

박동춘의 茶 이야기

㉒ 茶의 약리적 효능

茶, 치병 방편으로 활용되다

늦가을 승주의 차밭에는 차 꽃이 분방한 향기를 드날리고 있을 것이다. 이 꽃을 통해 고상하고 아름다워 차의 품색을 짐작하게 한다. 더구나 차는 사람을 이롭게 한 영초(靈草)라 여겼는데, 이시진(李時珍 1518~1593)의 〈본초강목〉에 "(차의) 기미는 쓰고 달며 미한한데 독이 없다. 차는 쓰고 냉하므로 음중에 음이다(氣味苦甘 微寒無毒 茶苦而寒 陰中之陰)"라고 하였다.

쓰고 냉한 차의 기질은 상기된 기운을 내리고 흩어진 기운을 거두어 심신을 안정시켜 주는 장점이 있다. 오랜 세월 속에서 차의 이로움을 삶에 활용했던 사람들은 삶에 여유와 담박한 삶의 조건을 만들어내기 위해 차를 곁에 두고 즐겼으니 이 흔적들은 바로 시대와 나라마다 조금씩 다른 차문화의 흐름을 형성하게 만든 요인이다. 어찌 보면, 차의 약리적 효능을 수행과 양생에 응용했던 것인데, 이 바탕에는 차가 병을 치료하는 약의 개념이었음을 드러낸다.

간혹 차와 다른 약재를 섞어 두통, 기허(氣虛), 설사를 치료하거나 소변, 대변이 원활하지 않을 때 이를 원활하게 해결하는 방법으로 활용된 사례가 많았다. 이런 차의 응용법은 특히 심신이 극도의 긴장 속에 노출된 현대인들의 삶을 여유롭게 할 수 있는 매개물로써 그 활용폭이 넓다고 할 수 있다. 무엇보다도 현대인들이 겪는 변비, 두통, 기허, 설사 등은 생활환경과 밀접한 관계가 있다. 이를 완화할 수 있는 방책으로, 적극적인 활용해 보는 것이 좋을 듯하다.

그렇다면, 차를 매개물로 현대인이 겪는 여러 가지 질병 중에 설사, 두통, 기허 등을 해결할 수 있는 비책은 무엇일까. 이에 대한 대안은 명대 왕상진(王象晉, 1561~1653)이 편찬한 〈군방보(群芳譜)〉 '뇨치방(療治方)'에서 제시된 것이 요긴한 정보라 여겨진다. 그의 기허와 두통 치료 방법을 살펴보면, 이렇다.

기가 허약하고 두통이 있을 때 이른 봄에 만든 차를 가루로 만들어 (이를 잘)개서 고(膏)를 만들어 토기 잔에 넣고 돌리면서 파두 씨 40알을 일차로 태워서 그 연기를 (차고(茶膏)에)훈증하여 말린다. (이를)가루를 내어 매번 한 스푼 복용하고, 별도로 좋은 차 가루를 넣어 식후에 다려 마시면 효과가 있다(療治方 氣虛頭痛 用上春茶末 調成膏 置瓦盞內覆轉 以巴豆四十粒 作一次燒 煙燻之 曬乾乳細 每服一匙 別入好茶末 食後煎服 立效)



차 꽃은 10월 중순에서 11월 중순까지 핀다. 노란 꽃술, 빙설같은 꽃판, 분방한 향기가 난다. 늦가을에 피는 꽃 중에 백미라 할 수 있다.

'본초강목'에 "상기된 기운 내려" 장점 기술
설사, 두통 등 효과… 현대인에도 활용 가능

윗글에 의하면, 기가 허약해졌을 때 이를 보충하는 방법으로 이른 봄에 만든 좋은 차를 가루로 만든 후 (물로) 개어 고를 만든다. 이렇게 만들어진 차고를 질그릇이나 토기(土器)에 넣고 뒤집어 돌리면서 파두 씨 40알을 태운 연기로 훈증한 다음 (차고를) 말린다. 이렇게 만든 차를 가루로 만들어 매번 한 스푼씩 복용하면 효과가 있고, 별도로 좋은 차를 넣어 식후에 다려 마시면 효과가 드러난다고 하였다. 특히 파두씨를 태워 그 연기에 차고를 훈증한다는 점이 눈에 띈다. 이 밖에도 설사를 치료하는 법과 소변이나 대변이 잘 나오지 않는 경우 차와 생깨를 활용하는 방법도 〈군방보(群芳譜)〉 '뇨치방(療治方)'에 다음과 같이 언급해 두었다.

