



차 이야기

저자 황완균

중앙대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

차의 역사는 아시아다?

기호 음료인 차(Tea)는 중국 원산으로 일본 및 우리나라 남부지방에서 재배되는 상록의 저목(*Thea sinensis*)에서 어린잎을 수확하여 가공한 잎을 말합니다. 정확하지는 않지만 차는 고대 중국 운남성에서부터 재배되기 시작하여 한나라 때 양쯔강 유역까지 확대 재배되면서 차 문화가 다양하게 발달되었습니다. 현재의 녹차, 우롱차(烏龍茶), 푸얼차(普洱茶) 및 자스민차(茉莉花茶)는 발효등의 가공방법에 따라 제품이 다르며 자신의 선호도에 따라 선택하게 됩니다. 중국의 경우 현재 절강성의 룽징(龍井)이 가장 유명합니다. 일본의 경우 중국과 같은 기원종으로 승려들에 의해 당나라 때 중국에서 들어왔습니다.

유럽의 경우 16세기를 지나면서 인도식민지에서 재배된 차가 전파되었으며 초기에는 녹차의 수요가 많았으나 현재는 홍차의 소비가 압도적으로 많습니다. 우리나라의 경우 차나무가 신라 시대에 당나라로부터 전래된 것으로 알려져 있으나 귀족과 절에서만 많이 애용되었으며 이후 조선 시대에 중기까지 차 문화가 많이 퇴색되었으나 근세 들어 녹차를 중심으로 재배 유통되고 있으며 현재 남부지방(하동, 보성)과 제주도를 중심으로 차가 많이 재배되고 있습니다.

차의 가공방법이란?

일반적으로 차의 종류는 찻잎의 형태, 산지, 품종, 수확 시기, 건조 및 가공방법에 따라 매우 다양하며 특히 가공방법에 의해 맛과 향이 매우 차이가 납니다. 또한 차탕 색깔이 차이가 나는 것은 차의 발효 정도에 따라 다르며 대략 녹차, 청차, 백차, 황차, 홍차 및 흑차로 구분이 됩니다. 차 색깔은 함유되어 있는 catechin이 발효과정에서 산화효소에 의해 변화되며 이것이 결정적으로 추출했을 때 녹색, 황색 또는 갈색, 홍색 등을 나타냅니다.



녹차는 어린잎을 높은 열에 급속히 가하여 catechin 산화효소의 활성을 차단하여 변화가 되지 않기 때문에 차가 녹색입니다. 차 추출액은 투명하고 녹색의 잎 자체 색깔과 깔끔한 맛이 일품이고 우리나라에서는 녹차가 생산량의 대부분을 차지합니다. 대표적 녹차로 한국은 우전(雨前)과 세작(細雀), 일본은 옥로차(玉露茶), 중국은 서호용정차(西湖龍井茶) 등이 있습니다.

우롱차(烏龍茶)는 발효 후 찻잎의 색이 청갈색이어서 청차라 불립니다. 청차의 제조방법의 특징은 찻잎을 바구니에 넣고 흔들어 일정한 시간 동안 발효를 유도함으로서 찻잎의 조직이 파괴되어 부드러운 꽃향기와 달콤한 과일 향이 나타나며 맛은 발효과정(50% 발효 내외)의 정도에 따라 달라집니다. 향색은 발효 정도에 따라 황색부터 등황색까지 다양하며 꽃향이 약간 남음으로써 맛이 깊고 향기롭습니다. 우롱차는 녹차와 홍차가 막상된 중간의 오묘함을 느낄 수 있는 차로, 대부분 중국의 복건성에서 생산되며 현재 한국, 일본 및 동남아시아에서 대중화 차로서 급속히 진행되고 있습니다.

홍차는 찻잎을 완전히 발효시킨 후 건조하는 차로서 잎이 발효되면서 붉은색을 띠고 과일 향이 깊어집니다. 홍차는 완전발효차로 그 향과 잎의 색이 홍색을 띠어 홍차라 부르고 홍차의 잎보다 진한 홍색을 띠는 홍차를 "Black Tea"라 하며 발효과정은 매우 정교하게 이루어집니다. 홍차는 주로 유럽에 많이 알려진 차로 중국의 공부 홍차와 더불어 인도의 다질링티, 스리랑카의 우바티 등이 세계 3대 홍차에 속합니다. 최근 많이 이용되는 홍차 티백은 홍차를 잘게 절단하여 사용하며 중국을 비롯해 인도 및 스리랑카에서 대량 생산되며 세계 홍차의 80%를 차지하고 있습니다.

