

광주일보 13기 리더스아카데미-아시아문화연구회 이사장 추민아 남부대 교수 강연

“茶는 삶의 균형과 치유를 위한 동반자”

사람과 사람 이어주는 소통 도구
체질별 맞춤차·티백 활용법 소개
세계 티 포럼·보성세계차박람회
대한민국 차 세계화·대중화 공헌



“차(茶)는 몸을 위한 물이자 마음을 위한 것입니다.”
아시아문화연구회 이사장인 추민아 남부대학교 교수가 지난 10일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔 5층 연회실에서 제13기 광주일보 리더스아카데미 원수들이 지난 10일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔 5층 연회실에서 열린 아시아문화연구회 이사장인 추민아 남부대학교 교수의 강연 전 추 교수가 준비한 다과를 즐기고 있다.



제13기 광주일보 리더스아카데미 원수들이 지난 10일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔 5층 연회실에서 열린 아시아문화연구회 이사장인 추민아 남부대학교 교수의 강연 전 추 교수가 준비한 다과를 즐기고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

연회실에서 제13기 광주일보 리더스아카데미의 일곱 번째 특강 연단에 섰다. ‘차와 건강, 우리가 차를 마셔야 하는 이유’를 주제로 한 이날 강연에서 추 교수는 차가 단순한 음료를 넘어 삶의 균형과 치유를 위한 동반자임을 강조했다.
추 교수는 “차 한 잔은 단순히 갈증을 푸는 행위라 아니라 몸과 마음을 어루만지는 일상 속 치유”라며 차의 유래와 역사, 효능, 그리고 현대적 활용까지 폭넓게 짚어냈다. 특히 그는 고대부터 현대까지 차가 인류와 함께해온 시간 속에서 어떻게 의학적·정신적 가치를 인정받아 왔는지 설득력 있게 설명했다.
추 교수는 남부대 교양교육원 교수로 아시아문화연구회 이사장을 맡고 있으며 세계 10여개국 차 관련 전문가들이 참여한 세계 티 포럼을 창립해 전 세계 차 산업·문화를 연결한 국내 최고의 차 전문가다.

그는 2019년 한국을 빛낸 자랑스러운 한국인 대상 한국자문화교육발전공로대상을 받으며 그동안 세계 차 산업계에서 존재조차 모르던 현대 한국 차의 세계화와 대중화에 결정적으로 공헌했다는 평가를 받는다. 2013년에는 국내 최초로 13개 차 산업 전문가를 초청해 보성세계차박람회를 열고 한국에 도 차 산업이 있다는 사실을 세계에 알리기도 했다.
추 교수는 고대 문헌 속 차의 기록을 소개하며 “차는 ‘동의보감’, ‘신농본초경’ 등에서도 정신을 맑게 하고 기를 돋우며 노화를 막는 약재로 등장한다”고 밝혔다. 또 “녹차는 타입지가 선정한 세계 10대 슈퍼푸드 중 하나로, 항산화 작용이 뛰어난 카테킨을 비롯해 비타민 C, 타닌, 테아닌, 루틴 등의 성분이 함유돼 있어 현대인에게 필요한 기능성 식품”이라고 전했다.

이날 강연에서는 차에 함유된 성분들의 약리 작용도 소개됐다. 추 교수는 “카테킨은 항산화, 항산화, 항균 작용을 하고 있으며 혈중 콜레스테롤을 낮추고 고혈압과 당뇨 예방에도 효과적”이라며 “테아닌은 천연 진정제로 스트레스 해소와 집중력 향상, 불면증 완화에 도움이 된다”고 설명했다.
추 교수는 “차는 맛으로 즐기고, 성분으로 건강을 더하며, 사람과 사람 잇는 소통의 도구이기도 하다”며 ‘티테라’ 프로그램도 알렸다. 그는 “편안한 찻자리에서 차를 나누며 대화를 통해 서로 다른 존재를 긍정하는 시간은 곧 자기돌봄의 시작”이라며 차의 사회적 가치와 감성적 치유 기능에도 주목했다.
이날 강연에서는 카나메, 통금굴·올리브·도라지 정과, 호두강정, 팥밤양갱 등 간식과 보이차, 청차, 냉오미차차 등을 맛볼 수 있는 다과상도 마련됐다.

원수들은 “정말 맛있다”를 연신 내뱉으며 다과와 함께 강연을 즐겼다.
추 교수는 강연 내용으로 쿠키쇼를 열고 여러 종류의 차를 상품으로 증정해 원수들의 강연 집중력을 높이고 호응을 얻었다. 또 주방 등 냄새나는 곳을 피한 실은 보관이 필수인 차 보관 방법 등 일상에서의 ‘차 꿀팁’도 전달했다.
강연 말미 추 교수는 체질별 맞춤 차와 차를 활용한 음식, 티백 활용법 등 다양한 활용 사례를 제시하며 “차는 전통이면서도 지금이 순간 우리 삶과 밀접하게 맞닿아 있는 건강한 습관”이라고 강조했다.
“차를 사랑하세요. 삶의 균형이 흔들릴 때, 차 한 잔의 여유로 마음을 돌보세요. 건강한 삶은 그렇게 시작됩니다.” 추 교수의 마무리 말은 원수들에게 깊은 울림을 남겼다. /김해나 기자 khn@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

