국화차 한 잔이면 찻잔 가득 가을과 건강 담는다

삽화=오영식

송이버섯차, 국화차, 무차, 골담초차

완연한 가을이다. 제철 음식이 그 계절에 필요한 영양을 더해 주듯 차도 제철이 따로 있다. 10월이 제철인 송이버섯차 국화차 무차 골담초차를 소개한다.

이경제한의원 이경제 원장은 "가을 같이 일교차가 심한 환절기에는 차 한 잔이 보약이 될 수 있다"고 말한다. 차가 몸의 따뜻한 기운을 북돋게 해 감기예방과 면역력 증진에 도움이 되기 때문이다. 이 원장은 "특히, 가을 제철을 맞은 송이버섯은 항암 효과가 있고, 국화는 두통에 , 무는 소화 증진에 효과가 있다"며 추천했다.

참조〈사계절 우리 차〉

천진영 기자 chun4q@gmail.com

1. 송이버섯차

첫맛은 쓰고 뒷맛은 달콤

버섯에는 혈액순환을 돕는 에리타데닌 성분이 들어있어 고혈압, 동맥경화에 좋고 항암 효과가 탁월하다. 따뜻한 송이차는 기침감기에도 효과를 볼 수 있다.

송이버섯은 오래된 소나무에서 서식하는 습성에서 유래한 이름이다. 소나무가 많은 경북 울진, 영주, 봉화와 강원도 등의 골 깊은 산속에서 채취한 송이는 예로부터 강장약으로 귀하게 여겼다.

송이버섯차 만드는 방법

1. 송이의 흙을 털어내고 뿌리 쪽을 깎아낸 다음, 길이 방향으로 얇게 썰어 손으로 조각조각 찢는다.

2. 온돌방에 한지를 깔고 겹치지 않게 놓고 말린다. 1주일이면 완전히 마르는데 햇볕에 말리면 향이 날아가기 때문에 반드시 그늘에서 말려야 한다.

3. 말린 송이를 한지에 싸서 유리병에 담아 습기 제거제를 넣고 냉동실에 보관하면 오랫동안 송이차를 즐길 수 있다.

송이버섯차의 특징

말려둔 송이버섯을 넣어 차를 만들면 화한 향기와 싸한 맛이 가슴을 뻥 뚫어주는 황갈색 송이버섯차가 완성된다. 식후에 마시면 소화에도 그만이다. '이게 버섯 맛이야?' 할 정도로 음식으로 먹었던 버섯과는 사뭇 다른 맛과 묘미를 느낄 수 있다.

송이는 한 번에 3번 정도 우려 마실 수 있다. 두 번째 우려낸 잔은 차색과 향기가 첫 잔보다 엷어지지만 차 맛은 더욱 달콤하다. 마지막 세 번째 잔은 향기와 맛이 은은하고 담백하다. 차주전자에 남아있는 송이를 꺼내 죽염을 살짝 뿌리면 쫀득하게 씹히는 맛이 일품인 간식거리가 된다.

2.국화차

두통에 탁월한 효과

국화는 먹는 꽃이다. 튀김도 하고 술도 담그고 차도 만든다. 황금색 국화가 식용으로 많이 쓰인다. 맑은 유리 차 주전자에 말려둔 노란 단추 국화 10송이를 담고 따끈한 물을 붓는다. 또르르 말려있던 국화 꽃잎이 노란 꽃술을 드러내며 피어난다. 국화꽃 10송이를 마시는 기분. 가을엔 역시 국화차가 제격이다.

국화차 만드는 방법

1. 국화는 줄기를 없애고 꽃송이만 떼어내 흐르는 물에 꽃가루 등을 깨끗이 씻는다.

2. 씻은 국화를 뜨거운 김이 오르는 찜 솥에 살짝 쪄낸다. 이때 꽃의 독성을 제거하기 위해 소금을 살짝 넣는다.

3. 채반에 꽃이 서로 붙지 않게 널고 그늘에 말려 유리병에 보관한다. 꽃이 서로 붙지 않게 해야 꽃 모양을 살릴 수 있다.

4. 찻주전자에 국화 10송이와 뜨거운 물 150ml를 붓고 1분 정도 우린 후 마신다.

국화차의 효능

국화는 예로부터 약으로 사용됐다. 〈향약집성방〉에는 국화는 맛이 달고 오래 먹으면 몸 안에 원기와 혈액에 이롭고 몸이 가벼워지며 노화를 예방, 장수하는 약초라고 기록돼 있다. 〈본초강목〉에는 국화차를 오래 복용하면 혈액순환이 잘돼 몸을 가볍게 하며 빨리 늙지 않는다. 위장을 편하게 하고 오장을 도우며 사지를 고르게 한다고 명시하고 있다.

