

음식과 수행

### 세계에서 제일 큰 열매 잭프루트(카눈)

#### 피부 노화 막는 데 효과 만점

덩치가 수백 자리 가라 할 정도로 크며 무거운 것은 50kg까지 나가서 세계에서 가장 큰 과일이라는 호칭이 있는 열매과일을 이번 호에 소개하고자 한다.

잭프루트(Jack fruit)라 불리는 이 과일은 동남아시아, 남아시아, 아프리카, 브라질 등에서 재배되고 있는데 방글라데시의 국가 과일이기도 하다. 흔히, 잭프루트라고 알려진 과일인데 중국에서는 '보루오미', 태국에서는 '카눈', 말레이시아와 인도네시아에서는 '낭까' 등으로 알려져 있으며 한국에서는 '바라밀'이라는 명칭이 있으나 널리 알려지지 않고 있다.

잭프루트는 나무에서 나는 가장 큰 과일인데 외관은 거칠고 녹색색 또는 황갈색이며 울퉁불퉁한 질감이 있다. 과일은 원형, 직사각형 또는 불규칙한 모양을 가지고 있으며 잘 익



은 모든 영양소로 부터 충분히 효과를 얻을 수 있기에 체중감량에 도움이 된다.

**넷째, 당뇨병 치료:**

은 잭프루트의 과육은 달콤하며 종종 파인애플, 망고, 바나나를 혼합한 것과 비교되는 열대 과일의 풍미가 있다. 덜 익거나 어린 잭프루트는 부드러운 맛과 고기 같은 질감이 있어 인기 있는 식물성 육류 대체품이기도 하다.

잭프루트는 크기가 워낙 크기 때문에 사서 먹어볼 엄두도 안 날 뿐만 아니라 손질하기도 매우 어렵다고 한다. 따라서 현지인들도 맛은 좋는데 손질하기가 너무 귀찮다는 이유로 꺼리는 사람이 있을 정도다. 사정이 이렇다 보니 국내로 수입될 때에는 손질된 통조림이나 냉동 식품으로 접할 수 있다. 명칭은 카눈보다는 잭프루트라고 많이 쓴다. 통조림으로 만든 경우엔 과육만 완전히 따로 분리하기보다 주변 섬유질을 포함한 제품이 많다. 그 섬유질도 충분히 같이 먹을 수 있게 가공되어 있어서 좋긴한 식감이 더욱 잘 살아난다고 한다. 냉동된 과육만을 원한다면 인터넷에서 '잭프루트'로 검색하면 된다.

그러면 잭프루트의 효능이 얼마나 대단한지 지금부터 알아보자.

**첫째, 암 치료:**

항산화제와 식물성 영양소가 풍부하고 비타민 C가 함유되어 있어서 폐암, 유방암, 위암, 피부암 및 전립선암과 같은 여러 종류의 암을 치료할 수 있다.

**둘째, 혈압 조절:**

칼륨의 함량이 높아 혈압을 낮추고 조절하여 심장 발작, 뇌졸중 및 심장 질병의 발생 가능성을 낮춘다.

**셋째, 체중감량 효능:**

잭프루트는 지방이 없고 열량이 낮기에 다이어트를 시도하는 사람에게 안전하고 편안하게 섭취할 수 있고 다른

모든 영양소로 부터 충분히 효과를 얻을 수 있기에 체중감량에 도움이 된다.

**넷째, 당뇨병 치료:**

맛은 달콤하지만 잭프루트는 서서히 당분이 혈류로 흡수되기 때문에 당뇨병 환자가 안전하게 섭취할 수 있다.

**다섯째, 눈과 피부의 건강:**

비타민A가 풍부하기에 시력을 향상시키고 백내장 및 황반변성을 예방하는 역할을 하여 건강한 시력을 유지하는데 도움이 된다. 또한, 피부 노화 방지용 활성 노화 방지 성분으로도 알려져 있어서 태양에 의한 손상된 피부를 보호하고 주름을 치료한다.

이 외에도 위궤양 치료와 뼈 건강, 신경계 건강에도 도움을 준다고 알려져 있다.

