



◇모과차



◇대추차



◇유자차



◇구기자차

한방차 한 잔 원기 돋우고 '추위야 물러가라'

녹차-속 편안하게 머리맡에
구기자차-해열과 피로회복

오미자차-혈당 내려주는 효과
모과차-신경통·요통에 좋아

우리에게 잘 알려진 허준의 《동의보감》에서는 "녹차는 양생의 선약"이라고 했으며 "부작용이 없고 혈압을 내리고 소화를 도우며, 이뇨작용과 가래를 삭이는 작용이 뛰어나고 갈증을 없애며 배속을 편안하게 하고, 머리와 눈을 맑게 하고 기운이 상쾌해지고, 술을 적게 하며 식중독을 풀어주고 치아를 튼튼하게 하며 기생충을 없애준다"고 밝히고 있다.

최근 미국이나 일본, 유럽 등에서 차의 효과에 대한 다양한 연구결과가 발표되고 있으며 그 효과가 하나씩 밝혀지고 있다. 이 같은 연구에 따르면 차를 마시면 유방암이나 결장암, 췌장암 등에 걸릴 위험이 크게 줄어드는 것으로 알려져 있다. 또 차에 함유된 탄닌 성분이, 인체 내에서 식중독을 일으키는 세균을 죽이는 살균효과가 탁월하고 술 담배의 해독, 스트레스 완화에도 효과를 발휘하는 것으로 밝혀졌다.

차는 특히 겨울철 감기예방에 좋다. 차에는 레몬에 비해 5~8배나 많은 비타민 C가 들어 있는데, 비타민 C는 피로 회복 효과가 뛰어나다. 차에 들어 있는 카페인도 두통을 줄여 주며 이뇨작용을 원활히 하여 감기를 예방하거나 물러치는 작용을 한다. 카페인은 인플루엔자 바이러스의 작용을 약화시키는 데 효과적이어서 감기예방에 중요한 역할을 한다. 카페인 성분은 또 지방 분해 효소의 작용을 강화하므로 기름진 음식을 먹은 뒤에는 차를 한 잔 마시는 것이 좋다. 혈압 및 혈당치를 낮추는 효과도 있다.

차는 원래 '차나무의 잎을 따서 만든 마실거리'를 일컫는 말이다. 차나무의 잎이 아닌 것을 재료로 해서 마실거리를 만들었을 때는 대추차라 부르는데, 지금은 이를 모두를 차라 부르는 게 일반화 되어 있다. 다산 정약옹은 이를 두고 '우리 나라 사람들은 약을 등을 달여 마시는 따위를 차라고 하나 이는 잘못'이라고 지적하기도 했다. 커피를 일러 '커피차'라 하지 않듯이 생강차, 모과차, 홍차, 오미자차 등도 엄밀히 말하면 잘못된 명명이라는 것이다. 대추차는 차문화가 쇠퇴하기 시작한 조선 중엽 이후에 널리 퍼지게 되는데, 일반적으로 이를 한방차라 부른다.

한방차는 질병 예방 및 치료의 주된 방법이 될 수 없지만 건강에 이점이 많다. 추운 날씨로 혈관까지 수축되기 쉽고, 바깥 활동이 적어 실내에서 주로 지내기 때문에 운동 부족으로 무릎 등 관절이 시리거나 근육경련이 일어나는 신체 이상을 전통 한방차가 어느 정도 바로잡아 줄 수 있다.

집에서 쉽게 만들어 먹을 수 있고 몸에 좋은 한방차의 효능과 만드는 법을 간단히 알아보자.

녹차=물에 따라 색깔, 향기, 맛에 차이가 있는데 차를 우려내는 데 쓰이는 물은 들 물에서 솟아나는 석간수를 으뜸으로 친다. 가장에서 일반 수돗물을 사용할 경우에는 하룻밤 정도 재워서 쓰면



◇아주 흔한 일을 일러 다반사(茶飯事)라 하듯이 우리 조상들은 늘 차를 가까이 했다. 그러나 지금은 사치를 중심으로 간신히 명맥을 이어가며 새로운 차문화를 일구어가고 있다.

