식품 집중 탐구 곤 약

97%가 수분…초저칼로리 다이어트 식품

식이섬유 풍부…변비 막는 '腸청소기'

콜레스테롤 낮추고 당뇨 치료도 도움

99세까지 88하게

현재 미 전역에서 약 70만명이 복용하고 있는 것으로 알려진 유명 다이어트용 천연 건강 보조제의 주 성분은 뭘까?. 답은 곤약이다. 말랑말랑하고 아무 맛도 없는 곤약이 다이어트 식품으로 인기몰이를 하고 있다.

곤약은 97%가 수분으로 돼 있으며 열량이 낮은 음식이다. 곤약을 먹을 경우 소화관 내에서 수분을 빨아들여 금세 포만감을 느낄 수 있다. 실제로 밥 한 공기(200g)가 300㎉, 고구마 한 개가 256㎉인데 비해 곤약 200g은 48㎉에 불과하다.

곤약은 구약나물이라고 하는 아열대 작물의 덩이줄기(구약감자)를 가루로 낸 뒤 여기에 응고제 역할을 하는 수산화칼슘을 넣고 끓여서 만든다. 구약감자 자체는 맛이 없어 구워 먹거나 삶아 먹을 수는 없다. 곤약에는 단백질이나 지방, 비타민 등의 영양소는 없지만 칼슘, 나트륨, 칼륨, 인 등의 미네랄이 들어 있다.

곤약의 주성분인 '글루코 만난(Gluco Mannan)'은 변비치료제로 알려진 식이섬유의 일종이다. 글루코 만난은 장의 연동운동을 촉진한다. 곤약 100g에 들어있는 식이섬유는 3.62g으로 같은 양의 귤(1g)이나 사과(1.3g)보다 훨씬 많다. 또 이 식이섬유는 위에서 소화, 흡수되지 않기 때문에 배변을 촉진해 줄 뿐 아니라 콜레스테롤을 걸러내는 효과도 있다.

곤약은 유해물질이 체내에 흡수되는 것을 막는다. 음식물은 위나 소장에서 소화, 흡수되지만 곤약에 많이 들어있는 식물섬유는 소화되지 않고 장내의 환경을 바꾸는 역할을 한다. 그리고 장내에 있는 좋은 세균은 증가시키고 나쁜 세균은 줄이는 역할을 한다.

곤약은 혈중 콜레스테롤 수치도 낮춘다. 역시 글루코만난의 효능이다. 스웨덴에서 건강한 사람 63명에게 구약감자 가루를 하루 4g씩 4주간 제공한 결과 혈중 콜레스테롤 수치가 10% 감소한 것으로 나타났다. 식물과 함께 섭취하면 곤약은 물과 함께 지방분까지 흡착해 배설시키므로 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할을 한다.

