

음식과 수행

달걀과 함께 먹으면 좋은 음식들

식이섬유와 비타민 C 성분을 보완해줄 최적의 음식들

하루 전날 삶아둔 달걀의 껍데기만 까면 금방 든든한 아침 식사가 해결된다. 여기에 미지근한 물 한 잔을 마신 후 먹으면 공복에도 위에 부담이 없다. 단백질 만들 때 빠져서는 안 되는 것이 아미노산인데 달걀 2개에는 하루에 필요한 양이 풍부하게 함유돼 있다.

달걀에는 질 좋은 단백질이 풍부해서 근육 생성을 도울 뿐만 아니라 눈의 망막을 보호하는 루테인과 제아잔틴 성분도



많다. 여기에 기억이나 학습 능력 등 뇌 건강에 좋은 콜린 성분도 풍부하고 비타민 A, D, B군 등도 많은데 '완전식품'이라고 불리는 이유도 바로 이런 다양한 영양소 때문이다.

하지만 완전식품이라고 생각한 달걀에도 몇 가지 부족한 영양소가 있는데 그것은 식이섬유와 비타민 C 성분이다. 그래서 이번 호에서는 달걀에 부족한 식이섬유와 비타민 C 성분을 보완해줄 최적의 음식을 소개한다.

적으로 흡수하도록 도와준다. 브로콜리 2~3개면 비타민 C 하루 권장량을 모두 충족할 수 있다.

넷째, 치즈와 호박 완전식품으로 유명한 달걀이지만 달

걀에는 상대적으로 칼슘이 부족하다. 그래서 칼슘이 풍부한 치즈와 함께 섭취하면 진정한 완전식품으로 거듭날 수 있다. 그리고 호박은 달걀의 단백질을 체내에 흡수할 수 있도록 도와주는 역할을 한다.

첫째, 양파 어느 음식이나 잘 어울리는 양파는 계란찜을 만들거나 계란국을 만들 때 만만하게 넣을 수 있는 채소다. 달걀에 부족한 비타민 C와 식이섬유를 양파로

지금부터는 달걀과 함께 먹으면 안 되는 음식을 소개한다.

제일 먼저 녹차나 홍차 등이 달걀과 맞지 않는다. 그 이유는 녹차나 홍차 등의 차 종류에는 다량의 타닌산이라는 물질이 함유되어 있는데 이 타닌산과 달걀의 단백질이 만나면 수렴성을 가진 타닌단백질이 되어 장의 운동을 느리게 하고 변비를 유발한다고 한다.

두 번째는 감과 약이다. 계란을 먹은 다음 바로 감을 먹으면 식중독의 위험이 있거나 심한 경우 급성위장염, 폐결석을 일으킬 수 있고 그 외에 구토, 복통, 급성위장염 증상들이 생길 수 있다. 그리고 만약 염증과 관련한 약을 함께 먹으면 장에 부담이 되어 설사 증상이 있을 수 있다.

세 번째는 두유인데 먼저 다이어트로 달걀과 함께 두유를 많이 섭취하는데 두유에 함유된 트립신이 계란 흰자위에 함유된 단백질과 만나면 영양에 손실을 준다고 한다.\*

이승우 기자



한국의 보물, 해인<18>

제2부 한국불교와 해인신앙

한국의 대표적인 보물의 하나로 오랫동안 믿어지고 전해져 오는 해인(海印)은, 단순한 보물이 아니라 여러 믿음들이 다양한 형태로 반영된 종교적 성물(聖物)이다. 해인설화는 “원래는 바다 속에 있었던 보물로서 모든 일을 마음대로 행할 수 있는 해인에 대한 이야기”라고 정의할 수 있다. 해인설화에 등장하는 다양한 화소(話素)는 모두 일정한 근거가 제시될 수 있다.

특히 해인이 해인사(海印寺)라는 불교적 건축물과 관련되어 이야기되고 있다는 점을 볼 때, 무엇보다도 먼저 해인과 한국불교(韓國佛敎)와의 관계가 밝혀져야 할 것이다. 이 글에서 필자는 해인이라는 보물에 대한 신앙이 생겨난 연원을, 한국불교사의 흐름과 관련하여 자세히 논의하고자 한다. 불교 교리의 한국적 변용과정을 살펴보면 한국불교의 독특한 특성에 하나로 해인신앙을 제시해 보겠다.



