

음양학설 해석을 통한 차와 양생

김명주

남부대학교 통합의료학과 교수

Tea and Curing through Analysis of Yin-Yang Theory

Meong-Ju Kim

Professor, Dept. of Integrative Medical Sciences, Nambu University

요약 예로부터 “갈증이 나면 물을 마셔 해소하고, 번뇌와 근심걱정은 술을 마셔 지워버리고, 피로회복과 정신을 맑게 하려면 차를 마신다”라고 하였다. 이처럼 차는 물과 술보다 오래 마실수록 몸과 마음에 아주 좋은 대자연이 준 귀한 眞茶이며, 사계절의 기후변화 특징에 따른 양생차를 마심으로써 건강을 유지하게 해준다. 이처럼 차에는 고대인들의 철학사상인 음양의 이치가 숨겨져 있기에 어떤 차를 어떻게 우려 마셔야 음양의 조화를 이루어 양생에 도움이 되는지를 옛 선인들은 알고 있었다. 차의 성분변화에 영향 주는 인자는 천지인의 복합적인 상호작용이 중요하며 그 중에서 차를 다루는 사람의 마음정신이 가장 중요하다. 차는 인간과 자연을 이어주는 교량역활의 천연 양생음료이다.

키워드 : 음양, 양생, 항노화, 건강관리, 녹차

Abstract Since long ago, there has been a saying that “Drink water to quench thirst, drink alcohol to remove anguish and anxiety, and drink tea to recover from fatigue and refresh mind.” Tea is really better for body and mind than water when it is drunken long and is valuable Jinda(眞茶) given by mother nature. In particular, curing tea reflecting characteristics of climate changes in all seasons helps in keeping health. Since tea contains the Yin-Yang system, which is a philosophical ideology of ancient people, old predecessors knew which tea they should brew and drink for curing in harmony with Yin and Yang. As a factor that influences component changes of tea, a complex interaction of heaven, earth and man is important and especially, mind of a person to handle tea is most important. Tea is a natural curing drink, which plays a role as a bridge between humans and nature.

Key Words : Yin-Yang, Curing(Yangsaeng), Anti-Aging, Health Care, Green Tea

1. 서론

세계 3대 천연음료의 하나인 차는 제일 처음 식용으로 씹어서 먹고 약용으로 달여서 마시고 음료로 질병을 치유하고 건강을 유지하는 양생의 음료로 변천해 왔다. 그 중 녹차는 차가운 성질이기 때문에 몸이 찬 사람은 마시면 안 되고, 홍

차는 따스한 성질이기 때문에 고혈압환자에게는 부적합하다는 차에 대한 그릇된 인식과 복잡한 음다 과정으로 실생활에서 차를 간편하게 마시는 어려움이 있다.

양생의 핵심사상인 자연과 인간의 하나 된 인 천인합일을 이해한다는 것은 옛 선인들의 음

*Corresponding Author : Meong-Ju Kim (china3001@nambu.ac.kr)

Received February 7, 2020

Revised February 10, 2020

Accepted February 20, 2020

Published February 29, 2020

양학설을 기반으로 차의 기미(氣味), 차의 재배 성장과정부터 음다 과정의 전 과정에 흐르는 천지음양조화의 중요성을 알게 하는 것이다. 이러한 과정을 통해 차의 품질 과학화에 응용하여 선인들의 삶에서 우러나온 지혜의 우수함을 널리 알려야 한다. 또한 차를 우려내는 시간과 방법에 따라 음양소장의 변화가 있기 때문에, 선인들의 문헌을 통해 어떤 체질적 상황에도 적용하여 누구나 즐길 수 있는 자연 음료라는 것을 고찰할 필요성이 있다.

2. 본 론

2.1. 음양학설

자연계의 모든 사물들은 비록 천차만별로 다양하지만 옛 사람들의 우주 만물의 장기적인 관찰을 통하여 그 내부에는 대립통일의 음양이 존재함을 알게 되었다. 또한 사물의 발생, 발전과 변화 역시 대립통일의 결과인 음양조화를 중시하는 음양학설이 형성 되었다. 음양은 자연계에 보편적으로 존재하며 모든 사물은 음양으로 나눌 수 있다. 물과 불의 사물의 속성에 의하여 음양을 나누는 기준으로 삼아 물처럼 차갑고 아래로 내려가는 성질은 음에 귀속시키고, 상대적으로 불처럼 따스하고 위로 올라가는 성질은 양에 배속시켰다. 이 같은 이치로 맑고 가벼운 기운은 위로 올라가 하늘이 되기에 양이며, 탁하고 무거운 기운은 아래로 내려가 땅이 되기에 음이다. 또한 사물의 동정(動靜) 운동변화에 의하면 불처럼 동적인 것은 양에 해당되며, 상대적으로 물처럼 정적인 것은 음에 속한다[1].

음양의 대립통일은 천지자연만물이 변화하는 총적인 기본규율이다. 즉 하늘과 땅의 승강운동 변화로 만물이 생성되고 변화하는 총 강령이다.

자연계 모든 사물과 현상의 다양함속에는 음양이라는 대립통일의 공통점이 있으며, 각각 독립적으로 존재하나 서로 긴밀한 관계로 연결되어 둘이 하나가 되는 정체관(整體觀)이 중국 고대 철학사상이다[2].

동양의학에서는 중국 고대의 인간과 자연과의

철학이론인 음양학설을 이용하여 인체의 생리기능, 병리변화, 질병의 진단과 치료, 예방과 재활 등 다방면에서 기본규율을 설명하고 있다[1]. 즉 정상적인 인체 생명활동은 체내의 음양의 조화에 근거하며, 자연계의 음양과 조화를 이루어야 정상적인 생명활동을 유지 할 수가 있다. 인체 음양이 조화롭지 못하거나 자연계와 인체가 서로 음양평형을 유지하지 못하면 질병이 발생하며 건강에 영향을 주어 인체의 형태와 기능상에서 퇴행과 노화가 나타난다. 음양의 동태적인 평형 또는 조화는 정상적인 인체 생명활동을 보장하고 건강을 유지하는 양생의 기본 조건이 될 수 있다.

