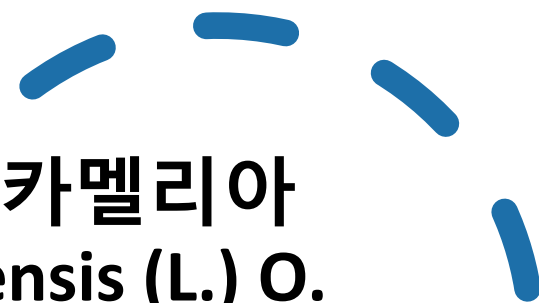


제1강 차란 무엇인가?

한서대학교 서은주



차란 무엇인가?

- 
- 차란 차나무의 준말로 카멜리아 시넨시스(*Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze) 라고 부른다. 차나무의 잎이나 싹으로 가공 제작한 것을 차라고 부르며 차의 가공방법에 따라 백차, 황차, 녹차, 청차, 홍차, 흑차로 분류한다. 이를 6대 다류라고 일컫는다.

1송

后皇嘉樹配橘德 受命不遷生南國 후황가수배귤덕 수명불천생남국
密葉鬩靄貫冬靑 素花濯霜發秋榮 밀엽투산관동청 소화탁상발추영
姑擲仙子粉肌穠 閨浮檀金芳心結 고야선자분기결 엄부단금방심결

하늘이 예뻐하여 온 너 아름다운 나무여 그 덕스러움이 귀한 귤나무와 같도다 네 텃자리를 옮기지 아니하여 따
뜻한 남쪽에서만 자라나니

풍성한 잎은 찬 기운과 모진 추위를 견뎌내 겨우내 푸르러라

하얀 꽃은 서리에 씻겨 가을풍광을 빛나게 하여이다

고야산에 노니는 신선의 살결같이 해맑아

빛나는 황금같은 열매를 맺느니라

잎

차나무 잎의 모양은 품종이나 계통에 따라 다르나 단타원형(短橢圓形)이나 피침형(披針形)이 많으며 잎의 뒷면에는 털이 많이 나 있으나 잎이 성숙(成熟)해감에 따라 떨어진다.

(2) 잎의 표면(表面)은 광택(光澤)이 나고 매끈한 것이 많다.



꽃

차꽃은 화병(花柄=꽃자루), 화악(花萼=꽃받침), 화관

(花冠=꽃부리), 암술(1개)과 수술(130~250개)의 5개 부분

으로 구성되어 있다.



(2) 차나무꽃의 개화(開花)는 대체로 8월 하순에서 11월까

지 사이에 진행 (進行)되며 꽃은 대부분 오전(午前) 중에

피어나고 그늘에서는 상향(上向)을, 별에서는 하향개화(下向

開花)하고 개화 후 3~5일 사이에 낙화 (落花)한다.

- (3) 차나무는 개화(開花)에서 결실(結實)까지 1년이
소요되기
때문에 같은 나뭇가지에 전년(前年)의 열매와 올해의 꽃을
동시에 볼 수 있어 실화상봉수(實花相逢樹)라고도 한다.
- (4) 차나무 열매는 다음해 10~11월 사이에 성숙(成熟)한다.



실화상봉수(實花相逢樹)

차나무의 수명(壽命)

영양번식(營養繁殖(삽목 · 挿木=꺾꽂이))이나 종자번식(種子繁殖)에 따라 약간의 차이는 난다.

심은 후 약 30년이 지나면 환경(環境)이나 관리조건(管理條件)에 생산력(生産力)이 저하되는 현상이 보이기 때문에 차나무의 수명(壽命)을 정확하게 몇 년이라고 말하기는 무리가 따른다.

최근에는 생산성(生産性)을 높이기 위해서는 영양번식(營養繁殖)에 주력하고 있다.

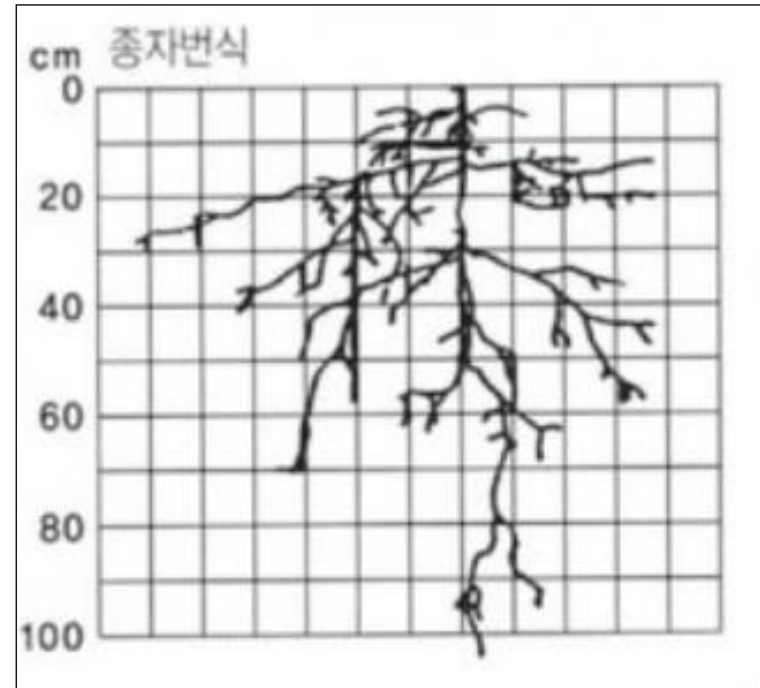


차나무의 생물학적(生物學的)특성(特性)

