동아시아 5천년 역사·문화를 차(茶)로 풀다

차의 시간을 걷다

김세리·조미라 지음

"오늘날 우리는 찻잎을 우려서 마시지만, 차를 달인다는 동사 역시 사용한다. 천 년도 더 넘은 오래전에는 차를 달여서, 그러니까 끓여서 마셨기 때문이다. 단차는 만들어진 과정만큼 그에 합당한 세심한 과정을 거쳐 끓여야 했다. 조각내거나 갈아서 적당한 크기로 가루 내고, 곱게 체 치고, 특별히 좋은 물을 구하거나 특별한 숯을 이용하여 열 조절을 할 뿐 아니라 체를 칠 때 사용하는 비단으로 만든 천조차도 어느 지방 것이 좋은지를 따졌다."(본문 중에서)

녹차 아이스크림, 녹차 냉면, 홍차 쿠키…. 차를 이용해 만든 먹거리가 적지 않다. 어디서든 먹을 수 있는 게 차와 관련한 메뉴다.

그렇다면 차는 언제부터 마셨을까. 대체로 고대 중국에서 시작해 주변국으로 흘러갔을 것으로 본다. 문헌을 보면 당시 역사적, 문화적 배경을 토대로 고유한 차문화를 형성했다. 이러한 차문화는 차를 마시는 방법과 밀접한 연관이 있다.

차의 역사를 조명한 책이 발간됐다. 김세리 성균예절·차문화연구소 소장과 '홍차의 거의 모든 것'의 저자 조미라가 펴낸 '차의 시간을 걷다'가 그것. 저자들은 동아시아 역사와 문화에 스며든 차의 시간을 걸으며 매혹적인 차의 이야기를 펼쳐낸다.

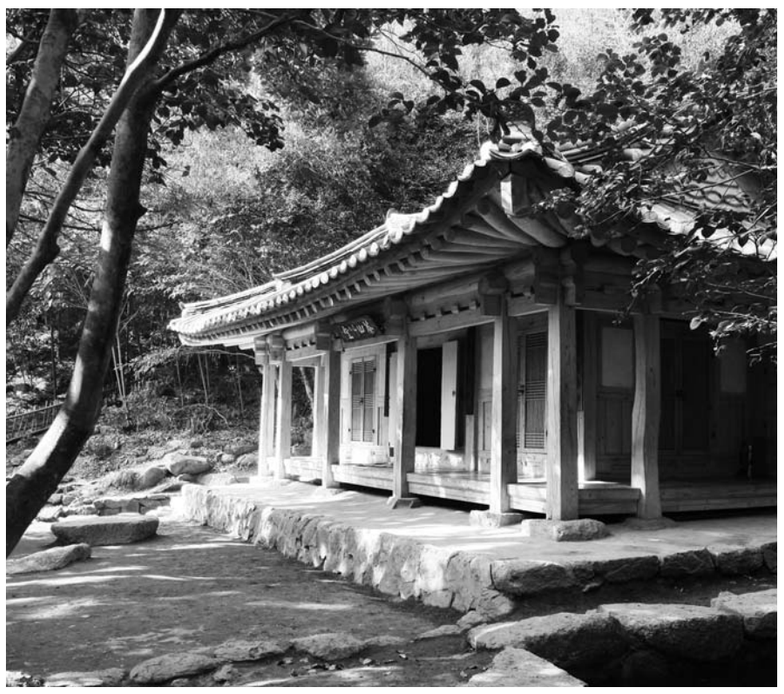
그렇다면 중국 서남쪽 사천 지방에서 시작된 차는 어떻게 중국 전역을 거쳐 동아시아로 퍼져 나갔을까. 저자들은 수·당나라가 건설한 운하와 관련이 있다고 본다. 운하가 없었다면 1200년을 이어온 스테디셀러 '다경'은 나오지 못했을 거라는 얘기다.

'차의 신'으로 일컫는 '다경'을 쓴 육우도 운하의 혜택을 누렸다. 고아였던 육우는 양자강에서 뱃놀이를 하면서 차를 연구했다는 것이다. 이후 당대 안진경을 비롯한 최고 문인들과 교류하면서 학문적 결과물로 이어졌다는 분석이다.

다신, 다성 등 차와 연관된 신선은 무엇에서 연유할까. 저자들은 차가 약이면서 기호품인 것은 차를 마신 후 신체적, 육신적 변화가 일어나기 때문으로 본다.

