

# 補飲用 韓藥茶

李 錫 熙



## 1. 茶의 由來

新羅時代 興德王 三年(828年)에 唐에 使臣으로 다녀온 大廉 이 茶種子를 가지고 왔다 興德王은 이것을 智理山에 심게 하였고 茶는 善德女王(624年)即位 때도 있었다고 한다. 다만 興德王 時代に 이르러 盛行한 것으로 되어있다.

三國史記 卷十에 入唐廻使 大廉 持茶種子 王使植地理山(智異山) 茶自善德王時 有之 至於此盛焉 이라고 하였다.

景德王 二十四年(765年) 三月初三日에 王이 歸正門의 樓에 올라 측근들에게 威儀있는 高僧을 불러 오게 명하였다 이때 마침 한 스님이 장삼을 입고 櫻筒을 걸머지고 남쪽에서 오고 있었다. 王은 그를 반갑게 맞이하여 樓위로 올라오게 하여 櫻筒 속을 보니 茶具가 있었다.

王이 묻기를 “그대는 누구뇨?”

“예, 제가 忠談입니다.”

“어디서 오느냐?”

“저는 해마다 重重日인 三月 三日과 九月 九日이면 茶를 달여서 南山 三花嶺의 彌勒世尊께 올립니다 오늘도 茶를 올리고 오는 길입니다”

王이 “짐에게도 茶한잔을 주겠는가?”고 하시니 忠談은 茶를 끓여서 景德王께 올렸다. 茶 맛이 고상하고 그 찻잔 안에서 풍기는 향기가 그윽하였다

景德王 二十四年 三月 三日 王御歸正門樓上 謂左右曰一誰能途中得一員 榮服僧來於時適有一大德 威儀鮮潔 徜徉而行 左右望而引見之

王曰~非吾所謂榮僧也一退之 更有一僧被納衣 貧櫻筒 從南以來 王喜見之 邀致樓

上視其筒中 盛茶具已

王曰~汝爲誰耶

僧曰~忠談

王曰~何所歸來

僧曰~僧每重重日 烹茶饗南山三花嶺 彌勒世尊 今茲旣獻而還矣

王曰~寡人亦一甌茶有分乎

僧乃煎茶狀之 茶之氣味高常 甌中異香郁烈

그리하여 景德王은 忠談師에게 安民歌를 짓게 하였다고 한다

위의 景德王 時代보다 훨씬 앞서서 元曉大師(607~682年)와 甘泉의 傳說을 보면 다음과 같은 글이 있다

全北 扶安郡 邊山の 來蘇寺近方에 元曉大師가 왔다 侍子인 蛇包가 茶를 끓이고저 하였으나 물이 없어 근심하던중에 갑자기 바위틈에서 샘물이 솟아나니 물맛이 甘味로워 絞(乳)과 같더라는 표현이다 其後五百餘年이 經過한 즈음에 高麗時代 李奎報(1165年~1241年)가 그의 記行詩文인 南行日月錄에 傳說로 記錄해 둔 글이다

위와같은 史料나 記錄들을 考察해 보면 茶는 新羅때부터 스님들 뿐 아니라 一般人들도 즐겨 飲用한것을 生覺할 수 있고 其後 高麗에서는 茶材(茶를 심고 가꾸는 곳) 茶房(茶를 만드는 관청)이 있었다고 하며 燃燈 入關會 功德齋 때 進茶의 儀式이 있었다고 하며 酒果와 飲食을 차린 床을 올리기 前에 王이 命하면 執禮官이 앞드려 茶를 권한 것이다.

東國輿地勝覽에 옛날 茶를 끓인 유적지로 江陵의 寒松亭에 있는 돌절구 등이 記錄되어 있고 正家近方에 茶泉이 石籠 石苗가 있고 述郎仙徒(花郎)들이 茶를 즐기고 놀던 곳이라고 하였다

오늘날 우리들이 名節에 지내는 茶禮는 朱子家禮에서 祖上을 發祀할 때의 獻茶儀式에서 由來한 것이라고 한다 近代朝鮮時代에는 排佛政策에 依해 一般人的 生活에서 茶는 멀어졌다 예를들면 畫家 毅齋 許百鍊이 말하기를 當時의 搏學인 茶山 丁若鏞(1762年~1836年) 先生이 康津으로 定配되어 왔을 때 大興寺 草衣라는 분으로부터 비로소 처음 茶를 알게 되었던바 草衣를 만난 後로 丁茶山先生은 손수 茶를 만들고 中國書籍을 入手하여 茶에 대하여 깊이 考察하였다고 한다