1) 뿌리

- (1) 차나무의 뿌리는 주근(主根), 측근(側根), 세근(細根)과 근모(根毛-털)로 형성
- (2) 차나무의 뿌리는 직근성(直根性)으로 깊이 뻗기 때문에 예로부터 옮겨 심지 못하는 나무로 인식(認識) 되어 왔다.
- (3) 일반적(一般的)으로 영양번식(營養繁殖=삽목·挿木=깎꽂이)에 비하여 종자번식(種子繁殖)의 경우 뿌리가 깊이 내린다.

다수불천(茶樹不遷)



차나무의 재배환경(栽培環境)

좋은 녹차(綠茶)의
생산지는 기후(氣候)가
한랭(寒冷)하고
아침저녁으로
일교차(日較差)가 크며
하천(河川)을 끼고 있어
안개가 많고
습도(濕度)가 높은
지역으로, 이러한
곳에서 생산된 차는
향(香)이 진하고
맛(味)이 부드러워
좋은 차로 꼽힌다.



- 1)기상(氣象=날씨)
- 대체로 기후(氣候)가 온난(溫暖) 하고 강수량(降雨量)이 많
- 은 곳에서 잘 자란다.
- 차나무가 자랄 수 있는 온도(溫度)는 연평균(年平均) 14~16도c °이고 겨울철 최저기온(最低氣溫)이 영하(零下) 2c ° 이상이면 적당(適當)하다.
- 차나무는 열매가 아닌 새싹이며 생장에 필요한 연강수량
- (年降水量)이 1,500mm 이상이 필요하며 3월~10월 생육기
- (生育期) 중에 1,000mm 이상 내려야 한다.
- 특히 3~4월 생육기에 강수량(降水量)이 적을 경우 맹아(萌芽)가 늦어지고
- 수량(數量)에도 영향(影響)을 주므로 비가 적은 지역에서는 스프링클러(sprinkler-자동소화)등에 의한 관수(官需)가 필요하다.

- 2) 토양(土壤=흙)

- 차나무는 pH(산성도)4.5~5.5 정도의 약산성(弱酸性) 토양(土壤)에서 잘 자란다. 다른 작물(作物)이 좋아하는 pH6~7의 중성(中性) 토양에서는 생육이 좋지 않다. pH-용액의 수소 이온 농도를 나타내는 지수.

- 뿌리가 1m 이상 깊이 신장(身長)하므로 공기의 유통(流通)이 좋고 물이 잘 빠지는 토양이 생육이 좋다.

- 통기성-通氣性(공기의 유통이 잘되는 땅),

- 투수성-透水性(물 빠짐이 좋은 땅)

- 보수성-保守性 (물을 간직하는 힘)

- 토양산도-土壤酸度(약산성-弱酸性)

- 양분함유량-養分含有量 (영양이 되는 성분)

- 보비력-保肥力(거름기를 오래 지속(持續)할 수 있는 땅의 능력 등이 좋아야 양질(良質)의 차를 생산할 수 있다.

- 3) 입지조건(立地條件)=환경(環境)

- 차는 기온이 높고 비가 많은 지역에서 잘 자라며 해발(海拔)
- 이 높거나 주야간(晝夜間) 일교차가 크면 차의 향기(香氣)성분이
- 많아지므로 저지대(低地帶)보다는 고지대(高地帶)에서 생산된
- 차의 품질이 뛰어나다.

- 4) 일조량(日照量)

- 홍차(紅茶)는 많은 일조량(日照量)이 요구되지만 녹차(綠茶)
- 는 햇빛이 강렬하면 찻잎의 섬유(纖維)가 발달하여 플라본(flavon
- :黃色色素)의 함량이 많아져 쓰고(苦) 떫은맛이 늘어난다.

- 그러므로 해가림으로 일조량을 조절하여 차의 맛(味)을 좌우하는 아미노산(Amino Acid)의 함량을 늘이는 것이 좋다.
- 반음반양(半陰半陽)인 양지바른 벼랑의 그늘진 숲이 좋다.