"문인들은 차를 마신 후의 느낌을 시로 표현하곤 했다. 뛰어난 시가 많이 있지만 가장 사랑받는 것은 9세기 최고의 문인 노동의 '칠완다가(七椀茶歌)'일 것이다. '다선(茶仙)'이라 불릴 정도로 차를 즐겨 마신 노동은 '칠완다가'에서 하늘을 나는 신선이 될 듯 겨드랑이에서 맑은 바람이 일어난다고 읊었다."

중국 차문화의 정점은 송나라였다. 황제를 위한 전용 다원이 있었으며, 용봉단차를 만들어 외교의 매개로 사용했다. 상류층뿐 아니라 일반 서민들도 차를 즐길 수 있었다. 남녀노소 누구나 차를 마실 수 있었는데, 북송의 수도인 개봉에 있었던 '다관'의 면면은 오늘의 카페와 유사하다.



다산 정약용은 강진 유배 시절 차를 매개로 초의선사와 교유를 하는 등 차문화 보급에도 심혈을 기울였다. 사진은 다산초당. 〈광주일보 자료〉

차와 관련해 빼놓을 수 없는 인물의 이야기도 있다. 당나라에 유학을 와 있었던 최치원은 신라로 떠나는 사신 편에 고향집으로 차를 보냈다. 다산의 제자들은 정약용이 해배돼 강진을 떠나자 계(契)를 만들어 지속적으로 교유했다. 이른바 다신계가 바로 그것으로 이들은 구체적인 규칙까지 만들었다.

이밖에 책에는 문헌과 시각자료가 풍부하게 수록돼 있어 차문화를 입체적으로 볼 수 있다. '다경'은 물론 '입당구법순례기', '가정집', '동국이상국집', '동경몽화록', '몽양록' 등 문헌과 옛 시는 차를 이해하는 데 도움을 준다. 〈열린세상·1만8000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

늙지 않고 건강하게 오래 사는 법 총망라

노화의 종말

데이비드 A 외 3인 지음·이한음 번역

지난 2006년 '네이처'에 발표된 한 편의 논문은 전 세계에 큰 파장을 일으켰다. 적도포주에 들어 있는 '레스베라트롤'이 노화에 미치는 효과를 최초로 살펴본 논문이었다. 이 논문 덕에 적포주 판매량은 30%나 늘어났고, 전 세계에 연구진은 노화 지연 물질을 탐구하는 데 전력을 쏟기 시작했다. 이 논문의 저자는 데이비드 싱클레어 하버드대 교수를 중심으로 한 연구진이었다.

'노화와 장수 연구계의 록스타'(데이브 아스프리 '최강의 식사' 저자)로 불리는 데이비드 A. 싱클레어 박사의 '노화의 종말-하버드 의대 수명 혁명 프로젝트'는 노화와 장수에 대한 그의 25년 연구 성과를 집대성한 책이다. 집필에는 매슈 D. 러플랜트 유타주립대 저널리즘 및 커뮤니케이션 부교수가 함께 참여했다.

수명과 장수, 인간과 생명의 패러다임에 대한 다양한 이야기를 들려주는 책에서 저자가 주목한 질문은 "왜 우리는 늙는가?", "어떻게 노화를 끝장낼 것인가?"가 두 가지다. 우리는 어떻게 늙어가는지, 인류는 노쇠와 퇴행을 극복할 수 있는 등 노화의 과학을 둘러싼 가장 근본적인 의문들에 답한다.

저자는 우리가 자연스러운 과정이자, 삶의 불가피한 요소로 받아들이는 '노화'에 대해 다른 견해를 밝힌다. "노화는 정상이 아니라 질병이며, 이 병은 치료 가능하다"는 것이다. "지연하고 중단하고 역전시킬 수 있는 노화만 해결하면 모든 장애와 질병에서 벗어나 누구나 건강한 장수를 누릴 수 있다"는 것이다.

책은 100년 동안의 노화 연구의 역사를 친절하게 소개하고, 수명이란 관점에서 인류의 과거와 현재 그리고 미래를 고찰한다. 저자는 40억 년 진화의 역사와 최신 유전학, 후성유전학, 의학, 과학에 근거해 노화의 근본 원인을 밝히고 장수 유전자와 항노화제, 장수 약물에서부터 노화 예방 백신과 세포 재프로그래밍, 맞춤 장기 생산 등 최신 의료 기법, 일상 생활습관과 최첨단 과학 의료 기술을 망라하는 장수의 비법들을 공개한다.

