

# 녹차 이야기

김영경 | 아모레퍼시픽기술연구원 녹차연구팀 연구원





## 3

## 녹차 이야기

김영경 아모레퍼시픽기술연구원 녹차연구팀 연구원

### I 인류가 차를 마시게 된 까닭

#### ▶ 해독 항균 항암 작용 알려져

차(茶)는 세계의 음료 중에서 가장 오랜 역사를 갖고 있다. 중국의 당나라 육우(陸羽, 727-803)가 쓴 다경(茶經)에 따르면 기원전 2700년경의 신농(神農) 시대부터 차를 마셨다고 하니 그 역사가 5천년에 이른다.

인류 중 차를 처음으로 마신 것으로 전해지는 신농. 그는 중국 삼황의 한 사람으로 백성들에게 농경법을 가르치고 백초(百草)를 맛보고 약을 만들어 '의약의 신'으로 숭앙을 받았던 인물이다.

신농이 어떻게 차를 알게 됐는지에 대해 오늘날 몇 가지 전설이 전해지고 있다. 그 중 하나는 다음과 같다. 신농이 산천을 다니면서 직접 풀을 맛보아 식용 또는 약용을 결정하는데, 하루는 여러 풀을 맛보다가 독초에 중독됐다. 그때 우연히 바람에 떨어진 나뭇잎을 먹고 해독되었는데, 바로 그 나뭇잎이 차나무 잎이었다고 한다. 이때부터 차에 대한 효능이 알려지고 널리 음용 됐다는 것이다.

그렇다면 차잎은 독을 해독하는 성분을 포함하는 것일까? 비록 말로만 전해지는 얘기지만 차잎의 성분을 따져보면 가능한 일이다. 차에서 가장 많은 양을 차지하는 수용성 성분은 카테킨이라는 물질이다. 이 성분은 차 맛의 독특한 떫은맛을 낸다. 그런데 카테킨은 구조상 수산화기(OH-)를 많이 포함하고 있어서 여러 가지 물질과 잘 결합하는 특성이 있다. 바로 이것이

독을 해독하는 역할을 할 수 있다. 약초의 주요 독성분과 카테킨이 결합해 해독의 효과를 보여준다는 말이다.

카테킨은 해독 작용 외에도 다양한 의학적 작용을 나타낸다. 대표적인 작용은 항산화 효과. 우리 몸의 지방 성분은 활성산소에 의해 산화돼 각종 과산화지질로 변성된다. 이것은 우리 몸의 세포를 공격, 질병의 원인이 될 수 있다. 카테킨은 바로 지방의 산화를 지연시키거나 막을 수 있는 효과를 가져 올 수 있다. 이것이 바로 항산화 효과이다. 항산화 효과를 비롯해 카테킨의 항암작용, 항균작용 등이 국내의 학술지를 통해 밝혀지고 있다.

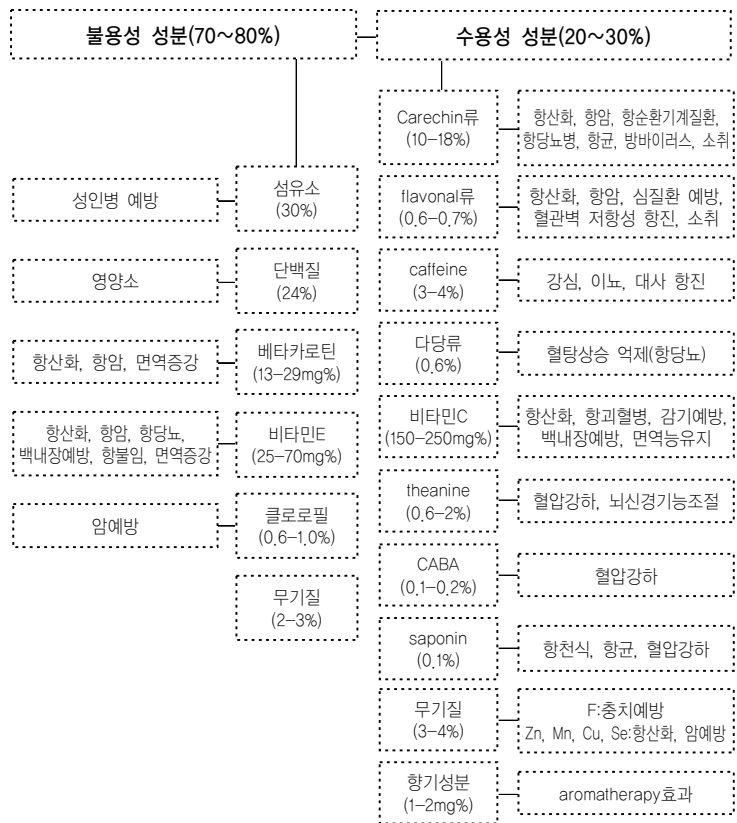
한편 카테킨 다음으로 카페인인데, 이 역시 신농이 독초에 중독돼 정신을 잃었을 때 도움이 됐을 것으로 생각된다. 카페인은 뇌에 대한 자극이나 강심작용으로 신농이 제정신을 차리도록 했을 것이라는 말이다.

차는 처음부터 기호음료로 마신 것이 아니라 우연히 약용으로 발견된 후 점차 경험적으로 알려진 효능으로 인해 오랫동안 민간에서 널리 이용돼 왔다.

카테킨과 카페인 외에도 차잎이 다른 식물의 잎과 달리 가지는 성분으로 테아닌(theanine)이 있다. 테아닌은 녹차

에만 함유된 독특한 아미노산의 일종인데 녹차에 2-3% 함유되어 있다. 흥분을 가라앉히는 진정작용이 있고 차의 감칠맛을 내는 성분이다. 따라서 차의 독특한 맛은 카테킨의 떫은맛과 테아닌의 감칠맛이 조화를 이룬 결과다.