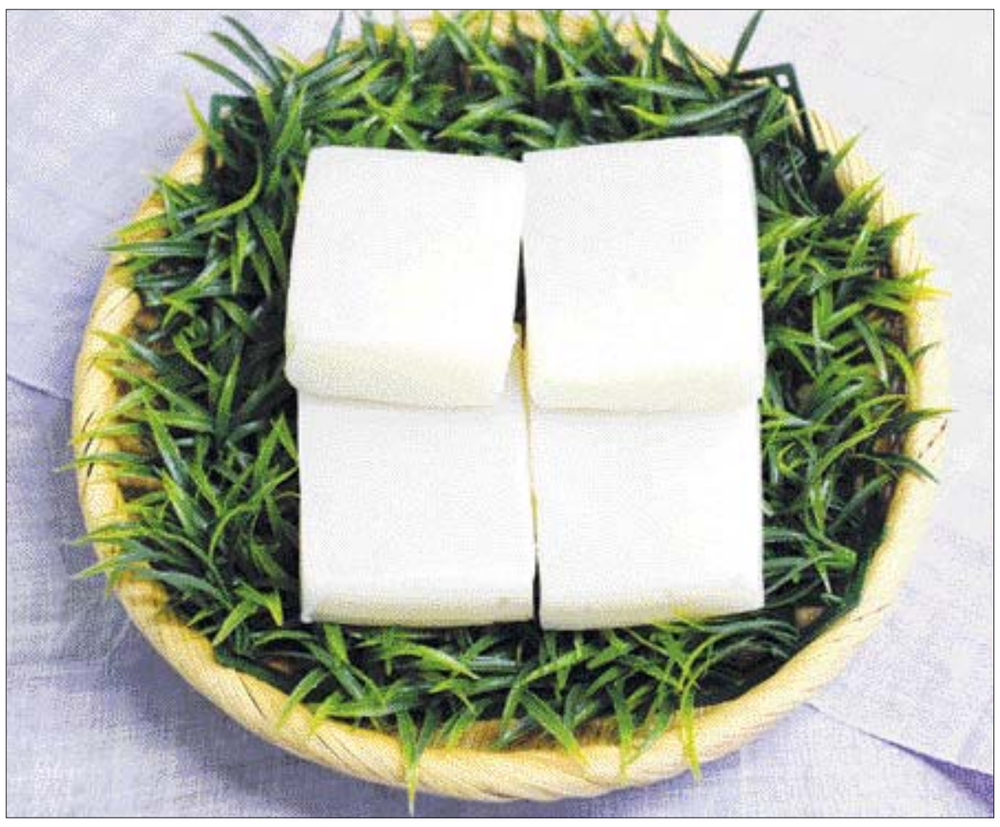
또 당뇨병 치료에도 도움을 주는 것으로 알려지고 있다. 당뇨병 환자가 음식을 먹으면 혈당이 올라간다. 곤약에 풍부하게 함유돼 있는 글루코만난은 점성이 식이섬유 중 가장 높다. 이 때문에 단 음식과 곤약을 함께 먹으면 당질이 소화관에서 천천히 흡수될 것이고, 이는 식후에 혈당이 갑자기 상승하는 것을 막아준다. 캐나다에서는 당뇨병 환자에게 8주간 글루코만난을 매일 0.7g씩 제공했는데 혈당 조절은 물론 혈압까지 떨어지는 효과를 얻었다는 연구 결과가 나왔다.

또 장내의 잡균을 중화하고 장을 청소해준다. 곤약을 먹으면 소화기관을 아주 부드럽게 자극해 줘 변비에 걸린 사람에게 매우 좋다. 소화를 돕고 변비를 치료해 주기 때문이다. 일본에는 "곤약을 먹으면 장의 모래를 쓸어 내린다"는 이야기가 있을 정도로 체내의 독을 걸러내기 위해 곤약을 곁에 두고 항상 먹었다.

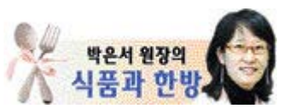
미국 등 서구인들은 곤약보다 구약감자 가루를 주로 먹는다. 대개 캡슐 형태로 만들어 식이보충제로 시판하고 있다. 하루 1~4g 섭취할 것을 권장한다.

국내에서 최근 앞다퉈 출시되고 있는 다이어트 식품의 주재료도 곤약이다.

하지만 곤약에는 영양소가 거의 없기 때문에 끼니마다 먹으면 영양실조에 걸릴 수 있으므로 주의해야 한다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



곤약에는 변비 치료제로 알려진 식이섬유인 '글루코 만난' 성분이 풍부하다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr



"소화 돕고 해독 작용…피부 미용에도 좋아"

곤약은 구약나물의 땅속 줄기에 해당하는 구약감자(3년생)로 만든 것이다. 곤약은 한의학적으로 하선염, 종독(腫毒), 단독(丹毒), 결핵(結核) 등에 약으로 쓴다.

동의보감에는 '비만이나 변비 정장 작용이 뛰어나다'고 전해진다. 중국에서도 예부터 황제의 비만 치료제로 곤약을 이용했다. 일본의 대표적인 장수 마을인 오키나와에서도 곤약을 즐겨 먹는다.

또 동의보감에는 뜨거운 곤약을 마른 수건으로 싸서 하복부나 허리에 찜질을 하면 혈액순환이 원활해져 생리통이 줄어든다고 기록돼 있다. 충치가 악화돼 치아의 뿌리까지 아파 오면 따뜻한 곤약을 아픈 쪽 볼에 꾹 대고 있으라고 처방했다.

