

茶

28

제533호
불기 2549년 7월 6일 수요일
현대불교 www.buddhanews.com

& culture



흔히 녹차라고 하면 뜨겁게만 마셔야 한다고 생각하지만, 여름을 맞아 찬물에 우릴 수 있는 티백이나 가루녹차, 캔 음료 등이 다양하게 선보이고 있다. 사진=박재완 기자

간편하고 시원하게 즐기자

녹차, 차게 마셔도 될까?

흔히 '시원한 녹차'라고 하면 가장 먼저 드는 의문이 '차를 차갑게 마셔도 될까?'이다. 태평양 녹차연구원 김영경 연구원은 "뜨거운 물에 우린 차를 상온에 두면 성분 변화가 일어날 수 있지만, 찬물에 우려내거나 우린 차를 냉장 보관한다면 여름철 식수대용으로 마실 수 있다"고 말한다. 보통 녹차는 80℃ 정도의 물에서는 떫은맛을 내는 카테킨 등의 폴리페놀류가, 40~50℃에서는 감칠맛을 내는 테아닌 등의 아미노산류가 쉽게 용출된다.

때문에 뜨거운 물로 우린 차에는 폴리페놀류가 많이 함유되어 있는데, 이 성분은 시간이 지날수록 떫은맛을 내기 때문이다. 그러므로 녹차를 시원하게 마시기 위해서는 40~50℃의 낮은 온도에서 우려내거나 전용 티백 등을 이용하는 것이 좋다.

여름철 돋보이는 녹차 효능

허준의 <동의보감>에는 "차는 여름에 마시면 열독을 없애준다. 체한 것을 소화시키고 불에 있는 화상을 해독시켜 준다"고 적혀 있다. 이처럼 차는 몸의 열을 내려 줄 뿐만 아니라 비타민C가 함유되어 있어 더위에 지친 몸에 활력을 불어넣어주는 효과도 있다. 또한 차에는 살균, 해독, 수렴

작용을 하는 카테킨과 탄닌 등의 성분이 함유되어 있어 식중독과 이질 등 여름철 질병 예방에도 좋다.

차의 식중독 예방 효과는 과학적 연구로도 속속 밝혀지고 있다. 지난 5월 열린 제8회 국제녹차심포지엄에서 '식중독균에 대한 녹차 카테킨의 항균효과'를 발표한 우키코 박사(일본 국립건강과학원)는 "녹차에 함유된 카테킨의 항균 기능이 O157균의 증식과 생육을 억제하는 등 '환경적으로부터 오염 가능한 병원성 균의 포자를 감소시키는 데 매우 유용하다'고 밝혔다.

하지만 여름철에 차를 마실 때는 우린지 하루가 지난 것은 마시지 않는 것이 좋다. 차를 우려 보관할 때는 꼭 냉장조에 보관해야 하며, 냉수와 마찬가지로 너무 차가운 차를 자주 마시면 배탈이 날 수 있다.

음용용 티백

최근에는 찬물에 우려마실 수 있는 음용용 티백이 식수대용으로 인기를 끌고 있다. 물을 끓이고 차잎을 우려내는 번거로운 일을 덜 수 있으며, 떫은맛이 적어 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있다는 장점이 있다. 찬물에서도 잘 우려나는 녹차 티백의 비밀은 제다 방법에 있다.

보통 티백용 차잎은 증기로 찌는 시간을 90~120초 정도로 늘려 차의 성분이 쉽게

우러나도록 하는 '심중제법'을 사용해 만든다. 또한 차잎을 잘게 분쇄해 찬물에서도 쉽게 성분이 우려나며, 탄수화물 성분이 많은 옥로차의 분말을 첨가해 감칠맛을 더하기도 한다.

가루녹차

차잎을 분말로 만든 가루녹차는 물에 우려나지 않는 지용성 성분까지도 모두 섭취할 수 있다는 장점이 있다. 페트병이나 플라스틱 병에 찬물과 가루녹차를 적당량 넣어 흔들어서 마시면 된다.