2.2. 음양학설로 본 차와 양생

2.2.1. 차의 기원과 효능

2.2.1.1. 약용의 찾임을 발견한 신농씨(神農氏)의 전설

전설에 의하면 소의 머리와 사람의 몸을 한 “신농씨는 백(百) 가지의 풀을 맛보며 매일 72가지의 독(毒)을 발견했는데, 차(茶)로써 그것을 모두 해독했다.(神農嘗百草, 日遇七十二毒, 得茶而解)”는 전설이 있다. 또 다른 전설에 의하면 불을 발견한 신농씨는 어느 날 풀을 맛보고 있는 숲속에서 갈증이 나 한 그루의 야생 차나무 아래에서 물을 끓이고 있는데 어디선가 산들바람이 불어와 차나무의 몇 가닥 잎이 끓고 있는 물에 떨어져 연한 녹색물로 변한 물을 마시자 정신이 맑고 기분까지 상쾌해져 차를 발견했다”고도 한다.

차(茶,cha)의 자음에 대한 전설에 의하면 신농씨의 복부는 투명하여 오장육부의 장기를 훤히 들여다 볼 수 있어서 차를 마시면 찻잎이 복부안에서 위장의 곳곳을 유동(流動)하며 “마치 위아래를 왔다갔다 검사하듯이” 위장의 내부를 깨끗이 세척하였던 것이다. 그래서 신농씨는 이러한 식물을 “(査,cha 검사하다)”라 불렀는데 후대 사람들이 “(査,cha)”와 발음이 같은 “차(茶,cha)”로 바꾸어 부르게 되었다고 한다[3]. 이처럼 차는 육체적으로 피로를 풀어주고 힘이 나게 하며,

정신적으로 맑은 정신과 마음의 평온함을 가져다 주는 眞水이며, 위장의 청소와 해독의 특효약이다.

2.2.1.2. 기미(氣味)로 본 차의 효능

《신농본초경(神農本草經)》 상권에 “약에는 시큰한 맛, 짠맛, 단맛, 쓴맛, 매운맛의 다섯 가지 맛이 있으며, 또한 한열온량의 네 가지 기가 있다(藥有酸鹹甘苦辛五味, 又有寒熱溫涼四氣)”고 최초로 기미에 대하여 논하였다.

사기(四氣)는 한(寒), 열(熱), 온(溫), 량(涼) 네 가지의 다른 약성으로 사성(四性)이라고도 하며, 음양의 속성에 의하면 사기는 양에 속하지만 음양은 계속해서 나눌 수 있는 가분성에 의하여 한량은 음, 온열은 양에 속한다. 사성 이외에 한열의 경계가 불분명하며 약성이 평화롭고 작용이 비교적 온화한 평성(平性)이 있다. 일반적으로 한량약(寒涼藥)은 차가운 음의 성질이기 때문에 청열해독작용(淸熱解毒作用)이 있어 열성병증(熱性病證)에 사용되며, 온열약(溫熱藥)은 따스한 양의 성질이기 때문에 온리산한(溫里散寒)작용으로 한성병증(寒性病證)에 주로 사용된다.

오미(五味)란 약물(藥物)이 가지고 있는 산(酸), 고(苦), 감(甘), 신(辛), 함(鹹) 다섯 가지의 미(味)를 말하며, 이는 오장육부(五臟六腑)와 유기적으로 연결되어 질병의 치유와 예방 작용을 한다. 마찬가지로 음양의 속성에 의하면 오미는 음에 속하지만 음양은 계속해서 나눌 수 있는 가분성에 의하여 신(辛), 감(甘)맛은 양, 산(酸), 고(苦), 함(鹹)맛은 음에 속한다[4]. 중국 당나라 시대 다선(茶仙), 다신(茶神), 다성(茶聖)으로 불리는 육우(陸羽)(733~804)는 자신이 저술한 세계 최초의 다서(茶書) 《다경·일지원(茶經·一之源)》에서 “차의 효용은 맛이 매우 차가운 성질이기 때문에 정신과 행실에 검소한 덕을 갖춘 자의 음료로서 최적이다. 만약 열이나 갈증이 나고 가슴이 답답하며 머리가 아프거나 눈이 쫄쫄하고 사지의 손바닥이 뜨겁고 전신의 관절운동이 불편할때 네다섯 모금만 마시면 제호나 감로를 마신 효과에 견줄만 하다(茶之爲用, 味至寒, 爲飲, 最宜精行儉德之人. 若熱渴、

凝悶、腦疼、目澁、四支煩、百節不舒, 聊四五啜, 與醜醜、甘露抗衡)”고 했다. 이는 차가운 성질의 차가 열성으로 인한 질병의 치유뿐만 아니라 검소한 사람의 양생의 음료로 아주 훌륭하다는 내용이다. 또한 《다경·오지자(茶經·五之煮)》에서 “그 맛이 단 것은 櫝이며, 달지 않고 쓴 것이 薺이다. 마시면 쓰나 마시고 난 뒤 목으로 넘어가면 단 것이 茶(其味甘, 櫝也, 不甘而苦, 薺也, 啜苦咽甘, 茶也)”라고 하였다[5].

