

음식과 수행



얼린 두부의 효능

두부를 얼렸다가 녹여서 섭취하면 칼로리는 낮아지고 실제 단백질 함량은 6배나 높아져

2016년 초부터 줄줄이 오른 장바구니 물가에 근심 걱정이 많은 주부들에게 희소식을 전할까 한다. 이번 호에서는 뼈 건강과 골다공증에 효과적인 두부의 변신을 소개한다.

콩이 몸에 좋고 또 필요한 단백질을 함유하고 있다는 사실은 누구나 다 알고 있다. 그러면, 콩으로 만든 두부에 대해서는 얼마만큼 알고 있을까? 흔히 콩으로 만들었지만 콩의 좋은 성분들이 많이 빠져나갔다고 오해 받을 수도 있는데 사실은 그렇지 않다.

두부는 콩의 단백질을 응고시킨 식품으로, 고단백 식품이면서도 일반적인 고단백 식품과는 다르게 열량과 포화지방 함유량이 적고 콜레스테롤이 들어있지 않아 다이어트를 하는 사람에게도 좋다. 그리고 두부 속에는 칼슘이 풍부하게 들어있기 때문에 치아와 뼈를 건강하게 유지해 주어 성장기 아이들에게도 좋은 식품이라고 말할 수 있겠다.

요즘은 두부가 뱃살 제거에도 효과적이라고 알려져 있는데 미국의 건강 정보 사이트인 헬스닷컴은 최근 포만감을 높여주는 음식과 해당 음식을 섭취하는 요령을 소개했다. 즉, 포만감이 높은 식품으로는 물, 향신료, 녹색 오렌지 색 채소, 생선, 감자와 고구마, 견과류, 콩류, 달걀 등이다. 특히, 두부를 얼리면 두부의 단백질이 6배나 증가하는 것으로 알려져 있다. 왜냐하면 두부를 얼렸다가 녹여서 섭취를 하면 칼로리는 낮아지지만 실제 단백질 함량이 높아지는 현상이 일어나기 때문에 두부는 얼려서 먹는 것이 좋다.

이러한 현상이 왜 일어나느냐 하는 것에 대해서 식품영양학과 전현주 교수는 "두부를 얼리게 되면 물 분자끼리 결합해서 구멍이 생기고 두부 조직의 변화가 생긴다. 또한 생두부에 없었던 쫄깃한 식감이 생겨 오히려

맛과 영양을 즐길 수 있다"고 말한다. 보통 두부에는 단백질이 100그램당 7.8그램 정도 들어있는 반면 두부를 얼리게 되면 50.2그램으로 6배 정도 높아지게 되는데 근육강화 효과를 지닌 아미노산이 뼈 건강에 도움을 줄 뿐 아니라 낮은 칼로리로 고단백 식품을 섭취할 수 있어 일석이조라는 설명이다.

지난 686호 '우리 몸의 청소부, 콩이 버섯' 편에서 콩이 버섯을 끓여서 냉동하면 콩이 버섯의 세포벽들이 파괴되면서 우리 몸에서 최고의 흡수율을 보여준다는 기사와 같이 아마 두부도 냉동이라는 과정을 거치면서 이러한 현상이 일어났을 것이라 본다.

두부를 냉동실에 얼릴 때는 포장된 상태인 그대로 얼려도 되고 만약 포장 뜯은 두부의 경우, 남아있는 물에서 미생물이 증식해 변질될 수 있기 때문에 밀폐용기에 새로 물을 붓고 얼리는 것이 좋다. 단, 물을 넣어서 얼릴 때는 밀폐 용기에 가득 넣게 되면 용기가 터질 수 있으므로 두부가 완전히 잠기지 않을 정도로 물을



담아주면 된다. 얼린 두부는 일반적인 두부 요리에 모두 활용할 수 있다. 얼린 두부의 표면에 구멍이 생겨 양념이 훨씬 잘 배기 때문에 보통 찌개나 조림류에 많이 사용할 수 있다. 양념을 잘 흡수하기 때문에 최대한 간은 적게 하는 것이 좋다.