항암 작용하는 송이버섯차

혈액순환과 두통에 좋은 국화차

몸에 열을 내고 소화 돕는 무차

관절 통증 완화하는 골담초차

녹차와 구기자와도 잘 어울려

국화차는 국화 한가지만으로도 충분한 향기를 가지지만 녹화와 어우러지면 쌉싸래한 맛이 더해져 근사한 향차가 된다. 구기자를 넣고 우려 마시면 눈의 피로를 풀어주는데 효과적이다.

3. 무차

차가운 속을 따뜻하게

가을무는 인삼과도 견줄 만큼 건강에 좋다. 영양이 꽉 찬 가을무는 맛도 달고 영양도 풍부하다. 무차는 여름내 땀이 빠져나와 차가워진 속을 달래주는 차로 발그레한 색과 구수하고 개운한 맛 때문에 질리지 않고 오래 즐길 수 있다. 게다가 무는 값싸고 쉽게 구할 수 있어 부담이 없다.

무의 영양

무는 대부분이 수분으로 구성돼 있지만 비타민 무기질 디아스타아제 등 성분이 소화기능을 돕고 공복에 마셔도 부담이 없다. 또한 비타민B군과 비타민C군 등의 영양소가 풍부하면서 만복감을 느낄 정도의 양을 먹어도 칼로리가 적어 다이어트에 효과적이다. 식이섬유도 풍부해 체내 노폐물 배설을 촉진 시키고 변비도 해소해 준다.

무의 효능

옛날에는 기침 천식을 다스리는 약으로도 사용됐다. 무의 매운맛 성분인 시니글린이 점액분비를 촉진해 기관지에 붙어있던 가래를 묽게 해주기 때문이다. 무는 날것으로 먹으면 소염작용을 해 몸을 차게 하지만, 열을 가해 조리해 먹으면 반대로 몸을 따뜻하게 해주는 성질을 갖고 있다. 술을 마신 다음날에는 무를 생즙으로 갈아 마셔 열을 식히는데 활용하고 감기가 걸려 추운 날에는 어묵에 무를 같이 넣고 끓여 열기를 더해주면 좋다. 타박상에는 무를 날것으로 갈아서 붙이면 열을 식히는 효과가 있다. 만성관절염에는 데운 무를 갈아 붙이면 통증이 가라앉고 혈액순환이 촉진된다.

무차 만드는 방법

1. 무를 길이 2cm, 폭 1cm 크기로 썰어 전자레인지에 돌려 바싹 말린다.

2. 말린 무를 방앗간에서 볶아온다. 뻥튀기처럼 튀겨도 된다.

3. 차주전자에 조각내어 튀긴 무를 3조각 넣고 뜨거운 물 150ml를 붓고 2분가 우려내 마신다.

4. 골담초차

욱씬욱씬 관절통에 으뜸

골담초는 꽃과 가지, 뿌리 모두 차로 즐길 수 있는 유익한 나무다. 5월에 피는 노란 꽃을 채취해 말려 두었다가 뜨거운 물을 부어 우려 마시는 골담초 꽃차는 여성의 대하증이나 이명에 도움을 준다. 뿌리는 늦가을에 재취해 말렸다가 달여 마시면 중풍을 예방하고 관절염에 이롭다. 골담초 부리는 술에 담가 오래 묵혀두고 아침저녁으로 먹기도 한다.

특히 일조량이 많은 10월에 잎달린 가지를 채취해 자잘하게 썰고 채반에 살짝 쪄서 뜨거운 황토방에 말려 만드는 골담초차. 그 이름처럼 신경통과 골절로 쑤시고 아플 때, 삐거나 타박상 등 뼈와 관련된 약재로 사용된다. 부모님이 관절염으로 고생하신다면 미리 준비해 꾸준하게 드시게 하는 것도 좋은 방법이다. 골담초는 연두빛 차색과 담담한 맛에 질리지 않고 오래 마실 수 있다. 여러 차례 우려도 맛이 크게 달라지지 않는다.

골담초차 만드는 방법

1. 잎 달린 골담초 가지를 잘게 썰고 살짝 쪄서 1주일정도 바싹 말린다.

2. 은근한 불에 무쇠솥을 올리고 차를 볶아 수분을 완전히 없앤다.

3. 말린 골담초 두 스푼을 찻주전자에 넣고 뜨거운 물 150ml를 부어 5분간 우려낸다.

