



견과류 버터

비타민E와 셀레늄, 불포화지방산이 풍부한 견과류 버터

견과류에는 비타민E와 셀레늄이 풍부해 알츠하이머병(치매) 예방 및 세포막의 산화를 억제하는 효능이 있다. 또한 불포화지방산(오메가3와 오메가6)이 많이 들어 있어 콜레스테롤(LDL콜레스테롤) 수치를 낮추는 효과도 있다. 견과류 종류에는 땅콩, 호두, 아몬드, 브라질너트 등 여러 가지가 있는데 이 중에서 가장 흔한 것은 땅콩, 호두, 아몬드일 것이다. 견과류는 평소와 꾸준히 섭취하는 것이 좋는데 그걸 쉽지 않다. 그래서 버터로 만들어 먹으면 맛있으면서도 꾸준히 섭취할 수 있게 된다. 마치 막에 버터로 만드는 과정을 설명하기로 하고 먼저 견과류 버터의 효능에 대해서 알아보자.

1. 땅콩버터

땅콩버터에 함유된 불포화지방산은 혈관 내 중성지방이 쌓이는 것을 억제하고, 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 배출하는 데 도움을 준다. 또 단백질이 25.7% 들어 있으며 땅콩버터를 섭취하면 최소 8시간 동안 포만감이 지속되기 때문에 다이어트에도 도움을 준다. 하지만 한 줌만 먹어도 밥 한 공기의 칼로리와 비슷하기 때문에 하루 10~20g 정도(한두 스푼)로 섭취하는 것이 적당하다.

2. 호두버터

혈액을 맑게 하고 심혈관질환을 예방하는 데 도움을 준다. 그리고 간에 쌓이는 지방 합성을 방해해 혈중 중성지방 농도를 낮추고, 혈전(피떡)을 만드는 혈소판 활동을 억제한다. 또한, 인지기능 개선 효과가 있어 집중력과 기억력 향상, 치매 예방에도 도움이 될 뿐만 아니라 뇌의 노화를 억제하고 기억력을 높이는 역할을 한다. 마지막으로 눈 건강에 좋은 비타민A가 풍부해 당뇨 망막병증 등 눈 합병증 예방에도 좋다. 하루 섭취량은 약28g정도이다.

3. 아몬드버터

마지막으로 아몬드버터도 땅콩버터와 마찬가지로 불포화지방산이 풍부해 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤(LDL) 수치를

낮추고 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치를 높여 심혈관계 질환을 예방하는 데 도움을 준다. 또 아몬드에는 비타민E가 풍부해 항산화 효과가 있으므로 노화를 예방하는 데도 도움을 준다. 아몬드에는 마그네슘이 풍부하여 스트레스를 줄여준다. 아몬드 버터는 100g당 633kcal로, 79%가 지방, 13%가 탄수화물, 9%가 단백질이기 때문에 열량이 높다. 따라서 매일 과하게 섭취하면 살이 찌 수 있고 소화와 흡수를 방해할 수도 있으니 적당량을 섭취해야 한다.

<견과류 버터 만드는 과정>



견과류 버터 만드는 과정만큼 쉬운 것도 없다. 원재료와 믹서기만 있으면 똑딱 만들 수 있기 때문이다. 다만 약간의 인내심이 필요하다. 여기서서는 아몬드버터만 드는 과정을 설명하지만 아몬드 대신 다른 견과류를 넣어도 마찬가지로 콩버터나 호두버터인 경우에는 원재료만 바꾸면 될 것이다.

준비물: 생아몬드(혹은 구운 아몬드), 소금 약간, 믹서기(초고속믹서기라면 더욱 좋음)

구운 아몬드일 경우는 그대로 사용해도 되지만 생아몬드일 경우에는 에어프라이어나 오븐기에 구워야 한다. 구운 아몬드를 믹서기에 어느 정도 양이 되도록 넣은 다음 약간의 소금을 기호에 따라 넣고(안 넣어도 됨) 갈아주면 끝이다. 다만, 믹서기의 성능에 따라서 금방 버터로 만들어지는 경우도 있지만 대부분의 경우는 인내심을 갖고 10분에서 20분 정도 믹서기를 돌려주어야 버터 형태로 만들어진다.

