

## 차 한잔으로 연말을 따뜻하게...

찾은 술자리로 몸도 마음도 피곤해지는 연말이다. 이럴 때 친구나 가족, 이웃과 차 한 잔 나누며 한해를 정리해 보는 것은 어떨까? 그동안 복잡하고 까다로운 절차 때문에 차 마시기를 주저해 왔다면, 다예랑다도원 김미려 원장(57·사진)의 '다예랑 생활차 간편다법'을 배워보자. 집이나 직장에서도 쉽게 차를 즐길 수 있음은 물론 한 해 동안 감사했던 이웃들에게 부담 없이 차 한 잔 공양할 수 있을 것이다. 김원장은 경기도 박물관 대학과 인터컨티넨탈 호텔에서 차를 강의하고 있다.



### 생활용품 이용 간편하게...1분 호흡 횟수로 우리는 시간 가늠

▷ 차 마시기 전에 준비할 것  
간편다법은 번거롭지 않게 차 생활을 즐길 수 있도록 차를 맛있게 우리는데 꼭 필요한 과정만을 정리한 것이다. 때문에 다기를 준비할 때 다호(차를 담는 통)가 없을 때는 차통을, 다포(다기 밑에 끼는 천)나 다건(다기의 물기를 닦는 천) 대신 티어블 냅킨이나 휴지를, 차척(차순가락) 대신 티스푼을 써도 된다.  
차는 1인분이 2g, 물은 50cc 정도가 적당하다. 차물의 온도는 길이 올라오는 모습을 보고 가늠할 수 있

다. 끓는 물을 부은 후 한 김 빠져나간 후의 온도가 80℃ 정도다. 1인 다기를 사용해서 차를 마실 때는 첫 번째 물은 70℃, 두 번째는 80℃, 세 번째는 90℃ 정도로 물의 온도를 맞추어 우리면 마실 수 있다. 김 원장은 "자신의 호흡이 1분에 몇 번 정도인지를 알아두면 시계 없이도 차 우리는 시간을 가늠해 볼 수 있다"고 말한다. 보통 성인 남성의 경우 1분에 16회, 여성의 경우 18회 정도 호흡을 한다.

글=여수령 기자 · 사진=박재원 기자

### ▷ 잔이 있는 1인 다기



1. 전은 다기의 오른쪽에 뚜껑은 2. 다기 속에 적당량의 물을 부어 다기를 예열하고 물을 식힌다. 3. 김이 한 번 나가면(80℃ 정도) 다기의 물을 찻잔에 붓는다. 4. 2g정도 분량의 차를 떠서 다기에 넣는다. 5. 찻잔의 물(70℃ 정도)을 다기에 붓는다. 6. 다기의 뚜껑을 닫고 40초 정도 지나면 우려낸 차를 찻잔에 따른다. 7. 물의 온도를 맞춰 3~5분 정도 우려 마실 수 있다.

### ▷ 3인용 다기



1. 숙우(물시림 그릇)에 물을 따라 다관에 부어 다관을 예열한다. 2. 차를 우려낼 물을 숙우에 따른다. 3. 다관의 물을 전에 끓고후 따라 찻잔에 예열한다. 4. 다관에 6g정도의 분량의 차를 넣는다. 5. 숙우의 물을 다관에 부어 차를 우려낸다. 찻잔에 담긴 물은 티스푼이 예비한다. 6. 1분에서 1분 30초 정도 우려낸다. 차는 농도가 고르게 하기 위해 세 번에 나누어 번갈아 가며 따른다. 7. 찻잔을 차탁(차전반침)에 얹어 손잡이로 건넌다.

## 녹차 영양소 직접 마시자

이제 차를 '마시는' 단계를 넘어 녹차에 함유된 영양소를 직접 '먹는' 시대가 왔다. 과학적으로 입증된 녹차의 주성분을 쉽게 섭취하려는 소비자들의 욕구에 부응하는 제품들이 속속 선보이고 있다. 그 중에서도 일본과 미국 등에서 상품화가 이루어진 테아닌(L-Theanine)은 뛰어난 신경안정 작용으로 각광을 받고 있다.