다경(茶經)에서 차의 기미란 단맛과 쓴맛을 갖추고, 시원한 성질과 영롱한 이슬을 먹고 자라기에 자윤(滋潤)한 특징이 있다는 것은 틀림이 없다. 동양의학에서 쓴맛은 강설(降泄), 사하(瀉下)의 아래로 내려 보내는 작용과 조습(燥濕), 견음(堅陰)의 작용(作用)이 있다. 단맛은 몸을 보하는 보익작용(補益作用), 조화제약(調和諸藥), 완해독성(緩解毒性), 완급지통(緩急止痛)의 화중(和中)작용이 있다. 그래서 차의 쓴맛과 시원한 성질은 모두 음의 성질이기 때문에 소통시키고 아래로 내려 보내는 통리(通利)작용으로 위장의 내용물을 아래로 내려 보내 열로 인한 해독과 변비를 치유한다. 또한 단맛과 시원한 성질, 윤택한 특징이 결합하여 몸을 보하는 작용이 있기에 피로를 풀어주고 힘이 나게 하며, 진액을 생성하여 갈증을 해소해주고, 만 가지 약의 독성을 완화시켜 준다. 더불어 철고인감(啜苦咽甘)의 맛은 명차만이 지니는 특징이다. 이는 “쓴맛 뒤에 단맛이 온다”라는 선고후감(先苦後甘)의 좋은 차란 뜻으로 설명할 수 있다. 먼저 쓴맛은 우리 몸에서 마치 군주와 같은 역할을 하며 혈액순환과 사유활동을 주관하는 심장으로 들어간다. 그래서 쓴맛은 열을 없애는 작용이 있어 심장의 화를 다스려 정신활동을 차분하게 하여 마음을 편하게 한다. 또한 쓴맛의 하강작용은 심장의 정상적인 혈액순환기능을 도와 담홍색 빛의 윤기 나는 얼굴을 해준다. 나중의 단맛은 음식물의 소화, 흡수기능을 담당하는 비장으로 들어가 에너지 영양물질을 전신과 두면부로 운반하면 사지에 힘이 나고 두면부의 오관에 영양을 주어 그 기능을 잘 할 수 있게 한다. 그래서 차는 위로 두면부의 정신을 맑게 하

고 눈은 밝게 하며, 가운데 위장의 소화불량, 식체를 제거하고, 아래로는 대소변을 이롭게 하는 전신 작용을 한다.

차의 쓴맛을 통한 질병 치유의 작용 메커니즘을 서술한 일본의 다조(茶祖)라 불리는 에이사이선사는 일본 최초의 차 전문서적인 《꼭다양생기·상권(喫茶養生記·上卷)》의 제일오장화합문자(第一五臟和合門者)에서 “심장이란 바로 오장의 임금이고, 차는 쓴맛이 으뜸이며, 쓴맛은 바로 여러 맛의 으뜸이다. 이런 까닭으로 심장이 이러한 쓴맛을 좋아하므로 차의 쓴맛으로써 심장을 보호하면 다른 여러 장기들도 편안해진다(心臟是五臟之君子也 茶是苦味之上首也 苦味是諸味上首也 因是心臟愛此味 心臟與則臟安諸臟也)”라고 하였다[6].

기미의 근거에 의하면 차는 쓴맛이고 한량의 성질이다[5,6]. 무릇 불에 튀고 말린 비발효차인 녹차는 시원한 성질이기애 음양으로 나누면 음의 속성에 속한다. 이와 반대로 발효를 거치면서 달고 따스한 성질로 변환 홍차는 양의 속성에 속한다. 낮과 밤의 일주야의 음양多少의 변화에 의해 인체의 신진대사 역시 상응한 변화를 한다. 낮은 양이고 밤은 음이기애 낮에는 시원한 성질의 녹차를 즐겨 마시면 정신피로와 갈증해소에 도움이 되며, 밤에는 부드럽고 따스한 성질의 홍차를 마시면 편안한 마음으로 달콤한 수면을 취하게 된다.

2.2.2. 차와 양생

2.2.2.1. 차와 양생의 핵심사상-천인합일(天人合一)

천인합일 또는 천인상응(天人相應)은 중국 고대의 철학사상으로 유, 불, 도가에 균일하게 내재하고 있으며, 기본사상은 자연과 인체가 혼연일체가 되어 서로 유기적인 정체(整體)를 이룬다. 특히 동양의학에서는 인체의 생리, 병리에서 질병의 진단, 치료, 양생과 재활의 전 과정까지 자연과 인간의 하나됨 천인합일 사상이 깊이 관여하고 있다[1].

최초의 동양의학 고전인 《황제내경(黃帝內經)》의 《소문·상고천진론(素問·上古天真

論)》에서 말하길 “아주 오랜 옛날시대의 사람들은 조금도 꾸밈이 없는 순수 자연 그대로의 도를 알고, 음양의 법칙을 이해하며, 양생의 조화로운 방법을 알고, 음식을 먹는데 절도가 있고, 기거동작에 법도가 있어 지나치게 함부로 힘쓰지 않았다. 그래서 신체와 정신을 잘 갖추어 그 사람에게 부여해 준 하늘의 수명을 다한 백세를 넘어서 돌아가셨다(上古之人,其知道者,法于陰陽,和于術數,飲食有節,起居有常,不妄作勞,故能形與神俱,而盡終其天年,度百歲乃去)”라고 하였다[2]. 각종 방법으로 생명을 돌보고, 체질을 증강시키고, 질병을 예방하여 수명을 연장하는데 도움을 주는 심신활동의 양생 방법은 다양하나 작게는 형신합일(形神合一:육체와 정신의 균형), 크게는 천인합일(인간과 자연과의 하나됨)의 조화를 이루는 것이 제일 중요하다.

차는 산천의 숲속에서 천지의 신령스러운 기운을 받고 성장한다. 대자연이 인류에게 준 가장 성스러운 仙藥의 차는 자연의 음양조화의 미가 듬뿍 담겨져 있기에 자연을 숭상하고 인간과 자연의 어울림을 아는 자만이 차의 채다(采茶), 제다(制茶), 음다(飲茶)의 전 과정에서 가장 아름다운 미학을 누릴 수가 있는 것이다.

차의 재배환경을 보면 《다경·일지원(茶經·一之源)》에서 “양지바른 언덕의 그늘진 숲속에서 나는 자주빛 차가 상품(陽崖陰林, 紫者上)이다”라고 했으며, “그늘진 산기슭이나 골자기에서 나는 것은 채취하기에 적합하지 않다. 막히고 엉키는 성질을 지니므로 마시면 배속이 멎쳐 병이 난다(陰山坡谷者, 不堪採掇, 性凝滯, 結痲疾)”고 했다[5]. “양지바른 언덕의 그늘진 숲속”처럼 음양의 조화로운 재배환경에서 나는 차가 최고의 진차(眞茶)로 양생에 도움이 되며, 반대로 “그늘진 산기슭이나 골자기”처럼 음양부조화의 재배환경에서 나는 차를 마시면 오히려 질병을 초래한다는 내용이다.

