

선엽 스님의
자연힐링차
㉑ 보이차 열배 즐기기 1

숙차와 생차 구분법 먼저 알아야

한국의 약차에도 수백 종의 한방과 계절약차가 있듯이 중국에도 7대 명차 10대 다류가 있다. 그 가운데 세계적으로 사랑 받는 차가 보이차이다. 그런 보이차에 대해서도 제대로 알고 마실 필요가 있다.

보이차(普爾茶)는 중국 윈난성 지역부터 티베트에 이르는 차마고도 지역에서 마시던 것으로 '흑차'로 불리었다. 보이차의 명칭은 차마고도 지역의 교역 거점 중 하나인 푸얼(보이)현이라는 마을에서 주로 거래되었다고 해서 붙은 이름이다.

이후 보이차가 유명해지자 중국 정부 차원에서 보이차의 주요 생산지 중 하나인 사모시를 아예 보이시로 개명해버린 역사가 있다.

원래 오래전부터 56개 소수민족 중 포랑족 하니족 등이 마시던 차였으나 청나라 옹정 황제 10년에 황실 진상품인 공차로 선정되면서 황제와 황후가 마시던 차로 널리 알려졌다. 청초의 몰락 이후 보이차는 그 명맥이 거의 끊어지다시피 하다가 그저 그런 중국 변방에서 파는 차의 하나로 여겨지는 듯 했지만 1970년대 프랑스로 수출된 보이차 숙차의 효능이 논문을 통해 재발견되면서 다시 차를 사랑하는 사람들로부터 관심과 사랑을 받으며 화려하게 비상하였다.



사실 보이차는 청나라 전성기를 거치며 청조 말기인 1900년대부터 차 시장에서 부활한 2000년대 초까지 100여 년간의 세월은 역사의 뒤안길에서 겨우 명맥만 유지하던 차였다. 보이차의 전성기인 청나라시대에는 유락차산, 의방차산, 망치차산, 혁등차산, 이무정산, 만전차산 중국의 6대 차산을 중심으로 최고급 첫물차를 따서 보이에서 가공을 거친 후 당시의 수도인 북경으로 보내졌다. 6대 차산을 중심으로 채취한 최상급 찻잎은 기초가공이 끝난 모차 형태(산차)로 마방이나 손수레에 실려 보이현으로 운송되었고 그곳에 위치한 청나라 정부가 관할하는 보이차 가공공장에서 긴압차 등으로 가공되어 병차 전차 타차 등의 모양까지 갖추게 된다.

그런 다음 청나라 황실로 보내졌으며 행정 관청과 차 가공소가 몰려 있는 보이현에서 오랜 시간 명실상부한 보이차 가공 교역의 중심이 되어 보이차라는 이름이 자연스럽게 붙여지게 되었다.

황제에게 바치는 공차를 위한 찻잎의 채취가 끝나면 이번에는 현지 관료와 세도가를 위한 차를 준비했다고 하는데 이를 관차라고 일컬었다.

이렇듯 관차의 재취가 끝나고 나서야 차는 일반백성에게 개방되었고, 중국 전역의 차 상인들이 몰려 청나라 정부가 세운 차 유통인의 인증서를 제출하고 그 인증서에 명시된 물량만큼의 세금을 내고 구입하여 판매할 수 있었다고 한다. 청나라가 멸한 뒤 중화민국의 내전을 거쳐 공차창까지 망가지고 명맥만 유지하다가 1949년 중국통일에 이르기까지 보이차는 약 40여 년간 커다란 변화와 고통을 겪게 되었다.

해방 이후 국가의 적극적인 농업정상화 정책에 의해서 서쌍판납(시솽반나)를 중심으로 차 생산량이 증가하게 되었으며 새로운 다원들이 단위 면적당 생산량을 높이기 위해 개발된 개량종 보이차가 널리 보급되기 시작했다. 1990년대 초 맹해차의 총생산량이 2750t이 넘어 단일 공장 생산량이 1920년대 전체 서쌍판납 생산물량을 초과한 엄청난 양이었다. 1972년 옛 중국차업공사가 중국토산축산진출공사의 차엽 독자경영체제가 완전히 무너지고 차 생산업자가 직접 차의 유통 수출업무를 할 수 있게 된 것이다.

이를 계기로 운남성의 보이차는 이 후 10여 년간 매년 1000t 전후의 보이차를 홍콩과 마카오에 100~200t 전후를 일본에 수출하였다. 중국토산축산진출공사 운남성차엽분공사는 다시 중국토산축산 운남차엽진출공사로 또 다시 개칭되어 본격적인 사회중의 사장경제체제로 운행되며 운남차엽진출공사의 수출독점권이 완전히 폐지되고 차 공장을 비롯해 기업 등이 직접 차를 수출 할 수 있게 되었다.

