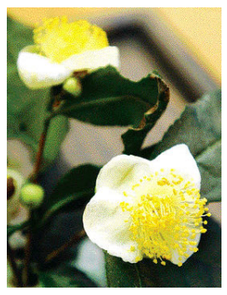
깊어가는 가을
茶 한잔의 여유



지난 주말 한 차례 내린 비로
대지가 촉촉이 젖고 들녘은 더욱 풍성해졌다.
매년 이맘때는 차(茶) 한 잔의 여유가 간절해진다.
특히 요즘처럼 일교차가 큰 가을 날씨에는
몸에 좋고 멋스럽기까지 한 전통 차가 제격이다.
알맞게 우린 전통 차의 향기를 맡으며
가을을 만끽해보는 것은 어떨까.
차에 포함된 성분은 암 발생을 억제하고,
콜레스테롤을 저하시켜 성인병 예방에 탁월할 뿐 아니라
다이어트에도 효과를 나타내는 것으로 알려져 있다.
조그만 찻잔을 들어 향기를 음미하노라면
정자에 앉아 차를 마시며 담소를 나누는
옛 선비들의 풍류가 부럽지 않다.
올 가을에는 제대로 된 전통 차에 도전해보자.
한국차문화협회의 도움을 받아
전통차의 종류와 마시는 법, 보관법 등을 알아본다.

맛·향·영양 가득 담긴 건강차

좁은 의미의 차는 차나무 잎을 말하지만, 넓게는 달이거나 우려 먹는 음료를 두루 차라고 한다. 몸에 좋은 성분을 함유한 야채나 과일 등을 달여 가을철 건강을 지켜보자.

◇산수유차=따뜻한 성질에 신맛을 갖고 있으며 간과 신장을 보호하고 몸을 단단하게 한다. 신맛은 근육의 수축력을 높여주고 방광의 조절능력을 향상시켜 어린아이들의 야뇨증을 다스리며, 노인에게서 많이 나타나는 요실금 증상에도 효능이 있다.

◇국화차=긴장을 풀어주고 눈을 보호하는 효능이 있어 스트레스 쌓이기 쉬운 직장인이나 수험생들에게 권할 만 하다. 해열, 해독, 감기로 인한 두통, 현기증, 귀울림, 부스럼 등에 효과가 있고, 머리를 좋게 하며 피부를 윤택하게 한다.

◇모과차=모과의 신 맛은 탈진되고 풀어진 기운과 근육을 추스린다. 모과를 꾸준히 마시면 목을 보호하고 기침을 멈추게 하는 효능이 있다. 모과에 풍부한 비타민C는 건조하고 거칠어지기 쉬운 피부를 보호하는데 좋다.

◇다래차=참다래는 9~10월에 과실이 익기 때문에 지금이 차로 달여 마시기에 적합한 시기다. 젖을 잘 나오게 하는 효과가 있어 특히 임산부나 출산 여성에게 좋다. 뿐 만 아니라 열을 내리고 갈증을 없애주며, 소화불량과 관절염 등에도 좋다.

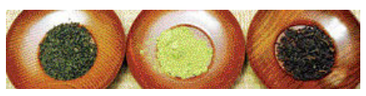
/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

가을 햇살 아래 전통차의 향기에 푹 빠져보자. 마당이 없는 아파트라면, 실내정원을 꾸며놓은 발코니에서 차 한 잔의 여유를 즐기는 것도 사색의 계절에 어울릴 듯 하다.

/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

절아이 산차를 달이려
달이 담긴 찬 샘물 길어오누나
새벽해 떠오를 때 금빛전각 빛나고
차 김 날리는 곳 서린 용이 날개치네

〈茶人 김시습의 연시(連詩) 중에서〉



■종류와 마시는 법

▲불발효차=일반적으로 우리가 마시는 녹차를 말한다. 곡우(4월20일께) 때부터 채엽을 시작하며 발효하지 않고 솥에 쪄서 산화시킨다. 찻잎을 100도의 수증기로 30~40초 가량 쪄내기 때문에 푸른 녹색을 지니게 된다. 봄에 딴 찻잎으로 만든 녹차는 감칠맛이 강하고, 나중에 채엽한 찻잎으로 만든 녹차는 떫은 맛이 많이 느껴진다. 또 뜨거운 물로 빠른 시간에 우려내면 떫은 맛이, 낮은 온도의 물로 천천히 우려내면 감칠 맛이 난다.

▲반발효차=찻잎을 10~70%만 발효시킨 것으로, 우롱차나 쟈스민차, 황차 등이 이에 속한다. 우려진 차의 색은 대개 황록색이나 적황색이며, 종종 쟈스민차처럼 차향을 돋우기 위해 마른 꽃잎을 섞기도 한다. 반발효차의 경우 향기를 지닌 성분이 잎 속에 배어있기 때문에 물 온도를 높이는 것이 좋다. 찻주전자를 사용한다면 보온을 위해 사기로 된 것이 적당하며, 탕의 온도가 떨어지지 않도록 해야 한다.

