

직접 갈아 마셔 영양 섭취 탁월

늘어나는 가루차 인구... 제대로 즐기려면?

녹차 아이스크림, 녹차 수제비, 녹차 라떼 등 최근 인기 차보다 더 깊숙이 우리들의 생활 속에 파고든 것이 바로 가루차다. 하지만 대부분의 사람들이 가루차는 잎차 같은 '마실거리' 보다는 '몸에 좋은 식품'으로 여기는 경우가 많다. 이는 조선시대 이후 가루차 문화가 생활 속에서 멀어졌고, 근대의 차문화 운동이 잎차 문화를 중심으로 일어났기 때문이다. 최근 차인들을 중심으로 가루차 문화가 다시 확산되는 가운데, 바른 음용법과 생활 속 활용법을 알아봄으로써 가루차를 보다 효과적으로 즐길 수 있을 것이다.

는 비타민 C가 일반 야채보다 6배나 높고 물에 녹지 않는 비타민 A와 토코페롤, 섬유질 등을 그대로 섭취할 수 있다는 장점이 있다.

근대에 들어서는 1989년 서울 라마다 르네상스호텔에서 한국발차연구회(회장 고세연)와 해남여성차회(회장 이순희), 다화원(원장 김태연)의 주최로 '한국 현대발차발표'가 개최된 것을 시작으로 차인들 사이에서 가루차 문화가 확산되고 있다.

현재 한국제과와 태평양 등에서 가루차를 생산, 판매하고 있다.

▶가루차란?

삼국·고려때 즐겨, 비타민 C·A 등 풍부

흔히 말차(末茶)라고도 불리는 가루차는 녹차 잎을 갈아 미세한 분말로 만든 것으로, 삼국시대부터 고려시대까지 즐겨 마셨던 우리 고유의 차다.

가루차를 일본 사람들이 많이 마시기 때문에 일본에서 유래한 것으로 오해하는 사람들도 있지만, 사실은 중국 송나라 때의 음차법(飲茶法)이 일본으로 건너가 지금까지 유지, 발전된 것이다.

우리나라에서도 신라인들이 가루차를 즐겼고 고려 시대에는 떡차를 가루 내어 마셨다. 성호 조선 후기 실학자인 이익은 <성호사설>에서 "잡다는 배중(盃中, 찻잔에 다발(茶末)을 넣고 팽수를 부은 다음 다적(茶籠)으로 휘젓는 것이다"고 기록했다.

찰잎 자체를 갈아서 만든 가루차는 잎을 우려 마시는 것보다 영양 섭취면에서 탁월하다. 특히 녹차 잎에

▶가루차 마시기

90℃ 물 적당, 40초 가량 빠르게 젓는다

가루차를 마시는 법은 다구의 종류나 다법에 있어 잎차를 마시는 것보다 간단하다.

말차를 마시기 위해서는 우선 다완과 다선(茶筴: 대나무로 만든 숟을 준비해야 한다. 다완은 뜨거운 물을 부어 예열시킨 후 따른 물을 버리고 물기를 마른행주로 닦아낸다. 가루차를 찻숟가락 하나(2g 정도) 분량으로 넣고, 90℃ 정도의 뜨거운 물을 붓는다. 가루차는 물이 뜨거워야 맛과 향이 살아난다. 차선을 이용해 갈 지(차)를 그리듯 빠르게 휘젓는다.

처음에는 숟을 세워 끝으로 바다를 차를 살짝 풀어 준 후, 전후로 빠르게 저어 거품을 낸다. 이때 젓는 시간이 40초를 넘기지 않아야 한다. 거품이 일어나면 가볍게 다완을 감싸주고 마시면 된다.

여수령 기자



■생활 속의 가루차 이용법

생활 속에서 널리 이용되고 있는 가루차 응용법은 음식에 넣어 색을 내거나 맛을 더하는 것이다. 가루차를 우유나 요구르트 등의 음료에 넣어 먹기도 하고 밀가루나 쌀가루에 섞어 반죽을 하면 음식이 쉬 상하지 않고 쫄깃함을 더할 수 있다. 또한 비타민 C와 아이노산, 카테킨 등의 성분이 미용에 도움이 된다는 사실이 밝혀짐에 따라 녹차를 화장품의 부재료로 사용하는 사례도 늘고 있다.