저자는 수명 혁명에서 중요한 것은 "장애와 질병 없이 살아가는 건강수명의 연장"이라고 강조한다. 책에는 우리가 일상생활에서 쉽게 따라할 수 있는 장수 비법들도 소개하고 있다.

적게 먹기, 육식 줄이기, 편안한 온도에서 벗어나기, 운동하기 등이다. 그중 저아미노산 식단, 간헐적 단식, 고강도 인터벌 트레이닝, 저온 노출 등이 건강과 장수에 왜 효과적인지 과학적 근거와 사례를 근거로 들려준다.

또 생명 윤리, 인구 폭발, 불평등, 사회보장 제도와 의료 체계, 무분별한 소비, 고령 노동 등 다양한 주제를 통해 수명 연장이 낳을 문제와 비관적 예측에 대한 분석과 대안, 수명 혁명 이후 새로운 미래에 대한 통찰도 제시한다. 〈부키·2만2000원〉

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

새로 나온 책

▲지금, 또 혐오하셨네요=혐오가 일상이 되어 버린 우리 사회를 날카로운 시선으로 진단하고 모든 이슈를 빨아들여 '혐오'로 귀결시켜 버리는 지금의 세태를 비판한다. '혐오과잉시대'라 불리는 현재, 우리 모두 혐오의 가해자인 동시에 피해자가 될 수 있다고 역설한다. 우리 사회 혐오의 양상을 그 대상에 따라 '세대', '이웃', '타자', '이념'의 네 가지로 나누어 설명한다. 〈북트리거·1만6500원〉

▲조용한 공포로 다가온 바이러스=최근 전 세계를 뒤덮은 코로나 19를 비롯해 메르스, 사스, 에볼라 등은 신종 바이러스이자 변종 바이러스다. 책은 역사적 자료들을 바탕으로 인간과 바이러스 간의 관계를 밝혀내고, 당시 유행했던 바이러스 특징과 사람들이 바이러스를 박멸하기 위해 어떤 노력을 했는지, 전염병을 예방하기 위해서는 어떻게 해야하는지 설명한다. 〈하이픈·1만7000원〉

▲모방 시대의 종말=오늘날 파국을 맞고 있는 자유주의 세계 질서를 '모방과 불만'으로 살펴본다. 문학평론가 르네 지라르는 분노와 갈등을 불러일으킬 가능성이 가장 높은 모방의 형태가 욕망의 모방이라고 했다. 저자들은 남의 목표를 모방하는 것은 경쟁심과 분노, 정체성에 대한 위협과 연관되며, 이러한 모방의 속성과 그 반작용으로 오늘날의 혼란상을 설명할 수 있다고 주장한다.

〈책과함께·1만8000원〉

▲그림책으로 읽는 감정수업=10년간 그림책 테라피스트로 활동해온 저자는 그림책을 통해 자신의 감정을 찾는 법을 알려주며 삶을 조금 더 편안하게 살아가기 위해서 마음속 깊은 곳에 숨겨진 다양한 감정의 파편들을 만나는 시간이 필요하다고 전한다. 스스로의 감정 표현에 부끄러워하는 우리에게 쉽고 친절하게 감정을 찾는 길을 안내한다.

〈빌리버튼·1만5500원〉

어린이·청소년 책

▲바다로 간 페넬로페=콩닥콩닥 시리즈 12권으로 주어진 운명에 순응하지 않고 자기만의 길을 찾아 나서는 페넬로페의 이야기다. 창문으로 보이는 세상이 전부라고 믿던 페넬로페는 어느날 창밖의 세상이 생각보다 훨씬 크다는 걸 알게 된다. 주체적인 삶을 살지 못하고 사회적 관습에 얽매여있는 모든 여성들에게 새로운 페넬로페가 되어 호기롭게 세상을 헤쳐 나아가라고 전한다.

