



### 채소의 여왕 컬리케일

#### 혈당 조절부터 항암 효과까지 대단한 슈퍼푸드

채소 중에 케일은 거의 모든 사람에게 잘 알려져 있지만 컬리케일은 생소할 것이다. 최근에 건강 식단에서 빠지지 않는 대표적인 슈퍼푸드로 자리 잡았는데 잎이 곱슬한 독특한 모양을 가지고 있다고 해서 일명 곱슬케일이라고도 불리며 짙은 초록색을 가진 채소로 그 원산지는 유럽이다.

특유의 풍부한 영양 성분 덕분에 '채소의 여왕'으로 알려져 많은 사람이 주목하고 있다. 특히 비타민, 미네랄, 식이섬유 등이 풍부해 건강 관리에 탁월한 영향을 미치는 식재료로 손꼽혀 다이어트를 계획하는 사람들뿐만 아니라 건강한 식생활을 추구하는 분들에게도 훌륭한 선택이 될 수 있겠다.

컬리케일의 주요 영양 성분은 비타민A와 비타민K인데 이로 인해 눈 건강과 면역력 그리고 뼈를 튼튼하게 하고 혈액 응고를 돕는다. 이외에도 항산화 성분인 베타카로틴, 루테인, 비타민C, 제아잔틴 등을 다량 함유하고 있어 체내 산화 스트레스를 억제하고 눈 건강에 아주 좋은 역할을 한다. 이제부터 좀 더 자세하게 컬리케일의 효능에 대해서 알아보자.

조절에 중요한 식이섬유와 다양한 활성 성분을 함유하고 있어 다이어트와 혈당 관리에 매우 효과적인 슈퍼푸드이다. 특히, 컬리케일에 포함되어 있는 불용성 식이섬유는 소화 속도를 늦춰 혈당이 천천히 상승하도록 유도하여 일명 혈당 스파이크(급격한 혈당상승)를 방지하고 인슐린 저항성을 개선하여 당뇨병을 예방할 수 있다.

#### 셋째, 면역력 증진과 항암 효과

강력한 항산화 성분이 포함된 컬리케일은 항암 유효 성분이 풍부해 대표적인 항암 성분인 셀레늄이라고 한다. 셀레늄은 심자화과 채소(브로콜리, 양배추, 컬리케일 등)에 많이 들어 있는 강력한 항산화 물질로, 체내 해독 작용을

돕고 암 예방 효과를 가진 것으로 알려져 있다. 특히 연구에 따르면 간에서 독소를 배출하는 데 중요한 역할을 하며, 항암 유전자(P53)를 활성화시켜 암세포 성장을 억제하는 데 기여한다고 알려져 주목을 받고 있다. 또, 컬리케일은 오랜 지보다도 더 많은 비타민C를 함유하고 있어 감기, 독감 등의 감염을 예방하는 데에도 도움을 줄 수 있다.



컬리케일은 그 자체로도 놀랍도록 영양이 풍부한 채소이다. 비타민과 미네랄, 항산화 성분, 식이섬유 등 건강에 필요한 대부분의 영양소를 포함하고 있어 일상 식단에 추가하면 장기적인 건강과 웰빙을 위한 현명한 판단이 될 것이다.\*

#### 첫째, 강력한 항산화 효과

컬리케일의 대표적인 효능이라고 할 수 있겠다. 활성산소는 우리 몸에서 세포 손상과 염증을 유발해 노화 및 각종 질병의 원인이 되는데 컬리케일은 이런 활성산소를 제거하는 플라보노이드, 셀레늄, 카테킨, 퀘르세틴 등 항산화 성분이 풍부하여 세포 보호, 노화 방지, 면역력 강화에 도움을 준다.

#### 둘째, 다이어트와 혈당 조절

중장년층에게는 혈당 조절이 당뇨 예방과 직결되기 때문에 더욱 중요한 고민이 될 수 밖에 없는데 컬리케일은 칼로리는 낮고 영양소는 풍부하며, 혈당



## 한국의 보물, 해인<52>

아산의 제자인 대산(大山) 김석진(金碩鎭, 1928 - 2023)의 『미래를 여는 주역(周易)』(1995)에 의하면 해인은 불가(佛家)에서 기원한 말로서 "만물을 화육(化育)하고 중생을 구제하는 역할을 내포하고 있으며, 물의 맑은 성질을 본받아 정신을 기르고 나아가 바다와 같이 뜻을 넓히는 자기수양의 호신부(護身符)"라고 한다. 이러한 주장은 불교적인 해석에 기초하고 있으면서도 '부(符)'라는 표현에서 알 수 있듯이 일정한 형체를 지닌 물건임을 암시하고 있다.