다만, 잭프루트의 유일한 부작용은 알레르기 유발인데 자작나무 꽃가루에 알레르기가 있는 사람들은 반드시 주의해야 하며 당뇨병환자가 정기적으로 섭취할 계획이라면 담당의사와 상의해 복용하고 있는 약의 정량을 조절할 필요가 있다.\*

이승우 기자



### 해인사 창건 연기설화 둘

이제 해인설화와 또 다른 해인사연기설화의 관계에 대해 검토하자.

이거인(李居仁)은 오늘날까지 해인사의 사간장경판(寺刊藏經板)을 만드는데 공헌한 전설적인 인물로 전한다. 여기서 말하는 사간장경(寺刊藏經)은 고려시대(高麗時代)에 대장도감(大藏都監)에서 새긴 고려대장경(高麗大藏經)과는 다른 것이다. 전설적인 영험담(靈驗談)인 이거인에 얽힌 이야기는 그 자체에 어떤 역사성을 부여할 수는 없지만, 이러한 영험담이 널리 유포되었다는 사실이 불교가 민간신앙으로 변모된 형태를 보여주는 것으로 평가할 수 있다. 그 이야기는 이덕무의 「기해인사팔만대장경사적(記海印寺八萬大藏經事蹟)」에 다음과 같이 전한다.

신라 애장왕 때 함주(峽州)의 이정(里丁)이었던 이거인(李居仁)이 (어느 날) 길에서 눈을 셋이 고 다리를 절름거리려는 강아지 한 마리를 보고 불쌍하게 여겨 3년 동안 길렀다. 그 개가 죽자, 장사하고 제사를 지내주기를 사람과 같이 대해 주었다.

그런지 2년 뒤에 이거인이 아프지도 않았는데도 갑작스레 죽었다. (그의) 영혼이 명부(冥府)라는 곳으로 들어가니 대문 안에서 공복(公服)을 차려입은 관원이 (이거인을) 맞이하여 “우리 주인께서는 어찌하여 이곳에 오셨습니까?”라고 말하는 것이었다. 거인(居仁)이 그를 보았더니 전혀 면식이 없었는데, 다만 그의 눈이 셋이었다 (는 점이 특이했다).

그가 “옛적에 내가 화액(禍厄)이 있어 인간 세계에서 모피(毛皮)를 쓰고 있어야 했는데, 다행히 주인의 은혜를 입어 3년이 지난 후 다시 이 벼슬에 봉직(奉職)되었습니다.”라고 말했다. --- 눈이 셋 달린 사람이 “다만 세상에 살아있었을 때 팔만대장경을 간행하여 보고자 생각했지만 성사시키지 못했다고 말하십시오.”라고 일러주었다.

거인(居仁)이 그 말대로 <염왕(閔王)에게> 아뢰었더니, 염왕이 (이거인을) 크게 기특히 여겨, 귀신의 명부(名簿)에서 삭제하고 석방하도록 명하였다. 눈이 셋 달린 사람이 작별인사를 하면서 “세상에 돌아가시면 팔만대장경을 등사하시고, 화주(化主)의 권선권(勸善券)에 합주(合注)의 도장을 찍어 잘 간직해 두십시오. 그렇게 하시면 후일에 서로 만날 수 있을 것입니다.”라고 말하였다.

## 한국의 보물, 해인<26>

### 제2부 한국불교와 해인신앙



해인사

거인(居仁)이 살아 돌아와서 그 말대로 하고 잘 간직해 두었다. 이때 애장왕의 공주(公主) 자매가 함께 천연두를 앓고 있었는데, (두 딸이) 갑자기 “만일 팔만대장경의 권선문(勸善文)을 얻는다면, 우리의 병은 나을 것입니다.”라고 말했다.

이에 왕이 (신하들에게) 명하여 (권선문을) 구하게 하였더니, 합주의 현감이 거인(居仁)을 역마로 달려 보냈다. --- (공주가) 말하기를 “팔만대장경은 저승에서 귀중하게 여기는 것입니다. 염왕께서 이 사람을 석방시켜 주신 까닭은, 세상에 나와서 이 일을 도모하게 하신 것입니다. 원하건대 왕께서는 이 사람을 도와 일을 성사하게 하소서.”라 하고 --- 그러고는 곧 병이 나았다.

