



선선~한 가을에 차한잔의 여유를

아름다운 차박물관 추천 '가을차' 본격적인 가을을 알리는 추분(秋分, 9월 23일)이 며칠 앞으로 다가왔다. 여름철 이글거리던 태양도 언제 그랬냐는 듯 기세가 수그러들고, 아침저녁이면 서늘한 바람이 불기 시작하는 이맘때면 따뜻한 차 한 잔이 절로 생각나기 마련이다. 국산 녹차와 다양한 중국차, 퓨전차 등을 선보이며 도심 속 사랑방 역할을 하고 있는 서울 인사동 아름다운 차박물관(관장 이승애)이 추천하는 차를 음미하며 가을 속으로 빠져보자.

▶ 말차 호박 밀크티

가을에 제철을

맞은 대표적인 옐로 푸드(yellow food) 단호박, 국산 단호박은 지금이 딱 제철이다.

호박에는 체내에서 합성이 되지 않는 불포화 지방산이 함유되어 있어 성인병 예방에 좋으며 카로틴이 풍부해 저항력을 키워주고 비타민과 무기질이 신선대사를 활발하게 해준다. 섬유질과 비타민C가 풍부해 변비 예방과 피부미용에 효과가 있어 여성들에게 특히 인기가 높은 채소이기도 하다.

말차 호박 밀크티는 단호박에 말차(抹茶, 가루차를 더해 끓인 것으로, 차를 우려마실 때 섭취하기 힘든 컵 속의 비타민 A와 E, 섬유소를 함께 섭취할 수 있어 더욱 효과적이다. 우선 단호박 1개를 삶아 으갠 후 우유와 잘 섞어 체에 한 번 걸러 준다. 거른 액체를 냄비에 담은 후 꿀과 말차를 넣고 조금 더 끓여 잔에 담아내면 된다.



▶ 들깨차

자양강장제로 널리 알려

진 들깨는 필수 지방산과 단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부해 예로부터 여름철 소진한 체력을 보충하거나 산후 조리

에 많이 쓰였다. 특히 필수 지방산은 피를 맑게 해 혈관의 노화를 방지하고 성인병 예방과 천식에도 효과적이다. 또한 비타민 E·F도 풍부해 여성의 피부 미용과 감기 예방에 좋으며 흰머리카락이 생기는 것을 방지하는 것으로도 알려져 있다.

일반적인 들깨차는 그늘에 말리거나 볶은 들깨를 가루로 빻아 꿀과 함께 타서 마시는 것인데, 아름다운 차박물관의 들깨차는 여기에 우유를 더했다. 들깨를 믹서기에 넣어 간 후 우유, 꿀을 넣고 중탕으로 끓이는 것이다. 해바라기씨 등을 함께 갈아 넣어도 좋을 듯.

들깨 가루 때문에 달백하면서도 고소한 맛이 특징이며 한 끼 식사대용으로도 무난하다.

섬유질, 비타민C 풍부 여성 피부미용에 효과

산후 조리에 많이 쓰이고 식사대용으로도 무난

▶ 국화차

가을 차의 대명사인 국

화차. 중국의 약학서인 <본초강목>에는 '오랫동안 복용하면 혈기에 좋고 쉬 늙지 않는다. 감기와 두통, 현기증에 유효하다'고 기록되어 있을 만큼 국화차는 오랜 세월 약재로 사용돼 왔다. 특히 눈을 밝게 하고 머리를 좋게 하는 국화차는 컴퓨터를 많이 사용하는 직장인들과 집중력을 요하는 수험생들 사이에게 적합하다.

10~11월에 만개하는 노란색 감국(甘菊)은 향균, 해열효과가 뛰어나 피부질환 치료에 자주 쓰였으며 두피 염증을 해소하고 머릿결을 좋게 한다.

국화차는 흔히 연한 소금물에 데쳐 말린 국화를 뜨거운 물에 우려 마시는데, 말린 국화와 꿀을 버무려 3~4주 정도 발효해둔 후 끓는 물에 타서 마시는 것도 별미다. 이때 농약을 뿌려 키웠거나 길가에서 자라 증금속을 함유하고 있는 국화는 사용하지 말아야 한다.



▶ 철관음

차인들이 가을철에 즐겨

마시는 차 중의 하나가 철관음(鐵觀音)이다.

많은 발효차 중 우리나라 사람들에게 널리 알려져 있는 철관음은 중국 복건(福建)성 안계(安溪)현 일대에서 생산되는 청차(靑茶, 부분발효차)로, 한 청년이 관세음보살 부처님의 도움으로 만들었다고 해 '철관음'이란 이름이 붙었다고 한다. 향이 강하고 단맛이 진해 '칠포유여향(七泡有餘香, 일곱 번을 우려내도 향이 남아 있다)'이라고도 한다. 최근에는 중국 안계철관음 외에도 대만의 목재철관음 등도 차인들의 많은 사랑을 받고 있다.

아름다운 차박물관 김은경 실장은 "가을에 접어들 무렵 중국에서 생산된 양질의 철관음이 많이 수입되고 있다"며 "향과 맛이 그윽해 가을에 즐기기 적합하다"고 말한다.

