

# 건강과 차



## 차 이야기

**차**는 그 탁월한 색향미와 효능으로 인해 이미 오래 전부터 세계인의 음료로 사랑받고 있다. 유럽에 차가 전해진 것은 16세기의 일이지만 동양에서는 BC 3,000년 경부터 차를 마셔왔으며, 차 생활을 중심으로 동양 특유의 문화가 피어났다. 따라서 동양문화는 차를 이해하지 못하면 제대로 접근하기 어려운 특성을 가지고 있다. 또한 유럽이나 미국에서는 발효차인 홍차가 주종을 이루고 있으나 동양에서는 불발효차인 녹차를 즐긴다. 한국, 중국, 일본으로 대표되는 동아시아 3국의 차 문화가 나름대로 특징을 보인다. 중국에서는 향음, 일본에서는 색음, 한국에서는 맛과 멋을 중시하는 경향이 있다.

특히 한국은 예로부터 금수강산이라 하여 삼천리 방방곡곡에 맑은 물이 넘쳐 나서 "좋은 물이 있어야 좋은 차를 우린다"는 옛 가르침의 실천 현상이었으며, 여기에 검소하고 우아한 모습으로 정성을 다하는 것을 일상화 함으로써 자칫 거칠어지기 쉬운 행동과 심성을 순화하고 나아가 뒷사람을 공경하는 예절 및 이웃과 화목하는 것을 근본으로 삼았다.

한국의 기후와 토양에서 자란 인삼이 세계 어느 나라 인삼보다 우수하듯, 차 역시 한국의 야생차가 세계 어느 나라에서 생산된 차보다 뛰어난 맛과 효능을 가지고 있어 한국의 차 문화는 5,000년 역사의 중심이요 바탕이었다.

# 차의 효능

## □ 암 발생 억제 효과

암의 발생 원인은 아직 완전하게 밝혀지지는 않았지만 80~90%가 음식물이나 담배, 알코올, 자외선, 환경 오염과 같이 생활하면서 쉽게 접촉하는 요인들에 의해 발생되고 있고, 특히, 우리가 매일 섭취하는 음식물과 관계가 깊은 것으로 알려져 있다. 미국에서 40년간 암을 연구해 온 미국 건강재단의 존 와이저버그 박사는 조리된 육류나 생선에서 흔히 발견되는 발암물질에 의해서 유방암이나 결장암, 췌장암 등에 걸릴 위험은 차를 마실 경우 크게 감소될 뿐더러 차를 매일 6잔씩 마시면 암을 예방할 수 있다고 하였다.

## □ 콜레스테롤 저하 작용

녹차는 혈관 벽에서 콜레스테롤을 취하여 간에 회수함으로써 인체에 좋은 작용을 하는 HDL-콜레스테롤은 상승시키는 데 비해 몸에 해로운 작용을 하는 LDL-콜레스테롤은 감소시키는 선택적 감소 작용을 나타내는 특징이 있다.

1986년 일본의 무라마쯔 교수 등은 랫트의 사료에 돼지기름과 콜레스테롤을 첨가하고 차로부터 추출한 카테킨과 EGCG 성분을 넣어서 대조군과 비교·실험하였다. 그 결과 녹차 성분을 투여한 군에서는 콜레스테롤과 중성지질이 카테킨 성분 때문에 대면으로 배설되어 혈청 지질을 좋은 상태로 만들며 간장의 지질축적도 방지되는 것으로 밝혀졌다.

## □ 다이어트 효과

날씬해지기 위한 가장 간단하면서도 효과적인 방법은

바로 차를 마시는 것이다. 운동을 하기 전에 차를 마시면 에너지원으로서 지방이 우선적으로 연소되기 때문에 다이어트에는 그만이다. 또한 식사 뒤에도 차를 마시면 다이어트에 좋은 효과를 볼 수 있다. 차 성분 중의 카테킨이 지방 분해 효소의 작용을 강화시켜 주기 때문에 기름진 음식을 먹는 경우에 차를 마시면 매우 효과적이다.

## □ 혈압을 낮추는 작용

보통 고혈압인 사람들은 염분이나 지방의 과다 섭취를 줄이고 야채나 단백질을 충분히 섭취하는 것이 바람직하다. 또한 녹차를 많이 마시면 차엽 중의 카테킨 성분 때문에 혈압이 떨어지게 된다.

