



# “산야초 차로 자연의 생기를”

‘...산야초 이야기’ 펴낸 전문희 씨



“차를 마셔서 당장 무슨 병이 난고 몸이 죽기 어떻게 호전되기를 바라는 것은 분명 과욕입니다. 차를 마신다는 것은 무엇보다 건강을 생활화 하고 마음을 고요하게 해 준다는 점에서 큰 의미가 있지요. 쉽고 편안하게 마실 수 있는 차문화가 정착됐으면 하는 마음에서 책을 냈어요.”

전문희(41·사진 오른쪽)씨는 이 책을 통해 우리 산천에서 자라는 사계절 야생식물로 만든 차와 식이요법을 소개했다. 책 소개를 위해 멀리 지리산 피아골 농림마을에서 달려온 전씨를 10월 27일 서울 인사동의 한 음식점에서 만났다.

“우리의 몸은 하루에 많은 양의 물을 필요로 합니다. 그런 물을 섭취하는 방식으로 가장 좋은 것이 차를 마시는 일이지요. 특히 자연의 생기를 그대로 담은 산야초차를 마신다면 수분 뿐만 아니라 엽록소를 통한 비타민과 미네랄도 함께 얻을 수 있습니다.”

패션모델, 통기타 가수, 인테리어 사장 등 제법 성공한 사업가로서 생활하던 전씨가 약초에 관심을 갖기 시작한 것은 지금부터 10여 년 전. 어머니가 임파선암 말기 선고를 받아 고향인 전남

장흥으로 내려갔다. 그는 고향 산야에서 직접 채취한 각종 산야초로 자연치료법과 한방요법을 병행, 6개월 시한부 인생을 선고받은 어머니를 3년이상 더 살게 했다. 바로 산야초 덕분이었다.

이런 귀중한 경험이 전씨가 지리산에 살면서 산야초 차 보급운동을 하게 만들었다. 백초차, 쑥차, 쑥차, 속차, 감잎차, 연잎차 등 주위에서 흔히 볼 수 있는 야생초 20여 종으로 차를 만들어 보급하는 한편 ‘건강을 위한 산야초 모임’도 이끌고 있다.

## 백초차 등 구전돼온 20여종 복원

## 과정·식이요법 등 수필형식 소개

특히 이 책에는 저자가 산중수님들로부터 구전돼 오던 우리나라 전통의 산야초차를 복원, 현대화하고 일반화하기까지의 과정이 수필식으로 잔잔하게 소개돼 있다.

“자연에서 만날 수 있는 모든 식용식물은 차로 만들 수 있습니다. 이런 차들을 오래 마시다보면 우리의 몸과 마음이 본래 제자리를 찾은 듯 깨끗

해 짐을 경험하게 됩니다.”

실제로 찜레꽃의 경우 그 속에는 더위를 식히고 위장을 보호하며 출혈을 멈추게 하는 효능이 있다. 그래서 찜레꽃은 피기 시작할 즈음 따서 찢고 말리기를 세 번 거듭해 차를 만든다. 토끼풀도 차 재료가 된다. 그늘진 곳에서 말렸다가 달여 마시면 폐결핵과 천식, 감기, 황달, 이뇨, 해열 치료에 도움이 된다고 한다. 냉이는 그 뿌리를 말렸다가 겨울철에 달여 마시면 감기에방해 좋다.

이외에도 전씨는 자양강장과 당뇨 등 온갖 질병의 예방 치료에 좋은 뽕잎차, 뽕잎차, 뽕잎차 산소공급을 원활히 하는 쑥차, 쑥차, 쑥차 세균성 이질에 특효인 질경이차 등 갖가지 산야초 차를 소개했다. 또 약리작용이 뛰어난 꿀풀, 뽕의장풀, 질경이 등의 효능과 가을의 산야초차인 대추차, 국화차, 구절초차 등의 제조 방법도 알려 준다.

“건강한 삶을 살려면 차를 꾸준히 마시면서 자신의 체질에 맞는 식이요법과 꾸준한 운동, 심리적인 안정이 조화를 이루어야 합니다. 지리산에 살면서 터득한 지혜이지요”

김주일 기자 jkim@buddhania.com



‘소로우의 일기’  
헨리 D 소로우 지음 / 윤규상 옮김  
도솔 / 9천9백원

# 자연 친화적인 삶 신선한 감동

19세기의 자연주의자인 헨리 데이빗 소로우(Henry David Thoreau)의 유산 중에 가장 값진 것은 그가 손수 만든 상자 안에 가지런히 담긴 39권의 노트이다.

그 노트에는 다름 아닌 일기가 적혀 있었다. 이 <소로우의 일기>는 1906년 보스턴의 출판사가 14권으로 출간했는데, 이 책은 그 가운데 일부를 수정없이 그대로 뽑아 엮은 것이다.

소로우가 24년에 걸쳐 쓴 2백만 단어에 달하는 방대한 양의 일기에는 그의 특징이 포괄적으로 잘 나타나 있다.