그리고 두부와 마찬가지로 주의할 점이 있는데 그것은 시금치와의 궁합 문제다. 시금치의 옥살산 성분과 두부 속 칼슘 성분이 결합해 불용성수산화물을 형성하는데 이것은 인체에 칼슘 흡수를 방해하고 요로결석증을 유발할 수 있기 때문에 두부 섭취 시에는 시금치를 과량으로 섭취하는 것은 피하는 것이 좋겠다.\*

이승우 기자

고조선의 북방식 고인돌 원류를 찾아서

고인돌의 최초 발생지, 코카서스

코카서스 지역으로써 흑해 해안을 따라 3천기의 고인돌이 분포하고 있다. 크라스노다르(Krasnodar) 고인돌과 소치(Sochi) 고인돌 그리고 트빌리시(Tbilisi) 고인돌은 많이 알려져 있다. 코카서스의 3천기 고인돌 대부분이 요동반도 개주시(蓋州市) 석봉산 고인돌 또는 해성시(海城市) 석복성 고인돌과 같이 정교한 사각기둥 형태를 하고 있다. 코카서스 고인돌 형태의 특징은 컨테이너 박스처럼 생겼는데 좌우 받침돌뿐만 아니라 덮개돌 역시 절삭기로 정밀 가공한 것처럼 네모반듯하게 다듬었다. 그리고 고인돌 전면과 후면에도 막음돌을 끼여 놓았는데, 특히 전면 막음돌에는 중앙에 혼구멍(spirit holes, Pothole)을 뚫어 햇빛이 스며들게 하였다. 기원전 2천년 경에 이러한 정교한 기술을 보유하고 있었다는 자체가 놀랍다.



코카서스 고인돌

그런데 거대한 돌 덮개돌이 노아방주 주변과 또한 그곳으로부터 15마일 떨어진 카잔 마을에서 발견되었다. 이 돌 덮개돌은 방주가 안정되게 운항될 수 있게끔 방주 뒷부분에 걸려 있던 것들이라고 한다. 거대한 돌 덮개의 상층부에는 동그랗게 구멍을 뚫어 빗줄을 묶을 수 있게 하였다. 이러한 돌을 자르거나 뚫을 수 있는 금속성 도구 또는 광물질이 노아방주에 실려 대홍수 이후의 시대에도 사용된 것으로 추정된다.

흑해 연안의 코카서스 지역에 고인돌을 최초로 축조하던 시기가 대홍수(BC 2459년) 발생시기와 비슷하다. 코카서스는 노아의 방주가 안착한 아라랏산에서 그리 멀지 않은 북쪽에 위치하고 있다. 아마도 노아의 세 아들 중에 아벳 자손이 코카서스로 이주하여 살면서 노아방주와 비슷한 형태의 고인돌을 축조한 것으로 보인다. 물론 코카서스 인종은 북방계(아벳족)와 남방계(셈족, 합

족)로 구분한다. 대홍수 직후에는 아람 다리나무를 구경할 수 없었던 환경이기에 나무로 조각하는 장작활동이 불가능했으며, 오히려 호수거나 해안가에서 물고기를 잡아먹으면서 민통산에 널려 있는 바위를 깨뜨려 고인돌과 같은 석조(石造)에 심혈을 기울이는 것이 종족의 단합과 종교적인 의례의 하나로써 성취감을 갖는데 일조하였으리라 본다.

코카서스 고인돌이 탁자식 고인돌 형태로 유럽과 중동 일대로 전파됨

혼구멍(spirit holes, Pothole)이 있는 코카서스 고인돌은 흑해를 가로질러 서쪽 불가리아에도 전파되었지만 적은 수에 불과하고 소위 북방식 고인돌이라고 하는 '탁자식(卓子式) 고인돌'로 변모하였다. 이러한 탁자식 고인돌은 지중해 연안의 유럽 일대에 크게 퍼져 나갔고 더 나아가 서유럽의 프랑스와 아일랜드 그리고 북유럽 덴마크와 중앙유럽 독일과 폴란드와 헝가리 등지로 확산되었다.

또한 코카서스 고인돌은 남쪽으로도 전파되었는데, 특히 요르단에서 발견되는 고인돌 가운데 전면 막음돌 중앙에 뚫은 구멍(spirit holes, Pothole)이 코카서스 고인돌처럼 원형이 아니라 정사각형으로 되어 있는 점이 다르다. 마찬가지로



노아방주의 거대한 돌 덮개

로 팔레스타인 바산 지역에도 코카서스 고인돌의 영향을 받은 탁자식 고인돌이 발견되는데, 바산의 고인돌 중에 전면 막음돌을 직사각형으로 뚫어 지면과 맞닿게 했다. 이렇게 바산 지역을 포함한 골란고원에 수천기의 탁자식 고인돌이 산재해 있으며 골란고원의 감라(Gamla) 지역에만 700여 기의 탁자식 고인돌이 밀집되어 있다. 이러한 고인돌은 중간 청동기 시대(c. 2200-2000 BC)에 골란고원 일대를 떠돌며 생활하던 유목민들

이 만든 무덤이었다. 그리고 이스라엘 전역에도 탁자식 고인돌이 산재하고 있다.

