



오미자의 효능

오미자와 인삼이 만나면 면역력 증강에 최고

이유 없이 피로감이 생길 때 권유할 만한 식품을 꼽으라면 오미자를 추천한다. 오미자에는 피로 해소 효과가 있는 사과산, 주석산 등의 유기산이 풍부해 심근 쇠약과 불면증 등에 효능이 있다. 또한, 중추신경계의 뇌파를 자극하는 성분이 있어 졸음을 쫓고 과로로 인한 기억력 감퇴 예방에 도움을 준다.

한방에서는 오미자를 오장의 기운을 보하는 음식이라 소개하고 있으며 특히 동의보감에는 다음과 같은 오미자의 효능을 기술하고 있다.

첫째, 허한 기운을 보충한다.

둘째, 신장을 덥혀 양기를 세계 하며, 눈을 밝게 한다. 눈 건강에 대개 간, 신장과 연관되는데 오미자는 신장 기능을 좋게 하여 눈을 밝게 하는데 도움이 된다. 또한, 한방에서는 양기가 부족하면 몸이 쉽게 지치고 추위를 많이 타게 된다고 설명하는데, 오미자가 신장에 작용하여 양기를 세계 하는 데 도움이 된다.

셋째, 소갈증을 멈춘다. 세종대왕도 앓았던 소갈증(消渴症)은 갈증이 심하고 목, 입술이 마르는 증상을 호소하는 병으로 오늘날의 당뇨병 증상인 다갈(多渴)과 같은데, 오미자가 침과 같은 진액을 생성시켜 이 증상을 다스리는 데 도움을 준다.

넷째, 변열을 없앤다. 변열(煩熱)이란 안절부절못하고, 화를 잘 내고 안정을 취하지 못하며, 잠을 잘 이루지 못하는 증상으로 오미자가 이런 증상을 해소하는 데 도움이 된다.

다섯째, 기침이 나면서 숨이 찬 것을 치료해 준다.

특히, 한절기에 자주 겪게 되는 기

침과 가래 증상을 완화하는 데 도움이 된다.

다음으로 오미자의 다섯 가지 맛에 따른 효능이 어떻게 다른지 알아보자. 알려진 대로 오미자는 신맛, 단맛, 쓴맛, 매운맛, 짠맛 이렇게 다섯 가지가 있는데 맛마다 다른 효능이 있다.

산(酸:신맛)은 수렴작용이 있어 간이나 담, 눈에 좋고, 단맛은 비장과 위에 좋으며, 고(苦:쓴맛)는 소염과 견고 작용이 있으며 심장에 좋고, 신(辛:매운맛)은 발산작용이 있으며 폐나 비에 좋으며, 함(鹹:짠맛)은 연화 작용이 있고 신장이나 방광, 귀, 뼈에 좋다고 한다.



오미자는 차게 우려내 먹고 소금을 넣어주면 신맛을 줄일 수 있어

오미자는 보통 차게 우려내서 먹는데 그 이유는 끓는 물에 우려지면 떫은맛이 너무 강해 마시기가 힘들 정도가 된다. 그래서 따뜻하게 오미자차를 마시고 싶다면 충분히 우려낸 오미자를 건져낸 후 따뜻하게 살짝 끓여 먹으면 된다.

그리고 신 것을 잘 못 먹는 사람들은 소금을 약간 넣어주면 된다. 승리신문 888호에서 소금커피에 대해 언급했었는데 커피에 소금을 넣으면 커피의 쓴맛을 소금이 잡아주는 대비효과가 있었듯이 오미자의 신맛 성분에 소량의 짠맛이 들어가면 맛의 상쇄작용으로 신맛을 덜 느낄 수 있다. 또는 꿀을 넣어주는 방법도 있다. 하지만 꿀 대신 설탕을 넣게 되면 설탕의 에너지 대사에 오미자의 유기산이 소모되기 때문에 설탕 대신 꿀을 넣는 것이 더 좋다.*