이처럼 차는 자연과 인간의 교량역활의 관념으로, 좁은 의미로는 색, 향, 맛의 기호음료이며, 넓은 의미로는 식약(食藥)을 겸비하여 심신의 피로를 풀어주고 힘이 나게 하며 정신을 들게 하는 자연음료이다. 그래서 《신농식경(神農

食經》에서 말하길 “차를 오래마시면 힘이 나고 마음이 편안하고 즐거워진다(茶茗久服,令人有力,悅志)”라 했다. 음양의 조화를 이룬 차를 즐겨 마시면 육체적으로 차의 가장 기본적인 기능인 갈증해소와 피로를 풀어주어 힘이 나게 하며, 정신적으로 차가운 성질이기에 사유활동을 담당하는 심장의 화의 기운을 다스려 편안한 마음이 되어 지혜의 샘이 저절로 솟아나 만물의 이치를 자연스레 알게 되니 즐거워질 수밖에 없게 되는 것이다. 이처럼 차는 몸과 마음에 그지없이 좋은 자연이 인류에게 선사한 최고의 천연 양생음료이다.

《다경·일지원(茶經·一之源)》에서는 차의 정신적 수양에 대하여 “차의 효용은 맛이 차기 때문이고 언행과 행실에 겸소한 덕을 갖춘 사람의 음료로 최적이다(茶之爲用, 味至寒, 爲飲, 最宜精行儉德之人)”라고 하였다. 차의 “정행겸덕(精行儉德)”은 다도(茶道)의 정수(精髓)이다. 정행이란 어떤 일을 행함에 있어서 밝고 세심하다는 뜻으로 차를 채취하는 과정에서 제다, 음다과정 등의 일에 정명해야 하며, 겸덕은 품덕이 겸소하고 소박해야 하는 미덕을 말한다. 이처럼 육우는 차 한 잔에 심신수양의 도덕정신을 담고 있는 것을 양생의 목적으로 한다.

중국 청나라시대의 의학가 황궁수(黃宮綉)가 지은 본초구진(本草求真)》에서 “차(茶)는 천지(天地)로부터 지극히 맑은 기운을 부여받은 것으로 봄 이슬을 맞고 성장하고 생기(生氣)가 충족되어 미세한 불결함에도 영향을 받지 않으며 감미로운 맛이며 기운이 차가운 성질이다(茶禀天地至清之气, 得春露以培, 生意充足, 纖滓穢不受, 味甘气寒)”라고 하였다[7]. 그래서 중국의 당나라시대의 의학가 진장기(陳莊器)의 《본초습유(本草拾遺)》에서 “각각의 병에는 맞는 약이 있다. 그러나 차는 만병의 약이다(諸藥各病之藥, 茶萬病之藥)”라고 하였다[8].

조선시대의 다성(茶聖)으로 널리 알려진 초의(草衣, 1786~1886년) 선사의 동다송(東茶頌)에서 차는 노화를 억제하고 젊음을 가져다주는 영험한 묘약으로 설명하고 있다. “시든 고목나무가 되살아나듯 늙은이가 젊어지는 신비한 영험

이 빠르고 여든 노인의 얼굴이 예쁜 복숭아처럼 붉어지네(還童振枯神驗速, 八牲顏如天桃紅)”라고 했듯이 차는 쇠로현상을 회춘케 하는 장생불로의 동안(童顏) 명약인 것이다[9].

일본 가마쿠라 막부시대의 승려이자 의사였던 에이사이 선사는 《꼭다양생기(喫茶養生記)》 서문(序文) 첫머리에 “차는 양생의 선약(仙藥)이요, 생명을 연장시키는 기묘한 술법이다. 산골짜기에 차가 자라면 그 땅은 신령스럽고 그것을 채취해서 마시면 모든 사람은 장수한다”(茶者養生之仙藥也, 延齡之妙術也, 山谷生之其地神靈也 人倫採之其人長命也)라고 하였다. 이어서 “하늘이 만물을 낼 때 사람 만물을 귀히 여겨 일생을 보장 했으니 그 수명을 지키는 것이 어진 일이다. 그 일생을 보장하는 근원은 양생에 있다(伏惟天造万象, 造人以爲貴也, 人保一期. 守命爲賢也, 其保一期之源, 在于養生)”고 하였다.

그는 특히 차의 오미 중 특히 쓴맛과 그의 배합 장부인 심장을 강조하여 장부의 관점에서 양생을 논하였다. “양생(養生)의 묘술은 오장(五臟)을 편안하게 해야 한다. 오장 중에서 심장이 가장 중요하다. 심장을 올바르게 세우는 방법은 차(茶)를 마시는 것이 바로 묘술이다. 이 심장이 약하면 곧 오장이 모두 병이 생긴다(其示養生之術 可安五臟 五臟中心臟爲王乎心藏 建立之方 喫茶是妙術也 厥心臟弱 則五臟皆生病)”라고 했다[6]. 옛날 한 국가의 존망에서 임금이 무너지면 국가가 멸망하고 임금이 바로서면 국민이 편안하기에 임금의 역할이 가장 중요하였다. 인체 오장 중 심장이 가장 중요하기에 “군주지관(君主之官)”이라 하며 평소 군주의 장기인 심장의 양생 방법은 바로 차를 마시는 것이다. 이로 인해 모든 장기들이 편안해지는데 이를 동양의학에서 심장의 기능인 “주명즉하안(主明則下安)”이라 설명하고 있다.