이때 거제도 바다에 어느 나라에서 왔는지 모를 큰 배가 떠있고, 그 안에는 팔만대장경이 가득 실려 있었는데, 모두 금은(金銀)으로 된 글자였다. 왕은 온 나라 안의 기술자를 동원하여 거인(居仁)과 함께 섬에 가서 (팔만대장경을) 간행하도록 하고, --- 합주 해인사에 옮겨 보관하도록 명하였다.

또 일제강점기에 조선총독부에서 발행한 『조선사찰사료(朝鮮寺刹史料)』(1911)에도 「해인사유전(海印寺留傳) 팔만대장경(八萬大藏經) 개간인유(開刊因由)」라는 제목으로 위의 이거인 이야기와 거의 비슷한 내용이 실려 있다. 여기에는 이거인이 당(唐)나라 대종년간(大中年間, 847 - 859) 때의 사람이라고 구체적으로 기록하였다.

그리고 삼목인(三木人)이 인간계에 가게 된 이유에 대해서도 “명부(冥府)에서 허물이 있어서 개의 몸을 받고 3년 동안 귀양살이를 해야 했기 때문”이라고 스스로

필자 소개: 김탁 박사님은 1963년 생으로 한국정신문화연구원(현 한국학중앙연구원) 부설 한국학대학원에서 철학박사학위를 받았으며, 「조선교단 미륵신앙의 성립과 전개」와 40여 편의 논문과 「조선의 예언사상」(2016), 「일제강점기의 예언사상」(2019), 「정감록과 격암유록」(2021), 「증산사상과 한국종교」(2022), 「시루와 배」(2023) 등 12권의 책을 저술한 신종교 학계의 저명한 연구가로서 알려져 있습니다. 전라북도 무주 산골에 거주하면서 오직 학문 연구에 매진하시는 김 박스님의 글은 독자님들에게 유익한 지식과 정보를 제공해 줄 것입니다. 많은 관심 바랍니다.

밝히고 있다. 또 삼목인(三木人)이 이거인에게 권선문의 제목도 ‘팔만대장경판각공덕문(八萬大藏經板刻功德文)’이라고 써서 관청에 가서 도장을 받아두라고 자세히 일러준다. 그리고 “거제도에서 재목(材木)을 구해서 대장경을 새긴 뒤에 해인사에 모셨다.”라고 비교적 합리적으로 설명된다.

이러한 자료들을 비교해 보면 시기적으로 볼 때 후대에 나온 기록이 실제로 있었던 일이었음을 강조하기 위해, 앞선 기록들보다도 훨씬 자세하고 있었을 법한 이야기로 더욱 자세하게 묘사되었던 사실을 알 수 있다.

개를 길러준 은혜 때문에 죽은 다음에 명부(冥府)까지 갔다가 다시 살아서 이 세상으로 돌아왔다는 이거인 설화는 해인설화와 일단 동물보은담이라는 점에서 유사하다. 그러나 해인설화는 해인(海印)이라는 용궁(龍宮)의 보물을 받아오는 것이 핵심 줄거리인데, 이거인 설화는 팔만대장경의 권선문을 만들어 놓으라는 내용이어서, 인간 세계에서 가능한 일을 미리 가르쳐주는 데 불과하다.

또 이거인 설화와 해인설화는 모두 해인사와 관련이 있다는 점에서 상호관련성이 엿보인다. 그러나 해인 설화는 해인사의 창건이나 중창과 관련이 있지만, 이거인 설화는 이미 창건된 해인사에 대장경 경판이 모셔지게 된 일에만 관련된다는 점에서 다르다.