▲발효차=홍차와 같이 찻잎을 85% 이상 발효시킨 것을 말한다. 주로 서양인들이 즐겨 마시는 홍차는 세계 차 소비량의 75%를 차지한다. 홍갈색이나 흑색을 띠기도 하지만 붉은 오렌지색을 띠는 것을 가장 고급으로 친다. 홍차를 가장 즐겨 마시는 영국인들의 다도(茶道)를 지키는 것이 일반적이다. 차의 양을 정확히 측정해 끓인 열탕을 사용한 뒤 티포트에 잘 우려내는 것이 영국식 '다도'다.

▲가루차=찻잎을 말린 뒤 가루를 낸 것이다. 일본인들이 손님을 맞을 때 주로 내놓는 차의 종류로, 우리나라에서는 고려시대 단차를 만들 때 가루를 만들어 먹었다고 한다. 가루차를 제대로 마시기 위해서는 차선(대나무로 된 거품기)을 준비하는 것이 좋다. 차선으로 저어야 거품이 많이 나고 진짜 맛이 우러나기 때문이다.

■보관하는 법

옛날 사람들은 차를 보관하기 위해 나무합이나 항아리, 호리병 등에 담고 한지 또는 죽순 껍질로 몇 겹을 쌌다고 한다. 습기가 많은 장마철에는 차 보관을 위해 화로를 때고, 그래도 미심쩍으면 약한 불에 살짝 볶았을 정도로 차의 보관에 신경을 썼다.

마른 차는 공기 중의 습기를 빨아들이는 성질이 강하기 때문에 밀봉이 가능한 옹기에 100g 씩 비닐에 묶어 보관하는 것이 좋다. 한번 개봉한 차는 되도록 빨리 먹는 것이 좋고, 개봉을 한 뒤라면 건조하고 온도의 변화가 적은 곳에 보관하는 것이 좋다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

〈촬영 협조=한국차문화협회 호남지부〉

movies
인기영화 즐거운 시간 보내세요
Happy Time
영화안내

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스
구.런던약국사거리 ♡예매1544-0600

M관	타짜-디지털(18세) 최고급관
2관	거룩한 계보(15세)
3관	타짜(18세)
4관	라디오 스타(12세)
5관	폭력써클(18세)
6관	우리들이 행복한 시간(15세)/월드 크레이드 센터(15세)
7관	레이디 인 더 워터(전체)
8관	거룩한 계보(15세)
9관	디 오 에이(DOA)(15세)

Megatizen Day 매주 목, 금 영화 4,000원 관람
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
(단, 영화관람고객에 한함):3시간 초과시 정상요금 부과
★관람이 무제한 공짜 (매일저녁 7시부터 8시까지)★

— 주차장이 편한 극장 —
엔터 시네마
충장로 5가 ☎ 228-2700

1관	거룩한 계보(15세)
2관	타짜(18세)
3관	악마는 프라다를 입는다(12세)
4관	마음이…(전체)
5관	마음이…(전체)
6관	라디오 스타(12세)/D.O.A(12세)
7관	가을로(12세)

금,토(2일간) 심야상영 •지주식 동시 주차장 200대(3시간 무료)•
•매주 월요일, 화요일 영화 보너스 2,000원 할인(공휴일제외) • 매주 금 토 심야 2,000원 할인
•매주 목요일 Teen Age Day 중, 고생 1,500원 할인 (공휴일제외)

황토시랑 영화시랑 • 예매:www.joycbc.com/ 1588-7941
콜롬버스 시네마 하남점 상무점
하남점(무역회관뒷편) 상무점(상무병원과 이마트 사이)

1관	가문의 부활-가문의 영광 3(15세)
2관	우리들의 행복한 시간(15세)
3관	거룩한 계보(15세)
4관	거룩한 계보(15세)
5관	디 오 에이(12세)
6관	라디오 스타(12세)
7관	타짜(18세)
8관	BB 프로젝트(12세)
9관	폭력 써클(18세)
10관	타짜(18세)

*호남 최대 주차장 ◎매일심야 상영합니다
콜롬버스 하남점(11개관) 절찬리 상영중
1588-7941
상담원연결 방법→(1번 or 2번)→0번

건물매도
모든업종 최고요지
위 치
◎광주시 동구 대의동 39-1(동부서뒤)
대 지
◎136평 건평 590평 (지하1층,지상5층)
▶매도가◀ 협의결정
-연락처- 010-4610-3763