좋다. 뜨거운 물로 차를 끓이면 맑은 맛 성분이 빨리 우려나 차 맛이 밍그러므로 낮은 온도(70℃ 정도)의 물로 천천히 우려내야 제 맛을 느낄 수 있다.

구기자차=옛부터 불로장수약으로 알려졌으며 해열, 기침 방지는 물론 피로회복에도 좋다.

(재료)구기자, (만드는 법)열매는 찬물에 씻은 다음 물을 넣어 30분 정도 끓여 진한 자두빛깔이 우려나면 취향에 따라 설탕이나 꿀을 타서 마신다. 생강이나 대추, 영지를 함께 넣어 끓여도 독특한 맛이 있다.

오미자차=신맛 단맛 쓴맛 매운맛 쓴맛을 모두 가지고 있어 오미자라 한다. 그중 신맛과 단맛이 가장 두드러진다. 인체내 혈액 중의 혈당치를 내려주는 효과가 있어 당뇨병으로 늘 갈증에 시달리는 사람은 장기복용하는 것이 좋다.

(재료)오미자, (만드는 법)오미자를 씻은 다음 주전자에 물과 함께 넣고 끓이는데 끓이기 바로 물을 끈다. 지나치게 끓이면 씹은맛이 나므로 주의한다.

모과차=신경통, 요통으로 고생하는 사람에게 좋다. 무릎이 차거나 근육에 경련이 자주 일어나는 사람, 해수 전석 및 감기, 피로회복에도 효과가 있다. 특히 겨울철 목감기에 좋다.

(재료)모과, 설탕, (만드는 법)겉이 씻은 후 삼자로 잘라 씨를 분리한 다음 2~3mm두께로 얇게 썰어 설탕이나 꿀에 재어둔다. 2~3일 지나 난즙이 우려나면 컵에 모과 1~2조각과 즙을 조금 담은 후 꿀을 넣어 끓인 물을 부어 5분 정도 우려낸 후 마신다. 차를 두어 개 띄워도 운치가 있다.

취차=감기 치료와 예방에 좋으며 중년기 이후에 오는 견비통(어깨와 팔의 통증)에도 효과적이

다. 이뇨작용이 탁월하고 숙취를 풀어주기 때문에 음주 후에 특히 좋다.

(재료)갈근(말린것), 설탕, (만드는 법) 준비한 갈근을 깨끗하게 씻는다. 갈근과 물을 붓고 끓인다. 갈근이 우려나면 찻잔에 따르고 설탕이나 꿀을 타서 마신다.