녹차 젤리

가루녹차 1큰술, 젤라틴 1큰술, 물 1컵, 설탕 2큰술, 우유 반 컵

1. 물에 설탕을 넣고 끓여 녹인 후 가루녹차를 넣고 가동기로 멍을 없이 섞는다.
2. 젤라틴은 같은 분량의 물에 불린다
3. 1에 2를 넣고 체에 내려 적당한 용기에 붓고 굳힌다.
4. 굳힌 젤리를 모양 틀로 찍어 담아낸다.

녹차 드레싱

소금 1/3작은술, 가루녹차 2작은술, 식초 3큰술, 꿀 2큰술, 기름(올리브유 혹은 포도씨유) 6큰술, 설탕 2작은술

1. 그릇에 소금, 설탕, 가루녹차를 넣고 잘 섞는다.
2. 1에 기름을 조금씩 넣어가면 저어준다.
3. 2에 꿀을 섞어 잘 녹인 후 식초를 넣는다.

순천 야생차 브랜드화 녹차체험관, 산림육장 조성

전남 순천시 지역에서 생산되는 차를 '순천 차(茶)'로 브랜드화 하고, 낙안읍성 내에 차 산림육장과 녹차체험관을 조성하는 등 차문화 발전에 발벗고 나선다.

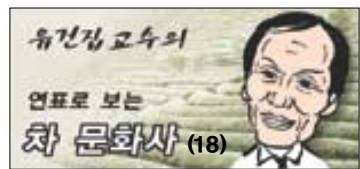
순천시청 기획감사실은 "순천의 자생차는 허균이 지은 시문집에 '작설차는 순천산이 제일 좋고 다음이 변산'이라는 내용이 있을 정도로 그 품질의 우수성을 인정받아 왔다"며 "지역에서 생산되는 녹차가 경쟁력 있는 전국 브랜드로 발전할 수 있다고 판단하고 이를 토대로 '순천 차(茶)' 산업 발전방안을 마련했다"고 2월 13일 밝혔다.

순천시는 이에 따라 인위적으로 차 재배 면적을 늘리지 않으면서 차 애호가들이 안심하고 즐겨 마실 수 있도록 녹차체험관 등을 건립하는 등 부가가치를 높일 수 있는 차 산업 발전 방안을 의욕적으로 추진하고 있다. 시는 이를 위해 낙안읍성 내에 차 산림육장을 조성하고 이따중 다도 관계자들을 초청해 차 문화 워크숍 등도 추진할 계획이다.

순천시 관계자는 "그동안 순천 야생차가 뛰어난 품질로 명성을 이어왔지만 재배 규모가 적어 산발적으로 생산되면서 그 가치를 제대로 인정받지 못한 면이 있다"면서 "야생 그대로 자란 웰빙 차로 브랜드화하면 일반차와 차별화된 '순천 차'만의 가치를 되찾을 수 있을 것"이라고 말했다. 한편 순천시는 2월 중 다도 관계자들을 초청해 차 문화 워크숍 등도 개최할 방침이다. (061)749-3221

아인도방, 오성다도 강좌

경남 진주 아인도방은 아인 박종환 선생의 '오성다도 강좌'를 연중 개최한다. 경남 남해군 설천면 덕신리 장수부락에서 열리는 '오성다도 강좌'는 다도교육과 오성다도의 원리와 다법, 현대차와 무어한다법, 진다송과 화식다법, 전다송과 조식다법 등을 강의한다. 1일 코스는 1인당 3만 원, 2일 코스는 6만 원. (055)744-4726



다점 형성, 차 향유 계층 널리 분포

가 수행하여 차 시흥을 들었다.

극에 달해던 송의 차문화는 최고의 연고 차 '용단승설'을 만든 것을 정점으로 나라의 쇠운과 함께 금(金)의 건국, 송의 남침이 이루어져 그 정지(精微)한 기법이 조금씩 흔들리게 됐다. 하지만 고종의 차정책이나 <북원별록(北苑別錄)> 등의 다서로 보아 그 열기가 식지 않았음을 알 수 있다.

