음식과 수행

# 멜라토닌의 효능과 부작용

## 멜라토닌 보조제는 신중하게 복용해야

멜라토닌은 흔히 '수면 호르몬'이라고 불리며 뇌의 송과선에서 분비되는 호르몬이다. 이 호르몬은 수면과 각성 주기를 조절하는데 수면의 질을 개선하고 불면증을 완화하는 데 도움을 준다. 멜라토닌은 우리 몸에서 자연스럽게 생성되며 다양한 효능이 있는데 지금부터 그 효능과 부작용에 대해서 살펴보겠다.

첫째, 불면증 개선과 수면 리듬

멜라토닌은 체온을 낮추고 경각심을 줄이며, 잠에 대한 신체의 준비를 도와준다. 멜라토닌 수치가 정상적으로 유지되면 자연스럽게 수면 주기가 조절되어 휴식과 회복을 돕게 된다.

둘째, 항산화 및 면역력 강화

멜라토닌은 강력한 항산화 물질로 활성 산소를 제거하여 세포 손상을 방지하고 노화와 관련된 질병 예방에 기여할 수 있다. 또한 염증을 억제하고 면역 세포의 생성을 촉진하여 면역력을 강화하는 데 도움을 준다.

셋째, 우울증 예방 및 항암 효과

스트레스와 수면 부족은 우울증을 유발할 수 있는 주요 원인인데 멜라토닌은 수면의 질을 개선하고 스트레스를 조절하여 우울증 예방에 도움을 준다. 또한, 멜라토닌은 유방암 세포 성장 억제 및 항암 작용에도 기여하는 것으로 보고되고 있는데 멜라토닌 수치를 높이면 일부 종류의 암세포의 성장을 억제할 수 있다.

건강한 삶을 유지하는 데 있어 멜라토닌이 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있는데 최적의 효능을 발휘하기 위해서는 적절한 멜라토닌 보조제 섭취가 필요하다. 하지만 섭취 시 부작용이나 주의점이 존재하므로 이에 대해서도 알아보자.

첫 번째, 멀미 및 졸음 유발

멜라토닌 섭취 후, 특히 낮에 복용하면 졸음을 유발할 수 있으므로 일상적인 업무나 운전 등에 심각한 위험을 초래할 수 있다. 그래서 주의가 필요한데 복용량을 줄이거나 시간을 조정해야 한다.

두 번째, 호르몬 조절 문제

장기간 또는 과도하게 섭취할 경우, 신체의 자연적인 멜라토닌 분비에 영향을 미쳐 호르몬 조절에 변화를 초래할 수 있다. 이는 생리 주기나 기타 호르몬 균형에 이상을 가져올 수 있으므로 특별한 주의가 필요하다.

지금까지 멜라토닌 보조제의 부작용과 주의점에 대해 알아보았는데 멜라토닌 보조제의 복용량과 빈도는 신중하게 선택해야 한다. 멜라토닌은 현대인들에게 필수적인 수면 호르몬으로 수면의 질을 향상시키고 생체리듬을 안정시키는 데 중요한 역할을 한다는 것을 이제 알았다. 그럼, 멜라토닌 보조제의 권장 섭취량과 복용법, 또 멜라토닌이 함유된 음식에는 어떤 것들이 있는지 알아보자.

우선, 멜라토닌의 권장 섭취량은 성인 기준, 매일 취침 30분에서 1시간 전에 0.2mg에서 5mg을 복용한다. 소량으로 시작하여 필요에 따라 천천히 양을 늘려야 하는데 꾸준하게 섭취하는 것이 중요하다. 단, 수면에 지장을 주거나 아침에 피로감을 느낀다면 복용량을 조절해야 한다.