글=여수령 기자
사진=박재완 기자

머리 맑게해 집중력 요하는 수험생에 좋아

부분 발효차로 강한 향, 단맛이 특징

조선시대 20



조선-유형원 박제가 박지원 등 차인 배출 중국-차 무역 활발, 일본-다가 宗家制 생겨

정조의 개혁운동이 추진되면서 새로운 학풍이 진작되어 역사의 진로를 모색했으나, 철학적인 이론보다 실제 생활과 직결된 일반 백성들의 생활문제가 화두로 등장하는 시기다. 반계 유형원, 초정 박제가, 연암 박지원 등의 저작들이 나와 새로운 문풍을 일으켰다. 특히 자하 신위(申緯)는 시(詩) 서(書) 화(畫)에 선(禪)과 차를 결부시켜 하나로 조화시킨 깊은 경지에 이르렀다. 18세기 후반부는 우리 차문화사에 있어 뚜렷하게 금을 그을 만큼 중요한 시기인데, 이런 차인의 출현은 의의가 크다. 나라에서는 모든 의식에 한결같이 다례를 올렸고 개인의 차 생활도 여전했다. 제도나 형식은 간결해지고 문화는 크게 꽃피었다.

중국도 차 무역에 힘을 기울였고 일본은 다가(茶家)에 종가제(宗家制)가 생겨서 오늘날까지 계승되고 있다. 천리휴(千里休) 이후 천종단(千宗段)에 이르는 삼대의 제자들이 전국 각지에서 유파를 이루어 전승되어 왔다.

① 영조 41년 수작의계에는 다모(茶母) 2인과 백대자원(百大磁椀), 백다식 홍다식이 기록되어 있다.

② 백파공선(1767~1852): 거울의 법통을 잇고 백양산 문운에서 개당해 선문(禪門) 중흥의 종주(宗主)가 된 차인으로 다계(茶僞)가 전한다.

③ <임원십육지(林園十六志)>에 중국 차 문헌을 체계적으로 정리했다.

④ <중보 삼림경제>에 다탕제품

(茶湯諸品)을 쓰고 다른 데서 다관, 다초에 관해 썼다.

⑤ 신유(1769~1847): 조선 문인으로 일찍이 시서화(詩書畫) 삼절로 문재(文才)가 뛰어났다. 거기에 더해 선(禪)에 몰입해 깊은 경지에 이르렀다. 차를 즐겨 다수 100수를 넘게 남겼다.

⑥ 혜정(1772~1811): 대문사 대강사로 차를 즐겨 다산과 교분을 맺고 그에게 차를 보냈다. 다산이 적지에서 위로를 받고 그를 위해 다시를 많이 남겼다.

⑦ 전다(煎茶)와 점다(點茶) 등의 용어와 기구를 여러 군데 설명했다.

⑧ 마담림의 <문헌통고(文獻通考)>를 참고로 했으며 다사(茶事)가 실려 있다.

⑨ 조학민이 찬술한 책으로 차에 관한 기록이 많은데, 특히 보이차(푸얼차)에 관해 자세하게 실려 있다.

⑩ 이조원이 쓴 책으로 몽산차(蒙山茶)와 선인장차(仙人掌茶)에 관해 썼다.

⑪ 양정거(1775~1849): 청대 문인으로 <귀전쇄기(歸田瑣記)>에서 무이산의 귀한 차 재기를 실고 있다.

⑫ 매다옹의 영향을 받은 문인으로 차를 취미삼아 마셨다.

⑬ 대전현상(大典顯相) 스님이 쓴 <다경> 해설서다.

⑭ 전능촌추전(1777~1835): 문사이자 화가로 취미생활로 차를 즐겨 이름을 얻은 차인이다. 매다옹의 다풍을 계승했다.

■성공관대 예절다도학

한국	중국	일본
1765 수작의계 ①	1765 <본초강목속유(本草綱目拾遺)> ①	1767 청목미(靑木米) ①
1767 백파공선(白波巨觀)의 출생 ②	1769 <경와잡기(井蛙雜記)> ②	② 다가(茶家)의 종가제(宗家制, 이에모토) 시작
서유구의 출생 ③		
④ 유종림 ④		
1769 반계수목 신위의 출생 ⑤	1773 보스탄 차선(茶船) 사건	강호시대 1774 <다경상설(茶經詳說)> ①
1772 혜정(惠靜)의 출생 ⑥	1775 양정거(梁章鉅)의 출생 ⑥	1777 전능촌추전(田能村竹田) ⑥
1773 유희 ⑦	⑥ 무이다가(武夷茶歌) ⑥	
1774 수로왕에게 제사 ⑧	⑥ 사고전서(四庫全書) 완성	
⑧ <동국문헌비고> ⑧		
1778 <북학의>		
1780 <열하일기>		

瑞榮普洱

茶에 관한 모든 것이 준비되어 있습니다

진년보이
진년오롱
철관음
차포차
오홍차
대화차
인삼오롱
외 40여가지의 차

보이차 전문점 남로수가 '선정보이'로 새롭게 태어났습니다.

선정보이, 개명 기념 인삼오롱크림 2만 원 한정판매

서울시 종로구 견지동 74-10 (조계사 건너편) TEL 02)722-0855 / FAX 02)737-0855 / H.P 017-411-0882

좋은 책, 향기로운 삶

월간 다도 과월호를 판매합니다

과월호의 권당 가격은 5,000원
문의전화 | 02)722-7777