

커피 한 잔에서 만나는 품위와 여유

사찰에 가득한 커피 향기

차(茶)는 인류에게 약용으로 쓰이다가 기호음료로 발전했다. 불교가 크게 흥행했던 당송시대에는 불교의 전파와 함께 차의 음용과 제조방법이 전해졌다. 동북아에서 가장 늦게 차문화가 발달한 일본은 차가 양생 식품으로 인식 되다가 15세기 귀족과 무사들의 문화로 정착돼 불교적 수양을 형성화 시킨 음료문화가 됐다.

한국의 차문화는 신라말기와 고려시대에 매우 번성했다. 후대에는 널리 백성들도 즐기게 됐지만 주로 외국 사신을 맞을 때, 왕실의 혼사 때 다례를 행했다. 통도사와 화개에 다소(茶所)라는 기구를 설치해 전문적으로 차(茶)일을 맡아 운영할 만큼 차는 사교와 의식에 있어 중요한 문화였다. 조선시대에는 선비의 수양의 음료로 자리매김해 근세까지 이어졌다. 불교문화를 바탕으로 뿌리내린 우리 차문화의 근본에는 휴식과 명상을 통한 마음을 다스린다는 의미를 내포하고 있다.

불교에서 차는 수행 음식이다. 차를 준비하는 과정부터 마시고 정리하는 것까지 모두 수행의 과정이다. 불가에서 스님들이 즐겨 마시는 차 1위는 단연 녹차, 차나무 잎을 따다 볶거나 찌고 말리는 등의 과정을 거친 것을 따뜻한 물에 우려내는 것이다. 발효의 정도에 따라 녹차 우롱차 홍차로 나뉜다. 이 중 녹차는 발효를 전혀 시키지 않은 차를 말한다. 최근에 이 차(茶)의 범주에 새롭게 등장한 것이 있다. 바로 커피이다.

차가 중국에서 왔다면 커피는 미국에서 들어왔다. 일찍이 일본을 통해 들어오긴 했지만 일부 지식인 계층이 즐겨 마시는 정도였다. 한국전쟁 후 미군과 함께 들어온 인스턴트커피는 한국 차 문화에 획기적인 변화를 일으켰다.

커피의 원래 산지는 아프리카(에티오피아)이다. 이슬람(예멘)으로 전파 되면서 본격적인 커피 문화가 시작됐다. 아픈 이들의 원기를 회복하는 의약품으로서 커피를 사용하다 긴 밤 잠들지 않고 기도하는 수도사들 사이에서 널리 애용 됐다. 또, 코란에 따라 술을 마실 수 없는 이슬람 사람들에게 널리 퍼지면서 지금의 카페와 비슷한 가게들이 성행했다. 그러나 오늘날과 같은 커피는 아니고 단지 생 원두를 끓여 마시는 것에 불과했다.

15세기 후반 이슬람 수도승이 수행을 돕기 위해 마시던 커피지만 최근 사찰안에서 그윽한 커피 향기를 쉽게 만날 수 있다. 커피를 즐기는 스님들도 곳곳에서 쉽게 볼 수 있다. 커피마니아 스님들이 즐겨 마시는 커피는 10초 만에 뜨거운 물만 부으면 완성되는 커피믹스가 아니다. '핸드 드립'이라 불리는 수동 여과식 커피다.

핸드 드립(Hand Drip) 커피는 커피 본연의 맛을 가장 잘 나타낸다. 천천히 시간을 들여 만드는 방법은 다례와도 비슷하다. 커피의 생원두를 냄비에 볶는다. 특별한 도구는 필요 없다. 볶아진 원두는 원두를 가는 수동 기계를 이용해 분쇄한다. 분쇄된 커피를 종이필터에 담아 위에서 천천히 물을 붓는다. 뜨거운 물과 콩이 만나 향이 피어오른다. 향을 즐기면서 신경 써야 할 것은 크레마(커피 거품)가 충분히 생기는 것에 주의해 천천히 물을 부어야 한다는 점이다.

우리 다도의 특징은 '품위와 여유'이다. 다도에는 격식이 있어야 하지만 그 격식에 얽매어 한 발짝도 나가지 못한다면 그것은 이미 도(道)가 아닌 것이다. 다례는 잡념을 떨쳐버리고 자연의 본연에 다가가고 마음을 다스리는데 목적이 있다. 우리 음료문화에 가장 대중적으로 자리잡은 커피, 핸드 드립 커피가 다례의 범주에 들어가도 되는지에 대한 의문은 커피 향기 속에 잠시 접어 두어도 될 듯하다.