가루녹차의 성분이 물에 녹지 않아 침전물이 생겼을 때는 흔들어서 마셔야 성분들이 고루 섭취할 수 있다. 최근에는 차잎을 분쇄한 기존의 가루녹차와 달리 차잎을 우려낸 물을 과립화, 침전물이 생기지 않도록 제품도 선보이고 있다.

임차

별도로 티백 녹차를 구입하지 않고도 차가운 녹차를 즐기는 방법은 없을까? 한해 좋은 임차나 중급 정도의 임차를 찬물에 5~10여분 정도 우려내면 훌륭한 냉 녹차로 즐길 수 있다. 찬물에서도 10~15분 정도 우려낸 차잎에 함유된 대부분의 성분이 우려나므로, 차를 꼭 냉장 보관한 후 마신다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

여름철 녹차 이렇게 마시자

더위와 갈증으로 지치기 쉬운 여름이다. 목이 마르다고 차가운 물을 마음껏 들이키다가 갈증은 가라앉지 않고 자칫 배탈만 앓기 십상이다. 물을 많이 흘리고 갈증을 쉽게 느끼는 여름철, 비타민C도 보충할 수 있고 식중독 예방 효과도 있는 시원한 녹차로 가족의 건강을 지켜보는 건 어떨까?

40~50℃ 온도에서 우려내 냉장보관
열 내려주고 식중독 이질 예방에 좋아
최근 찬물에 타먹는 가루녹차 등 인기

녹차

이렇게 활용해 보세요

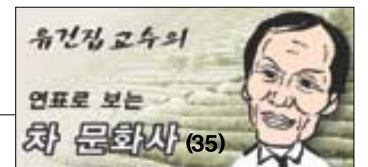
장마철 곰팡이 예방
장마철에는 집안 곳곳에 곰팡이 생기고 눅눅해지게 마련이다. 습기 때문에 장롱이나 서랍 속에 곰팡이가 생기기 쉽고, 곰팡이로 인해 불쾌한 냄새도 생긴다. 이 때는 말려둔 차잎을 망사 주머니에 넣어 장롱 속에 두면 습기와 곰팡이 냄새를 제거할 수 있다.

냉장고 탈취 및 소독
최근 화학제품을 이용한 냉장고 탈취제가 다양하게 선보이고 있지만, 차잎도 훌륭한 탈취제가 된다. 우려마신 차잎을 말려 망사에 담아 넣어두면 좋다. 진하게 우려낸 차물로 냉장고 구성구석을 닦아 주면 냉장고에 밴 음식 냄새를 없앨 수 있다.

햇볕에 그을린 피부에
햇볕에 그을린 피부에는 차로 마사지를 해주면 진정효과가 있다. 차의 탄닌 성분이 피부를 진정시켜주기 때문이다. 녹차를 우려낸 후 냉동실에 얼려 사용해도 되고, 우려낸 차잎이나 티백을 차갑게 해서 얼굴에 올려두면 된다. 가루녹차를 우유르트 등에 개어 팩으로 만들어 쓰는 것도 한 방법이다.

발냄새·무좀 막아주는 차잎 족욕
차잎을 우려낸 물에 발을 담그는 족욕은 혈액순환을 돕고 더위에 흐르는 땀 때문에 생긴 발냄새를 없애는데 효과가 있다. 녹차의 살균작용은 무좀 예방에도 도움을 준다. 무좀 예방을 위해서는 차물에 식초를 약간 섞은 물에 10분 정도 발을 담그면 효과적이다.

조선시대 ⑩



조선 초에 경국(經國)의 이념으로 등장한 성리학은 퇴계나 율곡 같은 대학자를 배출했다. 자연스럽게 주희의 학문과 송대(宋代)의 다법(茶法)이 우리의 의식에 영향을 주게 된다. 유학자들의 모임에도 차는 빠질 수 없는 음료로 등장했음을 다시(茶詩)를 통해 알 수 있다. 또한 이 무렵부터 제반 공사(公私)의 모임을 그린 그림이나 개인적 취향의 그림에 차가 등장하게 되며, '미원회화도(薇垣契繪圖)'나 이경윤의 작품 등 이른바 우린 다화(茶畵)의 초기 작품들이 그려진다.

