

임병학 교수의
꽃차이야기
⑧ 녹차(綠茶)

신장에 좋은 '소양인' 꽃차

녹차는 차를 대표하는 꽃차이다. 차의 역사는 신농씨(神農氏)까지 거슬러 올라가지만, 현대 차인들은 〈다경(茶經)〉을 저술한 육우(陸羽, 733?~804)를 차정신의 시조로 삼고 있다. 육우는 '다도(茶道)' 라는 용어를 처음으로 사용한 교연(皎然, 720?~798?) 선사의 영향을 받은 제자라 하겠다. 교연 선사는 '차로써 술을 대신한다' 는 '이차대주(以茶代酒)' 의 대중교화 운동을 펼치면서 정신을 맑게 하는 차를 마시게 하였다.

우리나라에 차나무가 전해진 것은 〈삼국사기〉에 "신라 42대 흥덕왕(興德王) 3년(A.D. 828) 12월 김대렴(金大廉)이 사신으로 당나라에 갔다가 차나무의 종자를 가져와 지리산에 심어 번성시켰다"는 기록이 있다.

이용부위는 잎, 뿌리, 종자를 약용하는데, 잎은 주로 음료용으로 활용한다. 우전(雨前)은 곡우(穀雨, 4월 20일)를 기준으로 대략 10일 전에 처음 딴 어린 녹차 잎이다. 세작(細雀)은 곡우를 기준으로 대략 10일 후에 딴 것으로 찻잎이 참새의 혓바닥 크기라는 의미로 '작설(雀舌)' 이라 부른다.

성분과 약성

탄닌(tannin), 카페인(caffeine), 유리아미노산(freeamino acid), 데아닌(theanine), 글루타민산(glutamic acid), 비타민(vitamin)류, 칼륨, 칼슘, 인, 마그네슘, 망간, 철, 사포닌(saponin) 등이 있다. 녹차는 성질이 차고, 맛은 쓰고 달다. 녹차는 콜레스테롤을 제거하고, 고혈압, 동맥경화 등 심혈관계 질환에 좋다. 집중력, 판단력, 기억력 등에 좋으며, 마음 안정에 좋다. 식중독 예방 및 충치예방에 효과가 있다. 변비 예방과 이뇨작용을 돕는다.

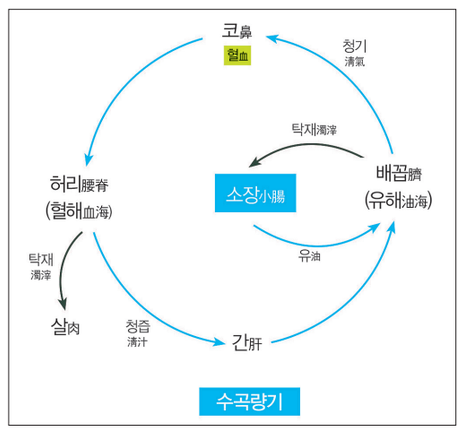
마음 · 기(氣)작용

녹차는 신장(腎臟)에 좋은 소양인의 꽃차이다. 찻잎을 가공하는 것에 따라 녹차, 백차, 황차, 청차, 홍차, 흑차로 나누는데, 이것을 6대 다류(茶類)라고 한다. 찻잎을 가공함으로써 차가운 성질을 중화시키는 효과도 있지만, 기본적으로 차가운 성질을 가지고 있다. 요즘 많이 마시는 보이차(普洱茶)도 마찬가지이다. 인삼(人蔘)을 구증구포(九蒸九曝)하여 중화시킨 홍삼(紅蔘)도 뜨거운 성질을 가지고 있는 것과 같다. 또 카페인을 함유하고 있기 때문에 카페인에 약한 사람은 녹차를 삼가는 것이 좋다. 사상의학으로 보면, 몸이 차가운 소음인과 태음인은 주의해서 음다해야 한다.

