

# 보이차 이야기

동양에서는 기원전 3,000년경부터 차를 마셔왔으며, 차 생활을 중심으로 동양 특유의 문화가 피어나게 되었다. 따라서 동양문화는 차를 이해하면 접근하기 쉬운 특성을 가지고 있다. 한국 중국 일본으로 대표되는 동아시아 세 나라 차의 문화는 나름대로 특징을 보인다. 중국에서는 향을, 일본에서는 색을, 한국에서는 맛과 멋을 중시하는 경향이 있다.

동양에서는 차를 나눔으로 검소하고 우아한 모습으로 정성을 다하는 것을 일상화하여 자칫 거칠어지기 쉬운 행동과 심성을 순화시키고, 나아가 뒷사람 공경하는 예절을 생활화하고 이웃과 화목을 중요하게 여기는 것을 근본으로 삼는 차문화를 계승해 왔다. 이런 점은 자랑스러운 일이지만 중국과의 수교가 이루어지지 않았던 역사 때문에 중국차에 대하여, 특히 발효된 차에 대한 깊은 연구가 부족한 것이 사실이다. 따라서 완전 발효차인 보이차를 마시기는 하지만 조심해야 할 내용을 잘 모르는 경우가 많다. 보이차뿐 아니라 대부분의 차를 마실 때 조심해야 할 사항을 2회에 걸쳐 소개하려고 한다.

첫째, 차를 공복(空腹)에 마시는 것을 삼가야 한다. 공복에 차를 마시면 차의 성질이 폐에 들어가 비위(脾胃)를 차게 하므로 승양기를 집안에 몰아 온 격이라고 생각하여 중국에서는 옛날부터 공심차(空心茶)를 마시지 않았다. 차를 공복에 마시면 특히 위장이 좋지 않는 분은 위에 상처가 있기 때문에 가장 강력한 지방분해 성질을 지닌 보이차가 위벽의 지방까지 분해함으로 위벽의 기름기가 제거되어 이것이 상처를 자극, 위가 쓰리고 아픈 통증을 느끼게 된다. 그러므로 차를 마신 후 위가 쓰리면 문제가 있는 것이다. 위염으로 인해 통증이 나타나는 사람들은 반드시 식사 후 30분 후에 마시도록 해야 한다. 그러면 오히려 위염이나 위장이 치료되어 건강에 유익하다.

둘째, 뜨거운 차를 바로 마시는 것을 삼가야 한다. 보이차는 100도 가까운 물에 우려야 제 맛이 난다. 그러나 너무 끓은 차는 인후, 식도, 위를 자극한다. 만약 장기적으로 너무 뜨거운 차를 마시면 이런 기관들이 쉽게 자극이 되어 점막을 상하게 하니 결국 병에 걸릴 수도 있다. 그래서 차는 뜨거운 물이 약간 식혀진 상태로 마시는 것이 좋다.

그렇다면 가장 좋은 방법이 무엇일까? 간단하다. 잔을 작은 것으로 마시면 된다. 그래서 중국인들은 고급차일수록 도토리만한 잔에다가 마셨다. 작은 잔에 마시면 금방 적당한 온도로 변해 잘 흡수되기 때문이다. 또 많은 양의 차를 마시는 것이 가능하고 따라서 약리효과가 상승한다. 무엇보다 작은 잔으로 마시면 차의 맛을 잘 감별할 수 있으며, 위장이나 식도 주변의 약한 피부조직이나 점막을 상하지 않게 할 수 있다.

셋째, 오직 차가운 차, 냉차만을 마시는 것을 삼가야 한다. 고서를 읽어보면 온차(溫茶)와 열차(熱茶)는 정신을 상쾌하게 하고 귀와 눈을 밝게 하며, 냉차는 신체를 차갑게 하고 가래가 성하게 한다고 전한다. 냉차는 입에는 시원하지만 건강에는 온차보다 도움이 되지 않는 경우가 많다. 우선 따뜻한 온차에 비해 위장 흡수율이 떨어지기 때문이다. 따라서 따뜻한 차를 마시는 습관이 좋고, 이미 우려낸 찻물이 많아 냉장보관된 상태라면 다시 끓일 필요가 없다. 머그컵에 한 잔 가득히 찻물을 따른 뒤 전자레인지에 1분 30초 가열해서 마시면 된다. 물론 여름철에 시원하게 마시면 안되느냐고 문의하는 사람들이 많다. 마시지 않는 것보다 아니 냉수를 마시는 것보다 냉차를 마시는 것이 유익하다. 그러나 차가운 차만 마시는 것은 현명한 방법이 아니다.

넷째, 진한 차를 마시는 것을 삼가야 한다. 자칫 보이차를

즐긴다는 일행을 인사동에서 만난 적이 있는데, 그들은 밤새도록 보이차를 먹물처럼 진하게 우려 마신다고 하였다. 그러나 이렇게 진한 차를 마시게 되면 카페인의 종류인 디오피린 때문에 쉽게 두통이 생기고, 심지어 불면증에 시달리게 된다.



다양한 중국잔들

또한 진한 차는 혀를 무디게 함으로 진정한 차의 맛과 향을 느끼지 못하게 한다. 차를 마실 때는 색, 미(맛), 향을 만끽해야

진정한 다인이다. 진한 차는 이 세 가지 요소에 아무런 도움이 되지 않는다. 물론 간혹 약으로 사용할 때는 진하게 마시기도 하지만 차를 마시는 생활다도에서는 바람직하지 못한 방법이다.

다섯째, 차를 우리는 시간을 너무 길게 하지 말아야 한다. 시간이 너무 길면 폴리페놀, 유지, 방향물질 등이 자동적으로 산화되어 색이 어두워지고 맛이 차가우며 향기가 없어져 마시는 가치가 떨어진다. 또한 찻잎 속의 비타민 C, 비타민 P, 아미노산 등이 산화되어 찻물의 영양가치가 크게 저하된다. 동시에 찻물이 놓여 있는 시간이 장시간 지속되면 찻물 속에 미생물이 증가해 비위생적이 된다. 보이차의 경우 장시간 차를 우려낼 수 있는 차이다. 그러나 찻물을 우려서 오랫동안 두고 마시는 것보다는 바로 바로 우려서 마시는 것이 좋다. 만약 우리고 남은 찻물이 있다면 반드시 냉장보관하여 밀폐된 그릇에 담아 두었다가 데워 마시는 것이 좋다.

참고로 녹차 티백을 넣은 컵에 물을 부은 뒤 오래 우리는 경우가 있는데, 탄닌(쓴맛)의 성분으로 맛이 나빠지는 경우가 많다. 첫 번째 우린 것은 버리고 뜨거운 물을 부은 후 10-20초 정도 두 번째 우린 찻물을 마시고 그 후에는 10초씩 늘려 우린 3-4회까지의 티백 녹차를 마시면 맛과 건강에 유익하다.

보이차뿐 아니라 대부분의 차를 마시는 방법은 상기 주의사항을 지키는 것이 필요하다. 정확한 음다법의 원칙을 무시하면 건강에 유익하지 않다. 진리의 말씀을 근거로 하지 않는 자유분방한 신앙생활이 마치 기복신앙이나 토착종교와 혼합된 신앙으로 변질되거나 교회에 부덕을 끼치는 경우가 많은 데 기본 원칙을 중시하여 건강과 행복한 삶의 질을 높이는 성결인이 되길 소원한다. **삼**