멜라토닌이 함유된 음식에는 타트 체리가 있으며 바나나, 우유, 연어, 견과류를 섭취하면 체내 멜라토닌 분비를 촉진할 수 있다. 멜라토닌은 우리 몸의 효율적인 수면을 위한 필수 요소이지만 과용을 피하고 적절한 음식과 보충제를 통해 균형 있는 섭취가 이루어져야 건강한 수면을 유지할 수 있다.*

이승우 기자

# 한국의 보물, 해인〈최종회〉

## 제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

### 해인신앙에 대한 전망

해인신앙은 한국인의 종교적 심성을 잘 반영하고 있다. 해인신앙은 현세적 이상향을 추구하는 신앙이며, 해인이라는 구체적인 실물로서 존재하는 신비한 능력을 지닌 보물에 대한 신앙이다.

그리고 해인신앙은 신앙의 첫 실마리가 된 신라시대 의상(義湘) 스님의 법계도(法界圖)로부터 계산한다면 무려 1,300여 년이라는 오랜 기간동안 한국인의 마음속에 간직되어 싹터왔고 한국인의 종교적 심성이라는 토양에서 성장해 왔다.

또한 해인신앙은 해인이라는 보물을 지닌 성스러운 존재인 진인(眞人)이 곧 이 땅에 나타날 것이라는 민중의 믿음이 결집하여 여러 형태로 전개되기도 했다. 새로운 이상세계가 우리나라를 중심으로 구현될 것이며, 그 실증이 바로 우리나라에 해인이라는 보물이 있고 곧 다가올 장래에 해인을 소유한 구세주(救世主)가 지상에 출현한다는 내용이다.

해인은 서양의 물질주의와 합리주의에 대항할 수 있는 동양의 정신주의와 신비주의의 결정체로 이해할 수도 있다. 현실적으로 뛰어난 무기와 우세한 군대를 소유한 서양세력에 대항하는 방법으로 우리나라 사람들은 해인이라는 조화력을 지닌 보물을 제시하는 것이다.

그러면서도 해인이 단순히 정신적 차원의 관념적이거나 추상적인 것으로 그쳐서는 소용이 없고, 눈으로 보고 직접 손으로 만질 수 있는 구체적인 물건의 형태로 이 세상에 나와야 한다고 믿었던 것이 한국인의 독특한 상상력이자 현세적 사고방식이다. 이처럼 한국인은 정신적인 영역의 행복을 갈망하는 일에 그치지 않고, 언제나 현실사회에서 누릴 수 있는 수명 · 건강 · 자식 · 재물 등 실제적인 복락을 기대하고 추구한다.

국가의 안위가 위태롭고 권위가 무너지는 시대에 민중들은 해인신앙을 통해 해인이라는 보물을 꿈꾸며 새로운 힘을 지닌 존재가 하루속히 나타나기를 갈구했다. 그리고 해인신앙이 기존체제에 비판적이거나 실망한 사람들의 원력과 염원이 모인 종교적 대안으로 제시된 것이라고 이해할 수도 있다. 따라서 해인신앙은 자칫하면 미신과 집단이기주의에 빠져 말세론으로 흐를 위험성도 어느 정도 간직하고 있다.

사람들이 무지하고 자연의 거대한 힘 앞에 전혀 무력했을 때는 모든 것을 운명에 맡길 수밖에 없었다. 그러나 인류는 수많은 시행착오와 과학적이고 합리적인 사고를 통해, 개인과 집단의 미래는 이미 결정된 것이 아니라 스스로 창조해 나가는 것이라는 사실을 점차 깨달아 나왔다.

따라서 특정한 개인과 집단에 주어진 운명을 미리 알고자 노력하는 대신 스스로가 가진 능력으로 운명을 개척해야 한다는 사실을 발견했고, 그러한 인식은 인류의 문화발전을 더욱 촉진하였다. 아직도 하늘〈천(天)〉이나 특정한 신격(神格)에 의해 주어진다는 운명을 굳게 믿는 사람들이 더러 있지만, 그들은 대부분 그렇지 않은 사람들보다 미약한 존재로 전락하거나 후진(後進)되어 있으며 바로 그러한 믿음 때문에 그 연약성과 후진성이 더욱 강화된다.