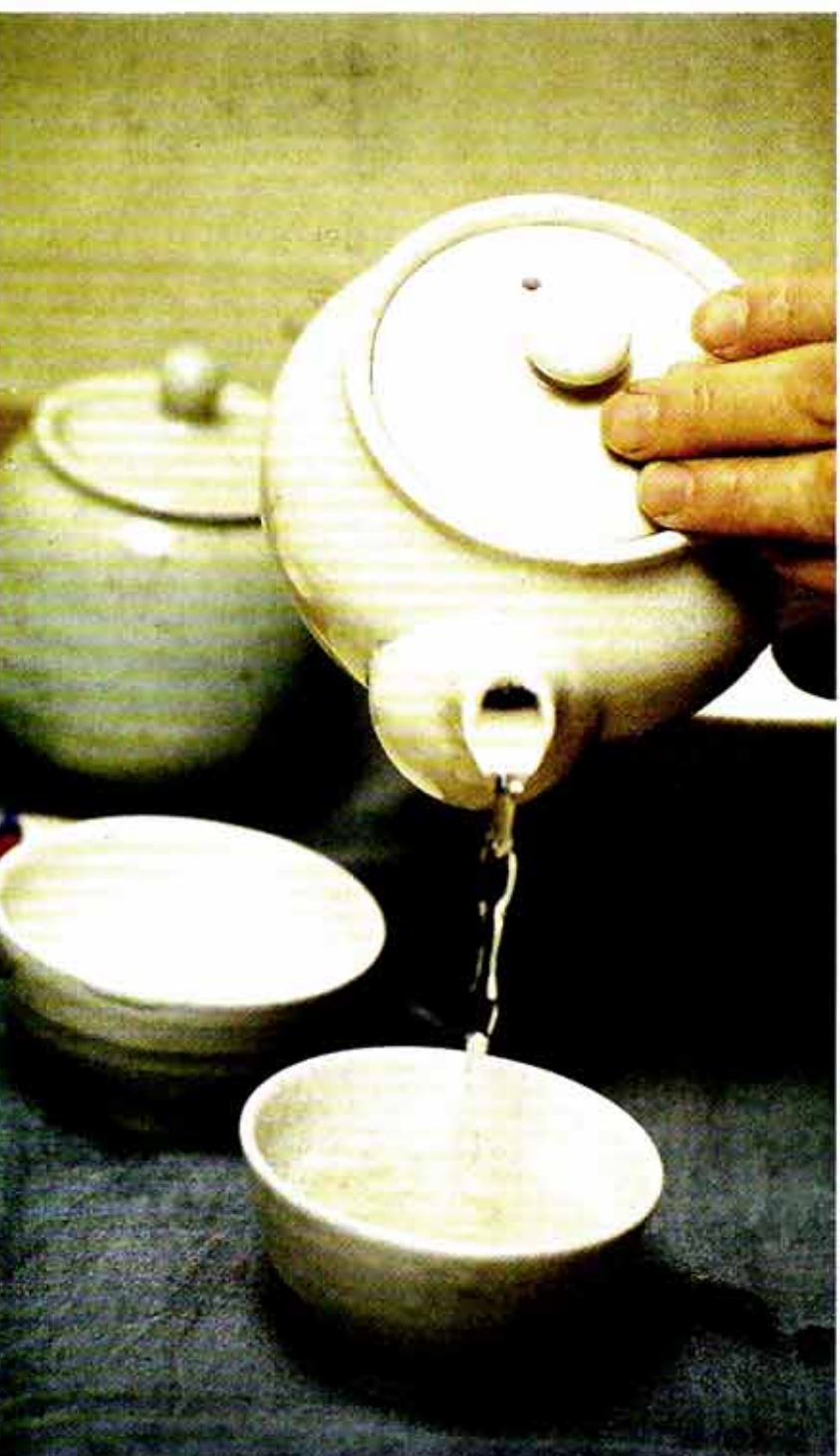
대추차=신경과민이나 저혈압, 우울증에 좋다. (재료)대추, 은행, 잣, 꿀, (만드는 법)잘 익은 대추를 햇빛에 말려 깨끗이 씻은 뒤 찬물을 붓고 끓인다. 1시간 정도 약한 불로 우려내고 대추, 잣을 띄운다. 대추씨에는 수면 효과가 있으므로 원하지 않는 사람은 미리 씨를 제거하고 차를 끓이면 된다. 대추를 삶아서 으쳐서 보관했다가 물에 풀어 마셔도 된다.

유자차=소화불량, 감기에 좋다. (재료)유자, 설탕, (만드는 법)신선한 유자를 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 얇게 썬다. 유자에 설탕을 쾨켜서 부려 3주 정도 재워두면 유자향이 된다. 시원한 곳에 보관하며 차를 마실 때마다 1순 갈씩 찻잔에 넣고 뜨거운 물을 붓는다.

전통 한방차는 인스턴트식으로 상품화된 것도 많지만 한약재상 등에서 가공되지 않은 재료를 구할 수 있다.

