

(사)한국예절문화원

심신안정을 도모하는 차(茶)의 정신과 차(茶) 생활

교육자료

2021-03-31



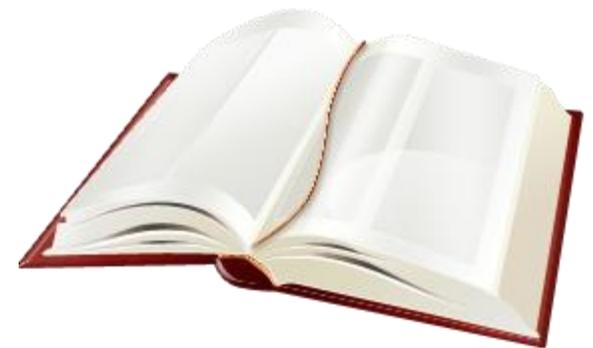
목차

1. 차의 개론

- 1) 차의 정의
- 2) 차의 성분과 효능
- 3) 차의 정신

2. 차생활

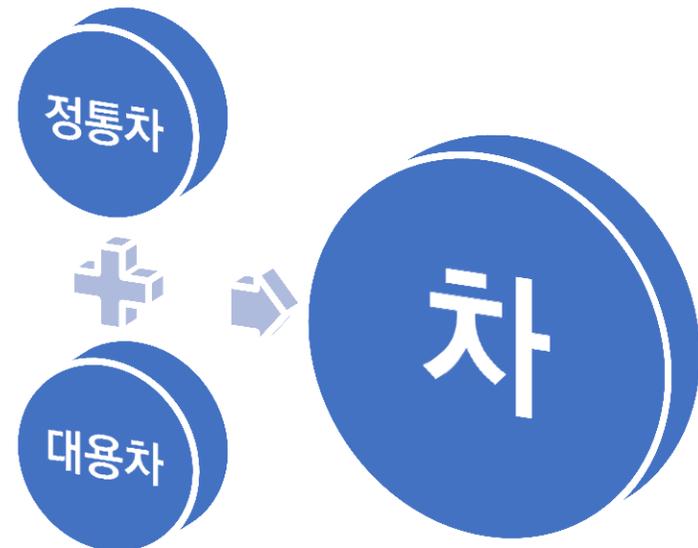
- 1) 차의 분류
- 2) 차의 종류
- 3) 차의 도구



1. 차의 개론

1) 차의 정의

- 차(茶) : 식사 후나 여가에 즐겨 마시는 기호음료



- 정통차 : 녹차(불발효차), 홍차(발효차), 반발효차
- 대용차 : 동양식 - 생강차, 모과차, 유자차, 두충차, 감잎차, 인삼차 등
서양식 - 커피, 주스, 사이다, 코코아, 밀크 등

● 조상들이 차를 마신 이유

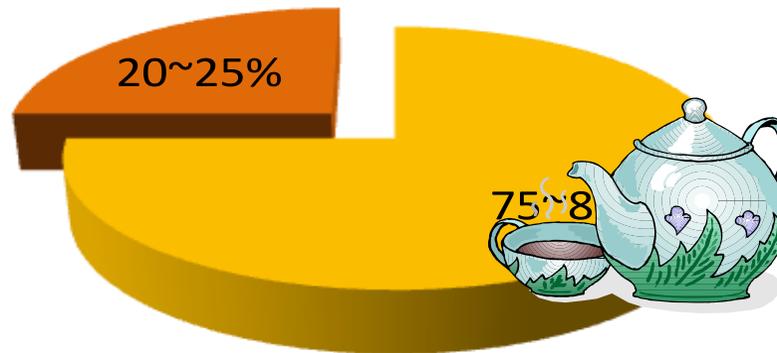


2) 차의 성분과 효능

● 차의 성분

차의 생엽 성분

■ 수분 ■ 고형물질



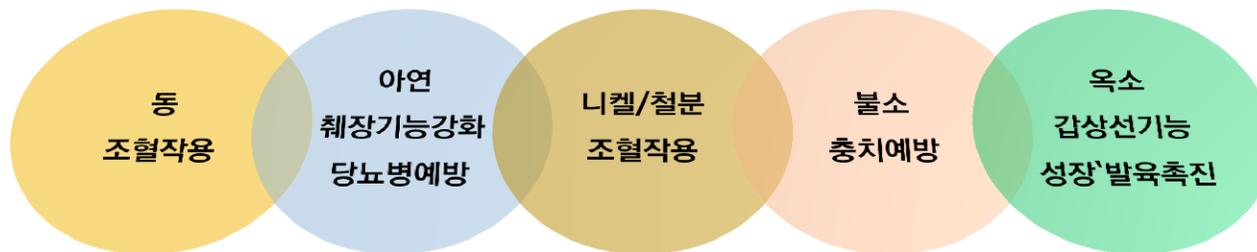
- 차 성분 연구 : 1872년에 차 속에, 가장 많이 들어 있는 카페인을 발견하면서부터 본격화

