



서양 미나리 '셀러리'

다이어트와 당뇨 환자의 채소로 적합

몇 년 전에 <셀러리 주스>라는 책으로 매우 화제가 된 적이 있었다. 그 책은 셀러리의 뛰어난 건강 효과를 소개하고 할리우드 배우들을 비롯한 유명 인사들의 추천 또한 실려있어 더욱 관심을 높였었다. 거기에 관절염과 통풍, 비만, 혹은 소화 기관 이상 등 다양한 증상을 호소하던 이들이 셀러리 주스로 증상 개선에 효과를 보았다는 경험담도 이어져 화제가 되기도 했다.

아삭아삭한 식감이 매력적인 셀러리는 낮은 열량과 풍부한 영양분으로 다이어트와 당뇨 환자 식단에 빠지지 않고 등장하는데 셀러리를 보면 어디선가 본 듯 매우 익숙한 느낌이 든다. 왜냐하면 셀러리는 미나리과

또한, 셀러리에 함유된 플라보노이드와 페놀산은 엄청난 항산화 효과를 포함하고 있어서 세포 훼손을 막아주고 면역 시스템을 강화하는데 도움을 준다.

셋째, 다이어트와 당뇨 환자의 채소로 적합

셀러리는 열량이 낮고 비타민C, 비타민K, 칼륨, 엽산 등 다양한 영양소를 함유하고, 특히 불용성 식이섬유가 풍부해 다이어트와 당뇨 환자의 식단으로 아주 좋다. 또한 지방질 대사에 도움을 주는 다양한 성분으로 신진대사 촉진에 따른 체중 감량에도 좋다.

넷째, 불면증 개선 및 신경 안정 효과

셀러리에 풍부하게 함유된 멜라토닌 성분이 스트레스를 해소하고 불면증을 개선해 주며 프탈라이드라는 성분이 신경을 안정시키고 두통을 완화하는 정신적인 효과를 내기도 한다. 또



미나리의 대표적인 건강 효과로 꼽히는 해독 작용 역시 셀러리의 대표적인 효능이다.

그럼, 지금부터 몸에 좋은 서양 미나리 셀러리의 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 염증 완화와 해열, 해독에 특효

셀러리에 폴리사세틸렌이 함유되어 있어 독소를 제거하고 류머티즘성 관절염, 퇴행성 관절염, 골다공증, 통풍, 천식, 기관지염 등을 치료한다고 알려져 있다. 따라서 염증 완화에 도움을 준다. 한방에서는 맛은 단 편이고 시원한 성질을 띠는데 열을 내리고 풍을 없애는 것으로 여기며 간을 건강하게 하여 기능이 원활하도록 돕는다. 이는 미나리의 뛰어난 해독 작용과 일맥상통하는 점이다.

둘째, 면역력 강화

셀러리에 비타민C와 베타카로틴 등 여러 가지 영양이 다양하게 포함되어 있어 면역력을 강화하는 데 도움을 준다.

한 식욕을 높여주는 효과도 있으며 또 아미제닌 성분은 신경 세포 생성을 도와 기억력을 향상시키며 뇌세포 성장에도 일조한다.

다섯째, 수분 배출로 부기 완화 효과

셀러리에는 과도한 수분을 제거해주는 화학물인 프탈라이드가 있는데 이것은 자연적인 이뇨 작용을 유도하여 부기를 완화하는 데 도움을 준다. 그리고 셀러리에는 전해질이 풍부하여 전해질은 피, 땀, 소변에서 발견되는 필수 미네랄이다. 이 전해질에는 나트륨, 칼륨, 염화물, 칼슘, 마그네슘, 인산염, 중탄산염이 포함되는데 셀러리 안의 이러한 전해질은 수분이 세포로 자연스럽게 이동하도록 돕기 때문에 우리 몸의 수분을 채워주는 역할도 하는 것이다. 만약 유난히 갈증이 생긴다면, 물을 마실 때 병창고에 넣어둔 셀러리를 같이 먹으면 도움이 된다. 또한, 운동 전에 먹는 셀러리와 땅콩버터는 운동 효율을 내기에 효과적인 간식거리라고 할 수 있겠다.*

이승우 기자



해인신앙의 다양한 유형

일연(一然, 1206 - 1289)의 『삼국유사(三國遺事)』 「고조선(古朝鮮)조」에 “옛날에 환인(桓因)의 서자 환웅(桓雄)이 있었는데, 항상 천하에 뜻을 두고 인간 세상을 탐내거늘, 아버지가 아들의 뜻을 알고 삼위태백(三危太白)을 내려다보니 널리 인간계를 이롭게 할 만한지라, 이에 천부인(天符印) 세 개를 주어 가서 (세상 사람들을) 다스리게 하였다.”라 했다.

