



### 여름에 특히 더 좋은 과일들

#### 자두의 안토시아닌은 노화 방지에 피부 탄력 개선까지

올해는 유난히 무더운 날씨가 기승을 부리고 있다. 이와 같은 무더운 날씨에는 체내 수분이 팍으로 많이 배출되기 때문에 수분 관리에 특히 신경을 써야 한다. 당장 목마르지 않다고 해서 수분을 보충해 주지 않고 그냥 견디다 보면 어느새 목이 지치고 갈증 해소에 신경 쓰고 있는 나를 발견하게 될 것이다. 따라서 수시로 수분을 보충해 주어야 하는데 수분을 보충하는 방법으로는 가장 쉽게 물을 마시면 된다. 흔히 물 섭취에 관해 많은 사람이 오해하는 속설 중 하나가 하루에 2리터, 즉 8잔의 물을 매일 섭취해야 건강에 이롭다는 것이다. 이 주장은 70여 년 전 미국 연구에서 나온 연구를 잘못 해석한 결과로 이후 많은 연구가 하루에 2리터씩 물을 마신다고 해서 건강에 특별한 도움이 되지 않음을 밝혔다. 실제로 우리 몸이 하루에 필요로 하는 수분 섭취량은 하루 25리터 정도인데 이를 꼭 몰로 섭취할 필요는 없다. 한국인의 경우 미국인에 비해 과일, 채소 섭취량이 많고 식사 때 국물을 마시는 경우가 있으므로 식품을 통하여 섭취하는 수분량이 1리터 이상에 해당한다. 따라서 평소 식습관에 따라 하루 섭취해야 하는 물의 양이 다르다고 볼 수 있겠다.



또한 여름에는 수분이 풍부하고 영양가도 많은 과일을 섭취하면 일거양득의 효과가 있다. 과일에는 비타민이나 미네랄 등의 영양소가 풍부하여 피로 회복을 돕고, 더위로 지친 몸에 활력을 불어넣는 역할을 한다. 그래서 준비했다. 여름에 특히 더 좋은 과일 4가지를 추천한다.

**첫째, 복숭아**  
복숭아는 사과산, 구연산 등 유기산과 비타민, 미네랄 등이 풍부해서 피로 회복과 면역에 도움을 준다. 또, 자체로 따뜻한 성질을 가지고 있어 혈액순환을 원활하게 하고 심장을 보호하는 효능도 있다. 대장에도 좋아 장을 부드럽게 하여 변비 개선에도 효과가 있다. 복숭아는 특히 여성들에게 좋다. 막힌 어혈을 풀고 혈액순환을 원활하게 해주는 복숭아씨는 생리불순 개선에 도움이 된다. 이처럼 복숭아는 따뜻한 성질을 가지고 있기에 장어나 전복, 삼계탕 같은 보양식과 함께 섭취하면 좋지 않다. 특히, 장어는 복숭아와 상극인 음식으로 잘 알려져 있다. 장어를 먹은 후 디저트로 복숭아를 먹게 되면 장어의 지방 소화를 방해해 설사를 일으킬 수 있다고 하니 주의하자.

**둘째, 수박**  
수박은 여름철에 반드시 먹어야 할 국민 과일이라고 할 만하다. 90% 이상이 수분으로 구성되어 있어서 갈증 해소 및 수분 보충에 도움을 주고 소화계를 부드럽게 만들어 준다. 또한 항산화 성분인 리코펜이 풍부하여 항암 및 항염증 효과도 있고 심장 건강에도 도움을 준다. 수박에 포함된

비타민C는 피부를 부드럽게 만들고 비타민A는 피부 세포 생성 및 복구에 도움이 되어 피부 건강에 이롭다.

**셋째, 자두**  
자두가 품고 있는 영양성분은 다양하지만 그중에서도 안토시아닌이 단연 으뜸인데 안토시아닌은 세포의 산화작용을 막아주는 항산화 물질이다. 안토시아닌은 붉은색을 띠는 과일이나 채소에 함유되어 있지만 보라색 또는 검정색 과일이나 채소에 훨씬 더 많이 들어 있다. 따라서 이 강력한 안토시아닌 효과로 노화 방지에 피부 탄력 개선까지 효과를 볼 수 있다.