차를 마시는 즐거움에서 그 은은한 향을 빼놓는다면 어떨까? 차의 향은 차잎 중에 함유돼 있는 휘발성 성분에 의해 만들어진다. 차의 향기 성분은 0.1% 이하로서 미량에 불과하다. 하지만 그 종류는 2백-3백여 종 이상으로 알려져 있으며 여러 가지 성분이 복합적으로 작용해 나타난다.



## II 명차의 산지는 안개가 많이 끼는 곳

▶ 햇빛 차단해 감칠맛 늘인다.

차 전문매장으로 녹차를 사러 가 본 사람이라면 녹차의 종류가 정말 다양한가를 알 수 있다. 그런데 종류가 대개 수확시기에 따라 분류되고 이에 따라 부르는 이름이 다르다. 또한 가격도 천차만별이다. 녹차를 고르기가 쉽지 않다고 느껴진다.

차는 수확시기에 따라 크게 세 종류로 나뉜다. 이른 봄에 딴 첫물차, 늦봄이나 초여름의 두물차, 그리고 여름에 수확한 세물차가 그것이다. 가격은 이른 봄에 딴 첫물차가 가장 비싸다. 수확시기가 차의 가격을 결정하는 까닭은 무엇일까? 수확시기에 따라 차의 성분 함량이 달라지기 때문이다. 찻잎을 늦게 딸수록 짙은맛을 내는 카테킨과 비타민C의 함량은 증가하고 감칠맛을 내는 아미노산이나 카페인의 함량은 감소한다. 따라서 첫물차가 두물차나 세물차보다 짙은맛이 덜하고 전체적인 맛이 부드럽게 조화되어있다. 또한 향기성분의 함량이 더 높기 때문에 품질이 높게 평가 받는다. 그런데 왜 수확시기에 따라 성분함량이 달라지는 것일까? 찻잎의 성분 함량이 햇빛의 양과 기온에 영향을 받기 때문이다.

이른 봄 새로운 어린잎이 나기 시작할 때는 감칠맛을 내는 아미노산류가 다량으로 뿌리에서 합성된다. 그런 후 아미노산은 줄기를 거쳐 어린잎으로 이동하는데, 여기에서 여러 종류의 아미노산이 합성되면서 카테킨을 중심으로 한 폴리페놀류가 생성된다. 따라서 어린잎에서는 폴리페놀류가 합성되기 전의 아미노산이 많다. 이 과정에서 햇빛의 양(일조량)과 기온이 관여하는 것이다. 잎은 여름으로 갈수록 아미노산류가 적어지고 폴리페놀류가 늘어간다. 점점 짙은맛이 강해지는 것이다. 이 같은 차의 성질을 이용해서 이른 봄의 찻잎에서 감칠맛을 극대화하기 위해 차를 재배할 때 인공적으로 햇빛을 차단시키는 방법이 쓰이고 있다. 일반적인 차의 재배와는 달리 차 잎이 한 잎에서 두 잎 정도 나올 무렵 차나무 위에 차광막(그늘막)을 씌워 햇빛을 차단해 재배한 차를 옥로차(玉露茶)라고 한다. 그늘에서 키운 녹차는 짙은맛이 덜한 반면 감칠맛을 내는 아미노산 성분(테아닌, 아르기닌, 글루타민산 등), 녹색을 내는 엽록소가 증가해 맛과 색이 뛰어난 고급 녹차가 된다.

예로부터 명차(茗茶) 산지로 꼽는 지역은 대개 하루 중 안개가 많이 끼는 곳이다. 이 역시 안개에 의한 차광과 일조량 제한으로 테아닌(아미노산류)의 축적이 많아지기 때문인 것으로 생각할 수 있다. 우리나라에는 전라남도의 월출산, 제주도의 한라산 부근에 대규모 녹차 다원(茶園)이 형성된 것도 이와 같은 녹차 재배의 적합지이기 때문이다.



## 같은 녹차라도 종류별로 맛과 향이 다른 이유

### ▶ 제다 방법에 따른 녹차의 분류

겉으로 보기에는 다 같은 녹차로 비슷해 보이지만 우려서 맛을 보면 미묘한 맛과 향의 차이가 있어서 녹차를 고르는 재미를 더해주는데, 차 잎을 수확해서 만드는 시기(첫물차, 두물차, 세물차 등)에 따라서도 달라지지만 같은 시기에 제조된 차라도 만드는 방법에 따라 다른 색과 향미를 낸다. 녹차는 만드는 방법에 따라서 덩음차, 증제차, 옥록차 등으로 나뉜다.

#### 1. 덩음차

녹차 잎을 수확하여 250-300℃ 내외의 덩음 솥에 넣고 기름 없이 덩으면서 효소의 활성을 억제시켜 녹차를 제조한다. 맛은 구수하고 풀 냄새가 적으며 잎이 말려있는 것이 특징이다. 잎은 진하고 어두운 녹색이며 수색은 황록색이다. 한국과 중국에서 주로 생산한다.

전통 방식의 덩음차는 덩기→비비기→2차 덩기→2차 비비기→필요에 따라 덩고 비비는 헛수 가감→냉각→건조의 과정으로 만들어진다. 덩는 과정은 덩음차의 품질을 좌우하는 가장 중요한 공정의 하나로 덩음차 고유의 맛과 향을 내게 하는 과정이다. 비비는 과정을 통해서는 찻잎 세포벽을 파괴하여 세포 안에 있던 차 성분들이 차를 뜨거운 물에 우려 낼 때 쉽게 우려나도록 하고 덩음차 고유의 찻잎 모양을 만들어 주기 때문에 역시 중요한 과정이 된다.

#### 2. 증제차

수확한 녹차 생엽을 100℃ 내외의 수증기로 찌서 효소의 활성을 억제하여 제조한다. 맛이 담백하고 신선하며 녹색이 강한 것이 특징이다. 일본과 한국에서 주로 생산한다.

#### 3. 옥록차

증제차와 덩음차의 장점을 각각 살리기 위한 제조 방법으로 먼저 생엽을 뜨거운 증기로 열처리 한 후에 다음 과정은 덩음차 제조 과정과 유사하게 가공하여 증제차의 신선하고 녹색의 특징은 살리면서 덩음차의 구수한 맛을 내게 된다.