소로우는 어떤 장르의 글보다도 일기쓰기에 더 많은 정성을 기울였다. <소로우의 일기>는 주로 자기 주변의 일을 자신에게 말하는 완벽한 독백체로 서술되어 그의 진실한 내면생활이 잘 드러나 있다. 더불어 한 걸음씩 그의 정신이 지나간 자취가 그대로 남아있다.

혹적인 대지의 영혼이 어떻게 쪼개어진 형태로든 내 속에 이미 들어와 있음’을 깨닫게 된다.

그는 야생동물과 인디언과 함께 점점 훼손되어가는 숲을 들여다보며 깊게 한숨 쉰다. 그 한숨소리는 방금 베어낸 거목의 우듬지에 있던 동자를 찾아 배회하는 어머니의 안타까운 낱갯소리에도 같으며, 모피상과 사냥꾼들에게 부모 형제를 빼앗긴 비버가 커다란 빈집에 홀로 남아 허탈없이 흐느끼는 제머리와도 같은 성질의 것이다.

비록 그는 19세기를 살다간 인물이지만 오늘날에 와서 그가 남긴 문화적, 사상적 영향력은 날로 커지고 있다. 21세기적인 환경의식을 지녔던 사람으로 새삼 주목받고 있는 것이다.

이런 점에서 <무소유>의 저자인 법정 스님도 소로우의 팬중에 하나다. 자신의 수필에서 소로우와 같은 삶을 살고 싶다는 생각을 펴려한 적이 있으며, 실제로 모 방송사 다큐멘터리 제작팀과 함께 미국

# 장구·해금 인도에서 전래됐다

실크로드란 예로부터 아시아와 유럽, 아프리카 세 대륙을 이은 동서 교통로이다. 이 길을 통해 동양의 비단 이 유럽으로 들어갔고, 페르시아의 유리그릇이 동쪽으로 전해졌다. 수많은 사람들이 이 길 위에서 만나고 헤어짐을 반복하며 각자의 문화를 주고받은 것이다. 그 속에는 음악도 있었다.

중앙아시아의 타클라마칸 사막을 지나는 사막길과 중국에서 페르시아 만에 이르는 바닷길 양쪽을 따라가며 전인령 중앙대 국악대학 교수는 동·서 세계의 교통로였던 실크로드를 통해 오갔던 문물, 특히 음악을 새롭게 발견했다. 장구와 해금이 멀리 인도에서 전해졌고 비파가 이란에서 왔다는 사실을 확인하고, 고대 인도 문헌에서 우리 음악인 ‘영산회상’에 나오는 것과 똑같은 장단을 발견하고 놀라기도 한다. 이를 통해 저자는 우리 음악을 세계적 지평에서 넓게 보는 눈을 뜰 수 있었다고 말한다.

이 책은 저자가 20년 동안 실크로드를 오가며 그곳에서 살아가는 다양한 민족들과 그들의 음악을 기록한 현장 보고서다. 중국의 경극, 일본의 가부키를 비롯해 인도의 비나, 몽골의 마두름 등 다양한 민족과 그들의 음악, 악기를 소개하고 있다. 이와 함께 각 나라의 문화, 예술, 역사에 대한 생생한 이야기 보따리도 넉넉하게 풀

영국 밴드 비틀스에 의해 세계적으로 알려진 인도 현악기 시타르 연주를 들으며 자유를 맛본다. 특히 어떤 음악에서든 진지함은 기교를 초월한다는 사실을 강조하고 있다.

중국 중간 삼림원 컬러 사진과 짙은 함께 편집된 책의 구성은 독자들에게 세계 음악과 문화, 더 나아가서 그 음악이 담고 있는 정신세계에 대한 지적



‘실크로드, 길 위의 노래’  
전인평 지음  
소나무 / 1만8천원

## 실크로드 문화 속의 음악·악기 등 조명

어 놓는다. 즉 음악을 통해 실크로드 문화를 엿보는 기행서인 셈이다. 그러나 단지 민속학적인 소개에 머물지 않은 않는다. 타문화권과의 비교를 통해 우리의 문화적 자화상에 대한 자성의 목소리를 던지기도 한다.

저자는 이 책에서 남인도 현악기인 ‘비나’를 타는 선생과 제자의 모습을 보고 소통의 전율을 느끼고,

호기심과 흥미를 유발하기에 충분하다. 가령 몽골에서는 활현악기(황로) 마찰시켜 소리내는 현악기가 주술적인 힘을 발휘하는 것으로 여겨지기에 문에 여자들은 이 악기를 연주할 수 없다든지, 동물의 울음소리나 새소리, 물소리를 흉내내는 것도 음악의 범주에 포함된다든 이야기가 재미있다.

저자는 ‘음악’ 하면 으레 자기네 전통음악을 가리키는 인도와 일찌감치 서양 음악에 인방을 내준 우리나라를 비교하면서 우리 현실에 안타까움을 표시한다. 다른 나라의 음악에 깊이 빠져들수록 우리 음악의 우수성을 더욱 절감한다는 대목도 많은 것을 생각하게 한다.

