음식과 수행

푸른 보약, 은행

기침과 천식 등 폐질환에 특효인 은행

이맘때가 되면 길을 걷다 종종 꼬릿한 냄새를 맡게 되는데 그 주범은 '은행'이다. 은행은 왜 이렇게 악취를 풍기게 되었을까? 그 이유는 은행이 열매가 아닌 씨앗이기 때문인데 즉, 씨앗이 파괴되면 번식할 수 없어서 은행은 해로운 곤충과 동물로부터 자신을 보호하고자 지독한 냄새를 풍기게 된 것이다.

이렇듯 냄새는 고약하지만, 우리의 몸에는 보약과도 같은 존재다. 동의보감에는 은행이 폐와 위의 탁한 기를 맑게 하고 숨찬 것과 기침을 멎게 한다고 기록되어 있을 정도로 기침과 천식 등 폐질환의 약재로 쓰인다.

은행의 지름은 약 2cm로 작지만 탄수화물 34.5%, 단백질 4.7%, 지방 1.7%, 카로틴, 비타민C 등으로 구성돼 있는 건강식품이다. 특히나, 은행은 '푸른 보약'이라고 불릴 만큼 다양한 효능을 지니고 있으며, 저열량 저지방 식품으로 소량으로 꾸준히 섭취할 시 건강과 맛 두 마리 토끼를 모두 잡을 수 있다. 은행의 다양한 효능에 대해 자세히 알아보자.

첫째, 혈관계 질환 예방

은행에는 폴리페놀 계열의 장코플라톤 성분이 함유되어 있는데 이는 혈관을 따라 이동하는 혈액이 굳어서 뭉치는 것을 막아 혈액순환을 원활하게 만들어주는 역할을 한다. 또한 고혈압이나 심근경색, 동맥경화 등의 혈관질환을 예방 및 개선하는 데도 효과가 있는데, 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 몸속 독소 배출에도 효과적이다.

둘째, 호흡기질환 예방

은행은 폐를 따뜻하게 하고 기능을 강화시키는 데 좋은 식품으로 특히 한방에서는 은행을 '백과(白果)'라고 부르는데 이는 폐 기운을 보강하며 호흡기가 약해지면서 발생하는 다양한 증상을 다스려준다고 해서 붙여진 이름이다. 은행의 카토린 성분은 감기 예방에 도움을 주고 기침과 가래에 좋은 진해거담 작용이 있다. 또한 비타민C가 다량 함유되어 있어 면역기능을 높여주어 호흡기 관련 질환들을 예방할 수 있다.

셋째, 탈모개선과 노화 방지

은행은 혈관 벽을 튼튼하게 해주고 혈액순환에 도움을 주기 때문에 영양분이 충분히 공급되어 탈모를 예방해준다. 그리고 노화의 주요 원인인 체내 활성 산소를 제거하는 데 효과적인 베타카로틴과 터페노이드라는 성분을 함유하고 있어 피부의 건조함을 개선해주어 노화 예방에 뛰어난 효과를 기대할 수 있다.

넷째, 피로 해소

은행에는 레시틴과 아스파라긴산이 많이 함유되어 있어 평소 전신 피로가 심한 사람이 꾸준히 섭취하면 증상 개선에 도움이 된다. 또한 불면증이 있는 사람들은 하루에 4~5개씩 꾸준히 섭취하면 불면을 개선하는 데 효과가 있다. 게다가 암세포 억제와 면역력 강화에 도움을 준다고 알려져 있는 베타카로틴이 풍부하여 피로 해소는 물론 면역력까지 강화할 수 있다.

은행은 익혀 먹으면 쫄깃하고 고소한 맛을 느낄 수 있어 주로 볶아 먹거나 전골 등의 음식에 고명으로 얹어 먹으면 좋다. 하지만 은행에는 아미그달린이나 부르니민 등 '청산배당체'라는 자연독성분이 있기 때문에 다량 섭취 시 소화불량이나 청산 중독 증상이 나타날 수 있다. 또한 칠피리독신이라는 독성물질을 함유하고 있어서 의식을 잃을 수도 있다. 성인의 경우 10알, 어린이의 경우 2~3알 정도, 그리고 생으로는 절대 섭취하면 안 되고 반드시 구워서 먹거나 달여서 차로 마셔야 한다.* 이승우 기자

海印

한국의 보물, 해인〈38〉

제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

홍경래의 난과 진인출현설의 전개

「순조실록」 순조 12년(1812) 음력 4월 28일 경오일조를 보면, 순조 11년(1811) 음력 12월에 일어났던 홍경래(洪景來)의 난에서 진인출현설이 다시 고개를 들었다. 이 사건의 주동자들은 하늘이 가야산 아래에 진인(眞人)을 낼 것이라는 소문을 퍼뜨렸다.