이 밖에도 끓는 물에 차의 생엽을 데친 후에 건조하는 자비차(煮沸茶), 생엽을 그대로 햇볕에 말려 만드는 일쇄차(日曬茶) 등 다양한 제다 방법으로 만들어진 녹차가 있다.

## IV 녹차, 홍차, 우롱차의 차이

▶ 원료는 같은 나무, 제조방법이 다를 뿐

찾집에 가 차를 주문하기 위해 메뉴판을 들여다보자. 커피, 녹차, 홍차, 인삼차, 유자차 등 종류가 상당하다. 그러나 엄밀하게 따지면 이들 중 차에 속하지 않은 것이 더 많다.

본디 차(茶)는 차나무의 잎을 따서 만든 마실 거리의 재료다. 따라서 커피, 인삼차, 유자차, 등굴레차 등 차잎을 쓰지 않고 다른 재료로 만든 음료는 차가 아니다. 예전에 차를 만들 때 차잎도 적게 들고 약의 효과와 더불어 다른 맛을 얻기 위해 생강, 유자, 들국화, 참깨, 구기 등을 차잎과 섞어 만들었다. 이것이 나중에는 차를 넣지 않고도 만들어서 차 대신 끓여 마시게 된 것이다. 대용차인 썸이다. 그렇다면 찾집 메뉴판에서 찾을 수 있는 차의 종류는 뭐가 있을까? 녹차, 홍차, 우롱차 등 세 종류.

녹차, 홍차, 우롱차는 품종은 다르지만 모두 차나무(*Camellia sinensis*) 잎을 원료로 가공해 만든 기호음료다. 그러나 이들을 구분하는 기준은 차나무의 품종이 아니라 차의 제조과정의 차이다. 차잎을 따서 발효를 얼마나 했느냐에 따라 구분된다. 때문에 같은 차나무로 녹차, 홍차, 우롱차를 생산할 수 있다. 발효는 차를 분류하는 가장 대표적인 방법이다. 녹차는 발효가 전혀 일어나지 않은 비발효차, 우롱차는 발효 정도가 10-70% 사이인 반발효차, 그리고 홍차는 85% 이상인 발효차다. 그렇다면 차는 어떻게 발효시키는 것일까? 사실 차에서의 발효는 진정한 의미의 발효가 아니다. 발효는 미생물에 의해서 음식물이 분해되거나 변화되는 것을 말한다. 그러나 차에서 발효는 미생물이 관여하지 않는다. 사실은 차잎에 천연으로 존재하는 효소(폴리페놀옥시데이즈, polyphenoloxidase)에 의해 일어나는 산화다.

차에서 발효라는 용어가 잘못 쓰이게 된 까닭은 영국에서 홍차가 제조되기 시작하던 19세기 사람들이 잘못 생각한 탓이다. 1835년경 영국은 인도에서 홍차제조를 시작했다. 그런데 1857년에 파스퇴르가 술이 미생물에 의한 발효라는 연구결과를 발표해 주목을 받고 있었다. 이로 인해 홍차의 제조과정에서 맛과 향, 색이 변하는 이유도 술과 마찬가지로 미생물이 관여하기 때문이라고 생각했던 것이다. 이후 홍차 제조에서 발효라는 말이 오늘날까지 남아있게 된 것이다.

차잎의 발효, 즉 산화는 사과를 깎아놓았을 때 색이 갈색으로 변하는 것과 같은 변화다. 홍차를 만들려면 차잎을 따서 그대로 방치해서 시들게 한다. 이 과정에서 차 잎에 함유된 카테킨을 대표로 하는 폴리페놀류 성분이 산화효소에 의해 산화돼 데아플라빈(theaflavins)과 데아루비긴(thearubigins) 등 새로운 성분이 생성된다. 이들 성분이 바로 홍차의 매력적인 붉은 색을 내게 해준다. 홍차의 밝은 오렌지색은 주로 데아플라빈 때문이고, 데아루비긴에 의해서 갈색이 나타난다. 데아플라빈은 차에 맑은 광택을 주고 데아루비긴은 색에 깊이를 준다. 차의 발효가 진행됨에 따라 데아플라빈이 감소하고 데아루비긴은 증가한다. 그리고 향기를 가진 많은 화합물들이 생성돼 홍차의 강하고 독특한 향기를 낸다.

그렇다면 녹차를 만들려면 찻잎을 어떻게 해야 할까. 찻잎을 그대로 방치하면 산화가 일어나기 때문에 찻잎을 따자마자 곧바로 산화를 막는 과정을 거친다. 찻잎의 산화효소는 열에 약하므로 싱싱한 찻잎을 볶거나(뒹거나) 찢는다. 따라서 제조과정 중 성분의 변화가 거의 없다. 때문에 엽록소를 상당히 함유하고 있어 녹차는 은은한 녹색을 드러내게 되는 것이다. 한편 홍차와 녹차의 중간인 우롱차는 찻잎을 홍차보다 덜 시들게 한 후 더 이상 산화가 일어나지 않도록 녹차와 마찬가지로 볶거나 찢는다(뒹는다, 일반적으로 우롱차는 찌서 만들지 않는다). 우롱차는 홍차의 붉은 갈색에 가깝고 향기는 녹차에 가깝다.

차 잎의 산화에 의해 만들어지는 홍차, 우롱차와는 달리 미생물에 의한 발효로 만들어지는 차도 있는데, 중국의 보이차나 우리나라의 전통적인 후발효차가 여기에 해당한다. 녹차와 같은 방법으로 차를 만들어서 공기 중에 방치하거나 특정 미생물을 이용하여 일정기간 동안 발효, 숙성하게 되면 미생물이 차 잎에 작용하여 여러 가지 차의 성분들이 변화하면서 후발효 차 특유의 진한 갈색과 더불어 독특한 맛과 향을 낸다. 차를 좋아하고 많이 마시는 사람들 중에는 진한 맛과 향의 후발효차를 선호하는 사람들이 많다.