맛이 쓰고 회감(回甘)이 있는 녹차는 데아닌 성분이 심신안정에 도움을 주며, 밖으로 나가서 활동하기를 좋아하는 소양인의 신장 기운을 도와서 온화한 마음으로 시작한 일을 이루게 한다.

녹차는 몸의 열을 내리고, 고혈압, 동맥경화 등 심혈관계 질환을 예방하는데, 이는 간당에 흐르는 수곡량기의 혈해(血海)와 관계된다. 수곡량기는 소장(小腸)에서 유(油)가 생성되어 배꼽의 유





해(油海)로 들어가고, 유해의 맑은 기운은 코로 나아가서 혈(血)이 되고, 코의 혈이 허리로 들어가 혈해가 된다. 혈해의 맑은 즙을 간(肝)이 빨아들여서 간의 원기를 보익하기 때문에 녹차는 혈해를 충만하게 하는 것이다.

또 녹차는 이뇨작용을 촉진시켜 부종을 완화하는데, 이는 수곡한기의 정해(血海)와 관계된다. 수곡한기에서 신장은 방광에 있는 정해의 맑은 즙을 빨아 들여 신장의 원기를 더해 주기 때문에 녹차는 정해를 충만하게 하는 것이다.

제다와 음용

녹차는 3~5월에 채취한다. 250℃ 이상 높은 온도에서 골고루 뒤집으며 덖는다. 찻잎을 식혀서 유념한다. 고온에서 온도를 조절하며 덖음과 식힘을 반복하여 완성한다. 녹차 3g에 물 250ml를 100℃로 끓인 후 75~80℃로 식혀서 넣고, 2분 이내 우린다. 녹차에 매화차를 블렌딩한다. 녹차 블렌딩은 혈액을 맑게 하여 심혈관계 질환을 예방하고 암, 당뇨 등 성인병을 다스린다. 녹차를 2분 이내로 우려 찻잔에 찻물을 따르고, 매화 1송이를 띄워 마신다.

사상인별 음용 소감

태음인이 마셨을 때, 우전은 구운 곡물향, 끝에서는 과일의 싱그러운 향이 났다. 우림한 차에서는 입안에 퍼지는 고소하고 구수한 맛이 나고, 입안 끝에서 남는 난꽃향으로 섬세하고 부드럽다. 특히 미원의 감칠맛이 입안에서 끈적끈적한 느낌을 주므로 구감과 목 넘김이 최고다.

세작은 고소한 향, 바닐라향, 난향, 차꽃향이 났다. 우림한 차는 전체적으로 우전보다 입안에서 느껴지는 풍미는 다채롭고 화사하다. 쓴맛과 떫은맛은 확실히 우전보다는 혀에 남는다. 머리가 맑아지고 기운이 난다.

또 다른 시음자는 녹차는 평소 명상과 정신 집중으로 마시던 차이다. 잘 제다된 녹차에서 다가오는 시원한 향은 코를 자극하였다. 그러나 녹차의 카페인으로 정신이 각성되고, 불면증이 생기기 시작하면서 조금 멀리하게 되었다. 녹차를 마신 후에 느껴지는 쓴 맛에 다가오는 미묘한 특유의 맛이 나를 자극하였다. 또 보이차를 마시면 화장실을 자주 가고, 허리의 통증을 느끼게 되었다.

소양인이 마셨을 때, 건 잎에서는 풀 비린내가 나고, 우림한 차에서는 풀 향과 구수한 향이 있다. 시음에서는 맛과 향이 전체적으로 구수하여 편안하게 먹을 수 있었다. 목 넘김이 좋고 떫고 쓴맛이 있지만 끝에서 회감도 느낄 수 있었다. 몸이 편안해지고 속이 편안해진다.

