

용수 스님의 5분 명상

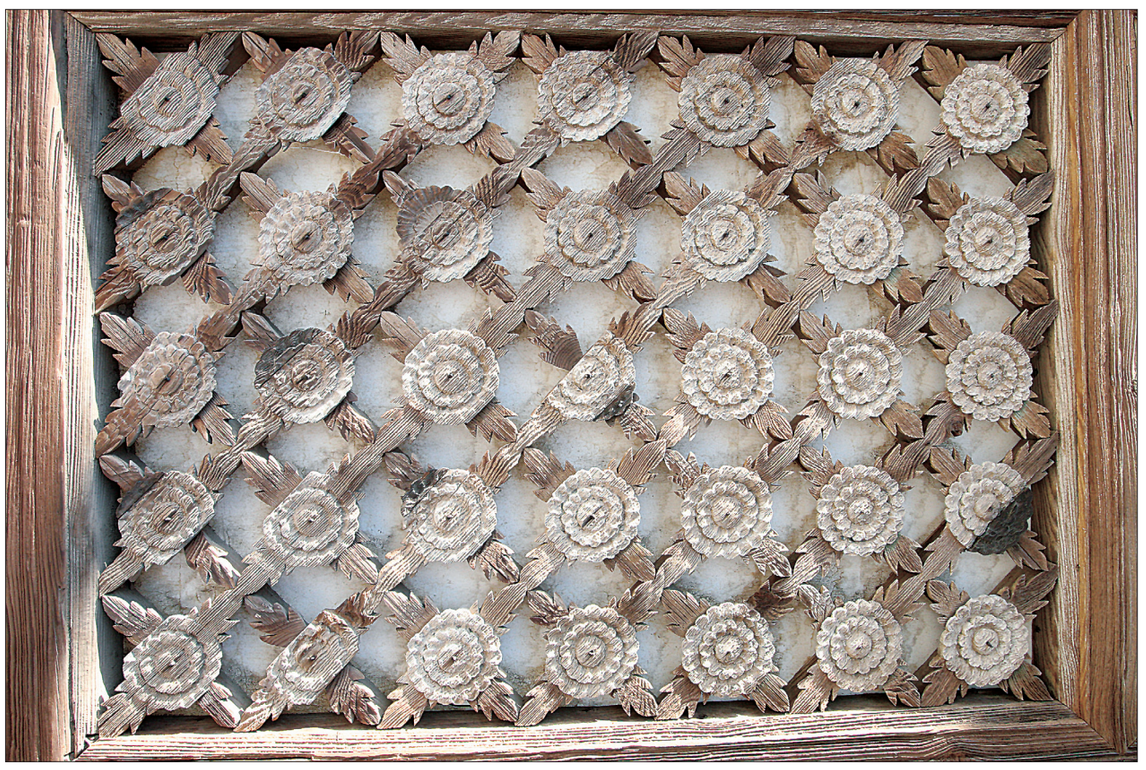
아집

우리가 가장 주의 할 것은 아집, 자기집착 입니다. 모든 고통의 원인 입니다. 아집 때문에 불행하고 모든 장애가 있어요. 다른 사람 때문이라고 하더라도, 상황 때문이라고 하더라도 아집 때문입니다.

아집이 얼마나 자신과 남들에게 해로운 줄 모르고 마음에 자리 잡게 방치합니다. 아집의 정체를 모르고 무심코 함께합니다. 사기꾼을 못 알아보면 우리도 몰래 해를 끼치는 것처럼 아집이 늘 우리를 속이고 평화를 훔쳐가요.

아집의 본색을 알아보고 주의해야 합니다. 아집을 아집으로 더 많이 알아볼수록 아집의 힘이 약해져요. 속지 않고 함께하지 않아요.

원수는 밖에 있지 않아요. 습관적으로 올라오는 자기를 집착하는 생각입니다. 생각이 이어가지 않도록 아집을 더 확고하게 만들지 않도록 주의하세요. 수행은 아집을 해체 하는 일입니다. 부드럽게 유연하게 만드는 겁니다. 결국 집착하는 '나'가 없다는 것을 알게 돼요. 나도 없고 너도 없는 마음자리는 대자유, 대평화입니다.





