



## 충치야 가라~ 녹차 마신다

백대일교수, 초등생 구강에 미치는 영향 발표  
4학년 학생 3백명 대상 최초로 임상실험

카테킨과 데아닌, EGCg(EpiGallo Catechin Gallate) 등 녹차에 포함된 성분들의 의학적 효능에 대한 연구가 그 어느 때 보다 활발히 이뤄지고 있다. 카테킨의 체지방 감소와 노화예방 효과, 데아닌의 신경안정효과, EGCg의 항암작용 등 최근의 연구에 의해 밝혀진 녹차의 효능을 살펴보면 그야말로 녹차는 '만병통치약'이라는 인식을 갖게 된다. 이러한 소비자들의 의식에 발맞춰 음료 업계는 아예 카테킨이나 데아닌 등 녹차의 주요 효능을 집중적으로 섭취할 수 있는 기능성 음료를 쏟아내고 있다.

그렇다면 정말 녹차가 이 같은 효능을 모두 가지고 있으며, 우리는 실제 음다 생활을 통해 이런 유용한 성분들을 다

섭취하고 있는 것일까?

최근 대한의학회(회장 고윤웅)와 대한의사협회(회장 김재정)는 녹차의 관상동맥질환과 비만 예방 효과에 대해 '근거 자료 불충분' 등급을 매김으로써 녹차의 효능에 대한 의구심을 갖게 했다. 이들 단체는 현재 널리 쓰이고 있는 72가지 보완요법과 건강기능식품에 대한 국내외의 논문을 검색·분석한 후, 질환별 효능에 대해 '권고'에서 '근거 자료 불충분' 등급까지 모두 7개 등급으로 평가했다. 여기서 녹차가 '근거 자료 불충분' 등급을 받은 것은 녹차의 효능에 대한 연구결과가 여전히 '현재진행형'임을 보여주는 좋은 사례다.

또한 녹차의 기능성을 검증하기 위해

녹차 추출물을 재료로 이루어지는 실험과 '기호성'을 중시 여기는 음다 생활 사이의 간극은 존재할 수밖에 없다는 것이 전문가들의 지적이다. 일례로 폴리페놀은 대표적인 항산화제이지만, 그 맛이 떫기 때문에 차를 우려 마실 때 이 성분이 많이 우려나지 않도록 하는 음다법이 주목을 이룬다는 것이다.

이러한 때, 지난 5월 13일 서울 웨스틴 조선호텔에서 열린 '제8회 국제녹차심포지엄'에서는 과학적 연구결과와 실제 음다 생활의 간극을 좁히는 시도가 이뤄져 눈길을 끌었다. 바로 서울대 치과대학 예방치과의 백대일 교수(56)가 발표한 '녹차 음용이 초등학생의 구강 건강에 미치는 영향'이란 논문이다.

백 교수를 비롯한 연구진은 국내 최초로 300명의 초등학생을 대상으로 4개월간 대규모 임상실험을 실시했다. 연구진은 서울시에 있는 2개 초등학교 4학년 학생 300명을 대상으로 실험군 163명에게 하루에 두번 100ml씩의 녹차를 음용하도록 하고, 대조군 137명에게는 일반 식수를 음용하게 했다. 이 결과 실험군의 구강 내 충치 유발 세균수가 감소되는 양상을 보였고 치아를 썩게 하는 요소인 산(acid)을 완충시키는 능력(buffering capacity)이 상승함을 확인, 녹차가 구강건강을 증진시킨다는 것을 입증했다.

녹차와 구강건강과의 관계는 이미 차를 즐기는 중국과 일본 등에서도 연구되고 있지만 모두 실험실 내 동물에 국한된 것이었고, 사람들을 상대로 임상실험을 한 것은 백 교수팀이 최초다. 또한 이번 연구는 임상적으로 마시는 농도로 우려낸 녹차를 이용했기 때문에 일반인들도 생활에 적용할 수 있다는 점에서 그 의미가 크다.

연구진은 충치를 효과적으로 예방하려면 하루 세 번, 식후에 녹차를 입 안에 머금고 치아를 충분히 적신 뒤 마시는 것이 좋으며 타백보다는 잎녹차를 우려내 마시는 게 효과적이라고 설명했다. 또한 어린이는 어른들이 마시는 것보다 연하게 우려 녹차를 마시는 것이 좋다고 밝혔다.

한편 백 교수는 올해 연말까지 이 연구를 지속해 2006년 호주에서 열리는 국제치과학회에서도 발표할 예정이다.

