

산야초 전문가가 전하는 겨울 차

최근 서점가에서 인기를 끌고 있는 <지리산에서 보낸 산야초 이야기>와 <산야초 건강학>, <몸에 좋은 산야초> 등은 토끼풀이며 냉이와 속, 민들레와 질경이도 모두 훌륭한 차가 된다는 것을 알려준다. '산야초'란 산과 들에서 나는 온갖 풀과 꽃을 이르는 말로, 다양한 차의 재료로 사용됐다. 겨울철에 즐길만한 산야초차에는 어떤 것이 있는지 알아보자.

차맥 지킴이

신문학

(화정다례연구원 원장)



그는 재일교포 2세대. 또한 그는 지난 30년 간 차문화 보급에 앞장 서 왔다.

이 두 문장만으로 화정다례연구원을 이끌고 있는 신문학(67) 원장이 '일본식 다도만을 가르친다'고 생각한다면, 그건 그의 반쪽도 채 알지 못하는 것이다.

일본에서 나고 자란 신 원장은 어릴 때부터 부모에게서 차를 배웠다. 대학 때는 필수교양과목으로 다도를 선택해 정식으로 배우기도 했다. 그때만 해도 그는 일본의 차문화에 흠뻑 매료되어 있었다. 그러던 1969년, 낙산사에서 열린 이방자 여사를 위한 다례제에 초대받은 신 원장은 그곳에서 한국의 차문화를 처음 접하게 됐다.

"당시만 해도 우리나라의 차문화는 외국은 물론, 국내에서도 잘 알려져 있지 않았습다. 중국과 일본에서 면면히 이어져오는 차문화가 우리나라에만 없을 리가 없다는 생각에, 우리 고유의 차문화를 찾아야겠다는 결심을 하게 됐습니다."

결과와 함께 국내에 정착하게 된 신 원장은 예지원 다도반 회장을 맡으며 본격적인 차문화 연구를 시작했다. 신 원장이 78년에 결성한 화정다례회는 25년의 세월동안 수많은 제자들을 길러내며 오늘에 이른다.

다례제 참가 후 고유 차문화 찾기 결심 고려시대 시, 그림에서 흔적 찾아 복원 사랑·존경하는 마음 갖는 것이 중요

하지만 한창 차문화 보급에 앞장서던 신 원장에게 또 다른 의문이 피어올랐다.

"당시 우리나라에서는 '말차는 일본차'라는 인식이 팽배해 있었습니다. 분명 일본의 말차문화도 우리나라에서 전래되었을 것인데, 과연 우리의 말차문화는 어떠했는지 복원해보고 싶었습니다."

처음에는 "일본에서 살다 와서 일본 차문화만 연구한다"는 오해도 많이 받았다. 하지만 신 원장은 고려시대의 시와 그림 등에서 우리 차문화의 흔적을 찾아 복원하기 위해 노력했다. 그렇게 해서 87년 '한국의 집'에서 처음 선보인 것이 고려집다례. 송나라 사신으로 고려의 수도인 송도를 다녀간 서경이 고려의 풍물을 기록한 <선화봉사고려도경>을 통해 재현해 낸 이 다례는, 은방관과 은주전자 등을 이용해 고려시대의 화려한 품격을 나타낸다는 평가를 받았다.

하지만 신 원장은 이러한 귀족 중심의 차문화만이 아니라, 생활 속의 차문화에도 많은 관심을 가졌다. 그가 설립한 차회의 이름처럼, '평화롭고 고요함(和靜)'을 근본정신으로 삼고, 차 한 잔을 나누며 서로 사랑하고 존경하는 마음을 갖는 것이 차를 마시는 진정한 목적이라고 생각하기 때문이다.

"차를 마시는 것은 자연스럽고 편안해야 합니다. 요즘처럼 추운 겨울이면 지인들과 함께 둘러앉아 따뜻한 차 한 잔 나누며 정을 쌓아 가는 것이 차가 주는 즐거움이 아니겠습니까?"

여수령 기자

"산야초차로 건강을 다지자"



■ 구기자차

예로부터 '불로장수약'으로 알려진 구기자는 한방이나 민간약으로 자주 이용되어 왔다. 흔히 자양강장제로 널리 쓰이는 구기자는 간질환과 신체 허약, 신경쇠약, 두통, 시력감퇴를 개선시키는 효과가 있다. 또한 피가 잘 돌게 해 오래 복용하면 피부가 고와지고 기미가 줄어든다.

말린 구기자를 주전자에 넣고 고운 빛이 우리날 때까지 끓여 보리차 대용으로 마셔도 좋다. 취향에 따라 꿀이나 생강, 계피, 대추 등과 함께 끓여 마시기도 한다.

한방 민간약으로 이용 피부 고와지고 기미 줄어

■ 감잎차

감잎에는 비타민C와 비타민A, 클로로필 등이 들어 있어 예로부터 건강차로 애용되어 왔다. 특히 비타민C가 풍부한 감잎차는 겨울철에 우리 마시면 감기 예방과 피부 미용에 좋다. 또한 이뇨성분이 있어 몸의 부기를 빼주며 고혈압과 동맥경화 예방에도 도움이 된다. 약산성이기 때문에 많이 마셔도 장을 상하게 할 염려가 없으며, 카페인이 없어 불면증 걱정도 될 수 없다.

감잎차는 찹쌀 등 생수를 끓여 60~70℃로 식힌 뒤 감잎을 적당히 넣고 5~10분 정도 우려내 마신다.