흰쥐를 이용한 실험에서 카테킨을 첨가한 사료를 먹여 주는 명백한 혈압 저하작용을 나타낸 데 비해 첨가하지 않은 군은 혈압이 그대로 높아졌다. 카테킨이 첨가되지 않은 사료를 먹고 혈압이 상승된 군에 도중에 카테킨을 첨가하면 고혈압이 정지되고 점차 혈압이 떨어지게 된다. 고혈압 환자를 대상으로 한 임상 실험에서도 13명의 환자 중 7명의 환자가 효과를 보았다고 한다. 이처럼 녹차는 혈압을 낮추는 데 탁월한 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

## □ 미인이 되는 비결

항상 젊음과 아름다움을 간직하려는 욕망은 여성 뿐만 아니라 인류의 염원이기도 하다. 특히 생기가 있고 윤택한 피부는 사람을 더욱 아름답게 보이게 하는데, 피부가 노화되면 기미나 주근깨가 생기고 거무스름한 색깔을 띠게 된다. 차 중에는 피부 노화를 방지하는 비타민 A와 C가 풍부하게 함유되어 있다.

## □ 노화 억제 효과

같은 연령이라 할지라도 나이보다 훨씬 젊어 보이는 사람이 있는가 하면, 또 어떤 사람은 실제보다 훨씬 나이가 들어 보이는 경우도 있다. 우리가 공기에서 취하는 활성산소는 여러 가지 물질을 산화시키는 성질이 있는데, 특히, 지방질과 결합하여 과산화지질이라고 하는 해로운 물질을 만들기도 한다. 노화는 주로 이 지질의 과산화에 의해 일어나게 된다. 과산화 지질은 혈관에 작용해 동맥경화나 혈전증을 비롯해 각종 성인병을 유발시킨다.

차엽 중에는 카테킨이 매우 많이 함유되어 있어 강한 항산화 효과를 나타낸다. 이외에도 비타민 C와 E 등 항산화 비타민이 매우 풍부하게 함유되어 있어 차는 복합적인 작용으로 뛰어난 노화 억제 효과를 나타낸다. 예로부터 차는 장수의 묘약으로 치칭되어 왔는데, 역학적인 조사에서도 하루 10잔 이상 마실 경우 하루 3잔 이하로 마시는 사람에 비해 평균 6살 이상 장수하는 것으로 보고되고 있다.

## □ 알레르기 억제

알레르기는 체내에 형성된 항체가 외부에서 들어온 알레르겐의 침입을 저지하기 위해 일어나는 일련의 항원·항체 반응으로 콧물, 두통, 가려움 등의 증상이 나타난다. 차에 이러한 알레르기를 억제하는 작용이 있다는 사실이 일본 시즈오카 현립대학의 스키야마 박사팀에 의해 밝혀져 주목을 끌고 있다. 이들 연구팀은 알레르기 반응에 깊이 관여하는 항체를 쥐에 실험할 때 차를 투여한 후 항원을 주사할 경우 알레르기 억제 효과가 탁월하다는 것을 밝혀냈다.

## □ 당뇨병에 효과

당뇨병에 걸리면 혈당치가 급격히 상승되지 않도록 적당한 식사를 하는 것이 가장 중요하다. 차엽 중에 함유된

카테킨 성분은 당질의 소화 흡수를 지연시키는 작용을 함으로써 포도당이 혈액 중으로 흡수되는 것이 늦어져 급격한 혈당치의 상승이 억제되는 것이다. 또한 1983년 일본 도야마 의과대학의 모리다 교수팀은 일본다업 시험장과의 공동 연구에서 녹차의 추출액 모도가 혈당 강하 작용을 한다는 것을 밝혀냈다. 이또엔 연구소의 다케오 박사와 미쯔이노리 연구소의 하라 박사 등도 녹차에서 분리한 다당류 성분을 첨가한 녹차 드링크를 당뇨병 환자에게 투여한 결과 혈당치의 저하와 더불어 당뇨병의 합병증으로 발생하는 제반증상이 크게 감소되었음을 보고하였다.

