



음식과 수행

갯김치의 효능

갯은 기침, 가래를 완화하고 몸을 따뜻하게 해

11월 22일은 '김치의 날'로 제정되어 있다. 그 이유는 다양한 김치 소재 하나 하나(11월)가 모여 22가지(22일)의 다양한 효능을 나타낸다는 의미를 담고 있기 때문이라고 한다. 사실 김치라고 하면 배추김치와 총각김치, 깍두기, 열무김치 이 정도로 알고 있는 분들이 많겠지만 이 외에도 파김치, 백김치, 깻잎김치, 동치미, 오이소박이, 갯김치 등이 있다. 전라도 광주에 그 소재지를 두고 있는 '세계김치연구소'는 김치 관련 연구 개발을 종합적으로 수행하여 국가기술 혁신을 주도하고 국내 김치산업을 식품 산업의 대표적인 성장 동력산업으로 육성 발전시키는 데 이바지하고자 2010년에 설립되었다. 이 세계김치연구소에서 제공한 김치의 효능은 22가지 이상으로 무수히 많은데 열거하면 다음과 같다.

항균 효과, 장내 균총 조절 효과, 장 건강 개선 효과, 면역기능 개선 효과, 항산화 효과, 항염증 효과, 항바이러스 효과, 혈당조절 효과, 항고혈압 효과, 고지혈증 예방 효과, 항동맥경화 효과, 항비만 효과, 항암 효과, 항돌연변이 효과, 아토피 개선 효과, 피부 건강 개선 효과, 류마티스 관절염 개선 효과, 근 기능 개선 효과, 항노화 효과, 알레르기 저감 효과, 간 기능 개선 효과, 인지 기능 개선 효과 등이다(자료출처-정책브리핑).

이번 호에서는 특별히 김치 중에서 갯김치에 대해 알아보려고 한다. 갯김치는 보통 김치보다 맛이 훨씬 강해서 처음 먹어보는 사람은 좀 거부감이 들 수도 있지만 익숙해지면 그 매력에 푹 빠지게 된다.

갯김치의 주재료인 갯은 중국이 원산지로 심자화와 배춧속에 속한 한해살이 식물이다. 배추와 차이라면 기운과 맛이 다. <동의보감>에는 '생김새가 배추 같은데 털이 있고 맛은 몹시 매우면서 알알하다고 했다. 배추와 갯은 둘 다 김치의 주재료가 되지만 그 기운과 맛은 아주 다르다. <본초강목>에도 '갯은 배추와 같

으면서 털이 있고 맛이 맵다. 생으로도 먹을 수 있고 또한 저(漬)로도 된다고 했다. 여기서 저(漬)는 소금에 절인 채소를 말한다. 또한 <본초강목>에 갯을 '개(芥)'로 기록하고 있다. 개는 겨지를 말한다. '맛은 맵고 기운은 따뜻하며 독은 없다'고 했으며 '구구(九畝: 아홉 개 구멍)를 시원하게 통하게 하고 귀와 눈을 밝게 한다. 오랫동안 먹으면 속을 따뜻하게 한다'라고 기록하고 있다. 또 '기침을 멎게 하고 냉기를 제거한다. 폐기를 통하게 하고 가래를 제거하며 가슴과 위의 기운을 열어준다'고 했다.

그러면, 갯의 효능을 열거해 보면 다음과 같다.

첫째, 항암 효과
카로티노이드라는 항산화 성분이 갯에 아주 많이 들어 있고 엽록소와 페놀 성분도 많은 양이 포함되어 있어서 항암 효과가 있다.

둘째, 혈액순환 개선
시니그린 성분이 많이 함유되어 있는 갯김치는 혈액을 몸 안에서 활력있게 잘 돌게 해주며 배를 따뜻하게 해주는 데 효과가 있다. 몸이 냉한 사람들이 섭취하면 도움을 받을 수 있다.

셋째, 체중 조절
열량은 적으면서 포만감은 높게 해주기 때문에 다이어트에 훌륭한 식품이다.

넷째, 면역력 개선
갯에는 비타민A와 비타민C가 다량 포함되어 있어서 감기와 바이러스 같은 각종 질병을 막는 데 효과가 있으며 면역력을 개선시키는 데에도 좋다.

