



### “더위 물리치고 건강도 챙기자”

뽕통더위와 장마철 습기로 무더운 여름, 아무래도 기력을 잃기 쉽고 시원한 물 한잔이 자주 생각나는 계절이다. 더위로 지친 가족들을 위해 탄산음료 대신 녹차를 이용한 음료를 마련해 보는 것은 어떨까?  
차는 식중독을 일으키는 살모넬라균과 리스틀리아균 등의 살균과 억제에 탁월한 효능이 있으며, 피를 맑게 해 동맥경화 등 혈관계 질환에도 효과가 있다. 허준의 <동의보감>에는 “차는 찬 성분이어서 여름에 마시면 열독을 없앤다”는 기록이 있다.  
차로 만들 수 있는 음료는 수없이 많다. 시원한 냉차를 만들어 마셔도 좋고 찻물을 얼려 빙수를 만들거나 과일과 가루차를 얼려 셔벗을 만들어도 색다른 맛을 즐길 수 있다. 또한 우유 셰이크에 가루차를 섞거나 찻물을 섞어 마시면 배탈이 날 염려가 없는 건강음료가 된다.

#### 식중독 일으키는 균 억제 탁월 피 맑게해 혈관계 질환에 효과

##### ▷ 냉녹차

녹차 5작은술, 따뜻한 물 2컵, 차가운 생수 1/2컵  
1. 녹차 2작은술을 다관에 넣고 따뜻한 물을 부어 우려낸다. 찻물이 식으면 얼음틀에 부어 얼린다.  
2. 녹차 3작은술을 다관에 넣고 차가운 생수를 부어 두었다가 4분 뒤에 따른다. 찬물에 차를 우려 맑은 유리잔에 붓고 차잎을 띄운다.

##### ▷ 녹차빙수

가루차 2작은술, 물 2컵, 조린 팔적당량  
1. 가루차에 물 1컵을 부어 멍을 없애 쪄 다음 나머지 물을 붓고 그릇에 담아 얼린다.  
2. 1을 얼린 얼음을 빙수기에 갈아 조린 팔을 올린다. 그 위에 가루차를 약간 뿌려준다.

##### ▷ 가루차 아이스크림

바닐라아이스크림 1컵, 가루차 1작은술, 딸기 3개  
1. 딸기는 씻어서 3등분 해준다.  
2. 바닐라 아이스크림을 약간 녹인 다음 가루차를 섞어 냉동실에 넣는다.

3. 10분 정도 얼었다 꺼내 한 번 긁어서 섞어준다.  
4. 3을 냉동실에 넣었다가 20분 정도 얼어서 그릇에 담고 가루차를 살짝 뿌려낸다. 딸기, 키위 등의 과일을 곁들여도 좋다.

##### ▷ 가루차 셰이크

가루차 1작은술, 따뜻한 물 1/4컵, 우유 200ml, 달걀 1개, 인삼가루 1작은술, 꿀 적당량  
1. 가루차에 따뜻한 물을 부어 거품이 일도록 잘 휘저은 다음 꿀을 섞는다. 가루차 대신 녹차 1작은술을 분쇄기에 갈아넣어도 된다.  
2. 믹서에 우유, 달걀, 인삼가루, 풀어둔 가루차, 얼음을 넣고 잠깐 동안 섞는다.

##### ▷ 차롱국

흰콩 1컵, 볶은깨 3큰술, 가루차 3작은술, 물 3컵, 소금  
1. 흰콩을 하룻밤 정도 물에 불렀다가 콩이 잠길 만큼의 물을 붓고 끓을 때까지 삶는다.  
2. 삶은 콩을 찬물에 헹군 다음 손으로 비벼 껍질을 벗긴다.  
3. 볶은 흰깨와 콩을 믹서기에 넣고 갈아 체에 받힌다. 물은 미리 끓여서 식혀 놓는다. 먹기 전에 물과 소금으로 간을 한다. 간은 먹을 때 해야 콩물이 사지 않는다.      여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



▷ 냉녹차      ▷ 가루차 셰이크      <자료제공=쿠렌>      ▷ 가루차 아이스크림

#### 우리차

##### ‘특우전’

경남 하동군 화개면에 자리 잡은 유로테아(www.yourotea.com)가 생산하는 ‘특우전’은 새 봄의 기운을 머금은 차로, 맑고 부드러운 맛을 느낄 수 있다. 모양새가 참새 혀바닥 같아 작설(雀舌)이라고도 하는 우전은 곡우 이전에 딴 어린 순으로 만든 수제차다. 100g 8만원. (055)883-2911



“녹차 우린 물로 세수하면 피부가 좋아진다”는 속설이 과학적으로 증명됐다. 서울대병원 피부과 정진호, 은희철 교수팀은 피부에 녹차의 주성분인 EGCG(epigallocatechin-3-gallate, 이하 녹차추출물)를 바르는 방법으로 연구한 결과, 피부 재생력이 크게 높아진 것은 물론 정상세포 과사멸도 낮춘다는 사실을 확인했다고 최근 밝혔다.  
연구팀은 정상 피부세포와 암세포를 녹차추출물이 함유된 세포배양액에 넣고 4일

간 관찰한 결과 정상 피부세포는 두 배 이상 세포수가 늘어난 반면 암세포는 80~90%가 과사한다는 사실을 밝혀냈다. 이와 함께 70대 남자 노인 5명의 영명이

#### 녹차 추출물 조직검사 세포배양 통해 피부노화 방지, 암세포 억제효과 확인

에 녹차추출물을 주당 3회씩 6주간 바른 뒤 조직검사를 한 결과 바르기 전 0.1mm였던 영명이 표피 두께가 0.17mm로 젊은 사람과

같이 재생됐다. 연구팀은 “녹차추출물이 세포 성장을 촉진하는 단백질인 ERK, AKT, Bcl-2의 발현을 증가시켜 암세포의 증식을 억제하는 반면 표피세포의 성장을 촉진하는 것”이라고 설명했다. 이번 연구결과는 미국 생물 화학연합회 학회지이자 생명과학 분야의 권위지인 ‘파세브 저널(Federation of American Societies for experimental biology)’ 7월호에도 실릴 예정이다.