만일 정해진 운명이라는 것이 설령 있다고 하더라도 미리 알아보려고 애쓰는 행위는 부질없는 짓이다. 이미 결정되어 있다면 미리 알아도 고칠 수 없기 때문이다. 자신이나 자기가 속한 사회에 다가올 막연한 미래(未來)에 대해서 미리 알고 싶은 것은 인지상정이라고 하겠으나, 그러한 호기심은 일정한 한도 안에 머물러야만 한다.

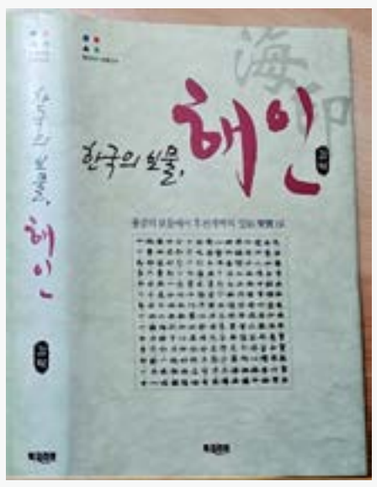
지나치게 운명에 관심을 기울이거나 호기심을 충족시키기 위해 애쓰는 것은 시간 낭비이며 현실에 대한 대처 능력의 결여를 초래할 뿐이다. 결국 그러한 사람들은 동일한 시간과 공간을 살아가는 사람들의 삶과 그들과의 경쟁에 뒤처지는 결정적인 패착이 될 것이다.

더욱 훌륭한 미래를 맞이하기 위해서는 차라리 '오늘의 이 순간 이 자리'에서 내일을 준비하는 일에 투자해야 할 것이다. 미래에 대한 부질없는 호기심을 가지기보다는 현실적인 노력에 힘써야 한다. 지금 우리에게 필요한 것은 건강한 상식과 현대적인 합리성이다. 인류가 수만 년 동안의 시행착오를 거쳐 얻은 지혜와 과학적 연구의 결과를 무시하지 말아야 할 것이다.

인간의 꿈꾸기가 중단되지 않는 한, 지금은 예측하지도 못하는 새로운 형태의 해인(海印)신앙이 앞으로도 계속 전개될 것이며, 나름대로 설득력이 있는 근거와 주장을 제시하면서 끊임없이 시도될 것이다. 고정불변한 형태로 있는 것은 이 세상에 아무것도 없다. 해인신앙도 마찬가지다.

이 글에서 필자는 해인신앙의 유래에 대해 고찰하고자 했으며, 해인에 대한 신앙이 어떤 경로로 전개해 왔으며 그 의미는 무엇인가를 살펴보았다.

"해인은 과연 존재하는가?"라는 질문은 필자가 답할 수 있는 영역을 넘어서 있다. 다만 필자가 이 글을 통해 강조하는 것은 '해인이 있다고 믿는 사람들이 있으며, 그들의 신앙이 실재(實在)한다.'라는 엄연한 사실이다.* 김탁 박사




