

선엽 스님의
자연힐링차
⑯ 차를 우리기 전에 할 일 4

차를 대하는 일, 사람을 대하는 일

제5식, 양성(養成)

기초 차식 중에서 양성은 찻잎과 따뜻한 물이 처음으로 만나는 차식으로 차를 우림에 있어서 가장 중요한 단계 중 하나다. 대지의 기운을 받고 자란 찻잎은 물과 만난 한 잔의 차로 재탄생한다. 자연의 영양분으로 자란 차가 우리에게 쓰임을 받기 위해서는 반드시 물과 결합하여야한다. 찻잎이 물을 만나지 못하면 그저 마른 나뭇잎에 지나지 않다. 향기로운 차 한 잔을 우려내기 위해 차의 종류나 성질에 따라 물의 온도나 우리는 시간을 세심하게 조절해야 한다.

물의 온도를 적당하게 맞추는 것은 본래 차의 성정과 성분을 발현시키기 위한 매우 중요한 요소이다. 지나치게 뜨거운 물로 차의 향과 성분을 변화시키며 너무 오랜 시간 차를 우린다면 쓰고 떫은 맛을 내게 된다. 특히 우리나라의 녹차는 곡우를 기점으로 채취하기 때문에 아주 여린 잎이라서 80~85℃ 정도의 물로 녹차를 우린다. 너무 뜨거운 물에 차를 우리게 되면 비타민 성분이 많이 파괴되고 카페인과 타닌 성분이 많이 우러난다. 백차는 90℃, 청차와 황차는 80~90℃, 보이차와 같은 흑차는 100℃에서 차를 우린다.



차의 종류. 물의 온도. 우리는 시간. 차를 마시는 사람의 기호 등을 잘 살펴서 찻자리에 모인 사람의 분위와 기호에 따라 향기로운 차를 우려야 한다. 차를 잘 우려내는 일도 중정법이며 중도법을 잘 지키는 일이 차사의 수행이며 행다수행법이 될 수 있다. 사람이 차 한 잔을 우리고 대접하는 일이 쉽다면 쉽지만 한 잔의 차를 우리는 일에 몸과 마음을 집중하여 마신다면 스스로를 자양하며 세상과 사람을 크게 공경하는 일이며 자연의 은혜에 감사함에 보답하는 일이라고 생각한다. 차를 우릴 때 찻잎이 뜨거운 물을 만나게 되면서 여러 가지 성분들이 우러나는데, 인내심을 가지고 기다려야만 비로소 색 · 향 · 미가 완벽하게 조화된 차를 얻을 수 있다.

제6식, 신수(身受)

기초 차식의 제6식 '신수' 는 차가 우려진 다음 손님에게 권하기에 앞서 우린 사람이 먼저 차의 맛을 보는 것을 말한다. 손님에게 권하기에 앞서 우린 사람이 먼저 차의 맛과 향 그리고 차의 풍미를 살펴보는 것이다. 다도에서는 다른 사람에게 미루기보다는 내가 먼저 나서 실천하는 자세를 중시하기 때문에 먼저 차의 맛을 본 후 제대로 차가 우려졌다고 생각될 때 다른 사람에게 차를 권할 수 있다. 만약 차의 맛이나 향이 제대로 우러나지 않았다고 판단되면 처음부터 다시 차를 우리더라도 절대로 차맛이 완성되지 않는 차를 권하지 않는다. 우려진 차 맛이 쓴지, 단지, 차 기운이 충만한지, 향기가 원만한지, 맛이 풍부한지, 밋밋한지, 차를 우리는 사람이 직접 맛을 보아야만 알 수 있기 때문이다. 다도는 이론상의 도가 아닌, 실천의 덕목이며, 차인이라면 누구라도 평생토록 연마하고 실천하고 연구해야 한다.

〈논어〉 안연편(顔淵篇)에 "자기가 하기 싫은 일은 남에게도 시키지 말라"는 유명한 구절이 있다. 이는 사람을 대하는 기본 태도를 말하는 것으로 자신을 사랑하는 마음 그대로 남을 대해야한다는 것을 강조하는 말이다. 다른 사람이 나에게 잘 해주기 바라는 마음이 있으면 다른 사람도 역시 내가 잘 해주기를 바라는 마음을 지니고 있다. 이처럼 매사에 역지사지의 자세로 자기 자신의 마음을 잘 비추어 다른 사람과 세상을 대할 줄 알아야 한다. 사람은 스스로를 소중히 여기면서 다른 이를 가벼이 여기고 업신여기는 경우가 종종 있다. 타인을 존중하고 배려하는 것, 자신의 독립된 인격체가 성숙해질 수 있는 방법이다.

