



비타민제 꼭 먹어야 할까?

비타민은 인체에서 자체적으로 생성되지 않아

요즘 현대인들의 경우, 영양제를 따로 먹지 않는 분들도 비타민제제 하나 정도는 복용하고 있을 것이다. 하지만 정작 비타민의 효능도 모르고 적정용량도 모른 채 남들이 다 먹는다니까, 또 몸에 좋다니까 일단 먹고는 보는데 먹으면서도 긴가민가할 것이다. 그래서 이번 호에서는 비타민을 꼭 먹어야 하는지, 아니면 먹을 필요가 없는 지에 대해 알아보도록 한다.

우선 우리나라의 기본적인 식사인 잡곡밥 2/3공기 이상과 나물류 2~3가지를 섭취한다면 비타민이 부족하기는 어렵다고 본다. 여기에 살코기나 생선을 한끼 정도 추가한다면 더더욱 문제될 것은 없을 것이다. 마지막으로 칼슘이 많이 함유된 우유를 섭취하면 더욱 완벽해질 것이다. 그래서 그냥 기본 식사를 잘 챙겨 드시면서 우유나 치즈를 조금 드시는 식생활을 하고 계



첫째, 노화 속도 늦추기

노화는 우리 모두가 피할 수 없는 이 세상 마귀의 법칙이지만 우리의 식습관에 따라 노화 과정을 늦출 수 있다. 특히, 우리의 신체는 시간이 흐를수록 필수 영양소를 흡수하기가 더 어려워진다. 비타민B군 중 하나인 엽산은 세포의 성장과 개발에 필요한 물질을 만드는 데 중요한 역할을 하며 항산화제로서 노화와 질병 발생을 늦추는 데 기여한다.

둘째, 스트레스와 불안 감소

비타민은 스트레스와 불안 수준을 상당히 낮추는 데 도움이 된다. 우리 몸에서 비타민B는 음식을 에너지로 전환할 때 사용되는데 이는 우리가 스트레스나 불안을 느끼게 되는 신경계의 원활한 기능에 도움이 된다.

셋째, 영양 부족 채우기

나이가 들면 아무리 좋은 음식을 먹

어도 몸에서 제대로 영양을 흡수하지 못하는데 이때 비타민을 충족시켜 주면 부족한 영양을 쉽게 흡수할 수 있도록 도와준다.

넷째, 면역력 향상

비타민을 섭취하면 우리 몸의 면역력이 상당히 향상된다. 비타민C에는 항산화 특성이 많고 비타민E와 D는 면역수준을 높이는 데 도움이 된다.

다섯째, 뼈 강도를 향상시킨

비타민D는 전반적인 뼈의 골밀도를 향상시켜 준다.

여섯째, 신체 기능 및 시력 향상

비타민은 신체 기능 향상을 돕고 전반적인 시력 향상에 도움이 되는데 비타민A, E, C 및 셀레늄은 시력에 좋고 루테인, 제아잔틴 및 기타 필수 성분과 비타민을 함께 사용하면 황반변성 관련 위험도 낮출 수 있다고 한다.

이 외에도 비타민을 섭취하면 뇌 기능 향상, 전반적인 신진대사 촉진, 모발 및 피부 건강 증진에 도움이 된다고 하니 참고하시기 바란다.* 이승우 기자



도술조화(道術造化)로 믿어진 해인

가. 천지대안교의 도술조화(道術造化)

천지대안교(天地大安教)의 창시자 부경순(夫景順, 1900 ~ 1965)은 1949년부터 천령(天靈)께서 주신 해월선(海月仙)이라는 도호(道號)를 사용하였다. 해월선은 미륵불의 영체이자 용왕신(龍王神)이며 미륵불운(彌勒佛運) 5만 년을 주재하는데, 1954년부터 운이 개척된다고 주장했다. 특히 1969년부터 6년 동안 9월이 크게 들어 있어서, 당시 도참설을 믿는 사람들은 계룡산 신도안에 정씨(鄭氏)가 해인(海印)이라는 신기(神器)를 가지고 나와서 새 정부를 세운다고 믿었다.