● 차의 주요 성분



● 차의 효능

- ① 카페인(caffeine)의 효능 - 각성작용, 강심작용, 이뇨작용
- ② 탄닌(tannin acid)의 효능 - 해독작용, 살균작용, 지혈작용, 소염작용
- ③ 엽록소(葉綠素)의 효능 - 조혈작용, 탈취작용, 정균작용, 간 기능 증진작용,
장연동 촉진작용, 건조작용
- ④ 비타민의 효능 - 고혈압이나 동맥경화 예방, 괴혈병과 각기병 예방, 알콜·니코틴 해독작용,
스트레스 해소와 당뇨병 예방
- ⑤ 무기성분(無機成分)의 효능 -



3) 차의 정신

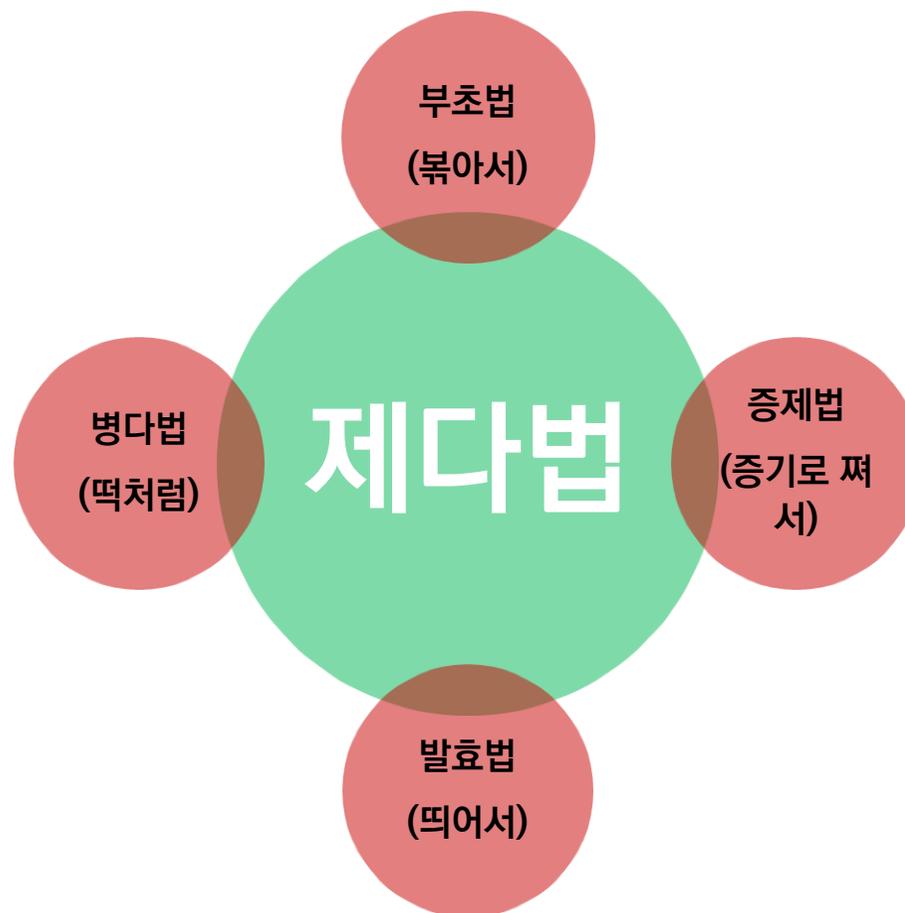
- 물질적 변화가 정신적 변화를 고무시킬 수 있도록 이루어진 의식과 법도가 차생활의 요체
- 차생활을 통한 정서적 안정감
- 정신작용을 통한 자기 구현



