

Special Theme

「飲」

차 마시는 즐거움,
다례(茶禮)

茶, 천천히 음미하며 마음의 목마름을 채우다

목마름을 채우기 위한 물의 역할에서도 그 차이는 두 가지로 나뉜다. 하나는 몸을 채우는, 마실거리, 고다른 하나는 마음의 목마름을 채우는 차다. 예전에는 보잘판 격식 때문에 차를 마시는 것이 보통사람들과는 동떨어진 일로 생각됐지만 개인의 안정과 행복을 중요시하는 웰빙(Well-Being)이 트렌드가 되면서 차는 웰빙의 중심이 되었다. 끓이고 마시는 사이, 청정한 분위기로 마음 정화하는 차. 마음의 목마름을 채우는 다례(茶禮)에 대해 알아보자. 글 · 손희주 장유기교가

마음을 치유하는 다례

사실 많은 사람들이 사용하는 '다도'라는 말은 바른 표현이 아닙니다. 차있을 우려내어 마시는 다도는 우리말로 다례가 옳다. 차를 우려내어 마시는 것은 일본과 중국, 우리나라에서 조금씩 다른 의미로 사용된다. 그 의미에 따라 우리나라는 다례(茶禮), 일본은 다도(茶道), 중국은 다예(茶藝)라고 하는 것이다. 일본의 다도는 구도적인 측면이 강하다. 차를 마시는 것을 엄격한 수행으로 보고 그것을 도의 깨달음으로 받아들이는 것이다. 다도의 시작은 막부시대로 올라간다. 무력으로 막부를 세운 사무라이들은 태평시대에 적응하지 못했다. 전쟁에 익숙한 그들이기에 작은 일에도 칼을 휘둘렀고, 할복을 했다. 이에 도쿠가와는 사무라이들의 정신적 공황을 치유하기 위해 다도를 도입했다. 차를 다리고 마시는 것을 수행으로 받아들여 사무라이들의 정신적 공황을 바로잡은 것이다. 이런 일본의 다도 문화가 수행의 의미로 우리나라에 전파되었으니 우리나라 차 문화는 다례라고 해야 한다.

신라시대부터 시작된 우리나라의 다례는 차를 마시면서 예의범절을 익히고 그것을 통해 일상을 정화하는 수단으로 받아들였다. 또한 중국 등 다른 나라에서 온 손님을 접대하기 위해 쓰여 '禮'라는 이름을 붙였다. 중국에서는 차나무를 가꾸어 잎을 따고 차물을 내는 기예라는 의미로 '藝'를 붙였다. 일본에서는 다도를 구도(求道)의 의미로 받아들이고 있으나 우리나라와 중국은 차를 마시는 다반사(茶飯事)로 사용하고 있으니 그 나라의 의미에 해당하는 단어를 사용하는 게 옳다.

다례, 오감으로 마시다

서양의 커피와 달리 다례는 격식을 우선시한다. 커피는 마시는 행위에 집중하지만, 차는 물을 끓이고 차있을 우려내는 것까지를 차 마시는 것으로 여긴다. 차를 '후르르 마시는 음료'로 보는 게 아니라 한 템포 쉬어가는 '정화의 시간'으로 보기

때문이다. 그래서 다기(茶器, 차를 마시는 그릇)를 잡을 때도 두 손으로 잡는 것을 원칙으로 한다. 두 손으로 잡을 때 손바닥은 하늘을 보고 손등은 땅을 보도록 한다. 여기에는 음을 등지고 양을 향한다는 동양사상이 담겨 있다.

차는 색과 향, 그리고 맛을 즐기며 마셔야 한다. 차를 마실 때는 다기를 배 앞에서 잠시 멈추고 차의 색을 감상한 다음 입가로 올려 향을 음미한 후 마신다. 차의 맛은 달고 부드러운 걸 최고로 치고, 씹쓰레한 것은 그 아래로 여긴다. 녹차의 색은 청취색이 제일이고, 남백색이 그 다음이며 황색은 하품으로 친다. 제다(製茶, 차를 만드는 과정)에서 차를 끓일 때 사용하는 물은 매우 중요하다. 급히 흐르는 물과 고여 있는 물은 좋지 않고, 맛도 냄새도 없는 것이 좋은 물이다. 차의 향은 다른 향과 섞이면 좋지 않다. 차는 예부터 혼자서 마시는 것이 가장 좋고, 둘이 마시는 것이 그 다음이라 했다. 차를 알맞게 우려 편안한 마음으로 자연스럽게 따라서 마시는 것을 중정법이라고 하는데, 이것이 가장 좋은 방법이다.

가늘고 광택이 있는 차가 상품(上品)

차는 마신 후 바로 목으로 넘기지 않는다. 일단 한 모금 머금고 입 안에서 차물을 굴러보면 감미로운 맛이 느껴진다. 차에는 쓴맛, 떫은맛, 단맛, 신맛, 짠맛 등 다섯 가지 맛이 조화를 이루어 맛을 내는데, 이 맛의 조화를 느껴보는 게 핵심이다. 만약 떫은맛이 강하다면 좋은 차가 아니다.

좋은 차를 고르기 위해서는 겉모습, 향기, 색을 살펴봐야 하는데, 녹차는 겉모양이 가늘고 광택이 있으며 잘 마른 것이 좋다. 또한 연황색이 나는 묵은 잎의 함유가 적어야 하며, 손으로 쥐었을 때 무거운 느낌이 드는 게 좋다. 녹차를 구입할 때는 세작(꼭우에서 입하경에 탄 가늘고 고운 잎)과 중작(입하 이후 잎이 조금 더 자란 잎)이 무난한 선택이다. 또한 구입할 때는 재래시장보다 출하시기를 알 수 있는 정식상품을 사는 것이 유통기한을 알 수 있는 방법이다. ☞

이럴 땐 안 하느니만 못하다

1. 공복 시의 진한 차는 안 마시느니만 못하다. 진한 차에는 카페인 들어 있어 위 점막을 자극하므로 공복 시에는 피하는 게 좋다.
2. 소화기장애가 있는 사람은 차를 피한다. 차는 타액의 분비를 촉진시키고 위장의 운동을 촉진해 위액을 많이 분비하게 만들기 때문이다.
3. 혈압이 높은 사람 역시 차를 피한다. 차에 있는 카페인 말초혈관을 수축시키고, 이로 인해 혈압이 올라간다.
4. 차와 함께 약을 복용해서는 안 된다. 차에는 흥분작용을 일으키는 성분이 있어 진정작용을 하는 수면제와 함께 먹으면 수면제의 효과가 떨어진다. 두통약에는 카페인 들어 있어 차와 함께 먹을 경우 효과가 지나치게 강해진다. 다만 약을 복용한 지 두 시간 정도 지난 후에 마시는 것은 괜찮다.

