우리집에선 '물' 마시듯 '차' 마셔요

우리 가족 식수, 어떤 차가 좋을까

건강한 삶을 꾸려가는 데 빼놓을 수 없는 것 중에 하나가 '물'이다. 해마다 차 음료 시장이 급성장을 거듭하는 이유도 '마실거리'에 대한 현대인들의 관심이 높아진 탓이다. 우리 가정에서는 어떤 물을 마시고 있을까? 가족 건강을 챙기는 식수로 사용하기 좋은 차에는 어떤 것들이 있는지 알아본다.

최근 백화점이나 마트 등에는 녹차 코너가 따로 마련될 정도로 녹차가 대중화됐다. 특히 녹차를 기호음료로서 뿐만 아니라 식수로 활용하는 가정이 늘어남에 따라 '찬물에 잘 우러나는 녹차' '식수용 녹차' 등 식수용 티백녹차가 다양하게 선보이고 있다. 특히 녹차의 폴리페놀 성분은 어린이들의 충치를 예방하는데도 효과적이라는 연구결과도 있으므로, 어린이가 있는 가정에서는 연하게 우린 녹차를 식수로 이용해 보는 것도 좋다.

물을 끓여 잠시 식힌 후 녹차 티백을 넣고 우려낸 후 상온에서 식혀 두고 수시로 마신다. 물을 끓이기 번거롭다면 물통에 물과 가루녹차를 넣고 흔들어 섞어 마시는 것도 방법이다. 녹차의 떫은맛이 익숙하지 않은 사람은 현미가 함유된 현미녹차가 좋다. '현미녹차' '발아현미녹차' 등 현미의 구수한 맛을 더한 녹차티백도 시중에 많이 나와 있다.

감잎차는 차 중에서 비타민C가 가장 많은 것으로 알려져 있다. 감잎의 비타민C는 열에 잘 파괴되지 않아 차로 마시면 감기 예방과 피부 미용에 효과가 있다. 단, 변비가 심한 사람은 감잎차를 많이 마시는 것이 좋지 않다.

가을이면 생각나는 차 중에 하나가 바로 국화차다. 은은한 향이 코끝을 감싸는 국화차는 오래 복용하면 간장이 좋아지고 머리와 혈기를 맑게 한다고 알려져 있다. 또한 오장의 건강을 돕고 사지를 고르게 하며 이뇨작용을 돕는 효과도 있다. 카페인이 없으므로 하루 중 어느 때나 마셔도 상관없다.

연하게 우려 물 대신 음용해도 좋다. 처음 마시는 사람은 물 1ℓ에 국화 7~8송이 정도를 넣어 연하게 우린다. 너무 진하게 마시면 진한 향 때문에 오히려 머리가 아픈 느낌이 들기도 한다.

한국인이라면 가장 친숙한 식수인 보리차. 최근 보리차가 음료시장에도 진출했다. 최근 대기업들도 보리를 이용한 보리차음료를 속속 선보이는 등 보리차 시장은 현재 100억원대에 이른다고 한다. 구수한 맛에 익숙한 우리나라 사람들에게 인기를 끈 탓이다. 보리차는 흔히 큰 신경을 쓰지 않고 끓이거나 식혀 먹게 되는데, 제대로 만들려면 팔팔 끓는 물에 보리를 넣고 물이 넘치지 않도록 중간 불 정도에서 색깔이 우러나도록 끓이는 것이 좋다. 약한 불로 졸이듯 끓이게 되면 보리 속의 전분질 성분이 녹아 나와 맛이 좋지 않게 된다. 식힐 때도 그대로 두어 실온에 두기보다 찬물이 담긴 물통에 주전자를 담가 식히면 보리차 특유의 향을 간직하게 된다.

눈(目)을 밝게 해주는 결명자차도 가정용 식수로 즐겨 애용되는 차 중 하나다. <본초강목>에서는 결명자가 눈에 출혈과 통증이 있으며 눈물이 나는 증세에 효과가 있다고 적혀 있다. 결명자는 음력 10월 10일에 씨를 채취해 그늘에서 100일 동안 말렸다가 약으로 쓸 때는 살짝 볶아서(微炒) 사용한다.

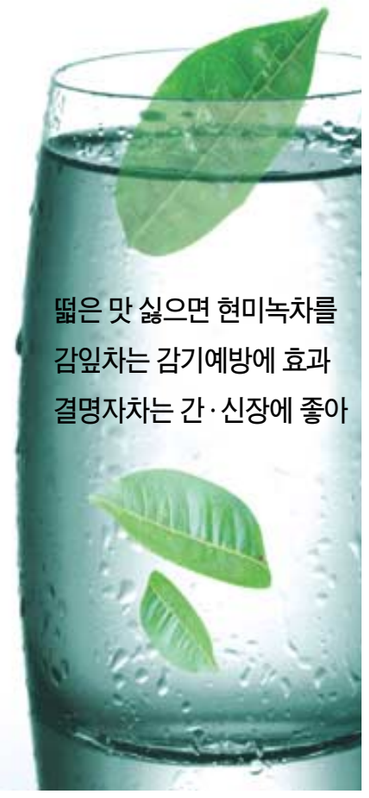
간장과 신장의 기운을 돕고 입술의 혈색을 좋게 한다. 특히 변비 증세가 있는 사람이라면 매일 결명자차 500㎖를 2~3회에 나눠 마시면 효과가 있다. 하지만 결명자의 성질이 약간 차므로 혈압이 낮은 사람은 삼가는 것이 좋다.

