

“옛 武人들 차 마시며 호연지기 길렀다”

전종수 소령 <차생활이 군 장병들의...> 논문서 필요성 역설



군 장병들의 인성함양과 정신전력 강화를 위해 다도교육을 실시해야 한다는 주장이 제기됐다. 사진은 내부면에서 차를 마시며 담소를 나누는 군 장병들.

이러한 다도교육 후 실시한 검사결과, 교육 받기 전에 실시한 설문조사(3,975)에 비해 군인정신과 근기·사기·단결 등에 대한 신뢰도 평균(Mean)이 높아졌음(4.125)을 알 수 있다. 통제집단의 신뢰도 평균은 사후검사 결과 사전검사 수치보다 약간 낮아진 것(3.9643→3.9596)과 대조적이다. 특히 이러한 결과는 전투임무를 수행하는 전투병의 경우가 일반 행정부임을 담당하는 행정병 보다 더 크게 나타났다.

전 소령은 “검사결과를 일반화 하는 데에는 다소 무리가 있고, 사전검사가 사후검사에 미치는 영향을 완전히 배제하지 못한 한계는 있다”고 지적하면서도 “다도교육을 받은 장병집단이 받지 않은 집단보다 정신전력 강화에 더 효과적이며, 교육을 받은 집단 중에서는 전투병 집단이 비전투병인 행정병 집단보다 더 효과적인 것으로 나타났다”는 결론을 제시했다.

이는 정신을 맑게 하고 기역력·판단력·사고력을 증진시키는 차의 약리적 효능

고세연씨 <차의 역사> 발간 절·공중 등 각종 다례 소개

40여 년간 차 문화 연구에 매진해 온 ‘고세연 차가(茶家)’ 고세연 이사가 다례 안내서 <차의 역사-차와 꽃의 의식과 음악>을 펴냈다. 책에서는 차의 기원과 정의를 짚어본 후 우리나라 차의 역사를 중심으로 절과 공중, 상류사회, 서민층 등에서 행해진 각종 다례를 소개한다. 특히 조선시대 궁중의례에 나타나는 차와 꽃, 예악(禮樂) 등을 전반적으로 설명함으로써 다례를 총체적으로 살펴본다. 고 회장은 “다례는 오랜 시간 우리 생활 속에 뿌리 내렸던 기층문화이며 차문화가 쇠퇴했다고 하는 조선시대에도 조정에서는 거의 모든 의식에 차를 사용했다”고 강조한다. 미래문화사, 1만8천원.



짱유화(姜育發) 교수의 보이차 이야기



10. 보이차 속의 철자병차 ②

제3세대보이차, 현대보이차 또는 숫자보이차라고도 일컫어지는 철자병차의 탄생은 미생물발효공법에서 비롯되었다. 미생물발효공법은 인공 발효 또는 폐속발효라고도 부른다.

1973년 미생물을 통해 폐속발효시킨 미생물발효보이차의 등장은 보이차의 기존 생산방식뿐만 아니라 유통시장 질서에 획기적인 변화를 가져왔다. 인위적인 고온다습한 공간을 통해 배양한 미생물의 작용은 차잎의 산화를 가속시켰으며 이러한 공법을 가리켜 학계에서는 ‘후발효작용(後發酵作用), Post-fermentation’ 또는 ‘악퇴변색(醜堆變色), Pile-fermentation’이라 부르기도 했다.

미생물발효보이차에 대해 중국정부 당국이 공식적으로 언급한 것은



온남성 차업진흥연구소 자료실.

법으로서 1975년 곤명차장(昆明茶廠)에서 생산한 후 점차적으로 맹해(孟海), 하관(下關), 보이차장(普洱茶廠) 등으로 확산되었다. 그동안의 가공법에 나타난 여러 난제들을 완벽하게 극복하는 단계에 이르렀으며 이러한 노력들이 결실을 얻어 이제 운남 각 지역의 차공장에서 보이차를 생산하고 있는 실정이다. 이에 운남성정부는 보이차 품질을 보다 효율적으로 관리하기 위해 아래 같은 시행령을 발표했다.

