음식과 수행

저분자 발효효소

저분자 발효효소는 노폐물 청소부

지난 호에서 효소는 생물의 생체 속에서 일어나는 거의 모든 화학반응의 촉매 구실을 하는 고분자 화합물을 통틀어 지칭하는 단백질의 한 종류이며 인체에는 수천 종의 효소가 있는데 이들은 인체에서 일어나는 수많은 반응에 촉매 역할을 수행한다고 했었다. 그래서 효소가 부족하면 몸에 각종 이상 신호가 나타나는데 모든 기능이 저하되는 중장년층은 체내에서 효소의 양이 급격하게 떨어지므로 외부에서 효소를 보충해 줘야 함도 알아보았다.

위에서 언급했듯이 발효효소는 고분자 형태로 대부분 되어 있다 보니 체내 흡수성이 좋지 못하다는 단점이 있을 수 있는데 인체에 빠르게 흡수되고 활성을 유지할 수 있는 작은 크기의 효소로 만든 것이 바로 저분자 발효효소이다. 모든 식품이든 약이든 좋은 건강식품이든 문제는 언제나 흡수율이 중요한 것이다.

시중에서 판매되는 효소의 종류는 매우 다양한데 그중에서 "노폐물 청소부"라 불리는 저분자 발효효소는 저분자 특허 공법으로 20여 종의 곡물과 28종의 과일, 채소, 콤부차까지 약 50여 가지의 원료를 정제 효소 없이 살아있는 균을 통해 발효시킨 효소이며 고소한 맛이 난다.

일반 효소와 저분자 발효효소의 차이를 실험을 통해 알아보았다. 2개의 유리컵에 물과 삼겹살을 똑같이 넣고 거기에 일반 효소와 저분자 발효효소를 각각 넣어 4시간 동안 방치한 결과 일반 효소를 넣은 유리컵은 삼겹살의 형체가 그대로였으나 저분자 발효효소를 넣은 유리컵에서는 삼겹살이 뭉개지고 형체가 없는 모습이 되었다.

소화 능력이 떨어지게 되면 장 속 소화되지 않은 노폐물 덩어리가 쌓이게 되고 장 내 가스가 가득 차서 속이 더부룩해지고 방귀 냄새도 독해지며 장내 나쁜 세균이 생겨 독성 물질이 만들어지게 된다. 또한 장 속 나쁜 세균이 많아지면 자연스럽게 쉽게 살이 찌는 체질로 변하게 되는 것이다. 그러므로 소화 능력을 회복하는 것이야말로 중요한 과제인데 이를 해결해 줄 수 있는 대안이 '저분자 발효효소'라고 할 수 있겠다.

저분자 발효효소의 효능을 몇 가지 살펴보자.

첫째, 과민성대장증후군 완화

실제로 2011년에 과민성대장증후군 성인 남녀를 대상으로 위약과 소화효소제를 무작위로 섭취하게 한 결과 소화효소를 섭취한 대상자들의 복부 팽만과 통증이 개선됨을 확인하였다.

둘째, 근육통 완화

건강한 남녀 20명을 대상으로 10명에게만 소화효소를 섭취하게 하고 20명 모두 운동 후 발생하는 근육통을 조사했더니 소화효소를 섭취한 10명에게서 운동 후 발생하는 근육통이 감소됨을 확인했다.

셋째, 소화 및 노폐물, 독소 배출

소화효소가 제대로 기능을 못하면 음식물들이 장 속에서 썩고 부패하여 몸에 독소가 쌓이고 배출되지 않아 활성산소가 축적되고 돌연변이 세포가 생겨 암세포를 유발한다. 식후에 섭취해야 소화 능력의 효과를 높일 수 있는 저분자 발효효소가 장 건강에 도움이 된다.

