

차

식품이란 칼로리도 중요하고, 비타민과 무기질 같은 조절소도 갖추어야 한다고 강조되고 있다. 그러나 그런 것만을 지나치게 따지다 보면 때로는 맛이 문제가 되는 경우가 생긴다. 기호성을 무시한 식품이란 식품적 가치를 반감시킨다해도 과언이 아니다. 그래서 식품에는 기호식품이 있어 사람의 식생활을 윤택하게 만들어 주고 있다.

기호식품으로는 술종류와 차가 대중을 이루고 있다. 차는 먼 옛날부터 우리에게 풍류와 생활의 여유를 주어왔다. 지금 전 세계의 차는 80%가 홍차이고, 나머지 20%가 녹차로 되어 있는데 이 두가지는 같은 차나무 잎에서 만들어지고 있다.

차나무는 중국의 운남(雲南), 티베트의 산악지대, 버마 국경의 산야에 자생했고, 중국에서는 유사(有史) 이전부터 이 잎을 따서 차로 이용해왔다고 한다. 중국의 신화에서는 신농씨(神農氏)가 물을 끓여마시는 법을 가르쳤고 차를 마셨다고 하는데 인도에는 다음과 같은 재미있는 전설도 있다.

인도의 왕자였던 달마(達磨)가 젊은 시절에 선(禪)을 닦기 위해 멀리 중국의 소림사에서 면벽구년(面壁九年)의 좌선수행을 할 때의 이야기이다.

좌선 3년째에 졸음이 심해 좌선을 중단해야 할 난관에 봉착한 달마는 큰 마음을 먹고 자기 눈꺼풀을 잘라 졸음을 쫓으려 했다. 내던진 눈꺼풀이 문힌 자리에서 한 그루의 나무가 자라 싱싱한 잎이 달렸다. 이상하게 여긴 달마가 그 잎을 씹어보니 졸음이 깨끗이 없어졌으므로 그 후로는 이 잎을 먹고 졸음을 쫓을 수 있어 무사히 좌선수행을 마쳤다고 한다.

명승 달마대사는 차 덕분에 탄생이 된 셈이다. 이렇게 차는 그

시초부터 약용효과가 인정되어 음료로서 뿐 아니라 귀중한 약으로 쓰이게 되었다. 중국의 오랜 역사를 통해서 차 마시는 습관이 퍼졌고 약으로 마셔오던 것이 일상생활에 정착하여 그 약용효과의 전통이 오늘날 차의 번영을 초래한 것이다.

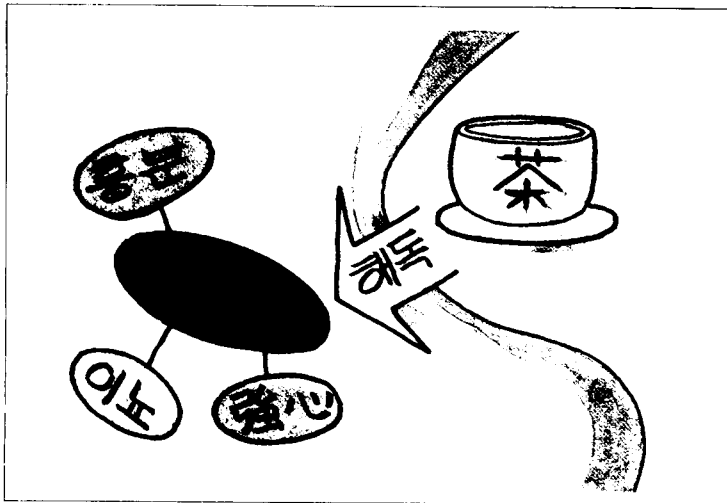
17세기에 동양의 녹차를 유럽으로 수출해 가는데 배편 밖에 없었으므로 2~3개월이 걸렸다고 한다. 그러자니 배속에서 녹차가 발효를 일으켜 변색이 되고 특이한 향이 생기게 되어 홍차가 만들어져 서구인에게 환영을 받게 되었다는 것이다.

차의 생엽(生葉)은 75~80%의 수분이 있고 나머지는 고형물이다. 고형물의 성분은 탄닌, 프린염기(카페인), 단백질, 아미노산, 아미트, 당, 텍스트린, 녹말, 섬유소, 펙틴, 엽록소, 카로티노이드, 플라보놀 유도체, 안토치안, 왁스, 유기산, 정유, 효소, 비타민, 무기성분 등으로 구성되어 있다.