2. 차생활

1) 차의 분류

- 제다법에 따른 분류



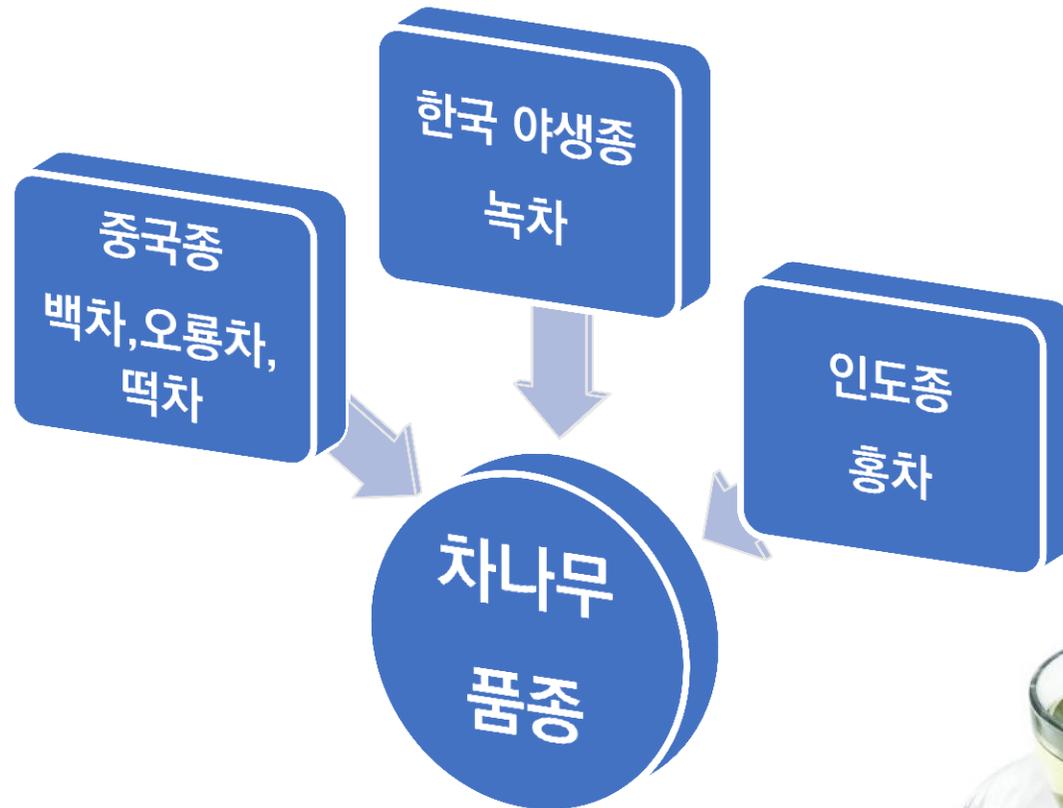
- ① 부초차(釜炒茶)의 종류: 찻잎을 볶는 정도에 따라서 차의 맛과 향이 달라진다. 찻잎을 반(50%) 미만으로 볶는 것을 덫음과정이라고 하고, 반 이상을 볶는 것을 볶음과정이라고 하여 덫음차와 볶음차로 구분한다. 찻잎을 전혀 볶지 않고 햇볕에 말려서 만드는 일쇄차(日曬茶)로 부터 약간만 덫는 덫음차와 반쯤 볶는 볶음차와 강하게 볶는 볶음차가 있다.
- ② 증제차(蒸製茶)의 종류: 찻잎을 수증기로 찌는 정도에 따라서 차의 빛깔과 맛과 향이 달라진다. 찌는 방법은 시루에 찌는 법, 끓는 물에 데치는 법, 수증기로 찌는 법, 볶은 찻잎에 냉수를 한 잔 첨가해서 찌는 법, 찻잎을 뭉쳐 손으로 눌러서 찌는 법 등 다양하다. 또는 약간만 찌는 법, 반쯤만 찌는 법, 완전히 찌는 법 등 찌는 정도에 따라 차의 구분이 생긴다.



- ③ 발효차(醒酵茶)의 종류: 찻잎의 발효 정도에 따라서 빛깔과 맛과 향기가 달라진다. 발효방법은 일광발효, 실내발효, 열발효, 밀봉발효 등이 있고 발효시기는 차를 만들기 전에 하는 선발효, 중간에 발효하는 중간발효, 차를 다 만든 후에 발효하는 후발효 방법이 있다. 발효 정도에 따라서 약발효차와 중발효차와 강발효차와 완전발효차가 있다.
- ④ 병다(餅茶)의 종류: 찻잎을 가루내거나 짓이기거나 압축시켜서 벽돌이나 떡 모양을 만들어 덩어리 차를 만든다. 떡차의 모양은 다양한데 동전 모양의 돈차[錢茶]와 떡 모양의 떡차와 누룩 모양, 벽돌 모양 등 가지각색의 차가 있다. 떡차의 크기는 다양하다. 큰 것, 작은 것, 둥근 것, 모난 것, 거친 것, 정교한 것 등이 있다.



● 품종에 따른 분류



● 기타, 혼합차의 분류

현미나 꽃을 섞어서

- 현미차 ,자스민차
- 꾸이화차(계수나무꽃)
- 장미차 ,국화차



찻잎을 가루 내서

- 말차
- 가루차



티백차

- 편리하게 티백 포장



2) 차의 종류

잎차

- 볶거나, 찌거나, 발효시키거나, 삶아서 건조
- 전체생산량의 50% 차지
- 원형이 그대로 보존
- 부초차, 증제차, 발효



가루차

- 한국소량생산/일본수입
- 떡차를 가루 내는 법(한국식)과 잎차를 가루 내는 법(일본식)



떡차

- 병다(인절미모양)
- 전다(동전모양)
- 단다(둥근달모양)



홍차

- 찻잎을 완전발효(85%이상)
- 붉고 진한 향



기타

- 현미차
- 꽃차
- 오롱차
- 돈차
- 혈압차



3) 차의 도구



- 1) 탕관 : 찻물을 끓이는 도구
- 3) 차호 : 차를 담아놓는 통
- 5) 차탁 : 찻잔 받침
- 7) 숙우 : 물을 식히는 그릇
- 9) 다반 : 다기를 올려놓는 쟁반

- 2) 퇴수기 : 예열한 물이나 남은 차를 버리는 그릇
- 4) 차척 : 차를 덜 때 사용하는 도구
- 6) 찻잔 : 차를 따라 마실 때 쓰는 그릇
- 8) 다관 : 차를 우리는 주전자
- 10) 차포 : 찻상 위에 까는 베나 면