茶 대중화 되며 식수로 활용하는 가정 늘어
어린이 충치 예방 효과 연구 결과도 한 몫

두충차는 일명 '살 빼는 차'로 많이 알려져 있다. 강장효과가 있어 몸을 튼튼하게 하는 데 주로 사용한다. 혈액순환을 도와 신진대사를 활발하게 하고, 이뇨작용이 있어 몸의 부종을 예방하며, 혈중 콜레스테롤을 감소시켜 비만에 좋다. 녹차보다 많은 비타민C를 함유하고 있어 피부에도 좋다. 물 1ℓ에 두충잎 20~30g 정도를 넣어 연하게 끓여 수시로 마신다.

한방에서 '황정'이라고 불리는 둥굴레차는 구수한 맛이 일품이다. 특히 <동의보감>에서는 둥굴레 뿌리 자체에 칼로리가 있어 배가 고플 때나 공복시에 먹으면 배고픔을 덜어준다고 전한다. 또 신진대사 촉진과 항산화작용 효과도 있다. 식수로 마실 때는 물 1ℓ에 둥굴레 40~50g 정도가 적당하다.

가을철 비듬으로 고생하는 사람들이라면 메밀차를 끓여보자. 메밀은 성질은 차가우나 위장의 습기와 열기, 종기의 부기를 빼는 데 효과적이다. 또한 노화의 원인으로 지목되는 활성산소의 생성을 막아주고 콜레스테롤을 제거하며, 모세혈관을 강화하는 효과가 있다. 강원도 평창의 메밀차가 가장 유명한데, 메밀을 사서 볶아둔 후 보리차처럼 끓여 마시면 된다.



옥수수차나 옥수수수염차도 친숙한 맛으로 인기를 끈다. 특히 옥수수수염은 몸의 불필요한 수분을 제거하는데 매우 효과적이므로 얼굴이 붓는 등 부종에 의한 비만에 매우 효과적이다. 이뇨효과 외에도 혈압을 떨어뜨리는 작용을 한다. 옥수수수염과 결명자, 국화차 등을 섞어 은근한 불에 오래 끓여 두고 마시면 좋다

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

'세계 각국 다법' 수강생 모집
5개월간 매월 4차례씩 진행

한국차인연합회 석정원차회(원장 선혜)는 10월 31일까지 '한국 전통 차례와 세계 각국 다법' 수강생을 모집한다.

강의는 5개월간 매월 4차례씩 진행되며 ▲한국의 차례와 세계 각국 다법 ▲한국의 차 전례와 세계의 차문화 ▲세계의 차례와 예절 ▲각종 차 종류와 차 달이는 법 등으로 구성된다. 수업은 매주 월요일 오전 10시 30분과 수요일 오후 7시에 이뤄진다. 수강료는 5만원. (02)732-2068

瑞榮普洱
보이차 전문점
진년보이·진년오룡·철관음·오룡차
대홍포·화차·인삼오룡 外 40여가지의 茶
■ 조계사 건너편 TEL 02)722-0855
H.P 017-411-0882

인류 문화속의 茶

12. 신비의 음료

⑪ 일상속의 커피

커피는 사람들의 의식과 생활에 많은 변화를 가져왔으며, 예술과 철학, 정치와 경제뿐 아니라 동·서양의 음료 문화에 새로운 이슈를 만들었다. 중세에 알코올에 취해있던 유럽을 깨어나게 했고 신대륙의 사람들에게 활기를 불어넣었으며 부의 축적을 가져왔다.

이런 문화적인 변천과 산업화를 거쳐 온 커피는 우리 생활 속에 일상화 되었다. 언제부터인가 회의 때마다 돌려지는 커피, 밥을 먹은 뒤 마시는 커피, 건물에 어김없이 서있는 커피 자판기 등 어디에서나 접할 수 있는 이 음료는 우리의 일상 속에 자리 잡은 필수품이 되었다.

식품을 첨가해서 마시는 것 등은 커피를 마시기 시작한 초기 시대나 대중화를 이룬 지금이나 어느 정도는 일치하는 면이 있다.

하지만 지금은 정교한 커피 맛을 위한 다양한 커피머신과 바리스타가 있어 커피의 풍미를 더해 주기도 한다. 호젓한 노상 카페에서 풍겨나는 커피 향과 생음악의 노래 가락에서 옛 추억의 푸근한 기억을 떠올리기도 하며, 힘겨웠던 하루의 피로를 잊기도 한다.