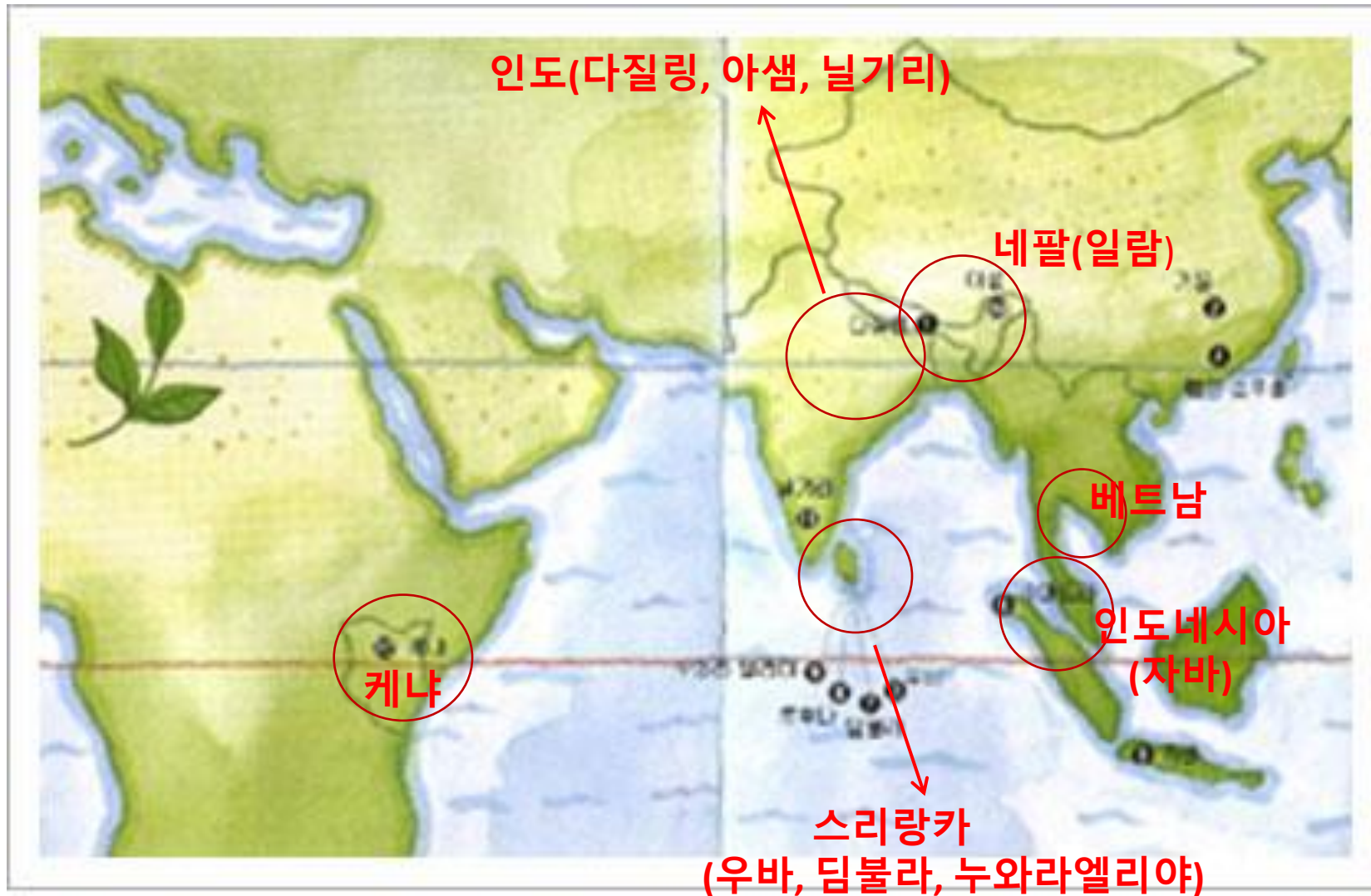
- 고급차(녹차) 재배 방법
- 차나무는 하루 일조량이 4시간 정도면 고급차를 재배 할 수 있다. 반그늘에서 자란 차나무는 엽록소(葉綠素)의 양이 증가(增加)하고 섬유소(Cellulose)의 함량(含量)이 줄어 차의 품질(品質)을 높이며 아주 고운 분말(粉末)로 만들면 말차(抹茶)로 쓰인다.
- 또한, 일조량이 적으면 데아닌(theanine)분해를 억제(抑制)하여 단 감칠 맛을 내는 아미노산(Amino Acid)은 축적(蓄積)되고 쓰고 떫은맛을 내는 폴리페놀(Polyphenol)은 감소(減少)하나 쓴 맛의 카페인(Caffeine)은 많아져 독특한 맛을 낸다.

차나무의 분포(分布)

1. 세계적 분포

세계적으로 차가 많이 생산(生産) 되는 곳으로는 인도, 중국, 스리랑카, 일본, 베트남, 아프리카 여러나라, 소련의 코카서스(러시아어-카프카스)지방, 남아메리카 일부 지방이다.





세계 茶분포도

2. 우리나라의 분포(分布)

한반도(韓半島)의 역사적(歴史的) 북방한계(北方限界)는 북위(北緯) $30^{\circ} 30'$ ~ $35^{\circ} 30'$ 로써 동경 $126^{\circ} 10' \sim 128^{\circ} 10'$ 이내의 지역에서 차나무가 자란다. 최근에는 지구 온난화 현상으로 북쪽으로 상승하는 추세이다.