- ① 서북면 병마사 박경작과 이지현에게 다약을 하사했다.
- ② 왕족과 양부가 청연각에서 송에서 온 계향어주, 용봉명단 및 과일과 좋은 그릇으로 잔치하고 서대와 의복을 하사했다.

③ 노령거가 귀국할 때 은그릇과 다포(茶布) 등을 가지고 와서 올렸다.

④ 정자상은 '백률사 서루에 붙어'라는 다시를 남길 정도로 차를 즐겼다.

⑤ 아골타(阿骨打)가 세운 금 왕조는 차의 자금(自給)을 꾀하는 한편 송다(宋茶)의 수입을 줄였다.

⑥ 당경: 송대인으로 차를 즐겨 <투다기(鬪茶記)>를 썼다.

채종안: 송대 다인으로 '다산절대(茶山絶對)' '다보유사(茶譜遺事)'를 저술했다.

증향: 송대인으로 '다원총록(茶苑總錄)'을 저술했다.

증계: 송대 시인으로 차를 즐겨 <다산전

(茶山傳)을 찬수하고 '상건명이수(嘗建茗二首)' 등의 다시를 남겼다.

⑦ 서경: 조문사절로 개경에서 온 송대인으로 <선화봉사 고려도경(宣和奉使 高麗圖經)>을 저술했다. 그 안에 고려차와 다례에 관한 기록이 있다.

⑧ 이청조: 송대 여류문인으로 향주, 월주, 무주 등을 통해 차를 즐긴 전문가였다.

⑨ 주희: 송대 무원사람으로 차의 고장 무이산 지역에서 자라 자호를 '다선(茶仙)'이라 했다. <주문공가례(朱文公家禮)>에 의거해 유가의 다례가 행해지게 된다.

⑩ 고종은 강회(江湄) 지역의 차와 소금 관리를 위해 관원을 두고 통상법, 도매시설의 장소를 지정하는 등 뇌정정을 시켜 노력했으나 결국 다농들의 반항으로 뜻을 이루지 못했다.

시대별 연표

한 국	중 국
1112 왕(예종)이 용봉차를 대신들에게 하사	1115 금의 건국 ⑤
1115 박경작, 이지현에게 다약(茶藥) 하사 ①	⑥ 당경(唐經), 채종안(蔡宗顔), 증향(曾尙), 증계(曾几)의 활동 ⑥
1116 청연각에서 다례행사	
1117 송에서 온 용봉차와 음식, 기명(器名)으로 잔치 ②	
	1120 북원공다소에서 처음으로 용단승설을 진상
	1121 남차일부에 현에서 상인거래 허용
	1123 서경(徐經)의 고려도경 ⑦
	1125 요의 멸망
	1127 남송의 시작
	⑩ 이청조(李清淵) ⑩
1125 이자현이 병들어 차를 하사	1130 주희(朱熹)의 탄생 ⑨
	1131 고종(高宗)의 차 정책 ⑩
1130 노령거 등이 금에서 귀국 ③	
1135 묘청의 난, 정지상의 죽음 ④	



좋은 책, 향기로운 삶
월간 다도 과일호를 판매합니다
과일호의 권당 가격은 5,000원
문의전화 | 02)722-7777

"천년전 마음으로 불사에 동참합니다"

옛 신라인은 수 많은 불교 문화유산을 남겼습니다. 아직도 이 땅 곳곳에 우리 가슴을 따뜻하게 하는 신라인의 불심과 손길을 접할 수 있습니다. 그 가운데 석굴암은 불교신앙을 대표하는 부처님 상으로 전하고 있습니다. 저희 동국석재조각예술원은 이러한 신라인의 마음으로 소임을 다합니다. 천년 전 신라인의 마음으로 불사에 동참합니다.



문화재청등록 조각기능보유자
석재조각의 대가
동국석재조각예술원
전화: 031) 531-5349 / 휴대폰: 010-7474-5349