이승우 기자



한국의 보물, 해인<22>

제2부 한국불교와 해인신앙

의상(義相)대사의 『해인도(海印圖)』

(지나호에 이어서)
의상은 스승의 인가를 받기 위해 계승(僞願)을 읊는데 그치지 않고, 글자의 묘한 배열을 통해 더욱 신비스럽게 표현하였다. 의상의 주석에 따르면 법계도가 인(印)의 형식을 한 이유는, 『화엄경』에서 설한 바와 같이 석가여래께서 가르치신 교망(敎網)이 포괄하는 삼중세간(三稱世間)을 해인삼매로 좇아 드러내 나타내기 위함이라고 한다. 그리고 의상은 법성(法性)을 궁극적으로 증오(證悟)하니 원저(源底)가 없어서 구경정정(究竟淸淨)하고 담연명백(湛然明白)하여, 삼중세간(三稱世間)이 그 속에 현현(顯現)하므로 해인(海印)이라고 이름붙였다고 강조했다.

결국 의상은 석가의 교법이 포괄하는 물질의 세계, 인간들의 세계, 정각(正覺)에 의한 지혜(智慧)의 세계의 모습을 해인삼매를 좇아 드러내기 위해서 「해인도」를 지었다고 말했다. 특히 「해인도」는 흰 종이 위에 붉은 도인(圖印)의 길을 줄로 이어 나타내고 여기에 검은색으로 글자를 써서 만들었는데, 이는 3종의 세간(世間)인 기세간(器世間), 중생세간(衆生世間), 지정각세간(智正覺世間)을 나타내기 위함이었다.

「해인도」의 인(印)은 전체적으로 사각형을 이루고 있는데, 중심의 법(法)자에서 시작하여 역시 같은 중심의 불(佛)자에 이르기까지 모두 54개의 각을 이루면서 210자가 한 줄로 연결되어 있다. 이러한 「해인도」에 대해 상경을 통하여 깊은 뜻을 간추리고 짧게 표현하기를 좋아하는 한국적인 전통을 보여 주고 있다는 평가도 있다.

그리고 「해인도」는 일승원교(一乘圓敎)의 중요(宗要)를 드러낸 것이며, 일승원교의 내용은 법계연기사상(法界緣起思想)인데, 의상이 이를 7언(言) 30구(句) 210자(字)의 시(詩)로 요약하여 그것을 4각인(角印) 속에 새겨 넣고 그 인문(印文)의 뜻을 해석해 놓은 문헌이라고 결론 지은 연구도 있다.

또한 지엄(智嚴)이 설했다고 전하는 오종해인설(五種海印說)도 있으며, 해인설이 불교의 성기(性起)와 관련된다는 『화엄경』의 기록도 있다.

해인도를 단순화시킨 도형

그렇다면 과연 해인(海印)은 구체적으로 무엇을 가리키며, 이에 대한 일반인들의 신앙은 어떠한 형태로 이어져 왔을까? 필자는 해인이 의상의 「해인도」와 분명히 관계가 있다고 생각한다. 한국불교의 대표적 문헌이라고 평가할 수 있는 「해인도」가 여러 가지 이름을 지녔다는 사실은 이미 앞에서 살펴보았다.

그리고 오랜 역사를 통해 「해인도」는 한국의 불교 신자들의 관심 대상이 되었고, 한국불교를 연구하는 일에 있어서도 핵심적인 주제가 되기도 했다. 현재 한국불교의 여러 교단에서 의례집으로 널리 애용되는 『석문의범(釋門儀範)』(1931)에도 의상대사의 「법성계(海印圖)」가 수록되어 있으며, 이를 단순화시킨 도상(圖象)도 있다.