다만, 저분자 발효효소를 고를 때에는 우선 '효소 역가'가 높은지를 확인해야 한다. 효소 역가란 효소의 활성도를 나타내는데 식약처 권장 기준 아밀라아제는 20만 unit/g 이상, 프로테아제는 300 unit/g 이상이다. 저분자 발효효소는 각각 3배, 10배 이상의 아밀라아제와 프로테아제가 함유되어 있어야 한다. 그 다음으로 살펴야 할 점은 정제 효소가 함유되어 있는지를 확인해야 하는데, 왜냐하면 식약처에서는 효소 역가를 100만 이상으로 높이는 정제 효소를 금지하고 있기 때문이다.* 이승우 기자

海印

한국의 보물, 해인〈32〉

제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

『정감록』의 진인출현설

「정감록」에 나오는 진인(眞人)과 관련된 글귀를 살펴보면 다음과 같다. 인용 서적은 안춘근의 『정감록집성(鄭鑑錄集成)』(아세아문화사, 1981)이며, 괄호 안의 숫자가 해당 면수를 나타낸다.

「유산결(遊山訣)」… 진인이 남도(南島) 가운데로부터 온다. 眞人自海島中來矣.(28면) … 정씨가 해도(海島)에서 출현한다. 鄭氏出於海島中. (29면)

「오백론사(五百論史)」… 성인이 남쪽에서 태어난다. 聖人生南.(412면) … 진인이 남쪽에서 나온다. 眞人南出.(413면)

「경주이선생가장결(慶州李先生家藏訣)」, 「토정가장결(土亭家藏訣)」… 이때 정씨가 해도(海島)의 병사를 통솔한다. 此時, 奠邑率海島之兵.(447면) … 곧바로 금강을 건너온 즉, 천운(天運)이 돌아와 융성하리라. 直渡錦江則, 天運回泰. (459면)

「서계이선생가장결(西溪李先生家藏訣)」… 이인이 남쪽에서 온다. 異人南來.(472면) … 진인이 남(南)을 건너온다. 眞人渡南.(473면, 797면)

「징비록(徵秘錄)」… 진인(眞人)이 남해(南海)로부터 나와서, 계룡(鷄龍)에 왕업(王業)을 이룰 것이다. 眞人自南海而來, 鷄龍創業.(486면)

「운기구책(運奇龜策)」… 신유년간에 성인이 바다로부터 나오니, 천명이 정씨에게 내려져 나라를 이루어 17세 520년 동안 유지하리라. 辛酉間聖人出海, 天命啓鄭, 享國十七世五百二十年.(498면) … 진인이 남해로부터 와서, 계룡산에 창업하리라. 眞人自南海來, 鷄龍山創業. (502면)

「요람역세(要覽歷歲)」… 개국 초에 진인이 어느 곳으로부터 세상에 나올 것입니까? 처음에 제주에서부터 와서 다시 전라도에 이른 다음, 남(南)으로부터 올 것이니라. 國初眞人從何而出世乎? 初自濟州而更至全羅, 而自南而來.(527면) … 진인이 제주도의 명도에서 출현하니, 성은 정이요, 이름은 도인이며, 자는 인감이요, 병진생이리라. 眞人出濟州道, 鳴島, 姓鄭名道仁, 字仁鑑, 生丙辰.(529면)

「동차결(東車訣)」… 임진년간에 직주(直主)가 해도(海島)로부터 출현하리라. 壬辰直主出於海島中.(555면) … 진사년간에 진왕(眞王)이 해도에서 나오리라. 辰巳之年, 眞王出海島中.(565면)

「감결(鑑訣)」… 계해년에 진인이 남(南)에서 출현하여, 화산(花山)에 도읍을 정하리라. 癸亥眞人南出, 國都花山.(578면) … 이인이 남쪽으로부터 오리라. 異人南來.(590면)

「감인록(鑑寅錄)」… 세 대장이 바다에서 출현하리라. 三大將出自海中.(615면) … 성인이 남쪽에서 나오리라. 聖人出南.(622면)

「정이감여론(鄭李堪輿論)」… 정씨(鄭氏)가 해도(海島)에서 일어나리라. 鄭起於海島.(620면)