글=천진영 기자, 사진=박재원 기자



핸드드립하는 모습. 협찬=커피친구

항상 아메리카노만 외치는 당신에게

알쏭달쏭한 커피이름

"메뉴판이 복잡해서 못 고를 때-아메리카노 좋아-좋아~" 이 노래는 최근 주목 받고 있는 인디밴드 10cm의 '아메리카노'이다. 요즘 인기 있는 이 노래의 가사에는 커피전문점의 메뉴판이 복잡하고 어렵다고 느낄 때 간단하게 아메리카노를 고른다는 내용이 담겨있다. 솔직한 심정을 노래한 이 가사는 많은 사람들이 공감하며 웃음 짓게 만든다.

와인 열풍이 불던 2000년대 초 사람들은 모두 와인 소리만 들으면 얼얼했다. 와인은 비싼 것 같고, 식당에서도 될 주문해야 되는지 모르겠고, 잘 모르면 동행한 사람 앞에서 창피를 당하거나 무시를 당할 것 같았다. 반대로 이를 즐기는 이도 있었다. 어려운 전문 용어를 써가며 유식한 척 뽐내거나 상대를 주목하게 하는 사람들이 바로 그런 사람들이었다.

세련된 유행어는 재밌는 예포드들이 따르며 마련이다. 중세 유럽에 고구마와 감자가 신향료를 통해 처음 유입됐을 때도 그랬다. 기근을 해소하기 위한 감자 장려 정책으로 서민들의 주식이 되었지만 한동안 귀족들 사이에서는 감자와 고구마가 선풍적인 인기를 얻었고 귀족들의 식탁에서만 볼 수 있는 값비싼 특산물 중 하나였다.

한국에서는 와인이 이런 문화의 유입에서 겪는 과도기 현상을 겪은 셈이다. 시중에는 와인을 '공부' 할 수 있는 책들이 쏟아졌고 강좌나 동호회도 경쟁적으로 생겨났다. 와인을 마실 줄 모르면 마치 문화시미인 아닌 듯 소외되기도 했다. 그러나 10여 년 새 불편하고 어색

하던 풍속도는 다 사라졌다. 이제는 편안하게 와인을 즐기는 사람들이 많다. 잘 알면 자신의 취향에 잘 맞춰서 주문하고, 몰라도 식당의 소믈리에에게 편안하게 질문할 여유를 가졌다. 대중화되다 보니 가격도 저렴해졌다.

커피도 마찬가지다. 커피는 한국에 정착한지 제법 긴 역사를 가지고 있지만 최근 또 한 번의 격변기를 거치고 있다. 1930년 일제강점기 때 시작한 커피 문화는 문화·예술인의 사교모임의 매개체였다. 한국전쟁 후 미국으로부터 인스턴트커피가 유입되면서 비로소 커피의 대중화가 시작됐다. 그러나 1990년대 초 경제 호황기 때 콩을 직접 갈아 뜨거운 물을 내려 먹는 드립(Drip) 커피가 크게 유행했다. 지금은 에스프레소의 시대이다. 이미 많은 이들이 에스프레소 머신을 보유하고 또, 즐기고 있기 때문에 에스프레소의 대중화 단계라고 볼 수 있다.

벌써 드립 커피와 에스프레소, 아메리카노라는 3가지 종류의 커피가 나왔다. 이들은 모두 다른 커피다. 커피가 다 똑같지...그게 그거 아니냐? 라고 하지 말고 이왕 마시는 것 알고 마셔보자. 커피 마시는 즐거움이 더해진다. 카페 모카에 모카가 들어가냐? 모카는 뭐지?, 카페라떼랑 카푸치노는 뭐가 다른 거지? 시럽이 들어가지 않은 달지 않은 커피는 아메리카노 하나뿐인가?

와인처럼 사치품으로 인식 되는 것이 아니기에 더욱 친근한 커피. 그러나 아직도 카페에 들어가면 메뉴판이 너무 복잡하게 느껴지는가? 커피 종류 쉽게 알아보자.

천진영 기자

무심코 마신 커피로 살 찌우지 않으려면

커피 믹스 세 잔 = 밥 한 공기

장마가 지나간 자리에는 최고기온 33도를 기록하는 무더위가 그 자리를 꿰찼다. 긴 장마에 도시는 교통체증으로 집안에는 잘 마르지 않아 냄새나던 빨래들로 힘들던 터라 따갑게 내리쬐는 태양도 반갑기 그지 없다.