대방광불화엄경(大方廣佛華嚴經) 변상도(變相圖)

해인이라는 용어의 불교적 유래

『화엄경(華嚴經)』은 부처님이 해인삼매(海印三昧)에 들어서서 설하신 경전으로 믿어진다. 『화엄경』은 결코 일시에 이루어진 경전이 아니며, 『화엄경』이 불타(佛陀)의 정각(正覺) 직후에 최초로 표현된 최고 수준의 설법 내용이라는 주장은 후대에 형성된 믿음이다.

대개 부처님께서 설법하실 때는 먼저 깊은 선정(禪定)에 드시어 심심(身心)을 평온히 하신 후, 이윽고 선정에서 깨어나 법(法)을 설하는 것이 통례이다. 예를 들면 『법화경(法華經)』은 부처님께서 무량의(無量)삼매(三昧)로부터 출정(出定)하시어 설하신 경전이고, 『반야경(般若經)』은 등지삼매(等持三昧)로부터, 『열반경(涅槃經)』은 부동삼매(不動三昧)로부터, 『능엄경(楞嚴經)』은 수능엄삼매(首楞嚴三昧)로부터, 『유마경(維摩經)』은 부사의해탈삼매(不思議解脫三昧)로부터, 『무량수경(無量壽經)』은 염불삼매(念佛三昧)로부터, 『화엄경(華嚴經)』은 해인삼매(海印三昧)로부터 설하신 경전이라고 믿어진다.

그렇다면 『화엄경』이 편찬된 시기는 과연 언제쯤일까?

『화엄경』은 60화엄(華嚴)으로 번역되기 이전에 이미 별도의 유통경들이 있었다. 『화엄경』은 일시에 성립된 것이 아니라, 화엄대경(華嚴大經)으로 전체가 한역(漢譯)되기 이전에 여러명호품(如來名號品), 광명각품(光明覺品), 정행품(淨行品), 십지품(十地品), 성기품(性起品), 입법계품(入法界品) 등에 해당하는 각품(各品)이 단독적으로 또는 타품(他品)과 결합하여 이미 역출(譯出)되었다.

고봉류주(高峯州)의 『화엄사상사(華嚴思想史)』(1963)에 따르면, 현존본(現存本)으로 가장 오래된 역출은 여래명호품(如來名號品)에 해당하는 『도사경(兜沙經)』1권(지투기잡(支婁迦讖), AD. 178-189)을 들 수 있고, 용수(龍樹, 150-250) 전후까지는 십지품(十地品), 입법계품(入法界品) 등이 이미 성립되어 있었다.

따라서 『화엄경』은 처음부터 하나의 경(經)으로서 설해진 것이 아니라, 단본별행경(單本別行經)들이 모여서 이루어졌다. 『화엄경』의 성립은 AD.1년-200년경 중앙아시아에서 이루어졌으며, 60권본이 하나의 통합된 전체로서 편찬된 것은 서기 350년 이전으로 추정된다. 나가무라 하지메(中村 元)의 『화엄사상』에 의하면, 『화엄경』은 전체적으로 보아 『법화경』보다는 늦게, 그리고 『무량수경』보다는 먼저 성립된 것으로 인정된다.

『화엄경』에 대한 한역본(漢譯本)은 다음과 같다.

1. 『대방광불화엄경(大方廣佛華嚴經)』(60권, 7처(處) 8회(會) 34품(品)) : 불타바타라(佛陀跋陀羅, Buddha bhadra)가 418년-420년에 한역(漢譯)했다. 구역(舊譯), 진본(晉本), 60화엄(華嚴) 등으로도 불린다. (대정신수대장장(大正新修大藏經) T.9, No.278에 수록되어 있다.
2. 『대방광불화엄경(大方廣佛華嚴經)』(80권, 7처(處) 9회(會) 39품(品)) : 실차난타(實叉難陀, Siksanda)가 695년-699년에 한역(漢譯)했다. 신역(新譯), 주본(周本), 80화엄(華嚴)이라고도 한다. T.10, No.279에 수록되어 있다.

3. 『대방광불화엄경(大方廣佛華嚴經)』(40권, 1품(品)) : 반야다라(般若多羅)가 796년경에 한역했다. 입불가사의해탈경계보현행원품(入不可思議解脫境界普賢行願品), 정본(貞本), 40화엄(華嚴)이라고도 부른다. T.10, No.293에 수록되어 있다.