도장으로 믿어진 해인

가. 동포교의 해인

「조선신문(朝鮮新聞)」 1931년 8월 15일에 논산군 두마면 부남리에서 동포교(同胞校)를 세운 주모자 정인용(鄭寅溶) 또는 (鄭寅鎔), 당시 69세)과 그의 아들 정갑영(鄭甲永, 20세), 이민각(李敏瓘, 55세), 심성택(沈成澤, 68세), 이봉규(李鳳圭, 66세) 등이 체포되었다는 기사가 있다. 이들은 교주 정인용을 『정갑영』에 나오는 ‘조선(朝鮮)’이라는 인물이라고 주장했는데, 교도들에게 대신, 금위대장, 관찰사 등의 임명장을 발급하고 군자금용을 모아 무기를 마련하여 음모를 꾸몄다.

정인용은 정씨친인출현설을 이용하여 조선의 독립을 위한 비밀결사를 조직한다고 주장하면서 비장했던 해인(海印)을 날인한 관직 임명서를 발행하여 새 왕조 출현을 꿈꿨다. 당시 서대문경찰서에서 그에게 관직 임명장을 받은 사람을 조사하니 50-60여 명에 달했고 모금액도 상당히 많았다고 전한다.

원래 해인사에 비장(秘藏)된 목조(木彫)로 만든 해인(海印)을 고종 26년(1889)과



고종

고종 27년(1890) 사이에 누군가가 훔쳐 갔는데, 사람들은 『정갑영』에 예언된 해인이 세상이 다시 나타날 때 정씨(鄭氏) 일문(一門)이 계룡산에서 천하의 운수를 열 것이라고 믿었다. 이와 관련하여 정맹인(鄭盲人)이라는 사람이 구름을 타고 해인을 가지고 가버렸다는 풍문도 있었다.

동포교(同胞校) 신자들은 자신들의 교주인 정인용이 바로 이 해인을 훔친 사람이라고 믿었다. 이 사건이 일어나기 30여 년 전인 대한제국 6년(1902) 무렵에 정인용이 경북 영천군 은해사(銀海寺)에 나타났었던 일이 있었다. 이때 정인용이 사람들에게 해인을 보여주고 내가 장차 민중의 왕이 될 정맹인(鄭盲人)이라고 주장하자, 고종이 직접 김상한(金尙翰)에게 칙령을 내려 군사를 파견하여 그

를 체포하게 했다고 한다.

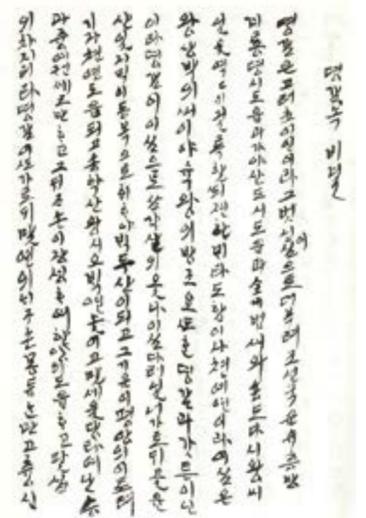
이후 정인용은 2년 동안 감옥에 있다가 대한제국 8년(1904) 1월에 석방되었다. 오랫동안 소식이 끊어졌던 그가 1925년 가을에 계룡산에 다시 나타나 동포교를 세우고 교주로 추대되었던 것이다.