대산의 또 다른 주장에 따르면 해인은 도장이며, 그 전달경로는 다음과 같다.

**본래 해인은 중국의 황원(黃元) 도사가 가지고 온 것을, 해인사에서 팔만대장경과 더불어 보관했는데, 정만인(鄭萬人)이라는 중이 훔쳐 가지고 나갔지요. 이것을 대원군이 공자(孔子)께서 꿈속에 현몽해 가르쳐준 대로 정만인으로부터 되찾아, 당시 능참봉으로 있던 간원(干元) 김병소(金炳韶, 김석진의 사종조(四從祖))에게 잘 보관하고 맡겼지요.**

위의 주장에 따르면 대원군이 잘못해서 정만인이 해인을 가지고 사라진 것이 아니라, 오히려 대원군이 정만인에게서 해인을 되찾았다고 한다. 한일합방 후 일본군이 이 사실을 알고 해인을 빼앗으려 하자, 김 참봉은 해인을 가지고 도망쳐 완주군 운주면 산북리에 숨어 살았으며, 그곳에 사는 류제철(柳濟喆)을 만나 해인을 짊어주고는 연산(蓮山) 개태사(開泰寺)에 감추어 두었다고 한다.

이와 관련하여 아산이 1946년 봄부터 대운산에서 많은 제자를 양성할 때, 류제철이 해인을 짊어 부적(符籙)을 가져왔다는 이야기도 있다. 이 부적은 김병소가 전라도 운주면에서 학동들을 가르치면서 여러 사람에게 짊어준 것이라고 한다. 따라서 김병소가 해인을 사용하여 부적을 짊어는 일이 있었음이 확인된다.

#### 라. 해인에 새겨진 글자

해인은 김 참봉이 왜경에게 체포되어 옥고를 치르는 동안 왜경이 개태사를 뒤져 일본으로 빼돌렸는데, 해방 후 김광영 보살이 다시 찾아 개태사에 보관했다고 전한다. 어느 날 개태사를 관리하던 김광영 보살이 해인(海印) 도장을 갖고 아산 이담에게 와서 신명(神明)의 말이라며 "선생의 출산(出山)이 이미 임박했건만, 다만 해결하지 못한 일이 아직 해인(海印)을 풀이하지 못한 것이라."라고 말했다.

이에 아산이 "이 해인은 비금비옥(非金非玉)이라."라고 말하며 도장에 새겨진 전자(篆字)를 풀이하니, "성몽화령(聖夢化嶺, 현인범광(賢人범光), 교도전사(敎道天師), 구묘역영(妙妙亦嶼)."이라는 열여섯 글자였다. 이때 아산이 "글자 중에 '역(亦)' 자는 '혁(赫)' 자도 되는데, 아직 해결할 때가 아니다."라고 덧붙였다고 한다.

당시 아산은 이 글귀를 "성인의 꿈에 화령(化嶺)한 현

인(賢質 : 어진 기운의 쌓임 : 유(儒)과 범광(梵光 : 불도의 창성함 : 불(佛)이, 하늘의 도(道)를 가르치는 스승(仙)과 같이 옥돌의 신묘함으로 다시 빛나도다."라고 해석해 주었다고 한다. 이는 유불선(儒佛仙) 3도(道)를 합한 하늘의 바른 도법(道法)이 그동안 인욕(人慾)에 가려 감추어져 있다가 후천(後天)이 다가옴에 따라 그 빛을 발한다는 뜻으로, 선천(先天)에서 후천(後天)으로 바뀔 때의 위태로움에서 창생을 구제하기 위한 호신부(護身符)가 바로 해인(海印)이라는 말이다.