그런데 해인사 창건연기설화인 이거인 설화에 도장에 얽힌 이야기가 나온다는 점에 주의를 기울일 필요가 있다. 왜냐하면 이와 같이 해인사가 창건된 일에 도장이 등장한 것이, 훗날 해인사의 해인이라는 절 이름이 실물의 형태를 지닌 보물로 상상된 실마리가 되었을 수도 있기 때문이다.\*

김탁 박사 / 신종교연구가

### 12. 사후 천당 극락은 없다

#### 천국은 살아 있는 사람의 마음속에서 이루어진다

흔히 사람을 소우주에 비유하기도 하며, 사람의 생명은 우주보다 귀하다고도 한다. 그런가 하면 속된 말로 죽은 정승보다 살아 있는 개가 낫다는 말도 있다. 이 말은 아무리 높은 벼슬을 하고 귀한 존재라 할지라도 죽으면 아무 쓸모 없는 존재가 되고 만다는 뜻이다.

성경 마태복음에는 “사람이 만일 온 천하를 얻고도 제 목숨을 잃으면 무엇이 유익하리요, 사람이 무엇을 주고 제 목숨을 바꾸겠느냐(마16:26)” 하는 말씀이 있다. 이 말은 사람이 힘과 권력이나 명성으로 온 천하를 얻을 수는 있겠지만, 죽은 자의 생명은 온 천하를 주고도 살릴 수 없기 때문이다. 그래서 사람의 생명은 누구나 우주와 같이 귀한 존재다.

성경을 비롯한 모든 종교 경전에도 사람의 생명이 소중한 것과 불사영생의 말씀을 가르치고 있다. 그러므로 영생을 논하지 않는 종교와 학문은 경전을 왜곡하는 것이며, 신앙적으로 아무런 가치가 없는 종교요 죽은 학문이 된다. 그럼

에도 누구를 믿으면 죽어서 영혼이 천당 간다, 극락 간다고 하는 것은 경전을 왜곡하고 잘못된 신앙을 하는 것이다.

일반적으로 사람이 죽으면 위로의 뜻으로 죽은 자의 영혼이 하늘나라에 간다고 하지만, 이것은 천국과 영혼의 실체가 무엇인지 모르는 자들이 하는 말이다. 성경 누가복음에는 “천국은 여기 있다 저기 있다 못하리니 너희 안에 있는 나라(눅17:21)” 하여, 인간의 마음속에 천국이 존재함을 말하고 있다.

성경에는 또 다른 천국론에 대하여 기록하고 있는데, 요한복음에 “너희가 물과 성령으로 거듭나지 않으면 천국에 들어갈 수 없느니라(요3:5)”하는 말씀이 있는가 하면, 어린아이와 같지 않으면 천국에 들어갈 수 없다고 했다. 이 말씀은 현재 인간들이 죄와 욕심이라는 악한 영에 사로잡혀 있으므로, 선한 양심의 마음이 악한 욕심의 마음과 싸워 이겨서 하나님의 성령으로 바뀔 때, 그 마음속에 천국을 이룬다는 뜻이다.

그래서 모든 인류가 마음의 천국을 이루는 때, 이 세상이 지상천국으로 변화되어 영원히 극락의 기쁨을 누리며 행복하

게 살 수 있다. 이것이 모든 종교와 학문이 추구하는 궁극적인 목적이며, 미래에 좀 더 행복하고자 하는 꿈과 희망을 가지고 살아가는 사람들의 목적이다. 이러한 일들은 죄악에 사로잡혀 있는 인간의 힘으로는 불가능하다. 그러므로 죄와 사망을 이기고 인간의 탈을 벗은 성령으로 거듭난 자, 해탈 성불한 자가 출현해야 모든 인간 속의 죄악을 멸하고, 먹으면 죽지 않는 생명 과일과 감로 이슬성신을 내려 먹게 하여, 진정 인류가 바라는 지상천국, 불국정토를 이룰 수 있다.

#### 죽어 천당 극락을 논하는 종교는 사이비 가짜 종교다

성경에는 또 “하나님은 육체의 하나님이 아니라(민27:16)”는 말씀이 있는가 하면, “하나님은 죽은 자의 하나님이 아니고 산자의 하나님이시니라(22:32)” 하는 말씀이 있다. 이 말씀으로 보아 분명 한 것은 하나님과 죽은 자와는 아무 상관이 없다는 말씀이다. 살아 있을 동안 성령으로 거듭나서 마음의 천국을 이루고, 원래 하나님으로 신성이 회복될 때 하나님과 상관이 있다는 의미다.