2.2.2.2. 차와 양생의 방법-자연의 법칙에 순응(順應自然)

황제내경의 《소문·보명전형론(素問·寶命全

形論》에서 “천지음양의 기운 교합으로 인간이 만들어졌으며, 사계절의 변화의 법칙에 따라 인간이 이루어졌다(人以天地之氣生, 四時之法成)”라고 설명하고 있다. 이처럼 인간은 대자연의 오묘한 섭리에 의해 만들어졌으며, 동시에 자연을 떠나서 성장과 발전 역시 있을 수 없다. 동양철학에서 모든 사물은 음양의 조화를 추구하듯이 양생에서도 인간과 자연과의 어울림을 강조하여 춘생(春生: 봄에는 만물이 자라고), 하장(夏長: 여름에는 성장하고), 추수(秋收: 가을에는 수렴하고), 동장(冬藏: 겨울에는 저장하는)의 자연의 이치에 순응하여야만 자연이 준 천수를 누릴 수가 있다는 것을 가르치고 있다. 이는 자연계 천지음양 기운의 운동변화가 인체의 생리, 병리와 밀접하게 연결되었기 때문이다. 그래서 사계절 기후의 음양의 자연변화는 만물의 근본이기에 “춘하양양(春夏養陽-봄, 여름은 양기를 기르고), 추동양음(秋冬養陰-가을, 겨울은 음기를 자양하고)”의 사계절 음양양생법칙을 세웠으며 《소문·사기조신대론(素問·四氣調神大論)》에서 논한 사계절에 대한 구체적인 내용은 다음과 같다[2].

봄은 겨울에 얼었던 대지가 풀리고 생명력이 움트며 만물이 소생하는 계절이기에 인체 역시 대자연처럼 체내에서 생성되는 양기의 자연스러운 상승에 역점을 두어 느슨하면서도 편안한 몸과 마음의 이완을 해야 한다. 그래서 봄에는 생기를 가득 품어 상승작용을 하는 방향성의 화차를 마심으로써 겨우내 몸에 쌓여있던 차가운 기운을 밖으로 내보내 없애고, 인체 양기가 생성되어 몸과 마음이 산뜻해진다.

여름은 천지음양의 교감으로 만물이 무성하고 꽃이 화려하게 피고 열매를 맺게 된다. 여름의 활기찬 기운에 맞게 충분한 육체적인 활동으로 적당히 땀을 흘리면 체온이 조절되어 몸과 마음이 상쾌해진다. 만약 지속적인 무더운 날씨로 땀이 많이 나면 대량의 수분과 영양물질이 소모 되어 쉽게 갈증이 나며 피곤해진다. 또한 소화기능에도 영향을 주어 식욕도 떨어져 가장 지치고 무기력한 계절이 된다. 그래서 여름에 시원한 성질의 청량음료인 녹차를 마시면 몸속

의 열을 내려 주어 갈증을 해소하고 불쾌지수도 식혀주어 정신을 맑게 하며, 감한(甘寒)기미의 소화기능 향상으로 식욕을 증진시켜 지친 몸을 보할 수 있어 일거양득이다. 봄, 여름의 상승과 확장하는 기운에 맞게 적절한 소통과 발산 작용의 화차와 지나친 확장을 다스려주는 녹차를 마셔 춘하양양(春夏養陽)의 법도를 지켜야 한다.

가을은 하늘의 바람은 거세어 기후가 건조하며 땅의 기운은 선선하다. 양의 건조와 음의 선선함이 공존하니 온화하고 평온한 반발효차의 청차를 마시면 덤지도 춥지도 않으며 생기의 진액을 품은 청차의 특성 덕분에 체내의 건조로 인한 여열(余熱)을 없애 부드러운 습결과 피부를 윤택하게 하고 진액을 회복시켜 준다. 더불어 평성인 성질이기에 남녀노소 누구나 언제 어디서나 즐겨 마실 수 있는 양생음료로 제격이다.

겨울에는 추운 날씨로 대지가 얼어 모든 만물이 동면하여 에너지를 저장하기에 인체 역시 추위로부터 몸을 따뜻하게 하려면 음정(陰精)의 영양물질을 잘 간직하여 양기로 화(化)할 수 있게 해야 한다. 발효 시 산화효소에 의해 홍색으로 변하여 순정(純正)하고 진한 단맛을 내는 발효차인 홍차는 감온(甘溫)기미의 작용으로 심장으로 들어가면 양기를 북돋아 혈액순환을 촉진시켜 몸을 따뜻하게 덥혀주며, 비위(脾胃)로 들어가면 음식물의 소화흡수를 도와 신체를 강건케 하기에 평소 뱃속과 손발이 찬 체질에 어울린다. 가을, 겨울의 수렴과 저장하는 기운에 맞게 진액 생성과 수렴작용의 청차와 몸의 음정을 저장해 양기를 다스려주는 홍차를 마셔 추동양음(秋冬養陰)의 규율을 지켜야 한다.

이처럼 자연계 사계절의 음양특성 의해 민간에서는 여름에는 녹차, 겨울에는 홍차를 마신다고 한다. 사계절 기후 변화에 따른 인체의 생리변화를 이해하여 그에 상응한 차를 복용함으로써 질병이 발생하기 전 미리 예방하여 누구나 원하는 정신적 행복과 육체적 건강으로 삶의 질이 높은 양생을 해야 한다.

Li 등[10]의 연구에 따르면 녹차의 활성성분 중 특히 폴리페놀은 항산화 작용으로 피로회복

과 항노화에 효과가 있다고 알려져 있다. 녹차의 폴리페놀 성분은 아급성노화 모델 마우스의 항노화작용 중 혈청 총superoxide dismutase(SOD) 활성 증가로 체내의 산화유리기를 제거하여 자유기 손상을 감소시키고, 반면에 혈청malondialdehyde(MDA) 함량 감소로 lipid peroxidation(LPO)를 억제시켜 노화의 진행 속도를 늦추는 작용기제를 설명하였다.

2.3. 음양의 多少변화에 따른 차의 성분변화

음양의 다소 변화란 음양의 소장평형(消長平衡)을 말하며 이는 음양학설의 기본내용 중의 하나로 음과 양은 끊임없이 감소와 번성의 성쇠(盛衰)변화를 이루어 상대적인 평형을 유지한다는 뜻이다[2]. 즉 음양 중 한쪽이 많으면 다른 한쪽은 감소하여 사물의 동태적 평형을 유지한다. 예를 들면 일 년 사계절 중 여름은 양이 많고 음은 상대적으로 적다. 이는 마치 폭염의 찌는 듯한 무더운 날씨에 음의 성분인 장마철이 있어 만물이 말라 죽지 않고 번성하는 이치와 같다. 이러한 동태적 평형이 자연계의 발생과 변화에 아주 중요하다는 것이다.