고조선 시대의 북방식 고인돌은 단지파 이동의 산물

만주 일대와 한반도 한강 이북에서 발견되는 북방식 고인돌 즉 탁자식 고인돌의 분포 지역은 곧 고조선 세력 범위 즉 영토와 일치한다. 고조선 시대의 북방식 고인돌 축조연대는 기원전 1,100년 내지 기원전 1,000년경으로 거슬러



한반도 고인돌 분포도. 4만여기(전세계 7만여기 중 절반 이상 차지) 대동강유역-1만 5천여기 / 호남지역-2만여기 / 강원도-150여기 청동기 축조 연대: 기원전 1,000년~기원전 200년

올라가며 기원전 200년까지 이어진다. 기원전 1,000년경에 대동강변에 고조선을 설립한 민족이 이스라엘의 소라 성읍에서 이동해온 단지파 민족인데, 이 단지파 사람들은 이스라엘의 북단 라이스 지역을 점령하여 단성읍으로 개명하여 우거한 바 있다. 단성읍의 근교 바산 지역에 한반도의 탁자식 고인돌과 똑같은 고인돌이 많이 산재하고 있는데, 아마도 단지파 사람들은 주변에 널려 있는 고인돌에 영향을 받은 것으로 보인다.

구약 신명기 33장 22절에 보면, 모세가 단지파를 축복하기를, "단은 바산에서 뛰어나오는 사자의 새끼로다"라고 하였다. 이는 단지파가 여호수아를 따라 가나안을 정복할 때에 바산의 북서쪽에 있는 사자 성읍 즉 라이스 성읍을 차지하게 될 것이라는 뜻이다. 이러한 모세의 예언대로 단지파 민족은 단성읍과 인접한 골란고원의 바산 지역을 활동무대로 삼으며 노아시대(대홍수 이후)의 탁자식 고인돌을 발견하고 틀림없이 그대로 모방했음에 분명하다.

전세계에 약 7만 기의 고인돌이 있는데, 그 중 4만 기 정도의 고인돌이 한



이스라엘 단성읍 근교 북단 고인돌

반도에 분포하고 있다. 특히 고조선의 수도가 있었던 대동강 유역에는 1만 5천여 기의 고인돌이 밀집해 있으며 대부분 탁자식 고인돌이다. 최대 규모의 탁자식 고인돌로 '강화 부근리 고인돌'이 있는데, 이 고인돌 축조에 동원된 인원은 약 800명 이상으로 추산되며 덮개돌의 무게만 약 80톤에 달한다. 이렇



강화 부근리 고인돌



해성시(海城市) 석복성 고인돌

게 고인돌 축조에 많은 인원이 동원되는 것을 염두할 때, 고조선 천 년의 역사 동안 고조선 백성들이 태평성대를 구가한 것으로 보인다. 왜냐하면 씨족 간의 영역분쟁이 자주 있거나 주변 국가 간의 전쟁위험에 항상 처해 있었다면, 한기하게 많은 인원이 동원되는 고인돌 축조에 매달릴 수 없었을 것이다. 중국의 춘추시대에 이어 전국시대가 도래함과 동시에 중국 연나라가 팽창함으로써 고조선의 국경 요서와 요동지역에서 분쟁이 생기기 시작하는 기원전 400년경부터 고조선의 고인돌 축조가 급감한 것이 대표적인 예다.\*

박태선 / 고조선 역사 연구가

1면에서 이어집니다

만 그들은 결코 인류 역사에서 멸망당하지 않고 당당히 존재하고 있으니 단군민족의 후예인 우리 한민족이 바로 그들이다. 삼국유사에 표현된 대로 단지파의 무리, 곧 환인(하느님)의 서자 환웅 측은 널리 인간을 이롭게 할 성품과 기질을 가지고 있기에 그들의 조상과 형제무리를 고향에 두고 하나님의 섭리에 이끌리어 동방 땅 끝 모퉁이의 나라로 이동해 와서 신의 나라 고조선을 세운 것이다.

이스라엘 민족은 아직 많은 부족을 형성하기 전, 가나안 땅에 대 홍해를 맞아 식량을 구하려 아픔의 잃어버린 아들 요셉이 재상으로 있던 애굽에 들어가게 되고 거기서 430년 동안 노예생활을 하면서 이스라엘 대 민족을 이루게 된다. 그들이 모세 시대에 와서 출애굽 후 광야에서 인구 조사를 할 때, 20세 이상의 장정 수만 약 64만 명이라 전하고 있다.