그런데 당시에 이미 진인이 평안도에서 탄생하여 홍경래의 기병을 사실상 뒤에서 조종하고 있다는 소문도 있었다. 홍경래 난의 주요 인물인 김창시가 썼다고 전하는 격문에 다음과 같은 내용이 보인다.

… 다행히 세상을 건질 성인(聖人)이 청(천강) (이)북 선천(宣川) 검산(劍山) 일월봉(日月峰) 아래 군왕포(君王浦) 위 가야동(伽倻洞) 홍의도(紅衣島)에서 태어나셨다. 태어나면서부터 신령함이 있었는데, 다섯 살 때 신승(神僧)을 따라 중국에 들어갔다. 장성하여서는 (압록)강변〈강계(江界)〉의 (옛) 사군(四郡) 땅인 여연(閭延)에 머물렀다. 그곳에서 5년 만에 황명(皇明)의 세신유족(世臣遺族)을 거느리게 되었다. 이윽고 철기(鐵騎) 10만으로 조선〈동국(東國)〉을 깨끗이 할 뜻을 가지게 되었다. …

순조 12년(1812) 4월에는 진인이 여연군(閭延郡)에서 몰래 철기(鐵騎)를 기르고 있다는 이야기가 널리 퍼져 있었다. 김창시가 지었다는 격문에 보이는 진인출현설(眞人出現說)은 당시 서북지방 일대에 광범위하게 유포되었을 것으로 짐작된다.

이러한 진인의 활동과 관련하여 이 사건 관련자인 이진채(李振采)는 서울과 시골에 출몰하면서 "2만 석의 군량미를 쌓아두었다.", "진신(搢神)의 집에 화구(火具)를 몰래 묻어두었다.", "심수(沁囚)를 업고 바다를 건너도 빠지지 않는다.", "묘일(卯日)에 거사하기로 기약했다." 등의 말을 전파하면서 인심을 선동하였다.

순조 12년(1812)에 일어났던 이진채(李振采)의 역모사건에서도 사건 관련자들이 "우리나라에 여러 해 동안 전쟁이 있을 것이며, 장차 나라가 셋으로 쪼개진다."라고 주장했다. 또한 이들은 "난리가 일어날 때는 서울〈장안(長安)으로 표현했다.〉이 화공(火攻)을 입는데, 인(천)과 부(천) 사이에 천 척의 배가 이르고, 남쪽 지방에 전쟁이 일어난다."라고 말하면서 공포 분위기를 조성했다.

홍경래는 순조 12년(1812) 4월 19일 관군에 의해 정주성이 함락할 때 전사하였으며, 정부는 그를 '군대를 일으켜 반역한 우두머리〈거병역두(擧兵逆魁)〉'로 인식했다. 그러나 민중들은 그를 '저항과 변혁'의 상징으로 인식하였기 때문에, 홍경래가 정주성 전투 때 죽지 않고 하늘을 날아서 성을 빠져나갔다는 소문이 퍼지기도 했다. 또한 이후에도 많은 사람이 홍경래가 살아있다고 주장하면서 민중들의 봉기를 선동하는 데 이용했다.

순조 13년(1813) 7월에 일어났던 백태진(白泰鎭) 사건에도 해도진인설(海島眞人說)이 등장했다. 백태진은 평안도 삼등현에서 출생하여 평양에서 성장한 천민(賤民)으로 진주병사(晋州兵使) 이회식(李晦植)의 막비(幕裨)였다. 백태진은 방기(方技)에 능했으며, 성주에 살던 이술(異術)을 부릴 줄 안다는 백동원(白東源)을 진주로 불러 이회식에게 신사(神師)로 대접하게 했다.

백태진과 백동원은 이회식에게 "일찍이 해도(海島)를 왕래할 때 도적의 괴수들이 모여 있는 것을 보았다."라고 말했다. 그들은 해도는 바로 연도(蓮島)이며, 도적들은 신병(神兵)이라고 주장했다. 또 백태진이 운문산(雲門山)에서 백동원을 만났을 때 "어떤 사람이 제주(濟州)를 공격하여 점령할 계획에 관하여 물었다."라고 진술하였다. 그 외에도 백동원은 자기의 팔뚝에 있는 일곱 개의 사마귀를 가리키면서 "이것은 개국정승(開國政丞)이 될 조짐이라."라고 말하기도 했다. 그들은 해도(海島)가 석도(石島)라고도 주장했으며, 백동원은 개국(開國)으로 연결될 큰 난리가 3월에 일어난다고 보았고, 진인(眞人)의 무리가 우리나라 본토를 공략하기에 앞서서 제주도를 공격한다고 믿었다.