### 테아닌, 신경안정작용 효과 아미노산류 중 함량 으뜸 과학적 입증...상품화 '꿈틀'



#### ▷ 테아닌이란?

지금까지 알려진 바로는 녹차에 50여 종이 넘는 유기화합물과 각종 미네랄이 함유되어 있다고 한다. 그 중 녹차의 맛에 깊게 관여하는 성분은 떫고 쓴 맛을 내는 카테킨류와 감칠맛과 단맛을 내는 아미노산류이다. 아미노산류 중 가장 함량이 높은 테아닌은 차의 독특한 풍미를 결정짓는 요인이다. 테아닌은 녹차의 뿌리에서 글루타민과 에틸아민을 이용해 효소매체로 생합성 되어 있어 저장 되는데, 이것이 햇빛을 받으면 카테킨으로 전환되는 것이다. 테아닌의 화학적 구조는 1949년 밝혀졌고 발효공학에 의한 대량생산 기술도 특허로 등록되어 있다. 국내에서는 2001년 식품첨가물로 지정됐다.

#### ▷ 효능은?

최근 밝혀진 테아닌의 가장 큰 효능은 신경안정 효과다.

테아닌의 의학적 효능에 대한 연구를 지속적으로 펼쳐온 가톨릭대 김경수 교수팀은 지난 10월 열린 '한국차학회 10주년 기념 국제심포지엄'에서 논문 'L-테아닌의 건강증진 효과'를 발표했다. 이 실험에서는 한 달 이상 피로를 느낀 30~55세의 건강한 사람들에게 테아닌이 200mg

함유된 음료를 복용하게 했을 때, 알파파가 증가한다는 사실이 밝혀졌다. 김 교수는 "L-테아닌은 알파파 향상 및 집중력 강화, 긴장이완 등의 효과가 있음을 알 수 있다"고 강조했다. '녹차를 마시면 머리가 맑아진다'는 속설이 의학적으로도 증명된 셈이다.

이 밖에도 테아닌은 녹차의 카페인을 중화시켜 주는 작용을 할 뿐만 아니라 아미노산이 골다공증 예방에 한 실험에서 집중력 강화와 긴장이완 효과가 있는 것으로 나타났다.

#### ▷ 상품화 현황

최근 들어 원료의 대량생산이 이루어지고 있다. 일본의 다이오(太陽)화학사는 1988년 '선테아닌'이라는 이름의 테아닌 제품을 선보여 불변과 조조, 긴장 등을 풀어주는 이완음료로 각광을 받고 있다. 또한 테아닌을 사용한 음료나 과자류 등도 잇따라 발매되고 있다.

미국에서는 수면보조제나 다이어트, 미용 제품 등에도 활용되고 있다. 주식회사 CJ는 테아닌을 함유한 음료 '스팟'을 출시해 골다공증 예방의 관심을 끌고 있다.

국내에서는 벤처 회사인 '프로토 랩'이 최초로 테아닌 성분을 상품화하는데 성공했다. 허창욱 박사는 "테아닌은 녹차를 녹차답게 만드는 정수(精製)라며 "심신을 안정시키는 테아닌의 효능 덕분에 수행자들이 차를 즐겨 마셨고, 이 것이 차가 '정신적' 음료로 기능하게 된 가장 큰 원인이다"고 강조했다.

테아닌 대량생산 체계를 갖춘 프로토 랩은 현재 테아닌을 이용한 기능성 음료를 생산하는 기업에 제품을 공급하고 있으며, 내년 상반기 중으로 일반 제품으로도 선보일 예정이다.

