

## ‘티 테라피(Tea Therapy)’

# 지친 심신 차로 다스리세요

아름다운 풍광이나 그림을 봄으로써 눈을 즐겁게 하거나, 향기를 맡음으로써 마음을 이완시키는 ‘아로마 테라피(향기요법)’ 등은 오관(五官)을 다스림으로써 마음을 다스리는 심리치료법이다. 차를 마시는 행위 역시 마찬가지다. ‘아로마 테라피’가 후각을 통한 마음 다스리라면, 다도는 차의 색과 맛, 향을 모두 즐기므로 마음의 안정을 찾도록 도와주는 과정이다.

숙명여대 한국음식연구원(원장 한영실)이 개설한 ‘티 테라피(Tea Therapy) 지도자 과정’은 이차(차)와 명상 그리고 차를 이용한 음식을 통해 일상에서 지친 몸과 마음을 편안하게 다스리도록 도와주는 프로그램이다. ‘티 테라피’라는 용어는 강좌를 진행하는 이은주(39) 연구원이 처음 만든 용어로, 차를 마시는 행위에 건강한 육체와 정신을 통해 행복을 추구하는 새로운 라이프 스타일인 ‘웰빙(well-being)’의 개념을 접목한 것이다.

1994년 회사 내 동호회인 ‘선경대회’에서 처음 차를 접하게 된 이 씨는, 숙명여대 대학원 식품영양학과에서 차에 관한 논문을 쓰는 등 차 공부를 계속하면서 ‘차 마시며 심신을 치유하는 법’을 체계적으로 정리하고자 이 강좌를 개설하게 됐다.

“티 테라피는 차를 매개로 육체와 정신의 조화를 추구하는 것입니다. 흔히 차 강의는 예절과 접목해서 많이 이루어지는데, 저는 차를 즐기므로써 몸과 마음을 치유하는데 좀 더 관심을 기울였습니다. 일상생활에서 쉽게 차 생활을 즐길 수

있도록 하는 것이죠.”

3개월 동안 진행되는 이 강의에서는 차의 성분과 효능부터 다구 고르는 법, 다구 사용법, 차의 종류, 찻자리 예절 등 기본적인 과정에 이어 자신에게 맞는 차 고르기, 찻자리 꾸미기, 차를 이용한 명상, 다식과 차를 이용한 요리 만들기 등 차 생활과 관련한 다양한 분야들을 배우고 실습하게 된다.

“자신이 찻자리의 주인이 되어 차를 충분히

### 숙대 티 테라피 과정 개설

### 차에 웰빙(well-being)개념 접목

### “다도 즐거움 찾게 해주는 강좌”

즐거워하고, 일상에서 지친 몸과 마음을 잠시 쉬게 할 수 있는 것만으로도 훌륭한 심리치료가 될 수 있습니다. 때문에 이 강좌는 차에 대한 전문적인 지식보다는, 생활 속에서 차 마시기를 일상화하고, ‘다도의 즐거움’을 찾게 해주는 과정이라고 할 수 있습니다.”

11월 5일 첫 강의에 참석한 수강생 한혜진 씨는 “차에 대한 전반적인 지식을 얻고 생활 속에서 마음을 다스리기 위해 강의를 신청했다”며 “아늑한 공간에서 조용히 차를 우려고 마시는 과정을 음미하는 것만으로도 스트레스에서 벗



◇지난 11월 5일, 숙명여대 한국음식연구원 내 다실인 ‘다정(茶情)’에서 진행된 ‘티 테라피(Tea Therapy) 지도자 과정’에서 수강생 10여 명이 이은주 연구원에게 다구 사용법을 배우고 있다. 사진=박재원 기자

### 《티 테라피 지도자 과정》

날짜	이론 강의	실 습
11월5일	티 테라피란 무엇인가?	티 테라피 배우기 첫 걸음- 녹차
12일	차 만드는 과정과 차의 성분과 효능	티 테라피 I
19일	자신의 건강에 맞는 차 선택법	티 테라피 II
26일	차를 이용한 생활 속의 명상	티 테라피 III
12월3일	문화사 속에서 찾아 본 티 테라피	중국차를 이용한 티 테라피
10일	티 서비스의 에티켓	영국 홍차를 이용한 티 테라피
17일	갖고 싶은 다구, 보고 싶은 다구	일본차를 이용한 티 테라피
24일	티 테라피 공간의 데코레이션	계절을 느끼는 티 테라피
31일	차에 곁들이는 다과	음식을 이용한 티 테라피 I
1월7일	마시는 티 테라피에서 먹는 티 테라피로	음식을 이용한 티 테라피 II
14일	살아있는 자연 음식	음식을 이용한 티 테라피 III
21일	그룹 티 테라피를 위한 플랜	아름다운 선을 속의 그룹 티 테라피

어나 편안한 마음을 유지하게 된다”고 말한다.

한영실(46) 원장은 “요가나 명상 등 정신 수련을 겸한 운동을 통해 심신의 안정과 건강을 추구하려는 현대인들의 취향에 맞춰 개설한 티 테라피 강좌는, 자칫 멀게 느껴질 수 있는 전통을 현

대적으로 재해석한 것”이라고 말한다.