아몬드버터는 다양한 방식으로 즐길 수 있는데 빵이나 과일, 크래커에 발라 먹거나 스무디에 넣어 먹어도 좋으며 다양한 요리에 활용하여 영양을 더할 수도 있으니 건강과 맛을 동시에 만족시키는 식재료가 될 것이다.*

이승우 기자



고종의 꿈에 나타난 해인

이 외에도 고종(高宗)의 꿈과 연관된 해인에 관한 이야기도 전한다.

전하는 말에 의하면, 조선조 고종 때 어느 날 왕이 오수(午膳)를 즐길 때 공자(孔子)께서 현몽하셔서 하시는 말씀이 “내가 너희 나라에 와서 500년간 잘 대우 받았으나 이제 때가 되어 가게 되었구나.”라 했다. 이에 고종이 공자의 도포를 잡고 “우리나라가 풍전등화(風前燈火)와 같아 언제 지금 가시면 어떻게 합니까?”하고 사정하니, “아무 곳(서울 창경궁?)에 가면 어떤 중이 있을 것이다. 그 중이 매고 있는 바깥을 뒤져보면 도장이 있을 터이니 잘 보관하도록 하라.”라는 말을 듣고 깨어 보니, 꿈이었다.

혹시나 하여 고종이 사람을 시켜 그곳에 가보게 하니, 과연 탁발승이 있어서 급습해서 바깥을 뒤져보니, 백공으로 된 해인(海印)이 들어 있었다. 흥선대원군은 이를 참봉 셋을 시켜 잘 간직하게 했는데, 훗날 조선(朝鮮)이 망한 뒤에, 참봉 셋 중 둘은 죽고 남은 한 사람인 김병소(金炳韶)가 해인을 가지고 전라북도 완주군으로 내려갔다.

이 해인(海印)은 영묘불가사의(靈妙不可思議)한 조화력(造化力)이 있어서 사해(四海)를 통치할 수 있는 자가 소지하는 보물이라고 한다. 해인의 주인은 이미 정해졌으나 아직 나타나지 않았으며, 훗날 그 주인이 나타나 해인을 사용하면 조선을 통치하는 일을 포함하여 무슨 일든지 할 수 있다고 한다. 또 해인이다 대고 간절히 기도하면 그 영력(靈力)에 의하여 해인의 주인이 나타난다고도 전한다.

해인사의 보물 목록과 대장경 인출

그렇다면 대원군 당시에 해인사(海印寺)에 있었다는 만인(萬忍) 또는 만인(萬人)이라는 스님은 과연 실존 인물일까? 그리고 해인은 과연 있었던 물건일까? 현존하는 해인사의 보물에 대한 다음과 같은 기록이 있다.

무공수정(無孔水晶) 1개 --- 신라시대(新羅時代)의 보물. 신라의 의상조사(義湘祖師)가 양양군(襄陽郡) 강현면(降峴面) 전진리(前津里) 낙산사(洛山寺) 관음굴(觀音窟)에서 3·7일 기도 중에 관세음보살로부터 친히 받은 보물이다. 이는 그의 제자 상원(相源), 범손(法孫) 신림(神琳), 범준손(法尊孫) 순웅대사(順興大師) 순으로 이어져 전해졌다. (이지관 편저, 『가야산 해인사지』(1992))

한국불교연구원에서 발행한 『해인사』(1975)에 무공수정의 사진이 실려 있다. 크기는 직경이 13센치미터이고 높이는 11센치미터라고 하며, 해인사의 창건(創建) 당시에는 대적광불주불(大寂光殿主佛)의 미간(眉間)의 백호(白毫)였다고 한다.