무더워진 여름, 얼음 가득 담은 유리잔에

아이스커피 생각이 간절하다. 요 며칠 세에어컨 판매율은 300% 급증했다고 한다. 폭염과 함께 치솟은 또 다른 하나는 빙과류와 음료수 판매량이다. 그중에서도 '커피' 시장은 경쟁이 가장 치열하다. 남양과 매일 유입은 가격 담합으로 공정거래위원회에 적발돼 양 사에 과징금 128억이 부과됐다. 가격 담합이 이루어진 제품은 다른 마트와 슈퍼에서 파는 컵커피, 커피 시장이

얼마나 치열한지 보여주는 단면이다.

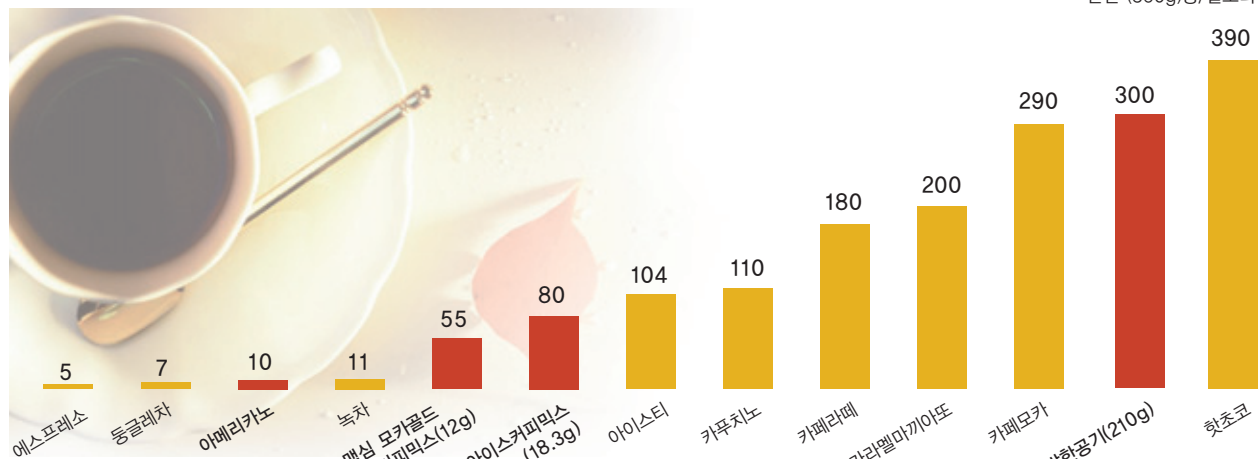
식당마다 한켠에는 커피 자판기가 구비돼있다. 식후에 꼭 커피 한잔을 마셔야 할 것 같지만 우리가 이렇게 커피에 열광하게 된 것은 불과 10여 년 사이다. 시발점을 꼭 짚어 말하기는 어렵지만 1999년 이대 앞 스타벅스 매장이 문을 열 때부터라고 해도 과언이 아닐 것이다. 젊은 세대들은 밥값보다 비싼 커피를 마시기 위해 기꺼이 줄을 섰다. 이제는 젊은 세대들뿐만 아니라 모든 사람들이 누군가를 만날 때, 대화의 필요할 때 카페를 만남의 장소로 이용한다. "차 한

잔 하실래요?"는 대화 좀 하자는 뜻이 담긴 사회 통용어가 됐고 이때 말하는 '차'에는 울무차, 상화탕이 아닌 '커피'를 의미하는 말이 됐다.

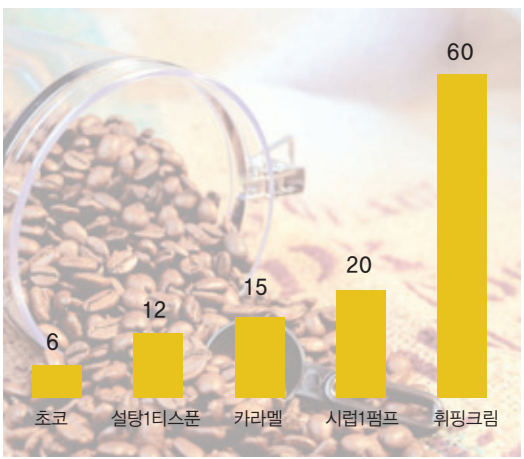
식후에 무심히 마시는 커피한잔, 사무실에서 하루에도 두세 번 씩 마시고 가정에서도 흔히 마시는 커피믹스, 지인이라도 만나면 들르게 되는 커피 전문점에서의 커피 한 잔. 그러나 대화의 물꼬를 틀어주는 커피가 칼로리 폭탄이 될 수도 있다. 커피 칼로리 얼마나 되는지 자세히 알아보자.

