구수하게… 쌉싸름하게… 차 한잔의 여유

잎 여린 첫물차 덖기 2~3번 반복

70~80℃ 우려내야 떫은 맛 줄어

밀봉 상태 섭씨 0~5℃에서 보관

집에서 만들어 즐기는 녹차

박연희(49·광주시 동구)씨는 녹차 애호가다. 박씨가 녹차와 인연을 맺은 지 10년이 조금 넘었다. 다이어트를 위해 물 대신 티백 녹차를 마시기 시작했던 게 이제는 직접 녹차를 만들어 즐기는 수준이 됐다.

박씨가 즐기는 차는 덖음차. 찻잎을 기름을 붓지 않고 솥에 넣고 볶고 식히길 반복해서 만든 녹차로 구수한 맛이 강하다. '덖다'는 순우리말로 물기가 조금 있는 고기나 약재, 곡식 따위를 물을 더하지 않고 타지 않을 정도로 볶아서 익히는 것을 말한다.

직접 차를 덖는 일이 그리 쉽지 않지만 덖는 방법, 횟수 등에 따라 맛이 달라져 끊임없이 공부를 하게 만드는 묘한 매력이 있다고 박씨는 설명했다.

굳이 찻집을 찾지 않고도 박씨처럼 집에서 제대로 차 한잔을 즐길 수 있는 방법은 없을까.

녹차의 경우 항암 효과가 높고 성인병 예방, 다이어트 효과가 있어 대표적인 '웰빙 음료'로 꼽힌다. 하지만 특유의 떫은맛이 신경 쓰인다면 이맘때 쯤 나오는 햇차를 구입하면 된다. 또 끓이는 방법을 달리해도 떫은맛을 줄일 수 있다.

녹차의 떫은맛은 카테킨 때문이다. 이 성분은 지친 피부에 수렴작용과 진정작용을 하며 피부노화 방지를 해준다. 또 유해 활성산소를 차단하여 노화와 암을 줄이는 등 성인병 예방에도 효과도 있다.

구수한 맛을 내는 아미노산 성분이 잘 우러나오는 70~80℃ 온도에서 찻잎을 우려내고, 차를 따라 마시는 다기도 보온력이 낮은 자기를 사용하면 떫은 맛을 줄일 수 있다. 1인분을 기준으로, 차 2g에 50㏄의 끓는 물을 70~80℃로 식힌 뒤 1~2분가량 두었다가 찻잔에 따라 마시면 대체로 맛이 좋다.

구수한 맛을 선호한다면 수분을 완전히 없애 볶아낸 덖음차도 좋다. 덖음차는 기계를 이용하지 않다 보니 손이 많이 가는 것이 단점이 있지만 여유를 가지고 정성껏 차를 만들다 보면 마음이 차분해지는 것을 느낄 수 있다.

덖음차를 만드는 과정은 덖음(찻잎 볶기), 유념(찻잎 비비기), 건조 과정을 최소 3번 이상 거쳐야 한다.

먼저 밭에서 채취한 찻잎을 살짝 말린 뒤 부스러기나 묵은 찻잎을 골라낸다. 무쇠솥(2만원대부터) 온도가 250~350℃ 사이가 될 때까지 달군다. 물방울을 떨어뜨렸을 때 톡톡 튀길 정도가 되면 찻잎(1~2㎏)을 넣고 7~10분 동안 덖는다.(온도가 낮을 경우 더 오랫동안 덖는다)

면장갑을 끼고 찻잎을 두 손으로 움켜 떠서 재빨리 뒤집어가면서 골고루 익히면 된다.

뜨거운 찻잎을 식혀 체에 담아 손으로 비빈다. 이 과정을 유념이라고 하며 이때 찻잎의 피막이 벗겨진다. 약하게 비비면 차를 우릴 때 성분이 잘 녹아나오지 않고 너무 심하게 비비면 찻잎 조직이 뭉개져 차 빛깔이 탁해진다.

비빈 다음 차를 건조하는데 온돌방에 한지를 깔고 말리거나 선반에 올려놓고 자연건조하면 된다.

다시 덖을 때는 처음 온도보다는 약간 낮은 온도에서 5~6분 동안 덖은 다음 비빈다. 이 과정을 3~5차례 반복한다.

보통 구증구포(九蒸九曝)라 하여 아홉 번 덖고(찌고) 아홉번 말려야 제대로 된 차를 만들 수 있다는 주장이 있지만 찻잎 상태에 따라 공정 횟수는 다르다.

첫물차(4~5월 채취)의 경우 잎이 여리기 때문에 2~3차례 반복하면 된다. 두물차(6월 중순~하순), 세물차(8월 초순~중순)는 잎이 강하기 때문에 최소 7~8번은 덖는 과정을 거쳐야 한다.

녹차는 빛이나 열에 의해 변질되기 쉽고 습기에 약하기 때문에 보관에 특히 유의해야 한다. 반드시 밀봉하고 투명하지 않은 용기에 넣어 섭씨 0~5℃에서 보관하는 것이 좋다.