중국에 명대의 차생활의 지점을 기록한 책들이 많이 저술되고 국가적으로 다마교역(茶馬交易) 정책에

조선 유학자들 모임의 음료로 등장 중국 국가적으로 다마교역 정책 펴

④ 허균(1569~1618): <홍길동전>을 썼으며 차를 즐기고 다시도 몇 편 남겼다.
⑤ 목대홍(1575~1638): 강릉부사를 지냈으며 다시가 여러 편 전한다.
⑥ 진계유(1558~1639): 차를 즐겨 <다동보>에 여러 다사(茶事)를 기록했다.
⑦ 도본준: 평생 차와 독서를 즐겼으며 <명금(茗韻)> 3권을 지었다.
나름: 차를 좋아해 각지를 다니며 차를 마셨으며 산에 은거하며 직접 기르기도 했다. <다해>를 썼다.
진사: <다고(茶考)>와 <람고평어(覽古評語)> 등을 썼다.
황용덕: <다설(茶說)> 10장을 썼다.

한 국	중 국	일 본
1560 도산서원 건립 ① 이경윤(李慶胤)의 활동 ① 1562 소요태능(遯遙太能)의 출생 ② 1563 이수광(李守光) 출생 허난설현(許蘭雪軒)의 출생 ③	1558 진계유(陳繼愈) ⑥ 1559 문경윤의 죽음 ⑦ 도본준(屠本峻), 나름(羅), 진사(陳師), 황용덕(黃龍德)의 활동 ⑦	1555 무야스구의 죽음 1564 세천삼제(細川三齋) ⑧ 1565 아소회사 일본 통신 ⑨ 통신수길의 등장
1567 명나라 사신 내조: 행다례 1569 허균(許筠)의 출생 ④ 1570 이항의 죽음	1562 서광계(徐光啓) ⑥ 1567 사조제(謝肇淛) ⑦ ⑧ 고원준(高元濬) ⑩ ⑩ 주경숙(周慶淑) ⑩	남 북 조 1576 북하다원(覆下茶園) ⑩
1574 중묘제를 간소하게 함 1575 목대홍(睦大猷)의 출생 ⑤ 1577 왕이 가묘(家廟)에 친제	1575 <전 다칠류(煎茶七類)>(서위) 1576 다마무역의 기간 설정 1577 하교원(何喬遠) ⑩	

⑩ 표는 약(about)

뇌졸중! 민간요법으로 대비하세요.

풍(風)의 치료법은 아직 확립된 것이 없는 상태입니다. 방지가 최선입니다.



풍(風)은 요법으로 예방하십시오. 일본의 류슈 가고시마현 지방에서 유래되어 게이쇼엔 양로원 노인들이 실험하고 비방을 증언하여 일본 국민학교 교장 회의에서 발표되었다는 민간요법으로 이미 수만 명이 실험하였고, 응용한 분들은 아직 한 사람도 뇌졸중으로 쓰러진 사람이 없다고 소개되어 10여년 전부터 일본 내에서 전통적인 유행을 하였으며, 국내에도 여러 경로로 소개된 방범의 민간 식품입니다. 국내에도 각종 경로로 전파된 정확하지 않은 방법으로 직접 만들어 이미 응용한 경험자도 있는 뇌졸중 방지에 도움이 되는 식품요법이니 본 요법을 평생 수회만 반복 응용한다면 뇌졸중의 공포에서 벗어날 수 있으니 여러분도 접해보시고 체험하시기 바랍니다.

저희 풍(風)은 응용자료 등록하여 회원이 되시면 뇌졸중 발생시 보상 지원금을 드립니다.