천진영 기자

■ 칼로리 비교



■ 커피에 추가하는 첨가물 칼로리



자료 스타벅스, 동서식품

- 에스프레소
- 에스프레소 마끼아또
- 우유 거품, 데운 우유, 에스프레소
- 우유 거품, 데운 우유, 에스프레소
- 카푸치노
- 휘핑크림, 데운 우유, 초코릿 시럽, 에스프레소
- 카페 모카
- 우유 거품, 데운 우유, 에스프레소
- 아메리카노
- 카페라떼
- 아메리카노

내가 직접 만드는 나만의 108염주

나를 위해 만든 108염주의 공덕도 크지만 남을 위해 만든 공덕은 무량합니다. 시방법계에 부처님 법을 전하고 회향하는 큰 실천이 시작됩니다.

본 수행은 다음과 같은 좋은 인연이 만들어지게 됩니다.

- ☞ 일심으로 참회의 절을 부처님께 올리며 그 정성이 담긴 한알 한알의 염주를 한번 절할 때마다 한 알씩 깨어 자신의 마음을 밝히는 '108염주만들기' 수행은 몸과 마음을 바르게 하고 망상과 괴로움에서 벗어나고자 내뒀었던 길, 불자들이 중생을 모두 해탈의 길로 인도하겠다는

큰 서원은 아닐지라도 정성스레 마음의 향을 사르며 그 동안 알게 모르게 지은 죄업을 참회하며 청정심 내어 달라고 부처님께 발원합니다.

- ☞ 그동안 자신의 안위만을 생각하며 살아왔던 삶을 '108염주만들기' 수행을 계기로 타인에게 피해를 주지 않는 삶을 살겠다고 마음먹기 시작하고 108염주가 만들어지면 내가 아닌 다른 이의 목에 걸어 주겠다는 마음가짐을 다짐

합니다.

- ☞ 이 인연을 통하여 시방법계에 회향하며 마지막 인내의 힘을 다해 절을 올리고 염주를 꿰게 되면 업장은 멸하고 공덕이 녹아 든 세상에 하나밖에 없는 108염주가 되는 것입니다.
- ☞ 본인 스스로 만든 염주를 부처님 앞에 일주 일 또는 보름간 모신 후 가져가시면 더욱 불심이 돈독하게 됩니다.

108염주 만들기 순서

- 염주세트 키트 : 108염주 (10mm) 마강염주 1개(10mm) 모주 1개(12mm), 목(살색), 코핀1개, 팬던트, 이수시계
- 염주 하나하나를 줄에 끼웁니다. 가끔 구멍이 막혀 있는 염주는 준비물 중 이수시계로 해결합니다
- 108개의 염주가 다 끼워졌으면 모주(구멍이3개) 양쪽으로 줄을 교차시켜 모아줍니다.
- 수직으로 나와있는 모주의 구멍에 코핀을 이용하여 두 개의 줄을 빼냅니다.
- 끝부분까지 빼낸으면 3회 정도 힘껏 매듭을 합니다. 매듭부분이 모주 구멍으로 들어가게 합니다.
- 모주로부터 나온 두 줄을 마강염주 줄로 통과시킵니다.
- 마강염주 줄을 통과 시킨 후 팬던트를 끼워서 다시 마강염주 줄로 통과시키면 됩니다.
- 이때 팬던트와 마강염주 사이에 3mm정도 남게두고 모주와 마강염주사이에는 5mm정도 남게둡니다.
- 두 줄로 2회 앞뒤로 가볍게 매듭을 만듭니다.
- 다시 매듭을 3회 힘껏 조이면 됩니다.
- 가위로 2mm정도 남게두고 자른 후 라이터로 살짝 지저서 손으로 가볍게 눌러줍니다.
- 108염주 완성

현대불교신문 108염주만들기 운동본부 서울 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층 문의: 02)2004-8214 **d+h 카피** **108염주만들기운동본부**