조미료의 또 다른 발견…'마시는 웰빙'

식·초·열·풍

미용·성인병 예방·다이어트 효과 알려지며 각광

조미료로만 알려진 식초가 '웰빙식품'으로 뜨고 있다.

최근 미용과 성인병 예방, 다이어트 등에 효과가 있다는 사실이 알려지면서 이제는 마시는 음료로도 각광받고 있는 것이다. 특히 지난해 말 샘표식품 박승복(83) 회장이 한국경영자총회 조찬 강연에서 80세 고령의 비결이 "25년 간 꾸준히 마셔온 식초 덕"이라고 말하면서 식초 열풍에 불을 붙이기도 했다.

미용과 다이어트에 탁월한 효능이 있다는 사실은 젊은 여성들 사이에 폭발적인 반응을 이끌어내, 올해 식초를 원료로 한 음료수 시장이 160억원 대에 육박할 정도다.

웰빙 식품으로 '뜬' 식초가 젊은 여성들을 중심으로 큰 인기를 누리자 음료 업체들이 마시는 식초 음료를 앞다퉈 내놓고 있다. 〈사진제공=대상 청정원〉

식초의 유기산 성분은 신진대사를 활발히 하기 때문에 몸이 처지기 쉬운 여름철 건강에 더욱 좋다. 사실 식초만큼 인류와 함께 오랫동안 '동고동락'해온 식품도 드물다. 오래 뒀던 술이 발효되면서 시큼한 맛을 냈고, 이를 조미료로 쓰기 시작한 것이 식초다. 인류의 식생활사에서 가장 오랜 발효 식품 중 하나인 식초의 모든 것을 소개한다.

식초의 종류

시중에서 흔히 볼 수 있는 양조식초는 맥아 추출물 원료로 만든 것. 양조 식초를 기본으로 사과과즙이 들어갔으면 사과식초, 레몬 과즙이 첨가됐으면 레몬 식초라고 한다. 과실로 만든 식초는 요리의 재료보다는 건강 기능식품으로 사용된다. 현미를 원료로 발효 숙성시킨 현미식초도 있다. 또 식초의 노란색을 완전히 없애 요리 원래의 색을 살릴 수 있게 한 화이트 식초가 있다.

샐러드를 먹는 가정이 늘어나면서 드레싱용으로 이탈리아·스페인·독일 등의 수입 식초를 찾는 사람들이 늘어났다. 수입식초는 크게 와인식초와 발사믹 식초로 나뉜다. 와인식초는 레드 와인이나 화이트 와인을 발효시켜 만든다. 발사믹 식초는 레드 와인 식초를 숙성시킨 고급 식초다. 생산 공정의 차이 때문에 발사믹 식초는 레드 와인 식초보다 더 진한 암적색을 띤다.

식초의 효능

식초는 산도가 높아 흔히 산성식품으로 알려져 있으나 체내에 들어가면 알칼리성으로 바뀌고, 위와 장의 노폐물을 세척하는 역할을 하기 때문에 여러 가지 병의 원인을 제거한다는 게 전문가들의 설명이다. 최근 일본의 한 연구소에서는 매일 15㎖의 식초 음료를 마신 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 콜레스테롤 수치가 현저하게 떨어진다는 연구 결과를 내놓기도 했다. 이는 식초의 주성분인 초산 때문인 것으로 밝혀졌다.

또 식초는 살균과 해독 작용을 하기 때문에 여름철 식중독 예방에도 효과를 가지고 있다. 식초의 구연산은 칼슘의 몸 속 흡수율을 높이기도 한다. 폐경기 여성이나 임산부, 청소년 등 칼슘을 필요로 하는 사람에게 좋다. 하지만 식초는 위산 분비를 촉진하기 때문에 위궤양 등 위장 장애가 있는 사람은 피하는 것이 좋다.

마시는 식초

기존의 조미용 식초는 신맛이 너무 강해 마시기엔 거부감을 갖기 쉬웠지만 최근에는 바로 마시거나 우유 등에 섞어 마실 수 있는 제품이 출시되고 있다. 지난해 7월 나온 대상 '청정원 마시는 홍초'가 대표적인 제품. 출시 9개월 만에 매출 100억원을 달성했을 정도로 인기를 끌고 있다. 석류·자색고구마·오미자감·복분자 등에 국산 벌꿀과 올리고당, 식이섬유를 첨가해 3~5배의 생수나 우유에 섞어 마신다.