## □ 식중독 예방 효과

일본의 횃집이나 초밥집에 가면 식사 중에 항상 진한 녹차를 제공하는데, 이는 차를 마시면 식중독을 예방할 수 있다는 하나의 경험적인 대응 방법이라 할 수 있다. 차에는 매우 강한 살균 효과가 있다. 대표적인 식중독 세균인 포도상 구균, 장염 비브리오균, 황색 포도상 구균, 웰치균, 프레시오모나스균, 아에로모나스균, 콜레라균 등에 대해서는 보통 차를 마시는 농도의 1/10에서 1/2 정도의 극히 낮은 농도의 차로써도 살균할 수 있다. 차는 또한 우리의 몸 속에서 장장 작용을 하며 몸에 이로운 장내 비피더스균에 대해서는 보통 3배나 진한 농도에서도 전혀 살균 작용을 나타내지 않고 도리어 생육을 도와주는 작용을 한다.

## □ 감기에 특효인 녹차

차 중에는 감기와 관계가 있는 여러 가지 성분이 함유되어 있다. 비타민 C는 피로 회복에 효력을 발휘하고, 카페인은 두통의 경감과 행의 개선 그리고 이뇨작용을 증가시켜 감기를 예방하거나 퇴치시키는 작용을 한다. 또한 카테킨은 인플루엔자 바이러스의 작용을 약화시키는데 효과적인 성분으로 감기 예방에 중요한 역할을 한다.

## 차를 마시면 이로운 점 15가지

- 차는 정신을 분발시키고 사유와 기억력을 강화시킨다.
- 차는 피로를 제거할 수 있고 신진대사를 촉진시키며 심장, 혈관, 위장 등의 정상적 기능을 유지하는 역할을 한다.
- 차를 마시면 충치가 생기는 것을 예방할 수 있다.
- 차 가운데는 인체에 유익한 미량원소가 적지 않게 포함되어 있다.
- 차잎은 악성종류를 억제하는 역할을 하므로 차를 마시면 암세포의 돌연적 변화를 뚜렷하게 억제할 수 있다.
- 차잎에는 임신부에게 없어서는 안되는 미량 원소의 아연이 포함되어 있다.
- 차를 마시면 세포가 노쇠되는 것을 억제할 수 있어 장수할 수 있다.
- 차를 마시면 혈관내막에 지방질 반괴가 형성되는 것을 늦추거나 방지할 수 있어 동맥경화, 고혈압과 뇌경색이 오는 것을 방지할 수 있다.
- 차를 마시면 중추신경이 흥분되어 운동 능력을 증강시킨다.
- 차를 마시면 미용 효과를 볼 수 있다. 특히 오롱차의 효과가 뚜렷하다.
- 차를 마시면 노인들의 시력에 중요한 영향을 주는 백내장을 예방할 수 있다.
- 차잎에 포함된 탄닌산은 여러 가지 세균을 죽일 수 있다.
- 차를 마시면 사람의 조혈기능을 보호할 수 있다.
- 차를 마시면 혈액 중의 산, 알카리의 정상적 균형을 유지할 수 있다.
- 체온을 낮추어 더위를 예방할 수 있다.

### □ 알코올과 담배 발암물질 해독 작용

술을 많이 마실 경우에 차를 함께 마시면 차에 함유된 여러 가지 성분에 의해 숙취가 해소되어 빨리 깨게 된다. 그 이유는 녹차 중에 들어 있는 카페인과 비타민 C, 아스파라긴산과 알라닌이라는 아미노산 때문이다. 이들 성분이 알코올 분해 효소의 작용을 증가시킴으로 알코올의 분해가 빨라지고, 카페인의 이뇨작용으로 알코올이 빨리 배설되기 때문이다. 한편 국내외 여러 학자들의 연구 결과 녹차 중의 카테킨 성분이 담배의 발암물질을 무독화시키는 작용을 하는 것으로 밝혀지고 있어 큰 주목을 끌고 있다. 역학 조사에 의하면 일본들의 담배 소비량이 미국인에

비해 월등히 많음에도 불구하고 폐암에 의한 사망률은 미국인이 월등히 높은 것으로 나타나 있는데, 학자들은 이러한 결과가 녹차 소비량과 관계가 있다고 주장하고 있다.

### □ 스트레스의 완화

차를 마시는 동안 은은히 배어 나오는 풋냄새와 같은 그린계의 향기와 달콤한 후로랄계 향기는 스트레스를 해소시키고 기분을 전환시켜 준다. 뿐만 아니라 카페인 대뇌를 자극하여 머리를 맑게 하고 기분을 좋게 하여 정신적인 안정에 도움을 준다. 또한 풍부하게 함유된 비타민 C가 피로 회복 작용을 하는 등 차는 복합적으로 스트레스 억제 작용을 한다. ㉞ <출처 : 한국차문화협회>