만드는 방법에 따른 차의 분류

- 비발효차(녹차)

- 차잎을 바로 물에서 덖거나 증기로 해서 산화효소를 파괴시켜 녹색이 그대로 유지
- 한국과 중국, 일본에서 많이 마심

- 반발효차(오롱차)

- 차잎을 햇볕이나 실내에서 시들하기와 교반을 하여 차잎의 폴리페놀 성분을 10~70%정도 발효시켜서 만든 차
- 중국의 광둥성, 그리고 대만에서 주로 생산
- 독특한 향과 체중 감소 효과

- 완전발효차(홍차)

- 홍차의 제조과정은 시들기, 비비기 발효, 건조의 순서
- 홍차의 특유한 향기는 시들기와 발효에 의한 것
- 주산지는 중국, 인도, 스리랑카

- 후발효차(흑차)

- 녹차의 제조방법과 같이 덖거나 해서 효소를 파괴 시킨 후 차잎을 퇴적시켜 공기중에 있는 미생물의 번식을 통해 발효가 일어나게 만든 차
- 보이차가 이에 속함

다탕색의 분류

- 녹차

- 생산되는 차 종류 중 가장 많은 양을 차지
- 효소의 작용을 억제 시켜 폴리페놀 산화를 막는 방법
- 잎이 연녹색, 찻물색은 맑음
- 향은 맑고 은은하며 맛은 신선
- 하동, 보성지역이 전체 70%

- 백차

- 발효가 5~15%정도 이루어진 약발효차
- 찻물생은 은백색
- 백차는 향기가 맑고 산뜻하다
- 대표적인 차는 백호은침

다탕색의 분류

- 황차

- 차잎의 10~25% 정도가 발효된 경발효차
- 민황이라는 발효과정이 형성되어 차물색이 황색
- 제조된 차잎과 차물색, 우려고 난 차잎 색 모두 황색이라고 '삼황'이라고 함
- 향과 맛은 맑고 순하며 자주 마시기에 적합

- 청차

- 오롱차는 부분발효차를 일컫는 것
- 발효가 10~65%사이로 다양
- “오롱차” 혹은 “우롱차”라고 통칭
- 차물색은 등황색을 많이 보임

다탕색의 분류

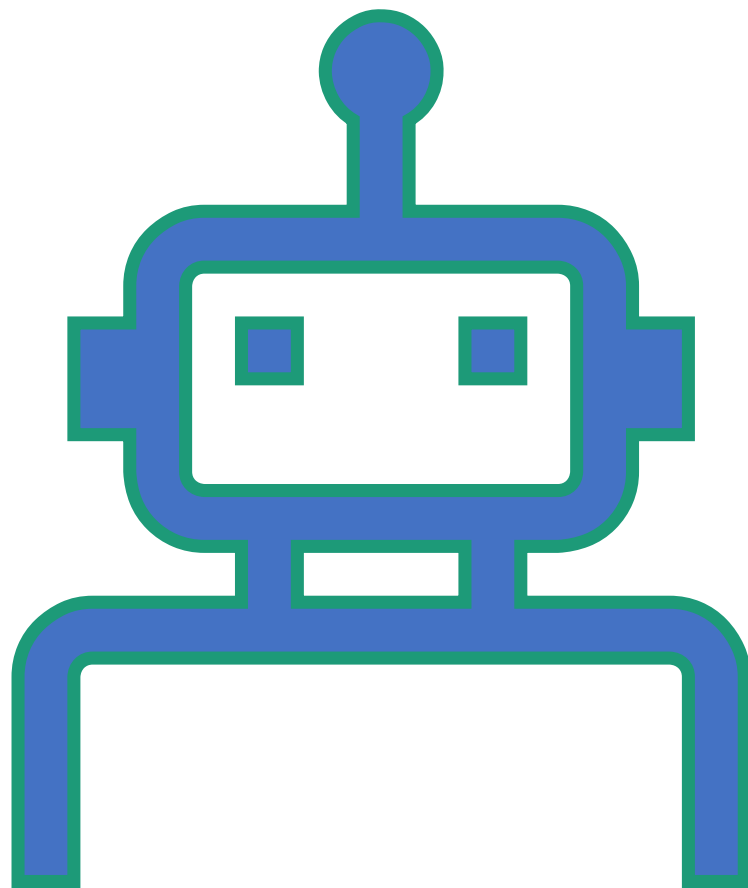
- 홍차

- 발효정도가 85%이상인 차
- 폴리페놀의 산화정도가 가장 높음
- 차물색이 붉고 차 맛은 짙은맛이 강함
- 주로 중국과 인도, 스리랑카 생산

- 흑차

- 후발효차로 보이차가 가장 대표적
- 차잎의 색이 윤기 있는 검은색 또는 흑갈색
- 향과 맛은 비교적 순하며 차물색은 짙은 흑색을 뺀 등황색
- 중국의 운남성, 사천성, 광서성 등지에서 생산
- 차잎이 흑갈색을 나타냄

차의 종류와 건강



떡 차

차잎을 시루에
넣고 수증기로 익혀서
절구에 넣어 떡처럼 찌어서
틀에 박아낸 고정차(固形茶)
이다. 떡차를 말리거나
보관하기 쉽게 가운데
구멍을 뚫은 것을 돈차, 혹은
전차라 하며 뇌원차, 유차,
청태전 등의 茶가 있다.
(고려시대에 성행했다.)

