

향과 온기 몸과 마음 다스려요

서울 도심 한복판인 종로에 초의차명상원을 개원한 지장 스님은 초의차명상법을 정립해 최근 본격적인 전수에 나섰다. 차명상은 사념처(思念處)와 팔정도(八正道) 수행을 기본으로, 차를 마시는 행위를 통해 자각력과 집중력, 통찰력을 개발하는 수행법이다. 이런 수행과정을 통해 자신을 올바르게 알고 참 행복을 느끼는 것이 차명상의 지향점이다.

그렇다면 왜 하필 '차'일까?
"대부분의 사람들은 차를 앞에 두면 정서적인 안정을 느끼게 됩니다. 졸음을 물리쳐 정신을 맑게 하고 들뜬 마음을 가라앉게 하는 약리효과가 명상에 도움을 줄 뿐만 아니라 차를 우려 마시는 과정이 일정하고 체계적이라는 점에서도 차명상의 좋은 도구가 됩니다."

차명상은 특별한 도구가 필요하지 않다. 찻잔에 따뜻한 차 한 잔만 담으면 된다. 머그컵이나 종이컵이라도 상관없고, 차역시 티백이라도 관계없다. 찻잔을 손으로 감싸 쥐고 찻잔의 질감과 온도, 차향을 느껴본다. 차를 마시는 순간에도 차가 입 안에서 움직이는 느낌, 목을 타고 넘어가는 느낌을 놓치지 않고 관찰한다.



차명상과 차훈명상법

차와 명상. 최근 3~4년 사이에 우리사회의 '웰빙' 코드로 자리 잡은 소재다. 최근 차와 명상을 결합함으로써 시너지 효과를 내는 '차명상법'이 발달해 소개돼 눈길을 끈다. 지난해 10월과 11월에 문을 연 초의차명상원(원장 지장)과 차훈명상문화원(원장 이경희)은 각각 '차명상'과 '차훈명상' 보급에 나서고 있다. 두 명상법의 기본원리와 수련법을 들어본다

차명상법

사념처 · 팔정도 수행이 기본 찻잔 온기, 입안 차 움직임 관찰 음다 통해 집중 · 통찰력 개발

"명상은 나를 알아가는 과정입니다. 눈으로 보고 귀로 들리는 등의 오감(五感)을 통해 나를 아는 데는 한계가 있습니다. 내가 나를 의식하면서 느끼는 과정, 즉 사띠(sati, 알아차림)를 통해 자신을 깊이 꿰뚫어볼 수 있습니다. 이로써 나를 힘들게 하는 부분을 제거해 마음의 평화를 얻고 나의 존재하는 모습을 알아가게 되는 것입니다."

처음에는 몸의 느낌에만 온전히 집중하기가 쉽지 않다. 하지만 반복적으로 훈련을 하다보면 집중력이 강화되고, 나를 의식하는 상태에서 좀 더 지속적으로 나를 지켜볼 수 있는 통찰의 단계로 들어갈 수 있다.

"차명상을 하다보면 차를 마실 때뿐만 아니라 걸고 숨 쉬는 일상 자체가 명상의 대상이 됩니다. 바쁘게 살아가는 현대인들은 자신의 존재를 잊고 지내기가 쉬운데, 매순간 자신의 움직임을 의식하다보면 집중력이 강화되고 어느 순간 통찰의 단계에 이르게 됩니다."

현재 초의차명상원에서는 50여 명의 회원이 차명상을 배

차훈명상법

선과 다도정신 융합한 건강법 100℃ 차훈 마신 뒤 3초간 유지 호흡 · 기혈 기능 강화 등 효과

차훈원에 찻잎을 넣고 100℃ 물에 우려 그 열기를 씹는 차훈명상. 사진제공-차훈명상문화원



서울 종로에 위치한 초의차명상원에서 회원들이 차명상을 배우고 있다. 사진=고영배 기자

우고 있으며, 이들이 전국 각지에 지부를 오픈할 예정이다. 그 첫 결실로 오는 3월에는 독일이 차명상원이 문을 연다.(02)733-7209

지장 스님의 차명상이 차를 마시는 행위를 통해 몸과 마음의 변화를 주시하는 것이라면, 차훈명상문화원(원장 이경희)의 차훈명상은 차의 약리효과로 명상의 효과를 배가시키는 것이다. 지난 2004년 중국 중남선에서 차훈명상수련을 받고 온 이경희 원장은 광주에 차훈명상문화원을 열었다. 이 원장은 "차훈명상법은 다선일여(茶禪一如)의 다도정신과 양생수련을 융합함으로써 몸과 마음을 함께 가꾸는 건강법"이며 "변질한 준비과정 없이 남녀노소 누구나 쉽게 할 수 있다"고 말한다.