한국의 보물, 해인<44>

제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의



해인사 전경

그리고 『삼국유사(三國遺事)』 「낙산이대성(洛山二大聖) 관음(觀音) 정취(正趣) 조신(調信) 조에 “의상(義相)이 공중으로부터 수정염주(水精念珠) 한 꾸러미를 받았고, 동해(東海) 용(龍)으로부터 여의보주(如意寶珠) 한 개를 받았다.”라는 기록이 있다. 의상은 그가 받은 두 개의 구슬을 낙산사의 성전(聖殿)에 모셔두었다고 한다.

이 밖에도 해인사가 소장하고 있는 보물 가운데 사명대사(四溟大師)와 관련이 있는 물건으로 선조(宣祖)가 주었다는 향로(香爐) 뚜껑, 봉축대(鳳燭臺), 귀형축대(龜形燭臺)가 각각 2개씩 있다.

그리고 도장(圖章)과 관련이 있는 보물로는 고려시대부터 조선 후기까지 해인사 및 각사(各寺)의 인장(印章)이 20개가 보관되어 있고, 고려 경종(景宗) 원년(元年, 976)에 만들어진 삼보인(三寶印)이 있다. 결국 현존하는 해인사의 보물 목록에 이른바 해인(海印)은 없다.

한편 허균(許筠, 1569 - 1618)이 지었다고 전하는 『홍길동전』에 홍길동이 도적의 두목이 된 다음 기이한 계책으로 해인사의 보물을 탈취했다는 내용이 전한다.

또 서경보가 지은 『역사소설 서산대사(西山大師)』(1972)에는 서산대사가 사명당에게 ‘시집과 영남 주머니’를 주었다고 한다. 이 영남 주머니에는 후일에 요긴하게 필요할 포적자(抛擲子)라는 과일, 천년이 된 잣나무의 잎사귀, 신비한 물 등을 얻는 방법이 기록되어 있었다고 한다.

이처럼 해인사에 보관되어 있다는 보물에 관한 이야기는 많이 전하지만, 해인(海印)과 관련된 내용은 현재로서는 알 수 없거나 전하지 않는다. 만일 실물의 형태로 전하는 해인이라는 보물이 있었다고 하더라도, 현존한다면 신비감이 확실히 떨어질 것은 자명하다.

따라서 필자는 어딘가에 신비하게 존재한다고 믿어지는 상태를 유지하는 것이 해인신앙(海印信仰)의 본질이라고 생각한다. 일상적인 공간에 있거나 범인(凡人)들이 쉽사리 접근할 수 있는 보물이라면, 해인(海印)에 대한 신앙은 애당초 형성조차 되지 않았을지도 모른다.

흥선대원군 집정기(執政期)에 해인사의 대장경(大藏經)을 인출(印出)한 예는 단 한 번 있었다. 그 주동자는 남호당(南湖堂) 영기(永奇)였는데, 공교롭게도 그의 성씨가 정씨(鄭氏)였다. 남호 영기(1820 - 1872, 9.22) 스님이다. 그의 속성(俗姓)은 정씨였고, 출생지는 고부(古阜)이며, 부친의 이름은 안규(彦圭)이고, 모친은 반씨(潘氏)였다.

남호스님은 나이 46세 되던 고종(高宗) 2년(1865)에 대장경 2질을 인출(印出)하여, 1질은 설악산 오세암(五歲庵)에 봉안하고 1질은 오대산 적멸궁(寂滅宮)에 봉안하였다. 『가야산 해인사지』(1992)에는 1865년 추(秋) 9월에 해명(海冥) 장웅(壯雄)이 지은 「인성대장경 발(印成大藏經跋)」이 실려 있다.

아쨌든 현재 확인할 수 있는 해인사(海印寺)의 재적승(在籍僧) 명부에 정만인(鄭萬仁) 또는 정만영과 같은 이름을 가진 사람은 없다.

이처럼 흥선대원군 당시에 실존했다고 믿어지는 정만인이라는 사람은 이야기에만 전하고 역사의 무대에서는 출연하지 사라져버렸다. 그러나 그는 단순히 사라진 것이 아니라 언젠가는 해인(海印)이라는 보물을 가지고 ‘국운(國運) 회복’이라는 국가적 목적을 이루기 위해 나타난 것으로 믿어지는 인물이다.