김종미 교수의 차와 사람을 잇다

㉑ 충시차와 쇄동차

낮 짧아진 만큼 더욱 행복하게 차 마셔야

"돌아가기엔 이미 너무 많이 와버렸고, 버리기에는 차마 아까운 시간입니다./ 낮이 조금 더 짧아졌습니다. 더욱 그대를 사랑해야 하겠습니다.(나태주, 〈11월〉)"

낮이 짧아진 만큼 더욱 사랑을 많이 해야겠다는 시인의 감성을 보면서 낮이 짧아졌으니 차를 더욱 많이 마셔야겠다는 생각을 했습니다. 사랑하는 사람들과 차를 마시며 재밌고 행복한 시간을 많이 가져야겠다는 생각했습니다. 그래서 11월에는 신기하고 재미있는 차 두 가지를 소개해 드릴께요.

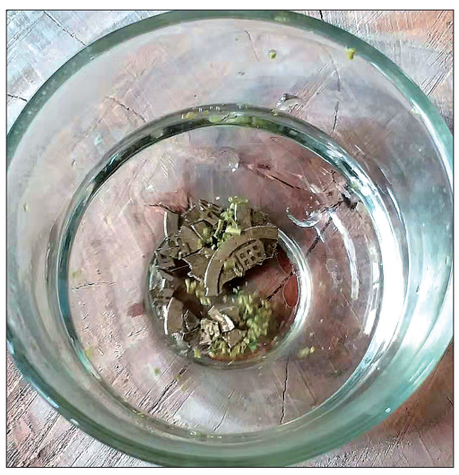
첫 번째는 충시차(蟲屎茶), 벌레 충, 배설물 시, 차 차, 우리말로 벌레똥차라고 할 수 있습니다. 커피에도 루왁커피라고 사향주머니가 있는 사향고양이의 배설물로 만드는 커피가 있습니다. 고양이 배설물 자체를 이용하는 것이 아니라 배설물 속에 포함된 커피 원두를 이용해 만드는 것인데요, 사향고양이가 원두를 먹으면 커피열매의 겉껍질과 내용물은 소화하는 반면 딱딱한 씨는 그냥 배설하는데 그 딱딱한 씨가 바로 원두입니다. 뿐만 아니라 고양이 체내의 효소분해과정에서 많은 아미노산이 분해되면서 원두에 특유의 향과 맛을 나게 해서 루왁커피가 희귀한 고가의 커피로 자리를 잡았습니다.

차에도 루왁커피와 똑같이 차벌레가 찻잎을 먹고 남긴 배설물로 만든 차가 바로 충시차입니다. 차벌레를 다충(茶蟲)이라고 하는데, 공장에서 대규모로 만드는 차는 재배과정에서 약도 치고 고온열풍으로 건조하기 때문에 다충이 생기지 않지만, 농약을 치지않고 수공으로 만드는 차는 자연식품이기 때문에 온도와 습도가 충족되면 다충이 생길 수 있겠지요. 충시차는 일부러 다충이 생기도록 조건을 만들어 주는 것입니다.

중국이 차가 발달했다고 해도 사실 처음 차를 재배하고 음용해 온 사람들은 운남성 광서성 귀주성 등의 소수민족인데요, 그들이 오랫동안 차 생활을 해오면서 경험에서 우러나는 다방면의 차 제다법 차 음용법이 발달했겠지요 마치 우리나라에서 실크를 오랫동안 재배하면서 뽕나무 누에벌레 껍질인 번데기를 먹는 것과 같은 원리입니다.

충시차에는 두 종류가 있는데, 한 종류는 윈난 광시 등의 소수민족들이 만든 충시차입니다. 그 지역에 화향나무라는 나무가 있는데 봄에 곡우절 전에 햇차가 날 때에 화향나무 잎과 야생 등나무 줄기와 거친 찻잎을 섞어서 대광주리에 쌓아놓고 덮어 놓으면 여기서 찻잎을 먹고 자라는 다충이 생기고, 다시 일정한 시간이 지나면 찻잎과 다충이 다 사라지고 배설물 즉 충시만 남게 되는데, 그것을 체로 쳐서 곱게 걸러냅니다. 여기에 찻잎, 꿀, 충시(배설물)를 1:1:5의 비율로 섞어서 불에 덖는데, 완성된 형태가 마치 커피가루와 같은 암갈색의 과립 형태의 차가 완성됩니다.