목차

머리말
**제1부 해인설화의 내용과 의미**
서양의 보물, 성배와 마법램프
동양의 보물, 여의주
개태사의 해인
한국의 보물, 해인 이야기
해인설화의 정의
해인설화의 현황
해인설화의 여러 화소들
해인설화의 분류
해인설화의 내용분석
해인설화의 구조분석
해인의 기능증대
해인설화에 나타난 이상세계관
등장인물 사이의 관계
해인을 둘러싼 갈등
해인에 대한 독특한 인식들
해인설화 분석의 맺음말
**제2부 한국불교와 해인신앙**
해인이라는 용어의 불교적 유래
해인의 불교적 의미
중국 화엄종과 신라의 의상대사
의상대사의 「해인도」
「해인도」를 단순화시킨 도형
의상대사의 제자들이 가지고 있었던 해인
소설에 보이는 의상대사의 해인
해인사에 모셔졌던 해인
해인사의 창건과정
해인사 창건 연기설화 하나
해인사 창건 연기설화 둘
해인사의 보물들
『임진록』에 보이는 해인
사명당이 서산대사에게 받은 해인
실존인물로서의 사명대사 전기
설화에 나타난 사명당의 모습
한국불교와 해인신앙의 성립
**제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의미**
『정감록』의 개요
『정감록』의 진인출현설
『정감록』에 대한 연구들
『정감록』의 남조선신앙
진인출현설에 대한 연구
비결서의 등장
조선왕조실록에 보이는 남사고 관련기록
조선왕조실록에 보이는 『정감록』
『정감록』의 주인공은 왜 정씨일까?
해도에서 출현한다는 진인
홍경래의 난과 진인출현설의 전개
해도기병설
동학과 남조선신앙
근대의 남조선신앙
남사고의 생애와 예언
『격암유록』의 해인신앙
『격암유록』의 저작시기 추정
『격암유록』과 전도관
홍선대원군과 정만인
풍수명인 정만인과 해인
해인사의 보물 목록과 대장경 인출
정만인을 자처한 사람들
대원군의 천주교인 박해
현대적 신무기인 해인
증산이 주장한 말세의 병겁
의통과 해인
해인신앙의 다양한 유형
해인신앙의 의의
해인신앙에 대한 전망
부록 해인설화
찾아보기*

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(如來祕藏品)
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)

# ∴_()_ 부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를《28회》

### 8. 여래출현품(如來出現品)

(지난호에 이어)

그러나 미륵여래의 출현에 대해서는 그것이 천기(天機) 중의 천기이기 때문에 사람들이 이해하지 못하도록 여기저기 난설(難說)해 놓았다. 그러한 이설(異說)들을 열거해 보면 다음과 같다.

① 56억 7천만년 설(賢優經, 菩薩處胎經)
② 57억 6천만년 설(雜心論)
③ 56억만년 설(彌勒上生經, 一切智光明仙人經)
④ 5억 76만년 설(定意經)
⑤ 인간의 수명이 8만 4천년이 되는 때라는 설(賢劫經, 賢愚經, 增一阿含經)
⑥ 인간의 수명이 8만년이 될 때라는 설(長阿含 轉輪聖王修行經, 中阿含 轉輪王經, 俱舍論)

그런데 다음과 같은 구절이 있어서 더욱더 미륵여래의 출현 시대를 분명히 해주고 있다.

都來二十句端的上天梯
도래이십구단적상천제

도읍(都邑)이 오는데 스무 계절(句)이 끄트머리에 하늘의 사다리를 오른다.

이것이 참 묘한 말씀이다. 도래(都來)라고 하면 도읍이 온다는 말이 아니라 참 진리(道=都)가 나타나서 이 세상 사바세계(娑婆世界)가 사라지고 불국토(佛國土)가 이루어진다는 말이다. 그런데 스무 계절의 句(구)는 계절 구로 읽는다. 즉 20세기 말(末)에 하늘 사다리를 오른다고 했으니, 하늘의 도가 20세기 말에 나타나 지옥과 같은 세상을 살던 중생들이 모두 극락세계로 올라간다는 말이다. 물론 지옥도 마음이요 극락도 마음이다. 지옥같이 고통스러운 마음이 사라지고 극락과 같은 마음으로 변화된다는 말이다. 20세기 말, 정확히 1980년에 미륵부처님께서 출현하였다는 것을 증거해 주고 있는 것이다.

『都來二十句端的上天梯(도래이십구단적상천제)』의 구절이 나오는 여동빈 百字碑(백자비)를 좀 더 살펴본다.