다섯째, 신장 해독 역할
신장에 있는 나쁜 독소들을 없애주는 데에 효과가 있다.

다만, 종기나 치질, 변혈(便血)에는 삼가야 하고 피부가려움증이 있거나 안구충혈, 결막염과 같은 안질환에도 섭취하면 안된다. 열체질의 경우에도 과식하지 말아야 한다.* 이송우 기자



해인

근대의 남조선신앙

대한제국 2년(1898)에 발생한 제주도 농민항쟁 때에도 해도기병설이 이용되었다. 김윤식(金允植, 1835 - 1922)의 『속음청사(續陰晴史)』를 보면, 화전민들로 이루어진 남학당(南學黨)을 이끌며 항쟁을 주도한 방칠성(房星七)은 “제주는 방성(房星) 분야이며, 나의 성(姓)이 방(房)이므로 서로 부합된다. 그리고 비기(秘記)에 ‘방씨(房氏)와 두씨(杜氏) 장군’이라는 표현이 있는데, 이 또한 나의 성씨와 부합되니, 이것이 하늘의 뜻이 아닌가? 지금 국운(國運)이 이미 쇠퇴하여 진인(眞人)이 마땅히 해도(海島)에서 나올 것이니, 이 기회를 잃을 수 없다.”라고 주장하면서 민심을 선동하여 봉기의 정당성을 확보하고자 노력했다.

또 이영호의 「갑오농민전쟁 이후 동학 농민의 동향과 민족운동」(1990)에는 대한제국 4년(1900) 4월 무렵 소백산맥 동쪽 지역에서도 반외세 운동조직을 정비하고 전락수립과정에서 체포된 인물들이 있었다고 한다. 당시 이들이 가지고 있던 대장기(大將旗)의 가장 윗부분에 남조선(南朝鮮)이라고 적혀 있었다고 전한다.

이외에도 작자와 간행연대가 미상인 『계암만록(雞鴨漫錄)』에 “남조선(南朝鮮)은 남해의 가운데 제주도 밖에 있는 지역으로, 매우 크고 토지가 기름져 살만한 곳인데, 언제 점유되었는지는 알지 못한다. 연일(延日) 정씨(鄭氏)의 후예들이 들어가 살면서 무리를 불러 모아, 대사(大事)를 경영하고 있다. 이는 곧 후일 계룡산으로 도읍을 옮길 조짐이라고 한다. 이 일이 있은 지는 백 년이 되었다.”라고 적혀 있다. 여기에는 남조선 사람들이 모두 영민하고 준수하며, 모든 기계가 갖추어졌을 뿐만 아니라, 이 섬 스스로가 국도(國都)를 이루고 있다고 설명된다. 즉 하나의 이상사회로서 ‘남조선 왕국’이 그려지고 있다.

남사고의 생애와 예언

격암(格庵) 남사고(南師古)는 역학(易學), 참위(讖緯), 감여(堪輿), 천문(天文), 관상(觀相), 복서(卜筮) 등에 두루 통달한 인물이었다고 전한다. 그런데 남사고가 선조(宣祖) 때 천문교수(天文敎授)를 지냈다고 전하는 이야기 이외에는 뚜렷한 경력이 없다. 그러나 조선시대의 잡과(雜科) 방목(榜目)에 그의 이름이 확인되지 않는 것으로 보아 남사고의 관직 임용은 사실이 아닐 가능성이 크다.

필자는 한국정신문화연구원에 소장된 『격암선생일고(格庵先生逸稿)』라는 책을 통해 남사고(南師古)의 생몰 연대를 밝힐 수 있었다. 이 가운데 만휴(萬休) 임유후(任有後)가 쓴 「격암선생유전(格庵先生遺傳)」에 의하면, 남사고의 자(字)는 경원(景元) 혹은 복초(復初)이고, 정덕(正德) 4년 기사(己巳, 1509)년생이며 융경(隆慶) 5년 신미(辛未, 1571)년에 세상을 떠났다고 한다.