중국 속담에 “고산(高山) 운무(雲霧)는 좋은 차를 잉태하고, 좋은 산과 좋은 물에서 명차가 난다.”고 하는 말이 있다. 대자연의 기후조건과 토양은 차의 성장발육변화의 생태학에 영향을 주지만 그 보다 더 중요한 것은 차를 만드는 사람의 마음정신이 명차의 품질에 가장 중요한 작용을 한다고 생각한다. 그래서 《다경·일지원(茶經·一之源)》에서 “차를 따는 시기에 채엽을 못했거나, 제다과정이 올바르지 못했거나, 채취과정 중 다른 풀과 섞인 차를 마시면 질병이 생긴다(採不時, 造不精, 雜以卉莽, 飲之成疾)”고 하였다.

2.3.1 인천제의(因天制宜)-시간과 기후조건에 따른 차의 채엽시기와 성분변화

사계절의 한랭온열 기후의 변화는 인체의 생리와 병리에 영향을 준다. 마찬가지로 사계절의

온도, 습도, 강수량, 일조량의 차이에 따라 차의 성장발육속도와 차의 색, 향, 맛의 품질에 영향을 주기에 적절한 채엽시기가 중요하다.

《다경·삼지조(茶經·三之造)》에서 “대개 차는 2월, 3월, 4월 사이에 따다(凡採茶在二月、三月、四月之間)”고 했다. 그래서 옛말에 차의 채엽시기는 하늘의 기상조건에 달려 있다고 했으며 그 시기가 아닌데 채엽 하면 일반적인 나뭇잎과 다를 바가 없다고 하였다.

차나무는 아열대에서 성장하기에 온도에 아주 민감하다. 저온 시 성장속도가 느리고 심하면 한해가 발생하여 생산량이 감소한다. 반대로 고온 시 생장은 빨라 생산량은 많으나 차의 품질에 영향을 줄 수 있다. 그래서 차는 입하(立夏)가 되면 하룻밤 사이에 차잎이 거칠어진다고 한다. 일반적으로 차의 성장발육이 가장 왕성한 4~5달은 기온변화가 뚜렷하지 않기에 음양이 조화되어 차의 생산량과 품질향상에 유리하다. 예를 들면 채엽시기가 빠를수록 일조량이 적고, 상대적으로 수분 함량 많으면 음의 속성에 속하며, 카페인, 아미노산, 향기 성분의 양의 성분 함량이 상대적으로 증가하여 음양의 평형을 이룬다. 곡우차, 첫물차가 구수한 향과 감칠맛을 내며 피로를 풀어주며 정신을 들게 하는 이유가 여기에 있는 것이다. 이와 반대로 채엽시기가 늦을수록 일조량이 많으면 양의 속성에 속하며, 카테킨, 엽록소, 비타민C의 음의 성분 함량이 상대적으로 증가하여 음양의 조화를 유지한다. 이에 해당하는 차는 두물차, 세물차가 항산화작용으로 노화방지와 정신의 진정작용에 효과가 있다[11].

Kim 등[12]의 연구에 따르면 제주도에서 3월부터 5월의 채취시기가 다른 녹차의 생리활성 연구 중 채취시기가 빠를수록 총 질소 및 카페인 함량이 높게 나타나고, 반대로 총 페놀 함량은 채취시기가 늦을수록 함량이 높게 나타난다고 보고하였다. 이주연 등[13]은 제주와 전남지역에서 재배한 차의 생엽시기에 따른 휘발성 향기 성분을 비교한 결과, 5월에 채취한 생엽의 휘발량이 가장 많았으며, 이러한 결과는 채엽시기가 녹차의 향기 특성에 영향을 준다고 하였다.

2.3.2 인지제의(因地制宜)-차의 생태조건에 따른 화학성분의 조성비율

서로 다른 토양과 지형지세의 자연환경은 인간과 식물에도 다양한 변화를 준다. 《다경·일지원(茶經·一之源)》에서 “차나무가 자라는 토양에 대해서 상품(上品)의 차는 자갈밭에서 나며, 중품(中品)의 차는 사질(砂質)에서 나며, 하품(下品)의 차는 황토밭에서 자란다(其地上者生爛石 中者生櫟壤 下者生黃土)”고 했다. 이어서 “양지바른 언덕의 그늘진 숲속에서 나는 자주빛 차가 상품이고, 초록빛 나는 차를 다음으로 친다. 죽순(筍)같은 차잎이 상품이고, 싹(芽) 같은 차잎은 다음으로 친다(陽崖陰林, 紫者上, 綠者次; 筍者上, 芽者次)”라고 기록하고 있다.

송대(宋代) 조길(趙佶)의 《대관다론·지산(大觀茶論·地產)》에서는 “차를 심기에 좋은 땅은 반드시 양지바른 언덕에 햇볕이 따스한 기운이 들어야 하며, 차밭은 반드시 그늘져야 한다. 돌이 덮힌 흙의 성질은 차가워 그 잎이 늘려서 수척하면 맛은 떨어지고 얇어지니, 반드시 화창한 양기의 햇살의 도움으로 싹을 드러내야 한다. 한편 땅에는 번성하게 하는 성미가 있어 그 잎이 거칠고 시들어서 맛이 강하여 제멋대로이니 반드시 음기의 그늘의 도움으로 절제되어야 한다. 이처럼 음과 양이 서로 도와 조화를 이루니 차가 운택하게 자양 받고 성장하는데 있어서 더욱 마땅하게 된다.(植茶之地, 崖必陽, 圃必陰, 蓋石之性寒, 其葉抑以瘠, 其味疏以薄, 必資陽和以發之; 土之性敷, 其葉疏以暴, 其味強以肆, 必資陰蔭以節之. 陰陽相濟, 則茶之滋長得其宜)”[14].