노자는 "내 몸이 아픈 것은 내 몸이 있기 때문이다"라고 했다. 사람들은 누구나 행복하게 살고 싶고 행복을 꿈꾼다. 그러나 수많은 사람들의 인생의 문제는 사람과 사람 사이의 존재에 대한 존중이다. 대부분의 사람들은 나를 중심에 놓고 생각하기 때문에 어떤 일이든 내가 좋아하거나 나에게 이익이 되는 방향으로 사고하고 판단한다. 사람이 처음 태어나 갓난아기 때부터 점차 성장과정을 거쳐 성인이 되면서 자아는 점점 강해지고 단단해지며 자신만이 독점하고 자신의 것으로 소유하고자 한다, 그러한 집착이 강해지면서 타인의 상황과 감정은 보이지 않게 되면서부터 여러 가지 문제가 나타난다. 나의 이익을 추구하기 위해 다른 사람에게 피해를 끼는 험담과 유언비어까지도 퍼트린다. 이러한 행동과 말은 자신과 상관없이 타인을 아프게 하고 상처가 되는 듯해도 결국 자신을 아프게 하는 일로 돌아오게 된다는 것을 알아야 한다. 차를 남에게 판매하는 사람들도 마찬가지이다. 자기 손에 들어온 차, 자기 가게의 차가 최고라고 주장하며 남의 가게의 차를 폄하하기도 한다. 누구나 맛있는 차를 좋아하는 것은 당연한 이치기에 내가 인정할 만한 차맛을 냈을 때 다른 사람과 함께 나누어야 한다. 자기가 싫은 것은 남에게도 시키지 말라고 하였으니 자기가 마시고 싶지 않은 것은 남에게도 마시지 않게 하는 것이 차인의 도리일 것이다. 이를 실천하면 차의 아름다움은 드러날 것이다. 이것이 바로 차를 마시고 사람을 사랑하는 '정다애인(情茶愛人)' 의 뜻이다. 또한 인생의 긴 고해의 바다를 헤쳐 나가는 일이 차를 채취하고 만들고 우려 사람을 대하고 스스로를 수신하는 과정과 같다. 항상 자신에게 하듯 다른 사람을 성심껏 대한다면 스스로의 인생과 주변의 모든 사람들은 행복하고 아름다워질 것이다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



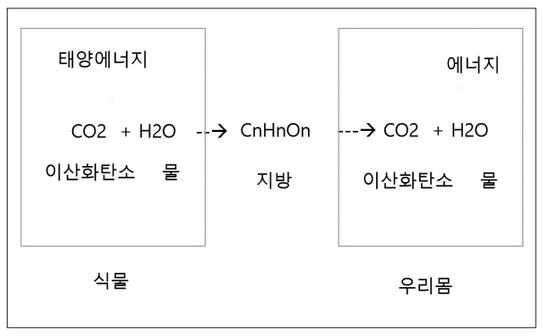
박주용의
소금&건강
⑯ 다이어트와 미네랄

다이어트 시 필수 영양물질 계속 섭취해야

많은 사람들이 다이어트를 한다. 살을 빼려고 노력한다. 살아가면서 다이어트에 대해 한 번이라도 고민을 안 해본 사람은 별로 없을 것이다. 그래서 다이어트 산업은 매년 급성장하고 있다.

우리 몸은 수분과, 단백질, 지방, 탄수화물, 미네랄, 비타민으로 구성되어 있다. 여기서 '살' 이라고 하면 단백질, 지방, 탄수화물로 요약된다. 물론 단백질도 수많은 형태가 있고, 지방도 그렇고, 탄수화물도 그 형태가 다양하다.