이것이 ‘운남성보이차제조공법 시행규칙’에 관한 시행령의 모두(頭) 내용이다. 모두 내용 중 보이차폐속발효공법이 개발된 시기는 1975년으로 기재되어 있으나, 일반적으로 1973년 곤명차장에서 개발했다는 것이 정설로 되어있다. 보이차폐속발효공법이 1973년에 개발됐다는 주장은

1973년 폐속발효공법 곤명차창서 개발 생산방식 유통시장 질서에 획기적 변화

은 1979년 운남성 정부가 발표한 ‘운남성보이차제조공법시행규칙’에 관한 시행령에서다. ‘보이차란 운남성의 대엽종 차잎으로 만든 녹차인차(綠茶緊壓茶)가 시간의 경과에 따라 차속에 함유되어 있는 여러 효소 성분들, 특히 폴리페놀 중심으로 자연발효되어 차색이 변하는 동시에 색다른 맛과 향이 나타나는 것을 말한다. 이러한 차의 변화는 오래 묵힐수록 그 향미를 더욱 느낄 수 있는 것이 보이차의 진가다. 보이차의 자연발효는 당시의 사회적 배경에서 비롯되었는데, 이는 폐쇄적이고 낙후된 운남성의 교통망에 의한 장기간의 운송기간에서 기인한다.

오늘날은 운남성의 교통이 발달되어 1년이 소요됐던 운송을 단 며칠 혹은 몇 시간 안에 이를 수 있게 됐다. 이에 지난날 운송수단에서 비롯된 자연발효의 맛과 향을 재현하기 위해 우리는 ‘보이차폐속발효공법(普洱茶快速發酵加工法)’을 개발하여 소비자의 요구를 충족하고자 한다. 폐속발효공법이란 물과 습도에 의해 인위적으로 발효한 가공

처음으로 제기한 것은 <운남성차업진흥연구소지리(雲南省茶業進出口公司誌)>의 ‘보이차발효공법 및 설비 개척시찰’에서다. 그러나 내용 중 “1973년부터 곤명차장은 폐속발효공법을 개발하였으나 대체로 경험을 통한 생산방식으로 진행되었다. 과학적인 데이터의 부족은 결국 발표 효과 중 차질 변화에 대한 관찰 및 차질 성분에 대한 변화를 파악하는 데 미흡하였고 또한 획일적이지 못한 발효주기(發酵週期)와 열악한 설비로 인해 보이차의 생산방식은 무척 낙후된 상태였다”라는 부연설명을 보아 소위 수형(熟化)이라고도 일컫어지는 미생물발효보이차 즉 철자병차의 상품화는 1975년 이후부터 시작된 일이라 볼 수 있다.



인공발효한 보이산차.

군장병 정신수행 차로 달래요

잇단 안전사고와 가혹행위 등으로 군(軍)이 시끄럽다. 지난해 6월 발생한 육군 전방부대 총기난사 사건 이후 수많은 ‘안전대책’이 쏟아졌지만, 총기분실과 가혹행위 등 군대 내 사건·사고는 끊이지 않고 있다.

달린 군대 문화를 유연화하고 군 장병들의 정서를 순화시켜야 한다는 목소리가 높은 가운데, 최근 경기문화재단은 군대문화에 적응하지 못해 발생하는 각종 사고를 예방하기 위해 신세대 장병들에게 문화예술교육을 실시한다고 밝혔다. 문화예술교육이란 개인의 인성함양과 부대생활 적응력 높이기, 창의력 고양, 부적응 장애 우울증 및 심리적 장애치료 등을 실시하는 프로그램이다.

그렇다면 군인들의 적응력을 높이고 정신수양을 위한 프로그램에 다도교육을 접목해 보는 건 어떨까?

군대 내 차생활의 필요성을 역설한 전종수 소령(이리크 지이본부대 특전교육단 성신여대 문화산업대학원 예절다도학 전공)의 <차생활이 군 장병들의 정신전력에 미치는 효과연구> 논문을 통해 차생활과 군 장병들의 정신건강 관계를 살펴본다.

“군복무 부적응은 불평불만, 불안, 공포, 무력감 등의 정서적 반응으로 나타나 결국 폭행이나 자해, 탈영, 자살 등의 크고 작은 군사사고로 이어집니다. 이러한 군대내 사고

실험·통제집단 30명씩 나눠 다도교육 교육 받은 전투병 정신 강화 효과 보여 “차 생활화는 능동적 자세 갖는데 도움”

는 군부대의 규율을 손상시키는 것은 물론 군의 정신전력마저 약화시키고 있습니다.”

전 소령은 군사력을 구성하는 유형·무형의 전력 중 무형전력의 핵심이라 할 수 있는 정신전력을 향상시키는 방안 중 하나로 다도교육을 꼽았다. 논문에서는 이러한 가설을 기반으로 다도교육을 통한 차 생활이 장병들의 정신전력 강화에 어떤 효과가 있는지를 검증하고자 한 것이다.

실험은 연구병사 60명을 선별한 후 30명을 실험집단으로, 30명을 통제집단으로 나누어 진행했다. 연구 대상자는 23세 이상 1전체의 85%를 차지했고, 학력은 대학 재학 이상이 83%, 고졸이 16.7%였다. 종교는 개신교(36%)·불교(28%)·천주교(13%) 순이었다.

