성읍을 차지하고 살았던 것처럼, 한반도에 도착한 이스라엘 단지파 민족도 천제를 지내는 곳에 제사장들만 살게 하고 일반 사람의 출입을 금하였던 것으로 보인다. 이런 풍습이 후대에 전해져 삼한시대에는 천신에게 제사지내는 지역을 소도(蘇塗)라고 하여 일반인이 접근할 수 없는 신성한 곳으로 죄인이 도망하여 그곳에 들어가도 잡으러 들어갈 수 없었다.

와당의 전파 경로는 한반도에서 중국으로



기원전 1200년경 / 고조선 시대, 대동강변 출토 / 고대 히브리어 원형 와당 / 직경 17.4cm 국립중앙박물관 이우치이사오 기증실

고조선의 도피성에서만 원형 와당을 사용

하나님의 뜻이 한민족이 살고 있는 동방 땅 모퉁이의 나라, 한반도에서 온전히 이루어지게 되어 있기에, 고조선의 와당은 하나님의 지시에 따라 온전한 원형으로 만들어졌다.

도피성 안에 천제단의 담장에만 원형와당(圓形瓦當)을 특별히 사용하였고, 일반 백성들이 사는 마을에는 반달 모양의 반와당(半瓦當)을 허용하였다. 그래서 고조선에서 중국 주(周)나라에 처음으로 전래된 와당은 반와당

이었다. 마찬가지로 반와당은 중국 춘추시대에 고조선과 국경을 마주하는 연나라로 전래되고 또한 고조선의 황해(黃海) 건너편에 있는 제(齊)나라에도 전래되었다.

그리고 고조선 수도에서도 건국한 지 수백 년이 지나자 도피성에 사는 제사장의 가계가 번성하게 되었고 제사장 가족 중 일부는 세속으로 내려올 수밖에 없었음을 것이다.

민중과 함께 하게 된 제사장들은 관청의 지붕에 S자형 기와를 올리고 도피성의 원형와당을 그대로 본떠서 기

와끝 끝에 마감하는 최초의 기와집을 만들었으리라 본다.

이렇게 지붕에 기와와 와당으로 장식한 기와집이 연나라와 제나라에 전래되었는데, 연나라는 도철문 와당이 유행하였고 제나라는 수목문 와당이 유행하였다.

춘추전국시대를 종식시키고 중국을 최초로 통일한 진(秦)나라에도 고조선의 원형와당이 전래되었는데, 진나라는 동물문 와당이 유행하였다.

고구려, 백제, 신라 등 삼국은 고조선의 와당 형태를 계승

우리나라에서 기와의 사용은 대체로 한(漢)문화가 유입된 낙랑시대부터라고 추정하는 것이 오늘날 학계의 통설인데 이는 평양 근교에서 출토되는 고대 와당에 새겨진 문양의 기원을 제대로 알지 못한 데서 기인한다고 판단할 수 있다.

한나라가 고조선을 점령하고 고조선 수도 대동강 유역에 낙랑군을 설치했을 때, 중국 사람들은 고조선의 뛰어난 와당문화에 전율하고 모방하였다. 그리하여 그 당시 한나라의 수도



평양지역에서 출토된 평원역새 / 고조선 시대 국립중앙박물관 소장

영의의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장

고구려의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장

백제의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장

신라의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장

고구려의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장

백제의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장

신라의 평원인(平原人)의 원형 와당 (4세기경) 국립중앙박물관 소장