비타민 C 풍부한 건강차 고혈압 동맥경화 예방



■ 국화차

감기 두통 현기증에 효과 신경쓰는 학생, 직장인에 좋아

국화는 예로부터 눈을 밝게 하고 머리를 맑게 하는 민간요법으로 쓰여 온 약이다. <본초강목>에는 '오랫동안 복용하면 혈기에 좋고 몸을 가볍게 하며, 쉬 하지 않는다. 위장을 편안하게 하고 오장을 도우며, 사지를 고르게 한다. 감기와 두통, 현기증에 유효하다'는 기록이 있다. 신경을 많이 써 머리가 무거운 학생이나 직장인, 눈을 혹사하는 직업, 특히 늘 두통에 시달리는 사람은 국화차를 상복하면 좋다. 은은한 향을 만끽할 수 있는 국화차는 피부를 이롭게 할 뿐만 아니라 풍열을 없애며 해독작용을 한다.

국화 꽃잎을 찻잔에 담고 뜨거운 물을 부어 1~2분 우려내 마신다. 술이 잘 깨지 않는 체질에는 말린 국화를 가루내 한 번에 한 숟가락씩 물과 함께 하루 2~3번 먹으면 효과를 볼 수 있다고 한다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



남성들이여 녹차를 마셔라

비만·전립선암 예방 효과 매일 마시면 발병 확률 1/3 군산대 주종재 교수팀 발표

녹차가 다이어트와 남성의 전립선암 예방에 효과가 있다는 연구결과가 잇따라 발표됐다.

녹차의 항비만효과(다이어트효과)를 밝힌 곳은 군산대 주종재 교수(식품영양학과) 연구팀. 이 연구팀의 실험에 따르면 고지방 먹이를 통해 비만을 유도한 실험용 쥐에 녹차를 우린 물에서 추출한 분말 0.4g을 4주간 부여한 결과, 체지방 축적량이 1.4g 증가하는데 그쳤다. 같은 기간 일반 쥐는 체지방 축적량이 6.6g 증가한 것으로 나타났다. 이는 체내에서 발생하는 열을 연소시키는 작용을 하는 갈색지방조직(Brown adipose

tissue)을 활성화하는 효과가 녹차에 함유돼 있기 때문이라고 연구팀은 밝혔다.

주 교수는 "녹차의 항(抗)비만효과를 기대하려면 하루에 한 두잔을 마시는 것으로는 부족하고 녹차를 끓인 물을 갖고 다니며 상시 복용하는 것이 좋다"고 말했다.

이 연구결과는 세계적 국제학술지 <영양생화학 저널(Journal of Nutritional Biochemistry)> 11월호에 발표됐다.

녹차를 매일 마시는 남성들은 녹차를 마시지 않는 남성들에 비해 전립선암에 걸릴 위험이 3분의 1 밖에 안된다는 연구결과. 호주 퍼스 소재 커먼 대학교와 중국 항저우(杭州)시 저장(浙江) 암병원의 연구진이 밝힌 것이다.

이들은 <국제암저널> 최신호에 발표한 보고서에서 약 400명의 중국인 남성들을 대상으로 녹차와 전립선암과의 상관관계를 조사한 결과 녹차가 항암효과를 지닌 것으로 나타났다고 밝혔다.

연구진은 중국인들 가운데 다른 음료는 거의 마시지 않고 녹차만 마시는 사람들이 많다는 점에 착안해 전립선암에 걸린 중국인 남성 130명과 암에 걸리지 않은 중국인 남성 274명을 비교 분석했다. 연구 결과 남성들이 녹차를 매일 마시면 전립선암에 걸릴 위험을 3분의 2나 줄일 수 있으며, 녹차를 마시는 양이 많을수록, 그리고 녹차를 마신 기간이 길수록 발병위험이 크게 감소하는 것으로 나타났다.

우 · 리 · 절 · 은 · 불 · 자 · 여 · 러 · 분 · 을 · 사 · 랑 · 합 · 니 · 다

우리절 정기기도 · 법회

- 매주 일요일 오전 10시
~ 오후 2시 일요법회
- 매주 수요일 오전 10시
~ 오후 2시 자녀 및 입시기도
목련사랑법회
- 매주 목요일 오전 10시
~ 오후 3시 특별대비주기도회
- 매월셋째 화요일 오후 2시
~ 4시 부산 동 선 회 법 회
- 곤지암터미널 - 우리절 셔틀버스 운행

곤지암 우리절

천도재 기도도량 · 대비주 기도도량 우리절!

우리절은 국내에서는 보기 드문 대비주 기도도량입니다.

매주 목요일 오전 10시 - 오후 3시, 장장 5시간에 걸쳐 논스톱으로 올리는 대비주 기도예 불자님들의 모든 바램을 한번 멋지게 걸어보십시오. 그리고 또한 우리절은 온갖 정성을 다 기울여 선광조사 영가님들을 천도하는 역시 국내에서는 보기 드문 천도재 기도도량입니다.

주[대비주 = 신묘장구대다라기]

◆ 교통편

1. 강변역 → 광주 → 곤지암 1113-1
2. 잠실 → 모란 → 광주 → 곤지암 500-1
3. 양재 → 모란 → 광주 → 곤지암 500-2

[III-1030] 기도봉행

<제 3차 1030일 지장천도기도>

○ 입재 : 2003년 11월 2일 ○ 회향 : 2006년 8월 27일

동지기도안내

○ 오는 12월 20일부터 12월 22일까지 동지삼일특별기도를 병행합니다. 그리고 동지기도에 즈음하여 한국불교 1700년 역사상 최초로 우리말사건절로 완역한 동흥스님의 42번째 책 <<예수제의>> (<<일원국>> 제7권을 동참이신 분들에게 무료로 법보시합니다. 오는 2004년도 천국의 모든 시할에서 병행되는 예수제 의식으로서 시중에서는 구할 수 없는 매우 소중한 자료입니다.

제1차 49재 및 승년법회

○ 일시 : 2003년 12월 21일(일) 오전 10시