## 녹차의 카페인을 몸에 관찮을까

▶ 흡수 속도 더디고 신경 흥분 사라진다.

카페인은 녹차를 비롯한 차 외에도 커피, 초콜릿, 콜라 등 다양한 식품에 함유돼 있다. 이 중에서 카페인에 대해 가장 많이 들먹이는 식품은 커피다. 그리고 녹차 카페인도 건강에 나쁘지 않지만, 커피는 그렇다고 평가 받는다. 그 이유는 무엇일까? 커피의 카페인과 차의 카페인이 다르기 때문일까?

커피에 카페인이라는 성분이 포함돼 있다는 사실은 1820년에 알게 됐다. 그리고 차의 카페인은 1827년에 분리됐다. 이 둘은 화학적으로 같은 물질이다. 따라서 커피와 차의 카페인의 종류가 달라서 커피는 해롭고 차는 관찮은 것은 아니다. 그렇다면 양의 차이 때문일까? 녹차 1잔(약 1백ml)에 20-30mg 정도로 함유돼 있다. 그리고 커피에는 70-1백mg 정도로 녹차에 비해 함량이 많다. 따라서 카페인의 함량이 적어서 인체에 카페인이 미치는 영향이 작다. 하지만 단지 이것만이 아니다. 차에는 카테킨을 비롯한 폴리페놀성 화합물이 함유돼 있다고 했다. 그런데 카테킨은 카페인과 결합해 위장에서 카페인의 빠른 흡수를 억제한다. 따라서 실제로 차를 마셨을 때 카페인이 우리 몸에 흡수되는 양은 줄어들게 된다.

이 외에도 차에 함유된 아미노산의 일종인 테아닌이 카페인의 효과를 줄이는 역할을 한다. 테아닌은 심신을 안정시키고 편안하고 안정된 상태의 뇌파 지표인 알파파를 낸다고 밝혀졌다. 테아닌은 카페인에 의한 뇌 내 신경전달물질(세로토닌)의 상승을 억제해 흥분을 억제하고 혈압저하 작용을 나타낸다.

카페인은 중추신경계에 대한 자극제로 작용한다. 이는 카페인이 신경전달물질의 체내 합성

과 분비에 영향을 미치기 때문으로 알려져 있다. 또한 심장 근육에 직접 작용해 심장 박동을 늘리고 심장 수축력을 증가시키기 때문에 카페인은 가슴을 뛰게 하는 증상을 일으킨다. 커피를 마시면 가슴이 뛰고 잠을 못 이룬다면 이제 차를 마셔보는 것은 어떨까?

## VI 티백차도 효능을 발휘할까

차 속에 함유된 화학성분은 잎차와 티백차 사이에 현저한 차이는 없다. 그러나 잎차용 차는 이른 봄에 새로 난 차 싹을 채취해 제조한다. 따라서 비교적 아미노산 함량이 높아 고급차로 이용되지만 수확량이 적고 가격이 비싸다. 티백용 차는 일반적으로 잎차용 차를 수확한 후에 다시 올라오는 차 싹과 싹 아래 두번째 잎까지 수확한다. 싹만 수확했을 때보다 수확량이 많아 가격 부담이 덜하다. 대규모의 다원에서는 이른 봄부터 초여름까지 수확하는 찻잎을 적정 아미노산 함량이 유지되도록 블랜딩(혼합)하여 티백을 제조한다.

## VII 차를 맛있게 마시는 법

차는 기호식품이기 때문에 무엇보다 맛있게 우려 마시는 것이 중요하다. 차는 우려내는 온도, 시간, 차의 종류, 물, 다관 등에 따라 맛이 달라지기 때문에 세심한 주의가 필요하다. 잎차의 경우 주로 다구를 이용해 우려내는데, 끓인 물을 약간(70-80℃로) 식혀서 차를 넣고 1-3분 정도 우려낸다. 차를 우려면서 기다림을 즐길 수 있어야 하는데 바쁜 현대인들에게 기다리라고 하는 것은 무리일지 모른다. 녹차는 온도를 잘 맞추어야 맛있게 마실 수 있기 때문에 끓인 물에 찬물을 1/3 정도 섞어서 온도를 맞출 수 있다. 그리고 온도계를 가지고 있지 않은 경우가 대부분이므로 찻주전자에 물을 따랐을 때 손으로 잡을 수 있을 정도로 따끈하면 적당한 온도이다. 손으로 잡지 못할 정도로 뜨겁다면 녹차가 쓰고 떼게 우려지고, 찬물을 너무 많이 섞어 미지근해지면 녹차가 제대로 우려나지 않아 맛이 싱겁게 된다.

녹차의 종류에 따라 최적의 온도도 따로 있는데, 고급 녹차일수록 낮은 온도에서 우려야 제 맛을 즐길 수 있다. 감칠맛을 내는 아미노산 성분은 용해도가 높아 비교적 저온에서도 잘 우려난다. 하지만 떼은맛을 내는 폴리페놀 성분은 용해도가 낮아 고온에서 잘 우려난다. 때문에 고급 녹차일수록 많이 포함되는 감칠맛의 아미노산 성분을 즐기려면 저온에서 은은하게 녹차를 우려내야 한다. 그러면 떼은맛은 적고 감칠맛이 우수한 차를 마실 수 있다. 우롱차나 홍차와 같이 발효된 차는 녹차보다 높은 온도에서 짧게 우려야 맛과 향을 제대로 우려낼 수 있다.

차를 우려내는데 그렇게 중요하게 생각하지 않는 것이 다구(茶具)다. 하지만 실제로 같은

차를 같은 조건에서 우려낼 때 다구에 따라 차의 색상과 맛과 향 모두 큰 차이를 낸다.