부경순은 계룡산 운수는 곧 해월선의 해운개벽(海運開闢)이라는 뜻이라고 풀이하여, 계룡산에 교단 본부를 이전했다. 그녀는 도참설에 정도령이 가지고 나온다는 해인이 다른 아닌 해월선의 바다 해(海)자의 도술조화(道術造化)라고 주장했다. 계룡산에 새 왕조를 세울 정(鄭)도령의 해인은 곧 부경순의 바다 해자 불법 조화로서의 정도령(正道令)을 말한 것이라고 강조하였다.

이 교단에서 외우는 ‘바다 햇자 해월선님 도술조화 지 하저리 통일통령 물비소시 소원성취’라는 주문은 ‘해월선님의 바다 해(海)자 도술조화로 계룡산 해운이 개벽(開闢)하기를 기원하는 것이다. 그녀는 ‘바다 해(海)자는 파자(破字)로 삼인(三人)의 어머니가 되는데, 이는 유불선(儒佛仙) 삼교가 한 어머니에게 합일된 대도(大道)로 나오는 일을 뜻한다고 풀이했다. 해(海)를 파자(破字)하면 ‘삼인모(三人母)’가 되는데, 이를 ‘천지인(天地人)의 삼재(三才)와 유불선의 삼교(三敎)가 해자운(海字運)에 의하여 합일된다.’라는 뜻이라고 해석했다.

나. 승리제단의 이슬성신

조희성(曹熙星, 1931 - 2004)의 승리제단(勝利祭壇)은 1981년 8월에 경기도 부천시 역곡동에 세워진 그리스도교계 신종교인데, 박태선(1917 - 1990)의 전도관에서 분



조희성과 이슬성신

도 “『격암유록』에 따르면 십승지인(十勝之人) 정도령이 역곡에 승리제단을 세우게 되리라고 예언하고 있다.”라고 주장한다. 십승지인이란 ‘이긴 자’ 즉 구세주(救世主)라는

한국의 보물, 해인<54>

제3부 해인신앙의 전개과정과 종교적 의의

뜻이며, 정도령은 선도(仙道)의 구세진인(求世眞人)과 불교의 미륵불과 같은 뜻으로 명칭만 다를 뿐 동일 인물이라고 주장한다.

그런데 승리제단에서는 예언서에 적혀 있는 진짜 정도령인지 아닌지를 식별하는 방법은 그 징표가 되는 이슬<감로수(甘露水)>의 은혜가 내리느냐 안 내리느냐에 달려있다고 주장한다.

이 이슬은 다른 아닌 하나님께서 신(神)의 생명력인데, 이것이 광선(光線)으로 정도령의 몸에서 방출되어야 한다는 것이다. 또한 이 이슬은 놀랍게도 그리스도교 『성경』의 『창세기』에 나오는 에덴동산에 있는 생명과(生命果)의 정체요, 동방에서 태고 때부터 찾고 있던 삼신산의 불로초와 불사약이라는 사실이 밝혀지게 되었다고 주장한다.

그러므로 에덴동산의 생명과나 삼신산의 불로초를 구하려면 이슬의 징표가 내리고 있는 장소와 그 주인공만 찾으면 된다. 이 놀라운 역사가 지금 한국 땅에서 이루어지고 있는데, 바로 부천시 역곡에 있는 승리제단이라고 강조한다. 승리제단의 교주인 조희성이 영생학회(永生學會)를 창설하여 수많은 사람들의 질병을 치료하고, 사람들에게 영원히 죽지 않는 비법을 가르쳐주며, 예배를 드릴 때 신도들에게 이슬 성신을 내려주고 있는 ‘이긴 자’이며 ‘정도령’이라는 주장이다.

따라서 하나님의 은총을 입어 영원히 살 수 있는 유일한 방법은 바로 정도령의 ‘이슬성신’을 받는 일이다. 그들은 정도령은 감로해인(甘露海印)이 있어야 한다고 강조한다. 아무리 그럴싸한 말을 늘어놓아도 감로해인이 없으면 가짜 정도령이라는 주장이다. 이런 예언은 이미 『성경』, 『법화경』, 『도덕경』, 『중화경(中和經)』에서 모두 예언해 놓았던 일이라고 설명한다.