개운조사께서
도장산 심원사(道藏山 深源寺)에서 지리산으로 가실 때
손가락으로 바위에 쓴 글씨 "洞天(동천)"

〈백자비(百字碑)〉

白雲朝頂上 甘露洒須彌 自飮長生酒 逍遙誰得知 坐聽無弦曲 明通造化機 都来二十句 端的上天梯
백운조정상 감로세수미 자음장생주 소요수득지 좌청무현곡 명통조화기 도래이십구 단적상천제

〈백운조정상〉이란 마지막 때에 하나님(생미륵불)께서 도성인신(道成人神)하시어 사람의 몸으로 친히 나타나시는 것을 말한다. 즉 백운이 조선 땅에서 도를 닦아 정상에 이르니, 감로를 수미산에 뿌릴 수 있게 된 것이다. 능히 병마를 물리치고 영생하는 장생주를 마시면서 인간의 지식으로는 알 수 없는 시공간을 초월하는 자유자재함을 누리는 것이다. 예배 드리는 시간에 무릎을 꿇고 생미륵불의 무현곡(無弦曲)에 주파수를 맞추니 청정무위에 도달하여 환골탈태한 신화(神化)의 경지에 도달할 수 있게 된다. 이러한 하늘의 도가 언제 도래하는가? 20세기 말에 해당하는 1980년(북방불기 3천7년)도에 중생들이 생미륵불의 감로 덕택으로 하늘 사다리를 타고 극락세계로 올라간다.

〈증일아함경 권 49
(增一阿含經 卷 四十九)〉

將來之世 有佛名彌勒 出現於世
장래지세 유불명미륵 출현어세
爾時國界名 鷄頭王所治處
이시국계명 계두왕소치처

장래 세상에 부처님이 있어 미륵이라 하며 세상에 출현하시는데 이때에 나라의 이름이 '계두왕'이 다스리는 곳이다.

계두왕이 다스리는 곳에서 미륵부처님께서 출현하신다 했으니 계두왕이 무엇인가를 알아야 할 것이다.

이전에 신라 탈해왕(脫解王)이 아들이 없어서 걱정하고 있는 데 어느 수풀 속에서 닭이 울기에 이상히 여겨 찾아가 보니 거기에 큰 금궤짝이 있었다. 그 금궤짝을 열어 보니 안에 옥동자가 있어 그를 데려다 길러서 후에 왕이 되었다고 한다. 그래서 그 왕을 가리켜 계두왕(鷄頭王)이라 했으며 신라의 이름을 계림(鷄林)이라고 불렀다. 지금도 이 고사(故事)를 따서 우리나라를 계림이라고 부른다.

그러므로 계두왕이 다스리는 곳은 곧 우리나라 대한민국이며, 우리나라에 전래되어 오는 비결서(秘訣書)에 계룡(鷄龍)이라 한 것도 마찬가지의 뜻이라 여겨진다. 닭이라고 하면 새벽에 때를 알리는 것이니 새로운 시대(時代), 모든 중생이 다 해탈함을 얻는 새 시대를 알리는 것이 닭이요, 용(龍)이라 하면 예로부터 왕권(王權)을 상징한 것이다. 따라서 계두왕이 다스리는 곳과 계룡에서 진인(眞人)이 출현하신다는 옛말이 일치되는 것을 알 수 있다.

경(經)에 **불명십호(佛名十號)**[1], 부처님을 일컫는 열 가지 이름이 있는데 그 중 많이 쓰이는 것에 세존(世尊)이라는 것과 여래(如來)라는 것이 있다. 대체로 석가모니 부처님을 가리켜서 세존(世尊)이라고 하였고 미래세에 오시는 세존이나 여래를 가리켜 미륵(彌勒)이라 하였다. 그러므로 석가모니 부처님 자신을 가리킬 때에 여래라 칭한 곳도 있다. 그것은 미래세에 오실 부처님과 과거의 부처님을 구분하기 위한 것이며 미륵불이 와야 불법이 완성된다는 뜻이다.*

1 - 1. 여래(如來), 2. 응공(應供), 3. 정변지(正遍知), 4. 명행족(明行足), 5. 선서(善逝), 6. 세간해(世間解), 7. 무상사(無上士), 8. 조어장부(調御丈夫), 9. 천인사(天人師), 10. 불세존(佛世尊)