그 후 2003년 전 후 기업사유화조치로 운남성의 거의 모든 공장이 주식회사 체제형태를 통해 민영화되기 시작했으며 그 결과 수많은 공장이 생겨서 현재 운남시에는 약 1000여 개의 차공장에서 보이차 녹차 홍차 등을 생산하고 있다.

보이차에 대한 지식과 경험이 없는 사람들에게는 수백 가지 종류의 보이차를 이해하기란 어려울 뿐만 아니라 도무지 알 수가 없는 것이 사실이다. 보이차의 제조방법으로 인한 숙차와 생차 구분법을 먼저 알고 난 후 다시 보이차의 형태로 인한 일반적 분류법을 알게 되면 편리하다. 보이차는 제다방법에 따라 크게 생차(生茶), 숙차(熟茶)로 나뉜다. 구분의 기준은 차를 완성할 당시에 발효가 되었느냐 발효가 되지 않았느냐에 따라 달려 있으며, 발효시키지 않은 찻잎으로 만든 차가 생차, 이미 열과 습기 미생물에 의해 발효된 차를 숙차라고 한다.

〈체질별약차 전문점 마음정원 대표〉



박주용의
소금&건강
㉑ 미네랄 습관

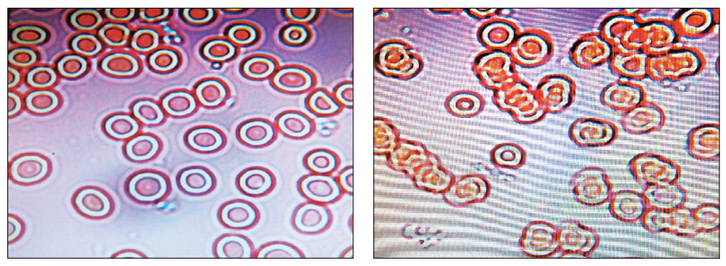
심근경색 예방, 소금과 물이 답

지인과 통화를 하다가 지인의 남편이 심장마비로 돌아가셨다는 이야기를 듣게 되었다. 60세도 안 된 사람인데 심장마비라니. 한동안 말을 이어갈 수가 없었다. 불과 10개월 전에 만났을 때는 땅을 산 후 가족이 살 집을 짓겠다고 하시면서 굴삭기를 운전하여 땅을 고르고 있었다. 무척이나 건강한 모습이었고 삶의 의욕이 넘쳤었다.

이렇듯 우리 주변에서 요즘 심근경색 환자가 늘어가고 있는 모습을 너무나 자주 볼 수 있다. 심근경색으로 병원을 찾는 사람이 2018년 기준으로 연간 10만 명을 넘었다. 급성심근경색은 심장근육에 피를 공급하는 관상동맥이 막혀 심장근육이 죽는 병이다. 심장근육이 죽으니 심장이 뛰는 것을 멈추는 것이다.

심근경색 초기 사망률은 30%로 사망자의 50%가 병원에 도착하기 전에 죽음에 이른다. 돌연사하는 사람들 대부분이 심근경색이 원인이라고 보면 된다.

심혈관 질환은 과거에는 겨울철에 주로 발생하였다. 날씨가 갑자기 추워지면 혈관이 축소하면서 질병이 발생하는 것으로 알려져 있다. 하지만 최근 들어서는 여름철에 오히려 환자 수가 더 많을 정도로 계절을 가리지를 않는다. 심근경색의 여름철 발생이 많아진 이유는 탈수가 증가하기 때문이다. 날씨가 더워지면 땀을 많이 흘리게 된다. 그러면 혈액은 가지고 있던 수분을 땀에 빼앗기게 된다. 그리고 혈액은 수분 부족으로 끈적끈적해진다. 이런 혈액은 혈전의 발생 가능성을 높이게 된다. 그리고 혈전은 관상동맥을 막아 급성심근경색이라는 증상을 만들어 내는 것이다.



무엇을 먹느냐에 따라 달라지는 혈구의 모습.

땀으로 수분이 많이 빠져도 문제고, 땀을 흘리지 않아도 문제가 된다. 땀을 흘리면 수분 부족으로 문제가 생기고, 땀을 흘리지 않으면 우리 몸은 체온을 떨어뜨리기 위해 피부로 혈액을 많이 보내려 한다. 이 경우 심장에 부하가 걸리게 된다.