샘표식품의 '마시는 벌꿀 흑초'는 현미를 원료로 장기 숙성시켜 맑은 흑색을 띠는 흑초에 벌꿀을 첨가한 것. 이 밖에 롯데칠성의 '사랑초', 웅진식품의 '그녀의 초심'과 '그의 흑심', 동원F&B의 '홍삼초' 등이 식초 음료 시장을 뜨겁게 달구고 있다. /정상필기자 camus@kwangju.co.kr

홍초

벌꿀 흑초

사랑초

■ 식초 100% 활용법

▲음식 및 조리

-생선 구울 때 식초를 한 두방울 떨어뜨리면 비린내를 없애고 석쇠에 늘어붙는 것을 방지한다.

-양파요리 후 도마에 남은 양파냄새는 식초 탄 물로 닦는다.

-식초 탄 물에 오이를 담궈두면 쓴맛이 사라진다.

▲의류 및 세탁

-빨래 헹굴 때 섬유 유연제 대용으로 식초 넣은 물을 사용하면 세제의 알칼리 성분을 중화시켜 섬유를 부드럽게 한다.

-스타킹을 빨아 마지막에 식초 1큰술을 넣고 헹구면 올풀림 방지와 발 냄새 제거에 탁월한 효과가 있다.

-누렇게 바랜 흰옷을 식초를 넣고 삶아주면 더욱 하얗게 되고 식초의 살균 작용으로 한결 청결해진다.

▲생활 속 활용

-냉장고 안을 식초물로 청소하면 살균·방부·곰팡이 방지 등의 효과를 얻을 수 있다.

-주방 배수구에 식초물을 흘려보내면 썩은 냄새와 세균을 제거한다.

-찬장이나 싱크대를 식초 묻힌 행주로 닦으면 곰팡이가 깨끗이 사라진다.

▲피부 미용

-목욕할 때 식초 반 컵을 탕 속에 넣으면 피로 회복에 좋고 피부도 매끈매끈해진다.

-머리 감은 뒤 마지막 헹구는 물에 식초 몇 방울을 넣으면 머리결이 좋아진다.

-우유에 식초, 꿀을 첨가해 로션 대용으로 사용한다.

▲민간 요법

-물이나 불에 데었을 때, 상처 부위에 식초를 바르고 종이를 붙여두면 통증이 멎고 자국을 남기지 않는다.

-기름에 데었다면 메밀가루를 식초에 개어 붙인다.

-물 한 컵에 식초 큰술 하나, 소금 두 작은 술을 넣고 양치질 하면 감기를 예방하고 아픈 목에 효과가 있다. /정상필기자 camus@kwangju.co.kr

movies 인기영화 즐거운 시간 보내세요 Happy Time 영화안내

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스 구.런던약국사거리 ♡예매1544-0800
M관 과물 (12세/디지털) 최고급관
2관 과물 (12세)
3관 스승의 은혜 (18세)
4관 과물 (12세)/몬스터하우스(전체/한글자막)
5관 다세포소녀 (15세)
6관 게드전기-어스시스의 전설(전체)
7관 과물 (12세)/플라이 대디 (12세)
8관 각설탕 (전체)
9관 과물 (12세)
Megatizen Day 매주 목, 금 영화 4,000원 관람
■ 이프유 주차장 이용시 3시간 무료 (단, 영화관람고객에 한함) :3시간 초과시 정상요금 부과
★팝콘이 무제한 공짜 (매일저녁 7시부터 8시까지)★

주차장이 편한 극장
엔 터 시네마
충장로 5가 ☎ 228-2700
1관 다세포소녀 (15세)
2관 꼬맹이 레인저의 비밀의 왕자 대소동(전체/더빙)/캐리비안의 해적(12세)
3관 한반도(15세)
4관 플라이 대디(12세)
5관 과물 (12세)
6관 울트라바이올렛(12세)/아파트(18세)
7관 각설탕 (전체/12세)
7월27일부터상영 금,토,일12회 심야상영 • 자정직 등시 작정전 20대 (3시간 무료) •
• 매주 월요일 영화 조조할인 2,000원 할인(공휴일제외) • 매주 금로 심야 2,000원 할인
• 매주 목요일 Teen Age Day 등 고생 1,500원 할인 (공휴일제외)

황토시장 영화시장 • 예매:www.joycgc.com/ 1588-7941
콜롬버스 시네마 하남점 상무점
하남점(구역화관뒷면) 상무점(상무영원과 이마트 사이)
1관 다세포소녀 (15세)
2관 한반도(15세) /스승의 은혜(18세)
3관 과물 (12세)
4관 과물 (12세)
5관 몬스터하우스(전체/더빙)/캐리비안의 해적 (12세)
6관 게드전기 (전체/더빙)
7관 과물 (12세)
8관 플라이 대디(12세)
9관 각설탕(전체)
10관 과물 (12세)
* 호남 최대 주차장 ※매일신아 상영하다
콜롬버스 하남점(1007석) 쾌적한 상영중
1588-7941 상담원연결 방법→ (1번 or 2번) →0번