## 2. 茶의 採取 種類 맛있게 끓이는 法

### (1) 茶의 採取

茶는 구름 한점없는 맑은 날 밤에 이슬이 흠뻑 젖은 때 採取하는 것이 가장 좋고 茶神傳에는 穀雨後 五日이 지난 때가 適期라고 하였다

新羅때 부터 藥茶와 抹茶 碾茶를 함께 써 오다가 찌서 말린 腦原茶 靑苔茶 串茶一文錢茶 등을 만들어 貯藏해 두고 마시는 茶도 있었다고 한다

高麗에서는 가장 좋은 土産茶를 孺茶라고 하였는데 이른봄 殘雪속에서 싹튼 어린 새싹으로 만든 것이니 雀舌茶의 다른 이름이라고 生覺할 수 있다.

東茶頌(註)에 지리산 花開洞에 茶나무가 40~50리에 뻗뻗하게 生長하고 있으며 東土에서 가장 廣範하고 東國輿地勝覽에는 全羅道에 二十九個所 慶南道에 十一個所에서 茶가 生産된다고 하였다 茶는 採取 製造 煎湯 등이 다 重要的 과정이나 草衣의 茶神傳에 依하면 各各 季節에 따라서 上投 中投 下投가 있다

上投는 주로 夏季에 물을 붓고 끓이면서 茶를 넣는 것이고

中投는 春秋로 물을 半程度 붓고 茶를 넣고 끓이다가 다시 물 半量을 다 붓고 끓여서 飲用하는 것이다

下投는 주로 冬季에 茶와 물을 함께 넣고 끓이다가 나중에 끓는 물을 붓고 完全히 浸出된 後에 복용한다

茶를 맛있게 끓이는데 가장 중요한 것은 물이며 물은 山間石泉水가 第一이다 茶의 量 물의 溫度 물의 量 끓인 時間 끓인 다음 浸出의 程度에 따라서 茶잔에 따르는 때 等에 따라서 茶맛이 다르다.

또한 끓인 다음 끓는 소리가 다소 낮아지고 나서 二分程度後에 불을 끄거나 아주 낮게 불을 낮추어 두어 完全하게 浸出된 後에 飲用한다

茶는 品質이 高級일수록 끓이는 溫度를 낮게한다. 즉 高級茶인 경우 카페인탄닌 아미노산 비타민 C 등이 많이 含有되어 있기 때문이다. 즉 甘味의 아미노산은 60℃에서 녹기 시작하고 탄닌산은 80℃에서 녹기 시작한다 그러므로 浸出時間이 매우 重要하므로 高級茶인 玉露 煎茶等은 50℃~60℃의 물을 붓고 充分히 茶가 浸出한 다음 飲用해야 한다.

### 3. 韓藥茶의 種類別 效用

#### (1) 율무차(薏苡仁茶)

율무를 껍질채로 볶아서 물에 끓인다. 율무 20g에 물큰컵 3컵붓고 半量이 되게 끓인후 다시 물3컵을 붓고 다시 半量이 되도록 끓여서 1日 2~3回 食前空腹에 飲用  
補脾 健胃 補肺腎 解熱 祛風濕 治浮腫 脚氣 利尿 膀胱結石 筋肉痛 神經痛 流麻地  
斯 살결이 거칠고 트고 검버즘 凍傷 사마귀 等 異常細織의 치료 (사마귀는 율무 1山  
속새풀(木賊)을 1)比率로 混合하여 끓여 飲用하면 더욱 有效하고 齒痛 잇몸의 痛症  
에도 有效)

抗腫瘍物質이 含有되어 利癌作用도 있다.

#### (2) 감잎차(柿葉茶)

감나무잎을 5~6月 新綠에 새잎을 따서 찌서 말리면서 톱톱할 때 담배처럼 잘게  
切斷하여 陰乾하여 보관해 두고 쓴다(찌는 것은 끓는 물에 3~5分間 담가 데치는 程  
度가 適當하다 )

茶를 끓일 때는 물 70℃에 만들어 둔 감잎차를 10분간 程度 浸出하여 飲用함

감잎茶에는 비타민C(감잎茶 100g 中 500~1000ml의 비타민C를 함유하고 있  
다 )