격암은 일찍이 이인(異人)을 만나 공부하다가 진결(眞訣)을 얻어 신비한 능력을 소유했으며, 특히 풍수(風水)에

한국의 보물, 해인<40>

제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

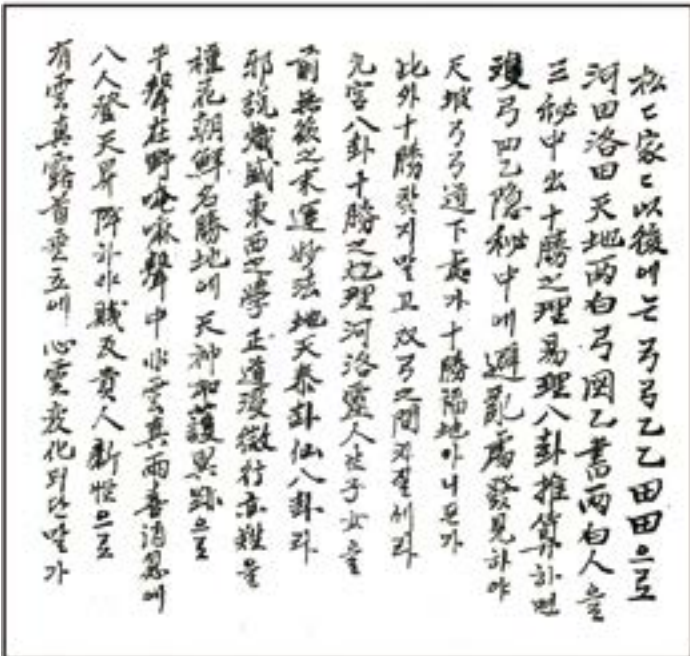
밝았고 앞일을 예언하기도 했다고 알려졌다. 『정감록』에 그의 이름이 포함된 도참서(圖讖書)인 「남격암비결(南格庵秘訣)」, 「남격암십승지론(南格庵十勝地論)」 등이 전하지만, 이들 비결은 풍수와 관련된 내용이며 정씨(鄭氏) 왕조(王朝) 출현설과는 전혀 관련이 없다.

정사(正史)에 전하는 격암 남사고 관련 기록으로는 『선조실록(宣祖實錄)』 선조 26년(1593) 정월 정묘일(丁卯日)에 임금이 중국인 원주사(袁主事)가 기운(氣運)을 보고 앞일을 점쳤다는 보고를 듣고 이를 이상하게 생각하자, 이산보(李山甫, 1539 - 1594)가 “우리나라의 남사고(南師古)도 기운을 바라보곤 했습니다. 아국남사고(我國南師古), 역망기(眺望氣).”라고 대답했다는 기록이 있다.

한편 이른바 「남사고비기(南師古秘記)」의 유포 사실에 대해 『영조실록(英祖實錄)』에는 다음과 같은 기록이 있다.

… 임금이 말하기를 … 남사고(南師古)라고 하는 사람은 어떤 사람인가?라고 물으니, <윤(尹) 순(淳)이 『명종(明宗) 때의 사람인데, 천문과 지리에 능통함으로써 고금(古今)을 통하여 이름이 높았으므로 이인(異人)이라고 칭하였습니다.』라고 대답하였다. 또 도제조 서명균은 “『남사고비기(南師古秘記)』가 세상에 전해지는데, 세상 사람들이 제멋대로 더 부연하고 맞추어 그릇되게 전하는 것이 많습니다.”라고 답하였다. … 上曰 … 所謂南師古何許人也. 淳曰, 即明宗朝人, 以天文地理之皆通, 名於古今稱以異人者也. 都提徐命均曰, 南師古秘記, 有傳行於世者, 而世人增衍傳會訛傳者多矣. … 『영조실록(英祖實錄)』 영조 9년(1733) 9월 갑술일(甲戌日)