「비결집록(秘訣輯錄)」… 정씨가 남해도(南海島)에서 나오리라. 鄭氏自南海島中來矣.(830면) … 직인(直人)이 남해도에서 나와서, 곡종(穀種)을 삼풍(三豊)에서 구하고, 인종(人種)을 양백(兩白)에서 구하리라. 直人自南海島中來矣, 求穀種於三豊, 求人種於兩白. … 성인이 남(南)에서 나오리라. 聖人南來. (853면)

「정감록」은 다양한 형태의 비결을 집대성한 민간의 예언서로서, 이심(李沁)과 정감(鄭鑑) 사이의 문답과 조선 후기의 쇠운설(衰運說)이 주축이 되며 참위설, 풍수지리, 도교사상 등이 혼합된 책이다. 정감은 포은(圃隱) 정몽주(鄭夢周, 1337 - 1392)의 선조(先祖)이고, 이심은 태조(太祖) 이성계(李成桂, 1335 - 1408)의 선조(先祖)로서 고려시대의 인물이라고 믿어진다. 또 어떤 판본에는 이심이 태조의 7대조라고 밝힌 것도 있지만, 신빙성은 없다.

『정감록』에 대한 연구들

『정감록』은 비결서라는 특성상 정확한 원본이 발견되지 않으며 민간에 유포된 각종의 필사본이 있을 따름이다. 책 이름도 정담록(鄭湛錄), 정감록(鄭堪錄), 감론초(堪論抄), 석서(石書), 조선보감(朝鮮寶鑑), 역세요람(歷歲要覽), 징비록(徵秘錄) 등으로 불린다. 안춘근의 「정감록집성(鄭鑑錄集成)」(1981)에 수록된 자료 가운데 「비람(秘覽) 청류당음청록(聽流堂陰晴錄)」은 1891년에 필사되었다고 명시되어 있다.

「정감록」에서 장차 이 세상에 올 진인(眞人)의 성(姓)이 왜 하필이면 정씨(鄭氏)로 이야기되었는가에 대해서는 여러 의견이 있다.

현병주(玄丙周)는 일단 완산(完山) 이씨(李氏)의 성보(姓譜)에 한룡공(漢隆公)이라는 인물이 나오지 않으므로 그의 2세(世)로 이야기되는 이심(李沁)은 「정감록」 기술자의 상상 속의 인물로서 가차(假借)한 것이 분명하며, 그 대화자인 정감(鄭鑑)도 상상의 인물이라고 주장한다.

나아가 그는 조선(朝鮮) 초기에 계룡산을 중심으로 도읍을 정하려 했던 일이 실패했던 이유를 찾기도 했다. 이성계가 계룡산(鷄龍山)에 도읍을 정하려고 2년간이나 역사(役事)를 계속했지만, 당시 민중들은 오히려 고려 말의 충신으로 널리 알려진 정몽주(鄭夢周, 1337 - 1392)가 억울하게 타살된 일을 안타깝게 여기고 전조(前朝)인 고려(高麗)를 회고하고 추모하는 분위기여서 도읍지 조성사업이 제대로 진행되지 않았다고 한다. 그때 공중으로부터 신화(神話)가 있어 "계룡산은 정씨(鄭氏)의 후손이 도읍할 땅이다. 이씨(李氏)가 도읍할 땅은 한양(漢陽)이다. 한양 도읍 오백 년 후에 계룡산이 정씨의 도읍이 될 것이니, 이씨는 공연히 정씨의 소유를 침해치 말라."라고 했다는 이야기가 전한다.

『정감록』(규장각 소장본)

이 이야기는 원래 홍만종(洪萬宗, 1643 - 1725)의 「순오지(旬五志)」(1678)에 실려 있다. 조선 태조 당시에 이러한 이야기가 알려졌을 가능성은 희박하지만, 최소한 「순오지」가 저술된 17세기 후반에는 이와 같은 내용의 설화가 상당히 광범위한 지역에까지 알려졌다는 점이 확인된다.