살을 뺀다고 하면 먼저 지방을 떠올린다. 단백질도 한몫 한다. 지방은 원소 기호로는 CnHnOn 즉 여러 개의 탄소, 수소, 산소의 결합체이다. 이는 식물의 탄소동화작용으로 만들어진 것이 변신을 거듭하여 우리 몸에 '지방' 이라는 형태의 살로 저장된 것이다. 이는 우리 몸이 저장해둔 에너지라고 할 수가 있다. 따라서 언제든 에너지가 필요로 하면 꺼내서 사용할 수 있다는 뜻이기도 하다. 사막에 사는 낙타는 등에 혹을 달고 있다. 그 혹 속에는 다름 아닌 지방이 가득 들어 있다. 낙타는 그로 인해 한 달 동안 물이나 음식을 먹지 않고서도 살아갈 수 있는 것이다. 그 혹 속의 지방을 분해해서 에너지로 사용하고 그 과정에서 만들어지는 물을 가지고 살아갈 수 있는 것이다. 오랫동안 음식을 섭취하지 못한 낙타에게서는 혹의 모양이 홀쭉하고 쭈글쭈글 늘어진 것을 확인할 수가 있다. 인류가 과잉으로 음식을 섭취하면 그것을 지방으로 저축을 하는 이유도 먹을 것이 없는 때를 대비한 것이다. 원시시대 불규칙한 음식 조달은 풍족할 때 과잉으로 먹어 부족할 때를 대비하고자 하는 지방축적의 유전자를 선택하게 하였다. 그것이 인류의 번성에 유리하였기 때문이다. 하지만 모든 것이 풍족한 시대에 살아가는 우리는 계속 소비 없이 축적만 하다 보니 비만이 되고 건강이 악화가 되는 상황이 된 것이다.



〈탄소동화작용 이화작용 – 에너지와 물질의 흐름〉

수분과 미네랄 부족하면 건강 이상
소금 · 미네랄 · 비타민 늘 섭취해야

지방은 에너지를 방출하면 이산화탄소와 수분으로 분해되어서 원래의 자연 상태 모습으로 돌아가게 된다. 지방이 사라지고 살이 빠지는 것이다. 다이어트를 한다는 것은 우리 몸에 축적된 이들 영양물질 즉 살을 에너지화해서 사용해 버리는 것이다. 그와 동시에 사용하는 그것보다 적은 영양분을 섭취할 때 다이어트 효과가 달성된다. 다시 말하면 에너지를 사용하고 동시에 그 에너지가 되는 영양분을 사용분보다 적게 섭취하는 일이 동시에 이루어져야 한다는 뜻이다.

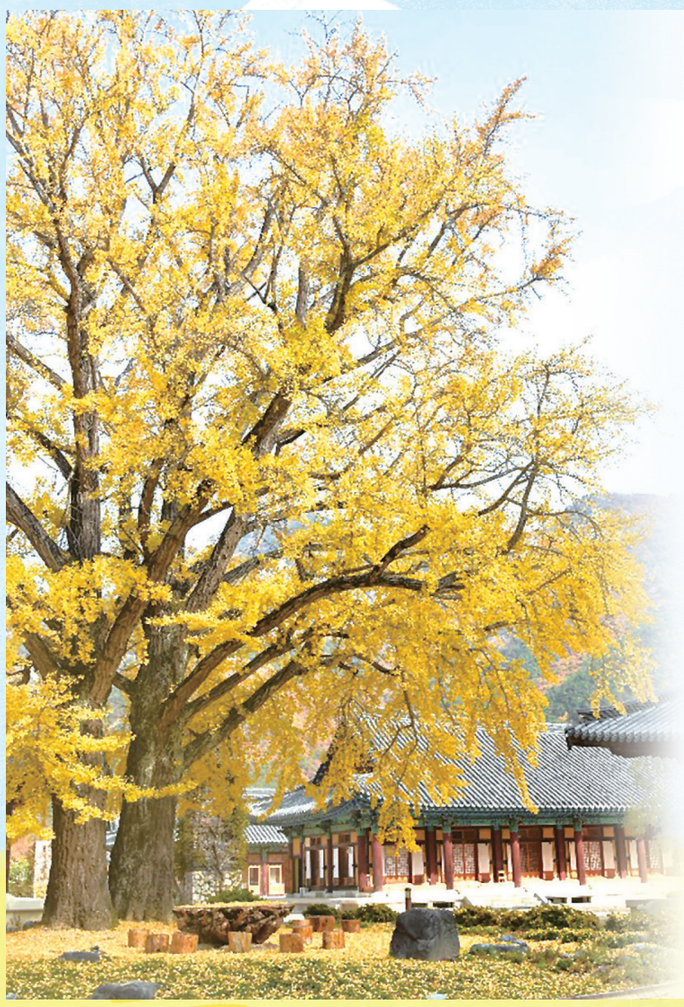
운동하고 활동을 하여 우리 몸의 살을 에너지화해서 써버려야 한다. 단순하게 땀을 흘리는 일은 에너지를 쓰는 일이기는 하지만 살이 빠지는 것이 아니라 수분이 빠지는 것이기 때문에 체중은 줄지라도 엄밀하게 살이 빠지는 행위는 아니다. 살을 빼는 것은 활동량을 늘리면서 음식 섭취를 줄여야 한다.