여수영 기자 snooky@buddhapia.com

■ 녹차 초등학생 구강 건강에 미치는 영향 실험 결과

※서울대 치대 백대일교수

- 163명(실험군) 하루 두번 100ml 녹차 음용
- 137명(대조군) 일반식수 음용
- 충치 유발 세균 감소
- 산(acid) 완충 능력 향상
- 구강 건강 증진에 적합

초등학생 300명 임상실험

### <우리 사발 이야기> 펴낸 도예가 신한군 "우리 도자 기술 자존심 되찾을 때"

옛 이름 '황태옥' 찾기운동 펼쳐

"조선 사발은 따뜻하게 끓여담기는 맛, 있는 듯 없는 듯한 포용성, 가장 자연과 가까운 친화력을 가지고 있습니다. 하지만 우리는 그동안 우리 사발을 '막사발'이라 비하하며 그 숨겨진 역사를 외면해 왔습니다. 이제 15세기 이래 세계 최고의 도자 기술을 가졌던 우리의 자존심과 역사를 되찾아야 합니다." 전통 조선 사발을 재현해 낸 도예가 신정희의 장남이자 KBS 드라마 '불멸의 이순신'의 도자기 자문위원을 맡고 있는 도예가 신한군(사진)씨가 우리 도자기의 역사를 살펴보는 <우리 사발 이야기>를 펴냈다. 역사학자나 미학자나 아닌 도예가 신씨가 우리 도자기의 잊혀진 역사에 관심을 갖게 된 계기는 무엇일까?

"저도 우리 옛 사발들의 실체를 모른 채 일본제에 실린 사진만 보고 사발을 빚어왔습니다. 그러나 언제부턴가 우리 사발의 역

사와 미학도 모르면서 그저 빚기만 하는 것에 대한 소리 없는 질책을 듣게 됐습니다. 아버지가 조선 사발을 재현해냈다면, 저는 그에 관한 기록을 찾아내고 숨겨진 진실을 밝혀야겠다는 의무감이 들었습니다." 신씨는 우리 사발의 역사를 살펴보기 위해 조선 사발이 있다는 미술관이나 개인 소장가들을 직접 찾아가 한 번만 직접 만지게 해 달라고 애걸했다. 일본으로 건너가 국보가 된 사발을 살펴보고 그 사발이 어디서 탄생했고 어디에 쓰이던 사발인지도 추적하는 일도 빼놓지 않았다.

"'막사발'이란 용어는 일본의 미학자 야나기 무네요시가 우리 사발을 '막사발'이라 부른 이후 널리 쓰이기 시작한 것으로, 최근에는 도자기 전문가와 칭하는 사람들조차 이 용어를 사용하고 있습니다." 이러한 과정 끝에 신씨는 "일본인들이 이도(井戸) 다와이라고 부르는 우리의 옛 사발을 '황태옥(黃台玉)'이라 부르자"고 주장하



며 '우리 옛그릇 이름 되찾기 운동'을 펼치고 있다. 김해나 진주 등의 지역 이름을 붙여 부르기도 노란 색을 기본으로 하며 굽 부분에 유방울이 달린 사발의 특징을 이름으로 불러야 한다는 것이다.

"우리 옛 사발이 비록 우리 곁을 떠나 일본에 있다 할지라도, 그것을 빚은 조선 사기장의 후예인 우리들은 그 사발의 실체를 정확히 알고 계승해야 할 것입니다."

### 조선시대 ④

유전경 교수의 연표로 보는 차 문화사 (29)

이 시기에 오면 일부 차의 산지가 정비되어 공물로도 바쳤으나, 아직도 중앙에서 제대로 파악하지 못해 다세(茶稅)가 차 농민들에게 큰 부담이었다. 김중직은 지방의 복민관으로 그 실상을 보고 혁신적인 타결책을 찾아낸다. 실제로 차 농사를 짓지 않는 농민들이 세금을 내는 어려움을 보고 촌로들에게 물어 엄청난 대밭 속에서 야생 차나무를 발견하여 다원을 일으켜 세금을 내도록 했다. 하지만 이 같은 방안도 여러 곳으로 전파되지 못하고 차 농사는 점점 쇠퇴하게 된다.

그런 가운데도 외국의 사신 접대나 공물에는 차가 빠지는 일이 없었고 국가의 행사에도 차는 언제나 있었다. 선가(禪家)에서는 차가 미약

⑤ 남효온(1454~1492): 호는 추강(秋江). 김시습과 교류하며 노장 사상에 심취했으며 차를 매개로 더욱 가깝게 지냈다. 다시 '은당자다(銀?煮茶)'가 유명하다.

조위(1454~1503): 호는 매계(梅鷄). 성종의 총애를 받은 점필문학의 차인으로 차에 관한 해박한 지식을 가지고 있었으나 다시 '가섭암'에서 그 면모를 엿볼 수 있다.

⑥ 이때쯤에는 제다가들이 발전해 명에 보내는 공물에 차를 보낼 만큼 품질이 좋았다.

⑦ 김수동(1457~1512): 호는 만보당(晩保堂). 중종 때 영의정을 지낸 문인이다. 예서를 잘 쓴 차인으로 '야자유음(夜坐有吟)'에는 차겨루기 기에도 나온다.

### 농민들 다세(茶稅) 부담, 차농사 쇠퇴

해졌으나 선비들 사이에는 꾸준히 이어졌다.

중국은 차의 무역이 여의치 않고 국내 소비량도 줄어 군인의 봉급을 차로 대신 준 일도 있었다. 일본은 강호 시대가 열렸고 성을 축조하고 동산류(東山流)를 위시한 차의 맥이 계승됐으며 사원의 차도 확대되었다.