긴압차 : 역사상 매우 오래된
차이며 우리 나라에서도
삼국시대 부터 유래되어
왔다.



녹차(산차 散茶)

차나무의 잎을 그대로 찌거나 덪
거나 발효시키기도 한 다양한 제
다법으로 만들었으나, 차잎이 날
날의 형태를 갖는 것을 말한다.
잎차는 중국 명나라 이후, 조선
시대부터 성행했던 것으로 보여
진다.



녹차의 제다과정 살청 - 유념 - 건조



1)차잎고르기



2)솥의 온도를 쟀다



3) 살청



4) 유념



5) 6번째 유념



6) 식히기

녹차 정신을 차리다, 피로회복,노화방지.

불발효차



육안과편(六安瓜片)



신양마우젠 (信阳毛尖)



태평후괴 (太平猴魁)

1. 서호용정 西湖龙井
2. 동정벽라춘 洞庭碧螺春
3. 황산모봉 黄山毛峰



두원마오젠 (都匀毛尖)



여산운무 (庐山云雾)

- 말차(抹茶)

- 가루차는(말차)라고도 하는데 시루에 찌낸 찻잎을 그늘에서 말린 다음 맷돌로 미세하게 갈아 만든 차이다. 찻잎성분을 그대로 모두 섭취 할 수 있다.

- 가루차는 떡차를 가루 내어 만들거나
- 잎차를 가루 내어 만들기도 하였다.

- ※ 특히 물에 녹지 않는 비타민 A, 토코페롤, 섬유질 등을 그대로 섭취할 수 있어 건강유지와 피로회복에 효과적이다



가루차(말차 末茶)

가루차는 잎차와 같은 방법으로 만든 차로, 옛날에는 맷돌에 갈았으나 현대에는 기계로 갈아 고운 가루(분말 粉末)로 만든다. 가루차는 당나라 이후로 그 제다방법이 힘들어 쇠퇴하였으나 오늘날에는 널리 이용되고 있다.



백 차(白茶, White Tea) 채엽(採葉) → 위조(萎凋) → 건조 (乾燥)

- 백차는 솜털이 덮인 차의 어린 싹을 따서 덪거나 비비기를 하지 않고 그대로 건조 시켜 약간의 발효만 일어나기 때문에 간단하지만 숙련된 기술의 필요하며 차잎이 은색의 광택을 낸다 향기가 맑고 맛이 산뜻하며 여름철에 열을 내려주는 작용이 강하여 한약재로도 많이 사용되고 있다.
- 중국 복건성(福建省)의 정화(政和), 복정(福鼎) 등이 주산지 이다.
- 24절기 중 청명(淸明) 전후 2일 사이에 걸쳐 제조한다.
- 백아차: 백호은침(白毫銀針)
- 백엽차: 백모단(白牡丹), 공미(貢眉), 수미(壽眉)

백차

소화, 혈압을 낮추고, 심장보호, 암을 예방

부분발효차



백호은침 (白毫银针)



백모단 (白牡丹)

청차(靑茶)

청차 (靑茶, Oolong Tea)

채엽(採葉) → 위조(萎凋) → 교반(攪拌) → 살청(殺靑)

→ 유념(揉捻) → 건조(乾燥)

우리의 한자 발음으로 '오롱차(烏龍茶)' 중국발음으로 '우롱차' 는 녹차와

홍차의중간으로 발효정도가 50%~55% 사이로 녹차와 홍차 중간의 차

이다. 해서 반발효차(半醱酵茶)로 분류된다.

중국 남부의 복건성(福建省, 푸젠성)과 광둥성(廣東省, 광둥성), 그리고 대

만에서만 생산되고 있는 중국 고유의 차로 송대에 제조된 용봉단차(龍鳳

團茶)가 잎차형태로 변하면서 찻잎의 모양이 까마귀와 같이 검고 용처럼

구부러져 있다고 하여 이처럼 불렸다는 설 등 여러가지 주장이 있지만 그

이름이 북송시대의 기록에나타 나 있다.

- 대홍포(大紅袍)----- 청차

복건성(福建省) 무이산시 (武夷山市)
4월중순에서 5월 초 까지 찻잎을 따서
만드는데 전통방식으로 가공한
차는 3홍7록(三紅七錄)이라 하여 가장자리
색깔은 붉고 찻잎 중앙의 색
깔은 녹색을 띠도록 발효를 진행시켰으나
현재는 발효정도를 가볍게
하여 차를 만들고 있다. 탕색은 등황색을
띠며 암차의 특유의 향기가있다.(권곡형)

- 무이4대암차 :
- 대홍포, 철라한,
- 백계관, 수금귀

- 대홍포(大紅袍)의 탕색과 엽저



• 군산은침 (群山銀針) -----황차

호북성 악양시

살청 후에 탄방 (灘放) 그 후에 홍배 (烘焙) 또 다시 탄방 한 후 종이에 싸서 상자에 넣어 2일 정도 둔다. 싹이 오레지빛을 띤 황색으로 변하면 다시 꺼내어 홍배 (烘焙), 탄방 (灘放) 한 후 종이에 싸두고 싹이 황금색으로 변하면 홍배하여 건조시킨 후 마무리한다.

