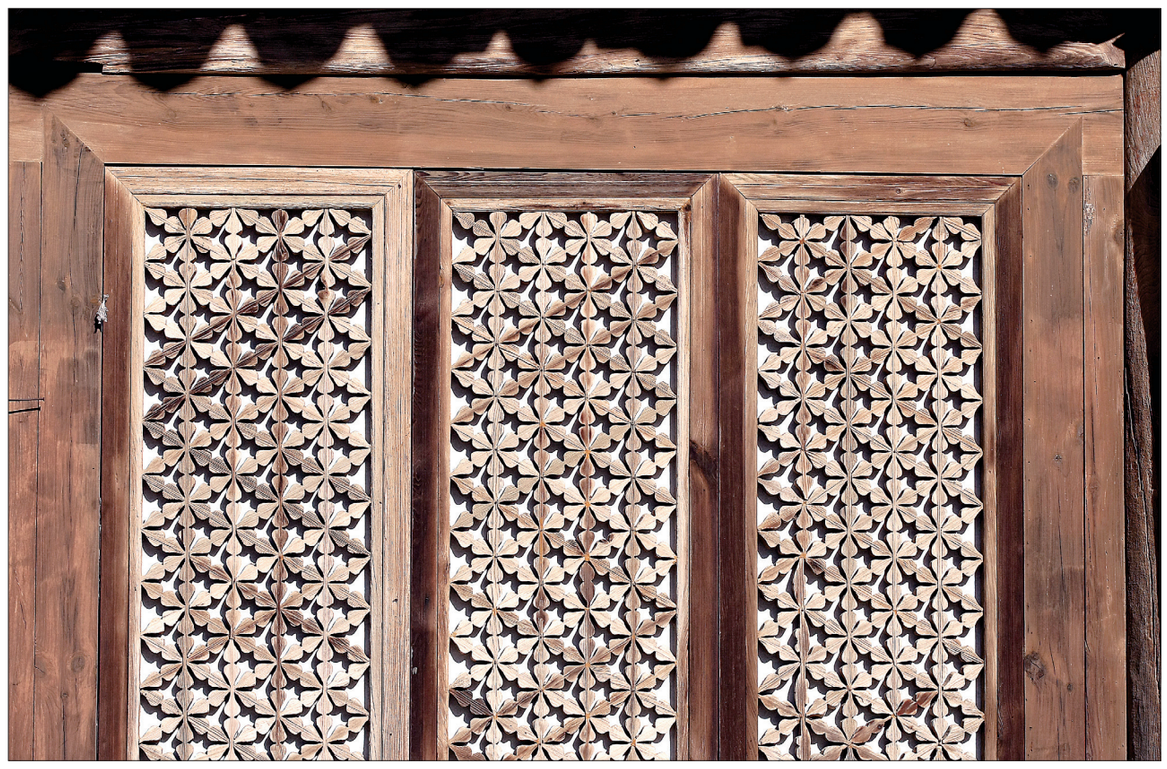


용수 스님의 5분 명상

감정의 공한 본질

우리는 분노를 만나지 못해요. 슬픔을 알아차리지 못해요. 불안을 직면하지 못해요. 화를 내거나 화를 참아요. 슬픔에 빠지거나 슬픔을 외면해요. 불안해하거나 불안으로부터 도망가요. 막상 분노를 만나면 그것은 그냥 에너지예요. 명료하고 힘을 주는 에너지예요. 문제가 되지 않아요. 막상 슬픔을 알아차리면 생각보다 나쁘지 않아요. 느낌은 좋지 않지만 해가 되지 않아요. 막상 불안과 두려움을 직면하면 생각보다 무섭지 않아요. 불쾌하지만 죽지 않아요. 분노 보다 더 어려운 것은 분노를 거부하는 거예요. 슬픔 보다 더 어려운 것은 슬픔을 싫어하는 거예요. 불안보다 더 어려운 것은 불안을 두려워하는 거예요. 감정을 알아차려보면 감정을 알게 되어요. 자신감이 생겨요. 경험을 쌓게 되어요. 더 많은 감정을 감당할 수 있게 되어요. 감정의 힘이 점점 약해져요. 감정을 알아차린다는 것은 감정을 허용하는 겁니다. 몸에서 에너지를 허용하거나 마음에서 생각을 있는 그대로 두는 겁니다. 몸은 릴렉스하고 생각은 그냥 둡니다.

모든 감정은 동등하며 그냥 풀어야 할 에너지 입니다. 궁극적으로 좋지도 나쁘지도 않아요. 무상하고 실체가 없는 감정의 공한 본질을 허용하십시오.