씨너스 광주 8개관
8月초 오픈
T.383-3445~7
★남·여 직원 및 아르바이트 모집★
★상가임대문의★
T.(062)384-3535

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2332
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

비전부동산
☎571-4114 핸 019-664-2584
(양산지구사거리 광주은행 1층)
상가부지
- 최상업지구
• 천단상업용지 3,000평×280만원 : 주상복합, 대형아울렛매장 적합
★하남3지구 최상상업용지예정지 680평×280만원 : 의료타운, 근린시설 적합
★본촌동 부영APT 20M 코너점 85평×390만원
• 일신APT부근 8M×8M 120평×225만원
• 일반주거지2종 170평×130만원
양산택지개발지구 물건다량보유
상가건물 5~10억 물건 다량구할
자연녹지, 생산녹지(투자적합)
• 하남3지구 30M 도로접(공사중) 전 450평×150만원
• 도천동 도로접 전4000평×70만원(분할가능, 이적지, 고물상 적합
★용두동 2차선접 답908평×45만원 급매
• 용두동 답 908평×35만원
• 용전동 30M계획도로접 답900평×75만원 주유소 적합
• 용전동 10M버스도로접 답454평×130만원
광주근교 토지
★나주 노안 용산리 답1040평×5.5만원
• 나주 노안 양천리 IC 부근 관리지역 전2040평×15만원 공장, 창고부지
• 담양 수북 2차선접 1350평×9.5만원
• 담양읍 감정리 생산녹지 답908평×23만원 창고적합
관리지역 광산구, 담양, 장성 토지 급구함
상가임대
• 양산지구 광주은행사거리 25평 보5000 월150 비컴별도
• 양산지구 참다른입대로변 19평 보3000 월100
분양권/쌀롱/GS자이/현진/급구함

인애공인중개사
핸 011-642-0391
횟집임대
• 고급횟집하실분환영
• 횟집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 탁자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 횟집 보고 상담
횟집건물매매
• 고급횟집하실분환영
• 대98평 연건평 388평
• 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
• 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
• 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎ 681-0660, 핸 010-4628-5454
(금호동 미재우체국 옆)
- 일반물건 -
첨단 광산C부근 자연녹지 5,000평
- 용도:공장, 골프 연습장, 자동차 학원등 기타
- 매매가 평당 70만원(분할가)
광산구 운수동 회방향 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 가든 적합
- 매매가 평당 320만원
※600평(230만원) 별도
동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도 : 웨딩빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원
서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평 / 건물 430평
- 보증금 3억 / 월세 1,000만원 / 매매가 16억원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금억 월500만원/ 매매가 6억원선만원
서구 금호동 연화아파트부근 자연녹지 450평
- 투자최상지 / 인접지 아파트 공사중
- 매매가 평당 120만원
금호동성당 맞은편 대지 400평(단층 가옥 포함)
- 주거지역, 현재 식당 운영중, 도로계획선 접
- 매매가 절충
운천저수지 옆 삼두 APT 확보도로접 나대지 약330평
- 상가 건축 허가필/ 평당 230만원
금호동 종합APT 옆 도로접 나대지 300평
- 식당, 상가, 마트부지 - 평당 300만원
서구 서광초교 부근 도로접 주거지역 답1,650평
- 전원주택, 대형가든/ 매매가 평당 80만원(조정가)
북구 용두주공 북측 지이동 자연녹지 약800평
- 투자유망지구 / 첨단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가 평당 60만원 (조정가)

완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리 / 개발 가치 양호, 드라마 "해신" 촬영지 부근 / 매매가 평당 5만원
※고급도 별장부지 4,000평(평당 20만원) 별도
영암 삼호 석산부지 1만5천평
- 대불산업단지 인접 / 향후 아파트 부지 활용 가능
- 매매가 평당 25 만원
영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 현재 페인트 공장 운영중
- 매매가 : 평당30만원
※ 공장 1,300평 별도
함평 월이면 와대리 4차선 도로접 3천평
- 호대에서 영광방향 10km 지점
- 용 도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가 평당 30만원
- 경매 투자 물건 -
광양동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지580평, 건물1,230평 / 감정가 50억, 최저가 23억
금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평 / 감정가 21억, 최저가 15억
상무지구 김대중컨벤션센터 부근 5층 상가
- 대지 140평, 건물 450평 / 감정가 16억, 최저가 11억
중흥동 광주역 인근 대로변 식당
- 대지580평, 건물 200평 / 감정가 30억, 최저가 10억
평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물 1 ,600평 / 감정가 25억, 최저가12억
경공매투자 상담 환영 (공장, 상가, 대지등)