황금색 계통의 도톰한 찻잎으로 은호(銀毫)가 나 있다. 향기는 상쾌하고 맛은 개운하며 달고 향긋하다. 생산량의 적어 고가인 차 중의 하나로 호남성(湖南省)의 동정호(洞庭湖)에 떠 있는 군산(群山)이라는 작은섬에서 딴 찻잎만을 사용한다.

- 홍배 (烘焙): 기계에 볶아서 햇볕에 널어서 말리는 방법
- 灘放(탄방): 불에 볶아서 햇볕에 널어서 말리는 방법



황차 소화, 암을 예방하는 중(重) 발효차



출처:차와 인류의 동행

- 홍 차 (紅茶, Black Tea)
- 채엽(採葉)→위조(萎凋)→유념(揉捻)→발효(發酵)→건조(乾燥)
 - 홍차는 발효정도가 85% 이상으로 뚝은 맛이
 - 강하고 등홍색의 수색을나타내는차이다. 세계
 - 전체의 차 소비량의 75%를 차지하는 차로서 인도,
 - 중국,스리랑카, 케냐, 인도네시아가 주 생산국이다.
- 다즐링(Darjeeling), 우바(Uva), 기문(Keemun) 차가
 - 세계 3대 홍차로 꼽히며 차엽 그대로 우려 마시는
 - 스트레이트티(straight tea) 와 우려내는 과정에서
 - 밀크, 향신료, 과일, 허브 등을 첨가해 다양하게 변형해
 - 즐기는 베리에이션티(variation tea)가 있다.
-



- 차는 인류와 역사를 같이한 **가장 오래된 기호식품**. 중국의 신농씨가 약 5000년 전 차를 처음 마셨다는 이야기가 있음, 이미 **3000년 전에 차 재배가 시작**되었다고 기록



● 유럽은 **17세기**에 비로소 차가 전해짐.

시초 -당시 바다를 주름 잡던 포르투갈과 네덜란드 상인들이 **중국에서 차를 수입**한 것.

-초기에 음료보단 **만병통치약**으로 소개



- 17세기 중엽 네덜란드에서 자란 찰스 2세와 포르투갈에서 온 캐더린 왕비가 영국 궁정에 차를 소개하면서 영국으로 전해짐

- 영국의 차 문화는 베드포드공작의 부인 안나에 의해 꽃피우게 됨.
오후의 배고픔을 달래기 위해서 친구들을 초대해서 빵과 케익, 크래커등을 먹으며 **홍차**를 즐김.



-귀족들 사이에서 대유행,
-오후의 티타임이 하루의 습관이 됨.

