



綠茶

알고 마시니 가슴이 후련

녹차는 냉한 식품이다?

녹차에 대해 가장 많이 하는 말이 '차는 냉해서 몸이 찬 사람에게게는 맞지 않는다'는 것이다. <동의보감>에서는 차의 성질을 두고 '미한(微寒) 즉 약간 차지만, 차가운 성질과 함께 따뜻한 성질 역시 겸비하고 있어 위로는 머리와 눈을 맑게 하고, 아래로는 소변을 잘 나오게 한다고 했다. 지금까지 중국이나 일본에서도 녹차의 냉성(冷性)에 대한 연구 결과는 발표되지 않았다.

위가 약한 사람은 마시면 안 된다?

빈속에 뜨거운 녹차를 마시는 것만 피한다면 위가 약한 사람들도 마음껏 녹차를 즐길 수 있다. 오히려 녹차가 헬리코박테리균의 억제효과를 나타낸다는 대만 식품산업개발연구소의 연구결과와 녹차를 즐겨 마시는 일본 나카카와네 마을 주민들의 헬리코박테리균 감염률이 낮다는 것을 볼 때, 잠만 만신단위 위장 건강에 도움이 될 수 있다. 단, 식사 바로 전이나 직후에 차를 마시면 소화 효소가 희석되므로 식후 30분 정도부터 마시는 것이 좋다.

녹차는 철분흡수를 막는다?

흔히 녹차의 카테킨 성분이 철분과 결합해 철분의 흡수를 막으므로 임신부, 빈혈환자는 녹차를 마시면 안 된다고 생각한다. 그러나 최근 동물실험과 임상실험 결과 녹차성분이 철분을 비롯한 미량 원소(구리, 아연, 망간 등)의 흡수와 대사에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 갑갑의 경우, 녹차 섭취 초기에 흡수율이 약간 낮아질 수 있으나 4주 정도 장기적으로 마실 경우 갑갑 흡수율에는 전혀 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀졌다. 단, 찻물로 약을 먹

는 것은 좋지 않다. 차에 함유된 성분이 약의 성분에 영향을 미치거나 이뇨작용으로 약물이 체내에 잔류하는 시간을 줄일 수 있기 때문이다.

녹차에 카페인 성분이 많다?

카페인을 조금만 섭취해도 가슴이 뛰고 잠을 못 이루는 사람이 있다. 이런 사람들은 녹차에 포함된 카페인 때문에 녹차 마시기를 꺼려하기도 한다. 하지만 녹차 1잔에 포함된 카페인(20~30mg)은 같은 양의 커피(70~130mg)에 비해 적다. 또한 녹차는 카테킨을 비롯한 폴리페놀성 화합물을 함유하고 있어 카페인이 체내에 빠르게 흡수되는 것을 막아준다. 데아닌이라는 성분 역시 카페인의 작용을 억제한다. 하루 400~500mg을 넘지 않도록 주의한다면 녹차로 섭취하는 카페인을 걱정할 필요가 없을 것이다.

하루에 몇 잔?

결론적으로 이야기하면 녹차의 성분이 갖는 효능을 느끼기 위해서는 하루 3번 이상, 4~5시간 정도의 간격으로 마시는 것이 좋다. 적어도 하루 3잔 이상 마셨을 때 혈중 항산화력이 증가한다는 연구결과(서울 아산병원 민원기 교수팀)와 카페인 섭취량을 고려했을 때 하루에 마시는 양은 성인인 하루 15잔, 임신부 또는 수유 시에는 10잔, 4~6세 어린이는 1.5잔 정도가 적당하다. 녹차는 일반적으로 티백은 70도 내

제대로 우리려면?

외의 물에 20~30초 정도 우려고, 입차는 60~70도의 물에 2~3분 정도 우려내는 것이 가장 적당하다. 고급녹차일 경우 50~60도 정도의 물에 우려야 제대로 맛을 즐길 수 있다. 일반적인 정수기의 온수를 약간 식혔을 때, 다기를 이용할 때는 물을 부은 다기를 손으로 감싸 따끈한 느낌이 전해지는 정도가 60~70도다. 다기가 없다면 자기 류나 머그잔에 찻잎을 넣고 따뜻한 물을 부은 후 찻잎이 가라앉았을 때 마시면 된다. 정리=여수형 기자 snopy@buddhapia.com



39. 신라의 차

우리는 최고의 맛을 표현할 때 '자연스럽다'는 말을 한다. 아마도 지구상에서 자연스럽다는 말을 최고의 맛으로 여기는 민족은 우리 민족 밖에 없을 것이다.

본래 인간은 자연과 더불어 살면서 자연을 신화나 숭배 대상으로 삼았다. 제의(祭儀)를 통해서 자연의 힘을 얻고자 하였다. 이때 사용되는 음식은 얼마나 정성스럽고 귀한 것이겠는가. 이런 제물 속에 일찍부터 차(茶)가 있어, 차의 기원에서 전래에 이르기까지 많은 신화와 고사가 담겨져 있다. '신라의 고승인 원효 대사(元曉, 617~686)가 사포와 함께 부안 변산 내소사 열 암자를 찾아가다. 사포가 원효에게 차를 바치려하

본래 화랑도는 나라에 유용한 인재를 양성하기 위한 제도로 화랑들은 무리지어 명산대천을 찾아 노닐며 도를 닦고 시가와 음악을 즐겨 가지 않는 곳이 없었다. 이처럼 신라의 정신적 풍토를 지배했던 화랑들이 심신을 닦을 때나 제사를 지낼 때 차를 사용하였다.

