식품 집중 탐구 계 피

혈당 낮추고 충치 잡는 '천연 항균제'

위 점막 자극·腸 운동 촉진, 소화 도와
머리 맑아져 두통 해소…감기에도 좋아

99세까지 88하게

고종황제가 대한제국 황제로 즉위한 1897년, 궁중 선전관이던 민병호는 급체·소화불량 치료제를 만들었다. 궁에서 쓰이던 생약 비방에 양약의 장점을 결합, 달이지 않고 복용할 수 있는 혼합처방을 고안했는데 이것이 국내 최초 등록상표로 기네스북에 오른 활명수의 시초다. 당시 소화불량에 효과가 있으면서도 복용이 간편한 활명수는 '생명을 살리는 물'로 민간에 널리 알려졌다. 활명수의 주성분은 소화 촉진을 돕는 계피이다.

계피는 감초 다음으로 많이 사용하는 한약재이다. 계피나무의 얇은 껍질을 흔히 계피라고 하는데 중국산과 스리랑카 등지에서 많이 자란다. 또 맛이 갈고 신맛과 독특한 향기를 지니고 있어 인류의 가장 오래된 향신료 중 하나다.

겨울철 살얼음이 뜬 수정과의 알싸한 맛도 계피가 낸다. 계피는 단 음식에 넣으면 단맛을 더 높인다. 설탕이 든 케이크, 푸딩, 쿠키나 사과잼에 계피 분말을 뿌리는 것도 단맛을 살려주기 때문이다.

계피는 중세 유럽에서 가장 비싼 물품이었다고 한다. 당시에는 계피를 약재용 저울에 달아서 그 값어치를 측정했는데, 화폐기능까지 담당해서 계피로 세금을 치르기도 했다고 한다.

계피의 중 성분은 정유(계피알데히드, 신나밀알데히드 등) 1~3.4%, 탄닌질 2~3%, 점액, 탄수화물 등이다. 계피나무의 가지에도 정유가 있으며, 5~6년 자란 나무에서 정유함량이 가장 높다.

최근 연구를 통해 계피가 당뇨병을 예방·치료하는 것으로 밝혀지고 있다. 캘리포니아 주립대학교, 아이오와 주립대학교 농학과의 공동 연구결과 계피 자체가 인슐린 유사 활성(insulin-like activity)을 가지고 있고, 인슐린의 작용을 증가시킬 수 있는 것으로 드러났다. 계피는 당뇨병을 치료하거나 예방할 가능성을 가진 생활성 성분이라는 것이다.

또 미국 농무성도 최근에 파키스탄에서 계피를 사용한 임상 시험을 마쳤다. 40일간 계피를 복용한 제2형 당뇨병을 가진 30명의 임상 시험 참여자로부터 전도유망한 결과가 나왔다. 제2형 당뇨병 환자들에서 계피복용 결과 혈당, 트리글리세라이드, 콜레스테롤 수치가 의미 있게 낮아졌다. 제2형 당뇨병은 신체가 인슐린에 대한 저항성을 발달시켜 세포가 그 기능에 필요한 당을 흡수하는 것을 방지하게 된다.

연구진은 당뇨병뿐만 아니라 췌장암은 종양에 반응하여 췌장에 의해 생산되는 인슐린이 비정상적인 양으로 생산돼 신체에 인슐린 저항을 일으킨다. 연구진은 계피가 이런 인슐린 저항에도 도움이 될 것이라고 보고 있다.

계피의 대표적인 약효는 항균 효과다. 계피에 든 향기 성분이 마치 항생제처럼 해로운 세균을 죽인다. 이 때문에 충치 예방에 흔히 계피를 쓴다. 계피 용액 반 숟갈을 따뜻한 물에 타서 양치질하면 충치균은 물론 입 냄새까지 없앨 수 있다. 자연의학에선 질 세척제로 계피 우린 물을 처방하기도 한다.

또 계피가 위궤양, 위암을 유발하는 헬리코박터균이나 식중독을 일으키는 포도상구균, 병원성 대장균 O-157 등을 죽인다는 연구결과도 있다. 사과주스에 계피 가루를 뿌리는 것은 단맛은 높이고 식중독균은 잡는 효과를 노린 것이다.

곰팡이를 없애는 효과도 알려져 있다. 가장 위험한 곰팡이 독소인 아플라톡신이 계피나 건포도가 든 빵엔 생기지 않는다. 계피는 감기 등 가벼운 질환을 치유하는 데도 유용하다. 감기로 열이 나고 코가 막혔을 경우 계피 우린 물을 서너 시간마다 반 컵씩 마시면 효과가 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

계피는 당뇨병을 예방하고, 입 냄새를 없애주는 효능이 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"맛 맵고 성질 따듯, 추위 몰아내고 통증 덜어줘"

계피는 한의학에서는 육계(肉桂)라고 부른다. 한의서에 육계는 "맛이 맵고 성미가 열하다. 혈맥(血脈)을 통하며, 허하고 찬 것을 따스히 보하고, 극심한 복통을 다스린다(辛熱通血脈 溫補虛寒腹痛劇)"고 전해진다.