→오늘날 영국을 대표하는 차가 됨

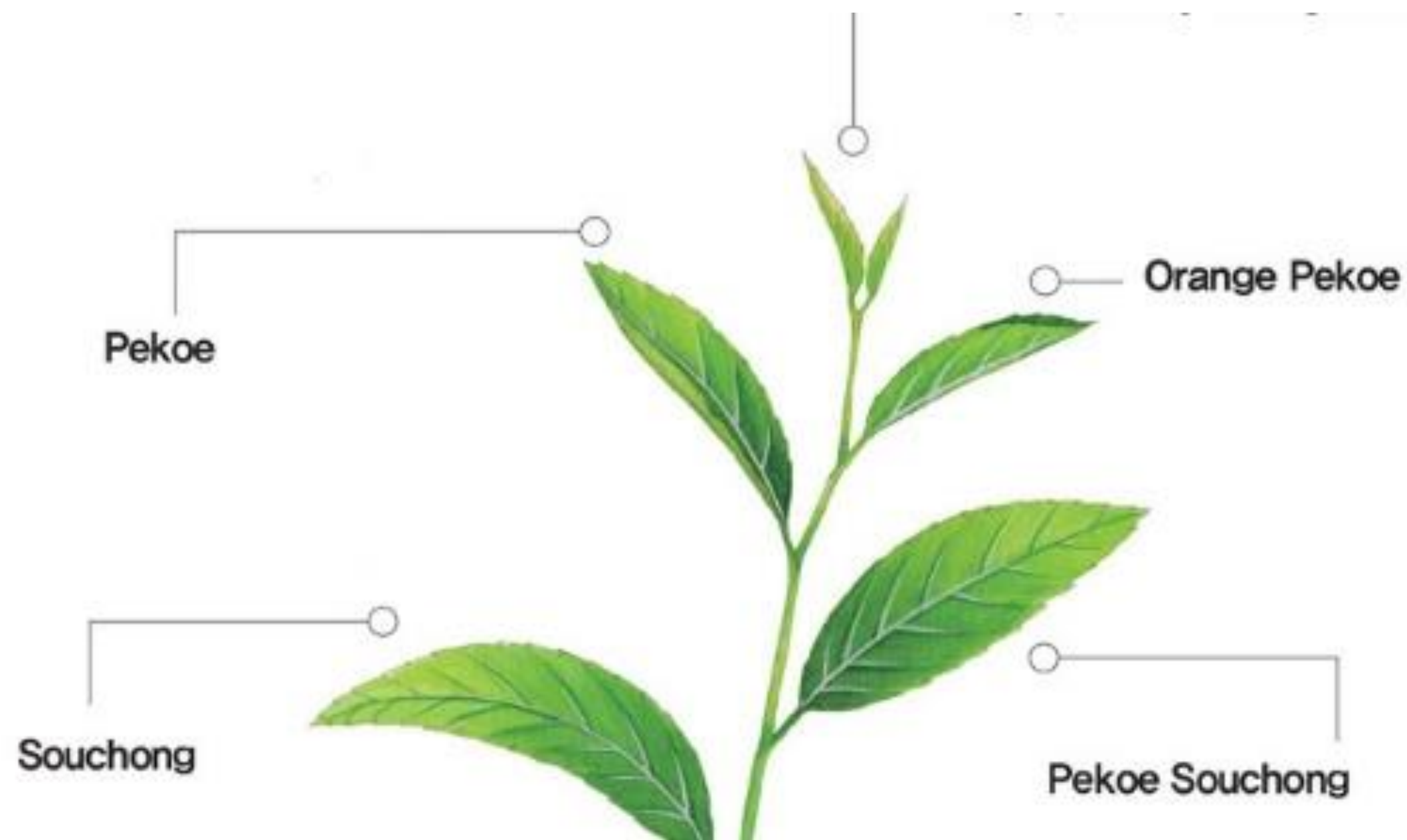


● 홍차의 성분

아무것도 넣지 않은 홍차에는 탄수화물, 단백질, 나트륨 등의 영양 성분은 거의 들어 있지 않다. 칼로리도 거의 없다 카페인 한잔(100ml)기준으로 20~100mg정도.

현재 영국의 홍차 소비량 :

80%의 영국인이 매일 홍차 5~6잔



● 홍차의 종류

차 명	특 징	음용방법	비 고
다지령 Derjeeling	세계 3대홍차 중 하나이다. 홍차의 샴페인이라 불린다. 실버팁을 많이 함유하고 있다. 쓴맛이 강함, 백포도주 향이 남	스트레이트티 (오후에 홍차)	퀄리티 시즌 1~2월 4~5월 7~8월
아삼 Assam	이상적 천혜의 자연조건에서 생산된 차이다. 등황색 골든팁이 많이 함유되어 있다. 인도산의 1/3 생산 떫은 맛이 강함	밀크티 (TC공법이 80%)	11~1월 2~4월 대체로 차수확은 연중 생산됨

주 생산지는 인도

● 홍차의 종류

차 명	특 징	음용방법	비고
우바	세계 3대홍차 중 하나이다. 색이 가장 아름다운 홍빛을 지니고 있다. 세계 최고의 고품질 차이다. 골든팁이 많이 함유되어 있다.	스트레이트티 밀크티	6~8월 수확 퀄리티티

주 생산지는 스리랑카

● 마시는 시간에 따른 종류

- early tea** : 아침에, 잠자리에 마시는 차로 영국에서는 남편이 부인에게 만들어 주는 것으로 되어 있고 이것을 애정의 정도를 가늠한다고 함
- Breakfast tea** : 아침 식사와 같이 마시는 차. 영국식 아침 식사는 홍차와 토스트, 오믈렛, 베이컨, 과일 등과 함께 마심. 차가운 우유는 미국식.
- Elevenes** : 오전 동안 바쁘게 일하는 도중에 잠시 쉬면서 마시는 차. 간단하게 마시며 예전에는 회사에 이를 전문으로 하는 tea lady가 있어서 왜건으로 차 서비스를 받았다고 함.
- Middy tem Break** : 오후에 간식을 먹으면서 마시는 차.
- Afternoon Tea** : 사교를 목적으로 특별한 Middy Tea Break이며 주로 휴일 오후 4시경에 마심. 영국에서는 '오후에 차 마시러 오세요' 하면 친구가 되자는 뜻.

● 마시는 시간에 따른 종류

-**High Tea** : 원래는 영국의 노동자들이 일을 마치고 집에 돌아와서 오후 6시경에 고기나 샌드위치등의 식사와 같이 마시는 차 High는 High Part of Afternoon에서 유래 되었다는 이야기도 있고, 어린이용 의자인 High Back Chair에서 유래 . Meat Tea라고도 함

-**After Dinner Tea** :저녁식사를 마치고 느긋할 때 마시는 차. 초콜릿 등 단 과자와 마시는 경우가 많음. 브랜디나 위스키와 타서 마시기도 함