물집에 열을 가해 물집이 가지고 있는 기운을 밖으로 끄집어낸다는 뜻의 '훈(薰)'이라는 뜻에서 알 수 있듯이, 차훈은 뜨거운 찻물에서 발생하는 열기를 얼굴과 눈, 귀에 쏘여주고 들어 마시는 것을 말한다.

차훈명상을 하기 위해서는 조용하고 안정된 방에서 몸과 마음을 편하게 한 후 도자기로 만든 차훈원에 찻잎을 넣고 100℃의 물을 붓는다. 이때 찻잎은 찻관음 등의 반발효차나 우리나라에서 생산되는 황차 · 홍차 등이 적합하다.

녹차의 경우 100℃의 물에서는 영양소가 파괴될 수 있기 때문이다. 찻잎이 퍼지는 것을 관찰하다 열기가 나기 시작하면 타월을 어깨에 두르고 두 손바닥으로 차훈원을 감싸 쥔다. 이마를 차훈원 위에 놓고 차향을 코로 깊게 들이마시는 데, 완전히 들이마신 후 그 상태를 1~3초간 유지한다.

뜨거운 기운이 손바닥을 통해 팔목과 팔꿈치 등으로 전이되고, 들이마신 차향이 온몸으로 전해지는 과정을 관찰한다. 손바닥을 탁자 위에 놓고 몸을 바르게 한 후 심호흡을 3회한다. 이 과정을 '차훈득기'라고 하는데 차훈득기를 마친 후 도인호흡, 정좌명상 등의 수련을 결합한다.

이 원장은 "차훈명상을 지속적으로 하면 호흡기능 강화, 기혈순환 촉진, 소화기능 활성화 등의 효과를 볼 수 있다"고 말한다. 차훈명상문화원은 현재 차훈명상 지도자과정을 개설해 운영하고 있다.(06)2375-2773

여수령 기자 snoopy@buddhania.com

쌍유화 교수의 보이차 이야기



1. 연재를 시작하며

병술(丙戌)년 새해, 우리는 을유년의 첫날이 그랬던 것처럼 또 다시 희망과 행복을 품고 한 해를 시작한다. 설문조사에 따르면 해마다 '새해의 소망' 란에 빠지지 않는 항목이 바로 '건강'이라고 한다. 건강이야말로 우리 인간들이 추구하는 최고의 가치이자 영원한 숙제다.

지난해 건강에 관해 우리의 마음을 더없이 아프게 했던 일이라면 단연코 즐기세포 논란이었다. 이 사건은 우리의 건강과도 직결되었던 문제이기에 그 공허함이 한층 컸다. 한편 젊은 층 사이에 불었던 '웰빙(Well-being)' 열풍은 가히 신드롬이라 불릴 정도로 무섭게 확산됐다. 그 열풍은 새해에도 좀처럼 수그러들지 않을 것 같다.

폴리페놀은 피를 맑게 하고 유해산소를 제거하는 기능이 탁월한 성분이다. 이러한 폴리페놀이 가장 많이 함유되어 있는 식품이 바로 차다. 그리고 차 중에서도 보이차 속에 가장 많이 함유되어 있다.

21세기 중국에서 생산된 차 중 가장 돋보이는 차를 꼽는다면 단연 보이차다. 보이차는 중국차의 또 다른 대명사로 굳어지고 있다. 조사에 따르면 지금 중국 내에 보이차 전문판매장은 무려 2만여 곳이 있다고 한다. 작년 한해 출간된 보이차 관련도서는 18권이며, 보이차만 전문으로 다루는 잡지도 5개나 되는 것으로 보면 중국인들의 보이차에 대한 관심도를 짐작할 수가 있다.

그럼에도 불구하고 보이차의 장래가 그리 밝지 않아 보이는 것은 무엇 때문일까? 그것은 보이차에 대

중국차의 대명사 · 폴리페놀 성분 다량 함유 세계적 차임에도 제작 방법 논란 관심 쬐는 연재 통해 보이차에 대한 지식 향상 되길

웰빙의 핵심은 물질적 가치에 매달리지 않고 정신과 신체의 조화를 통해 건강한 삶을 추구한다는 데에 있다. 이러한 웰빙 문화 속에 그 동안 영양보충제의 대표적 상품이라 여겨왔던 비타민, 무기질제 등 식이보충제들이 서서히 지고, '웰빙 건강 기능성식품'의 시대가 도래했다.