예를 들어 녹차와 같이 발효가 되지 않은 차는 찻잎 성분이 그대로 유지되기 때문에 보온력이 강하면 떫은맛이나 쓴맛을 내는 성분이 많이 용출된다. 따라서 사기류 보다는 청자나 백자와 같은 보온력이 떨어지는 자기류를 사용해 차를 우려는 것이 좋다. 그러나 우롱차나 홍차같이 발효된 차는 보온력이 강한 사기류가 적당하다. 잎차를 간편하게 즐기려면 머그잔이나 커피메이커를 이용하면 된다. 머그잔, 찻잔 등에 찻잎을 넣고 1-2분 우려고 찻잎이 가라앉으면 그대로 마실 수도 있다. 원두커피용 커피메이커를 이용해 필터 위에 차 잎을 놓고 물을 부어서 마실 수 있다.

잎차의 경우 다 우려낸 후 따로 찻잎을 걸러내야 하기 때문에 번거롭다. 그래서 요즘은 티백차가 이용되고 있다. 티백용 차는 용출율(차의 성분이 물에 우려나는 정도)을 높이고 티백에 넣어 포장하기 위해 제조된 찻잎을 잘라서 포장한다. 때문에 잎차보다 우려내는 시간을 줄여야 맛있는 차를 즐길 수 있다. 최근에는 잎 녹차를 편하게 즐길 수 있도록 잎 녹차를 1인분씩 망에 넣어 포장된 제품이 시중에 나와 있다.

차는 따뜻하게 즐기는 것이 보통이다. 그런데 최근에는 특수한 제법으로 제조돼 찬물에도 잘 우려나는 녹차가 있다. 찬물에 녹차를 우려면 감칠맛을 내는 아미노산 성분은 우려나지만 상대적으로 카테킨을 포함한 폴리페놀류가 적게 우려나므로 떫지 않고 감칠맛과 단맛이 있는 새로운 느낌의 차를 즐길 수 있다.

한편 녹차를 우려 후 1-2시간을 마시지 않고 두면 아름다운 연녹색의 물이 점점 갈색으로 변한다. 이것은 차의 폴리페놀 성분이 서서히 산화되기 때문인데 녹차의 효능이나 맛에 큰 영향을 미치는 것은 아니지만 가능하면 녹차의 효능과 맛을 100% 살리기 위해서 우려 후 바로 마시는 것이 좋겠다.

## VIII

### 차를 많이 마시는 나라는?

▶ 아일랜드인 하루 4잔, 한국인 20일에 1잔

전 세계의 사람들은 1인당 하루 평균 약 1백20ml의 차를 마신다. 하루에 한 잔을 마시는 셈이다. 그렇다면 나라마다 차이는 어떨까? 차를 가장 많이 마시는 국민은 아일랜드인으로 하루에 4잔을 마신다. 영국인은 3잔, 일본인은 1.3잔, 미국인은 반잔이다.

우리의 경우는 어떨까? 우리 민족은 7세기에 음다 풍속이 자리 잡고 있었음이 여러 사료에서 확인된다. 기록상 나타난 녹차의 전래는 삼국사기에 신라 선덕왕(A.D. 632~647) 때부터라고 기록돼 있다. 차 재배가 시작된 것은 신라 흥덕왕 3년(A.D. 828년) 당나라에 사신으로 갔던 대렴(大廉)이 차 종자를 가져와 왕명으로 지리산에 심게 한 이후부터로, 그 곳 사찰을 중심으로 전파됐다. 삼국유사에 의하면 661년 신라 문무왕 때 가야의 종묘에 시절 제사를 지내는 음식으로서 떡, 밥, 과일 등과 함께 차(茶)가 놓였다고 한다. 이처럼 녹차는 삼국시대부터 국

내에 전래돼 1천년 이상 우리 민족과 함께 했다. 석굴암 본존불 오른쪽 벽면에 있는 문수보살의 손에는 찻잔이 들려있다. 이는 차가 생활의 일부이었음을 말해주는 것이다. 이처럼 차가 가장 먼저 전래된 나라 중의 하나인 우리나라는 오늘날 다른 나라에 비해 적은 양을 마신다. 우리나라 국민은 20일 만에 겨우 한 잔의 차를 마시고 있다.

전통적으로 구미 인들은 거의 대부분 홍차를 마신다. 홍차에 비해 녹차의 소비량이 극히 미미한 미국의 경우, 1999년의 녹차와 녹차추출물의 소비량이 전년 대비 무려 1000%나 증가했다. 가장 큰 원인 중의 하나는 최근 과학자들에 의해 시험관에서, 또는 실험동물과 사람을 대상으로 집중적으로 연구돼온 녹차의 효능에 대한 연구결과 때문이다.

5천년 동안 인류가 음용해왔고, 화려한 문화를 발전시키기도 하고, 때로는 국가 간의 전쟁과 새로운 나라의 탄생과 독립의 계기가 되기도 했던 차. 이제 그 효능의 비밀이 현대과학에 의해 밝혀지고 있다.

녹차의 효능에 대해 전문 의학잡지에 보고되는 연구논문은 매년 수백 편에 달한다. 이러한 관점에서 녹차는 자연이 인류에게 선사한 가장 고귀한 선물이라 할 수 있다. 그러나 녹차는 우리의 육체적 건강에 주는 효능 그 이상의 의미를 지녔다. 바로 우리 마음의 풍요로움을 안겨주는 문화의 매개체라는 점이다.

이제 내년 봄이면 겨우내 움츠렸던 차나무 가지에 향기로운 차 싹이 피어나고 차의 계절이 시작된다. 한 잔의 녹차를 마심으로써 찌들고 피폐해진 우리의 몸과 마음에 활력과 풍요를 주고, 이제는 잊혀진 우리의 차 문화를 되살려야 하지 않을까.