꽃차를 만들 때 주의 할 점

모든 꽃을 꽃차로 만들 수 있는 것은 아니다. 독성이 있을 수도 있기 때문이다. 특히, 꽃 알레르기가 있는 사람은 꽃차를 마실 때 주의해서 마셔야 한다.

봄꽃은 대체로 독성이 없는 것으로 알려져 있다. 하지만 햇볕을 많이 받고 자라는 봉선화, 인동꽃 등은 독성이 있어 해독이 되는 약재를 함께 사용하지 않는다면 꽃차로 만들지 않는 것이 좋다. 〈동의보감〉과 〈본초강목〉은 꽃차의 독이 걱정된다면 꽃 가운데 꽃술을 떼어버리라고 설명하고 있다.

꽃을 따는 시기는 이슬이 마르기 전이 좋다. 또, 한곳에서 집중적으로 따기보다는 여러 곳에서 솎아주듯 따는 것이 좋다.

꽃을 채집 할 때는 사람의 체온이 닿지 않아야 싱싱함을 오래 유지 할 수 있다.

〈기획PR〉

수행과 노동의 일체화를 통한 수행가풍의 실천

생산불교를 실천하는 아산 만주사 만주 스님

만주사 회주 만주스님

하루 일하지 않으면 하루 먹지 않는다(一日不作 一日不食)는 백장청규 이래 예로부터 사찰에는 대중스님들이 농사를 짓고 자급자족을 하는 풍습이 있었다.

아산 만주사 만주 스님은 수행에 달리 형식이 없다는 것을 몸소 실천하고 있는 스님이다. 만주사에서 만주스님은 어느 농사꾼과 다름이 없다. 밭을 일구고 거두어 자급자족하고 약초를 캐어 병든 사람을 치료하고 장을 직접 담구어 판매도 하여 사찰 운영비로도 사용한다. 생산불교를 사찰 운영에서부터 그대로 실천하고 있는 것이다.

평소 스님은 사찰 경제의 자생력에 대한 중요성을 강조한다. 스님은 "받는 불교에서 나눠주는 불교로의 변화를 항상 생각해야 합니다. 불교의 자급자족은 거부할 수 없는 사실입니다. 자각을 통한 존재가치를 일상에 부여해야 합니다. 수행과 노동의 일체화로 새로운 수행가풍을 실천해 가야합니다"고 주장한다.

신도들의 보시금에 의존하는 사찰경제에서는 기복불교에서 탈피해 수행가풍을 지키는 것이 힘들다는 목소리다. 중국의 백장선사의 '일일부작(一日不作) 일일불식(一日不食)'의 가풍을 현재의 한국불교가 실천해야 한다는 것이다.

스님은 운력이란 대중 전체가 동참하는 일이며 작무란 개인 스스로 힘써 노력하는 것으로 운력과 작무가 자생력의 기본이라고 강조한다.

노보살이 현몽으로 알려준 만주사는 아산 송악면 송학리에 위치해 있다. 인연처를 찾던 스님의 꿈속에서 현재 만주사 터를 알려주었고 찾아가 확인해 보니 '오래 전에 한 노파가 그 터에서 초막을 짓고 기도를 했으며 그 위로 올라가면 자연 석굴이 있는데 그곳 또한 노파가 기도를 한 곳'이라는 것이었다.

만주 스님은 자신에게 현몽한 노파가 바로 그 노파임을 알고는 그 즉시 땅을 매입해 불사를 시작한 것이 오늘의 만주사다.

만주사는 자족생활과 수행을 통해 자생력을 지향하는 생활불교 생산불교의 실천도량이다.

백년이 넘는 노송들로 둘러싸인 만주사는 자연 그대로 형성된 천혜의 도량으로 취나물, 머위, 달래, 쑥부쟁이, 고들배기, 미역취, 돌미나리, 약재용 마가목, 선인장등이 길러지고 있다. 바위 하나 하나 자연 그대로 배치된 모습은 스님의 소탈한 성품을 그대로 보여주고 있다.

신도들에 의지하는, 또는 부담을 주는 사찰이 아니어서일까. 만주사는 사찰이라기보다 마을회관에 가깝다. 마을의 대소사가 논의되고 주고받는 격식 없는 곳이다.

모든 형식과 격식을 벗어던진 스님은 몸소 '모든 것은 하나'라는 만유동근(萬有同根)을 실천하고 있다. 출가자나 재가자 구분 없이 모두 불성을 지니고 어울려 살아가는 것으로 인연을 설명한다. '모든 것은 하나'라는 부처님의 진리는 나와 더불어 함께하는 모든 것이 곧 살아있는 생명이라는 것이다.

■ 아산 만주사 :
충남 아산시 송악면 송학리 109-1
☎ 041)547-7792