심근경색을 예방하는 일은 간단하다. 먹는 것을 조심하고, 마시는 것을 조심하고, 적당한 운동을 하면 된다. 음식은 지방질 섭취를 줄이고, 마시는 것은 미네랄 소금물을 마시고 과격한 운동이 아닌 적정 운동을 하면 된다.

특히 여름철에는 수분 부족이 심해진다. 이때 수분 보충이 중요하다. 맹물보다는 미네랄 소금을 물에 타서 옅은 미네랄 소금물을 만들어 마심으로써 미네랄과 소금을 보충해 주는 것이 좋다. 그렇게 수분이 공급되어야 혈액이 풍부해져서 피부에 수분을 원활하게 공급해 줄 수가 있다. 병원에 입원하면 링거액부터 몸에 주입하는 이유가 여기에 있다. 소금물 공급을 통해 혈액을 풍부하게 하고 전해질 균형을 맞추어 주는 것이다.

수분 부족은 여름만의 문제는 아니다. 겨울에도 난방시스템이 잘 가동되고, 운동하는 사람도 많아지면서 땀을 흘리는 경우가 많다. 그런데 날씨가 차다고 해서 수분 섭취는 여름만 못한 경우가 많아서 수분 부족으로 연결이 이어지게 된다.

피부에서는 끊임없이 소금물이 빠져나가는데, 마시는 물은 맹물이면 그 균형을 맞출 수가 없다. 몸에 소금물이 부족하면 신장에서는 소변으로 독소와 함께 나가야 할 소금과 물을 재사용하게 된다. 그러면 독소의 배출마저 힘들어지고 신장에 무리가 가게 된다. 우리 몸에서 사용되고 충분하게 땀과 소변으로 배출이 될 만큼의 수분을 공급하는 일이 그래서 중요하다. 그러므로 심근경색으로 병원을 찾는 환자는 다른 곳도 문제가 있는 경우가 많이 있다. 우리 몸에 미네랄 균형이 깨어지고, 수분 균형이 깨어지고, 영양의 공급이 깨어지면 몸 여러 곳이 한꺼번에 문제가 생기게 된다. 많은 사람에게 고혈압, 당뇨, 고지혈 등이 세트로 오는 이유가 여기에 있다.

평소에 수분과 미네랄 공급이 제한되고 있으므로 몸 구석구석으로 물과 미네랄이 가지 못하고 피가 겉도는 현상, 걸쭉해지는 현상, 혈전이 생기는 현상이 생기게 되는 것이다. 생활습관의 잘못은 어느 한 곳만을 망가뜨리는 것이 아니라 몸 여기저기를 함께 망가뜨린다.

수분은 우리 몸의 70%를 구성한다. 몸을 구성하는 것을 넘어 우리 몸을 정상적으로 움직이게 하는 모든 것에 관여한다. 눈에는 눈물이, 코에서는 콧물이, 입에서는 침이, 쉴 새 없이 나와서 우리 몸을 건강하게 지킨다. 침만 해도 하루에 나오는 양이 2L에 이른다. 코에서 나오는 콧물은 우리 몸의 코로 들어오는 세균을 죽이고 이물질을 걸러낸다. 혈액은 우리 몸에 영양분을 공급하고 노폐물을 배출시킨다. 신장에서는 수분과 미네랄을 배출하고 걸러 재사용을 한다. 체액, 림프액, 세포액, 세포간액 등 모든 곳에 수분이 자리하고 있고, 그 물속에는 소금이 함께 흐른다. 그래서 일정한 양의 물을 매일 마셔야 하는 것이다.

심근경색은 고지혈, 고혈압, 당뇨 등이 있는 사람에게서 쉽게 발생한다. 최근 들어서는 40대 젊은이들에서도 많이 발생한다. 심근경색은 생활습관병이다. 물과 소금을 멀리한 생활 습관병이다. 내 몸에 적정한 양의 물과 소금을 공급하는 일이 바로 건강을 지켜나가는 일이다. 음식을 먹는 습관, 운동하는 습관, 물을 먹는 습관, 소금을 먹는 습관이 나쁘면 병이 유발되고, 반면 좋으면 건강을 유지하게 된다.

미네랄 소금물을 먹는 일 그것이 바로 심근경색을 예방하는 일이다. 수분만을 공급해서도 소금만을 공급해서도 안 된다. 미네랄 소금과 물이 함께 공급되어야 한다. 그렇게 생활습관을 바꾸어 나갈 때 우리의 건강이 찾아온다.

〈(주)오씨아드 이사〉

일일시호일

심장·간질환 발병 한달…
생사기로에 선 미얀마 청년

미얀마에서 온 묘민우씨 올해 8월부터 프레스공장에서 근무
심장 수술에 신장기능 50%남아 약물 치료…병원비만 1500만원



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