



해독·항암 그리고 풍류... 세계인이 다함께 차차 茶

국내 차인 100만명, 효능에 관심 늘어 카페인 성분 함유, 빈속·소음인 피해야 '다례' 통해 현대인 정서 안정에 도움



오후에 차를 마시지 않는 것이 좋다. 또 차는 위벽을 자극하기 때문에 위가 좋지 않은 사람은 빈속에 마시는 것을 피해야 한다. 또한 한방에서 차는 찬 음식에 속하기 때문에 손발이 차고 속이 냉한 소음인에게도 좋지 않다고 한다.

차 이용 상품

식음료에서 생필품까지 녹차의 변신은 무궁무진

녹차가 건강식품으로 인기를 끌면서 아이스크림과 피자, 냉면 등의 식품을 비롯해 화장품, 구두 등의 제품까지 속속 선보이고 있다.

몇 년 전만 해도 건조시킨 차(茶) 형태라면 팔리던 녹차는 캔음료 제품이 출시되면서 아이스크림, 케이크, 초콜릿, 소주, 컵 등 녹차를 이용한 가공식품으로 급속히 번져가고 있다. 최근에는 이같은 '녹차바람'이 생식품 시장을 파고들어 녹차국수, 녹차김치 등도 나오기에 이르렀다.

화장품과 생필품 시장도 예외가 아니다. 화장품 업체들은 녹차 성분을 넣은 녹차 비누, 마사지용 녹차 팩, 세안용 티백, 향수, 샴푸, 린스 등을 이미 선보였다. 최근에는 녹차 성분을 첨가해 발 냄새를 억제해주는 '녹차구두'와 녹차와 속, 향나무, 전통한지 등을 혼합해 만든 벽지도 출시됐다.

이들 제품에 대한 반응도 뜨겁다. 국내 녹차 음료시장은 이미 200억여원을 훌쩍 넘겼고, 엘리자베스 아덴의 그린티 향수 스프레이는 10만개 이상 판매됐다.

태평양 섬록차의 김영경 연구원은 "건강에 관심이 높은 현대인들이 녹차의 효능에 주목하는 것으로 보인다"며 "차가 탄산음료와 달리 '순하고 자연스러운 맛'으로 다가가는 점도 한 요인"이라고 말한다.



'다반사(茶飯事)'라는 말이 있다. 차 마시는 것이 밥 먹는 일 만큼이나 흔했을 만큼 우리 조상들은 늘 차를 가까이 했다. 일제강점기를 거치며 명맥이 끊어질 뻔 했던 우리 차문화가 지금은 새로운 토대를 구축하며 비상을 준비하고 있다.

우리나라의 차인(茶人)은 현재 약 100만명. 차(茶)를 마시는 목적은 사람마다 다르겠지만, 차가 비단 예방과 해독 작용, 항암 등에 효과가 있다는 사실이 밝혀지면서 차의 효능에 관심을 갖는 사람들이 늘고 있다.

최근 미국과 일본, 유럽 등에서 차의 효능에 대해 다양한 연구가 이뤄지고 있으며 그 효과가 하나씩 밝혀지고 있어 더욱 주목을 끈다. 그 일례로 지난해 미국의 시사주간지 '타임(TIME)'지가 선정한 '몸에 좋은 식품' 중에는 '차'도 그 한 자리를 차지하고 있다. 서양에 불고 있는 차에 대한 관심과 과학적인 효능을 단적으로 보여주는 예라 하겠다.

그렇다면 차의 효능에는 어떤 것들이 있을까?

▷**문헌으로 보는 차**
허준의 <동의보감>에는 "차는 소화를 도우며 머리와 눈을 맑게 할 뿐 아니라 독을 풀어주고 잠을 적게 한다"고 기록되어 있다. 또한 <의방유취>에서도 "차는 머리를 맑게 하고 음식의 독을 해독하는 최고의 명약"이라고 했다.

▷**과학적으로 밝혀진 차의 효능**
녹차의 떫은 맛을 내는 카테킨 성분이 혈당과 혈중 콜레스테롤 수치를 낮출 뿐 아니라 항균, 항산화, 혈압상승 억제, 인슐린 제거 등에 효과가 있다는 연구 결과는 이미 널리 알려진 사실.

고려대 구로병원 심혈관센터 오동주 교수와 숙

명여대 식품영양학과 한영실 교수는 녹차의 항암 효과에 주목한다. 녹차의 주성분인 폴리페놀 성분은 여러 가지 물질과 쉽게 결합하는 성질을 가지고 있는데, 이런 특성 때문에 발암물질의 작용 부위와 결합해 활성을 억제한다는 것이다.

미국 샌프란시스코 캘리포니아대학 레이먼드 스웬스 박사는 녹차 잎에 뇌졸중에 의한 뇌손상을 감소시키는 성분이 들어있다는 논문을 발표했고, 미국건강재단의 존 와이저버그 박사는 "40년 동안 암에 대해 연구한 결과 차를 마시면 방광암 예방암 결정암 폐암의 위험이 감소하는 것으로 나타났다"고 밝힌 바 있다. 일본 시즈오카현립대의 스키야마 박사팀은 차의 성분이 알레르기를 억제한다는 연구결과도 발표했다.