차의 재배에 그늘과 햇볕의 대자연의 섭리인 음양의 조화가 잘 이루어져야 하며, 풍화작용으로 형성된 돌흙은 찬성질의 음이기에 차나무의 생장은 반드시 따스한 양기의 햇빛이 있어야 하며, 진흙은 영양성분이 풍족하기에 차의 자연생장이 빠르고 맹렬하여 차의 맛이 강하니 햇빛을 차광하여 그늘을 만들어야 너무 쓰거나 짙은 맛이 생기지 않는다는 것을 옛 선조들은 이미 자

연의 음양조화를 통해 아는 것이다. 그래서 햇볕이 비교적 높은 지역은 일조가 짧고 장기적으로 운무가 덮여있어 직사광선 보다는 부드러운 햇볕의 반사광이 비교적 많다. 이와 같은 천혜의 자연조건에서는 총 질소화합물, 아미노산과 방향물질의 함량이 많아 차의 성장발육에 유리함은 물론 차잎의 자연품질이 뛰어나다[15].

조종수 등[11]은 하동지역의 토양의 성질과 성분 분석 연구에 의하면 하동지역의 토양의 이화학적 특징인 산도(pH)는 5.2로 차의 생육에 양호한 pH 4.0~5.5 범위에 해당되고 이는 여름철 고온다습의 영향으로 엽기용탈이 많은 것이 원인으로 작용된다고 볼 수 있다. 또한 많은 양의 낙엽의 부숙화가 진행되어 유기물과 유효인산함량이 높고 토양의 성질은 풍부한 사양토와 양토로 구성되어 전반적으로 배수가 양호하고 인산이 풍부한 토양으로 보고하였다.

2.3.3 인인제의(因人制宜)--사람의 마음정신에 따른 차의 음양 변화

《다경·오지자(茶經·五之煮)》에서 “차를 끓이는 물은 산의 물이 가장 좋고, 강물이 그 다음이며, 우물물이 제일 하등이다(其水, 用山水上, 江水中, 井水下)”라고 했다. 그래서 먼저 자연 상태의 순수한 좋은 물을 선택하여 차를 끓이고, 둘째 품질이 좋은 차를 선택하며, 마지막으로 차를 만들고 우려내는 방법이 중요하다. 그 중에서도 차나무가 자라는 물, 햇빛, 바람 등의 자연기후 조건의 天, 토양, 지대의 재배 환경 지리조건의 地도 중요하지만 차잎의 채엽에서 차를 만드는 제다과정, 그리고 탕을 끓이고 화후를 조절하고 차잎을 우려내는 과정까지 옛 선인들은 참다운 眞茶를 만들기 위해 제다인(製茶人)의 음양조화를 근본으로 하는 정신과 마음가짐이 중요하다는 것을 강조하였다.

조여려(趙汝礪)의 《북원별록(北苑別錄)》을 보면 蒸茶과정에서 過·不及이 배제된 中의 상태를 강조한다. “지나치게 익으면 빛깔이 누렇게 맛은 淡淡하다. 덜 익으면 빛깔이 파랗고 가라앉기 쉬우며 풀과 나무의 냄새가 난다. 오로

지 中을 이루는 것이 알맞다(過熟則色黃而味淡, 不熟則色青易沈而有草木之氣, 唯在得中之爲當也)“[16]. 특히 차탕을 우려내는 온도와 시간 방법여하에 따라 음양다소의 성분변화로 다양한 체질의 병증에 응용할 수가 있다.

추민아[17]의 연구결과에 의하면 증제녹차의 카페인은 높은 온도에서 다량으로 용출되었으며, 카테킨류는 긴 우림시간에서 더 많이 용출된다고 하였다. 중국의 Hu & Hang[18]의 음차 시 차의 침포온도, 시간, 차수를 통한 차의 유효성분 용출량의 변화 연구결과에 의하면 폴리페놀성분의 용출량은 침포온도 증가와 침포시간 연장에 따라 증가한다고 하였다.

위와 같은 선행문헌의 결과 및 보고에 의하면 음양조화의 원리에 적용하면 녹차는 시원한 성질이므로 차탕의 침포시간을 짧게 하여 높은 온도를 유지하면 따스한 성질로 변하기 때문에 평소 뱃속과 손발이 찬 체질도 마실 수 있다. 이는 양의 성질인 카페인 등의 성분이 다량으로 용출되어 기력을 보충하고 정신이 들게 하는 차의 효능이다. 반대로 차탕의 침포시간을 길게 하면 시원한 성질을 더 차갑게 하여 정신적 흥분으로 인한 울화병, 고혈압, 불면증 등의 질병에 사용 할 수 있다. 이는 음의 성질인 카테킨 등의 성분이 더 용출되어 교감신경을 억제하고 부교감신경의 진정작용을 증가시키기 때문이다.

홍차는 따스한 성질이기 때문에 차탕의 침포시간을 짧게 하면 더 뜨거워져 평소 저혈압, 뱃속과 손발이 찬 체질에 좋으며, 반대로 차탕의 침포시간을 길게 하면 시원한 성질로 변하여 가벼운 정신신경의 짜증, 우울증, 스트레스를 풀어 줄 수가 있다. He 등[19]의 온도, 시간에 따른 홍차의 유효성분 용출률 영향에 대한 연구를 살펴보면, 폴리페놀성분과 아미노산은 온도와 시간증가에 따라 함량이 증가하고 pH값이 약산성일때 증가하며, 홍차의 특유한 성분인 theaflavin, thearubigin 성분은 모두 온도증가에 따라 함량 증가하나 시간과는 반비례한다고 보고하였다.

Kakuda T 등[20]의 연구에 의하면 뇌파의 변화를 통해 카페인과 테아닌의 길항작용을 확인할 수 있는데 카페인을 주사한 쥐는 긴장상태

때 나타나는 α 파가 증가하였고, 반면에 깊은 수면상태를 나타내는 δ 파는 감소하였다. 테아닌을 10분 후 주사하였더니 쥐의 대뇌에서 긴장상태 때 나타나는 α 파는 감소하였고, 수면상태를 나타내는 δ 파는 증가하여 카페인의 흥분작용을 억제시키는 진정작용으로 나타났다. 이는 뇌파를 통한 자율신경의 흥분과 억제의 조절작용 규명으로 양의 성질인 카페인과 음의 성질인 테아닌을 이용하여 자율신경문란으로 인한 정신신경계통의 질병에 차가 많은 도움이 되리라 여겨진다.