특히 몸을 따스히 보하며(온중보양·溫中補陽), 추위를 몰아내고 통증을 덜어준다(산한지통·散寒止痛). 대표적인 약효는 항균 효과이다. 때문에 충치예방 및 입냄새제거와 질 세척제로도 활용된다.

계피는 지속적인 말초혈관 확장작용(혈압강하) 및 혈소판 응집억제작용도 있으며, 발한(發汗) 및 진토(鎭吐)작용 등도 있다. 위장의 점막을 자극해 분비를 왕성하게 하고 위장의 경련성 통증을 억제한다. 또 위장관의 운동을 촉진해 가스를 배출하고 흡수를 돕는다. 속이 쓰리거나 흥분한 마음을 가라앉힐 때 계피차를 마시는 것은 이 때문이다.

또 체온을 높여주는데 추위를 잘 타고 온몸이 냉하며, 소화기가 약해 소화장애나 설사를 잘하는 체질에게 잘 맞는 약재다. 만성 질환인 경우, 오래 복용하면 습관성 새벽 설사에도 좋다. 계피는 또한 혈액순환을 원활하게 하므로 몸이 허약하거나 낯빛이 좋지 않은 사람, 손발이 차거나 신경통이 있는 사람, 손발이 항상 냉하고 혈색이 없는 사람이 끓여 마시면 좋다.

자주 계피를 먹으면 머리가 맑아져 두통이 해소되고, 손발이 저리거나 찬 증상에도 효과가 있다. 감기, 진통(鎭痛), 진경(鎭痙)에도 많이 약으로 쓴다.

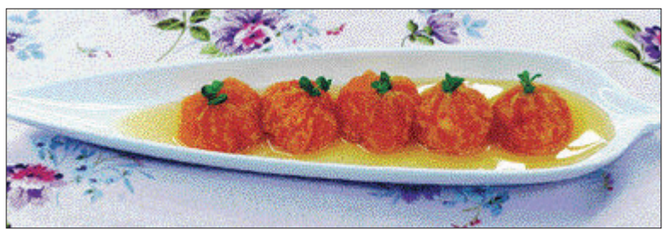
열(熱)한 성질은 보양(補陽)을 하고, 매운 맛은 행혈(行血)할 뿐 아니라, 소화가 잘 안될 때 마시면 효과가 있다. 가을이나 겨울에 먹으면, 속을 데워 주므로 더욱 좋다.

아랫배가 찬 여성이나, 갱년기 장애, 생리불순이 있는 여성에게도 좋다. 성기능을 왕성하게 하고 위(胃)를 따뜻하게 해주며, 어혈을 풀고 통증을 멈추게 해준다. 계피는 심신을 안정시켜주기도 한다.

하지만 오래 달이면 육계성분이 날아가 효과가 없어지므로, 분말로 만들어 복용하는 것이 좋다. 또 임산부 및 출혈이 있는 자는 먹지 말아야 한다. 계피는 허약하고 차거나 열이 부족한 사람에겐 좋지만, 열이 지나치게 많거나 갈증이 심한 체질은 지나치게 많이 먹으면 안 된다. 예민한 사람은 알레르기를 일으킬 수도 있다. 문의 062-374-7575.

〈광주예인한의원〉

▶ 계피 요리



▲계피 귤 조림=①꿀, 설탕, 막대 계피를 넣고 끓이다가 껍질 벗긴 귤을 넣어 은근한 불에서 조린다. ②민트잎으로 장식하고 조린 소스와 함께 낸다

▲계피 머핀=①버터를 부드럽게 만든 다음 설탕을 넣고 계란을 섞는다. 체친 밀가루, 베이킹파우더, 계피 가루를 넣고 우유로 농도를 조절하면서 반죽한다. ②머핀컵에 80%정도 반죽을 채우고 슬라이스 아몬드를 뿌리고 180도 오븐에서 20분 구워낸다.

▶계피 매실 피클=①소금물에 삭혀둔 매실을 헹궈 물기를 뺀다. ②식초, 설탕, 막대 계피, 통후추, 오이, 홍고추, 월계수잎을 넣어 2주 정도 두었다가 먹는다.

▶계피소스 팬케이크=①체 친 밀가루에 계란과 우유, 설탕, 계피 가루를 넣고 거품기로 멍울없이 푼다. ②달군 팬에 기름을 약간 두르고 ①을 넣고 구워낸다. ③메이플 시럽이나, 꿀에 흑설탕과 계피 가루를 넣고 조린 시럽을 뿌리고 식용 국화잎을 얹어 낸다.

