

## 용수 스님의 5분 명상

# 모든 어려움에 고개 숙이고

냉정한 세상에서 따뜻한 마음을 가지는 것이 수행입니다. 낙담할 이유가 있어도 낙담하지 않는 것이 수행입니다. 버림을 받아도 버리지 않는 것이 수행입니다. 욕을 먹고 욕하지 않는 것이 수행입니다. 참는 것이 아니라 개의치 않는 겁니다. 부정에 마음을 주지 않는 겁니다. 희망을 잃지 않는 겁니다. 생각을 믿지 않고 희망을 믿는 겁니다. 맞아도 넘어져도 억울해도 탈탈 털고 다시 일어나는 겁니다. 넘어져서 망하는 게 아니라 일어나지 않아서 망합니다.

보리살타가 되려면 용기가 필요합니다. 인내가 필요합니다. '살타' 라는 말은 영웅이라는 말입니다. 역경의 길은 2가지입니다. 받아들이면 사람이 되고 피하면 달라지는 게 없어요. 모든 어려움을 우리 편으로 만드는 것은 희망과 사람을 버리지 않고 그냥 앞으로 나가는 겁니다. 아무 일이 없는 것처럼 평소처럼 행하는 겁니다. 실제로 있는 일은 없어요. 만드는 일 밖에 없어요. 확고하게 뭘 만들지 말고 답을 찾지 말고 할 일을 그냥 하세요. 그럼 깨우칠 거예요. '지나가는 구나' '별 일이 아니구나' '사람이 나쁘지 않구나' , 사람들은 잘 몰라서, 자기 업식에 매달려서 엉뚱한 말과 행동을 해요. 삶이 주는 모든 어려움에 고개를 숙이고 "감사합니다"고 하세요. 이것이 수행입니다.





## 김종미 교수의 차와 사람을 잇다

⑮ '반장 보이숙차 2007'

# 체온·면역력 증가시키는, 가을차

연못가에 풀들은 아직도 봄꿈을 꾸고 있는데, 돌계단에 나뭇잎은 가을을 알립니다.(주희, 〈권학문〉) 입추가 지나니 벌써 바람이 달라졌는데 봄인양 여름인 양 찬 음식을 달고 살면 우리 몸은 괴롭습니다. 맑게 살아왔다면 몸이 보내는 조짐을 알아챌 수 있습니다. 몸을 따뜻하게 해줘, 체온을 올려 줘, 추위를 느낀 다음에야 몸을 따뜻하게 하는 것은 이미 늦은 것입니다. 지혜로운 사람은 조짐을 압니다. 드러나면 이미 늦은 때입니다.

현대인은 저체온인 사람이 많습니다. 냉장고와 에어컨 사용으로 몸이 냉기에 노출되어 있습니다. 얼어 죽어도 아이스 아메리카노를 마시는 습관은 건강에 치명적입니다. 체온이 1℃ 내려가면 대사량이 현저히 감소되고, 면역력이 저하되고, 몸의 균형이 깨지면서 질병에 노출됩니다. 반대로 체온이 1℃ 올라가면 몸의 면역력이 자그마치 5배나 증가합니다. 신진대사가 활발해지고, 영양의 공급이 원활해지고, 노폐물이 배출되고 건강하고 아름다워집니다.

입추가 되면 보이숙차를 꺼냅니다. 몸을 따뜻하게 하는 데는 보이숙차 만한 것이 없습니다. 따뜻한 보이숙차를 매일 머그컵 2잔씩 100일을 마시면 손발이 따뜻해지고 기초체온이 올라갑니다. 평소에 손발이 찬 사람은 물론이고 수술 후 회복기에 있는 사람도 몸이 따뜻하고 편안해집니다. 차는 자신의 몸에 주는 선물입니다. 자기 몸의 현명함이 나를 지킬 수 있도록, 그동안 묵묵히 수고한 자기 몸에, 아직 병으로 드러나지 않은 미병(未病)의 자기 몸에, 신호를 보내는 자기 몸에, 체온 1℃ 올리기를 선물하는 것입니다.



몸을 따듯하게 해주는 '반장 보이숙차'

보이차는 생차와 숙차가 있습니다. 보이생차는 윈난 대엽종 차나무의 잎을 따서(채엽) 살짝 시들려서(위조) 솥에 덖고(살청) 손으로 비벼서(유념) 햇볕에 말린 찻잎(쇄청모차)을 덩어리로 압축(긴압)한 것입니다. 보이숙차는 쇄청모차를 쌓아두고 습도와 온도를 맞춰 미생물에 의해 속성 발효하도록 악퇴 공정을 거친 후 덩어리로 긴압한 차입니다. 보이생차는 카테킨의 함량이 높아 항암, 항염, 항바이러스 효과가 탁월하고 보이숙차는 체내 독소를 배출하고 기초체온을 높이는 데에 특히 효과가 탁월합니다. 또한 보이차는 생차든 숙차든 10여 년 이상 숙성할수록 맛과 향이 더욱 좋아지고 영양물질도 증가합니다.