『화엄경』에 해인이라는 용어는 T.9-627, T.10-275a-275c 등에 나온다. 그리고 명확히 해인(海印), 삼매(三昧, 삼마지(三摩地)이라는 역어(譯語)를 볼 수 있는 한역경전(漢譯經典)으로는 『광찬경(光讚經)』(대정장(大正藏) 8-190상(上)), 『비화경(悲華經)』(대정장(大正藏) 3-220하(下)), 『대집경(大集經)』15(대정장(大正藏) 13-106중(中), 하(下)), 『대반야경(大般若經)』(대정장(大正藏) 7-75상(上)), 『대보적경(大寶積經)』25(대정장(大正藏) 11-114하(下), 138하(下)-139상(上)), 『대정대허공장보살수문경(大集大虛空藏菩薩所問經)』(대정장(大正藏) 13-626중(中)) 등이 있는데, 이들 경전에서 설해진 해인삼매(海印三昧)의 의의가 반드시 동일한 것은 아니다. 그리고 『탐현기(探玄記)』4, 『능엄경(楞嚴經)』4 등에도 해인이라는 용어가 나온다.

한편 해인삼매를 『화엄경』의 총정(總定)이라고 규정하는 것은 『화엄경문의강목(華嚴經文義綱目)』(T.35-498c)에서 비롯된다. 따라서 해인은 불교용어이다.\*

김탁 박사 / 신종교 연구자

새로운 보혜사 성령의 새말씀【7】

5. 인간의 조상은 원래 삼위일체 하나님의 신이었다

마귀의 탈을 쓰고 있는 인간과 만물

태초에 인류의 조상 아담과 하와는 하나님의 형상을 입었으며, 하나님의 생기가 충만한 삼위일체 하나님이셨음을 창세기 1장 27장을 통하여 알 수 있다. 그럼에도 흠으로 아담을 만들고 아담의 갈비를 뽑아서 해와를 만들었다는 것은 짝이 맞지 않는 말이다. 그들이 죄의 인간이 된 것은 먹음직도 하고 보양직도 하게 생긴 선악과가 되는 사탄의 신 마귀를 바라보는 순간, 마귀의 신이 아담과 해와의 마음속에 나라는 주체 영으로 들어와 점령해 버린 까닭이다.

비유하자면, 아름다운 여성의 상대를 바라보는 순간에 그를 좋아하거나 흠모하는 마음이 생겨나는 것처럼, 하나님의 모습을 하고 아담과 해와 앞에 나타난 마귀의 모습을 바라보는 순간, 아담과

해와의 눈을 통하여 마귀의 영이 그들의 마음속에 들어와 좌정하여 주체영이 되어버리니, 아담과 해와는 본래의 하나님의 형상을 상실하게 되고, 마귀가 되는 죄에 사로잡힌 인간 남녀의 몸이 되어버린 것이다. 말하자면 중성체의 하나님의 신이 음양의 성질을 띤 마귀의 피와 세포를 이루고 육체의 몸이 된 것이다.

과학자들은 인간과 동식물은 물론 광물질이라 할지라도, 모든 물질은 분자로 구성되어 있고, 분자는 또 물질의 기본 원소인 원자로 구성되어 있다고 하지만, 그것이 살아 움직이는 생명의 본질이 무엇인지 설명하지 못하고 있다. 더구나 인간의 마음과 영혼의 실체에 대하여 설명하지 못하는 것은 온전한 학문이 될 수 없다는 것을 말해주고 있다.

그래서 성경 고린도전서 13장 10절에는 “온전한 것이 올 때는 온전히 못한 것을 폐하리라” 하는 말씀이 있으며, 석가는 죽음을 앞두고 제자들에게 말하기를 “나는 평생 반쪽 글자밖에 논하지 못했다”라고 하면서, “나는 열반에 들지 못했다

으니 내가 열반에 들었다고 하는 자는 나의 제자가 아니다.”라고 했다고 한다.

신과 인간과 만물은 어떤 관계인가?

그렇다면 신은 어떤 존재이며 인간과 만물은 어떤 존재일까? 여기에 대하여 신의 학문이 담겨 있는 성경에서 신의 정의에 대한 말씀을 찾아보면, 신과 인간과 만물의 정체성을 알 수 있다. 즉, 창세기 1장 1절 이하에 하나님이 천지를 창조하고 빛과 어둠을 만들고, 하늘의 광명체와 지구상의 모든 동식물을 만들었다고 하면서, 창세기 1장 27절에 사람만은 하나님의 형상대로 만들었다고 하였다.