김종미 교수의 차와 사람을 잇다

㉒ 발효과학의 절정, 흑차

보글보글 끓이는 흑차

끝이 좋으면 다 좋습니다. 1년이 힘들었어도 12월을 잘 보낼 수 있도록 회향하는 마음으로 차를 끓입니다. 아름다운 사람은 차를 닮았다하여 가인여차(佳人如茶)라고 합니다. 맑음, 푸르름도 아름답지만 세월이 흐를수록 더욱 깊어지고 더욱 감미로워지고 더욱 몸을 이롭게 하는 흑차, 흑차의 깊이 있는 매력이 아름다운 사람의 품성과 닮았다는 생각이 듭니다.

차의 역사에서 6대 다류는 청나라 때에 이미 갖춰졌지만 녹, 백, 청, 황, 홍, 흑, 차를 우린 수색의 6가지 빛깔로 차를 분류하는 6대다류 분류법은 1970년대에 안휘농대의 차전문가 천추안(陳椽)이 제시하여 표준화한 것입니다.

흑차는 차를 우린 수색이 너무 짙어서, 커피처럼 진한 흑갈색을 띠어서 흑차(Dark Tea)라고 부릅니다. 흑차의 수색이 이렇게 짙은 까닭은 후발효차이기 때문입니다. 후발효차는 차가 완성된 뒤 시간의 흐름에 따라 더욱 발효하는 차로서, 발효과학의 절정을 보여주는 차입니다.

후발효차 흑차는 범위가 넓습니다. 윈난성의 보이차도 흑차의 일종이지만 독립적으로 너무 발달하여 흑차의 범주에서는 별도로 논의하곤 합니다. 쓰촨성의 야안강전, 광시성의 육보차, 후난성의 천량차 등이 대표적인 흑차입니다.

추운 겨울에 폭폭 끓여 마시는 흑차는 추위를 물리치고 체온을 높이며 신진대사를 돕는 작용이 매우 뛰어납니다. 체온이 1도 올라가면 면역력이 4배 증가합니다. 특히 육류와 밀가루와 버터를 많이 먹는 현대인들에게 차는 필수입니다.

"3일을 굶을지언정 차는 꼭 마셔야 한다. 차를 하루 못 마시면 체하고 3일을 못 마시면 병이 난다." 티베트인들에게 흑차는 건강을 지키는 필수품이었습니다. 티베트인은 춥고 건조한 내륙의 고산지대에서 유목생활을 하는 까닭에 야크, 양, 염소 등 육류 위주의 식사를 하고 잠바라고 부르는 보리빵을 먹습니다. 그리고 흑차에 버터와 소금을 녹여 끓인 수유차를 마십니다. 흑차는 수유차의 주재료이며 지위고하, 남녀노소를 막론하고 생활필수품이었기에 쓰촨성의 야안을 통해 들어오는 흑차를 아예 티베트차라고 불렀습니다.

명나라 때에 〈엄차의(嚴茶議)〉 기록에 의하면, '차라는 물건은 서역 토번 지역에서는 신앙의 대상이다. 육류를 주로 먹기 때문에 차를 마시지 않으면 소화불량이 되고, 청과맥이 주식이라 차를 마시지 않으면 냉함을 달랠 수 없다. 기후조건이 차에 의지할 수밖에 없다. 차는 산림초목의 잎사귀이지만 국가정치의 근본이 될 만큼 중요하니 나라를 다스리는 군자로서 차를 귀중히 생각하고 특별히 논의하지 않을 수 없다.' 고 했습니다.



발효과학의 절정, 흑차.

티베트와 중국이 차와 말을 교역한 차마호시(茶馬互市)의 역사는 천 년이 훨씬 넘습니다. 중국기록에 의하면 서기 641년 당 태종 때에 문성공주가 토번으로 시집을 가면서 차를 가져가 전파하였다고 하는데 실제로 티베트인은 훨씬 오래전부터 차를 마셔왔을 것입니다. 중국의 차는 차마고도를 따라 티베트에 들어왔습니다. 그중 한 경로는 쓰촨성에서 출발하여 야안을 통과해 티베트 라싸 등 대도시로 들어오는 야안흑차 로드, 한 경로는 윈난성에서 출발하여 티베트로 들어오는 보이차/흑차 로드입니다.

쓰촨성 야안(雅安)은 흑차의 원산지이며 티베트 차마호시의 가장 중요한 교역지입니다. 중국 역대 왕조는 야안을 티베트의 전문 차 공급지로 정하고 생산량의 거의 전부를 티베트에 공급했습니다. 야안은 쓰촨분지 서쪽 끝 고산지대에 위치하여 티베트와 중국의 변경에 해당합니다. 변소차(邊銷茶)라는 특이한 차의 이름은 변경지역에서 거래되는 차라는 뜻으로 청나라 건륭황제 때에만 해도 수천 톤의 차가 야안에서 티베트로 수출되었습니다.