**넷째, 자몽**  
달콤하면서 씹시름한 맛을 즐길 수 있는 자몽은 신체의 에너지 대사를 개선하여 피로회복을 돕고, 갈증을 줄이며, 수분을 유지하는 데 도움을 준다. 자몽에 함유된 항산화 물질은 항바이러스, 항진균, 항염증 등의 역할을 하므로 면역 시스템을 튼튼하게 하고, 감기 등을 예방하는 효과가 있다.\* 이승우 기자



### 『정감록』에 대한 연구들

(지난호에 이어서)  
한편 안춘근이 모은 『정감록집성』에 수록된 『농아집(鰲啞集)』이라는 필사본은 “천계(天啓) 사년(四年) 갑자(甲子) 완산(完山) 이운하(李運夏)”라고 끝을 맺는 서문(序文)이 있다. 천계(天啓) 4년은 명(明)나라 희종(熹宗)의 연호로서 조선 인조(仁祖) 2년(1624)에 해당한다. 이를 근거로 『정감록』의 저작 시기를 상당히 끌어올리려는 시도도 있을 수 있다.

그런데 『농아집』은 「서문(序文)」, 「책수기례(策數起例)」, 「팔문정례(八門定例)」, 「월건례(月建例)」, 「토정비결원리(土亭秘訣原理)」 등으로 이루어져 있다. 이 가운데 「토정비결원리」는 내용이 있는 것은 아니고, 편찬자가 붙인 제목만 있을 뿐이다. 다만 『농아집』의 서문에 『농아집 1편은 곧 우리 토정(土亭) 이(李) 선생이 지은 것이다. 鰲啞一篇, 即我土亭李先生所著也.』라고 기록되어 있어서, 이 책이 이지함의 저술 또는 가탁(假託)임을 짐작할 수 있을 따름이다.



『정감록』의 이본

필자는 『농아집』이 한국 전래의 비결서라는 사실은 인정할 수 있지만, 이 책이 곧바로 『정감록』의 하나로 인정될 수는 없다고 본다. 왜냐하면 『농아집』에는 정씨(鄭氏)의 새로운 왕국이 건설된다는 내용은 단 한 구절도 찾아볼 수 없고, 다만 상원(上元)·중원(中元)·하원(下元)의 분류에 따라 팔문(八門)과 별 이름을 배치하여 운수를 기해보는 기록이 대부분이기 때문이다.

안춘근이 모아놓은 『정감록집성』에서 연대가 밝혀진 판본은 「비림(秘覽) 정류당음정록(聽流堂陰晴錄)」이 유일하다. 이 책은 고종(高宗) 23년(1886)에 간행되었던 시헌서(時憲書)의 이면(裏面)을 활용하여 필사했다고 한다. 사용한 종이에 의해 일단 그 이후의 시점에 필사했다는 사실을 확인할 수 있다. 그리고 필사연도에 대해서도 “신묘비등(辛卯秘騰)”이라고 적었기 때문에, 고종 23년(1886)

## 한국의 보물, 해인<34>

### 제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

이후에 가장 빠른 신묘년은 고종 28년(1891)이기 때문에, 1891년에 필사되었다고 추정할 수 있다. 더욱이 이 책은 1886년 3월에 고종(高宗)이 창경궁(昌慶宮)에 있었던 일을 기술하고 있으며, 『정감록(鄭鑑錄)』, 『옥룡자심습지비결(玉龍子心習地秘訣)』, 『옥룡비결(玉龍秘訣)』 등이 함께 기록되어 있으므로 정씨 왕국의 건설을 예언한 이른바 『정감록』의 하나로 인정할 수 있는 책이다.

이 밖에도 서학(西學)이 크게 일어나 천주교인들이 많이 살해되었다는 언급이 나오는 『운기구책(運奇龜策)』도 전한다. 서학에 대한 박해는 신해년(1791)과 신유년(1801)에 시작되어 을해년(1815), 정해년(1827), 기해년(1839), 병오년(1846)에 집중되었다. 이 기간에 무려 1만여 명의 서학 신봉자들이 희생되었다고 전하는데, 적어도 이러한 이본이 포함된 『정감록』은 빨라야 정조(正祖) 15년(1791) 이후에 작성되었다고 볼 수 있다.

### 『정감록』의 남조선신앙

최남선은 「조선상식문답」(1946)에서 ‘남조선신앙(南朝鮮信仰)’에 대해 “주관적·관념적인 산물이 아니라 객관적 사실의 총체에 따라 자연히 성립된 신앙이며, 미완의 가변동적(可變動的)인 것으로 언제나 필요한 수정과 보충할 수 있으며, 진보적인 형태로 민족 운명의 판결을 의미하는 신앙”이라고 정의하였다. 다소 애매모호하게 정의한 느낌이 든다. 어쨌든 『정감록』에 열거된 이른바 심습지(十勝地)가 모두 남쪽 조선에 자리한다는 점에서, 『정감록』과 남조선신앙의 연관성을 찾아보아야 할 것이다.