하이랭크 컨설팅
☎ (代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구 - 구.상무대입구)
▶구해드립니다 ▶팔아드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.
◉상무지구(중심상업용지) (회사사옥, 병원, 학원, 식당등)
• 120평 평당 1,000만원
• 600평 평당 950만원
• 670평 평당 900만원
• 680평 평당 850만원
• 500평 평당 700만원
• 278평 평당 1,500만원
◉무인모텔부지
• 첨단지구 1,600평 평당 240만원
• 첨단지구 800평 평당 240만원
• 도곡온천 800평 평당 80만원
◉공장 및 창고
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 삼거동 관리지역 1,200평 평당35만원
◉땅투자
• 벽진동 군보지역 1,900평 평당65만원
• 매월동 2,300평 평당 120만원
• 풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원
• 매월동 900평 평당 120만원
• 금호동 군보 1,800평 평당80만원
• 매월동 100평 평당 120만원
◉건물 매매
• 상무지구 보증금 10억 월세2,500만원 매매가 60억
• 상무지구 보증금 12억 월세2,200만원 매매가 55억
• 상무지구 보증금 2억 월세600만원 매매가 15억
• 보증금 32억 월세3,200만원 매매가 78억
• 보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
• 보증금 2억 월세1,000만원 매매가 14억
◉기타투자부동산
• 마륵동 생녹2,200평 평당 195만원
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 서구 2,000평 공원지역 (현) 식당 매가12억
• 차평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)
◉급히 구합니다
• 골프연습장 및 적합한 부지
• 주유소 가능한 대로변 부지
• 임야 큰 평수
※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화주십시오.
★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 945-0005, 010-4629-0889
운남:운남동 삼성아파트 상가내 951-3008, 016-681-3210
토지매도
◉장성군 삼서면 수해리 관리지역 도로접 402평 현 잔디밭-전원주택, 공장적합 평당 8만5천원
◉광산구 장록동 평동공단방향 2차선접 213평 현 식당, 평당 160만원(모든 업종가)
◉장성군 삼서면 대곡리 7200평 일부대지 도로접 평당12만원 (공장 창고 가든 식당 적합)
◉함평군 해보면 문당리 2차선 도로접 자연녹지 현답1200평 평당 12만원(공장 창고 아적장 등 적합)
◉함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지, 투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◉광산구 송정동 시탕병원~송정역사이 6차선 대로접 50평 평당 300만원
◉나주-송정간 대로접 폐교부지 3370평 숙박시설, 일반음식점, 사우나, 학원 등 적합) 급매 평당45만원
◉광산구 우산동 2차선 대로접 1270평 일부대지 건물1동 소재 현 물류창고 평당80만원
◉북구 동림동, 생산녹지 1210평 평당70만원(급매)
◉서구 유촌동 생산녹지 60미터 계획도로접 1210평 평당80만원
◉광산구 송정동 구.광산경찰서맞 시장입구 사거리코너 338평 평당 350만원
◉광산구 신가동 하남대로변 824평 평당320만원
◉장성군 삼서면 수해리 관리지역 1379평 평당8만원(급매)
◉광산구 도산동 키이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◉광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(시점상 급매)
◉광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◉광산구 도산동 파랑새예식장부근 700여평 평당150만원
◉광산구 송정동 시탕병원앞 6차선 도로 코너 평당400만원
◉광산구 운수동 1270평 평당60만원(투자적합)
◉함평군 월이면 예덕리 2차선 대로접 620평 평당80만원(현 잔디밭)
◉광산구 소촌동 계획도로접 180평 평당70만원
◉제주시 화천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◉서구 풍암동 77평 제이아트뒤 평당 370만원(급매)
상가매도
◉북구 용봉동 대지 58평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◉광산구 신가동 대로접 재개발지구 입구 현식당 206평 평당450만원
◉광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◉남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.B.C.D) 병원적합 2005년 12월 준공 매 11억
주상겸용 주택
◉북구 임동 대지 58평 2층단독-카센터 적합 매 1억 1천만원
◉북구 오치동 도로접 4거리코너 3층 겸용주택 대지65평 건평 100평 매매가 2억
★투자자 대모집(소액 대 환영) ★
• 지리산 일원 펜션부지 다량 보유 •