여기서도 해인에 대해 금도 옥도 아니다(비금비옥(非金非玉))라는 언급을 덧붙이고 있어서, 해인이 무언가 신비한 재질로 만들어진 물건이라는 점을 강조하고 있다. 그리고 해인을 짊어 중이를 호신용 부적처럼 몸에 지니고 있었다는 류제철의 경우에서 알 수 있듯이, 해인은 도장이며 해인을 짊어 중이를 몸에 지니면 모든 재액(災厄)에서 벗어날 수 있다는 믿음이 있었음을 짐작할 수 있다.

김 참봉으로 불리는 김병소가 개태사(開泰寺)에 해인을 보관한 이유는 개태사에서 멀지 않은 곳에 살고 있었고, 평소 개태사에 자주 들렀으며, 자신은 선비였지만 해인이 원래 불가(佛家)에서 나왔다는 것을 알았기 때문에 사찰에 다시 돌려주었던 것이라고 전한다. 그러나 이 대목은 김광영 보살이 기도의 힘으로 해인을 얻었다는 주장과 그녀가 병자를 치료해 준 대가로써 해인으로 믿어지는 공채를 받았다는 주장과는 전혀 다르다.

어쨌든 해인은 선천과 후천이 바뀌는 복잡하고 어려운 때에, 하늘과 땅이 진동하거나 사람이 치료할 수 없는 질병에 걸리거나 무서운 폭탄이 떨어지거나 하는 등 인간의 힘으로는 도저히 어찌할 수 없을 때, 신비한 힘을 발휘할 수 있는 성스러운 물건으로 믿어져 왔다.

그런데 김광영 보살이 아산 선생을 찾아온 일에 대해서는 두 가지 이야기가 전하고 있다. 하나는 김광영 보살이 뽕나무작대기를 들고 찾아왔다는 이야기이다. 이 두 이야기는 거의 같은 시기에 일어났던 일로 짐작된다. 이때 아산이 해인을 잠시 주머니에 넣고 앉아 있자, 김 보살이 신통(神通)으로 좌우의 제자들에게 말하기를 "아산 선생이 잠자 하나를 뺏아 붙였다 하는구려."라고 말했다고 전한다.

당시 개태사에서는 단군전(檀君殿)에 봉치(奉置)하였으므로 아산은 30만 원 정도를 시주하였으며, 김 보살은 해인을 단군전 대들보 위에 봉안(奉安)하고 전북 옥구(沃溝)에서 가져온 백팔(百八)바가지를 불전(佛前)에 봉치(奉置)하였다.

전라도 옥구에 안씨(安氏)라는 과부가 살고 있었는데, 어느 날 집 앞 마당에 심지도 않은 돌 바깥이 싹트며 자랐다고 한다. 훗날 열매가 달리니 모두 54개였는데, 이를 쪼개니 백팔(百八) 바가지가 되었다. 이에 안씨 부인이 이를 범상치 않게 여겨 간직해 두었더니, 하루는 부처님이 현몽하여 "백팔바가지를 간히 쓸데가 있으니, 개태사에 전해 주

어라."라 했다. 이에 안씨 부인이 아들을 시켜 개태사에 백팔바가지를 전해 준 일이 있었다.

아산은 김광영 보살에게 해인에 새겨진 글자에 관해 설명해 주고 난 뒤, 마침 누군가가 가져온 벽조목(霽叢木)으로 제자인 정재남(鄭在南)을 시켜 다섯 가지 종류의 해인(海印)을 새로 만들었다. 그 후 아산은 새로 만든 해인을 여러 행사를 통하여 사용했다.

어떤 사람이 아산에게 "세상이 환란을 당할 때 해인을 사용하려면 나무에 새긴 도장보다는 원래의 해인이 더 효력이 있지 않겠습니까?"라고 물었더니, 아산이 "그것은 모강(母薑)이다. 오히려 신강(新薑)이 나오니라. 비유하자면 생강을 심는데 원 뿌리는 쓸모가 없고, 그곳에서 뻗어 나온 뿌리가 효력이 있는 것과 같다."라고 대답했다고 전한다. 결국 아산은 김광영 보살이 가지고 있던 해인보다 자가 만든 새로운 해인이 더 좋다고 강조한 셈이다.