이 밖에도 차는 장에서 각종 식중독 세균을 죽이는 항균효과와 술과 담배의 독을 풀고 스트레스를 줄여주는 효과도 있다.

▷**체질에 따른 차 마시기**
많은 효능에도 불구하고 차의 부작용이 전혀 없는 것은 아니다. 차의 카페인 성분은 불면, 흥분, 두통, 귀울림, 불쾌감 등을 불러일으킬 수 있다. 커피뿐만 아니라 녹차에도 카페인 성분이 적지 않게 들어 있기 때문이다. 특히 불면증 환자는



차백 지킴이

김의정 (명원문화재단 이사장)



명원문화재단 김의정(61, 서울시 중구무형문화재 제27호 '공중다례' 보유자) 이사장은 요즘 차의 날 기념행사와 경기도 이천에 있는 자신의 농장을 오가며 분주하게 보내고 있다. 차 문화 연구와 보급에 앞장서온 김 이사장을 만나 우리나라 차 문화에 대한 생각을 들어보았다.

▷**요즘 차에 대한 관심이 어느 때 보다 높습니다. 현재 우리나라의 차문화를 평가해 주신다면?**
— "최근 몇 십년 사이에 우리 차 문화의 전통을 되찾고 차의 저변을 확대하면서 눈부신 발전을 했습니다. 하지만 아직은 초보적 단계에 있습니다. 차 문화가 단순히 '차를 마시는 것'만이 아니라 생활의 격조를 높이는 정신문화로 발전할 수 있는 여지가 많기 때문입니다."

▷**최근 차를 '건강음식'의 하나로만 여기는 경향이 많은 것 또한 사실입니다. 이러한 현실에 대해서 어떻게 생각하십니까?**

— "차계 일부에서는 차의 대중화에 대한 우려도 있습니다. 지나치게 형식에 치우치거나 혹은

몇 십년사이 눈부신 발전 문화형성, 유지에 노력해야

상업적 자본주의에 물들어 차문화의 정신이 퇴색하지 않을까 하는 우려 때문입니다. 양적 팽창과 더불어 차를 마시는 본래 의미도 함께 깨우쳐 갈 때 비로소 바람직한 차 문화가 형성되겠지요."

▷**명원다례에서는 차를 마시는데 있어 예절을 강조하는 것으로 알고 있습니다.**

— "다례는 일상 속의 예절과 상대방에 대한 배려를 자연스럽게 익히게 해 줍니다. 문화적, 미적 감각을 자연스럽게 익힐 수 있다는 것도 장점이지요."

▷**선차(禪茶)의 의미는 무엇입니까?**

— "불가에서 행하는 선(禪)은 눈에 보이지 않는 정신세계입니다. 하지만 선자는 이러한 정신세계를 행동으로 보여준다는 의미가 있습니다. 초의선사로부터 내려오는 '선다일미(禪茶一味)'의 정신은 곧 선의 생활화, 평상심의 도로 요약할 수 있을 것입니다."

▷**우리의 전통 문화로서의 '차문화'가 나아가야 할 방향은 어떤 것입니까?**

— "차 문화는 그 나라의 정신문화이자 자기 성찰의 문화라고 할 수 있습니다. 앞으로 차 문화는 차 한 잔 놓고 마주앉아 대화를 나누는, 대립과 갈등을 넘어 평화로움으로 가는 또 하나의 디딤돌로서 발전해 나가야 할 것입니다."

차와 건강

차를 음용함으로써 건강을 되찾았거나 녹차를 건강유지의 비결로 꼽는 사람들도 많다. 이들이 말하는 '차의 효능'은 무엇일까?

컴퓨터를 이용한 수술로 뇌종양과 파킨슨병을 치료하는데 국내 최고 권위자로 평가받는 연세대의대 신경외과 정상섭(62) 교수는 오전 6시 반에 일어나자마자 녹차를 마시고, 하루 내내 보리차 마시듯 녹차를 즐긴다. 정 교수는 "차가 질병 예방 및 치료의 주된 방법이 될 수는 없지만 건강에

질병 극복에서 컴퓨터 증후군 완화까지

이점이 많다"고 말한다.

부천시 기장군에 사는 김광수(57) 씨는 폐암 선고를 받은 후 차와 채식으로 건강을 되찾은 경우다. 의사에게서 길어야 6개월 밖에 살지 못한다는 판정을 받고 항암치료를 하다, '기도하는 마음'으로 차를 마시게 됐다고 한다. 차 때문에 병이 나았다고는 할 수 없지만, 그렇게 6개월이라는 시간을 넘긴 그는 이후 부산차인연합회 결성에 참여, 초대 감사로 차 알리기에 나섰다.