3. 결 론

음양은 동전의 앞뒤처럼 항상 하나가 둘이 되는 양중의 음과 음중의 양으로 나뉘며, 동시에 둘이 하나가 되는 음양의 조화를 이룬다. 또한 인간은 대자연의 섭리에 의해 창조되었기에 자연과 하나가 되어야 생명을 유지 할 수 있는 것이다. 이같은 동양철학사상의 음양학설과 천인상응의 관계를 이해한다면 고산의 운무에 쌓여 아침 햇살의 영롱한 기운을 받고 자라난 차 한 잔의 맛은 마치 “희망은 언제나 절망 가운데 함께 온다”라는 선고후감(先苦后甘)의 참된 인생과 같을 것이다. 그 무엇과도 섞임이 없는 순수함, 흔들림이 없는 고요함처럼 깊고 넓은 바다 같은 차 한 잔에는 육체적, 정신적, 사회적인 안녕과 건강의 양생의미를 포함하고 있다. 차를 사랑하는 사람들의 염원은 우리 선조들의 혼이 담겨 있는 仙藥의 차를 대중화하기 위해 복잡한 제다, 음다과정을 과학적인 연구방법으로 품질 좋은 명차를 개발하여 일반 음료처럼 간편하게 누구나 쉽게 즐겨 마실 수 있도록 하는 것이다. 음양조화에 따른 옛 선인들의 지혜의 현명함이 담긴 약차로서 건강보건의 기능성과 음차로서 기호성의 독특한 색·향·맛을 겸비한 차가 일반인들에게 쉽게 접근할 수 있도록 보다 구체적이고 체계적인 차문화 확립을 위해 지속적으로 연구 노력해야 할 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] D. X. Li. (2001). *Basic theory of traditional Chinese medicine*. Beijing: People's Medical Publishing House(PMPH).
- [2] H. J. Choi. (2015). *The Yellow Emperor's internal classic questions-up*. Goyang: The roads to freedom publishers.
- [3] Y. Lu & X. Wan. (2007). *The classic of tea*. Nan Hai: Nan Hai Publishing House.
- [4] X. M. Gao. (2002). *Chinese Pharmacy*. Hainan: China Press of Traditional Chinese Medicine.
- [5] J. G. Lee. (2011). *Dakyeong reading in modern science*. Seoul: Book Publishing Early Morning.
- [6] E. K. Yojok & K. J. Lyu. (2003). *Eating Tea for Health*. Seoul: Book Publishing Early Morning,
- [7] G. X. Huang. (1997). *Truth seeking herbal foundation*. Beijing: People's Health Press.
- [8] L. Zhao & S. F. Bao. (2008). "Apply medicine to food" Prevention in advance. *Journal of Chinese Institute of Food Science and Technology*, (4), 181-183.
- [9] B. X. Yin. (2006). *Classical tea ceremony*. Seoul: Yonsei University Press.
- [10] J. Li, L. Lin & Q. Xin. (2013). Study on the anti-aging effect of green tea polyphenols from Yangyan. *Food and Medicine*, 15(2), 106-109.
- [11] J. S. Jo, J. C. Kim, K. H. Cho, R. M. Kim & J. Y. Han. (2011). Chemical constituent variabilities of the green tea leaves by harvest periods. *The Journal of the Korean Wood Science and Technology*, 39(4), 370-380.
DOI: 10.5658/WOOD.2011.39.4.370
- [12] B. K. Kim, C. E. Park, K. J. Park, J. H. Lim, J. W. Jeong, S. W. Jeong & C. W. Cho. (2009). Antioxidant and antimicrobial activities of green tea at different harvest time. *The East Asian Society of Dietary Life*, 19(4), 570-578.
- [13] J. Y. Lee, L. F. Wang, J. H. Baik & S. K. Park. (2007). Changes in volatile compounds of tea during growing season at different culture areas. *Korean society of food science and technology*, 39(3), 246-254.
- [14] J. Zhang. (2018). A study on the cultural image of Daguan tea theory. *Journal of Huzhou Vocational and Technological College*, 12(4), 73-76.
- [15] D. H. Rong, Z. W. Zhang & G. H. Qin. (2017). Analysis of the influence of climate change on the yield and quality of ning black tea. *Public Communication of Science & Technology*, 58.
- [16] B. J. Hee. (2008). *Neutralized thought of tea culture and confucian school*. Master's dissertation, Graduate School of Dong-Eui University. Busan.
- [17] M. A. Chu. (2016). *Determination of optional infusion and storage temperature conditions of teas*. Doctoral dissertation, Graduate School of Chonnam National University, Gwangju.
- [18] Y. F. Hu & H. Hang. (2002). The influence of tea drinking mode on the content of effective components in tea soup. *Science and Technology of Food Industry*, 23(2), 27-29.
- [19] J. Z. He, Y. Z. Chun & P. Yang. (2005). The effect of temperature, time and pH value on the extraction rate of effective components in black tea. *Anhui*

Agricultural Science, 33(3), 467-469.

- [20] T. Kakuda, A. Nozawa, T. Unno, N. Okamura, O. Okai, (2000). Inhibiting effects of theanine on caffeine stimulation evaluated by EEG in the rat, *Biosci. Biotechnol. Biochem*, 64(2), 287-293.
DOI: 10.1271/bbb.64.287

김명주(MeongJu Kim)

[정회원]



- 1993년 2월 조선대학교 유전공학(이학사)
- 1998년 6월 중국 길림성 연변대학 중의학부(중의학 학사)
- 2001년 6월 중국 요녕성 요녕중의약대학(중의학 석사)
- 2007년 6월 중국 요녕성 요녕중의약대학(중의학 박사)

- 2012년 3월~현재 남부대학교 통합의료학과 교수
- 관심분야 : 동양의학, 통합의학, 자연의학
- E-Mail : china3001@hanmail.net