필자는 바로 이 해인도 도상이 이른바 해인(海印)이라고 본다. 끊임없이 돌아가며 영원히 이어지는 불법의 진리를 표현한 이 도상은, 복록과 장수를 빌기 위해 민간에서도 널리 사용되었던 한국 고유의 장식문양 가운데 하나다. 『민속도록(民俗圖錄)』(1977)에 의하면 흔히 제기(祭器)의 문양, 외벽(外壁)의 문양 등에 변형된 형태로 새겨져 있는 이 도상은 경복궁(景福宮) 자경전(慈慶殿)의 화문장(畵紋牆)과 대나무로 만든 발에도 약간 변형된 형태로 그려져 있다.

한국의 전통 문양으로 평가되는 이 도상은 오늘날에는 다양한 형태로의 변형도 추구된다. 안상수는 『Korean Motifs 1, Geometric Patterns』(1986)에서 이 문양을 돌림무늬(곡두문(曲頭紋))이라고 이름지었다.

인도(印度)에는 불법(佛法)이 도상으로 표현된 것이 거의 없으며, 중국에 와서야 비로소 도상이 출현했다. 이러한 중국의 전통을 이어받아, 한국불교에서도 「해인도」에 대한 도상화가 이루어진 것이다. 이 도상을 그리거나 새긴 물건이 해인이라는 필자의 가설을 뒷받침해 주는 다음과 같은 기록이 『석문의범(釋門儀範)』(1931)에 있다.

--- 해인도(海印圖), 일명은 법계도(法界圖)며 역왈(亦曰) 법성계(法性僞)니 --- 의상(義相)은 72개의 의지(義旨)를 종합하여 차도(次圖)를 제진(製進)하니, --- 그 후 의상조사께서 --- 귀국하여 영주(榮州) 부석사(浮石寺)를 창(創)하고 화엄종(華嚴宗)을 립(立)하며, 차(次)를 기(其) 제자 상원대덕(相元大德)에게 전함에, 원(元)은 신림대덕(神琳大德)에게, 립(琳)은 순응대덕(順應大德)에게 전하니, 응(應)은 차(次) 해인(海印)을 지(持)하고 가야산(伽耶山)에 왕(往)하여 사(寺)를 창(創)하고, 해인(海印)으로 사명(寺名)을 제(題)하며, 수(遂)히 화엄경(華嚴經)과 수정무공주(水晶無孔珠)와 공(共)히 화엄종신물(華嚴宗信物) 삼종보(三種寶)를 작(作)하니라.

의상이 자신의 제자들에게 「해인도」를 그려주었다는 인용문의 앞부분에 있는 기록은, 「해인(海印)을 가지고 있다」라는 표현에 따르면 그 어감이 약간 달라진다. 해인이 단순히 종이 위에 그려진 도상이 아니라 구체적인 형태를 지닌 물건으로 상징될 여운을 남기고 있는 듯하다.*

김택 박사 / 신종교 연구가

1면에서 기후재난은 이상기후에서, 이상기후는 온난화에서

지구온난화에 따른 급격한 기후변화로 인해 오늘날 지구촌 곳곳에서 한파와 폭설, 집중호우, 가뭄 등 이상기후가 더 자주, 더 강하게 발생하면서 인명과 재산 피해뿐만 아니라 보건과 환경문제까지 확산되고 있다. - <기상청>

2014년, 2018년, 2021년 모두 1월에 미국에서 발생한 영하 50도까지 기온이 떨어지는 최강한파로 그해마다 20여 명씩 사망하

는 인명 피해가 일어났는데, 올해 1월에는 북극한파로 미국에서 90명 넘게 숨졌다. 지구온난화 시대에 기온이 떨어지는 최강한파가 웬일이라고 의아하게 생각할 수 있는데, 아이러니하게도 북극의 온난화로 인하여 제트기류가 약해져 원래 캐나다 상공으로 지나가야 되는 것이 축 늘어져 북극대륙으로 북극한파를 몰고 내려와 겨울폭풍과 폭설의 원인으로 작용했다고 진단한다.