## IX 녹차와 음식 궁합

### 1. 녹차와 쌀

녹차는 쌀로 만든 음식과 함께 먹으면 참 좋다. 쌀은 체내에 들어가면 당 성분으로 변하는데 우리 몸의 소장은 그 당류를 흡수해서 에너지를 만든다. 그렇기 때문에 식사 후에는 혈당이 높아지는 것이다. 그런데 당 수치를 조절하는 인슐린이 제 기능을 못하면 혈당 수치가 갑자기 과도하게 높아져서 혈액이 끈적끈적해지고 당이 소변을 통해 그대로 배출되게 된다. 이런 현상을 우리는 당뇨병이라고 부른다. 특히 흰 쌀밥은 섬유질이 적고 소장에서 바로 소화되기 때문에 혈당을 급격히 높이는 주범이다. 따라서 혈당증가를 억제하는 데 탁월한 효과를 보이는 녹차를, 밥 먹은 후 습관처럼 마시거나 아예 녹차 잎을 음식에 넣어 함께 조리하면 좋다.

일본에서는 찻물에 밥을 말아먹는 걸 '오차즈케'라고 부르며 수시로 즐긴다. 아니면 차를 우려낸 물에 밥을 하거나 밥이 다 된 후에 가루녹차를 넣어 섞을 수도 있다. 녹차와 쌀을 이용

해서 녹차죽을 끓여도 좋은데 녹차죽을 끓일 때는 쌀이 퍼져 죽이 다 될 즈음에 잎녹차를 넣어 한 번 더 끓이거나 죽을 먹기 전에 가루녹차를 넣어야 생생한 푸른 빛깔이 유지되고 녹차 성분도 파괴되지 않는다. 녹차의 유용한 성분인 카테킨이나 비타민C 등이 모두 열에 약하기 때문에 가능하면 녹차를 넣은 후에는 강한 열을 가하지 않고 바로 먹는 게 좋다.

## 2. 기름진 음식과 녹차

중국은 예로부터 음식에 기름을 둘러 강한 불에 볶거나 튀겨서 먹곤 했는데, 매 식사 때마다 그렇게 기름진 음식을 먹고도 비만을 호소하는 사람이 별로 없으니 희한한 일이다. 분명 지방을 제거하는 비법이 있을 텐데 특별히 눈에 띄는 첨가물이나 조리법이 있는 것은 아니고, 그래서 가만히 관찰해봤더니 특이하게도 중국인들은 기름진 식사의 마지막을 꼭 녹차로 마무리하더라는 것이다. 사실 중국 사람들이 수시로 차를 끓여 마시게 된 이유는 물이 귀하고, 그 질이 좋지 않기 때문이었다. 그냥 물을 마시자니 맛도 비리고 건강에 나쁜 요소들도 많고... 그래서 살균력이 높은 녹차를 물에 우려서 마셨던 것인데, 그랬더니 나쁜 균도 없어지고 물맛도 좋아졌을 뿐 아니라 의도하지 않게 비만까지 예방하게 됐다. 그야말로 일석삼조다. 녹차가 지방의 흡수를 막고 체지방의 연소를 촉진한다는 연구결과가 나오기 전부터 중국인들은 이미 그 효과를 몸으로 체험하고 있었던 것이다. 차를 꾸준히 마시면 지방이 제거되고 몸이 날렵해진다는 사실은 이미 동의보감에도 나와 있다.

## 3. 유제품과 녹차

티베트 사람들은 야채나 과일을 구할 수 없기 때문에 부족한 비타민이나 무기질을 차를 통해서 섭취한다. 흔히 과일이나 야채에 비타민이나 무기질이 많이 함유돼 있다고 생각하는 데, 비타민의 숨겨진 보고는 바로 차다. 그래서 티베트 사람들은 차를 하루 20잔 정도 마시는데, 이는 세계에서 가장 차를 많이 마신다는 아일랜드인보다 16잔이나 더 많이 마시고 있는 셈이다. 티베트 사람들은 차를 그냥 마시기도 하지만 차 우린 물에 우유나 크림, 버터와 소금, 설탕 등을 넣어서 마시기도 한다. 녹차를 즐겨 마시고 싶다면 티베트 사람들의 지혜를 빌려라. 우유나 요거트에 녹차가루를 뿌려서 먹어보기도 하고, 셰이크나 아이스크림을 먹을 때도 가루녹차를 뿌려 먹으면 더욱 깔끔한 맛을 즐길 수 있다.

## 4. 육류와 녹차

삼겹살이나 갈비를 구울 때 가루녹차를 뿌리거나 녹차와 소금을 섞어 녹차 소금을 만드는 건 어떨까? 녹차 소금에 고기를 찍어 먹으면 고기의 누린내는 물론 기름기의 느끼한 맛도 한결 감소된다. 돼지고기나 소고기를 양념에 재울 때도 녹차를 이용하면 나쁜 냄새가 제거되

고 육질이 부드러워지면서 맛도 좋아진다. 게다가 녹차의 카테킨 성분은 동물성 지방이 우리 몸에 흡수되지 않고 바로 배설되도록 돕기 때문에 건강을 위해서라도 고기와 녹차는 함께 먹으면 좋다.

## 5. 녹차로 만드는 요리

지금 소개할 조리법들은 요리의 달인들이 몰래 노트에 적은 후, 조리할 때마다 슬쩍슬쩍 볼 만큼 대단한 것들이다. 거창한 요리법은 아니지만 가장 적은 에너지를 들이고도 음식의 풍미와 영양가를 최대한 높이는 방법들이기 때문이다. 물론 당연히 모든 메뉴에는 몸에 좋은 녹차가 들어간다.

### 1) 녹차죽

재료 : 잎녹차 30g, 가루녹차 1큰술, 불린 쌀 2컵, 대합 3개, 참기름 1큰술, 소금 약간  
따뜻한 물에 찻잎을 넣고 10분간 불린다. 찻잎을 불리는 동안 대합을 깨끗이 손질해서 잘게 썬다. 그런 다음 냄비에 참기름을 붓고 대합과 쌀을 넣어 볶는다. 찻잎이 다 불었으면 물기를 꼭 짜낸 후 참기름, 소금을 넣고 조물조물 무쳐 10분간 재운다. 그러고서 볶은 대합과 쌀이 있는 냄비에 양념한 찻잎과 물 8컵을 넣고 끓인다. 내용물이 푹 퍼지면 5분간 약한 불에서 뜸을 들인다. 마지막에 가루녹차를 섞어서 먹는다.