-**Night Tea** : 잠자리 들기 전에 마시는 차

1 스트레이트티 - 다른 지역의 찻잎을 섞지 않고 원산지의 찻잎만 사용한 홍차

인도	스리랑카	중국
		
다르질링	우바	기문
아삼, 날기리	덤볼라, 누와라엘리아, 캔디	랍상소우총, 루후나, 사천, 운남

2 블렌드티 - 서로 다른 산지의 잎을 섞은 홍차



오렌지페코

애프터눈티,
잉글리시 브렉퍼스트

3 향차 - 천연향료, 과일 등을 인공적으로 첨가하여 만든 홍차



얼그레이

애플티

tea 커뮤니케이션





- 흑차(黑茶, Dark Green Tea, Heicha)
- 채엽(採葉) → 살청(殺靑) → 유념(揉捻) → 건조퇴적발효 (乾燥堆積 醱酵) → 건조(乾燥)
- 중국의 윈난성(雲南省), 쓰촨성(四川省), 광시성(廣西省) 등에서 생산되는 후
- 발효차로 차색이 흑갈색을 나타내며 수색은 갈황색이나 갈홍색이다. 차가
- 완전히 건조 되기 전에 퇴적하여 후발효가 일어나도록 한다.
- 잎차류보다는 차를 압착시킨 덩어리로 만든 고형차가 주로 생산되며 저장기
- 간이 오래 될수록 고급차로 간주한다.
- 흑차의 대표적인 차가 ‘푸얼차(普洱茶, 보이차)로 알칼리도가 높고 속을 편하
- 게 해주며 숙취제거와 소화를 도와주는 작용을 한다.

흑차:후발효차



운남성 보이차 (云南普洱茶)



안화흑차(安化黑茶)



광서육보차 (广西六堡茶)

지혈증, 혈압 강하, 다이어트, 심혈관질환 예방, 항암

차(茶)의 성분 과 효능

현대의학이 밝힌

성분과 효능

- 폴리페놀
 - 카데킨:폴리페놀의 대부분을 차지.
 - 중금속 제거, 항산화 작용, 발암 성분의 무력화
 - 치매 억제, 고혈압, 동맥경화, 당뇨병 예방
- 카페인
 - 냄새가 없고 뜨거운 물에 잘 통해 특유의 쓴맛
 - 이뇨작용
 - 지방의 연소촉진
- 아미노산
 - 차를 마셨을 때 구수하고 감칠맛이 나는 것의 성분
 - 니아신:아미노산의 60%를 차지
- 비타민
 - 니코틴의 비타민 파괴를 줄이고 니코틴의 체내 축적 방지
 - 화학 물질과 햇빛에 의한 피부 손상 억제



현대의학이 밝힌

성분과 효 능

- 색소

- 차의 주요 색소성분

- 녹차는 열처리를 통하여 산화효소를 파괴 시킴으로서 녹색을 띈다.

- 사포닌

- 인삼에도 있으며 약간의 쓴맛과 떼은맛, 차의 품질에 영향을 주는 성분

- 거담, 항균, 조혈작용, 항암

- 탄수화물

- 차잎에는 셀룰로스를 포함한 여러가지 다당류가 함유

- 대부분이 물에 녹지 않음

- 향기성분

- 차의 향기: 정신적인 안정감

- 향기 성분들 미용 향수, 화장품



차문화 고전에 나타난

차의 효능

- 신농씨의 식경

-"차를 오래 먹으면 사람으로 하여금 힘이 있게 하고 의지를 강하게 한다."

- 육우의 다경

-"차는 성품이 지극이 차서 행실이 바르고 검박하고 덕망이 있는 사람이 마시기에 적합하다."

- 이시진의 본초강목

-"차는 맛이 쓰고 달며, 성질을 차서 열을 잘 내린다."

차문화 고전 에 나타난

차의 효능

- 유정량의 차의 열가지 덕

1. 차는 막힌 기운을 흘린다 2. 차는 졸음을 깨게 한다

3. 차는 기력을 양생한다 4. 차는 병을 제거한다

5. 차는 예절에 이롭다 6. 차는 경의를 표한다

7. 차는 맛을 칭찬한다 8. 차는 몸을 닦는다

9. 차는 마음을 바르게 한다 10. 차는 도를 행하게 한다

- 초의의 동다송

- "나이 여든에도 얼굴빛이 복사꽃 같았다.

- 허준의 동의보감

- "고다: 작설차, 차나무의 성품은 조금 차고 맛은 달고 쓰며 독이 없다.

차문화 고전에 나타난 차의 효능

이목의 오공육덕

-책을 볼 때 갈증을 없애준다.

-울분을 풀어준다.

-손님과 주인의 정을 화합하게 한다.

-뱃속 기생충으로 인한 고통을 없애 준다.

-취한 술을 깨게 한다.

니콜라스 딜크스의 “의학론”

-무엇보다 차와 비교 될 수 있는 것은 없다.

차는 활력을 불어 넣어주고 결석, 담석, 두통, 감기, 천식, 위장병도
않지 않는다.

차(tea)의 효능

- 암발생 억제 효과
- 콜레스테롤 제거 효과
- 동맥강화 억제 작용
- 혈압상승 억제 작용
- 식중독 예방 효과



내용

- 노화 억제 과부미 등
- 중금속 제거 효과
- 체지방 축적 억제,
- 다이어트
- 숙취 해독 작용
- 구취 및 냄새 제거
- 변비 개선 효과

차의 효능을 적절하게 이용하여 마시는 지혜가 필요

고맙습니다