실험집단을 대상으로는 1회 1시간씩 8회에 걸쳐 다도교육 프로그램을 실시했다. 다도교육은 차의 정의와 특성, 효능, 역사 등에 대한 강의와 관련 영상자료 시청, 개인별 행다실습, 차와 명상 등으로 이뤄졌다.

과, 다도교육을 통한 예절습득 효과 등에서 기인한다는 것이다.

전 소령은 “예로부터 화랑을 비롯해 사명대사나 이순신 장군 등의 무인(武人)들이 차를 마시며 호연지기(浩然之氣)를 길렀다는 기록을 볼 수 있다”며 “다도교육을 통한 차 생활이 정서적 안정을 주고, 적극적으로 능동적인 자세를 갖는데 도움이 된다”고 말한다.

더불어 이러한 결과를 바탕으로 군 장병을 대상으로 한 주기적인 다도교육 프로그램 개발 및 실시가 필요하며, 군 장병들이 차를 애용하고 즐길 수 있도록 하기 위해 차 관련 단체와 차인들의 관심과 지원이 필요하다고 제안한다.

한편, 최근 전 소령은 한국차인연합회(회장 박관홍)의 후원을 받아 녹차 30통과 차상, 다기 등을 이리크 지이본부대에 전달하는 등 군 장병들이 차문화를 접할 수 있는 여건을 마련하는데 매진하고 있다.

여수령 기자 snooop@buddhapia.com

제6회 신라도자기축제 개최

경주시도자기협회가 주최하는 ‘제6회 신라도자기축제’가 3월 31일부터 4월 13일까지 경주 보문단지에서 열린다. ‘천년의 꿈만년의 숨결’을 주제로 열리는 이번 행사에는 생활다기와 찻그릇은 물론 청자, 분장회청사기, 옹기 등 다양한 도자기 전시된다. 4월 2일과 9일에는 각 부문별 작가들의 워크숍이 열리 도자기 성형시연과 작가와의 대화시간이 마련된다. 또한 경주예화회, 문가차회 등 경주지역의 차회에서 주관하는 다례시연도 펼쳐질 예정이다. (054)779-6234

보이차 전문점

진보 보이·진보오롱·철관음·오롱차
대출포·화차·인삼오롱·외 40여가지의 차

瑞榮普洱

■ 조계사 건너편 TEL 02)722-0855 H.P 017-411-0882

배게속에 넣고 평생 사용 늘~건강이고 편안한 잠자리

상쾌한속면 신비의은행석

배게속에 은행석을 넣고 주무시면 병생 뇌졸중, 중풍, 지매, 고혈압 전신통이 치유됩니다. 그리고 기역력이 살아나고 혈압이 떨어지며 기미가 줄고 하얀 얼굴로 미백효과도 뛰어나요. 하루에 5시간만 주무셔도 8시간 잔것과 같은 효과가 있어 머리가 맑고 상쾌하며 아침에 개병게 일어납니다.

“부모님께 최고의 효도선물”

죽어가는 것도 살리는 은행석

복한에서 은행석은 죽어가는 것도 살린다는 별명이 붙어 있습니다. 예를 들어 대야에다 수돗물을 받아 붓어 넣으면 붓어는 배를 뒤집고 헛떡이며 죽어갑니다. 이때 은행석을 넣으면 붓어는 씩씩하게 살아납니다. 고급남, 분재 등 죽어가는 것도 살릴 수 있어요.

생명의 빛/생명의 기!

복한 일부 고위층만 사용하며 저를 믿고 주무시며 건강하게 장수하지만 일부 사람들은 의심이 많아요. 심하게 코를 골거나 기침을 하시는 분에게 적극 권장합니다. 손발이 자주 붓거나 저린 분은 은행석 목걸이, 팔찌와 같이 사용하시면 더욱 효과적입니다.

◆음이온을 첨가하여 어깨 통증완화 및 각세포의 기능 향상 건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 은행석 안심목걸이, 팔찌

◆목걸이,팔찌 : 머리를 맑게 함, 손발저림, 어깨결림해소, 혈압조절, 혈안상승억제, 전신에 활을 고루 전달 기력회복, 심장박동이 원활하여 마음을 안정 시킴, 신진대사촉진, 피가 맑게 하며, 다이어트에도 효과

은행석 108염주, 손목장갑주도 제조 판매입니다

금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net

◆입금계좌번호 1143-12-049474 승행회 ◆일요일 공휴일도 상담 합니다.

학 인 모 집

불광사 영남범음범패 교육대학
통도소리·작법무 교육본산

전통의 영남범음범패 통도소리와 통도사 작법무(바리춤·나비춤) 교육생을 모집 하오니 많은 참여를 바랍니다.