붉고 흰 설사에는 좋은 차 한 근을 구운 후 빻아 가루를 만들어 진하게 다려 한두 잔을 마시면 오래된 설사에도 좋다. 또 소변과 대변이 원활하게 나오지 않은 때 좋은 차와 생 깨 한 줌을 잘 씹어 먹으면 소변과 대변이 잘 내려간다. 여러 차례 차와 생 깨를 씹어 먹으면 효과가 나는데, 차와 생깨가 모두 씹히지 않았는데도 대소변이 잘 내려간다. (又赤白痢下 以好茶一斤 炙搗爲末 濃煎一二盞服 久痢亦宜 又二便不通 好茶生芝蘇各一撮 細嚼 滾水沖下即通 屢試入效 如嚼不及擂爛 滾水送下)

그가 언급한 설사에 유용한 차의 활용법은 차를 구워 쌓아서 가루를 만들어 진하게 다려 한두 잔 마시라는 처방이다. 이때 차의 온도는 뜨거운 상태에서 마시는 것이 바람직하다. 이미 차가 이뇨작용에 도움을 준다는 점은 널리 알려진 사실이다. 혹자는 차를 마시면 자주 화장실을 가는 것이 꺼려 차를 마시지 않는 사람도 있다. 그런데 차는 설사가 날 때 진하게 다려 마시면 효과가 있다는 점이 눈에 띄는데, 차를 구워 가루차를 만들어 사용한다.

중국뿐 아니라 우리나라에서도 차를 이용하여 병을 치료하는 사례가 있다. 임진왜란과 호란을 겪은 이후 차 문화가 쇠락했던 시기에 차가 나던 산지에서는 늦게 딴 차를 그늘에 말렸다가 돌배와 생강, 혹은 귤피 등을 섞어 감기와 이질을 치료하는 단방약으로 사용한 것이 그것이다.

조선 후기 이운해(1710~?)의 〈부풍향다보〉는 상차 7종을 만들어 병을 치료하는 약으로 사용할 수 있는 방법을 제시했다. 이 문헌은 1755년에 지은 것으로 추정되나 현재까지 원본이 발굴되지 않았다가 황윤석(1729~1791)의 〈이재난고〉에 수록된 〈부풍향다보〉가 발굴되었는데, 여기에는 약차를 다리는 도구와 풍로, 물의 양 등을 제시한 그림이 있기 때문에 정확한 활용법이 드러난 사례라 하겠다.

그럼 〈부풍향다보〉에서 병을 치료하는데 요긴한 7종 상차를 만들어, 풍과 추울 때, 더울 때, 열이 날 때, 감기, 기침, 체했을 때 등 7가지 이상 병의 증세가 있을 때 이를 완화하거나 치료할 수 있는 방법을 드러낸 것이다. 물론 7종의 상차는 차와 다른 약재를 혼용하여 병을 치료하는 것인데, 그 대략을 살펴보면 △첫째 풍을 맞았을 때는 감국, 창이자(風 甘菊 蒼耳子)를 넣어 국향차(菊香茶)을 만들고, △둘째 추울 때는 계피, 회향(寒 桂皮茴香)을 넣어 계향차(桂香茶)만든다. △셋째 더울 때 백목단, 오매 (暑 白檀香 烏梅)으로 매향차(梅香茶)를 만들고, △넷째 열날 때는 황련, 용뇌(熱 黃連 龍腦)로 연향차(連香茶)를 △다섯째, 감기에는 향유, 곽향(感 香 藿香)으로 유향차(薷香茶)를 △여섯째 기침에는 상백피, 귤피(嗽 桑白皮 橘皮)로 귤향차(橘香茶)를 △일곱째 체했을 때 자단향, 산사육(滯 紫檀香·山査肉)으로 사향차(査香茶)를 만든다고 하였다.

〈동아시아차문화연구소장〉

나란다축제 불교고리경시대회 완전정복 ㊹

1. 삼학(三學)에 대한 설명 중 틀린 것은?

① 탐·진·치 삼독을 제거하는 공부이다.
② 계학은 악업을 막고 선업을 실천하는 행동규범이다.
③ 정학은 마음을 고요하게 가라앉혀 삼매에 드는 공부이다.
④ 수학은 목석처럼 움직이지 않는 것을 고수하는 공부이다.
⑤ 혜학은 존재와 세계에 대한 바른 통찰이며, 무상과 고, 무아의 통찰을 강조한다.

해설 : 삼학은 계학, 정학, 혜학을 말한다. 계학은 계율 등의 부처님께서 제시하신 올바른 규율을 따르는 것, 정학은 계율수지로 삶이 차분해진 상황에서 선정, 삼매 등을 닦는 것, 혜학은 선정, 삼매 속에서 지혜를 개발하는 것이다. 혜학은 다시 문혜, 사혜, 수혜로 나아가게 되며 문혜는 부처님의 법을 익히는 단계, 사혜는 부처님의 법을 사유하는 단계, 수혜는 부처님의 법을 구체적으로 닦는 단계로 삼학과 삼혜는 불교수행의 기초이다. ①, ②, ③, ⑤의 설명을 더하여 이해할 필요가 있다. 불교의 명상이나 삼매 등은 부정적인 심리요소(심소)를 멀리하고 긍정적인 심리요소를 획득하는 것을 말한다. 목석처럼 아무런 심리요소를 갖지 않는 무정물이 되는 것은 일반적 불교수행이 지향하는 점은 아니다.