당시 민간에 전하는 이야기에 따르면 해인은 지금부터 수백 년 전에 어떤 왜관선(倭冠船)이 남조선(南朝鮮)의 바다에서 난파되었을 때 해안으로 밀려든 선재(船材)로 만든 것이라고 한다. 그리고 경성대학(京城大學)의 교수 등이 해인사에서 발견된 팔만대장경에도 이 해인이 날인되어 있다고 주장했는데, 해인은 방(方) 4촌(寸)에 한쪽 면에 기괴한 문자가 새겨진 신비한 도장이라고 전한다. 실제로 당시 경찰이 두 차례나 현지에 가서 수색한 끝에 해인을 압수하였다.

정인용이 해인사에서 해인을 훔쳐 은해사에 머물고 있을 때, 당시 영천군수(永川郡守)로서 그를 체포하려 했던 집포관(執捕官) 김상한(金尙翰)과 그의 지휘 아래 조사에 임회(立會)했던 이장용(李章鎔)도 해인과 관련하여 서대문경찰서에서 증인 신분으로 심문받았다.

이때 이장용은 “벌써 30여 년 전의 일입니다. 정맹인(鄭盲人)이라는 사람이 출현해서 인심을 동요시킨 일이 실제로 있었습니다. 그가 해인을 가지고 있다고 주장했는데, 그를 따르지 않는 사람은 천변지이(天變地異)를 만나 죽는다는 황당무계한 말이 있어서 큰 난리가 났습니다. 당시 그 정맹인이라는 사람의 가슴에는 칠성(七星)이, 어깨에는 삼태성(三台星)의 무늬가 있고, 눈동자가 두 개이고, 손에는 왕자(王子)가 있다는 이야기가 널리 퍼졌습니다. 정맹인은 해인을 가지고 비를 부르고 바람을 일으키는 일이 가능하다는 터무니없는 이야기를 퍼뜨린 괴이한 인물인데, 계룡산에 새로운 나라를 세울 것이라는 유언비어가 성행했습니다. 그를 체포해 보니 모두 허황한 일임을 알 수 있었는데, 집포관 김상한이 서울에 데리고 와서 조사했는데 의외로 석방되었습니다. 아마도 집포관이 인심이 소란스럽게 될 것을 염려하여 추방한 것으로 알고 있습니다. 문제의 해인이 현재 서대문경찰서에 있다는 말을 믿지 않을 수 없지만, 어떤 사람은 해인은 수백 년 전래의 보물로 해인사에 있었는데 약 40년 전에 정만인(鄭萬人) 또는 정맹인(鄭盲人)이라는 인물이 훔쳐 갔기 때문에 조사해도 소재를 알 수 없을 것이라는 이야기도 전합니다. 만일 해인이 있다고 한다면 그것은 전부 거짓입니다. 기괴한 사건임에는 틀림이 없습니다.”라고 증언했다고 전한다.

이 기사에 나오는 김상한은 흥선(1855 - 1910)이 지은 『매천야록』 1903년 6월 조에 나오는 ‘영남의 집포관 김상한과 동일 인물이다. 1909년 5월 충청북도 경찰부장이 내부(內部) 경무국장에게 보낸 ‘폭도에 관한 보고’에 따르면 김상한은 “인동, 순흥, 단양, 청풍, 문경, 영춘의 각 군의 총



『정갑영』 한글본

대장으로서 청풍군 근남면 지곡(池谷)에서 태어났으며, 동아개진교육국장(東亞開進教育會長)을 역임한 양반 출신의 60세 정도의 인물”이라고 한다. 그리고 이장용은 『대한제국 직원록』에 따르면 1906년에는 전남 장흥군수를 지냈고, 1908년에는 경상남도 함양군의 군수(郡守)를 지냈던 인물이다.

실제로 정인용은 도장 형태의 나무로 만든 해인을 가지고 있었으며, 이를 관직 임명서에 찍어 교도들에게 발급하면서 새 왕조의 관리가 될 것이라고 주장했다. 그는 해인을 장자 왕으로 등극할 진인(眞人)이 가지는 특별한 도장이라고 믿었다.