정만인을 자처한 사람들

이러한 해인신앙에 기초하여 후대에 자신의 본명을 버리고 정만인이라고 개명(改名)한 경우도 있다.

경북 문경사람 전웅태(錢龍泰)라는 사람이 도주(道主)가 되어 보려는 아망을 품고 자신의 이름을 정만인으로 바꾸었는데, 자기가 앞으로 세워질 계룡산 새 왕조의 주인이라는 의미에서 개명했다고 전한다. 이 전웅태는 찬불교의 창시자 김봉남(金奉南, 1898 - 1950)을 따르기도 했던 인물이다.

나아가 정만인은 증산교파의 하나인 대한불교화종(大韓佛敎華宗)에서는 이백도(二白島)라는 섬에서 미륵불로 태어난 증산(甞山)을 모시고 있는 칠은(七隱) 가운데 한 사람이라고 믿어지기도 했다. 여기서 정만인은 앞으로 한국에 세워질 새 왕조에서 임금이 되어 세계를 통일한다는 인물인 정용궁(鄭龍宮)의 아버지로 모셔진다.

또한 일심교(一心敎)에서도 정만인이 새 왕조를 세울 진주(眞主)라고 믿었다. 『시운기화경(時運氣和經)』에 정만인이 해도(海島) 중에서 1954년에 나온다고 주장했지만, 실제로는 일심교 교주인 강대성(姜大成, 1889 - 1954)이 화문산(回文山) 도령동(道令洞)에서 천자(天子) 행세를 한 일을 암시했다고 믿었다. 일심교인들은 강대성이 처녀 신도와와의 사이에 낳은 아들이 계룡산에서 천자(天子)가 될 주인이라고 믿기도 했다.*

김탁박사/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)

5. 겁수품(劫數品)

… 한 비구(比丘)가 있어서 세존(世尊)께 묻기를, 겁(劫)에 한계(限界)가 있습니까 하니…

(열반경 권 2(涅槃經 卷二))

優曇花 三千年開化 佛如優曇花

우담화 삼천년개화 불여우담화

우담화는 삼천년마다 피는데 부처님은 우담화와 같다.

우담화라는 꽃이 있는데 이 역시 불교의 용어로서 영적인 말이다. 우담화는 삼천년마다 핀다고 했는데 이는 미래세에 미륵부처님이 삼천년만에 출현하실 것을 표현하기 위해 하신 비유이다.

:::0_

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《16회》

삼천년 후에는 삼세에 불을 밝힌다고 했다. 과거 현재 미래를 꿰뚫어 환하게 안다는 말인데 완전히 해탈에 이르지 않고서 어찌 그와 같이 될 수 있겠는가? 불문(佛門)에 전하는 말 중에 한 아들이 출가하여 도를 통하면 9대(代)가 모두 극락 세계에 간다는 말이 바로 이와 상통하는 말이다. 대각을 이루사 미륵부처님이 나오시니 어찌 과거 미래인들 밝히 드러나지 않겠는가!

悉能現見一切如來諸本事海 실능현견일체여래제본사해 그리하여 일체 여래의 근본된 일을 능히 나타내어 보여준다고 했다.

일체여래의 근본이 일이라면 마땅히 중생을 건지는 일일터인데, 그다음에 해(해)자 한 자를 써 놓았으니 이것을 어떻게 풀어야 할까?

이는 마땅히 해인(海印)으로 풀어야 한다. 미륵부처님의 증표가 바로 해인(海人)이며 해인을 들고 나오지 않는다면 그는 여래가 될 수 없기 때문이다. 암행 여사의 증표가 마패(馬牌)듯이 미륵불의

증표가 해인이라는 것까지는 알겠는데 구체적으로 해인은 무엇인가?

(격암유록 해인가(格庵遺錄 海印歌))

甘露如雨海印

감로여우해인

감로수가 비같이 내리는 것이 해인인데

감로수(甘露水)가 비같이 내리는 것을 가리켜 해인이라고 했다. 미륵부처님께서 감로의 비를 내려 중생을 구제하신다는 뜻이니 그러므로 삼천년만에야 미륵부처님이 나오셔서 그 때 비로소 여래의 근본이 되는 일을 시작하신다는 뜻이다.