소음인이 마셨을 때, 건 잎에서는 풀냄새가 나고, 우림한 차에서는 삶은 지푸라기냄새가 난다. 시음에서는 입안을 깔끔히 해 주고, 차를 마실수록 약간의 갈증을 느낀다. 입 안에 떫은맛이 있고, 속은 편안하다. 차를 마시면 이뇨작용이 확실히 느껴진다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉



김영숙의
효소건강칼럼
④ 효소를 고르는 방법

발효균주 · 당 함량 확인은 '필수'

영국의 마켓리서치 기업 테크나비오에 따르면 전세계 식품용 효소 시장은 2019년 약 3조 9039억 원(30억 달러) 에서 연평균 성장률 7.62% 증가하여, 2024년에는 5조 4679억 원(42억 달러)에 이를 것으로 전망된다고 발표했다. 그 중 우리가 흔히 먹는 효소 식품(가공식품)이 가장 큰 점유율을 차지하고 있으며, 42억 달러 중 약 20억 달러를 효소식품(가공식품)이 차질 할 만큼 큰 시장이다. 이처럼 폭발적인 성장세의 효소 열풍 속에서 셀 수 없이 많은 제품이 출시되고 있다.

효소는 다이어트 카테고리에서 스테디셀러로 자리할 만큼 이미 너무 많은 사람들이 섭취하고 있다. 살짝만 검색해봐도 너무 많은 제품들이 있다보니 일반 소비자 입장에서는 제품 고르기가 쉽지 않다. 그렇기 때문에 한 번 고를 때 가장 좋은 제품을 선택해 지속적으로 재구매하는 것이 최선이다.

효소 제품을 고를 때는 다음 4가지를 확인하면 된다. △발효균주의 종류 △당 함량 확인 △역가수치 (정제와 자연발효) △효소의 제형이다. 먼저 발효균주의 종류는 식약처에서 효소 식품으로 인증 받은 제품들일지라도 어떤 발효 균주를 사용 했는지에 따라 효소의 발효능력은 천차만별로 달라지기 때문에 중요하다. 많은 제품들 사이에서 어떤 효소 제품이 올바른 방법으로 발효 되었는지 확인하기란 쉽지 않다. 발효가 잘 되었는지 가장 쉽게 알 수 있는 방법은 바로 가장 많이 연구된 발효균주인 'bacillus amyloliquefaciens' 성분이 함유되어 있는지 확인하는 것이다. 안정적인 발효 과정을 거친 '진짜' 효소를 원한다면 제품박스 뒷면에 있는 원재료명에서 발효균주를 반드시 확인하여야 한다. 두 번째는 당 함량을 확인하는 것이다. 앞서 언급했듯이, 효소는 발효 과정을 거쳐 제조 되기에 막 제조를 마친 효소에서는 흡사 청국장, 된장과 같은 향이 난다. 이 역한 맛을 숨기기 가장 좋은 방법은 바로 설탕을 대량으로 넣는 것이다. 하지만 소비자들은 이 사실을 모른채 칼로리만 확인한 후 당이 높은 효소를 섭취하고 있다. 만약 당이 높은 줄도 모르고 열심히 먹게 된다면 설탕 덩어리를 먹는 사람과 똑같이 체중이 불어날 것이다. 초코, 블루베리, 곡물맛 등 맛있는 효소라면 한 번 더 의심하고, 당 함량을 꼭 점검하여야 한다.

세 번째는 역가수치이다. 역가수치는 간단하게 말하자면 효소의 활성도를 뜻한다. 보통 1분 안에 얼마나 빠르게 원하는 물질(대개 탄수화물, 지방)을 분해해 낼 수 있는 지를 의미한다. 대부분의 사람들이 '그럼 높은게 좋은거 아니야?' 라고 생각하겠지만 높은 역가수치는 사람에 따라 속쓰림, 가스, 복통을 유발하기도 한다. 가장 좋은 성분을 지니고 있을 지라도 내 몸에 맞는 것이 아니라면 아무런 효과가 없다. 오히려 악영향을 미치게 된다. 샘플을 먹으며 자기 몸에 맞는 효소의 활성도를 찾아야 한다.