전통 한방차는 끓이는 방법이 인스턴트 차와는 다르다. 대부분 한방차는 처음부터 물과 재료를 함께 넣고 충분히 끓여야 고유의 향과 맛을 잘 우려내고 효능도 제대로 살릴 수 있다고 전문가들은 권한다. 단, 한번 끓인 것을 두세 번 끓이거나 이물 이상 두고 마시면 맛과 향은 물론 효능이 떨어지므로 조금씩 자주 계속 끓여 마시는 것이 바람직하다.

글=원형진 기자(jmy@buddhapia.com)
사진=고영배 기자(ybgo@buddhapia.com)



정세재와 떠나는
선·식·기·행
검은약공죽

"스님! 스님!" 마음이 급한 큰 절의 주지는 방문을 열렁 열고 말았다. 방안은 언제 불을 넣었는지 냉골이 었다. 그제야 그 방에 있던 스님은 실낱같은 눈을 뜨면서 고개를 움직이는 것이 아닌가. "스님, 격정이 패서 문을 열어봤습니다."

적심 스님, 이 사람이 단재 신채호라는 사실을 아는 사람은 흔치 않

다. 그는 신채호 임시정부에서 이승만 위임총리 사건을 비판, 임정 요인들과 건의 오해와 갈등으로 많은 실망과 상처를 안고 조국으로 향해야만 했다. 그 길에 먹을 것이 떨어지고 주머니에는 노자 한년도 없었다. 궁지까지 이르러 조선을 찾았을 때, 검정콩 한 되를 얻어 마지막으로 작별의 죽을 함께 끓여먹은 뒤 아내와 아들은

눈 맑게 하고 소갈병 치료도 만드는 법(1-2인분)

조국으로 돌려보내야만 했다. 신채호 선생으로서 어쩌면 마지막이 될지도 모를 아들의 손을 잡고 아버지로서 어찌 쓸쓸한 그릇을 먹고 싶지 않았겠는가. 공죽을 넣기는 선생의 목이 메었다. 선생은 흥안령 자락 관음사에서 벌써 16개월 째(조선상고사)를 집필하고 첫째 권 조선통사, 둘째 권 문화론, 셋째 권 사상론, 넷째 권 강령고, 다섯째 권은 인물고를 끝냈다.

"적심 스님, 스님이 되었으면 경전을 읽어 부처님 법을 깨쳐야 되지 않소? 어찌 당신은 역사책만 쓴단

말시오." "조선 사람이 다 깨달음에 이르지 못하는데 나 혼자 아무리고 원하는 명상에 이르러 무엇하겠소. 설사 내가 해탈을 한다 해도 나라를 민족혼을 담은 역사책을 정리하는 것이 아니오." "자, 적심 스님, 공죽이 식겠소. 공죽이 조선사람 마음이 라고 해서 공죽을 끓여왔어요."

경제도 안 좋고 실직자도 많은 연말에 우리 모두 적심 스님이 되어 조국과 이웃을 생각하면서 오늘 저녁은 공죽이 어떨까요.

■ 약선식 연구가, <산사에 가면 특별한 식단이 있다> 저자

재료 검은콩 60g, 현미잡쌀 100g, 흑설탕 적당량

요리법 ① 검은콩을 깨끗이 씻어 하룻밤 불려놓는다. ② 검은콩에 적당량의 물을 붓고 센 불에서 끓이다가 약한 불로 천천히 끓인다. ③ 검은콩이 다 익을 무렵 현미잡쌀을 넣고 콩이 퍼지도록 계속 끓인 뒤 흑설탕을 넣고 먹는다.

효능 ① 밤에 맑을 흘리거나 몸이 허약할 때, 요통과 이명 또는 소갈병을 치료한다. ② 간을 보양하고 간혈(肝血)이 허약해서 두 눈이 잘 보이지 않는 증세를 치료한다.