두 번째 충시차는 보이차를 30년 이상 오래 보관한 홍콩 광둥 등지의 보이차 창고에서 처음에



쇄동차.

찻잎벌레의 배설물로 만드는 충시차
효소분해과정 거쳐 아미노산 등 분비
찻잎이 구리동전을 녹인다는 쇄동차
혈관청소 · 고혈압 · 담석증 등 효과

발견된 것인데요 농약 친 차는 다충이 없다, 천연의 오래된 노차에서 발견된다고 해서 귀한 대접을 받았지요. 보이차 다충은 태어나서 일생 동안 찻잎만 먹고 자라서 깨끗하다고 합니다. 이것으로 차를 만드는데 동글동글한 모양이 구슬 같기도 하고 또 매우 소량으로 귀한 차라서 여의주와 같다, 용의 구슬과 같다라고 해서 용주차라고도 부릅니다.

충시차는 다충의 배 안에서 찻잎이 효소분해과정을 거치면서 아미노산 등 항산화물질이 다량 분비되어 차향이 진하고 맛도 농밀합니다. 명나라 때 저술된 〈본초강목〉에도 이미 충시차가 소개되었는데, '차도 되고 약도 되며 차와 비슷하나 차가 아니다.' 다른 잡균의 번식을 막는 효소와 천연 항생물질이 함유되어 특히 위와 장을 튼튼하게 하는 효능이 있고, 해독작용이 우수하고 소화를 돕고 비위를 튼튼하게 한다고 알려져 있습니다.

두 번째로 소개할 차는 쇄동차(碎銅茶)입니다. 분쇄 쇄, 구리 동, 차 차, 구리동전을 녹이는 차입니다. 찻잎을 잘근잘근 씹은 후 구리동전을 함께 물고 있으면 구리 동전이 얇아지면서 구멍이 납니다.

쇄동차가 세상에 알려진 것은 원나라 명나라 때의 일입니다. 도교 무당파의 창시자 장산펑이 산길을 가다가 동전을 잘못 삼켜 죽을 뻔 한 아이를 만났는데, 마침 근처에 차나무가 있어서, 장산펑이 찻잎을 입안에서 잘근잘근 씹어 아이에게 먹였더니 얼마 후 동전을 뱉어내고 살아났다는 전설이 있습니다.

장산펑은 무협소설의 주인공으로 많이 나오는 도가 수련자, 김용의 무협소설 주인공으로도 나오고 만화나 영화로도 많이 그려진 유명한 도사입니다. 그의 고향이 랴오닝성이라는 연구도 있는데, 쇄동차의 전설은 장산펑이나 도교 수련자들이 차를 많이 마시고 차의 성질을 잘 이해하고 있었음을 보여주는 사례입니다.

구리를 녹이는 찻잎은 복건성 관성산의 유선봉과 무양봉 두 곳의 차나무에서만 나는데, 이곳은 천혜의 기후와 토질이 찻잎에 특정한 영양성분을 증가시켜 구리를 녹이는 쇄동의 특징을 띠게 되었습니다.

연구에 의하면 쇄동차 찻잎은 아미노산 함량이 2.9 (현지의 일반차는 1), 티폴리페놀 함량이 46.5 (현지의 일반차는 15)이며 미량원소의 함량도 매우 높은 것으로 나타났습니다. 이러한 강력한 찻잎의 항산화성분이 사람의 타액과 섞여 구리를 녹이는 특이한 성질을 지니게 된 것입니다. 쇄동차는 특히 혈관청소 고지혈증 고혈압 담석증 폐와 기관지를 깨끗이 하는 청폐기능 등이 우수한 것으로 알려져 있습니다.

쇄동차는 별칭이 신선차입니다. 쇄동차를 오래 마시면 무병장수하고 신선처럼 된다고 합니다. 1800년대 청나라 함풍 연간에 쇄동차가 나는 지역을 기록한 〈소무부지〉라는 지방지에 의하면, 당시 인구조사를 했는데 유선봉 주변의 쇄동차를 마시는 마을에는 150세, 129세, 90세 이상의 노인이 7분이 계셨다는 기록이 있습니다.

〈잇다it茶 대표〉

일일시호일

유방암이 앗아간 소박한 꿈…
치료만이 희망

스리랑카 출신 이주노동자 우샤니씨 유방암으로 가슴 절제
전이 가능성 높아 항암치료 필수지만 매회 120만원은 부담



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