정제효소 아닌 '자연발효 효소'가 좋아
열에 약해 온수보다 냉수로 음용해야

높은 역가수치의 부작용은 대게 '자연 발효 효소' 가 아닌 '정제 효소' 를 첨가하는 데서 오기도 한다. '정제 효소' 는 인위적으로 만들어낸 효소이기에 소화제와 성분이 비슷하여 내성과 부작용을 유발한다. 전문가의 상담을 통하여 내 몸에 맞는 역가수치를 지닌 효소를 섭취할 것을 권장한다.

마지막은 효소의 제형이다. 시중에 나와 있는 여러 제품들의 리뷰를 보면서 막연하게 제형을 고르는 경우가 많다. 그러나 소비자들이 생각하는 것보다 효소는 제형에 따라 그 능력이 달라진다. 물에 타먹는 형태, 분말 섭취 형태, 알약 형태 등 제형에 따라, 효소가 몸에 흡수되는 속도, 가공과정에서 성분이 파괴되는 정도 등이 달라지기 때문에 무턱대고 골라선 안 된다.

물에 타 먹는 제형은 평소 물을 잘 마시지 않은 사람에겐 음수량을 늘리기 위한 목적으로 한다. 하지만 효소 자체를 섭취하는 게 아니라 물에 희석해서 섭취하기 때문에 좋은 성분도 동일하게 희석된다.

또한 효소는 온도에 굉장히 민감하기 때문에 온도가 높은 물과 마시게 되면 유효 성분이 모두 파괴된다. 적정 수온을 맞추는 과정은 섭취를 번거롭게 만든다.

효소의 제조 과정을 살펴보면 기초 가공을 마친 효소의 기본 형태는 분말 제형이다. 분말 제형의 효소는 추가 가공이 필요한 타 제형과 달리 불필요하게 유효 성분이 파괴되지 않다는 뜻이다.

분말형의 부수적인 장점은 타 제형들과 달리 섭취 시 물이 필요하지 않기 때문에 꾸준히 장기간 섭취할 수 있는 것도 장점이다. 알약을 삼키는데 있어 크게 불편함이 없다면 복용하기에 간편한 제형이다. 분말형은 흡수율 부분에서 다른 제형과는 큰 차이가 존재한다. 미국 의사약전에 따르면, 제재에 따른 흡수율을 연구해보니 알약형의 흡수율은 겨우 10~20% 정도 밖에 되지 않는다. 하지만 편리함이 있기 때문에 상황에 따라 제형을 고르는 것을 추천한다.

효소를 골랐다면 제대로 섭취하는 것도 중요하다. 효소를 뜨거운 물과 함께 섭취하거나 타서 복용하는 경우가 많은데, 효소는 열에 약하므로 미지근하거나 시원한 물과 함께 먹는 것이 좋다. 물에 타지 말고 먹는 것도 추천한다.추운 겨울철에 소화불량증을 겪는 사람이 다른 계절에 비해 상대적으로 많다. 그 이유는 낮은 온도가 우리 몸의 자율신경계에 영향을 주기 때문인데, 차가운 공기에 배가 장시간 노출되면 열을 빼앗겨 소화기관으로 가는 혈류량이 줄어들어 소화 기능에 이상이 생길 수도 있다. 이러한 겨울철에는 지방분해 효소가 추가된 제품을 더 추천한다. 지방을 분해하려는 배출 시간이 오래 걸리기 때문에 지방분해 효소가 필요하다.

〈효소전문가〉

일일시호일

버스 교통사고로
신장 한 쪽과 간 절반 잃어

베트남 유학생 응예틴찐씨, 장기 파열 · 근육 괴사
3차례 대수술에도 생사 불분명…병원비도 막막



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업