그래서 성경은 인류의 조상 아담과 헤와가 원죄가 되는 선악과를 먹고 죽게 되었을 때, 생명과 과일을 먹으면 영생의 삶을 되찾을 수 있다고 했다(창3:22). 또한 한 사람이 죄와 욕심으로 말미암아 죽는다고 했다(약1:15, 롬6:23). 이 말은 죄와 욕심에서 벗어나면 생명이 죽을 수 없다는 의미다. 그래서 요한계시록에는 죄와 사망을 이긴자 구세주가 나타나면, 하늘 나라에 감추었던 생명과 과일과 만물을 가지고 나와서 먹게 한다고 예언하고 있다(계2:7-3:21). 이 말씀은 곧, 죽지 않고 천당 가려면 자신 속의 죄를 이겨야 생명과 과일을 먹고 영생할 수 있으며, 천국에 들어가 살 수 있다는 말씀이다.

#### 지상천국은 대한민국에서 이루어진다

기독교 찬송가에 ‘주 하나님 모신 곳이 어디나 하늘나라’ 하는 노랫말이 있다. 이 말은 현재 살아 있는 사람이라야 그 마음속에 하나님의 신을 모시고 살 동안 천국이며, 죽어서는 하나님을 모실 수도 없고 하늘나라에 갈 수도 없다는 의미다. 그래서 성경 누가복음에

하나님은 죽은 자의 하나님이 아니고 산자의 하나님이 있다고 했다. 태초 이래 죄와 죽음과 고통이 끊이지 않는 이 땅에 죽음이 없는 지상천국이 건설되려면, 죄와 사망을 이기신 구세주 하나님이 출현해야 한다. 곧 사망의 신을 이기신 구세주 하나님의 권능으로 인간의 마음속에 있는 욕심과 죄와 사망의 신 마귀를 없애고, 고통과 죽음이 없는 지상천국을 건설할 수 있다.

성경과 불경과 모든 예언서에는 사망을 이기신 구세주 하나님이 언제 어디서 어떤 민족을 통하여 출현하며, 그가 어떠한 능력과 조건을 갖추고 나와서 인류를 구원할 것인지 예언하고 있다. 성경과 한민족의 대예언서 격암유록에는 새로운 보혜사 성령 되신 이긴자 구세주 하나님이 갖추어야 할 조건에 대하여 자세히 기록하고 있다.

성경 창세기에는 구세주 삼판자가 이스라엘 12지파의 하나인 단지파 민족 가운데서 나온다고 했고, 이사야서에는 구세주 의인이 출현할 장소가 동방 땅 끝 땅 모퉁이의 나라라 했다. 이 두 말씀의 짝을 맞추어 보면 동방 땅 끝 모퉁

이의 나라 대한민국에 사는 한민족이 이스라엘 단지파 민족임을 알 수 있다. 곧 신화에 싸인 한민족의 조상 단군 민족이 고대 이스라엘 단지파 민족이다. 또 다른 성경에는 이긴자 구세주 하나님이 인류를 구원할 생명과 과일과 만나와 이슬성신을 가지고 나와서 만민에게 주어 먹게 할 것이라 했다(창49:16, 사41:1-10, 사26:19, 호14:5, 율2:8, 계2:7-3:21).

이 말씀과 짝하여 한민족의 대예언서 격암유록에는 보다 더 자세하게 구세주 정도령의 출현에 대하여 논하고 있다. 즉 구세주 정도령은 20세기 후반에 김포에서 출생하여, 부천시와 시흥시의 경계인 소재산과 노고산이 마주 보이는 계수동과 범방동에 위치한 밀실에서 연단을 받고, 자신 속의 마귀를 이기고 이긴자 구세주가 되신다고 했다. 그리하여 하늘의 양식인 생명과 과일(감로해인, 감로수, 이슬성신)을 얻어 세상으로 나오시며, 부천시 소사구 역곡 땅에서 승리제단을 설립하여 인류 구원의 역사를 펼칠 것까지 상세하게 예언하고 있다.