흑차는 혼입되어 있는 미생물을 사용하여 발효시키는 후발효차입니다. 일차적으로 가공한 찻잎을 쌓은 뒤 물을 뿌리고 쌓아 놓은 찻잎 자체의 온도와 습도를 높혀 2차 발효를 할 때 찻잎에 미생물이 발현하도록 합니다. 이와 같이 2차 발효를 함으로써 흑차는 생산에 시간이 많이 걸리는 것이 특징입니다. 중국의 호남, 사천 및 운남성 등 주로 서남부에서 생산되며 찻잎의 색은 윤기가 있는 흑색이나 흑갈색입니다.

흑차의 맛의 특징은 오래될수록 깊어지며 향색은 진한 홍색입니다. 흑차는 압축하지 않은 산차(散茶)와 압축한 압차(壓茶)가 있으며 바구니에 담거나 종이로 포장하여 묶어서 보관하며 가장 유명한 흑차는 원난푸얼티(雲南普洱茶)입니다. 오래 묵을수록 부드럽고 순해져 몸이 약하거나 어린아이들도 편하게 마실 수 있으나 비싼 것이 흄입니다.

현대인에게 차란?

녹차의 성분은 차나무가 자라는 환경 및 채취 시기, 가공방법 및 보관상태 등에 따라 성분의 함량이 다르며 맛도 다릅니다.

성분으로 첫째, 주로 떫은맛을 좌우하는 catechin tannin 류가 다량 함유되어 있고 이는 추출물의 색깔과 향기와 맛을 좌우합니다. 밀효차들은 이들 탄닌성분이 산화효소에 의해 산화되어 짙은 붉은색의 물질로 변하게 되며 차특이 탄닌으로 epigallocatechin(EGCG)이 다량 함유되어 있습니다. 감의 탄닌과는 달리 단백질과 쉽게 분리되므로 입안이 텁텁하지 않고 산뜻한 떫은맛을 냅니다.

둘째, 쓴맛을 좌우하는 purine alkaloid인 caffeine 유도체가 함유되어 있으며 일찍 수집한 차가 일조시간이 짧아 함량이 많고, 차양 재배한 고급 차가 카페인의 함량이 많습니다. 차가 커피와는 달리 카페인으로 인한 부작용이 일어나지 않는 이유는 찻잎 중의 카페인이 catechin과 쉽게 결합하기 때문이며 이것이 낮은 온도에서 불용성으로 유지되고 잘 녹지 않기 때문입니다. 셋째, 감칠맛을 내는 데아닌 등의 아미노산이 함유되어 있으며 일찍 딴 봄차에 총유리아미노산의 61%, 여름 차에 40% 함유되어 있습니다. 데아닌은 햇빛을 많이 받으면 카테킨으로 전환되므로 그늘에서 자랐거나 가리개를 씌워 자란 찻잎은 뒷에서 데아닌 분해가 억제되어 축적되므로 유리아미노산의 함량이 많다. 아침 안개가 걷히기 전에 딴 차는 그 함량이 많아 고급 차입니다. 넷째, 차에는 수용성 비타민으로 vitamin B1, B2, C 및 니코친산 등 풍부하게 들어 있습니다.

녹차의 효능은 기호상품의 자격이 되는 caffeine 때문에 각성과 흥분작용을 가지며 대뇌 중추신경을 자극하여 정신을 맑게 하고 기억력, 판단력, 지구력을 증강시켜 치매에 좋으며 운동능력을 높여줍니다. 또한 catechin류는 세균발육 및 바이러스 성장억제작용을 함으로써 음식물로부터 오는 식중독을 억제하는 작용이 있습니다. 또한 카테킨 탄닌의 항균작용으로 입안의 세균을 없애며 치아와 잇몸을 튼튼히 해줍니다.

다음으로 카테킨은 혈액 중의 콜레스테롤 함량을 크게 감소시키며 효율적으로 배설시켜 고혈압과 동맥경화를 예방합니다. 따라서 습관적으로 차를 마시는 사람은 고혈압이나 동맥경화의 발병률이 아주 낮습니다.

또한 카테킨류는 중금속 또는 오염물질과 결합하여 장에서 흡수되지 않는 난용성의 화합물을 만들어 무독화시킵니다. 이는 니코친, 농약 및 환경 오염물질 등의 중독에 대한 예방 및 해독작용을 합니다. 기타 카테킨류는 지방의 대사작용을 촉진시켜 과산화지질로 되는 것을 억제함으로써 조직의 노화를 억제하고 콩팥에서 배뇨를 활발하게 하여 몸속의 노폐물과 독소를 배출하고 신진대사도 원활하게 합니다.

이와 같이 차 종류는 비록 기호 음료이지만 다빈도로 음용할 경우 현대인에게 나타날 수 있는 대부분의 질병을 예방 또는 치료 보조 효과를 높일 수가 있기 때문에 유통업자들은 커피와 유사하게 다양한 형태의 상품을 개발하고 이를 홍보하는데 힘써야 할 것입니다.