그런데 남사고가 예언가로 유명해진 것은 17세기 전반기부터였다. 상촌(象村) 신희(申欽, 1566 - 1628)이 『상촌잡록(象村雜錄)』에서 “남사고는 풍수, 천문, 복서(卜筮), 상법(相法)에 능했고, 비결을 얻어 말하는 것이 반듯이 적중했다. 판서 권극례(權克禮)와 깊이 사귀었다. 남사고가 ‘오래지 않아 조정에 당(黨)패가 생겨날 것이며, 왜구의 변란이 있을 것인데, 만약 용(龍)의 해에 일어나면 구할 수 있지만 뱀의 해에 일어나면 구할 수 없으리라.’라고 말했다. 그 밖에도 사람들에게 ‘사직동에 왕기(王氣)가 있으니 그곳에서 태평주(太平主)가 나오리라.’라고 말했다. … 조정에서는 을해년(1575)부터 관리들의 사이가 벌어지기 시작하여 지금까지 50여 년이 지났으나 그치지 않고 있다. 왜구가 용의 해에 쳐들어왔고, 선조(宣祖)께서 사직동 저택에서 살다가 궁(宮)에 들어와 왕(王)이 되셨다. … 우리나라에도 이와 같은 사람이 있으니 기이하다.”라고 기록했다.



『격암유록』

『격암유록』의 해인신앙

『격암유록(格庵遺錄)』은 국립도서관 소장 도서번호 고(古)1496-4다. 이 책은 1944년에 필사된 것으로 충남 서산에 있는 도원정사(桃源精舍)에서 필사했다고 한다. 이 책의 마지막 장에는 “갑신(甲申, 1944년, 필자 주) 4월 병신(丙申) 서산군(瑞山郡) 지곡면(地谷面) 도성리(桃星里) 전성후인(全城后人) 이도은(李桃隱) 복사(復寫)”라고 적혀 있다. 그런데 이 책이 국립도서관에 등록된 일자는 1977년 6월 7일이다.

이 책은 천기(天機)에 관한 책이라 하여 간행되지 않고 비밀리에 보관되다가, 1945년 광복(光復) 이후 남사고가 예언한 말세(末世)가 이르렀다고 생각한 자손들에 의해 비로소 세상에 공개되었다고 전한다.

『격암유록』의 내용은 예언서(豫言書), 세론시(世論視), 계룡론(鷄龍論) 등의 논(論)이 18편, 궁을가(弓乙歌), 은비가(隱秘歌) 등의 가사가 30편이 있고, 이어서 출장론(出將論), 승지론(勝地論) 등의 논이 10편, 말초가(末初歌), 말중가(末中歌) 등의 가사가 3편이 수록되어 있으며, 논과 가사가 순서 없이 섞여 있다.

가사는 국한문이 혼용된 것이 특징이며, 「말운론」에서 625사변으로 인해 인민들이 죄없이 희생되었다는 사실을 지적하였고, 「은비가」에서는 양백(兩白), 삼풍(三豐), 소두무족(小頭無足), 궁을(弓乙), 십승(十勝) 등의 이해할 수 없는 용어에 대해 노래하였다. 그리고 「격암가사」에서는 미래에 남북이 통합된다는 설과 해인(海印)의 조화(造化)로 인하여 우리나라가 동양에서 제일가는 강대국이 될 것이라고 역설하였다. 미래의 시거나 중요한 사건에 대해 은어(隱語)나 파자(破字), 속어(俗語), 변칙어(變則語) 등을 사용하여 보는 사람들이 내용을 분명하게 파악할 수 없도록 기록했다.* 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. 선자식품(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)

4. 여래비장품(如來祕藏品)
(지난호에 이어서)
《열반경 권 2(涅槃經 卷 二)》
終亦不成 如摩訶薩首羅面上三目
종역불성 여마혜수라만삼상목
비록 세 분이 합쳐지지 못했다 할지라도 마혜수라왕의 얼굴에 눈이 세 개 있는 것처럼 한 분 속에 세 분이 합쳐져서 삼신일체를 이룬다.

마혜수라왕이란 천상(天上)에 있는 어느 왕의 이름인데 이마에 눈이 세 개가 있다고 한다. 이와 같이 세 분의 법력(法力)이 합하여 한 분 안에서 일체(一體)가 되는 것이 바로 여래(如來)의 비밀히 감춘 비장(秘藏)인 것이다.