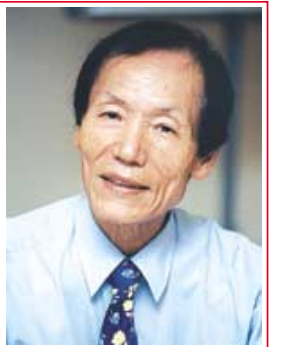
한 원장은 3개월 과정의 기본 과정이 끝나면 심화과정을 통해 차에 대해 좀 더 깊이 배울 수 있는 기회도 마련할 예정이다.(02)710-9767

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

## 차맥 지킴이

유건집

(차 고전연구가)



책은 문화와 전통의 매개체다. 차 문화에 있어서도 마찬가지다. <다부>와 <대관다론>, <동다송> 등 차를 기르고 제다하는 방법과 차인이 지나야 할 정신을 적어 놓은 다서들이 바로 차문화의 기저를 이루고 있기 때문이다. 하지만 아직까지 우리나라의 다서 연구는 그리 활발한 편이 아니다.

지난 11월 5일, 서울 법원사 등에서 다서를 강의하고 있는 수필가이자 차 고전 연구가인 유건집(67) 씨를 만나 다서의 중요성에 대한 견해를 들었다.

서울대 국어교육과를 졸업한 60년대 초, 혼자 양양 낙산사를 찾았던 유 씨는 우연히 한 스님을 만나게 됐다. 스님에게 밤새 차에 관한 이야기를 듣게 된 유 씨는 차에 대한 궁금증이 일기 시작해 서울로 돌아와 틈틈이 다서를 찾아 읽었다. 이후 전각가 안광석 씨와 한국차학회 전병식 회장 등 차에 관심 있는 몇몇 지인이 모여 한 달에 한 번 차를 마시는 모임을 만들면서, 본격적으로 다서에 관심을 갖게 됐다.

“당시만 해도 우리나라에 소개된 다서가 <동다송>과 <다신전> 정도 밖에 없었습니다. 그나마도 해석이 정확하지 않아 앞뒤 문맥이 맞지 않는 문장이 많았죠. 할 수 없이 대만이나 일본에서 원서를 구해와 읽었습니다.”

20여 년의 세월을 헤아리는 동안 그는 우리 차문화의 뿌리를 찾는다는 생각으로 40여 권에 이르는 다서를 독파했다. “뿌리가 깊지 못한 나무는 바람에 흔들리기 마련입니다.

### 대만, 일본원서 구해 40여권 독파

### 제대로된 다서 가르치고자 강의

### 남 존중할 줄 아는 마음이 차 정신

마찬가지로 우리 차에 대한 학문적·정신적 바탕이 튼튼하지 않다면, 일본이나 중국의 차 문화에 이리저리 흔들릴 수밖에 없습니다.”

오랫동안 차를 마시고 다서를 연구해 왔지만, 특별한 단체에 몸을 담지 않았던 그가 지난 3월부터 차인들을 대상으로 차 고전 강의를 열었다.

“누군가를 가르친다는 것은, 씨앗을 심는다는 조심스럽고도 지극한 마음이 없이는 안됩니다. 제가 그동안 공개적으로 다서 강의를 하지 않았던 것도 이 때문입니다. 하지만 차를 배우는 학생들이 다서를 제대로 배울 수 있는 곳이 없다는 사실이 안타까워 강의를 시작하게 됐습니다.”

그렇게 강의를 시작한지 7개월 만에 수강생이 50여 명을 넘어섰다. 현재 진행하고 있는 <다부>와 <대관다론> 강의에 이어 <동다송>, <다신전>, <다경> 등 현존하는 다서들을 3개월씩 강의할 계획이다. 내년에는 강의 내용을 정리해 <다부> 해설서도 펴낼 예정이다.

“다서를 읽다보면, 우리 조상들은 차 마시는 데 있어 운치와 정신을 중요하게 생각했음을 알 수 있습니다. 다심(茶心)을 간직하고 있을 때 비로소 다인이라는 말을 쓸 수 있는 것이죠.”

그렇다면 그가 말하는 ‘차의 정신’이란 무엇일까? “차의 정신은 결코 어려운 것이 아닙니다. 차를 마시면서 나를 잊고 남을 존중할 줄 아는, 사물에 대한 애정을 가질 수 있는 마음, 즉 평상심이 곧 차의 정신이 아닐까요.”

### 제4회 국제청소년 차문화대전



명원문화재단(이사장 김의정)은 지난 11월 2일 서울 국립민속박물관 강당에서 제4회 국제

청소년 차문화대전’을 개최했다(사진). 우리 전통 차 문화정신의 함양과 다도인의 저변 확대를 위해 열린 이번 대회의 ‘차생활 예절 경연대회’ 대학생부 대상에 김주경 씨, 최우수상에는 이명자 씨가 선정됐다. 고등학생부 대상에는 국악과 2년 권나라(지도 박혜진), 최우수상에 전지혜(지도 박혜진), 중등부 대상에 이강은(지도 이재은) 학생이 선정됐다.