현병주(玄丙周)는 「비난정감록진본(批難鄭鑑錄眞本)」(1923)에서 "정감록의 연원은 반드시 계룡역사시대(鷄龍役事時代)에 신화(神話) 일절(一節)을 근거로 하여 어떠한 무거자(無據者)가 기록하여 비전(秘傳)한 것이다."라고 주장했다. 그는 조선 초기에 고려를 회고하던 민심이 '정몽주의 충절이 후대에는 보상을 충분히 받을 것이라는 믿음'에 힘입어 수습된 일에 근거하여, 「정감록」이 정씨(鄭氏)라는 성을 가진 인물을 중심으로 서술되었다고 본다.

특히 그는 「도선비결(道宣秘訣)」을 설명하면서 나말여초(羅末麗初)의 인물인 도선이 왜 고려(高麗)에 대해서는 유독 말하지 않았겠느냐는 의문을 표한 다음, 이는 도선을 가차한 익명의 인물이 지었을 것이며, 최근 40년간에 기록된 것이라고 그 저작연대를 추정하고 있다. 결국 현병주는 「정감록」이 연활자본으로 간행되었기 때문에 아무리 빨라도 19세기 후반에야 저술되었을 것이라고 주장한다. 그러나 필자는 연활자본으로 간행되었다는 사실이 「정감록」의 저작 시기를 추론할 수 있는 근거가 될 수는 없다고 본다.*

김탁 박사 / 신종교 연구가

∴_()_

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를《4회》

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)

2. 진삼귀의처품(眞三歸依處品)

… 중생(衆生)들이 불법승(佛法僧)을 삼보(三寶)라 하여 귀의처(歸依處)로 삼고 그 곳에 의지하는 것은 참이 아닌 삿되고 거짓된 법이다. …

평생의 반 이상을 불문(佛門)에 몸담고 있었던 사람으로서 선불가진수어록(仙佛家眞修語錄) 자체가 불교보다는 선도(仙道)에 치중한 것 같은 느낌이 들었기 때문에 서운한 감도 없지는 않았다. 아직도 내 마음 속에는 분별(分別)이 남아 있어 불도(佛道)와 선도(仙道)를 구분하고 있었던 것이다. 그러나 현재 한국 불문(佛門)에서 가장 존경받는 스님들께서 크게 인정을 하고 찬탄한 경책이라는 점에서, 또한 개운조사(開運祖師)께서 신고(辛苦)끝에 얻으신 귀한 책이라는 점에서 이 책은 소중한 것이 있고 획기적인 것이었으며 나의 수도생활(修道生活)에 큰 전기(轉機)를 마련해 주었다.

수행의 과정 중에서 가장 큰 관심이 되면서 또한 가장 큰 놀라움이 되었던 것은 팔만대장경(八萬大藏經)에 감춰져 있었던 온갖 비밀(秘密)들이 하나씩 드러나기 시작하면서부터였다. 그것은 지금 현재 불교의 체계(體系)를 뿌리에서부터 뒤흔드는 엄청난 것이었다. 그런데 그 모든 것은 「선불가진수어록」의 체계와도 정확히 일치하고 있었다.

무릎을 꿇고 앉아 오만 가지 생각을 끊고 정(定)에 들어 얼마의 시간이 흘렀는지 모르는데 문득 팔만대장경이 쭉 지나가며 그 안에 감춰진 뜻이 나타나 보이는데 각 경(經)의 설(說)해진 인연(因緣)과 배경까지도 스스로 알게 되었다. 그 가운데는 깜짝 놀랄 만한 부분도 많이 있었으며 사실상 지면 상에 쓰지 못한 부분도 많이 있다는 것을 밝혀둔다.

석가 세존께서 설하신 여러 경(經)에 대한 내력을 살펴보면 다음과 같다. 화엄경(華嚴經)은 석가세존께서 성도(成道)한 후 처음 21일간 선정(禪定)에 들어 본 것을 설한 것인데, 세상의 인물들을 표현한 것이 아니라 영적(靈的)인 인물들을 등장시켜 구도(求道)의 과정과 불국토(佛國土)의 장엄함을 찬탄한 내용이라는 것을 알았다. 그러자 지금까지 어렵게만 생각해 왔던 화엄경 전체가 한 눈에 드러나 보이면서 아주 쉽게 느껴짐과 동시에 그 안에 나오는 모든 보살(菩薩)과 선지식(善知識)들이 다 한 인물을 묘사한 것이라는 것을 알게 되었다. 이에 대해서는 뒤에서 다시 설명하겠다.