곤약은 장 활동을 활발히 하고, 장내 노폐물이나 독소를 흡수해 체외로 배출시켜준다. 이때 콜레스테롤도 함께 내보내는 효능이 있어 숙변 제거에 좋다. 또 소화 흡수를 돕고, 세포의 움직임을 활발하게 해서 해독 작용을 한다. 대장암 예방에도 효능이 있다.

곤약에 함유된 '세라마이드'는 피부의 각질층에 있는 수분을 유지하는 기능이 있다. 멜라닌 색소를 억제하는 기능도 있어 미백에도 뛰어난 효과를 발휘한다. 각종 성인병과 아토피 피부염을 비롯해 비만, 다이어트 등에 효과가 뛰어나다.

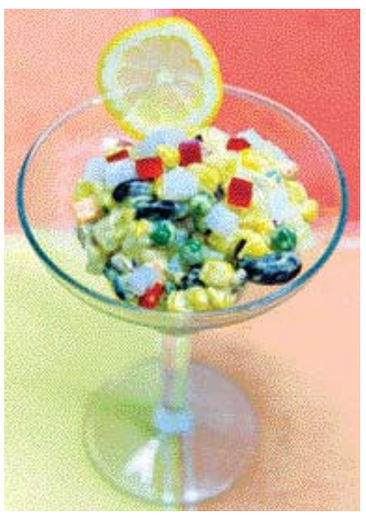
하지만 곤약은 그 자체가 칼로리가 없는 대신 지방을 흡수하기 쉬운 성질을 갖고 있어 기름에 볶으면 칼로리가 높아지므로 조리거나 데쳐 먹는 것이 좋다. 또 곤약만 계속 먹으면 피부가 거칠어지기 때문에 다른 음식과 영양적으로 맞춰 골고루 섭취해야 한다. 우엉과 새우는 함께 먹으면 좋은 음식이다.

또 곤약 특유의 냄새를 없애기 위해서는 뜨거운 물에 살짝 데치거나 전자레인지에 2~3분간 가열하여 찬물에 헹구면 된다. 조리할 때는 식초를 넣거나 물에 하룻밤 정도 담가 두면 냄새가 덜한다.

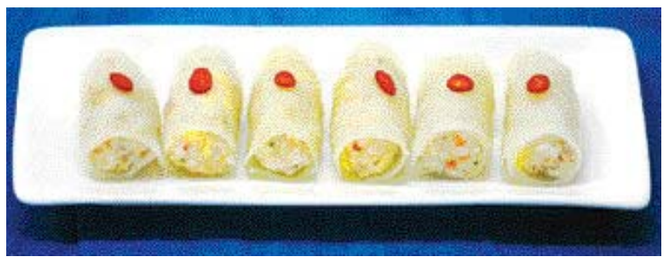
〈광주예인한의원〉

▶ 곤약 요리

▲곤약 까나페=①식빵을 둥근 틀로 찍어 노릇하게 튀겨, 소금을 살짝 뿌린다. ②달걀을 끓기 직전까지 굴려 가면서 삶아 노른자가 가운데로 오게 한다. ③튀긴 식빵 위에 곤약을 얹고 슬라이스한 달걀, 날치알순으로 올린다.



▶곤약 샐러드=①양배추, 당근, 양파, 적 양배추, 파프리카는 0.5㎝크기로 썬다. 완두콩, 옥수수 통조림은 체에 밭쳐 준비한다. ②플레인 요거트, 머스터드소스, 계피가루, 레몬즙, 소금,후춧가루로 소스를 만들어 준비한 야채와 버무려 낸다.



▲곤약 볶음밥 롤=①양배추는 심을 제거하고 찜통에 쪄서 알맞은 크기로 자른다. 쇠고기, 당근, 양파, 청·홍 피망은 잘게 다진다. 팬에 식용유를 두르고 다진 쇠고기를 볶다가 야채를 넣고 함께 볶는다. ②밥을 넣고 볶다가 소금, 후춧가루로 간을 한다. 밥을 스틱 모양으로 양배추에 넣고 말아낸다.

▶곤약 참치롤=①참치는 기름을 빼고 잘게 으깬다. 오이, 양파, 파프리카는 곱게 다진다. ②참치에 다진 채소를 넣고 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후춧가루로 간한다. ③얇게 썬 곤약 속에 참치를 넣고 말아 미나리로 묶어 고정한다.

〈도움말=김지현 요리학원 정효진 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