이와 짝이 맞는 말씀이 요한복음 1장 1절에서 4절까지 기록된 것을 보면, “태초에 말씀이 계시니, 말씀은 곧 하나님이요, 만물이 그로 말미암아 지어졌으니, 그가 없이는 된 것이 없느니라. 그 안에 생명이 있었으니 생명이 사람의 빛이라.” 하는 말씀이다.

위의 두 구절에서 볼 때 이 세상 만물은 하나님의 말씀으로 지어졌으며, 하나님이 곧 생명이요, 생명이 사람의 빛이라 하였으니, 사람 속의 빛이 곧 생명의 신 하나님이라는 것을 알 수 있다. 곧 사람 속에 하나님이 생명의 빛으로 존재함을 알 수 있다. 그런데 창세기 2장에 사람을 흠으로 만들었다는 기록이 있으나, 사람을 흠으로 빚어 만들었다는 말씀과 짝이 되는 말씀은 그 어디에도 없다. 따라서 이는 분명 하나님의 말씀이 아니고, 어리석은 인간들을 기만하는 마귀 말이 되는 것이다.

비유하자면, 이제 말을 배우는 어린 아이가 엄마에게 ‘엄마! 나 어디서 나왔어?’ 하고 물으면, 엄마는 생각하다가 ‘배꼽으로 나왔어!’ 대답해 준다. 그러면 어린아이는 ‘아, 그래!’ 하며 자기가 그렇게 태어났나보다 그리 알고 성당하게 된다. 그러나 그 아이가 어른이 되어서는 어릴 때 들은 엄마의 이야기가 사실이 아니라는 것을 알게 되지만, 자신도 아이를 낳으면 또 그렇게 아이

에게 교육하게 되는 것과 같은 이치다. 오늘의 인간들이 던지는 질문은 영적으로 3살 난 아이와도 같은 것이며, 흠으로 만들었다고 하는 성경의 기록은 그들에게 맞는 대답일 뿐이지, 온전한 진리의 말씀은 언젠가 사망을 이기신 구세주 하나님이 오실 때 비로소 온전한 해답을 가지고 오시는 것이다.

고린도전서 13장 10절에 “온전한 것이 올 때는 온전히 못한 것을 폐하리라” 하는 말씀처럼, 예언의 때가 되어 마귀를 이기신 하나님의 신이 구세주 심판자로 오실 때, 비로소 온전한 진리의 말씀이 나오는 것이다. 이는 새로운 보혜사 성령이 오시면 새 말씀을 한다는 요한복음 14장 16절 이하의 말씀과 짝이 맞는 말씀이다.

이긴자 구세주께서 선악과의 실체를 말하면서, 선악과가 영적인 과일로서 영원전부터 하나님과 함께하면서, 삼위일체 하나님 되신 아담과 해와를 사로잡은 마귀 신이요 사탄의 신이기 때

문에, 아담과 해와는 마귀에게 포로가 된 순간 하나님의 능력을 상실하고, 인간 남녀의 몸으로 변화된 것이라 하였다. 그래서 자신의 양심대로 움직일 수 없는 부자유한 존재인 죄인의 육체를 가지고, 생로병사의 고통 속에 살다가 죽어야 하는 존재가 사람이다. 하나님의 창조는 마귀 신에 의한 수동적 변화된 존재라 할 수 있다.

삼위일체 하나님의 신이 회복되는 마지막 때까지, 인간은 하나님의 생명을 받은 하나님의 자손이지만, 하나님 뜻대로 살 수 없는 존재이다. 그러므로 한 분 남은 여호와 하나님이 이긴자 구세주 오셔서 감로 이슬성신을 가지고 오실 때, 인간 속에 있는 마귀를 이슬성신과 진리의 철장으로 쳐서 죽이게 된다. 즉 하늘나라에 감추었던 생명 과일과 만나를 주어 먹게 하여, 선악과를 먹기 이전의 온전한 하나님으로 변화시키는 역사가 인류 구원의 역사요, 마지막 심판의 역사이다.\* (다음호에 계속)

一行 徐輔睦