모세와 그의 후계자 여호수아와 갈렙에 의해 가나안 땅에 쳐들어간 이스라엘 민족은 그 지역의 토착세력과 싸우며 각 지파별로 기업을 받아 발전하여 이스라엘 12지파의 민족이 형성되었다. 거기서 '단'의 후손 '단 지파' 무리는 이스라엘 마지막 사사였던 삼손장수가 적군인 블레셋군의 미인에게 빠져 힘의 원천인 7개의 머리털을 잘린 후 힘을 못 쓰고 포로가 되어 다른 신전에서 죽은 후 가나안 땅을 떠나게 된다.(삿 16:17~31)

우리민족이 일제 식민지하에서 단발령이 내려져 강제로 상투를 자르고 총각

머리를 금하기까지 우리민족이 머리를 길게 기르는 것을 생머리라고 소중하게 여긴 것은 단지파(환웅의 무리) 장수 삼손이 적군에게 일곱 가닥의 머리카락을 잘림으로써 사로잡힌바 되었기에 힘의 원천이 머리카락에 있다는 믿음에서 비롯되었다고 추측할 수도 있다.



일제시대 단발령으로 상투머리 자르는 모습

이제그대로 단지파 민족은 사사 삼손이 죽게 되자 그들이 머물던 소라 땅에서 정착을 하지 못하고 정든 고향과 그 형제 지파를 두고 해 뜨는 동방을 향하여 이동하게 되었다. 이때 그들은 제사장 지파의 레위 소년 요나단과 은으로 만든 신상을 가지고 동북방으로 이동하기 시작했다. 그들이 이동하면서 정복하여 머물렀던 땅, 오늘날 이스라엘의 소라나 라이스 등의 지명을 단이라고 해서 불렀고 지금도 이스라엘에 그 지명이 남아 있다(삿 18:1-31). 이때 단지파의 무리는 20세 이상 전투에 입할 수

있는 장정의 수가 무려 6만 4천여 명의 막강한 군사력을 가졌으며 부족 전체적으로는 수십만의 어마어마한 무리다.

'단 지파 무리' 즉 하나님의 서자환웅의 무리들이 그들만의 신전지를 찾아 이동한 루트를 보자면 그들은 오늘날 이스라엘 소라를 떠나 지중해를 끼고 동쪽으로 카스피해 흑해연안을 따라 우랄 알타이 산맥을 넘어 바이칼 호수가 있는 중앙아시아 일대에 도착하여 그 지역 주민들을 정복하고 섞여 살면서 언어와 생활양식이 바뀌었고, 하나님의 문화를 남기게 되었으니 오늘날 재야 사학자들이 입에 침이 마르도록 외치며 민족지존을 찾으려는 한단고기의 한민족 발달지의 역사 배경이다.

서자 환웅의 무리(이스라엘 단지파)들은 결코 거기서 멈추지 않고 다시 더 넓은 초원과 하나님의 이상향을 실현할 해 뜨는 동방으로 진출하여 몽고, 만주를 거쳐 가히 홍익인간 재세이화 할 수 있는 삼위태백의 신시(神市)를 찾아 왔으니 이 모든 단지파민족의 이동과정의 역사가 약 1000년의 세월이 걸려 이루어진 단지파(서자 환웅의 무리)가 하나의 고대국가로 형성되는 과정의 역사이다. 그들이 가는 곳마다 단군의 흔적을 남긴 것은 그 시조 '단'의 이름을 기리는 풍속이 남아 있었기 때문이다.

다시 정리해보자면 단군왕검이 고조선을 건국하기 전까지의 역사는 이스라엘 단지파의 무리 즉 하나님의 서자 환웅 천왕의 역사요, 지중해 지역의 청동문화를 이용한 정복의 역사요, 단지파 부족의 역사이다. 이때까지는 국가의 기

틀을 이루지 못했고 마지막 환웅천왕의 자손 단군왕검이 동방 땅 끝 모퉁이의 나라 대동강 변에 신의 나라 고조선을 건국한 것이 한민족 최초의 고대국 가라 할 수 있다. 단군왕검은 그들의 시조 '단'의 이름을 기리기 위하여 왕의 이름 앞에 '단군'이라는 연호를 쓰게 된 것이다. 이것은 그 조상들이 가는 곳마다 단이라는 지명이나 신의 이름을 남긴 것과 같이 고조선 나라를 세운 후에도 단의 이름을 왕의 연호로 썼던 것이다.

삼국유사나 한단고기의 역사에서는 하나님의 서자환웅이 어찌하여 서자환웅이라 불렀는지 알 수 없으나, 성경을 토대로 본 바와 같이 우리 민족 역사의 뿌리원형을 알 수 있고, 환인과 서자환웅과 단군왕검 시대의 연결 고리를 찾을 수 있는 것이다.