여수령 기자



### 남북국시대 ③

왕공귀족과 스님들이 당나라와 일본에 왕래하게 되었고 이들로 인해 차 생활이 한층 다양화되고 대중들에게 까지 깊이 퍼졌다. 대명(대명)이 차를 가져다 심었다는 것은 중국종의 차를 가져왔다는 것이지만 그는 그 이전부터 생활 속에 있었다. 혜철 도의 해소 체증 무열 스님 등이 돌아와 선종(禪宗) 체계가 크게 변창하고 차도 사찰에서 중요

한 자리를 차지하게 된다. 육우가 <다경>을 남기고 선다승 회해(懷海)가 '백장청규'를 만들어 후세 사찰의 규범이 되었다. 다세문제로 인해 감로의 변이 일어나기도 했다. 한유, 장유신, 이덕유, 노동, 백거이 등의 차인들이 출현했다. 일본도 최징, 공해, 자각 스

### 해인사 등 창건... '차도' 사찰 중요 위치 차지

님 등이 당에서 돌아와 사찰을 건립하고 차를 보급했다고 한다. 한중일 삼국이 서로 교류하여 차문화도 한층 발전한 시기다.

① 중국 사신으로 다녀 온 대명(대명)이 차종자를 가져와 지리산에 심었다. <삼국사기>

② 속성은 김씨. 837년에 정유, 허회 등과 당나라에서 수학 후 귀국해 가지산 보림사에 주석했다.  
③ 무열국사의 대강해선사비문에 차에 관한 말이 나온다.  
④ 백장회회 선사(백장)가 만든 사원의 청규로, 후세의 거의 모든 사찰의 규범이 되었다.

### 다공상보(茶供三寶)를 주장했다.

⑤ 당대 문인으로 대중 때 재상이 되었다. 차를 좋아해서 해산천의 물을 길어 차를 달인 이야기는 유명하다.  
⑥ 왕에(王)는 여섯 임금을 모신 재상으로 각다법(權茶法, 차에 부과하는 세법)을 시행하다가 감로의 변(과세에 항거한 민중 봉기)로 죽었다.

⑦ 대중의 정풍운동으로 사찰 4만여 곳이 문을 닫았고 26만의 스님이 환속했으나 선종에서는 백장청규의 시행으로 크게 피해를 입지 않았다.

⑧ 백거이는 당대의 시인이고 차인이었다. 선교(禪敎)에 가깝게 되어 선승들과 교류해 깊은 경지에 이르렀고, 차에 관한 수십 편의 시를 남겼다. 유명한 비파쟁에도 차 얘기가 나온다.

⑨ 최정은 천태종을 일본에 펼쳤고 차를 심었다고는 하나 확실하게 여겨지지 않는다. <차이 천황과의 차 이야기>

⑩ 공해는 최징과 입당하여 공부하고 귀국할 때 중국의 차씨와 다기, 다시 등을 가지고 왔다. ■성균관대 예절다도학

시대별 연표		
한국	중국	일본
802 해인사 창건	④ 백장청규	805 최충의 천태종 ⑤
810 김원정(王子)이 당에 금은불상과 불경을 버짐	⑤ 맹고, 원진	⑥ 공해(空海) ⑥
814 혜철(慧徹)의 입당	804 육우 사망	811 농민들에게 식어가 무(魚歌)를 금함
816 승려 26명과 재가자 300여 명이 도일(渡日)	⑥ 한유의 <선영록(玄靈錄)>	815 영종(永宗)의 차 헌상, 차나무 심기 권장
821 도의(道義) 귀국(歸國)		⑦ 신라 역어(譯語) 설
826 실상사(崇慶)의 귀국	821 차세 60만과	
828 대림(大臨)의 차심기 ①	825	830 자각(覺)이 차나무 심음(植茶)
장보의 청해진	대선수기(貞元) 국사보(國史) 이덕유의 활동 ⑤	
830 해소의 귀국	835 각다법(各茶法)에 감로의 변 ⑥	
	841 차세 증가( 증가) ⑦	
	844 보림사 석비에 '다약(茶藥)'이라 써 있다	
	845 무열(無熱)의 귀국 ⑧	
	846 백거이 사망 ⑨	