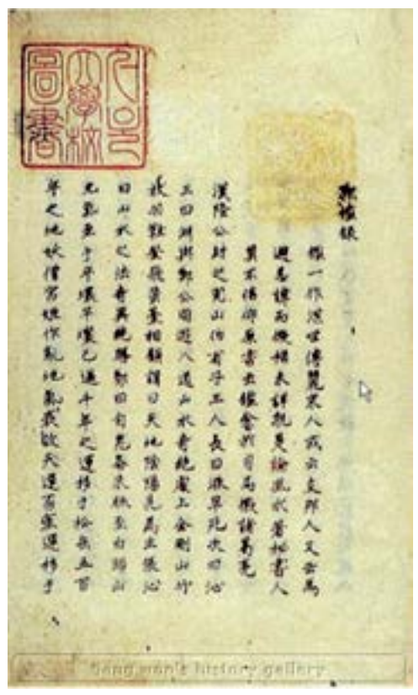
순조 17년(1817) 3월에는 장수(長水) 출신의 행상(行商) 채수영(蔡壽永)이 안유겸(安有謙) 등과 함께 "황해도에서 배가 내려온다.", "홍경래가 살아있다." 등의 말을 퍼뜨렸다. 이들은 전라감영 → 충청감영 → 서울로의 공격로를 정하고, 입성한 후에는 "여러 신하를 죽이고 강화(江華) 죄인을 모셔 와서 큰일을 일으키려 한다.", "만일 거사가 실패하면 고군산열도(古群山列島)를 통해 제주도로 들어가 대마도(對馬島)에 청병(請兵)하겠다." 등의 말을 퍼뜨리면서 민심을 선동했다. 이 사건은 당시 충청도 지방에서 활동하던 명화적(明火賊)이었던 장응팔(張應八), 권훈(權塤) 등과도 연결되었다.

해도기병설(海島起兵說)

순조 19년(1819) 6월에 관노(官奴) 출신인 김재묵(金在默)이 "전화(錢貨)를 마련하여 해도(海島)에서 군병(軍兵)을 일으킬 계획을 짜놓았으며, 김노신(金魯信)을 도원수(都元帥)로 삼고 장수가 80명이며 병사가 10만 명이 있다."라는 내용의 문건을 화성(華城) 성문에 괘서(掛書)한 사건이 일어났다. 김재묵이 김노신이라는 가공인물을 해도기병설의 주체인 진인(眞人)으로 내세워 민심을 선동시킨 사건이었다.

순조 26년(1826)에도 김치규(金致奎)와 이창곤(李昌坤) 등이 해도기병설을 유포하였다. 이들은 "황해(黃海)가 다시 맑아지고 동해(東海)에 아지랑이가 피어오르면 성인(聖人)이 나올 것이다."라는 말을 퍼뜨렸다. 또 이들은 "태백산 아래에 있는 정희조(鄭喜祚)는 지혜와 용기를 겸비하여 장수가 되었다."라는 소문을 내서 민심을 선동했는데, 이 소문은 정희조가 철관대장(鐵冠大將)과 태백신장(太白神將)을 겸하고 있다는 주장으로 확대되었다.

『정감록』 한글본



『정감록』 (서울대학교 도서관 소장본)

이 밖에도 김치규 등은 "홍경래와 이희저(李禧著)가 서쪽에서 제주도로 들어갔다.", "홍경래와 우군칙(禹君則)이 제주에 모여 있다." 등의 말도 유포시켰다. 이것은 이른바 '홍경래불사설'과 '제주난리설'로 요약되는 '남방기병설'을 괘서 등의 형태로 퍼뜨린 사건으로, 당시 충청도 일대에 적지 않은 파문을 일으켰다. 이처럼 홍경래의 난이 진압된 지 10여 년이 지나도 그가 살아있다고 믿었던 사람들이 있었을 정도였다.* 김탁 박사 / 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《10회》

4. 여래비장품(如來祕藏品)

(지난호에 이어서)

〈열반경 권 8(涅槃經 券 八)〉

爲欲化度世間故
위욕화도세간고
세간을 제도해서 교화하기 위한 연고라.

種種示現 差別之相 如彼梯橙
종종시현 차별지상 여피제등
가지가지 차별의 모양을 보여서 저 사다리를 오르는 것과 같다.

석가모니 부처님이 아니오고 갑자기 미륵부처님이 나오시면 누가 별안간 알아서 믿겠는가. 석가 세존의 법을 사다리 삼아서 미래세에 오실 미륵부처님을 맞이할 예행연습을 해 왔던 것이다.