아무리 찬란한 문화를 이룬 국가도 천재 지변 앞에서는 맥없이 무너지는 경우가 많다. 잦은 폭염과 대홍수의 발생도 인류 미래를 암울하게 하지만 강도 높은 대지진과 대규모 화산 폭발은 한 국가의 흥망성쇠를 좌우한다. 현재 '불의 고리'라는 별명의 환태평양 조산대에서 화산과 지진이 활발히 일어나고 있다. 지난해 1월 통가 해저 화산 폭발을 시작으로 7월 일본의 사쿠라지마 화산, 12월 인도네시아 스메루 화산이 폭발했다. 한반도와 관련해서 백두산 화

산 분화 징조로 2002년 7월 이후 지진 규모도 커지고 2003년에는 산사태가 이어졌고, 2004년에는 계곡 숲에서 원인(화산가스 추정) 모르게 말라 죽은 나무들이 1년 전보다 심하게 관찰되는 등 12월 17일에는 4.4의 지진이 발생했다. 이듬해 2005년에는 4년 전보다 천지 주변 지층이 7cm 이상 움직임을 확인했다. 2006년 말에 이르러 잦은 백두산 화산성 지진이 잠잠해졌지만, 예측하기 힘든 자연재해에 항상 대비하는 방책을 마련해야겠다.*

새로운 보혜사 성령의 새말씀 【11】

8. 예수의 독생자론과 성령 잉태설은 또 하나의 신화이다

성경 창세기 2장에 하나님이 흙을 빚어 인류의 조상 아담을 만들었다는 창조 신화가 있듯이 성경 마태복음과 누가복음에는 예수의 처녀임태설을 기록하여 또 하나의 신화를 기록하고 있다. 하나님이 흙으로 인간을 만들었다는 것이 성경 말씀의 짝을 맞추어 볼 때 전혀 사실이 아님을 밝혔듯이, 예수의 처녀임태설이나 성령 잉태설은 영적인 성경 말씀과 짝이 맞지 않으며, 하나님의 독생자라는 기록 또한 비성경적인 가설이 되고 만다.

먼저 예수의 어머니 마리아의 처녀임태설을 볼 때 이사야 7장 14절 이하에 “보라, 처녀가 잉태하여 아들을 낳으리니 그 이름을 임마누엘이라 하리라. 그가 악을 버리고 선을 행할 줄 알 때 버티와 꿀을 먹을 것이라.” 하는 말씀에서 보는 것처럼, 처녀가 잉태하여 아이를 낳는

다는 것 역시 세상의 여자를 말하는 것이 아니고, 영적 처녀가 영적 아들을 낳는다는 말씀이다. 마리아 처럼 육적인 처녀가 육적인 아들을 낳는다고 하는 것은 영적인 하나님의 말씀에 부합되지 못하는 것이다. 버티와 꿀을 먹는다는 말 역시 성령으로 거듭난 이긴자 구세주가 출현할 때 영적 양식이 되는 생명과일을 먹게 된다는 의미로 보아야 올바른 해석이 된다.

또 이사야 34장 16절에 하나님의 말씀은 짝이 맞지 않으면 하나님 기록되어 있어도 말씀의 짝이 맞지 않는 것은 인간의 말이 가미되어 거짓으로 꾸며진 가설이요, 신화가 되는 것이다. 만약 이사야 7장 14절의 처녀임태설을 인용하여, 마태복음 1장 23절에 예수의 어머니 마리아에게 적용하는 것은 예수와 마

리아를 신격화하는 우상이 되고 마는 것이다.

예수만이 하나님 독생자라 하거나 성령 잉태설 역시 비성경적이며, 성경 말씀과 짝이 맞지 않는 것은, 시편 82편 6절이나 신명기 14장 1절의 말씀을 통하여 볼 때, 모든 인간이 하나님의 아들이요, 신들이라고 전하고 있기 때문이다. 또한 세례 요한의 탄생에서도 가브리엘 천사가 늙은 대제사장 사가랴에게 나타나 나이 많은 사가랴의 부인 엘리사벳이 성령을 힘입어 아이가 태어날 것을 예고하였고, 그로부터 임신한 요한의 어머니가 산골 마을에 들어가 숨어서 아이를 낳으니 세례 요한이 탄생한 것이다.