쓰촨성 야안의 흑차는 강전(康磚), 금첨(金尖), 강첨((康尖)으로 세분합니다. 강전의 규격은 500g으로 통일되어 있으며 벽돌모양의 전차(磚茶)입니다. 포장지에는 중국어와 티베트어가 함께 인쇄되어 있습니다. 강전은 후발효가 중요하기 때문에 찻잎을 강하게 긴압하지 않고 춘포(春包)라고 해서 느슨하게 긴압하여 포장합니다.

오늘 선택한 흑차는 1986 중차패 강전입니다. 35년의 세월을 건너 차탁 앞에 놓인 흑차 강전, 80년대에 포장하여 손만 대면 찢어질 듯 거친 옛날 종이 속에 흑갈색의 차 덩어리가 모습을 드러냅니다. 1986년도에 쓰촨과 윈난 경계에 있는 차창에서 윈난의 좋은 찻잎으로 강전을 만들어 야안 흑차 로드를 통해 라싸로 수출했고 라싸의 한 사원에서 이 차를 보관하고 있었습니다. 귀한 인연으로 라싸의 사원에서 다시 한국으로 오게 되어 잇다it茶의 차실에 자리하게 되었으니 그 오고 간 시간과 공간 앞에 먹먹할 따름입니다. 인연이 있으면 결국은 만나게 되나봅니다.

차 한 편도 이렇거늘 사람은 더하겠지요. 먼 전생 언젠가에 잊지 못할 사랑과 그리움을 남겼기에 세월을 건너 지금 생에서 만나는 것이겠지요. 펼쳐진 인연 앞에 조금 더 사랑하고 조금 더 감사하는 마음으로 12월을 마무리합니다.

가만히 1986 중차패 강전을 바라봅니다. 이 마르고 거친 찻잎이 과연 어떤 품을 내어줄까요. 강전은 한 두 시간 낮은 불로 뭉근하게 오래 끓여야 비로소 자기를 열어 줍니다. 겨울이면 차회를 시작할 때에 미리 화로에 강전을 앉힙니다. 물 1L에 강전 5g을 넣고 낮은 불로 끓입니다.

그리고 차회를 마칠 무렵에 회향차로 강전을 나누어 마십니다. 젖은 낙엽 같은 차향이 어느새 시원한 대추향으로 바뀌고, 잘 끓인 강전 한 잔이면 앞에서 마신 명차(名茶)들을 잊을 만큼 감동을 받습니다. 역시 세월을 건넌 아름다움입니다. 오래된 미래입니다. 그동안 애독해주신 독자 여러분께 감사를 올립니다. 〈끝〉

〈잇다it茶 대표〉

GmSoft GM SOFT since 2015 사찰신도 관리 프로그램

동종업계 최저가격

"번거로운 설치없이 이용가입 후 바로 사용 가능"
"이용 사찰의 프로그램 만족도 우수"

최초 가입시 1개월 무료 사용 | 월사용료 기본 19,800원 | 설치비 · 세팅비 전액무료



프로그램 주요 기능
❶ 연등표 출력
❷ 인등표 출력
❸ 위패출력
❹ 문자발송
❺ 기부금 영수증
❻ 사주팔자

부가서비스
• 원격지원 | 해당 사찰의 컴퓨터를 원격으로 제어하여 실시간 프로그램 설명 및 오류 수정
• 적립포인트 제도 시행 | 접속률, 이용후기작성, 사용료 3% 등 최대 22,000P 제공
• 축원문출력, 삼재관리, 회계관리, 우편라벨 출력, 신도생일 및 신도영가 기일 자동 표시
• 물품관리, 전국 날씨정보, 메모장, 일정관리, 등록된 모든 자료 파일 다운로드 가능

지엠소프트 [지엠소프트]를 검색하세요

대표전화 070-7633-2525, 010-8588-2525
상담문의 평일 09:30 ~ 17:30. 토/일요일, 공휴일 휴무

홈페이지 www.gmst.co.kr

역삼 Wedding

불자님의 소중한 인연
아름답게 이루어 드립니다



법조계·의사·약사·재력가·사업가·공무원·교수·회사원 등



김계숙 원장

27년 전통 · 늦은 초혼 전문
책임 있는 컨설팅 해드립니다.

◈1:1 집중관리 ◈성사위주
◈신뢰·정확한 정보 ◈성실상담

대표 02-555-5528 H·P 010-5207-9045

서울시 강남구 테헤란로 151 (역삼동 642-19) 역삼하이츠빌딩 15층 11호 (2호선 역삼역 5번 출구 첫 번째 건물)