또한 <삼국유사>에 의하면 총담사가 경주 남산 차 공양을 하고 돌아오는 길에 경덕왕(742~764)을 만나 물으니, 매년 3월 3일과 9월 9일에 삼화령의 미륵세존에게 공양한다고 하였다. 경덕왕이 '과인에게도 차(茶)가 있어, 차의 기원에서 전래에 이르기까지 많은 신화와 고사가 담겨져 있다. '신라의 고승인 원효 대사(元曉, 617~686)가 사포와 함께 부안 변산 내소사 열 암자를 찾아가다. 사포가 원효에게 차를 바치려하

화랑들이 심신 닦을 때나 제사 지낼 때 사용 공양물 일부 고승·왕만 마시는 귀중한 물품

였으나 천수가 없어 고민이었다. 갑자기 바위 틈에서 물이 샘 솟아 이물로 차를 끓여 바쳤다'는 이야기가 있다.



전북 부안 변산에 있는 원효방

인에게 경주 남산은 보국(保國)의 의미를 가진 산으로 이곳에서 미륵세존에게 차를 공양하고 왕에게도 차를 올

린 총담사의 나라를 위한 충절과 청빈을 알 수 있게 한다. 경덕왕 19년 두 개의 해가 나란히 나타나 열흘 동안이나 없어지지 않았다. 이에 월명사가 도술가를 부르니 없어졌다고 한다. 이에 보답으로 경덕왕이 월명 스님에 차와 염주를 하사했다. 이처럼 초기의 차는 부처와 왕에게 올려지고 또한 왕의 하사품이 되는 귀중한 물품이었다. 즉 신라시대 신앙은 미륵신앙이 융성하였던 시기로 차는 부처에 대한 공양물로 시작되어 제사(祭禮)와 일부 고승과 왕만이 마시는 것이었다. 점차적으로 사찰과 귀족에게 확대되어 차를 마시는 풍속이 성행하게 된다. 이렇게 되자 흥덕왕 3년(828)에 당에 사신으로 갔던 대림이 차세를 가져와 이를 지리산에 심게 하였다. ■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

차인연합회, 올해의 명차 선정

한국차인연합회(회장 박권홍)가 개최한 제14회 '올해의 명차' 선정대회에서 쌍계제다(대표 김동근) 화계농협(대표 김중석) 보성제다(대표 서찬식)의 우전이 우수 제품으로 선정됐다. 세 제품은 각각 1, 2, 3등에 해당하는 '용(龍)상' '봉(鳳)상' '학(鶴)상'을 수상했다.

한국차인연합회는 매년 '차의 날'(5월 25일) 기념 행사의 일환으로 그 해 국내에서 생산된 차 중 품평을 통해 우수한 품질의 차를 가려 뽑아 '올해의 명차'를 선정하고 있다. 박권홍 회장은 "품평전문가들로 구성된 심사위원들이 엄격한 판공검사로 '올해의 명차'를 선정하고 있다"며 "제다회사들간의 공정한 경쟁이 우리나라 제다 기술 발전의 밑거름이 되길 바란다"고 밝혔다. 여수형 기자

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

안녕하세요?
부처님의 가르침, 불자님의 가정에 더 큰 행복과 건강이 함께 하시기를 기원드립니다.

백년가약 사랑스런 자녀의 혼인을 현대에서... 인연 맺으시기 바랍니다.

원장 이영숙 **원장 이영숙** **원장 이영숙**

1호선 영등포역 3번출구 신세계 백화점 맞은편 금강약국 200m지점
* 전화 상담 후 방문 약속
* 3월부터 한시적으로 회비를 대폭 할인(보시)해 드립니다.

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙 (법명: 無生子)
사무실: 02)2677-5442
소연구원: 032)345-5411
휴대폰: 011)288-2944

현대결혼연구원

김문기 박사의 통증킬러 수정기공요법

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T) 수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다

특징

1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경형통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요추증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

비엔나 중앙병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인중서 획득

●교재주문: 수정기공크리닉 (일금 30,000원)
●온라인번호: 농협 162-02-025918 (예금주: 김문기)
●속성강의접수: 1개월 과정 (매월 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필합, 선착순 8명)
●참고: 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM
●주소: 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806

부처님의 팔만 사천 법문 일체가 종교 이상의 진리요, 과학이요, 의학이고, 의술이다.

불법 佛法은 의학이다

송담 澗池 지음

대한불교조계종 제 25교구 본사 봉선사 조실이시며 동국대학교 불교 역경원장이시고 (生佛)이신 월운대선사께서 책내용 모두가 (인간들에게) 구구절절 약이 되는 감로수와 같다고(찬탄 하시었다)

송담 스님이 온갖 질병과 괴질로 고통 받으면서 죽어가는 사람들과 사업이 부도가 나 폐가망신하여 가정이 파괴되는 과정을 보면서 부처님의 법문으로 환자화 과정과 사업을 일으켜 주었다. 우리 인간들에게 지수화풍地水火風의 4대에서 각각 101가지씩 404가지의 병이 발병된다고 하신 부처님의 말씀에 따라 많은 환자들의 병을 치료하였던 경험담이다.

※ 문의 - 법회사 | 02)2612-3358
전화 : 02)335-7883 팩스 : 02)335-7858 전자우편 : babosae@kornet.net