- ① 신숙주: 일본과 중국을 다녀온 차인이었다. 그의 <해동제국기>에는 일본의 음다풍습을 기록했다.
- ② 6월 이후 사신 접대 다례가 다섯 번이나 기록되어 있다.
- ③ 박팽년이 내시, 다방에 관해 상소를 올렸다.
- ④ 특별한 행사 때가 아니면 왕이 신하들과 차를 마신 일은 드물었다.

⑧ 정희량(1469~?): 호는 허암(虛庵). 무오사화 때 유배된 후 현허(玄虛)한 사상에 심취한 차인이다. 그의 '야자전다(夜坐煎茶)'는 인구에 회자되는 명시다.

⑨ 진강: 명대인으로 어사가 되어 섬서지방을 둘러보고 <다마지(茶馬志)> 네 권을 썼다. 말과 차의 교역(茶馬貿易), 말을 기르고 거두는 일 등을 기록했다.

진정: 명대학자 그의 <양산묵담(兩山墨談)>에는 육안다(六安茶)에 관한 것도 있고, 서한시대에 차가 있었다는 기록도 나온다.

⑩ 소보(1460~1527): 명대 문인으로 호는 이천(二泉). 차를 즐겨 노승(老僧)과 품다(品茶)한 얘기들이 전한다.

■성균관대 예절다도학

한 국	중 국	일 본
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 《해동제국기(海東諸國記)》</li> <li>1450 사신 접대 다례 수차례 열림</li> <li>다방에 관한 박팽년의 상소</li> <li>1452 주다례, 사신맞이 다례, 상회 때 다례를 없애기로 함</li> <li>1453 왕이 신하들과 음다</li> <li>대마도에 차를 보냄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1451 관리와 군인 봉급을 차로 지급</li> <li>② 진강(陳講), 진정(陳鼎)의 활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 대소사(大內小內)의 송사(送使)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1454 남효온(南孝溫) 조위(曹偉)의 출생</li> <li>차산지 35개 지역(계유정난)</li> <li>1456 권의중(權義中)이 사신으로 오다</li> <li>1456 명(明)에 차설차 5말을 보냄</li> <li>③ 사신 맞이 다례가 거의 매년 있었다</li> <li>1457 김수동(金壽童)의 출생</li> <li>1467 사옹원을 사용원으로 개칭</li> <li>1468 사신 맞이 다례와 주다례</li> <li>1469 정희량(鄭希良)의 출생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1451 관리와 군인 봉급을 차로 지급</li> <li>1457 강희량(江戶城) 축조</li> <li>1460 소보(邵寶)의 출생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1460 각 지방의 절에 차를 바침</li> </ul>

④ 표는 약(about)

### 차(茶)를 좋아하신다구요?

차가 궁금하시니까요? 차에 가까이 계시니까요? 그럼 매달, 월간 「다도(茶道)」 한 권쯤은 보셔야지요. 차생활 전문지 월간 「다도」에는 차 한 잔에 담긴 수많은 이야기들이 있습니다. 우리의 역사, 세계의 차문화, 다도구의 미학, 차생활 속의 감동 에세이가 당신을 기다리고 있습니다. 다도를 접하는 순간, 일상은 한층 더 풍요롭고 아름다워집니다.

권당 가격 6,500원 | 1년 정기구독 65,000원 문의 : 02)722-7777

### 사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배울수 없는 내용과 비법을 4개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!

속성비결!! 책임지도!!

**사암침술 강좌**

- ▶ 과정 : 기초과정 : 2개월
- 고급과정 : 2개월
- 맥진반 ● 사암침술반 ● 즉효요법반
- ▶ 내용 : 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절법, 오행처방법, 침술즉효요법(一鍼法), 비교정법, 설승위주 강좌
- ▶ 개강 : 2005. 6. 1 수·목반 / 금·토반 (주·아간 : 4개월 완성)
- ※ 검술사 자격증을 교부합니다.

**매화역수 강좌**

간단한 수리법(1~9)으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미있으며, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내유일의 강좌로 년운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적용시키는 최고의 학문입니다.

▶ 개강 : 매주 주말반 수시접수

**정통명리강좌**    **정통풍수강좌**

### 사 암 침 술 학 회

• 서울 : 종로3가 지하철 12번 출구 옆 (화암빌딩 402호)  
문의 : 02)2267-9136. 011-307-2975

### "범죄때마다 음향 때문에 고생하셨다면..."

사찰에 설치된 음향이 대부분 단순회 확성기능의 음향 시스템이었습니다. 이제, 저렴한 가격에 스님의 법문을 정확하게 전달할 수 있는 음향 시스템을 갖추십시오.

www.15440108.com

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계해 드립니다.

야단법석 문의 : 050-5844-0108(편음사업부)

사원 모집

야단법석은 개인의 능력보다는 불법에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. 신행생활을 하면서 안정된 직장생활을 원하시면 야단법석과 함께 하십시오.

- 모집구분 : 지점장 - 남 0명, 여 0명, 사원 - 남 0명, 여 0명
- 근무처 : 본인 거주지 • 문의 : 050-5244-0108