최수정은 『정감록에 대한 사회학적 고찰』(1948)에서 『정감록』에 대해 “가장 주목되는 것은 팔도유림을 금강산(金剛山)으로부터 출발하여 삼각산 백운대로, 다시 금강산으로부터 가야산(伽倻山)에 이르고, 서진(西鮮)과 북선(北鮮)에 가지 않은 것이다. 이로써 남조선설(南朝鮮說) 운운(云云)도 일리가 있는 듯하다.”라고 평가하였다.

또 김수산(金水山)도 『원본(原本) 정감록(鄭鑑錄)』(1972)에서 『정감록』의 특징 가운데 하나로 남조선사상(南朝鮮思想)을 들고 있으며, 그 구체적 내용에 대해 “진인(眞人)이 남해(南海)에서 나타난다”, “진인(眞人)이 남해도(南海島)에서 나타난다.”라는 비기(秘記)와 심습지(十勝地)가 모두 남도(南道)에 국한되어 있다는 사실을 들고 있다. 그는 『정감록』을 남조선신앙을 근거로 삼는 도록(圖錄)으로 규정하고 있으며, 계룡산을 중심으로 한 승지신앙(勝地信仰)을 남조선신앙의 한 표상(表象)이라고 보았다.

그리고 이에 대해 양은용은 “남조선신앙(南朝鮮信仰)은 우리들 앞에는 남조선(南朝鮮)이 있어서 때가 되면 진인(眞人)이 나와서 우리를 그곳으로 인도하여, 지금 시달리고 억눌리는 모든 것이 다 없어지고 바라고 하고자 하는 모든 일이 저절로 성취되는 좋은 세월을 보내게 될 것이라는 민중신앙”이라고 정의한다.

### 진인출현설에 대한 연구

진인출현설(眞人出現說)에 대한 국문학계의 연구성과가 있다. 조동일은 ‘진인출현설의 구비문학적 이해’(1981)에서 진인출현설은 누구의 조작이기 이전에 ‘민중들 사이에서 자연스럽게 이루어진 이야기’라고 보며, 진인을 “세계와의 대결을 준비하고 있으며, 대결이 벌어지면 반드시 승리할 것으로 인정되는 인물”이라고 정의한다. 그리고 진인 이야기는 결말이 있는 영웅 이야기와는 달리, 결말이 없이 오직 승리의 가능성을 예언하는 데서 이야기가 끝난다는 특징을 지닌다고 분석했다.

나아가 조동일은 민중적 영웅의 패배가 진인출현설에서는 전폭적인 승리 가능성으로 대체되어 있으며, 그 가능성은 아직 실현되지 않았기 때문에 설득력이 있다고 날카롭게 지적한다. 결국 그는 진인은 실패 또는 패배한 민중적 영웅을 뒤이어 그렇게 패배를 겪고도 다시 모욕되는 승리의 가능성을 최대한 고양하고자 설정한 인물이라고 본다.



『정감록』의 이본

또 조동일은 17세기 말 숙종 때의 『추안금국안(樞案及鞫案)』의 기록(104책 신미(辛未, 1691) 11월, 109책 갑술(甲戌, 1694) 2월)과 순조(純祖) 11년(1811) 12월부터 이듬해 4월까지 평안북도 일대에서 일어난 홍경래(洪景來)의 난을 평정한 과정을 기록한 「관서평란록(關西平亂錄)」을 진인 이야기의 시작으로 보고 분석하였다.

그는 숙종(肅宗) 17년(1691)의 자료를 분석하여 진인출현설은 “어느 부인이 아들을 낳아 길렀는데 아이가 일곱 살이 되자 어디론가 가버렸다는 이야기를 들은 사람들이, 그 아이를 생불(生佛) 혹은 득국지인(得國之人)으로 공언히 추축한 데서 시작되었다.”라고 밝히고 있다.