(註)비타민C는 우리 人體에는 無制限으로 복용해도 害로운 것은 없다고 한다  
胃潰瘍 十二指腸潰瘍 糖尿病 等に 有效

#### (3) 구기차(枸杞茶)

開花期에 보드러운 줄기와 잎을 따서 文火(약한 불)로 볶는다 노름하게 볶은 것  
을 흰종이 등을 바닥에 펴고 그 위에 펴서 말린다 뚜껑있는 그릇에 담아 보관해 두  
고 70℃의 끓는 물에 適當量을 10分間程度 浸出하여 飲用한다

藥用的 枸杞子를 물에 씻어 말린다음 自己 기호에 맞게 量과 濃度를 맞추어 끓여  
마신다. 이는 枸杞子茶이다

滋養強壯의 妙藥이며 呼吸器系統 消化器系統 等に 특히 有用하며 久服 長服하면  
視力을 도와 준다.

枸杞茶는 速效性은 못되나 2~3年 長服하면 有效하다.

## ■ 補飲用 韓藥茶

### (4) 결명자차(草決明子茶)

北美가 原產地이며 결명자를 볶아서 적당량을 넣고 30分間~40分間 끓여서 飲用하고 藥用은 決明子を 많이 넣어 진하게 달여서 飲用한다

日本에서는 하보茶라고 하나 잘못 부르는 것이니 우리는 하보茶라는 말은 쓰지 않도록 해야 한다.

決明이란 눈을 밝게 한다는 뜻이다 안드도기는 誘導體가 있어서 緩下 强壯 利尿 胃弱 高血壓에 有用하고 꿀과 大黃을 適當하게 加하여 쓰면 便秘藥으로 效果的이다 健胃 平胃 胃潰瘍 腎臟病 肝臟病 宿醉 浮腫 等に 飲用한다

### (5) 쥐소니플차(痢疾草茶)

夏季 白色 淡紅紫色 또는 紅紫色의 꽃이 피었을 때 잎줄기 꽃을 採集하여 그대로 물에 씻어 잘게 切斷하여 말려서 보관해두고 물에 끓여 飲用한다.

痢疾과 泄瀉 복통에 有效하다 하여 붙여진 이름이 痢疾草이다 탄닌산이 多量으로 含有되어 있고 若味이므로 설탕을 첨가하여 복용한다

消炎 止血 收斂 殺菌作用이 있고 赤痢 胃潰瘍 十二指腸潰瘍 等에도 有效

痢疾草茶는 下泄 痢疾 大腸이 弱한 사람에게는 有用하나 若味이므로 茶로 常用하는 것은 價値가 적다.

### (6) 십약차(十藥茶)

울타리 또는 나무 밑 등치 等 그늘진 濕地에서 生長하는 多年草로 매우 고약한 냄새가 난다 5~6月 開花期 全草 또는 줄기와 잎을 따서 씻어 말려 두고 물에 끓여서 飲用한다

별에 말리면 차츰 냄새가 소멸된다.

脚氣 妊娠浮腫 膀胱炎 便秘 月經痛 胎毒 利尿 緩下 毛細血管의 老化防止 動脈硬化의 예방 等に 有效하다

十藥草의 생잎에서 汁을 내어 皮膚病 蓄膿症 外耳炎 等に 바르면 有效하다.

### (7) 차조기차(紫蘇茶)

中國과 버마地方이 原產地이고 우리나라에서도 空閑地 等に 씨를 뿌리면 잘 生長한다 7~8월에 잎을 따서 말려두고 물에 끓여 飲用한다. 흔히 番茶 또는 玄米茶를 適當하게 混合하여 복용

비타민A가 豊富하여 당근 또는 시금치 보다 含有量이 많고 칼슘 燐 등의 무기질도 함유하고 있다

食欲不振 胃痛 健胃 整腸 어지럼증 견비통 노이로제 스트레스 해소 또는 氣分을 편하고 좋게하는 作用이 있다

#### (8) 석곡차(石斛茶)

蘭草科의 常綠多年草이고 全南과 慶南地方의 따뜻한 곳에 生長하고 古木의 썩은 나무위 또는 절벽에서 난다.

줄기를 잘게 切斷하여 건조해 두고 물에 끓여 飲用한다.

多量으로 生産되지 않으므로 中國에서도 人蔘처럼 貴重藥으로 취급한다.

强壯 强精의 秘藥 消化促進劑로도 쓴다.

石斛茶를 久服하면 音聲이 아름답다.