이후 12년간은 아함경(阿含經)을 설하였으며, 또한 8년간 방등경(方等經)을, 21년간 반야경(般若經)을 설하였으며, 다시 8년간 법화경(法華經)을 설하여 모두 49년을 설법하였으나 한 법도 설한 바가 없다 하였듯이 진실은 주로 비유를 들어 가리웠고 방편으로 설한 것이 대부분이요 맨 마지막에 설한 법화경과 열반경(涅槃經)에 비교적 진실을 설하였음을 알았다.

그 중에 가장 놀라운 것은 현재 불교에서 믿고 있는 불(佛)·법(法)·승(僧)이 진짜 삼귀의처(三歸倚處)가 아니라는 것이다. 불당(佛堂)을 지어 부처님을 모셔놓고 금칠을 하고 그 앞에 예배 공양하며, 교단(敎壇)을 구성하여 승려(僧侶)를 배출시키는 것을 거짓되고 삿된 법이라는 것이다. 석가 세존이 49년을 설(說)한 것이 다 방편이요 오직 미래세(未來世)에 참 부처님이 나타나실 것을 예비한 사다리 격이라는 것이다.

이는 마치 불교 전체를 뒤흔드는 폭탄 선언과 같은 것이어서 나의 마음은 크게 놀라며 의심하는 생각이 동하는 것이었다. 그래서 이것이 환상이라면 물리쳐 주실 것과 진실이라면 뚜렷한 증거를 보여 주실 것을 기도했다. 그러던 차에 전에는 별로 들여다보지도 않았던 열반경(涅槃經)을 나도 모르게 꺼내어 펼쳐보니 다음과 같은 귀절이 쓰여 있는 것이다.

열반경이라 함은 석가세존이 마지막으로 열반하기 전날 하룻낮 하룻밤을 설한 경이다.

〈涅槃經 卷 八〉

亦令衆生於我身中 起塔廟想禮拜供養
역령중생어아신중 기탑묘상예배공양

또한 중생으로 하여금 나의 몸 가운데에나, 탑이나 절을 짓거나 하여 예배 공양하게 하는 것과

如是衆生 以我法身爲歸處
여시중생 이아법신위귀처

이와 같이 중생들이 나의 법신에 귀의처를 삼음으로써

一切衆生皆倚
일체중생개의

일체 중생이 다 의지하는 것은

非眞邪僞之法
비진사위지법

참이 아닌 삿되고 거짓된 법이다.

我當次第爲說眞法
아당차제위설진법

내가 마땅히 차제에 진실한 법을 설하리라.

지금까지 배운 바 불법으로는 불법승을 세 귀의처로 삼고 높이 받들며 이에 의지하여 도를 닦고 있다. 불상을 만들어 똑바로 쳐다보지도 못하고 그 앞에 예배 공양하고 승려들은 머리를 깎고 회색 옷을 입으며 불사(不事)를 한다 하여 크게 절을 짓고 시주(施主)를 하는 것 모두가 다 불법승 삼보(三寶)를 의지하여 행하는 것이다. 그런데 이것이 참이 아닌 삿되고 거짓된 법이라는 것이다. 그리고 세존께서는 마땅이 차제에 진법(眞法)을 설한다 하였지만, 실은 바로 그 다음날 열반에 들지 않았던가. 그렇다면 진실로 삼보 삼귀의처는 어디에 있는가? 다음 귀절이 진실을 말해주고 있다.

此大乘
차대승

이 대승(大乘)은

無有三歸分別之相
무유삼귀분별지상

삼귀의를 분별하는 상(相)이 없느니라.

(계속)*