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)
상가부지 및 상가부지
·충장로 대지 50평 4층건물 26억
·충장로 대지 110평 4층 27억
·금남로 도청옆 70평 5층 20억
·운림동 중심사도로접 3백평 170만
·남동 대지25평 3층건물 2억
·금호동 아파트밀집 대로접 330평 당350만
·광천동 터미널 대로접 2백평 당750만
·상무지구 상업지 120평 당1200만
·주월동 대동고 대로접 78평 4층 6억
·주월동 장미아파트앞 대2백평 당250만
·봉선동 삼익아파트옆 대82평 당250만
·용봉지구 3면도로 대360평 현식당 당250만
·송정동 전철역앞 대1800평 당350만
·하남 우산동 상업지 2백평 9억
·운남동 아파트밀집지 6층건물 27억
전원주택 및 펜션부지
·지산동 보전녹지 1천평 당35만(주택가)
·운림동 대280평 당40만
·운림동 보전녹지 전340평 당30만 (주택허가30평)
·광주댐 인근 대지, 전 5백평 주택1동 당50만
·화순 도곡 관리지역 임야 3천평 당5만
·화순 사평 물가접 8백평 주택1동 1억
·화순 동면 관리지역 임야5천평 당2만
·담양읍 자연녹지 4500평 2차선도로접 당15만
·화순 사평 대2백평 주택1동 4천만
기타 부동산
·운림동 개발제한구역 임야2만5천평 당3만
·소태동 임야1만3천평 주택1동 당1만5천
·담양 월산 임야6만평 당3천원
·화순 사평인근 계곡접 임야14만평 당4천원
·화순이양 계곡접 임야4만평 당2천원
·청풍동 4수원지인근 취락지 250평 당60만
·화장동 자연녹지 350평 당30만
·첨단 산월동 자연녹지 750평 당50만
·선암동 호대옆 자연녹지 9백평 당50만 4천평 5억(교환가)
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

LC타워(주)
☎(代)972-8004, 핸 010-7154-6998
첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지 최적의 조건으로 임대합니다.
★일일 유동인구 1만명이상
★유명메이커 운집
◎각종학원임대◎ 50~90평 라이브 홀 임대 222평
【각층분할가능】
병·의원 임대
3층:88평, 212평 안과, 피부과, 신경외과, 성형외과
학원및 사무실 임대
30~90평 평수 다양 보유
스카이 라운지
5층:222평 스카이라운지, 훼밀리레스토랑

21세기부동산컨설팅(주)
투자의 길을 아는 사람들 ☎(代) 525-0021, 천절상담 011-612-3421
경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다!!
* 경매낙찰시 엄청난 수익이 기대되는 물건 상담환영!!
1. 첨단지구 월계동 상업지역내 5층건물 대지181평 준공1년된 건물 감정가 25억/최저가 12억
2. 화정동 터미널뒷편 현재 장례예식장으로 운영중임 7층건물 대지300평 감정가 35억/최저가 15억
대물로 받은 아파트 5채 긴급매매
1. 용봉동 현대아이파크 57평형 아파트 분양가 2억9천6백 49평형 분양가 2억3천7백, 대물로 받은 부동산 긴급처분(분양가 이하로 매매가 조정 가능)
AAA급 깨끗한 건물 긴급 매각
1. 광암교4거리 주유소옆 건물5층 대지71평 임대용건물 회사사옥 사무실용도적합, 동림2지구 개발완료시 발전가능성이 높은지역 매매가 5억 3천(주인사정상 긴급매매)
2. 농성동 상공회의소 건너편 리모델링 완료된 4층건물 대지 150평 감정가 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임
감정가50%공시지가50% 이하물건 긴급매매
1. 금동 호밀백화점 2층 450평 감정가 18억 매매가 6억
2. 신안동 5층건물 감정가 27억 매매가 16억(부동산 교환도 가능)
성업중인 골프연습장 급매
1. 서구 풍암동 자연녹지 7,400평 인도화골프연습장, 최신시설 완비, 현재 성업중임 매매가 60억/ 주변지역 개발가능성이 높은지역
2. 학동 6,500평 성업중인 골프연습장 주인사정상 급매 매매가 55억
현금투자 최요지 긴급매매
1.광산구 고령동, 진곡동, 하남 제2산단 수용예정지역 1,300평 평당 15만원
2.양산지구 건너편 용두동 생산녹지 1000평 매매가 평당50만원 (신용동 주거지역 950평 매매가 평당 70만원 신축아파트입구 도로변 토지

2006년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정기념!!
예식비 대폭인하!!
예식장회원, 공무원, 경찰, 기타관공서, 각종기관단체직원 예식비 20% DC 중...
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴시티웨딩컨벤션
www.ccgwangju.co.kr
•결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
■예약접수중 ☎675-8500 (광주대학교 입구)

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀급히 구합니다▶
【건물】
◎병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◎임대 소득이 높은 상가 건물
【토지】
◎전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◎광산구 관리지역-삼도, 본량
◎평동공단 2차단지 부근 토지
◎투자 가치가 확실한 토지
◀급히 팝니다▶
◎하남 2지구 택지
준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
◎학원, 정비공장, 식당, 창고부지
일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
◎마륵동 김대중컨벤션앞
생산녹지 908평, 평당180만원
◎매월동 유통단지 택지
농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◎카센타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◎모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◎물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◎창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◎공장 창고부지(투자도가함)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◎원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◎광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원