이처럼 커피는 물질문명의 발달과 함께 다양한 의미를 간직하였으며 인류에게 새로운 의미의 의식을 부여하기도 한다. 즉, 자판기 앞에 선 사람들, 찻잔을 마주한 연인들, 회의석상의 한 잔의 커피 앞에서 우리도 모르는 사이에 "모든 일이 잘 되게 해 주세요" 하고 마음속으로 기도를 할 것이다. 이런 무의식적인 행위는 누구에 의해서도 아니며 거대한 커피산업과 기업들의 마케팅에 의해 이루어졌다고도 할 수 없다. 바쁜 일상 속에서 이루어진 문화의 형태이다.

커피-산업화·근대화 거치며 빠르게 일상화
차-정신문화·수행음료로 '웰빙음료' 주도

에디오피아 한 마을의 전통 커피 세레모니

사회에서 음료 즉 커피를 마시는 행위는 단순히 물을 대신하는 습관만은 아닐 것이며 커피가 가지고 있는 약리성, 그리고 더 나아가 대인관계의 매개체로서의 의미를 넘어 특별한 상징을 가지는 경우도 있다.

커피를 마시고 난 후 점을 치기도 하고, 커피를 가지고 의식을 행하는 부족도 있다. 이들은 커피나무를 재배하는 것으로부터 껍질을 벗겨 원두를 볶고, 원두를 찧으며, 이마에 커피 가루를 찍어 바르고 달콤한 우유에 커피가루를 넣어 마시면서 사람들과 함께 기도문을 암송한다. 이런 의식을 통해 사람들은 영적인 권능을 부여받는다고 여겼다. 이들에게 커피는 부자가 되게 하는 재물신이며 악으로부터 보호해주는 수호신이라고 생각하는 것이다.

이처럼 복잡한 의식을 통해 커피를 마시는 부족이 있는가하면 버튼만 누르면 종이컵에 간이 맞추어 나오는 커피를 마시는 사람들도 있다. 이것은 지역의 풍토성과 민족의 전통에 따른 문화의 다양성을 말해준다.

물론 '먹을거리'로서 원두를 볶아 가루를 만들어 밀크에 타서 먹는 것, 빵과 함께 먹는 것, 계피나 다른 식품을 첨가해서 마시는 것 등은 커피를 마시기 시작한 초기 시대나 대중화를 이룬 지금이나 어느 정도는 일치하는 면이 있다.

돌이켜 볼 때 커피는 이슬람이 서방세계의 침략과 함께 전파 된 것으로 진취적이며 이성적인 음료로서 세계인의 음료가 되었고, 우리에게도 커피는 19세기 후반의 외세의 침입으로 인한 혼란기에 유입되어 일제강점기와 근대화라는 물결 속에 정신없이 보낸 역사 속에 많은 추억을 가지고 있다.

반면에 차(茶)는 우리의 오랜 전통과 선인들의 정신문화 속에서 광채를 발휘하고 있으며 자기실현을 위한 음료로 수행(修行)과 함께 시작되어 동양을 중심으로 이루어진 세계 3대 음료중의 하나인 기호품이 되었다. 이처럼 차와 커피는 음료로서 많은 이면을 가지고 있다고 볼 수 있다.

그동안 커피의 역사를 문화사적 측면에서 살펴보았으며, 다음 호부터는 차 문화사 이야기를 시작하고자 한다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

바로보인의 책들
대원 문재현 선사님 역저 / 조계종
<바로보인 환단고기 전 5권 출간>

과학도 밝히지 못한 태초와 우주탄생의 비밀,
더불어 웅장한 우리의 고대사를 밝혀놓은 환단고기.
근본성품으로부터 비롯하여 전우주, 지구촌으로 이어온
광대무변의 역사와 진리를 천강대선사의 인가제자인
대원 문재현 선사님께서 일체종지를 통달한
명안종사의 안목으로 밀밀하게 바로보였다.
<선(禪)을 묻는 그대에게 1, 2권 출간>

선(禪)을 묻는 그대에게는 대원 문재현
선사님께서 제자들의 질문에 답한
선수행 문답집이다.
깨달아 사무친 경지에 대한 이렇게 밀밀한
점검과, 오후보림에 대한 이토록 구체적인
수행법 제시와, 최초의 무명과 우주생성의
원리까지 온전하게 통달하여 낱낱이 설한
이러한 법문은 여태까지 없었다.
바로보인
☎02-522-0122 www.zenparadise.com

소중한 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품
몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다
전통 비법으로 산사에서 스님께서 직접 만드신... 山寺 조청
♣ 山寺조청 은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
♣ 山寺조청 은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고스란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품 입니다.
♣ 山寺조청 은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.
옻이 오르지 않는 山寺 참옻 조청 1.2kg
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여
山寺 야도라지조청 1.2kg
기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여
국민건강을 생각하며 100% 천연으로 만들었습니다
山寺조청 웰빙 자연당
● 각종 요리, 무침, 조림 등 반찬 만드실 때
● 떡, 빵, 과일 드실 때 ● 고추장, 김치 담그실 때
1100g×2병 = 18,000원
옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛,
이제는 물엿 대신 산사조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.
● 주문 및 문의 : 대한불교조계종 금용사
054)372-3166
● 입 금 처 : 농협 727077-52-056761(현순희)
맑은 마음 깊은 정성 山寺 조청원

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