웰빙 건강 기능성식품의 대표주자 중 으뜸은 바로 차(茶)다. 차는 기호음료로서의 가치를 뛰어넘어 건강기능성식품으로 인정을 받고 있다. 최근 미국 시사주간지 <타임>이 선정한 10대 건강식품에 차가 포함되었던 것도 이러한 반증이다.

건강 기능성식품의 공통점을 보면, 강력한 항산화물질을 다량으로 함유하고 있다는 것을 알 수 있다. 산화방지제로 그동안 가장 각광을 받았던 것은 비타민이었다. 그러나 최근 산화방지제 연구의 관심사는 비타민에서 폴리페놀이란 물질로 옮겨가고 있다.

과학전문지 <네이처>에 발표된 연구보고서에 따르면, 폴리페놀 추출물에는 산화에 의한 병폐를 막는 식물성 항산화물질이 많이 함유되어 있다고 한다. 비타민류와 비교해 볼 때 적게는 40배, 많게는 100배 정도의 효과가 있다는 것도 밝혀졌다.

한 신뢰가 무너지고 있기 때문이다. 분명한 사실은 중국 보이차를 보는 세계인의 시선은 보이차의 제작 방법에 대한 논란과 관계없이 이미 차를 즐겨 버렸다.

흔히 보이차를 가리켜 '수수계끼의 차'라고 한다. 이는 것 같으면서도 도통 모르는 것이 또한 보이차다. 다시 말해 일문은 쉽지만 졸업은 하늘의 별따기 만큼이나 어려운 것이 보이차 공부다.

학문이란 언제나 오류의 가능성을 열어두고 오류를 줄이고 수정해 가는 과정이다. 이에 아무리 세계적인 학자의 연구 성과라도 완전무결함은 존재하지 않는다. 당연히 필자의 보이차 연구도 완전할 수가 없다. 그럼에도 불구하고 보이차에 관한 연재의 변을 단 것은 지식추구라는 명제 아래 보이차의 베일을 벗길 위해서, 독자 여러분이 보이차에 대한 지식을 조금이라도 업그레이드할 수 있도록 하기 위함이다.

쌍유화(姜有華) 교수는?

1965년 대만 생. 2005년 중국정부로부터 '보이차 세계 10대 권위자'로 선정되기도 한 보이차 전문가이다. 현재 한서대학차과를 비롯해 중국 남경대, 절강수인대, 운남성 국립보이차연구원 등에서 연구 및 후학양성에 매진하고 있다.

예약 주문 신청 문의
전화 : 02)722-7777 / 팩스 : 02)722-7845
서울시 종로구 신문로 2가 37번지
월간 다도 편집부
* 정기구독자들에게는 할인해 드립니다.

茶와 禪의 깊은 인연을 극명하게 풀어낸

차茶와선禪

그리고 화두話頭

곧 발간됩니다

차茶와선禪
그리고 화두話頭
상권

차茶와선禪
그리고 화두話頭
하권

법회 참석 대중의 일체감과 효율성을 높이는 필수 교보재

법요집 · 기초교리집 과도 특별찬정 보급!!

기초교리

법요집

정기법회, 수련대회, 불교대학, 불교학교 등 법당에 걸어 비치만하셔도 법회의 원활한 진행은 물론 신도님들의 불교기초공부에도 많은 도움이 될 것입니다.

● 법요집

- 삼귀의
- 전양합니다
- 반야심경
- 입정
- 청법가
- 법문
- 정근
- 발원 및 축원
- 사찰서원
- 선회가
- 기타찬불가

● 기초교리

- 1. 불교란?
- 2. 부처란?
- 3. 대승과 소승의 차이
- 4. 사찰에서 쓰는 도구
- 5. 사찰경내 예법
- 6. 합장과 반배
- 7. 고두레
- 8. 예불문
- 9. 삼보
- 10. 삼귀의
- 11. 삼법인
- 12. 삼업
- 13. 삼학
- 14. 신도요계
- 15. 사성제
- 16. 사서법
- 17. 십이인연
- 18. 육바라밀
- 19. 팔정도
- 20. 보왕심매론

법회의 일반적인 순서와 불자라면 꼭 알아야 할 기초교리가 담도 크스님의 감수로 알차게 꾸며져 있습니다.

· 특별보급가 : 140,000원 (한정수량판매) 40쪽, 아이보리색 레자크지

과도를 구매하시는 모든분께 고승열전도서-용성크스님, 운허크스님 (정가16,000원) 2권을 사은품으로 드립니다. (사은품은 선착순 100분배만 드립니다.)

불교문화상품 전문쇼핑몰 마하몰 [주문전화] 02-2004-8218-9
Mahamall.co.kr 02-732-1520