해뜨	05:17	달뜨	21:01
해짐	19:47	달짐	05:28

30도 안팎 무더위

한낮 자외선지수 ‘높음’

광주	흐림	19/29	보성	흐림	17/25
목포	흐림	19/26	순천	흐림	18/26
여수	흐림	20/24	영광	흐림	17/28
나주	흐림	18/28	진도	흐림	17/25
완도	흐림	19/26	전주	구름많음	18/30
구례	흐림	18/28	군산	맑음	16/29
강진	흐림	19/27	남원	흐림	17/29
해남	흐림	18/27	흑산도	흐림	18/23
장성	흐림	17/29			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	0.5	0.5	
	면바다(북)	0.5~1.0	0.5~1.5	
	면바다(남)	0.5~1.0	0.5~1.5	
남해 서부	앞바다	0.5	0.5	
	면바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.0	
	면바다(동)	0.5~1.0	0.5~1.0	

◇ 물때

	간조	만조
목포	08:13	02:56
	19:57	14:38
여수	03:42	09:25
	15:21	22:09

◇ 생활지수

미세먼지	보통
------	----

◇ 주간 날씨

13(금)	14(토)	15(일)
20/26	22/26	22/27
16(월)	17(화)	18(수)
22/28	21/30	21/30

구제길 세종의료재단 이사장, 광주사회복지공동모금회장 선임

구제길(사진) (의)세종의료재단 이사장이 광주사회복지공동모금회 14대 회장으로 선임돼 내달부터 3년의 임기를 채우게 된다.
구제길 선임 회장은 2013년부터 현재까지 광주에서 의료법인 세종의료재단 세종병원·세종요양병원 이사장과 2003년부터 금호·송정·화산장례식장 대표이사를 맡아 지역 보건으로 발전에 힘써왔다.
특히 구 선임 회장은 광주사랑의열매 고액 기부자 모임인 아너소사이어티 82호 회원으로 가입, 광주사랑의열매 아너소사이어티 대표를 역임하며 대표적인 지역 사회공헌 인물로서 폭넓은 행보를 이어가고 있다. /서민경 기자 minky@kwangju.co.kr



고홍천 탐진장학회 이사장, 지역 대학생에 장학금 5400만원

고홍천(사진) (재)탐진장학회 이사장은 11일 장흥문화예술회관에서 제27회 탐진장학회 장학금 전달식을 열었다.
고 이사장은 이날 장흥·강진 지역 대학생 36명에게 각각 150만원을 전달하는 등 총 5400만원의 장학금을 전달하고 격려했다.
탐진장학회는 장흥과 강진에서 인재 발굴·육성 등 장학사업 펼치는 재단법인으로 1998년 출범 이래 현재까지 학생 등 1396명에게 모두 8억5500여만원의 장학금을 지급했다. 탐진장학회는 장흥과 강진 2개군을 아우른 유일한 장학회로, 결혼가정, 다자녀 가정 대학생 등에게 장학금을 지급하고 있다. /윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr



전남 사랑의 열매, 희망 여름 나눔캠페인 출범

전남사회복지공동모금회(회장 노동일)는 11일 전남도청 선선도홀에서 ‘우리 전남 희망여름 착!착! 나눔캠페인’ 출범식을 진행했다. <사진> 이번 출범식에는 노동일 전남 사랑의열매 회장, 김영록 전남도지사, 김태균 전남도의회 의장 및 캠페인 첫 기부 기관 단체장과 기업대표 등 50여명이 참석했다.
이번 캠페인은 11일부터 7월 15일까지 35일간 진행되며 경제위기로 어려운 상황에 놓인 복지사

각지대를 위한 지원과 기후위기로 인한 폭염 등 전남지역의 사회적 위험 해결을 위해 사용될 예정이다.
이날 행사에서 한수원(주) 한빛원자력본부가 5000만원의 첫 기부를 진행하며 캠페인의 시작을 알렸고 전남개발공사가 5억원, 전남도사회복지사업단이 243만4029원의 성금을 전달하며 나눔을 이어나갔다. /서민경 기자 minky@kwangju.co.kr

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0655 FAX 062-222-4918

화촉

▲김문자씨 아들 정용원군, 서광섭·김민희씨 딸 현정(광주일보 전남어촌특화지원센터 사원)양=6월 14일(토) 오후 1시 광주 서구 홀리데이 인 광주 호텔 2층 라벤더홀

알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및

긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분을 대상 062-526-3370.
▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
▲광주남구중독관리통합지원센터=중독 문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의의연=정신건강의학과전문의와 통합 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장애인 고용무료지원, 장애인도사무료지원 062-369-4009.
▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안

내·방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률상담’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.
▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정 아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 6세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

모집

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.
▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4-6시, 회비 무료 010-3636-6410.