선경 정보시스템 김홍권(53) 씨는 2시간마다 휴식시간을 마련해 직원들에게 차를 마시게 한다. 컴퓨터 등 전산기의 전자파로 인한 컴퓨터 증후군을 차로 완화시키기 위해서다. 20년이 넘게 컴퓨터 관련 업종에 종사한 그는 컴퓨터를 오랫동안 마주하고 있으면 눈이 피로하고 머리가 아픈데 집중력이 떨어졌다고 한다. 그러던 중 우연히 차가 컴퓨터 증후군을 완화시켜준다는 것을 알게 돼 차를 즐겨 마시기 시작한 것이다.

간(肝)

간 지방간
간 경화

건강해야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 신비의
참다슬기 농축액

도종 홍담과 비갈만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애 한 해를 열어줍니다.

▷ **참다슬기 농축액**: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라내 깨끗이 씻고 해고 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장한다.

▷ **참다슬기 기름**: 다슬기 15kg을 청아리에 넣고 원저 9가마니를 달은 뒤 원저에 물을 붓고 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어 둔 원저에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 원저가 다 타들어 가지까지 꼬박 8~9일이 걸립니다. 한달 분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청:(055) 963-9583 · 상담문의:(055) 355-5626
산마를 토종 (민속농원)

신비하게 소원을 이루는 기도처 미암사 '쌀바위'

백제 침류왕 때 부여 쌀 바위의 영험이 자자하여 전국에서 수많은 불자들이 소원성취를 기원하기 위한 발길이 연일 이어졌다.

자식이 없는 사람은 자식을 얻었고, 병자는 쾌차하게 되었고, 수험생은 시험에 합격을 하였고, 사업가는 사업이 번창하는 등 갖가지 소원을 이루었다.

그러하여 인근 주민들은 지금도 소원을 이루게 해준 미암사 쌀 바위를 부처바위, 미루바위 혹은 촛대 바위, 남근석 바위 라고하며, 신비한 영험이 널리 알려져서 소원성취를 기도하는 사람들이 몰려들어 소원을 기원하고 있습니다.

충남 부여군 내산면 저동리 21-5
전화 041)832-1188
쌀바위 미암사 주지 석만청 합장

통증없이 사는법

해성지음 280면 값 6,000원 도서출판 건강한 세상

10년전 어느날 천주교 수녀님들이 비구니 스님들에게 권하였고, 그 분들을 통해 입에서 입으로 전해져 수만명이 체험한 **통증없이 사는 법!** 지금은 상식이 되었습니다.

삼 성종화화학(주) 임직원들이 1000명중 999명이 골반이 틀어져 있다는 통계를 나와있고, 중 고생중 5명에 1명꼴로 척추측만증에 시달린다고 한다. 외부로 부터 물리적 힘을 가하지 않고 가만히 누워서 자기 체중만으로 골반(척추)이 교정되어 요통, 디스크, 좌골신경통 등이 개선되는 발명특허 받은 건강법이 수록되어 있어 인기를 끌고 있다. 골반을 바로 잡는 것이야말로 모든 병의 근원 해결법이라는 것을 이 책에서는 밝히고 있다.

무료 체험교실 운영
독자들에게 '발간감염, 오장육부 해치유법, 통증해소법, 1개월에 5kg이상 체중감량법' (골치없고) 등을 무료로 가르쳐 드립니다.
1박 2일 코스 (책및원천 참조)
회원중 우선함. www.chgg.co.kr

책구입 방법: 책을 먼저 보내드립니다. 대금은 책을 받고 나서 입금시키면 됩니다.
■ **전화 : 1544-3246**

발명특허(제0265474호)
받은 골반(척추) 교정기구

부산 525-4849, 제주 712-9001, 청주 256-0257

승복, 범복안내

인연을 소중하게 생각하며 항상 처음 이라는 자세로 변함없이 재출생·연구에 임하는 지리산에서 부처님을 섬기는 마음으로 정성껏 재물을 만들었습니다. 고급 재질에 세련된 디자인으로서 저렴한 가격으로 스님 및 불자들이들 모시고자 합니다. 부족한 점이 있으면 많은 지도를 당 바라들. 최선을 다하는 업체가 되었습니다.

- 애용승복 직원들 -

승복: 정삼, 조끼, 바지 W160,000 / 동방, 바지 W160,000 / 두루마기 W140,000 / W60,000 / 모직(울 50%) / 광목 / 순면(무늬있는 먹물)

과복: 구김이 없고 색감이 뛰어난 재질 A. W130,000 B. W160,000 / 마 W160,000 / 모직 W160,000

셔츠: 라온드형 / 자연나방 / 울부 / W30,000 ~ 50,000원

해동승복
대구 고국터에널 4층 동부명동점
대구광역시 동구 신천 4동 399-1
TEL : (053)741-8131
FAX : (053)741-8132
H.P. : (011)549-8130
* 지역 대리점 모집