〈책과콩나무·1만2000원〉

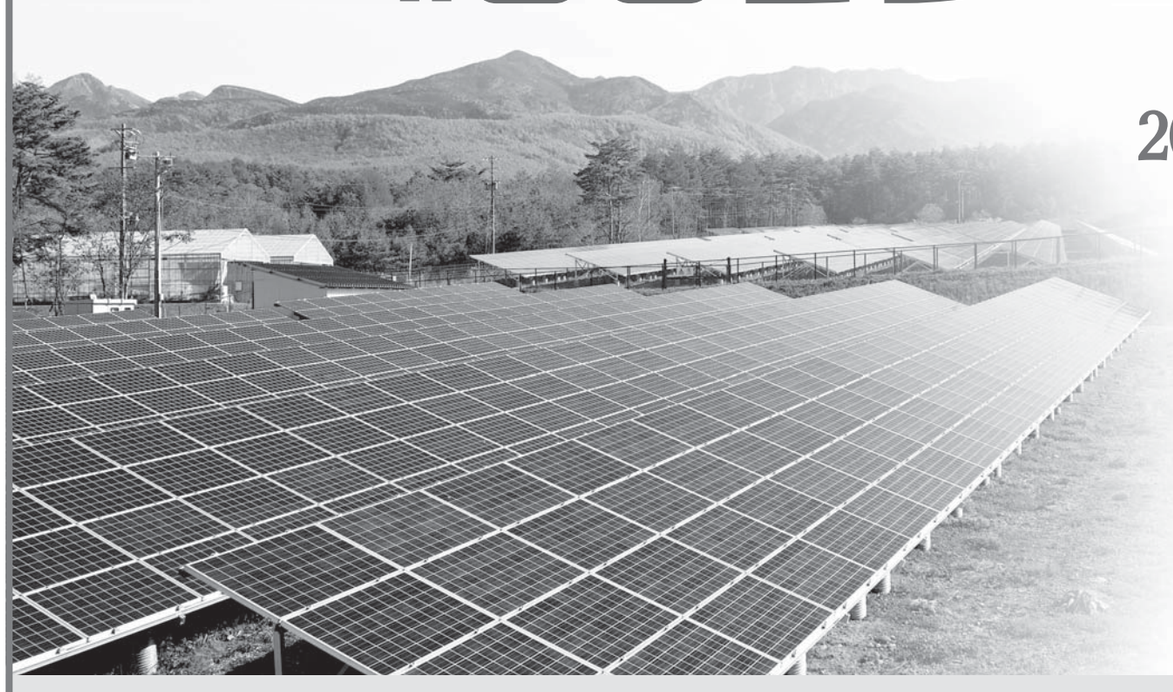
▲빵이 되고 싶은 토끼=빵을 무척 좋아하는 토끼 삐뽀. 빵 생각만 하다가 빵이 되기로 결심한 삐뽀는 빵집 아저씨에게 "저를 빵으로 만들어 주세요."라고 부탁한다. 빵이 되고싶어 하는 삐뽀에게 빵집 아저씨는 빵을 함께 만들자고 제안한다. 꿈을 포기하지 않는 삐뽀의 이야기는 '되고 싶은 것이 있으면 일단 조금씩이라도 도전해 보라'는 격려의 메시지를 전한다.

〈스푼북·1만2000원〉

▲아기곰의 특별한 날=겨울잠을 앞둔 아기곰과 아빠곰의 이야기로 하루 일과를 끝내고 잠자기 전, 침대에서 아이와 함께 읽으면 잠이 잘 오는 책이다. 아빠곰은 긴 겨울잠을 자야하기 때문에 오늘 든든하게 먹어둬야 한다고 말하지만 아기곰은 숲 속 친구들을 봄까지 못 만난다는 생각에 나무, 호수, 구름 등을 하나씩 찾아가서 인사를 한다. 아기곰은 마지만 친구에게 인사를 하고, 진짜 겨울잠을 자기 위해 굴로 향한다.

〈재미마주·1만3000원〉

태양광발전소 선착순 분양!!



20년 장기계약으로 안정된 연금식 소득 보장
금융이자소득에 비해 높은 수익률 보장

분양 예정 지역
고흥 / 해남 / 여수 / 순천 / 광양 / 강진
남원 /영주 / 음성 / 김천 / 천안 등
100kw / 150kw / 200kw / 300kw / 500kw / 600kw / 700kw / 1MW 등
※ 각지역 맞춤형 발전소 가능

● 인허가 및 시공 ● 각 지역 지사장 모집

한일솔라에너지
상담전화 0505-337-3500 0505-362-9000
대표전화 1522-3097 / FAX 0505-313-3500
본 사 광주광역시 북구 독립로 349(중흥동 665-29)