### 2) 녹차밥

재료 : 잎녹차 2큰술, 불린 쌀 3과 1/2컵, 불린 현미찹쌀 1/2컵, 물 4와 1/2컵  
양념장 : 간장 3큰술, 참기름 1작은술, 다진파 1작은술, 다진마늘 1/2작은술  
물에 찻잎을 넣고 5분 정도 불린다. 찻잎이 불었으면 솥에 쌀과 현미, 찻잎을 넣고 물을 부은 뒤 끓인다. 밥이 다 됐으면 뜸을 들이고, 양념장을 곁들여 상에 올린다.

### 3) 오차즈케

재료 : 녹차, 밥

밥을 녹차에 말아 먹는 음식을 오차즈케라고 한다. 일본인들이 즐겨먹는 대표적인 음식이다. 우리나라 사람들이 밥을 국에 말아먹는 것처럼 그들은 녹차에 밥을 말아먹음으로써 부족한 영양소를 보충한다. 특별히 만들어 먹는 방법은 없다. 녹차에 소금으로 약간 간을 하고 밥을 말아서 후루룩 떠먹으면 된다. 맛이 좀 심심하다면 김이나, 연어, 도미, 가쓰오부시 등을 얹어서 같이 먹기도 한다.

#### 4) 녹차 칼국수

재료 : 밀가루 4컵, 콩가루 1컵, 가루녹차 3큰술, 애호박 1/2개, 국물용 멸치 5개, 풋고추 1개, 대파 1개, 다진마늘 1큰술, 국간장 3큰술

가루녹차, 콩가루, 밀가루에 물 1컵을 넣고 반죽한다. 반죽을 밀대로 얇게 밀어 채 썰어서 국수가닥을 준비해놓는다. 냄비에 국물용 멸치와 야채들을 넣고 끓이다가 국수를 넣고 푹 끓인다. 국수가닥이 익었으면 국간장으로 간을 한다.

#### 5) 녹차전

재료 : 잎녹차 2큰술, 가루녹차 1큰술, 밀가루 2컵, 물 2컵, 참기름 1큰술, 소금 약간  
물에 준비된 찻잎을 넣고 5분간 불린다. 찻잎을 불릴 동안, 불에 밀가루, 가루녹차, 물을 넣고 반죽한다. 그런 다음 찻잎이 불었으면 그것에 소금, 참기름을 넣고 조물조물 버무린다. 마지막으로 팬에 밀가루 반죽을 한 국자 얹은 뒤 양념한 잎녹차를 넣고 지지낸다.

#### 6) 녹차 고등어 구이

재료 : 1/2 슬라이스 된 고등어 2마리

양념장 : 생강즙 1큰술, 마늘즙 1큰술, 양파즙 2큰술, 소금과 후추 조금, 맛술 1/2컵, 녹차잎 2큰술, 가루녹차 1큰술

불에 양념장재료를 모두 넣고 잘 섞는다. 그런 다음 그 양념장에 고등어를 20분간 켜 다음 예열된 오븐 180도에서 구워낸다.

#### 7) 녹차 삼겹살

재료 : 삼겹살 600g, 올리브유 약간, 가루녹차 2큰술, 잎녹차 1큰술, 소금과 후추 약간

양념장 : 머스터드 2큰술, 꿀 1큰술, 소금 약간, 가루녹차 1작은술

찻잎은 물에 불려 물기를 꼭 짠다. 그런 다음 불에 올리브유, 소금과 후추, 불린 찻잎, 가루녹차를 넣고 삼겹살을 주물러 재운다. 양념장 재료는 모두 섞어 양념장을 만든다. 삼겹살이 구워졌으면 양념장에 찍어 맛있게 먹는다.

#### 8) 녹차 달걀찜

재료 : 달걀, 새우젓, 가루녹차와 잎녹차

물에 가루녹차를 푼다. 그것을 거품기로 휘저은 후 달걀 푼 것과 새우젓국을 넣고 함께 쪄는다. 이때 가능하면 잎녹차도 함께 넣어본다. 그런 다음 체에 받히면 계란 속의 막이 깨끗이

걸러져 찜이 부드러워진다. 작은 뚜껑배기에 다진 쇠고기와 채 썬 표고버섯을 깔고 달걀 물을 부어 약한 불에 끓이면 맛있는 녹차 달걀찜이 완성된다.

달걀찜에 차를 넣으면 달걀의 비릿한 냄새가 없어진다는 게 이 요리의 요점이다. 또한 가루 녹차의 색이 달걀의 산뜻한 노란색과 잘 어우러져 테이블 분위기를 한결 상큼해진다.

### 9) 녹차 레모네이드

재료 : 가루녹차 2큰술, 레몬 2개, 사이다 2컵, 꿀 1큰술, 얼음 약간

레몬을 짜서 즙을 낸다. 그런 다음 그 레몬즙과 가루녹차, 꿀, 사이다를 믹서에 넣고 간 후 고운 체에 한 번 내려서 녹차덩어리를 없앤다. 그렇게 완성된 녹차 레모네이드를 컵에 담고 얼음을 넣어 차게 내놓는다.

### 10) 레몬녹차

재료 : 잎녹차(수북하게) 4작은술, 끓는 물 4컵, 레몬 슬라이스 4쪽

끓는 물을 부어 다기를 따뜻하게 데운다. 다기가 따뜻하게 데워질 동안 4컵 정도의 물을 끓인 다음 식혀둔다. 다기가 알맞게 데워졌으면 담겨 있던 물을 따라내고 찻잎을 넣는다. 그런 다음 식힌 물을 부어서 3분 정도 녹차를 우린다. 그 찻물을 찻잔에 돌아가면서 조금씩 따라 붓는다. 그러고서 슬라이스한 레몬을 띄우고 기호에 따라 꿀이나 설탕을 타서 마신다. 다기가 없다면 따뜻하게 데운 머그컵에 녹차를 넣고 식힌 물을 부어 3분 정도 우린 다음, 손가락으로 녹차 잎을 건져내고 레몬을 띄워 마셔도 좋다.