나. 김창하의 해인

무리아마 치준(村山智順)이 지은 『조선(朝鮮)의 유사종교(類似宗教)』 <조선총독부(朝鮮總督府), 1935>에 보면, 1934년 8월 김황제(金皇帝)라고 자칭하면서 민중을 속이고 재산을 편취한 일당이 평안북도 신의주 경찰서에 검거된 일이 있었다. 평안북도 귀성군 귀성면 서삼동에 사는 김창하(金昌河)라는 자가 금강산 비로봉에서 옥황상제에게 천일의 기도를 올려서, 옥황상제로부터 “그대가 황제로 등극하니, 나를 대신하여 제세(濟世)하라.”라는 명을 받았다고 주장했다고 전한다.

그는 황제 등극에 사용할 옥새(玉璽), 천병만마(千兵萬馬)를 격퇴할 수 있는 해인(海印), 만병통치의 석침(石針) 및 처방 등을 옥황상제에게 진히 전해 받았다고 강조했다. 김창하는 옥새와 해인을 날인한 종이를 교도들에게 나누어주어 치성금을 받거나, 질병 치료의 신약이라고 하면서 약값을 사게 하는 등의 수법으로 금전을 편취했다고 한다.*

김택박사/신종교 연구가

목차

1. 선불가진수어록(仙佛家眞修語錄)
2. 진삼귀의처품(眞三歸依處品)
3. 무아경지품(無我境地品)
4. 여래비장품(如來秘藏品)
5. 겁수품(劫數品)
6. 감로해인품(甘露海印品)
7. 선지식품(善知識品)
8. 여래출현품(如來出現品)
9. 여래능력품(如來能力品)
10. 불법근본품(佛法根本品)

6. 감로해인품(甘露海印品)

... 미륵여래(彌勒如來)께서 감로(甘露)의 비를 내리시어 일체 중생의 미혹(迷惑)과 번뇌(煩惱)의 불꽃을 다 멸하신다...

(지난호에 이어서)

《열반경 권 23 (涅槃經 卷二十三)》
 出生一切萬物 以有因故 能示一身爲多身 出生일체만물 이유인고 능시일신위다신 일체만물을 살게 하시며 그러한 연고가 있는 고로 능히 한 몸으로 많은 몸이 되신다.

6천 년 만에 감로이슬을 만드신 하나님께서 사람 몸을 입고 내려왔는데 한국

:::0

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《20회》

사람 몸을 입고 내려왔다. 하나님(생미륵 부처님)만 자신의 능력이 있다. 하나님만 자신의 능력이 있지 하나님인 아닌 사람은 자신의 능력이 없다.

身數大小 猶如微塵 充滿十方無量世界 如來之身 非微塵 以自在故 身數대소 유여미진 충만십방무량 세계 여래지신 비미진 이자재고 몸의 수가 크고 작음이 비유하자면 작은 먼지와 같은가 하면 이 끝없는 우주를 가득 채울 수도 있다. 여래의 몸은 미진(微塵)은 아니로되 자유자재하시는지 연고라.

現微塵身 如是自在 以滿三千大千世界之身 현미진신 여시자재 이 만삼천대천세계지신 먼지와 같은 작은 몸으로 나타나기도 하니 이같이 자유자재하며 삼천대천세계(三千大千世界)를 가득 채우는 몸으로도 나타나신다.

“이긴자가 하나님입니다. 이제단에 나오면 원죄와 유전죄와 자범죄를 소멸시킴으로 마귀의 사체가 되는 시커먼 죽은

피가 소변으로 쏟아져 나옵니다. 그러면서 오만가지 병이 다 떨어져 나옵니다. 태풍은 동해 바다에서 기억자로 꺾여 돌려 치는 것도 보여주었고 비가 온다고 기상대의 일기예보가 나온 다음에 비를 못 오게 하는 놀라운 증거를 보여주었습니다. 이 사람의 몸이 자신의 역사를 하므로 우주에 가득 퍼져서 공기를 차갑게 하므로 비가 억수로 쏟아지다가도 이 사람이 나타나면 씻은 듯이 날이 개이며 비가 그치는 것입니다. 5년간 전쟁을 일으키지 못하게 하였고 또 성경 전체를 풀어주었고 신(神)분별을 못하는 사람들에게 하나님의 신과 마귀의 신을 확실하게 알 수 있게 보여주었고 원죄와 유전죄, 선악과와 생명과가 무엇이냐는 것을 다 알려주고 보여주었으므로 이긴자는 할 일을 다 한 것입니다(제69호 1986년 8월 17일자 승리신문에서 인용).”