2. 부처님은'모든 현상은 끊임없이 생멸하므로 변화한다'고 말씀하셨다. 이 교설을 지칭하는 불교교리 용어는?

① 제법무아 ② 십이연기 ③ 열반적정 ④ 일체개고 ⑤ 제행무상

해설 : 제행무상이다. 순서대로 ①, ③, ④, ⑤는 사법인으로 불교에서 변하지 않는 진리를 말하며 사법인이라고 한다. 제법무아는 어떤 단일한 요소도 '나'라고 할 수 없음, 즉 '나'라는 것은 단일한 법으로서 실재가 아님이며, 열반적정은 모든 번뇌의 불이 꺼진 고요함으로 열반을 설명하는 것이고, 일체개고는 모든 것이 고통이라는 뜻이다. 십이연기는 십이지연기라고 하며 이 연기에 대한 무지가 우리를 고통의 연속으로 이끌며 이에 대한 올바른 이해가 고통에서 벗어나게 해준다. 십이연기 문제가 정확히 나올 때 자세히 설명하고자 한다.

3. 제법무아(諸法無我)에 대한 설명으로 틀린 것은?

① 이 세상에는 변하지 않고 고정적으로 존재하는 실체가 없다.
② 인연에 의해 만들어진 것은 인연이 다하면 소멸할 수밖에 없다.
③ 모든 것은 변하므로 현재의 삶을 즐기며 자유롭게 살아야 한다.
④ 어떤 경우든 집착과 분별심을 떠나 자기를 비우고 살아야 한다.
⑤ 불교의 공(空)사상은 무아(無我), 연기(緣起)를 확대한 개념이다.

해설 : 전반적으로 제법무아, 제행무상, 일체개고의 내용이 섞인 보기들이다. 이는 이 두 개념이 매우 밀접하게 관련이 있기 때문이다. 모든 것은 변함으로 현재의 삶은 즐겨야 하는 것이 아니라 충실해야 하는 것이며, 자유롭다는 것도 방종이 아니라 번뇌, 고뇌 등의 속박으로부터 자유로워야 한다.

4. 사법인(四法印)에 대한 설명이 아닌 것은?

① 모든 변하는 것에는 고정된 실체가 없다.
② 모든 것은 고정됨이 없고 끝없이 변한다.
③ 모든 것은 신의 뜻에 따라 몸과 마음이 만들어낸 것이다.
④ 모든 것이 변하는데도 변하지 않는다고 집착하기에 고통이 발생한다.
⑤ 집착을 내려놓으면 모든 번뇌가 사라져 고요한 평화와 행복이 찾아온다.

해설 : 제행무상, 제법무아, 일체개고, 열반적정은 모두 자기 자신의 무명과 무명이 다함만이 관련있음으로 신의 개입을 상정할 이유가 없다.

5. 사법인(四法印)에 포함되지 않는 것은?

① 제행무상(諸行無常)
② 제법무아(諸法無我)
③ 십이연기(十二緣起)
④ 일체개고(一切皆苦)
⑤ 열반적정(涅槃寂靜)

해설 : 십이연기하는 것은 제행무상, 제법무아의 현상이지만 우리가 여기에 자아의식 및 탐, 진, 치를 더함으로 괴로움을 받게 되는데 이를 일체개고라고 한다. 이 십이연기에 대해서 순관-역관으로 바르게 이해하게 되면 더 이상 이 연기하는 존재에 대하여 자아의식이나 탐, 진, 치를 더하지 않게 됨으로 불이 꺼지듯 고요한 상태, 즉 열반에 이르게 된다. 사성제의 이해, 십이연기의 이해 등 불교의 깨달음에 대한 설명은 복합적으로 이루어짐으로 세세한 부분의 차이보다는 큰 틀에서 다각도로 접근할 필요가 있다.

정답 : 1. ④ 2. ② 3. ③ 4. ③ 5. ③

제공 : (재)은정불교문화진흥원 / 감수 : 서정원 박사

"신은 듯, 안 신은 듯 맨발같은 신발" 어싱 접지 슈즈 2024 신상출시

지구와 연결되는
EARTHing(접지) 효과
발볼 넓은 신발, 맨발 같은 신발
KSNS 적용 신발

어싱 슈즈는
발 볼이 좁거나 보통 넓이인 분들이
세련되고 날렵한 신발을
신고 싶을 때를 위하여
제작된 신발로 둘레길, 황토길,
캠핑용, 런닝용 신발로도 좋습니다.



베이지

어싱슈즈
특판가 (무료배송)
65,000원
※ 사은품 : 어싱 양말



베이지 블랙

어싱 트레킹화
특판가 65,000원 (무료배송)
※ 사은품 : 어싱 양말
※ 소재 : 도전특수고무 밑창 + 네오프렌(잠수복 재질)



NAVER 마하몰

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)