그러면 운동하고 덜 먹으면 되는 것일까? 이것만으로는 부족하다. 그 이유는 2가지다. 운동하는 것은 살을 빼는 것도 있지만 균형 있게 빼기 위함이다. 또 하나는 몸을 건강하게 하기 위함이다. 우리 몸은 필수 영양물질을 끊임없이 골고루 섭취해야 한다. 단백질, 지방, 탄수화물은 에너지원이다. 따라서 이들은 운동이나 활동을 해서 사라지게 해야 하고 적게 먹어도 큰 지장은 없다. 하지만 수분과 미네랄 비타민은 다르다. 이들을 적게 섭취하면 우리 몸은 기능에 문제가 생기고 이상이 생겨 건강을 잃어버리게 된다. 과거 선원들이 배를 오랫동안 탈 때 신선한 채소를 먹지 못해 비타민 부족으로 각종 질병에 걸렸던 시절이 있었다. 고기 등으로 풍족한 식사를 했지만, 비타민 부족으로 질병에 걸리고 사망에 이르렀다. 미네랄 부족 역시 마찬가지이다. 우리 몸은 수 십 가지의 미네랄을 필요로 한다. 그 중에 몇 가지라도 부족하면 우리 몸은 망가지고 질병에 걸린다. 따라서 다이어트를 할 때도 이들 성분은 반드시 섭취를 해주어야 한다. 무조건 굶는 것이 아니라 이것만은 먹어가면서 다이어트를 해야 한다.

수분, 미네랄, 비타민, 이것은 우리가 매일 매일 먹어야 하는 생명 물질이다. 살과는 직접적인 관련이 없는 필수 생존 물질인 것이다. 미네랄에는 소금이 당연하게 포함된다. 다이어트의 실패는 이런 부분을 무시하고 무조건 굶으면서 하다 보니, 몸이 견디지 못해서 각종 부작용이 생기고, 질병이 생기는 것이다. 그로 인해 다이어트를 중단을 하면 금방 요요가 오고, 그것이 반복되면서 몸은 더 망가지게 되는 것이다. 심한 다이어트로 인해 부족해진 수분, 비타민, 미네랄을 섭취하고자 하는 몸의 욕구가 강해져서 더 많이 먹게 되고 그로 인해 살이 찌고 또 다이어트를 하고, 급기야 운동이 아닌 약물이나 수술에 의존하는 다이어트로 흘러가게 되어 돈도 낭비하고, 몸도 망가지게 되는 것이다.

다이어트는 살을 빼는 것이지, 몸을 망가뜨리는 일이 아니다. 다이어트는 몸의 건강을 찾아가는 일이지, 몸을 학대하는 일이 결코 아니다. 소금, 미네랄, 비타민은 우리 몸에서 한시도 부족하게 해서는 안 된다. 최근 나오는 다이어트 제품을 보면 이런 점에 착안하여 미네랄 소금으로 보완하도록 하고 있다. 제대로 된 방향을 잡은 것으로 보인다. 건강을 지키려고 하는 다이어트가 건강을 잃어버리는 다이어트가 되지 않도록 하여야 한다. 그 출발점은 소금과 미네랄의 중요성을 알고 고르게 섭취하는 것에서 시작한다.

〈(주)오씨아드 이사〉



제 51차 운문사승가대학 총동문회

귀의삼보 하옵고,

안타까움 속에서 오랜 시간 기다렸습니다.
온갖 빛으로 물들어가는 아름다운 운문 도량으로 각처에서 수행정진하고 계시는 동문 스님들을 초대합니다.
부디 함께 하시어, 소중한 인연과 추억의 자리를 빛내 주십시오.

- 일시 : 불기 2566(2022)년 9월 20일(음력 8월25일) 오후 2시
- 장소 : 운문사 선열당
- 안건 : 동문회 임원 선출 건 /
  장학금 전달(필히 본인 참석)
  모교발전과 기타 여러 가지 안건
- 문의 : 054)372-8800 (운문사종무소)/(총동문회연락처) 총무 석운스님 010-3576-7952
  재무 홍제스님 010-7145-1454

대한불교조계종 운문사승가대학 총동문회장 지호 합장