卽是宣說大涅槃經
즉시선설대열반경
곧 이것을 가리켜 대열반경을 베풀어 설한다 하느니라.

世尊 我今亦當 廣爲衆生
세존 아금역당 광위중생
세존께서 내가 이제 또한 마땅히 널리 중생을 위해서

顯揚如是如來祕藏 亦當證知 眞三歸依處 현양여시여래비장 역당증지 진삼귀의처
위와 같이 여래의 비밀히 감춘 것을 드러내어 또한 마땅히 진짜 삼귀의처를 증명하여 알리리라 하였다.

이 글을 보신 모든 불자(佛者)들이나 각 종교인들은 누구를 막론하고 미륵부처님을 곧 찾아 보아야 할 것이니, 미륵부처님이야말로 우주의 주인이요 만민의 부모라. 미륵불이 출현하면 죽는 세상이 없어지고 만나는 자는 누구나 다 열반에 이르러 영원무궁토록 극락세계를 살게 되어 있으니 이 어찌 대복(大福)이 아니겠는가!

以是義故 應當正學 大乘經典
이시의고 응당정학 대승경전
이 같은 뜻인 고로 응당히 대승경전을 바로 배우는 것이다.

〈열반경 권 28(涅槃經 券 二十八)〉

迦葉菩薩白佛言 何名爲淸淨梵行
가섭보살백불언 하명위청정범행
가섭보살이 세존께 말하되, 어느 것을 이름하여 청정범행이라 합니까? 하니

佛言 善男子 一體法是
불언 선남자 일체법시
세존께서 말하되, 선남자야, 일체법이니라.

迦葉菩薩言 世尊 何以故 一體法義不決定 가섭보살언 세존 하이고 일체법의불결정
가섭보살이 말하되, 세존이시여, 일체법의 뜻을 정하지 못하오니 이는 어떤 연고입니까?

如來或說 是善不善 或時說爲四念處觀 여래혹설 시선불선 혹시설위사념처관
여래께서 혹 이것이 선(善)이라고도 하고 선(善)이 아니라고도 하시고, 혹 때로는 사념처관이라고 하시고,

或說是十二入 或說善知識
혹설시십이입 혹설선지식
혹 이는 12입(入)이라고도 하시고 혹 이는 선지식이라고도 하시고

或說是十二因緣 或說是衆生
혹설시십이인연 혹설시중생
혹 이는 12인연이라고도 하시고 혹 이는 중생이라고도 하시고

或說卽是二諦 如來今乃說 一切法爲淨梵行 혹설즉시이제 여래금내설 일체법위정범행
혹 곧 이것이 2제(二諦)라고도 하시는데, 여래께서 지금은 설하기를 일체법이 청정한 범행이라 하시니

悉是何等 一切法耶
실시하등 일체법야
이 중에 어느 것이 일체법입니까?

그렇다. 불경을 열심히 탐구하여 보면 볼수록 그 말씀이 방대하고 거미줄처럼 얽혀 있어서 그 맥락을 풀기도 어렵고 도무지 결론을 얻기가 불가능하게만 보인다. 이는 불경 자체가 그 글자의 뜻 안에 비밀한 가르침을 숨겨 놓았기 때문이다.

佛言 乃是一體善法寶藏
불언 내시일체선법보장
세존께서 말하되, 이에 일체선법은 보배를 감춘 것과 같다.

譬如大海 是衆寶藏
비여대해 시중보장
비유하면 큰 바다에 여러 보배를 숨긴 것과 같다.

여기서 바다라는 것은 감로(甘露) 해인(海印)을 뜻한 것으로 볼 수 있다.

是涅槃經 亦復如是
시열반경 역부여시
이 열반경이 또한 이와 같다.

이 말은 열반경 안에 보배를 숨겨 놓았다는 뜻이다.

卽是一體 字義祕藏
즉시일체 자의비장
즉 이것이 모든 글의 뜻 안에 숨겨 놓은 비장이다.

열반경(涅槃經) 2권에 있는 말씀이다. 세존께서 49년간을 설하시고 열반에 드시려고 하실 때에 그의 제자들을 굽어보시며 하신 말씀이다.

너희가 보배를 만났다 하나 얻은 것이 없으며, 너희가 도를 닦았다 하나 얻은 것이 없느니라, 이는 아직 때가 이르지 아니한 연고이니 비밀히 감춘 여래의 비밀장을 여기에 설한다 하였다.

〈열반경 권 2(涅槃經 券 二)〉

汝今遇是 不法寶城 不應取此 虛僞之佛 여금우시 불법보성 불응취차 허위지불

(계속)*