(가입 금액의 300% 보상지원 : 단, 5년간 1인당 1회만 적용됩니다)
● 허가 신고번호 : 인천 제3-3-4호, 구로 제20 142호
● 품명 : 풍(風) / 주원료 : 매실, 머위, 기타, 혼합물

클라겐 제삼식도 **취급점 모집**
판매합니다

오성생활건강 사업본부

서울 서초구 반포동 704-3호 하은빌딩 202호
전화 02)542-5214, 010-6347-6200
농협 100015-51-030669 (예금주: 서영숙)
국민은행 059402-04-034722 (예금주: 서영숙)



세계최대 부처님 열반상

국운융합, 국민화합, 남북통일을 기원하는 세계최대 석가모니 부처님 열반상을 충남 부여군 내산면 저동리 미암사에 모셨습니다. 미암사에는 약수터 상단에 거대하고 웅장하게 모셔진 석가모니 부처님 열반상이 노천불로 모셔졌고, 옛날부터 한가지 소원을 이룬다 하여 많은 사람들이 찾아들고 있습니다.

부처님 열반상 발바닥에 음자가 1만 6천여자가 새겨있으며, 손으로 만지면 중생의 번뇌를 소멸하고 만복을 이룰 수 있다고 합니다. 열반상 몸속 법당에는 석가모니 부처님 소불이 2만여불로 인동 불공을 올리게 됩니다. 충남도지방 문화재 제 371호 소원성취기도도량 쉼터위에서 원적외선 92.1%가 방출되어 성인병, 골관절염, 신진대사 및 혈액순환이 촉진됩니다.

특히 부처님 진신사리를 98년 만에 1과를 모셨는데 2004년도에 친견했을때 자연적으로 3과로 증파되어, 불가사의한 기적을 일으킨 부처님 도량입니다. 성지순례 오십시오. 모든 불자들이든 미암사에 찾아오셔서 소원성취하십시오.

충남 부여군 내산면 저동리 21-5 계항산 미암사
전화 041)832-1188, 832-1189 / 팩스 041)832-1187

목조 건축물



목조 건축물의 문제점
특히 곰팡이, 해충, 가루나무, 썩벌래살충
목재부식이 모든것을 해결합니다.
저희 동화특수산업(주)은 목조 건축물을 과학적으로 보존에 임하고 있습니다!

취급품목

- 흰개미 방제 시스템
- 가루나무, 썩벌래살충
- 목재, 석재, 기와발수제
- 곰팡이 이끼 제거제
- 목재전용(부식)방부제
- 방염제

목재 복원 시스템 (특허번호 특허 제 0476325호)

www.dongwhaind.co.kr

동화특수산업(주)

본사/공장 : 경기도 군포시 당정동 427-1
TEL. 031)451-6232 (대) FAX. 031)451-6238
HP. 011-747-2111

소원성취



신비한 영험
부엉이
길상도

구입 합침

불초 소승은 영험도 토굴에서 수행정진하고 있는 승려로서 부처님 법과는 심만팔천리나 어긋나는 행위를 줄이지만 이 어려운 시대에 많은 분들의 어려움을 겪으시는 바 소승이 도움이 되고자 부엉이(길상도)를 소개드립니다.
소승은 법화경을 토굴에서 10년 동안을 수행 주력한 원력이라고 생각합니다. 소승이 원력을 세운 달마도도 첫번째 방송에 소개된 바 많은 분들의 호응이 있었고 지금 부엉이(길상도)를 처음 소개하려 합니다. 부엉이 길상도의 원력은 늘 노심초사 걱정이 많으신 분들께 좋은 인연을 만들어 주며 집을 갖고자 하시는 분, 사업을 하시는 분, 자식 걱정 하시는 분, 시험을 앞둔 취업과 학업성취 등의 이루고자 하시는 일들이 이루어지는 길상도이므로 밖에 걸쳐 놓으면 3년안에 원하시는 일들이 나날이 변창하여 성공 하실것입니다.
나무관세음보살

뜻이 있으신 분께서는 주소, 나이, 생일, 하고자 하는 일들을 FAX로 보내주시면 정성을 다하여 보내드리겠습니다.
※ 달마도도 한점 무료 보시합니다.

TEL : 032)886-3586 H-P : 011-9458-6616
FAX : 032)886-3587

계좌번호 : 우체국 201103-02-149423 예금주 김금수

서래달마원 원장 석구암 합장