이러한 성분을 볼 때 일반 식물엽과 다른 점은 테아닌과 카페인이 들어 있는 것과 탄닌의 함량이 많으며 무기성분으로서



유태종 <고려대학교 교수>



망간과 불소가 많은 것이다.

카페인은 1820년에 스위스의 약사가 커피에서 발견하고 카페인이라 이름붙였는데 1827년 영국의 우드리가 홍차에서 발견하고 티인(茶素)이라 명명했다. 그 후 독일의 물더와 조브스트는 이 두 가지가 같은 화합물임을 밝혔다. 가벼운 전사 모양의 흰결정인 카페인은 물, 알코올, 에테르, 클로로포름 등에 녹으며 뜨거운 물에는 매우 잘 녹는다.

카페인은 중추신경의 흥분·강심(強心)·이노의 3대 작용을 하는데 바로 이 작용 때문에 차가 애용되는 것이다. 두통을 멎게 하며 내이신경(內耳神經)의 흥분을 진정시켜 차멀미나 배멀미를 가라앉게 하고 술에 취한 것도 쉽게 깨게 하는 생리작용도 알려져 있다.

차가 갖는 일반적인 효용을 정리해 보면 다음과 같다.

① 카페인에 의한 피로회복, 강심, 이노작용

적당량의 카페인은 신경을 알맞게 흥분시켜 피로회복을 시켜 준다. 대뇌중추를 자극해서 사고력을 증대시켜 준다. 이노작용이 있어 신진대사에 의한 해독효과

가 있다. 근육의 수축력을 높여 주는 잇점이 있기도 하다. 그러나 당뇨병 환자나 임신부는 삼가하는 것이 좋다. 홍차의 카페인은 약 2~3%로 녹차나 커피보다 많으나 홍차속의 타닌이 카페인에 중화적으로 작용하기 때문에 다른 카페인 음료(커피)에 비해 위를 상하게 하거나 불면을 심하게 하지 않는 것으로 알려져 있다.

② 타닌에 의한 심신의 긴장효과와 해독작용

홍차액에는 5~6%의 타닌이 우러나오는데 카페인 중화뿐 아니라 여러가지 독물, 금속, 알칼로이드, 단백질을 침전시키는 힘이 있으므로 불순물이 많은 음료수라도 홍차로 끓여 마시면 독물 침전으로 무해하게 되어 마실 수 있는 물이 되는 셈이다. 또 타닌은 철분과 결합하기 쉬우므로 홍차를 끓일 때에는 철제용기를 쓰지 말아야 한다.

③ 비타민 B 복합체

녹차에는 비타민C가 풍부하나 홍차에는 하나도 들어 있지 않다. 그러나 비타민B₁, B₂, 판토텐산, 나이아신 등이 있어 피로회복을 간접적으로 도와주는 효과가 있

다.

④ 대표적인 알칼리성 식품이므로 혈액의 산성화를 중화하여 산혈증을 방지한다.

⑤ 천연 식품으로서 오염의 염려가 없고 제조중에도 첨가물의 사용이 금지되어 있어 공해의 걱정이 없다.

6 성분 중의 미량 성분은 모두 인체에 좋은 영향을 주어 좋다. 특히 망간은 소화를 돕는 작용이 있고 간장의 효소작용을 활발히 하는 사실이 알려져 있다. 또 뇌하수체의 기능을 높혀주어 호르몬의 분비를 활발히 하기도 한다. 망간은 뼈나 신경을 튼튼하게 하는 작용이 있다는 보고도 있다. 망간이 부족되면 혈당치를 높히며 혈중 지방산을 증가시켜 몸에 부담을 주는 것으로 알려져 있다.

⑦ 소화를 도우며 위장의 활동을 돕는다. 기름진 음식을 먹는 중국사람들에게 비만자가 적은 것이 그것을 잘 설명해 주고 있는 것이다.

이상의 장점에 못지 않게 차가 갖는 특징은 심리적 작용, 정신적인 효용이 매우 크다. 한 잔의 차는 육체적 생리적인 면 뿐 아니라 심리적·정신적으로 피로를 회복시켜 주며 내일의 활력을 날게 하는 효용을 가지고 있다.

한 잔의 차는 사람들에게 마음의 평화와 친밀감을 안겨주기도 한다. 문인에게는 영감을 불러일으키며, 과학자에게는 새로운 아이디어를 날게도 하는 인류의 벗이 기호식품인 차라고 볼 수 있다. 실의에 빠진 이에게는 새로운 인생의 자신감을 안겨주기도 하는 차를 우리는 잘 알고 활용해야 할 것이다. (M)