### 11) 녹차라떼

재료 : 우유 200밀리리터, 가루녹차 1작은술, 연유 1작은술, 꿀 1작은술

모든 재료를 믹서기에 넣고 10초간 돌리면 간단하게 녹차라떼가 완성된다.

### 12) 녹차 아이스크림

재료 : 가루녹차 1/2큰술, 플레인 요구르트 2통(떠 먹는 플레인 요구르트면 적당하다), 생크림 7큰술, 달걀노른자 1개, 설탕 1큰술, 럼주 1/2작은술이나 정종 1/3작은술, 소금 아주 약간

믹서기에 계란 노른자와 생크림, 플레인 요구르트, 설탕과 가루녹차, 럼주와 소금 약간을 붓는다. 그리고 20초간 믹서기를 돌린다. 만약 믹서기가 없다면 볼에 위의 재료들을 담아 거품기로 되직해질 때까지 젓는다. 그런 다음 그 내용물을 적당한 용기에 부어서 뚜껑을 덮어 냉동실에 넣는다. 2시간쯤 지난 후에 한 번 꺼내서 내용물을 스푼으로 깊숙이 긁어준 다음

다시 냉동실에 넣는다. 그 후로 스푼으로 저어주는 과정을 1시간 간격으로 2번 반복한다. 완성된 아이스크림 위에 취향에 맞게 딸기잼이나 초콜릿, 과자 등을 얹어서 먹는다.

## 6. 피부에 바르는 녹차

녹차가 피부에 좋다는 말에는 누구나 다 고개를 끄덕인다. 유명한 피부관리 카페나 동호회, 하다못해 인터넷 지식사이트만 뒤져도 녹차로 피부 관리하는 법 한두 개쯤은 찾아볼 수 있다. 특히 피부를 맑고 탱탱하게 만들어주는 녹차 세안, 물에 우린 티백을 차게 해서 눈 위에 올려 놓으면 부기가 속 빠진다는 부기 제거법이 많이 알려져 있다.

### 1) 부기 제거와 눈의 피로해소

늦은 밤, 얼굴이 붓고 눈이 피곤할 때는 녹차로 만든 얼음이나 우려 마신 티백을 이용하자. 가루녹차 푼 물을 얼음용기에 얼리거나 티백을 냉장고에 모아두었다가 비닐 랩에 담아 눈 주위를 지압하면 머리가 맑아지는 느낌을 받을 수 있다.

아침에 얼굴이 자주 붓거나 눈 주위 피부가 예민해지는 사람은 찬 녹차수를 이용해보자.

잠자기 전 가루녹차 1큰술을 우려낸 물을 냉장고에 넣어둔 후 아침에 화장솜에 적셔 얼굴과 눈에 얹어 가볍게 두드려주면 부기가 가라앉는다.

### 2) 열기를 식히는 녹차

자외선에 노출되어 그을린 피부에도 가루녹차를 이용한다. 가루녹차를 두 컵 정도의 물에 타고 잘 섞은 다음 냉동실에 얼려 두었다가 그 얼음을 거즈에 싸서 그을린 피부 위에 올려놓으면 열기가 차츰 사라진다.

### 3) 건조한 피부에 좋은 녹차화장수

냄비에 데웠다가 식힌 청주에 가루녹차 1큰술을 집어넣는다. 유자 2개를 납작하게 썰어서 미리 만들어둔 청주 녹차수에 넣어 서늘한 곳에 한 달 정도 보관했다 꺼내 화장수로 이용한다.

### 4) 녹차 보디클렌징

스펀지에 천연성분이 함유된 클렌저와 가루녹차 1큰술을 섞어 거품을 낸다. 그것으로 온몸을 마사지하듯 깨끗하게 클렌징한다. 보디클렌저와 가루녹차를 섞어 사용하면 깔끔한 기분을 느낄 수 있다.

### 5) 녹차로 아이케어하기

아이메이크업을 자주한다면 일주일에 2번 정도 가루녹차를 이용해 아이케어를 해보자. 물 반 컵에 가루녹차 1큰술을 넣어 푼 다음 화장 솜에 묻혀 눈 위에 10분 정도 올려두고 휴식을 취하면 눈 주위가 탱탱해지고 윤기 있게 변한다.

### 6) 녹차 영양팩

가루녹차 2큰술, 밀가루, 플레인 요구르트1/2개, 계란노른자 1개를 잘 개어서 흘러내리지 않도록 걸쭉한 팩을 만든다.

가제 수건을 물에 적셔 얼굴에 덮은 다음 미리 준비해둔 팩 재료를 눈과 입 주위를 피해 얼굴과 목 주위에 펴 바른다. 팩이 다 마르면 가제를 제거하고 미지근한 물로 얼굴을 씻어낸다.

### 7) 녹차 스크럽

가루녹차 2큰술과 건강식품코너에서 판매하는 허브오일 4방울, 라임오일 3방울, 소금 5큰술을 넣고 걸쭉한 상태가 될 때까지 섞어준다. 그런 다음 샤워할 때 미리 만들어 둔 녹차 스크럽을 온 몸에 발라 마사지해준다. 발에서 시작해 원을 그리듯이 온몸을 마사지하고 오일이 몸 안에 충분히 스며들 때까지 기다린 후 미지근한 물로 씻어낸다.

### 8) 기저귀 발진 및 피부보호

봄철 꽃가루로 인해 피부에 가벼운 알러지가 생겼거나 약한 아기피부를 보호하고 싶다면 위해 가루녹차를 활용해보자. 피부에 트러블이 생겼다면 가루녹차를 우려낸 물에 가제를 적셔 15분 정도 팩을 하면 진정효과를 볼 수 있다. 또한 기저귀로 인해 짓무른 아기엉덩이에 가루녹차를 가볍게 뿌려주면 파우더 효과를 낸다.