輕學飛空 二十恒河沙等 無障礙 如來之身 경거비공 이십항하사 등 무장애 여래지신 허공을 가볍게 날으며 20개천지스강의 모래알 개수와 같은 세계를 아무 걸림 없이 다니는 것이 여래의 몸이다.

如來一心 安住不動 無量形類 各令有心 如來有感造一事 而令衆生 各各成辨 여래일심 안주부동 무량형류 각령유심 여래유혹조일 사이령중생 각각성변 여래의 한 마음은 움직임 없이 편안히 안주하여 한량없는 유형으로 각 각 마음이 있도록 하여 여래께서 혹 한가지 일을 지어서 중생으로 하여금 각 각 일의 성사를 이루신다.

“우주에 짙 찬 마귀를 일초도 걸리지 않아 그냥 그대로 없애버려요. 그러니까 마귀가 무서워서 발발 떨어요. 그래서 사실은요 여러분들, 이 사람이 설교하고 그런 시대에 이제 거의 거의 끝나가요. 이제 척 바라보기만 하면 마귀가 전부 섬멸돼서 없어지기 때문에 뒤 주절거리고 떠들 필요가 없어? 바라보기만 하면 끝나는 거야.” - 2002.1.2. 이긴자 말씀

常住一土而令他土 一切悉見 如是自在 상주일토이령타토 일체 실견 여시자재 한 국토에 머무르면서 다른 국토의 모든 것을 다 내다보시며 이와 같이 마

음대로 하신다.

“그러니까 이 사람의 몸이 미국에도 있어요, 지금! 이 사람의 몸이 영국에도 있고 불란스에도 있고 일본에도 있고. 이 사람의 몸이 한국에만 있는 게 아니야. 그래서 초창기에는 이 사람의 자신이 움직이는 걸 보여줬죠? 충청도에서 가자, 가자 해서 여기까지 끌고 온 사람도 있고, 이제 사방에서 전부 가자, 가자 해서 이리 끌고 온 거예요. 그러니까 이게 분신으로 움직인다는 게 명확한 사실이죠?” - 2000. 11. 14. 이긴자 말씀

如來遍漫一切諸處 猶如虛空 虛空之性 不可得見 如來亦爾 實不可見 以自在故 여래편만일체제처 유여허공 허공지성 불가득견 여래역이 실불가견 이자재고 여래는 일체 모든 곳에 가득하여 허공과 같다. 허공의 성품은 가히 볼 수 없듯이 여래 또한 이와 같이 실로 볼 수 없다. 이는 자유자재하는 연고라.

“인간의 몸을 쓰고 와서 오늘날 사람 말을 하고 있지만은 실은 때가 되면 다

시 환원이 될까? 안 될까? 다시 환원이 되면 인간은 못 봐. 하나님인 된 사람만 봐. 하나님인 되지 않으면 못 봐. 하나님을 보지 못하는 사람은 지옥이야. 할 수가 없어. 바로 이런 백보좌 심판자야.” - 2000. 9. 10. 이긴자 말씀

如來知身 金剛無塊 非煩惱身 無常之身故名爲大樂 여래지신 금강무괴 비번뇌신 무상지신고명위대낙 여래의 몸은 금강과 같아서 무너짐이 없으며 번뇌의 몸이 아니며 무상의 몸이다. 고로 이름하여 큰 즐거움이 된다.

절에서 제사지낼 때에 영단(靈壇) 앞에서 여래의 십호(十號)를 부르는데 그 뜻을 알지 못하고 부르는 경우가 많다. 여기에 그 뜻을 살펴보니 생미륵부처님의 열 가지 이름이 모두 다 감로(甘露)를 내려 중생의 모든 병을 낫게 해주시는 것을 높여서 일컬은 것을 알게 되었다. 중생(衆生)의 병(病)이란 곧 번뇌(煩惱) 업장(業障) 마귀(魔鬼) 가아(假我) 악심(惡心) 아상(我相)을 가리킨다.

(계속)