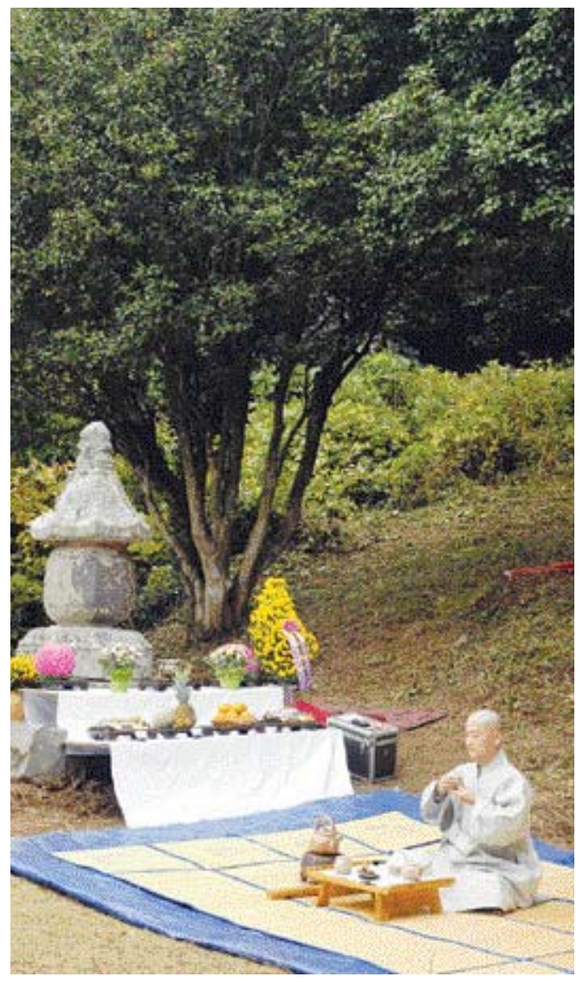
냄새가 쉽게 달아나는 성질이 있기 때문에 밀봉상태가 불완전할 경우 차 고유의 향을 잃을 수도 있기 때문이다.

녹차는 성분이 찬 만큼 마실 때 주의할 점이 있다. 더운 여름 몸 안의 기관은 차가워진다. 녹차를 지나치게 많이 마시는 것은 좋지 않다.

녹차의 카페인 성분이 몸에 좋은 미네랄 성분까지 소변으로 배출하게 만들기 때문이다. 녹차에 있는 타닌 성분이 위벽을 자극해 소화장애가 생길 수 있다. 녹차는 약물대사를 방해하므로 약과 함께 마시지 않도록 한다. 또 커피의 반 정도 되는 카페인이 들어있기 때문에 예민한 사람이나 임산부의 경우 하루에 1~2잔 이상은 마시지 않는 것이 좋다

열대야로 불면증이 있을 경우 자기 전 녹차 마시는 것을 피해야 한다. 또 소화기능이 낮아졌거나 저혈압이 있는 사람에게도 지나친 음용은 부담이 될 수 있다. 〈도움말 : 강진 백련사 일담스님〉

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



지난해 10월 강진 백련사 동백숲에서 열린 '백련사 가을 들차회' 모습. 초의차문화연구원 서울지부장인 지장스님이 선차시연을 하고 있다. 〈백련사 제공〉

녹차와 잘 맞는 음식

소주와 함께 마시면 덜 취하고 혈당 높이는 쌀밥과 찰떡궁합

◇**함께 마시면 덜 취하는 소주와 녹차**=어쩔 수 없이 술을 마셔야 한다면 녹차와 함께 마시면 좋다. 술로 인한 고통을 줄일 수 있기 때문이다. 녹차 성분에는 알코올 분해 물질이 들어 있어 술의 도수를 낮춰주는 역할을 한다. 또 녹차를 소주와 섞어 마시면 소주의 쓴 맛을 줄여주고 부드러운 맛을 내 마시기에도 편하다. 안주로 먹은 고열량의 안주도 녹차 덕을 본다. 녹차가 지방의 흡수를 막고 체지방의 연소를 촉진하기 때문. 녹차를 꾸준히 마시면 지방이 제거된다는 사실은 동의보감에 기록된 바 있다.

◇**녹차와 쌀은 찰떡궁합**=녹차는 쌀과 음식궁합이 잘 맞는다. 쌀은 우리 몸에 들어오면 당 성분으로 변해 에너지를 만들기 때문에 식사 후에는 혈당이 올라간다. 쌀밥은 섬유질이 적고 소장에서 바로 소화되기 때문에 혈당을 높이는 주범이다. 반면 녹차는 혈당증가를 억제한다.

◇**살찔 걱정 없는 돼지고기와 녹차**=녹차와 육류의 음식궁합을 최고로 친다. 돼지고기나 소고기를 요리할 때나 먹을 때 녹차를 함께 마시는 것이 좋다. 녹차는 고기의 누린내를 없애고, 카테킨 성분이 육류의 콜레스테롤이나 동물성 지방 성분의 흡수를 막아 우리 몸에 흡수되지 않고 바로 배설되도록 돕는다. 또 중국음식과 같이 볶거나 튀겨 기름기가 많은 음식에 곁들여도 비슷한 효과를 볼 수 있다.

◇**녹차와 비타민C가 풍부한 과일**=비타민C와 녹차를 함께 마시면 비타민C가 녹차 안에 있는 카테킨 성분을 체내에 더 많이 흡수될 수 있도록 돕는다. 녹차의 떫은맛을 내는 카테킨 성분은 폴리페놀의 일종으로 항산화, 항암 작용을 하며 심장병과 뇌졸중을 예방한다.

특유의 시큼한 맛을 가진 비타민C가 많이 들어 있는 과일은 오렌지와 키위가 대표적이다. 비타민C는 여러 과일에 많이 들어있으므로 간편하게 녹차와 함께 즐길 수 있다.

광고심의필 : 1005-0400