∴_0_

乃得成伊字三點
내득성이자삼점
이와 같이 이(伊)자 삼점을 이룬다.
질에 가서 보면 (∴)와 같은 표시가 그려져 있는 것을 볼 수 있는데 이것이 바로 삼점(三點)을 표현한 것이다.
乃今安住 如是三法 爲衆生故入涅槃 如世伊字
아금안주 여시삼법 위중생고입열반 여세이자
나도 이때에 이와 같은 삼법(三法)에 안주하여 중생을 위한 고로 열반에 들어간다. 이것이 세간에 이(伊)자와 같으니라.
《증일 아함경 권 12(增一 阿含經 卷 十二)》
世尊告諸比丘 有三人 世人所應供養
세존께서 모든 비구에게 이르되, 세 사람이 있는데 세상 사람들이 높이 받들어 공양하는 바이다.

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《12회》

云何爲三 如來至眞正等覺	고 감로 이슬이 드러난 즉 묘하지 않다.	有此二 智慧神足弟子	제자가 되는 여래께서 스승으로부터 모
운하위삼 여래지진정등각	이는 해와 달과 같이 널리 비추니 여래의 바른 법의 말씀이며 이것이 삼세(三世)의 법이다.	유차이 지혜신족제자	든 것을 전수받아 한 몸에 다 지니게 된다는 뜻이다.
어찌하여 셋이 되는가? 여래께서 최상의 대각(大覺)을 얻으심이라.		이에 둘이 있는데, 지혜를 갖춘 제자와 신통력(神通力)이 있는 제자 둘이다.	석가세존 당시에도 가장 뛰어난 제자 둘이 있었는데 지혜 제일 사리불(舍利弗)과 신통 제일 목건련(目犍連)이다. 사리불과 목건련 두 사람은 세존의 제자 중 가장 뛰어난 제자였으나 세존의 지위를 물려받지 못하고 일찍 죽었다. 마래세에 오시는 부처님 또한 두 분의 제자가 있는데, 두 분 제자는 여래의 모든 경지의 것을 통달하여 한 몸에 갖추게 된다. 이것이 바로 미륵부처님이 삼존(三尊)이 되시는 까닭이며, 삼신(三神)께서 일체(一體)가 되시는 이유이다.
최상의 대각을 얻으시는 분이 세 분이 라는 말이요, 바귀 말하면 세 분이리라 최상의 대각을 얻으실 것이라는 뜻도 된다.	미륵부처님께서 삼신일체(三神一體)로 출현하시니 이것이 진실한 삼보를 성취하는 것이니라.	過去如來 亦復如此 智慧神足弟子當來 과거여래 역부여차 지혜신족제자당래	諸佛出世 亦當有此 智慧神足弟子 제불출세 역당유차 지혜신족제자
	이로써 세 성인의 모습은 더욱 더 구체적으로 드러나게 되는데 세 분 가운데 한 분은 여인(女人)이라고 했다. 그러므로 두 분은 남자(男子)라는 말이다. 남자는 세상에 드러날 것이며 여자는 숨어서 드러나지 않을 것이다. 따라서 2인의 여래로 표현되기도 한다. 그런데 어떻게 세 분이 한 몸이 될 수 있을까? 그것이 수수께끼와 같은 의문점이었다.	과거의 여래 또한 이와 같아서 지혜 있는 제자와 신통력 있는 제자가 반드시 나왔다.	모든 부처님이 세상에 출현할 때에 반드시 지혜 있는 제자와 신통력 있는 제자가 이와 같이 있다.
	世尊告諸比丘 諸佛所造 甚奇甚特	未來弟子二人 如來同一體	두 사람의 제자가 여래와 동일한 몸이 된다 하었으니 이것은 무슨 말인가 하면
세존교제비구 유삼인 세인 소용공양	세존교제비구 제불소조 심기심득	미래에도 부처님의 제자가 두 사람 있는데 여래와 동일한 몸이 된다.	
세존께서 모든 비구에게 이르되 모든	세존께서 모든 비구에게 이르되 모든		
가장 존귀하며 제일이신데 하늘과 사람 가운데 최고로 높다. 삼존불 가운데 한 분은 여인(女人)이다. 감존 즉 묘하	부처의 지은 바가 심히 기이하고 심히 특이하다.		