한민족의 전통풍속의 원형은 고대 이스라엘과 단지파의 풍속이다

이스라엘 아픔하나님의 자손 단지파 무리가 삼국유사에 기록된 환인의 서자 환웅의 무리라는 것을 입증할 자료는 우리 문화 풍속과 성경과 이스라엘 전통문화 풍속에 나타난 동일성을 비교하면 금방 알 수 있고, 현재 국립 중앙 박물관에 소장되어 있는 대동강 유역에서 발견된 고대히브리 문양의 와당을 보셔도 알 수 있다.

배재대학교 손성태 교수가 멕시코 원주민의 역사를 밝혀 불과 1000~2000년 전에 우리민족이 이동하여 이룩한 잉카와 마야문명을 이룩했다고 하듯이, 단군민족의 역사나 서자환웅의 역사, 하

남 환인천제의 역사가 수만 년 전의 고대 원시시대 이야기가 아니라는 것을 알 수 있다. 다시 말하자면 한민족의 뿌리역사는 성경역사의 뿌리가 되는 반만 년 전 노아시대 이후 인류 최초의 문명의 발원지인 메소포타미아 지방의 슈메르(셈족)문명으로부터 시작하여 불과 4천여 년 전 이스라엘 조상 아브라함의 히브리문화와 이스라엘 민족의 출애굽의 역사로부터 단지파(서자환웅) 민족의 동방 대이동의 역사가 한민족의 뿌리역사의 원형이다.

성경 창세기를 비롯한 모세5경 속에 기록된 한민족 문화의 뿌리를 예를 들 어보면 한민족의 전통 풍속 가운데 ①장자 상숙제 ②높은 산에 올라 하나님께 제사 지내는 제천풍속(참성단) ③씨름(아픔이 천사와 씨름) ④선산묘지 풍속과 삼년상의 긴 장례(아픔의 장례) ⑤산소의 비석과 상석 ⑥제사 향로 문화 ⑦동지 팔죽 ⑧서낭당 나무의 붉은 배 ⑨처녀들의 붉은 땀머리 ⑩남자들의 긴 머리와 상투머리 증시 ⑪새색시 의 붉은 색 언지끈지 ⑫근친혼, 세발이와 형사취수제도, 민며느리, 서욱제, 데릴사위 등의 결혼풍속이 있다.

이외에도 홍익인간 재세이화의 정신문화의 제도적 바탕이 되는 8조금법(십계명)과 도피성의 소도문화, 메시아 기원과 아라랑의 유래, 백의민족, 문자발명과 기록증시, 청동문화(제기사용), 와당, 도자기 등 토기문화와 인간의 탄생으로부터 무덤에 이르기까지의 대부분 생활풍속이 아브라함과 이삭, 아픔하나님의 삼대를 거치며 형성된 문화로서 그대로 전해지고 있는 천속민족문화

의 원형이 성경에 기록되어 있고 우리 생활 속에 고스란히 계승되어 이어지고 있는 것이다.

우리 천손 단군민족의 역사는 원래 하나님의 신의 후예들이 죄악에 사로잡히기 전 영생불멸의 하나님의 역사를 회복하기 위한 신성회복의 역사요, 원시반부의 역사를 위한 6000년 하나님의 역사요, 4천 년 환웅의 역사이다. 그리고 3천여 년 전 단군조선의 역사가 천손민족 대한민국의 역사라는 것을 세계민민에게 선포하고 구세주 하나님의 역사를 완성하기 위한 인류구원의 역사로 발전시켜 나가야 할 것이다.

천부인은 이슬성신이다

천손직계 한민족의 역사를 증거함에 있어서 무엇보다 중요한 것은 서자환웅의 부친 환인으로부터 받아 왔다는 천부인 3개의 실체다. 그것이 바로 성경 창세기16장에 기록된바 이스라엘 12지파의 장래에 일어날 일에 대한 하나님의 축복 말씀이요, 성경 요엘서 2장28절과 호세아서 14장5절에 예언하고 있는 구세주 하나님의 증표인 이슬성신이다.(감로수, 화우로 삼풍해인, 이슬만나, 생명수)

오늘날 그 옛날 하나님의 축복 말씀대로 이스라엘 단지파 민족 가운데서 구세주 심판자가 출현하여 하나님의 이슬성신의 권능을 행함으로써 성경 역사의 진정성과 천손단군민족의 정통성을 입증해 주고 있으니 바로 메시아 생미륵 불 정도령님의 역사이다.\*

\*참고서적: 인류사 6천 년의 비밀 서보목 / 민족사 바로잡기 운동가