신도들은 승리제단의 교주 조희성이 행하는 수많은 설교에서 감로해인인 이슬성신이 내린다고 믿는다. 그렇기 때문에 조희성이야말로 진짜 정도령이라는 것이다. 승리제단에서는 정도령인 조희성이 수많은 사람을 치료하여 젊어지게 하고 죽지 않게 하는 가적과도 같은 일들이 여전히 ‘현재적 사건’으로 일어나고 있다고 선전한다.

조희성이 신도들에게 가끔 이슬 같은 은혜를 내려주는데, 그의 설교를 듣고 있는 동안 신도들의 온몸이 이슬에 젖은 것처럼 축축해진다는 것이다. 뿐만 아니라 승리제단의 교인들은 조희성이 내려주는 생수는 신성한 생명수(生命水)라고 믿는다.

해인신앙의 의의

세상을 구원할 보물인 해인에 대한 신앙은 오랜 역사를 거쳐 한국인의 종교적 심성을 토양으로 삼아 전개해

왔으며, 한국적 이상사회 건설의 한 방법으로 제시되었다. 애초에 『화엄경』에서 연유한 해인신앙은 우리나라 외에는 불교가 전래된 여타의 어느 지역에서도 구체적인 형태를 지닌 물건이나 신비한 조화력을 지닌 보물이라고 믿어진 역사가 없다. 따라서 한국의 해인신앙은 그 본원인 불교의 교리 체계와는 일정하게 구분되는 보물 신앙이며, 한국인의 독특한 신앙으로 형성하였다.

해인이 『화엄경』에서 부처님의 깨달음의 경지를 표현하는 추상적 표현을 나타내는 용어가 아니라 세상을 구원할 신비한 힘을 지닌 실체인 ‘용왕(龍王)의 도장’이라는 보물로서 존재한다는 믿음은, 현재 한국종교들의 신앙 형태가 대부분 현세적 이익을 강조하거나 물질적 축복에 관심이 있다는 점과 무관하지 않다.

바로 이러한 맥락에서 해인신앙은 한국인들이 현재 기복적인 구원관을 가지고 있다는 주장에 대해 일정한 답변을 제공한다. 한국인들은 내세 지향적이고 초월적인 구원을 원하기보다는 살아있는 현실에서 행복을 누리고 지상천국을 꿈꾸는 현세적 해결을 지향하는 경향이 있다는 지적에 대해 가장 근접한 사례를 해인신앙을 통해 살펴볼 수 있다.

해인이라는 보물을 가진 초월적 존재가 이 땅에서 그리 멀지 않은 여딘가에 숨어있다는 믿음은, 세상살이가 아무리 험난하게 전개되더라도 구원의 가능성은 언제나 열려 있다는 희망으로 우리를 초대하며 나아가 구원이라는 종교적 주장 자체가 현재 진행형임을 알려준다.

해인의 주인인 ‘참사람(眞인(眞人))’이 출현하여 혼란과 모순으로 가득 찬 이 세상을 지극한 복락이 넘치는 사회로 만들어줄 것이라는 믿음은, 어쩌면 우리를 스스로가 과거의 구태를 벗어나고 새로운 ‘참사람’이 되어야 비로소 구원받아 새 세상에 살 수 있을 것이라는 당위의 종교적 표현일지도 모른다.

그리고 해인은 한국의 대표적인 보물로 믿어져 온 한민족주의(韓民族主義)의 상징이기도 하다. 해인신앙은 해인을 가진 진인(眞人)이 출현하면 우리나라는 세계에서 상등국이 될 것이며, 여러 나라의 조공을 받는 도덕 국가가 될 것이라는 믿음이다. 그러므로 해인신앙은 우리나라 사람들 모두가 잘살게 될 것이라는 미래(未來) 국토(國土)에 대한 낙관적 전망을 제시한다.

미래에 대한 희망이 마음속에 자리를 잡으면 현재의 어려움은 더 이상 고통스럽지 않을 수 있다. 현재의 절망은 미래의 성공이라는 희망에 따라 어느 정도 누그러지기 마련이다. 우리가 깊이 불행을 느끼고 절망하면 할수록 더욱더 우리는 낙관적인 환상을 품을 필요가 있다. 총체적인 파멸에 대한 공포와 싸우기 위해 때로는 환상적인 희망과 상상력도 요구된다. 이를 통해 현실을 견딜 수 있는 진정한 용기가 생길 수 있다. (계속)* 김택박사

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)

《열반경 권 24 (涅槃經 卷二十四)》

我今此身於未來世 定當爲阿耨多羅三藐三菩提器 아람차신어미래세 정당위아누다라삼막삼보리기 내가 미래세(未來世)에 이 몸으로 마땅히 정하여 아누다라삼막삼보리의 그릇이 된다.

