식품 집중 탐구 식 초

젖산 분해 근육 피로 풀고 유연성 증강

아미노산 풍부 다이어트 식품 각광

해독·살균 효과…각종 성인병 예방

99세까지 88하게

식초에 다량 함유된 유기산과 아미노산 성분은 피로 회복과 다이어트에 좋다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

'식초가 몸에 좋다'는 얘기는 새삼스러운 것은 아니다. 한때 '감식초' 열풍이 불면서 식초 건강 음료가 유행했고 '식초 다이어트'도 등장했다. 일본인들은 오래전부터 식초를 마셔왔다.

식초가 피로회복과 성인병 예방에 효과적이라는 것이 알려지면서 소비자들의 귀를 솔깃하게 하고 있다. 식초 관련 음료를 판매하고 있는 업계에 따르면 올해 국내 식초음료 시장 규모가 약 300억 원에 이를 것으로 전망된다. 건강과 다이어트를 생각하는 젊은이들이 늘면서 음료 트렌드도 변하고 있다. 탄산음료와 커피를 멀리하고 건강 차(茶) 음료를 마시기 시작하더니 이제 '마시는 식초'로 웰빙을 실천하기에 이르렀다.

식초는 술과 함께 인류의 식생활에서 가장 오랜 역사를 지닌 발효 식품이다. 기원전 5000년께 바빌로니아인들이 대추야자나 건포도술, 맥주 등을 이용해 식초를 만들었다고 한 것이 가장 오래된 기록이다.

식초는 피로를 푸는데 효과적이다. 심한 근육 운동을 하고 난 뒤 목욕물에 식초를 적당량 풀어 목욕하면 뭉쳤던 근육이 풀리고, 피로를 쉽게 해소할 수 있다. 이는 신체 조직에 축적된 젖산을 빠르게 분해해 체내 대사를 원활하게 해 주기 때문이다. 식초가 피로 회복에 좋은 것은 구연산 성분이 풍부하기 때문이다.

식초를 먹으면 몸이 유연해진다는 말이 있다. 근육을 부드럽게 만드는 것을 말한다. 근육 피로감은 근육에 쌓인 젖산이 원인이다. 동물 실험에서 나온 결과를 보면 근육 내 젖산 농도가 0.3%에 달하면 근육은 수축능력을 상실해 굳어져 버린다. 식초는 근육에 쌓인 젖산을 분해해 근육을 유연하게 할 뿐 아니라 통증을 없애는 부신호르몬 분비를 자극한다. 요통이 있는 사람이나 피로감을 자주 느끼는 사람에게는 식초가 효과적이다.

식초는 체내에서 생성된 노폐물과 각종 산성물질을 몸 밖으로 배출시킨다. 또 살균 효과가 있어서 음식에 첨가하면 식중독균 등이 5~30분 안에 죽는다. 음식의 맛을 좋게 해 줄 뿐만 아니라 짠맛을 덜어 주고 지방을 중화시키는 효과도 있다.

지방화합물의 합성을 방지하고, 콜레스테롤치도 떨어뜨리는 효능도 있다. 동맥경화나 혈전 등의 질병을 일으키는 과산화지질의 생성을 막아 동맥경화증을 예방하며, 고혈압, 당뇨나 비만에도 탁월한 효능이 있다.

식초의 유기산성분과 아미노산은 신진대사를 활발히 하여 에너지대사를 촉진한다. 식초의 비타민 E는 피부의 젖산을 분해해 혈액순환을 촉진하고 피지 등의 기름을 융해한다. 따라서, 피부의 세균이나 바이러스를 억제하므로, 노폐물이 남지 않아 피부미용에도 좋다.

과일 식초에 많이 든 비타민C는 항산화작용이 있어 노화방지와 암 예방에 도움이 되며 칼슘 흡수를 돕는다. 식초에 다량 함유돼 있는 유기산은 콜레스테롤치를 낮추고 노폐물 배설도 촉진한다. 특히 소금 성분을 잘 배출시켜 혈압을 낮추는 효과를 기대할 수 있다.

식초를 만드는 재료에 따라 추가 효과도 기대할 수 있다. 8종의 필수아미노산이 든 현미식초는 혈액순환에 좋고, 포도당과 비타민이 풍부한 감식초는 피부미용과 비만을 예방한다. 포도식초엔 다양한 유기산과 무기질이 들어 있어 변비에 효과적이다.

또 최근에는 심근경색과 뇌중풍 예방에 좋다는 유자식초, 솔잎식초, 마늘식초 등의 기능성 식초도 출시되고 있다.

친환경적인 방향제라서 주방이나 화장실 냄새를 제거하는데도 매우 효과적이다. 물 1컵에 베이킹소다 1작은 술을 풀어 분무기에 담아 뿌리면 화장실 냄새를 단번에 없앨 수 있다.

하지만 식초가 위벽을 헐게 할 수 있기 때문에 위장이 약한 사람은 공복에 먹지 말고 위산과다, 위궤양이 있는 사람들은 조심해야 한다. 또 식초를 직접 바르는 것도 위험하다. 식초에 담갔다가 각질이 벗겨진 피부에 2차 감염이 일어날 수 있기 때문이다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"활성 산소 없애 노화 방지하고 당뇨 예방"

과거 서양의 탐험가들은 생야채를 식초에 절여 장기 항해에 나섰다고 한다. 식초의 주성분인 초산이 방부 작용을 하고, 나쁜 균들을 죽여서 비타민을 오랫동안 보존할 수 있도록 돕기 때문이다. 식초는 국내에서도 고주(苦酒), 순초(淳酢), 혜(醯), 미초(米醋)라고 불리며 음식의 맛을 내고 한약재의 약효를 높이는데 썼다.