#### (9) 석남차(石南茶)

우리나라 北部 中國의 北部 北海島 사할린 地方의 높은 濕地에서 生長한다. 잎을 따서 씻어 잘게 切斷하여 乾燥해두고 물에 끓여서 飲用한다.

石南茶의 大人一日 用量은 1.2g 程度다. 이는 로드토키신이 含有되어 娼藥의 作用이 있는 媚藥이다.

强精 强壯 利尿와 腎臟病 등에 有用함.

#### (10) 어으름차(木通茶)

山中 숲속에서 生長하며 黃海道以南과 日本南部 中國等地에 分布되어 있다. 夏季 新綠때 보드러운 잎을 따서 乾燥해두고 물에 끓여서 飲用한다. 强心 利尿 腎臟病 通經作用이 있다.

#### (11) 오갈피차(五加皮茶)

보드러운 오갈피 잎을 따서 건조해 두고 물에 끓여서 飲用한다. 芳香이 좋아 中國에서는 예로부터 즐겨 마신다

强精 强壯 鎮痛의 效果가 있다

#### (12) 인동차(忍冬茶)

여름에 잎을 따서 말려두고 물에 끓여서 飲用한다.

■ 補飲用 韓藥茶

利尿 健胃 解毒의 作用이 있다.

(13) 쥐 오줌풀차(吉草茶)

山地 또는 多少濕地인 곳에 自生하여 마타리科의 多年草이고 初夏에 女郎花같은 淡紅色의 귀엽고 이쁜 꽃이 핀다 7~8월에 吉草의 뿌리를 採取하여 씻어 切斷하여 陰乾하여 보관해 두고 찻잔에 適當量을 넣고 끓는 물을 부어 10分間 浸出後 飲用한다.

精神不安 神經過敏 心悸亢進 히스테리 等の 치료用 또는 催眠劑로도 쓴다

(14) 진피차(陳皮茶)

귤껍질을 잘게 切斷하여 말려두고 물에 달여 飲用한다.

胃의 機能을 도우고 消化作用을 한다

(15) 오매차(烏梅茶)

梅實씨를 구워서 烏梅를 만들어 두고 물에 끓여 飲用한다

不眠症에 有效하다

(16) 솔잎차(松葉茶)

新綠의 어린햇솔잎을 따서 生것 그대로 1時間程度 물에 끓여서 飲用한다.

止咳 祛痰 喘息 齒痛 齒齦膿漏에 有效 솔잎을 따서 삼베 주머니에 넣어서 목욕탕 물에 넣어 浸出한 後에 목욕을 하면 氣分이 상쾌하고 高血壓에 有效하다

(17) 생강차(生薑茶)

생강을 강판에 갈아서 綠茶 또는 紅茶에 타서 끓여서 飲用한다

피로회복 冷症 빈혈 等に 有效하다

(18) 양파차(玉葱茶)

끓인 綠茶에 양파1個中 1/4정도를 갈아서 混合하여 飲用한다.

비타민C가 많고 B와 A도 含有한다.

消化液分泌促進 神經衰弱 긴장해소에 有效하다

(19) 현미차(玄米茶)

현미를 볶아서 綠茶와 함께 混合하거나 抹茶와 混合해도 되며 물에 끓여서 飲用한

다. 玄米에는 단백질 脂肪 비타민B群(B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> B<sub>3</sub>)니코틴산 판토텐산 비타민E 필수아미노산 등이 고루 含有된 營養食品이라고 할 수 있다.

### (20) 칠성약차(七星藥茶)

본인의 外祖父(옛날 韓藥種商)께서 다음 七種의 韓藥을 달여서 겨울에는 따끈하게 여름에는 뒷병에 넣어 줄로 메어 우물에 담가두고 귀한손님이 오시면 主로 접대 用으로 쓰던것을 본인의 先故께서 이어받아 亦是 그 方式 그대로 하였고 本人이 또한 傳受하여 主로 接대用 藥茶로 쓰고 있다.

白朮炒 葛根 黃精炒(경북 주왕산에서 採取한 것이 優秀함) 五味子 栝子仁 大棗 표고버섯 七種中 大棗는 倍量으로 하고 甘味를 즐기는 사람은 設糖을 若干混合하면 더욱 맛이 좋다

以上 七種을 끓인다음 文火에 約3~4時間 浸出하여 飲用한다.

귀빈접대用 피로회복 속쓰림 허기질 때 口味가 없을 때 消化促進 飲酒後에 有用.

(학술위원회 부위원장 경남 김해시 전하동 43-12 세종당 한약방 ☎ 055-336-4664)