## 불교성지순례 (주)실크로드여행사

17년간 불자님들과 함께합니다 서울시 종로구 견지동 68-5 서흥빌딩 9층 조계사앞 (02)720-9600

### 인도, 네팔 성지순례(20일간)에 동참하실 스님들은 연락 주시기 바랍니다.

스님만을 위한 성지순례를 최상의 조건으로 마련하였습니다. 인도 불교 8대성지와 산치대탑, 아잔타석굴, 엘로라석굴, 카주라호, 포카라 등 인도와 네팔의 성지 및 주요 유적지를 상세한 설명과 함께 여유롭게 순례하는 최상의 일정입니다.

- 출발일 : 12월 25일 동참금 297만원
  - ※ 20명 한정 (현재 8분) 안내 : 이상일 이사 (60여회 인도순례)
  - 일 정 : 뭄바이-엘로라-아잔타-산치대탑-카주라호-아그라-상카시아-코삼비-바라나시-보드가야-라즈기르(영취산)-파트나-바이살리-쿠시나가라-기원정사-룸비니-포카라-카투만두
- 인도, 네팔 성지순례 15일 (출발일 : 1월 13일) ..... 257만원
  - 사부대중 누구나 동참 가능한 인도 성지순례 15일은 인도와 네팔의 주요 불교성지를 순례하는 정통적인 순례 일정입니다.
  - 일 정 : 뭄바이-엘로라-아잔타-산치대탑-아그라-바라나시-보드가야-라즈기르(영취산)-파트나-바이살리-쿠시나가라-기원정사-룸비니-포카라-카투만두
- 인도 성지순례 10일 (출발일 : 12월 28일, 1월 14일) ..... 198만원
  - 성지순례 10일은 부처님의 자취가 어린 부처님의 생애를 중심으로 순례하는 일정입니다.
  - 일 정 : 델리-기원정사-룸비니-쿠시나가라-바이살리-파트나-라즈기르(영취산)-보드가야-바라나시-아그라-델리

## 보우승가대학 학인모집안내

초종파적 인재양성을 위한 본 대학은 교계최초로 출가득도를 원하는 분들을 위한 출가자(행자) 교육과정을 마련하였습니다. 또한 불교의 제반의식과 경전강의 및 특강반을 개설하여 유령 강사진으로 교수진을 구성하여 체계적이고 알찬교육을 통한 인재양성을 위한 교육을 실시하오니 많은 동참 바랍니다

- 1 교육과정
  - ▶ 출가자(행자)과정 - 출가득도를 희망하는 남·여(1년)
  - ▶ 경전연구자 과정 - 스님 및 교인, 관심있는 불자(1년)
  - ▶ 의 식 과 정 - 초심자, 불자, 법사, 교인, 스님(1년)
    - 기본반 : 4개월(월,화) ○ 전문반 : 4개월(수,목) ○ 연구반 : 4개월
  - ▶ 의 식 과 정 - 본인이 배우고자 하는 과목만 집중적으로 지도함
    - 바라반 - 바라춤에 관한 일체를 집중 지도함
    - 착복반 - 대개 도량계 사방요신등 일명 나비춤 을 집중 지도함
    - 사물반 - 목탁 요령 태징 법고등 사물다루는법 지도
    - ※ 그 외 호적, 서예, 생활역학 등을 희망하시는분 직접 지도해 드림
- 2 장 소
  - 서울 종로구 창신동 원각사내 ☎ 02)763-5213 (기숙사 및 숙식 가능함.주차장 완비)
- 3 개강일자
  - 2005년 1월 3일 오후 4시(예정)
- 4 모집방법
  - 서류전형 및 면접(입학원서1통, 주민등록등본1통)

## 보우승가대학 학장 월봉 합장