心亦如是我於來世 當爲阿耨多羅三藐三菩提器 심역여시어내세 당위아누다라삼막삼보리기 내 마음 또한 이와 같으니 내가 미래세에 마땅히 아누다라삼막삼보리가 되리라.

∴_0_

부처님께서 열반에 들어 말씀하시기를 《26회》



으로 미래세에 부처를 이루었을 때 그 국토에 있는 일체중생이 긴 수명을 얻고 큰 세력을 지녀 큰 신통을 얻는 것이니라.

善男子 如香山中有一泉水 名阿那婆耨多 其泉具足八味之水 有人飲之無諸病苦 金剛三昧亦復如是 具八正道 菩薩修習 斷諸煩惱 瘡疔重病 善男子 如人供養摩訶首羅 當知是人已爲供養一切諸天 金剛三昧亦復如是 有人修習 當知已爲修習一切諸餘三昧 善남자 여향산 중유일천수 명아나파답다 기천구

족팔미지수 유인음지무제병고 금강삼매역부여시 구팔정도 보살수습 단계번뇌 창우중병 선남자 여인 공양마혜수라 당지시인이위공양일체제전 금강삼매역부여시 유인수습 당지이위수습일체여삼매 선남자여 향산(香山)에 한 샘물이 있어 이름을 아나파답다(阿那婆耨多)라 하는데, 그 샘은 8미(八味)를 구족한 물인지라 사람이 마시면 모든 병고 없 어지듯이, 금강삼매도 그와 같이 팔정도(八正道)를 갖추치라 보살이 수습하면 번뇌와 창우(瘡疣)의 중병이 끊어지느니라.

선남자여! 사람이 마혜수라(摩薩首羅)를 공양하면 이사람은 이미 제천(諸天)을 공양한 것이듯이, 금강삼매도 그와 같아서 어떤 사람이 수습하면 나머지 모든 삼매도 이미 수습한 것임을 아느니라.

* 팔미(八味): 통상 감(甘-단맛), 신(辛-매운맛), 함(鹹-짠맛), 고(苦-쓴맛), 산(酸-신맛), 담(淡-싱거운맛), 사(澁-넋은맛), 불료(不了-알수 없는 맛)의 여덟 가지이지만 열반경에서의 팔미는 상주(常住), 적멸(寂滅), 불로(不老), 불사(不死), 청정(淸淨), 허통(虛通), 부동(不動), 쾌락(快樂)을 말한다.

《증일아함경 권 45 (增一阿含經 卷四十五)》

阿難今但說七佛本末 아난금단설칠불본말 아난이 이제 7불(七佛)의 본말(本末)을 물으니 佛言皆有因緣本末故 如來說七佛之本末 불언개유인연본말고 여래

설칠불지본말 부처가 말하되 다 인연에 처음과 나중이 있는 고로 여래는 7불의 본말을 말한 다.

過去諸佛亦說七佛本末 將來彌勒佛出現世時 亦當記七佛之本末 과거제불역설칠불본말 장래미륵불출현세기 역당기칠불지본말 과거제불이 7불의 본말을 말했으며 장래에 미륵부처님이 출현할 때에는 또한 마땅히 7불의 본말을 말하리라.

세존께서 과거 7불(過去七佛)을 논한 것은 미래의 부처님께서 7불(七佛)로 오실 것을 미리 알고 똑같이 7불을 논했던 것이다. 참고로 서교(西敎)에서는 일곱 번째 인을 때는 자가 나와야 경전 속에 인봉된 모든 비밀을 알게 된다고 한다.

따라서 석가 세존께서 논한 과거의 일곱 부처는 방편으로 설한 가상의 존재라는 것을 알 수 있다.

미륵부처님은 과거에 도를 통하신 여섯 분의 뒤를 이어 일곱 번째에 와셔야 비로소 완성의 도를 이루신다.*