아산의 해인은 모두 다섯 종류인데 개태사의 해인에 보이는 16자를 각각 네 글자씩 새겨 네 종류를 만들었고, 가운데의 그림을 따로 새겨 한 종류를 만들었다. 제자들의 증언에 의하면 아산은 여러 행사를 통하여 다섯 종류의 해인을 모두 사용했다고 전하는데, 현재로서는 '구묘역영'이라는 네 글자로 된 해인과 그림 모양의 해인만 전하고 있다. 글자 모양을 가진 해인의 크기는 가로와 세로가 각각 5센티미터이며, 그림 모양의 해인은 가로 5.3센티미터×세로 5.4센티미터이다.

김지하(1941 - 2022)의 『사상기행』 1(1999)에 의하면 1984년 12월에 송명초(宋明草)라는 스님이 김지하 시인에게 개태사에 예로부터 전해 내려온 도장이 하나 있었는데, 아산(也山)이라는 아호를 썼던 한학자에 의해 비로소 해인(海印)임이 밝혀졌으며, 그 후 윤보선의 서사촌 윤포산이란 사람이 그 도장을 손에 넣고 천자(天子) 행세를 벌이다가 죽은 일이 있었다는 이야기를 전해 주었다.

이때 송명초는 해인에 새겨졌다는 16글자를 "성몽화령(聖夢化嶺), 현인범광(賢人범光), 교도전사(敎道天師), 구묘역영(妙妙亦嶼)."이라고 주장했으며, 이 글귀를 "성인의 꿈이 세상을 건지고자 명령을 내리니, 유교(賢)는 제 자리를 찾고, 불교(범)도 제 빛을 되찾는다. 예수교(천사(天使))는 부족하니 더 가르쳐서, 구슬을 갈아 묘한 빛을 내게 할과 같이 해야 한다."라고 풀이했다고 한다. 그렇지만 그의 이러한 주장은 실은 아산의 해석을 거의 그대로 답습한 것이다. 인(仁)을 인(仁), 도(道)를 도(道)로 바꾸었을 뿐이다. 나아가 송명초는 그리스도교의 차원을 높이고 종교적인 모든 사상을 통일할 수 있는 인물이라한 새 세상의 정신적인 영도자가 될 수 있다는 뜻이라고 해석했다.

이처럼 송명초는 아산과 달리 선(仙)이 아니라 그리스도교를 중심으로 글자를 해석하여 그리스도교가 한국 사회를 주도하는 종교로 부각하는 1970년대 이후의 상황을 적극적으로 반영하여 애썼다고 평가할 수 있다.\* 김택바사

#### 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)

#### 7. 선지식품(善知識品)

(지난호에 이어서)  
是謂 阿難 此三善根不可窮盡 得至涅槃界 시위 아난 차삼선근불가 궁진 득지열반계 이에 이르되, 아난아! 세 선근은 다함이 없으니 열반계에 이르러 얻으리라.

점점 열반계에 이르게 하는 세 선근은 첫째, 여래소(如來所 : 미륵여래가 계신 곳, 승리제단)요 둘째, 바른 법(善미륵 불의 생로병사 해탈법, 감로법문)이요 셋째, 성중(聖衆 : 극락세계에 있는 모든 보살, 생미륵불을 만나서 성불한 자들)이라. 세 선근에 공덕(功德)을 심어 다함이 없으니 열반에 이른다 고 했다.

"불교에서 덕을 짓는 것에는 복덕과

#### ∴\_0\_

#### 부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《24회》

공덕으로 나눈다. 복덕은 자신이 남에게 도움을 주거나 착한 일을 하고 쌓는 것을 스스로 인식하는 것으로 선업이라 하며 윤회의 씨앗이다. 공덕은 자신이 행하지만 행함이 없이 짓는 것으로 우주 전체에 이로움이 생기는 것이며 무업이다. 공덕은 한 생각을 쌓는 것이 아니라 머물지 않고 늘 지금을 알아차리는 깨달음에 있다." - 나무위키 『공덕』

是故阿難 當求方便 獲此不可窮盡之福 시고아난 당구방편 획차불가 궁진지복 그런고로 아난아, 마땅히 방편을 구하여 이다함이 없는 복을 얻어라.

如是阿難 當作是學 여시아난 당작시학 이와 같이 아난아, 마땅이 이 학문(정법正法 : 바른 학문)을 배워라.