보이차가 몸에 좋은 건 알지만 너무 비싸잖아요? 보이차 입문을 주저하는 분들이 가장 많이 하는 질문입니다. 그러나 커피 한 잔 값으로 보이차 1리터를 마실 수 있다면 비싼 것은 아니지요? 보이숙차를 매일 1리터 가량 온 가족이 마시려면 가성비 좋은 보이숙차를 찾아내야 합니다. 차나무가 자란 차산 환경이 고산지대 무공해 다원인 것, 차나무도 대엽종 교목으로 수령이 오래된 것, 봄의 신선한 찻잎으로 만든 것, 정갈한 환경에서 10년 이상 잘 숙성한 것, 그리고 가격이 접수 가능한 것. 보이차 탐정이 되어 돋보기를 들고 찾아낸 차가 '반장 보이숙차 2007' 입니다.

'반장 보이숙차 2007' 은 범반장 지역의 병배차입니다. 신6대차산의 대표인 맹해 포랑산의 찻잎으로 만들었기 때문에 '반장' 이라고 부릅니다. 맹해 포랑산은 보이차의 황제인 노반장이 나는 곳이지요. 노반장이 워낙 귀하다보니 노반장 인근 지역의 신반장, 반분 등 '반' 자 돌림의 찻잎도 귀한 대접을 받지요. 이들을 범반장 지역이라고 합니다.

'반장 보이숙차 2007' 은 노차수 봄차입니다. 교목형 대엽종 차나무라 해도 수령이 중요합니다. 차나무가 오랠수록 차가 달고 부드럽고 풍부합니다. 차나무 수령이 100년이 넘으면 고차수(古茶樹)라 하고 80년에서 100년 사이를 노차수(老茶樹)라고 합니다. 또한 봄차를 최고로 치고 다음은 가을차이며 여름찻잎은 우수차(雨水茶)라 하여 싱겁고 맛이 엷어서 고급차에는 사용하지 않습니다.

좋은 찻잎으로 보이차를 만들었으면 이제 아기가 태어난 것입니다. 아기가 자라서 어른으로 숙성하기까지 시간과 공간이 중요합니다. 보이차는 후발효차이기 때문에 시간의 역할이 절대적이지만, 정갈하고 온도 · 습도가 적당한 숙성공간이 뒷받침되지 않는다면 시간은 무용지물이 됩니다. 10년에서 수십 년 여름 장마를 건너가야 하는데 자칫 상대습도가 70% 넘는 날이 며칠 지속되면 과습되어 곰팡이가 필 우려가 있습니다. 광둥이나 윈난에서 습창으로 보관한 차보다 한국에서 건창으로 보관한 차가 더 맛있는 까닭입니다. '반장 보이숙차 2007' 이 바로 그런 차입니다. 윈난 맹해에서 보이숙차 병차를 만든 후 한국의 산 깊고 물 맑은 지리산 전문 숙성 창고에서 15년간 숙성하여 차가 맑고 달고 향기롭습니다.

'반장 보이숙차 2007' 은 끓여 마실 것을 권합니다. 전다법(煎茶法)입니다. 1) 게르마늄 주전자나 옹기약탕기에 물 1리터를 끓입니다. 2) 물이 끓으면 보이숙차 3.5g을 넣고 10분간 더 끓입니다. 3) 불을 끄고 찻잎이 가라앉으면 따라 마십니다. 4) 다 마신 후 물 500ml를 넣고 다시 한 번 끓여 마십니다.

차는 이름이나 숫자, 포장지만 보지 말고 경험자의 조언을 참고하여 직접 품해보고 사는 것이 좋습니다. 보이차 입문자로서 좋은 차, 입추가 되어 차를 아낌없이 마시고 체온을 올리고 싶다면 '반장 보이숙차 2007' 을 추천합니다. 1편이 357g이니 3.5g씩 끓인다면 딱 100일을 마실 수 있는 양입니다. '보이숙차 마시기 1일 1리터 100일 프로젝트' 함께 시작해보실까요?

〈잇다it茶 대표〉

법보신문 공익법인 일일시호일

불기 2565(2021) 십시일반 이주민 돕기
대한불교조계종 총본산 조계사·법보신문 공동 캠페인

희귀병에 퉁퉁 부어오른
5개월 아기의 사투

쓰나미로 터전 잃은 기달씨 부부 첫 아이 유산 후 얻은 쌍둥이
2개월 만에 발병…간병 위해 휴직, 병원비만 매달 300만원



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업