학 과	내 용	교 수	강 의 일 시
경전교리	금강경 범화경 육조단경	교수: 선과범사	매주 월요일 오후 2시
전통의식	통도바리춤 통도나비춤 사물다루는법	(통도사 전인 상노전) 교수: 청봉스님 (조영선 무용단 단장) 조교: 무혜심	매주 수요일 오후 2시
범패학파	시연·심신이온 현공·49재 및 전통교육	(통도사 전인 상노전) 교수: 청봉스님 조교: 지오스님	매주 수요일 오후 2시

◆특 전

- 생활형편이 어려운 분이나 학업성적이 우수한 분은 장학생(무료)으로 지원하여 줍니다.
- 본교생이 만약 출가를 원할시 적극지원하며 속식과 교육에 전액무료임.

◆개강식 일시: 2006년 3월 16일 오후2시
※행자 수시 모집

◆문의 : ☎ 055)364-4747,4848

◆장 소 : 경남 양산시 웅상읍 주진리 (주지장 및 기숙사우반)

통도소리·작법무교육본산
대한불교조계종 불광사

사찰, 범당, 앰프 전문

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치에 드립니다.

DX-707 스텐드 마이크 하나만으로도 범당의 소리가 3배 좋아집니다!

열품, 설립 전용 고성능 마이크

DX-707스텐드 마이크
마이크 가격 : 250,000원

◆ 소리공양 종목 ◆

- ◆ 사찰 범당 앰프설치
- ◆ 고성능 무선마이크
- ◆ 각종 마이크 판매
- ◆ 범당전용 스피커

바구니님 특별우대! 범당전용스피커 YM-520

유 코 음 향 연구 소

소장 김문화 : 011-335-2695
서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2605-3235, 2601-8284
홈페이지 : www.yukosound.com

부처님 호흡법

참선기초 기본수련

“자동 단건 복식 호흡법”의 비밀이란?

▶자세법: 기부좌, 반기부좌, 평자, 무릎 꿇기, 고두려 변형자세 뜨고리고 앉은 자세, 장제자세, 일어선 자세, 행선, 외선

▶호흡법
들숨: 배꼽 아래 3치 단전이나 배꼽부분으로 짧고 강하게 숨이 저절로 내려가며, 가슴 차크리와 단전원이 열려서 부처님과 인연된 가장 맑은 기운이 오이며, 감정통제 호르몬인 세로토닌이 끊임없이 나와 마음의 자율로 조율되어 일체의 근심걱정, 성냄, 스트레스가 사라진다.
날숨: 가슴과 고고 부드럽고 고요하게 저절로 쉬어지며 연들름, 다이아몬드, 토파인 등의 쾌적·쾌락 호르몬이 나와 에너지로 전환될 때 뇌파에서 파파 파장이 나오며 수행 상태를 체형하게 된다.

“숨을 극자게 잘 쉬는 법 - 절을 극자게 잘 하는 법 참고바람 (청견스님 지음)”

①몸과 숨의 감각이 순식간에 사라지고 마음을 보는 알아차림의 뚜렷한 경지를 초보자도 쉽게 경험하게 되는 가장 쉽고 효과적이며 빠른 수행법으로 고요하며 맑고 밝은 지혜를 획득한다.

②참선, 위빠사나, 절, 염불, 독경, 요가(키퍼트·수행형) 수행 후, 가슴이 답답하고 머리가 뜨겁고 호흡이 나오면 호흡수행을 잘못한 것으로 수행을 중단해야 한다.

③로코며 입 벌리고 잠잘 때 가슴이 막히고 몸이 차가워지며 단전복식호흡이 되지 않아 뇌의 산소부족으로 인제나 피곤하고 정신이 맑지 않아 수행의 가장 큰 적이 되며, 만병의 근원인원이 되고 불행의 길이다.

④가장 완벽한 예방의학이며 자유가 확실한 대대적의학으로 “상기병, 핏병, 당뇨, 고혈압, 소화불량, (복부)비만, 손·발·배·허리 냉증, 무릎병, 디스크, 안구건조, 피부거칠, 이드피, 천식, 비염, 불면증, 우울증, 등을 수행을 통해 극복할 수 많은 체험 사례들이 있습니다. (법왕정사 홈페이지와 다음카페 참고바람)

▶수련일시
서울 조계법당: 매주 목요일 오후 2시~4시, 저녁 7시 30분~9시 30분
부산 금정법당: 매주 수요일 오후 2시~4시, 저녁 7시 30분~9시 30분
*신규 수강생은 청진수강 후 등록하실 수 있습니다.

법왕정사

서울조계법당 : 02) 456-0035
부산금정법당 : 051) 583-7886
청진스님 : 011) 9088-9449
http://cafe.daum.net/sorisan, www.dkt.or.kr