석가가 아난에게 당부한 마땅히 배워야 할 학문이란 감로법문을 가리킨 것인데, 그 당시에는 감로법문이 나오지 않았으며 석가 입멸 3천년 후에 오시는 미륵여래에 의해서 『감로의 법문』이 나왔다.

다음은 선지식(善知識)에 대한 말씀이다.

#### (증일아함경 권 40 구생경거품 (增壹阿含經 卷 四十 九衆生居品))

一時 佛在舍衛國祇樹給孤獨園 爾時 阿難白世尊言 所謂善知識者 即是半梵行之人也 將引善道以至無爲 일시 불재사위국기수급 고독원 미시 아난백세존언 소위선지식자 즉시반범행지인야 장인선도이지무위

한 때에 부처님께서 사위국의 기수급 고독원에 계셨는데, 이때 아난이 부처님께 말하여 가로되 이른바 선지식이라는 것은 이는 곧 반은 범행인(梵行人)이어서 장차 선한 도를 이끌어 무위(無爲)에 이르는 자입니까?

아난이라면 석가 세존의 조카뻘이 되는 제자로서 기억력이 뛰어나고 총명한 제자였다. 그러나 그는 선지식에 대하여 이해하지 못하는 고로 이렇게 묻고 있다. "선지식은 완전히 해탈은 못했어도 반쯤은 깨달아서 장차 무위의 경지에 이를 만한 사람입니까?"

선지식의 정체를 아난이 물랐기에 함부로 이같은 말을 하고 있는 것이다. 석가는 팔척 뛰며 아난의 말을 가로막는다.

佛告阿難 勿作是言 言善知識者 即是半梵行之人 所以然者 夫善知識之人 即是全梵行之人 與共從事 將視好道 我亦由善知識成無上正真 等正覺 以成道果 度脫眾生 不可稱計 皆悉免生 老病死 以此方便 知夫善知識之人 全梵行之人也 불고아난 물작시인 언선지식자 즉시반범행지인야 소이연자 부선지식지인 즉시전범행지인야 여공중사장시호도 아역유선지식성무상정진 등정자 이성도과 도달중생불가칭계 개실멸생 로 병 사 이차방편 지 부선지식지인 전범행지인야

부처님께서 아난에게 말씀하셨다. "선지식은 곧 범행을 행하는 사람의 절반이라는 그런 말을 하지 말라. 왜냐하면 무릇 선지식이란 범행을 행하는 사람의 전부이기 때문이니라. 선지식과 함께 중사(從事)하면 우리를 인도해 좋은 길을 보여주기 때문이다. 나 역시 선

지식으로 말미암아 무상정진등정자(無上正眞等正覺)를 이루었고, 그 도의 결과를 이룸으로써 이루 다 헤아릴 수 없는 중생을 제도하여 모두들 태어남, 늙음, 병들, 죽음을 면하게 한 것이니라. 이 사실로 보면 선지식은 범행을 행하는 사람의 전부임을 알 수 있느니라."

그리고 보니 선지식(善智識)이아말로 불도를 완성하는 완성자요 모든 중생을 생로병사의 굴레에서 해방시켜 줄 미륵 부처님, 바로 장본인인 것이다. 따라서 보살(菩薩)이나 마하살(摩訶薩)이나 선지식이나 대승(大乘)이나 범행인(梵行人)이나 다 하나를 뜻하는 것이다. 완전한 해탈 열반에 관한 것은 대반열반경 5권 여래성품 4-2에서 논하고 있다. 감로(甘露)의 정도(正道)가 나와야 성불하여 불생불멸(不生不滅)을 성취하는데 감로

의 주인공은 생미륵여래 한 분이다.

與善智識 共亦事者 親近者 信根增益 聞施慧德 皆悉備具 猶如月欲盛滿光明 是善智識 全梵行之人 여선지식 공역사자 친근자 신근증익 문시혜덕 개실비구 유여월옥성

선지식이 없으면 즉, 높고 얇은 차레도 없어서 부모 스승 어른 형제 중친도 없고 저 돼지나 개이 종자와 같으니라. 한 가지로 더불어 모든 악한 인연으로 지옥죄를 짓는데 선지식이 출현하는 연고로 문득 부모와 스승과 어른과 형제와 중친을 분별함이 있느니라. (계속)\*