### 영암도기문화센터 첫 국제전시회

전남 영암군 산하 영암도기문화센터(소장 이석희, www.gurim.org)가 7일부터 12월 6일까지 ‘흙의 여정-한·일 도기전’을 주제로 첫 국제

전시회를 개최한다. 도기문화센터 제1전시실에서 열리는 전시회에는 국내 작가로는 이인지, 이학수, 박성원 씨가, 일본 작가로는 후지하라카즈, 스키모토사다미즈, 다테이마사키치 등이 참여한다. (06)1470-2556

### 여상명씨 ‘발달가마전’ 개최

도예가 여상명 씨의 다구 작품전시회 ‘발달가마전’이 서울 백상기념관에서 12월 3일부터 9일까지 열린다. 이번 전시회는 여 씨가 해인사 내 발달가마에서 구운 도예작품을 선보이는 것으로, 단아한 여유를 보이는 작품들이 주를 이루고 있다. (02)724-2236

### 성덕태자 추모 헌다례 열려

화정다례원(원장 신운하)은 11월 15일 일본 오사카 사천왕사에서 ‘성덕태자 추모 헌다례’를 개최한다. 성덕태자(?-622)는 6세기 후반 용명천황(用明天皇)의 아들로 태어나 일본 최초의 절법흥사에서 고구려 혜자 스님과 백제 혜종 스님으로부터 불교를 배웠으며, 일본이 불교국가로 자리 잡는데 절대적인 공헌을 했다. 이번 행사에서는 성덕태자를 비롯해 일본으로 건너 간 백제 유민들을 추모하는 헌다례와 신 원장의 고려말 차 시연, 칠성차회 등으로 진행될 예정이다. (02)720-4866

## 제18기 불교 전문 호스피스 교육에 여러분을 초대합니다!

**호스피스?** 죽어가는 사람들을 돕는 자원봉사 활동이 아닙니다.  
**호스피스?** 生·老·病·死의 직접적인 체험을 통하여 제행무상, 제법무아, 일체개교, 열반정정을 향한 깨달음으로 이어지는 修行의 길입니다.  
**호스피스?** 상구보리 화하중생 대승보살도의 텃밭입니다.  
**호스피스?** 순수한 사랑과 자비를 창조합니다.

**교 육 안 내**

- ◆ 일 정: 2003년 12월 13일 ~ 2003년 12월 20일 7박 8일
- ◆ 장 소: 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1 정토마을
- ◆ 교육대상: - 재가 법사 및 포교사 불교 의료복지 포교에 뜻이 있으신 분  
- 불교인으로서 삼귀오계를 수지하신 분으로 신심이 돈독하여 보살행을 실천하고자 하시는 분
- ◆ 인 원: 선착순 남·여 25명
- ◆ 연 령: 32세 ~ 65세
- ◆ 교육수료: 19만원
- ◆ 입금계좌: 국민은행 411-21-0056-591 예금주: 여동금
- ◆ 기 금 물: 사진 3장(반명함판), 주민등록등본 1통, 필기도구, 슈리닝, 슬리퍼, 컵, 가사장삼(스님)
- ◆ 원서접수: 전화접수, 우편접수, 방문접수
- ◆ 원서마감: 2003년 12월 10일
- ◆ 문 의 처: 정토마을 사무국 TEL. (043) 298-2258(대) / FAX. (043) 298-1457  
e-mail: jungtoh@jungtoh.com

※ 올한해의 끝에 실시하는 불교전문 호스피스 교육에 각계 스님 및 불자들의 많은 참여 부탁드립니다.

정토마을 호스피스는 불교 의료복지 포교에 최선의 노력을 경주합니다.

### 불교 전문 호스피스 정 토 마을

## 고승 정명주 스님의 佛氣 달마도

시방삼계에 늘 나누려고 계시는 부처님의 여연안 모습

~ 세계 최초로 고승 정명주 스님께서 친견한 시무상주 시방불 사진입니다.

장소: 청주중앙산  
 시간: 1998년도 AM 9시경  
 규격: 가로 51cm x 세로 66cm  
 가격: 100,000 원

규격: 가로 51cm x 세로 66cm  
 가격: 100,000 원

규격: 가로 51cm x 세로 73cm  
 가격: 100,000 원

귀의 상보하옵고 고승 스님께서 수많은 달마도를 접하신바 사나운 기운이 솟아남을 감지하시고 그원인을 찾던중 달마에게도 찍이 있음을 알아 탄생시킨 세계최초의 女子달마도와 관음 달마도는 주문후 3,4일의 시일이 걸릴수 있음을 참고하여 주시길 바랍니다. 자세한 상담을 원하시면 경남창원 명주사 방문을 환영합니다.

■ 입금계좌: 농협 821146-52-038830 [예금주: 정지안]  
 ■ 연락처: 055-275-1372 / 055-262-0928 ■ 휴대폰: 019-574-0928 고승 정명주

경남 창원시 중앙동 58-9번지  
**한국대선불교계중 명 주 사** 한글홈페이지: 명주사