그 후 숙종 20년(1694)의 기록에는 “섬에 머무르고 있는 정(鄭) 진인(眞人)이 나라에 변란이 일어나면 육지로 나올 테니, 그를 맞이할 준비를 해야 한다.”라는 이야기로 발전되었다. 여기서 진인을 맞이할 준비는 재물과 사람을 모으는 일이다. 조동일은 이러한 이야기에 대해 재물과 사람을 모아서 변란을 피하는 행위가 진인을 맞이한다는 구실로 합리화된 것이라고 평가한다.\*

김택 박사/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)

2. 진삼귀의처품(眞三歸依處品)  
(지난호에 이어서)

不法三寶性 無上第一尊  
불법삼보성 무상제일존  
불법의 삼보성(三寶性)은 위 없이 가장 존귀한 것이다.

三寶平等相 無二無差別 是最爲甘露  
삼보평등상 무이무차별 시최위감로  
모든 부처의 경계인 삼보(三寶)는 평등한 상이다. 둘도 없고 차별도 없으니 이것이 감로가 된다.

爾時佛故迦葉菩薩言  
이시불고가섭보살언  
이 때에 부처님이 가섭보살에게 말하되

·:~0\_

## 부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《6회》

汝今不應如諸聲聞凡夫之人分別三寶 此大乘 여금불용여제성문범부지인분별삼보 차대승 네가 이제 모든 성문과 범부의 사람이 삼보를 분별하는 것과 같이 분별하지 않는다면 이것이 대승(大乘)이다.	한 삼보와는 다른 모양(相)이다.  그러므로 많은 사람들이 불법승을 삼귀의로 알고 있는 것은 진짜가 아니요, 단지 방편으로 세운 것에 불과하다는 말이다.	若即此身 得成佛道 약즉차신 득성불도 진실로 이 몸으로 불도를 이루어 얻으리라.	에 예배공양하거나, 답이나 절을 지어 예배공양하는 것과	할 때까지 임시로 지는 방편의 법이 필요했던 것이다. 그것이 바로 석가세존이 설했던 49년 설법인 것이다.
無有三歸分別之相 무유삼귀분별지상 대승에는 삼귀의를 분별하는 상이 없느니라.	善男子 若欲隨順世間法者 선남자 약욕수순세간법자 선남자야, 만약 세간법을 따르고자 한다면	既成佛已 不當恭敬禮拜供養於諸世尊 기성불이 부당공경예배공양어제세존 이미 부처를 이루었다면 마땅히 모든 세존에게 공경 예배를 하지 아니하리라.	如是我生以我法身為歸依處 여시중생ैया법신위귀의처 이와 같이 중생들이 내 법신에 귀의처를 삼아서	又有歸依非 眞僧處 우당귀의비 진승처 또한 내가 귀의하는 것이 있으나 진실한 승이 아니다.
爲欲化度聲聞凡夫故 위욕화도성문범부고 성문과 범부를 교화해서 제도하고자 하는고로	我今此身 歸依於佛 我今此身 歸依於佛 아금차신 귀의어불 내가 이제 이 몸으로 저 부처에 의지하여 돌아가서	何以故 諸佛平等 爲衆生作歸依故 하이고 계불평등등 위중생작귀의고 어떤 까닭인가? 모든 부처는 평등하나 중생을 위하여 귀의처를 만든 것뿐이다.	一切衆生皆依 非眞邪僞之法 일체중생개의 비진사위지법 일체 중생이 다 의지하는 것은 진짜가 아닌 삿되고 거짓된 법이다.	我堂僞作 依眞僧處 아당위작 의진승처 내가 마땅히 진실한 승의 귀의처를 지으리라.
	寶薩應作如是思惟 보살應作如是思惟 보살은 응작여시사유 보살의 마음은 응당히 이와 같은 마음을 갖는다.	석가세존 자신도 저 부처님께 의지하여 불도를 이룬다 하였으니 여기서 저 부처란 법신불(法身不)이 되시는 대일여래(大日如來)를 뜻하며, 구체적으로 미래세(未來世)에 오시는 분이시니 미륵부처님을 뜻한다는 것을 알 수 있는 것이다.	我當次第爲說眞法 아당차제위설진법 내가 마땅히 차례에 진실한 법을 설하리라.	위와 같이 승(僧)도 아직 진실한 승보가 나오지 않았으므로 불법승은 진짜가 아닌 가짜란 말이다. 그러면 어찌해서 49년 불법승을 삼보로 가르치다가 갑자기 이런 말을 했을까. 이 말을 안 하면 나중에 진삼보(眞三寶)이신 삼신일체 미륵부처님이 나오실 때에 알아보지 못할 것이기 때문이다. 그러므로 불법승 삼보는 삼신일체 삼보를 그림자격으로 상징했던 것이다.

(계속)\*