'동의보감'에서는 "종기를 제거하고 어지럼증을 치료하며 독을 해독하고, 산후의 빈혈과 심장부위의 통증을 치료한다"고 기록됐다. 고려 시대의 책인 '향약구급방'에는 식초를 약으로 쓰는 다양한 방법이 나와 있다.

히포크라테스는 식초에 꿀을 섞어 감기 등의 질병에 처방했고, 고대 서양에서는 식초의 살균 효과가 뛰어나 상처를 소독하거나 상처가 곪아서 욱신거리는 데도 식초를 썼다.

식초는 지혈(止血)작용과 뭉친 것을 풀어주는 기능을 하고, 대변에 피가 묻어나는 증상을 다스린다. 최근에는 감기, 기관지염, 설사, 부종, 두드러기, 부종, 사마귀 치료에도 쓰인다. 식초의 신맛이 간을 보호해주기 때문에 해독 작용을 하고, 스트레스를 풀어준다.

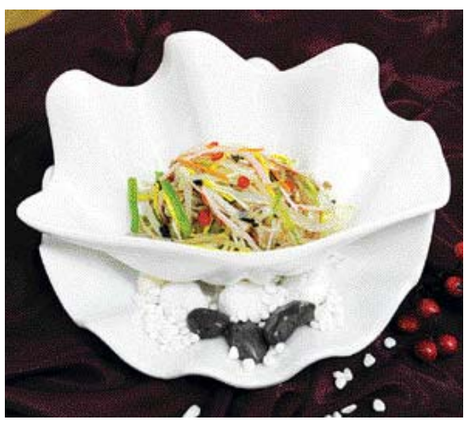
또 정장작용과 소화촉진작용과 함께 설사가 멈추게 하는 효능도 있다. 특히 식초의 성분인 아미노산이 요소생성을 억제해줄 뿐 아니라, 요산의 체외배설을 촉진하므로 '통풍'에도 좋다.

노화 방지 효능도 있다. 초산, 아미노산, 사과산, 호박산, 주석산 등 60여 종의 유기산이 들어 있어서 활성 산소를 제거해 노화를 방지해 준다. 초산은 밥을 먹고 난 뒤 혈당을 천천히 높여 주기 때문에 당뇨병과 비만 예방에도 도움이 된다. 또 식초는 콜레스테롤이 생성되는 것도 억제해 혈액 순환을 원활하게 돕는다. 피부 세포 재생을 촉진하는 효과도 있어 민간요법에서는 화상을 입었을 때 식초를 탄 냉수에 상처를 씻으면 통증이 사라지고, 물집과 흉터가 생기지 않는다고 전해진다.

식초는 맛이 시기 때문에 보통 산성 식품으로 생각하기 쉽지만 인체에 흡수돼 알칼리성 식품 역할을 한다. 쌀밥과 고기를 자주 먹는 우리 식생활에는 고마운 식품이다.

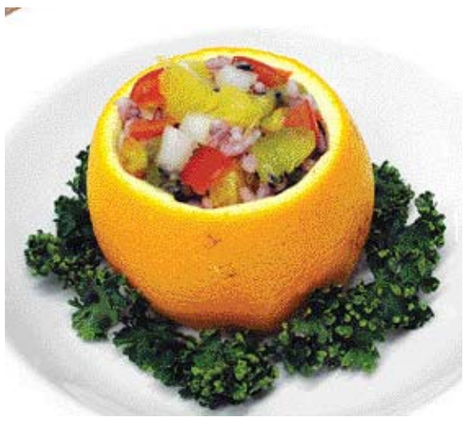
〈광주예인한의원〉

▶ 식초 요리



▶해파리 식초 냉채=①해파리는 찬물에 담궈 소금기를 빼주고 끓는 물에 데친다. 해파리에 현미 식초, 설탕, 소금을 넣어 밑간한다. ②숙주는 데쳐 소금으로 간한다. 게맛살, 숙주, 홍고추, 미나리, 황·백지단, 해파리를 가볍게 버무려 낸다.

▶마늘 초 장아찌=①마늘은 소금과 식초를 탄 물에 2주 정도 담가 매운맛을 제거한다. ②다시마 우린 물에 설탕, 식초, 소금, 간장을 섞는다. ③.매운 맛을 뺀 마늘을 ②에 담궈 2주마다 국물을 따라내서 끓인 다음 식혀서 부어주기를 3~4번 반복한다.



▶과일 초밥=①흑미밥을 고슬고슬하게 지어 식초, 설탕, 소금으로 간을 한다. ②토마토, 키위, 참외, 오렌지, 사과를 잘게 잘라 밥과 섞는다. 오렌지 속을 파내고 과일 초밥을 담아 낸다.

▶식초 김치=①배추는 소금으로 간을 한다. ②양파, 배, 홍고추, 찹쌀풀, 고추씨, 마늘을 넣고 믹서기에 곱게 간 다음 소금, 사과식초로 간을 한다. ③절인 배추에 채썬 무, 대추로 속을 넣고 ②의 육수를 부어 실온에서 익혀 냉장고에 보관한다

〈도움말=김지현 요리학원 김민경 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