김주일 기자

## 광활한 야생시대 생활 노트 39편에 남겨

소로우는 1817년 7월 12일 매사추세츠 주의 콩코드에서 태어났다. 그는 어려서부터 생각이 깊었으며 아름다운 콩코드에서 태어난 것을 무엇보다 큰 행운으로 여겼다. 그래서 일가 대학 시절을 빼고 평생 동안 콩코드의 숲 속에서 살았다.

소로우가 살았던 환경에 오늘을 비추어보는 것은 우울하지만, 소로우가 인내하는 숲길로 따라들어가는 것은 즐겁다. 콩코드의 광활한 야생 시대, 바람에 물결치는 자작나무 숲, 표범과 개구리와 나누는 열두 시간의 대화, 달빛을 안고 넘실대는 강물, 유연히 눈길을 마주친 야생동물의 투명한 눈망울...

성큼성큼 숲 속으로 사라지는 소로우를 쫓아가는 것은 쉽지 않다. 그 뒤를 쫓다보면 금새 소로우의 흔적은 없어지고 광활한 콩코드의 대지만 펼쳐진다. 길을 잃든, 길을 찾든 그것은 각자의 몫이다. 소로우는 가능한 주관적 영감을 배제한 채 카메라처럼 풍경을 있는 그대로 재현해내려 애썼다. 풍경을 보지 못하고 소로우의 목소리만 쫓았다면 길을 잃은 것이다. 그러나 조금만 주의를 기울이면 곧 저 때

매사추세츠 콩코드의 울든 호수가를 방문해 소로우의 체취를 맡고 감회를 털어놓는 것을 TV에서 본 적이 있다.

바로 소로우는 자신이 무엇을 원하는지 알고, 땅과 하늘에 있는 경이로운 모든 사물들과 친숙해지도록 노력했다. 그리고 남들이 꿈꿔왔던 여기를 거꾸로 인생에 유리한 이점으로 바꾸어놓은 현명한 방법도 알게 되었다.

또 불필요한 것을 철저히 배제한채 무소유와 무욕의 삶을 살면서 자신의 내면세계를 철저히 성찰했다. 한 달 동안 노동을 해서 나머지 열한 달 동안 살아갈 양식을 마련했다. 그렇게 마련된 열한 달 동안 그는 작가로서, 사상가로서, 그리고 한 인간으로서 완벽해지기 위해 온 힘을 기울였다.

“하루에 적어도 4시간 동안 세상사를 완전히 떨쳐 버리고 언덕과 들만으로 산책하지 않으면, 내 건강과 정신을 유지할 수 없을 것 같다”는 소로우의 자연 친화적인 삶이 이 가을 신선한 감동으로 다가온다.

■김주홍 / 원주공고 교사

이 책은 <월든>으로 널리 알려진 헨리 데이빗 소로우가 생전에 쓴 방대한 일기중 일부를 간추려 수정없이 그대로 옮겨온 책이다.

# 이젠! 깊은 산야초 향기를 "공양" 올릴 수 있습니다

## 부처님 제일 공양 태우지 않아 연기없는 정각향 출시

우리산 나무, 잎, 열매를 따서 해초로 만들어진 전통법제향은 참깨를 볶아 고소함을 내는 비법과 같습니다. 깊은산 자연으로 불자님의 건강은 물론 생활이 더욱 좋아질것 같은 설레임 그 소중함을 안겨드립니다.



차량용

가정용

### 사용처

법당과 선방으로 발달되고 있습니다. 최고의 기업 비서실에서 다시 찾는 향입니다. 불자님의 가정의 화목과 행복은 물론 집중력이 필요한 공부방에서 자동차안까지 숲속의 맑은 정기를 채워드리게 되었습니다. **제품속에 향유가 깃드는 신비의 물** 경명이 첨가되었으므로 한두알씩 주머니속에 넣어 보이지 않는 좋은 향기의 '힘'을 느껴 보십시오.

### 사용후

21가지 산야초와 솔잎, 난초,국화, 뽕에 좋은 모과는 물론 나뭇 재임을 물리치는 경명의 힘까지 함유되어 사용후 배게속에 넣어 다시 사용하는 천연향입니다. 마음이 편안한 향으로 사용하실 수 있으며, 방안의 냄새는 물론 담배생각까지 점점 줄어드는 자연향에서 집안에 수백격저, 시멘트 및 화학 물질의 독성까지 걱정을 덜어주는 천연광물질의 힘이 담긴 향 알갱이를 하루에 한알(작은알은 두세알)씩 뚜껑에 보충시켜주십시오. 삼국시대부터 전해진 향낭의 신비로움은 눈에 보이지 않는 "힘"이며 당신의 힘이 될것입니다.

제조원 **세계적인 정각향 알갱이를 만드는 법제력!**

**KOREA Aroma** 알갱이 **www.Aromamall.org** 고객센터 051)633-4070 / 향장인 직통 011-9384-4801

입금계좌: 국민은행 107-21-0904-797 예금주: 김도현



경제적인 아로마 알갱이 리플