#### 차맥 지킴이

##### 이연자

(사)한배달 우리문화원 원장



1970년대 중반, 차문화를 취재하던 남편을 따라 차의 산지를 누비던 ‘새색시’는 30년 세월을 훌쩍 넘어 ‘차 요리 전문가’가 됐다. (사)한배달 우리문화원 이연자 원장(59). 그동안 차 요리법을 각종 매체에 연재하며 ‘차 요리 전령사’로 살아온 이 원장은 요즘도 대학과 문화센터 강의와 종가의 차 생활을 기록하는데 대부분의 시간을 할애하고 있다. 차뿐만 아니라 차를 이용한 음식들도 낯설지 않은 요즘, 30여 년간 차 음식 개발에 앞장 서 온 이연자 원장을 만나 차와 음식의 ‘행복한 만남’에 대해 들어보았다.

▷30년 동안 ‘차 요리’를 연구하고 대중화하는데 앞장 선 것으로 알고 있습니다. 차 요리를 연구하게 된 계기는 무엇입니까?  
“70년대 중반, 차를 두고 비비는 일을 체험해 본 뒤 차 만드는 일이 얼마나 어려운지 알게 됐습니다. 그러다보니 자연히 우려 마신 찻잎을 버리지 않고 요리로 만들어 보자는 생각이 들었고, 지금까지 100여 종의 음식을 개발했습니다. 이러한 자료를 모아 1995년 <차요리>란 책으로 냈고, 지난해에는 <자연의 맛 우리 차요리>로 다시 묶어 냈습니다.”  
▷명문종가의 문화와 역사를 담은 책도 냈는데, 종가를 연구하는 이유는 무엇입니까?

#### 차 정신, 본질 살린 현대의식 필요

#### 관혼상제와 접목될 수 있는 길 연구

“종가의 살림과 문화를 연구하게 된 것도 차에 대한 관심과 공금증 때문입니다. 종가에서 전해 내려오는 차 예법을 공부하려는 욕심에서요. 종가에는 제사의 순서를 적어놓는 ‘홀기’란 것이 있는데, 여기에는 차를 올리는 순서가 반드시 적혀 있습니다. 조선시대 예에 관한 대표적 교과서인 김장생의 <가례집람>에도 ‘제사에는 차와 과일 한 접시, 그리고 후손들의 정성만 있으면 된다’고 나와 있습니다. 그러나 요즘 종가에서조차 이러한 전통이 이어지지 않고 있습니다. 이를 안타깝게 여겨 종가 차례에 차를 부활시키자는 주장을 펴고 있습니다.”  
▷요즘 우리나라 차 문화에 대해 어떻게 생각하십니까?  
“차가 일부 계층만의 음료로 인식되던 20~30년 전에 비해 이제 차는 삶의 여유를 느끼게 하고 사람과 사람의 만남을 이어주는 도구로서 기능하고 있습니다. 또한 다도(茶道)는 누구에게 보여주기 위한 걸치레가 아니라 자신의 정성을 다해 바치는 한 방법입니다. 하지만 최근 우리나라의 현대의식은 지나치게 형식에 얽매어 화려하게 행해지고 있습니다. 이러한 우를 범하지 않기 위해서는 차가 지니고 있는 정신과 본질을 제대로 알아야 할 필요가 있습니다.”  
▷앞으로의 계획을 말씀해 주십시오.  
“힘닿는 그날까지 종가의 차문화를 찾아 기록할 계획입니다. 그리고 강의와 언론매체 연재를 통해 그 기록을 모두 공유할 수 있도록 노력할 것입니다. 더불어 그동안 문헌으로만 전해온 현대의식을 오늘날의 관혼상제에 접목할 수 있는 방법을 모색해 나가겠습니다.”      여수령 기자

희담석 mahamall.co.kr 미하몰이 추천하는 호도선물

# “은혜에 감사 드립니다”

소중한 분들께 전하는 감사의 선물- 희담석 제품이 좋습니다.

(희담석 방석)  
\* 권장소화자가격 : 198,000원  
\* 색상: 연카키, 살구색

(희담석 찜질팩)  
\* 권장소화자가격 : 38,000원

(희담석 매트)  
\* 권장소화자가격 : 13,000,000원  
\* 매트: 15,000,000원

**“생명의 돌, 생체활성 메카니즘 - 희담석이란?”**  
희담석(稀潭石 / Batu Hitam)은 동남아의 오지에서 옛부터 치료용으로 사용되어 ‘생명의 돌’이라 부를 만큼 생명체에게 유익하다. 방출되는 음적외선의 결과 알은 여타의 재료보다 뛰어나다. 이번 희담석을 성분 분석과 음적외선 자동검사를 통해 인체에 생체활성을 불어넣는 유익한 에너지로 가진 것만을 엄선하여 실용화한 것이 (주)자원넷의 희담석 제품입니다.

희담석 방식과 희담석 찜질팩은 원기와 활력을 증진시켜 주는 제품입니다. 희담석은 세포의 활성화, 노폐물 배출, 노화 억제, 항균 방어력 증강, 통증 완화, 기억력과 판단력 향상, 식품의 신선도, 식물 성장 촉진 등에 효능이 있습니다.

제조원  
**(주)자원넷**  
JAWONET CO., LTD.  
마하몰 제품문의  
**(02)732-1520**