이러한 말씀의 짝을 맞추어 본다면, 요한 역시 성령으로 잉태한 하나님의 아들이 되므로, 예수만이 하나님의 독생자라는 말은 거짓이 되고 만다. 가브리엘 천사가 예수의 어머니 마리아에게 나타나 성

령으로 아이를 잉태할 것이라 했을 때, 마리아는 자기는 사내를 알지 못하니 아이를 잉태하는 것을 두려워했다는 내용이 있다. 마리아의 말처럼 남편의 결합이 없이 아이를 낳을 수 없다는 것은 생물학적으로 당연한 이치다. 그런데 가브리엘 천사는 두 여자에게 나타나 임신을 예고했다는 것은 숨겨진 비밀이 있기 때문이다.

사실 그 당시 유대 율법에 아비 없는 처녀가 임신하게 되면 돌로 쳐서 죽이는 관습이 있었기에 더욱 무서워했던 것은 사실일 것이다. 그것을 증거하는 말씀이 유대 여인이 간음하여 예수 앞에 끌려왔을 때, 유대인들이 모세의 율법에 간음한 자는 돌로 쳐서 죽여라고 되어 있는데, 예수에게 어떻게 할 것인지 물으니, 예수는 땅바닥에 글을 써서 “죄 없는 자가 먼저 돌로 쳐라”고 했다. 그러자 이를 본 사람들이 아무도 돌을 던지지 못하고 물러갔

으며, 간음한 여자는 구사일생으로 목숨을 구할 수 있었던 것을 보면 알 수 있다.

처녀 마리아가 임신하여 친척 되는 요한의 어머니 엘리사벳이 숨어 있는 산골 마을에 찾아가서 서로 위로하며, 석 달을 숨어서 같이 지내다가 마리아와 정혼한 목수 요셉이 마리아를 데리고 옴으로써 겨우 집게나마 정혼하게 된 시골 목수 요셉이 있었기 때문에 합법적인 남편이라 인정하고 동거할 수 있었기 때문이다. 그러나 예수를 낳을 때까지 동침하지 않았다고 하니 사실 목수 요셉은 예수의 친아버지가 아니다.

그렇다면 마리아의 친척 언니 되는 엘리사벳이 대제사장의 부인이 라면, 예수의 어머니 마리아와 예수의 외할아버지는 어떠한 신분이었을까? 그 역시 평범한 신분의 노인은 아니라는 것을 알 수 있다. 곧 마리아의 남편 목수 요셉이 정혼할

때, 이미 마리아는 처녀의 몸으로 임신한 사실을 알고 망설이고 있었다. 그때 성경 기록으로는 주의 사자가 꿈에 요셉에게 나타나 마리아가 성령으로 잉태하였으니 두려워 말고 마리아를 데려오라고 하여 마리아를 아내로 맞이하였다고 한다.

만약 마리아의 아버지가 고관대작이 아니고 신분이 낮은 사람이었다면, 목수 요셉에게 자기 딸이 성령으로 잉태했다고 거짓말을 하며 시집을 보내려 했을 때, 아무리 시골 목수라 할지라도 받아들이지 않았을 것이다. 예수를 낳은 마리아는 이후에 요셉과의 사이에 예수의 이복동생 야고보, 요셉, 시몬, 유다를 낳았다. 그들이 성장하여 예수의 가나안 혼인 잔치집에 초대받아 어머니 마리아의 종들과 함께 시중을 들기도 한다. 즉, 마리아는 많은 시중을 거느릴 정도로 권세가 있고 부유한 집안의 자녀임을 알 수 있다.*

一行徐繼睦