天花亂墜 甘露酒須彌 自飲長生酒 陰盡陽純 천화난주 감로주수 미 자음장생주 음진양순 하늘 꽃이 어지러이 떨어지는 것, 이것은 감로수가 내리는 것을 표현한 것이다. 감로는 수미산(須彌山) 같이 높은 것, 스스로 장생(長生)하는 술을 마시는 것과 같아 무한한 평화 속에서 살게 되며 음(陰)이 죽고 양(陽)이 순수하게 된다.

수미산이란 불경의 용어로서 영적인 상징으로 쓰는 말이다. 그 중턱에서 해가 뜨고 그 중턱으로 해가 진다고 한다. 이 세상에서 수미산이 제일 높듯이, 이 세상에서 감로가 가장 높고도 귀하다는 뜻이다. 음(陰; 정욕)이 죽은 곳에 양(陽; 영생)의 꽃이 핀다.

(증일아함경 권 49(增一阿含經 卷四十九)) 如來法自極爲甚深 可尊可貴 無與等者 여래법자극귀위심심 가존 가귀 무여등지 여래의 법은 스스로 지극히 깊고 깊어 그 지없이 존귀하니 더불어 비길 자가 없다.

賢聖之所修行 上下和順 無有諍訟 현성지소수행 상하화순 무유쟁송 현인과 성인의 행(行)을 닦는 바이니 상하가 화순(和順)하고 다툼이 없으며

法法 戒 三昧 智慧 解脫成就 謂 四雙八輩 此名如來聖衆 범법 계 삼매 지혜 해탈성취 위사쌍팔배 차명여래성중 법과 법, 계, 삼매, 지혜, 해탈을 다 성

취하여 이르기를 4쌍 8배(四雙八輩)라 하며, 이를 이룸하여 여래성중(如來聖衆)이라 한다.

4쌍 8배란 완성하여 구원한다는 뜻이다. 4는 땅의 완전수요 8은 구원의 숫자이므로 그와 같은 뜻이 되는데 이같은 것을 일컬어 상수원리(象數原理)라고 하여 동양철학(東洋哲學)에서는 즐겨 써왔다. [*사쌍팔배(四雙八輩): 소승(小乘)의 4향(向) 4과(果)인 수다원향·수다원과·사다원향·사다원과·아나함향·아나함과·아라한향·아라한과의 성중을 말한다. 향과 과가 한 쌍이 되어 모두 4쌍이다]

是世間無上福田 其德不可稱計 시세간무상복전 其덕불가칭계 이것은 세상에서 제일가는 복밭이니 그 덕을 가히 계산하여 말할 수 없다.

獲甘露滅盡之處 諸善人數念三尊 必至善處 天上人中 획득로멸진지 처 세신수념삼존 필지선처천 상인중

감로를 얻어 번뇌를 멸한 곳이니 모든 선인(善人)들이 삼존(三尊)을 생각하여 닦으면 반드시 하늘 위의 사람 가운데 이른다.

三十三天上妙甘露 不死之藥 삼십삼천상묘감로 불사지약 33삼천 제일 높은 하늘나라에 있는 그 묘한 감로(甘露)는 죽지 않는 불사약(不死藥)이다.

불경에서 말하기를 하늘이 33천까지 있다고 하며, 욕계(欲界) 6천(六天)이 있는데 6천 가운데 현재 우리가 사는 이 세계의 주인을 가리켜 제석천왕(帝釋天王)이라고 한다. 33천이라는 것이 무슨 뜻인가 하면 삼신일체 부처님이 오셔서 완성자가 되셨다는 뜻으로 33이라는 숫자를 썼다. 여기서 33천이란 도(道)의 경지에서 제일 높은 단계를 뜻한다. 즉 다시 말해서 최고의 경지에서 얻어진 그 묘한 감로는 사람을 죽지 않게 하는 약이 되어 생로병사(生老病死)속에서 해매는 못 중생을 해탈시켜 준다.

(계속)*