〈도움말=김지현 요리학원 김민경 강사·푸드스타일리스트 정강엽〉

/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

금보부동산컨설팅
☎(代)261-6949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

▶싼땅매매
·동구 산수동 35㎡대로변 나대지720.5㎡ 매매가 6억 5,000만원(급매) 주유소, 병원부지 물류 최고적지
·광산구 장록동 생산녹지 총 1,941㎡ 매가 2억 4,000만원
·북구 망월동(청목동)2차선접 1종주거지역1,280㎡매매가 3억
·담양군 남면 구산리 계획관리지역 임야 6,869㎡(2차선접) 매매가 1억 5,000만원(급)
·담양군 월산면 용흥리 임야 83,958㎡(2차선접) 농림지역 매매가 1억 3,000만원
·담양군 대덕면 성곡리 임야 18,000㎡(국도접) 관리지역 매매가 1억 9,000만원
·담양군 읍 삼인리 전월주택지 1,400㎡(4차선접) 매매가 1억 5,000만원

▶원룸부지매매
·동구 산수동 238㎡(원룸허가필 16세대) 매가 1억 2,000만원
·서구 화정동 208㎡(투룸 12세대 허가필) 매가 1억 2,000만원
·동구 지산동 126㎡(원룸 8세대 허가필) 매매가 5,000만원
·동구 산수동 222㎡ 10m도로변 준주거 매가 1억 1,500만원

▶건물매매
·남구 봉선동 대 148㎡ 건343㎡(지하1층 지상 3층) 소방도로 4거리 코너 매가 1억 6,000만원
·북구 문흥동 대지 396㎡ 건 1,791㎡(지하1층지상 6층) 세 보증금 2억,4000만원에 월844만원 매가4억(융5억,000포함)
·북구 두암동 삼거리 4거리 코너 대지 1,023㎡ 건5,473㎡ 세보증금 20억 월 4,000만원 매가 60억(융자 18억포함)
·서구 농성동 대로변 대 512㎡ 건1,139㎡(지하1층 지상4층) 세 보증금 1억 9,000만원 월 650만원 매매가 9억 7,000만원 (융자 5억포함)
·북구 풍향동 대지 127㎡ 건 192㎡(지상 3층 매매가 1억 5,000만원(소방도로 x15m 코너)
·북구 용봉동 대지 430㎡ 건평 318.3㎡(대로변코너) 2층건물 세 보증금 5,000만원에 월 600만원 매 8억 5,000만원

▶고시원 및 원룸주택매매
·남구 주월동 대지 237㎡ 건 525.66㎡ 1층 당구장 2-4층 원룸 세 보증금 4,000만원 월 500만원 매매가 5억
·남구 주월동 대304㎡ 건496㎡ 1층 점포2~4층 원룸 및 투룸 세 보증금8,100만원 월700만원 매매가 8억 5,000만원(신축)
·동구 산수동 대176.2㎡ 건324㎡ 투룸 6세대 세 보증금 1억 2,300만원에 월120만원 매8억2,000만원(융 5,000만원포함)
·북구 용봉동 삼거 뒷편 대 332㎡ 건 902㎡ 건물 2동 고시원 실 85실 월수입 약1590만원 매매가 8억 5,000만원(융자 3억 8,000만원 포함 급매)

▶주유소매매
·광산구 소촌동 대 1,378.5㎡ 건 297㎡ 주유소 성업중 매매가 13억(융자 7억 포함)
※ 주유소 부지, 시외 주유소 매물 다량 보유 상담 환영
※ 토지, 건물, 원룸·물건 다량 보유

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

토지구함 **수완지구** 상업용지 건축상담

첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)
수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대책용지
신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평
주유소
650평 35억 600평 16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
북구본촌동 850평
전용가능한급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평
공장
하남공단 800평

건물매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건

◎ 광주·장성권 토지·건물 ◎
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 핸 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m지점, www.85858949.co.kr)

매매
◎상권 좋은 아파트 단지 내 상가 매매
•지 역:수완지구 주공 상가
•면 적:82.228㎡(25.7평)
•매매가:5억7천
•특 징:아파트3200세대 중심에 위치. 명의 변경 가능
•대출 가능금액:3~4억 (신용도에따라)
◎상권 좋은 아파트 단지 내 상가 매매
•지 역:수완지구 주공 상가
•면 적:73.933㎡(22.3평)
•매매가:5억
•특 징:아파트632세대 중심에 위치. 명의 변경 가능
•대출 가능금액:3~4억 (신용도에따라)
◎상권 좋은 수완지구 근린생활용지 매매
•지 역:아파트 단지 앞
•면 적:528㎡(160평)
•매매가:7억 5천
◎영업 잘되는 모텔 매매
상무지구 / 첨단 / 품앗지구 등 기타 지역도 다수 확보

토지구함
◎열 장 용 지
•지 역:화순, 장성, 담양, 나주, 함평·광주인접지역
•면 적:1000평 이상
•금 액:협의 후 결정
•입지조건:물이 흐르는 곳
◎묘 지
•지 역:함평, 장성, 나주
•면 적:500~1000평
•가 격:협의
•조 건:도로변
◎건 물 구 함
아파트 단지 앞이나 상권 좋은곳
현금 4억~10억

부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅하여 드립니다.

저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개합니다.
병원/공장/원룸/식당 모텔/차고지/전원주택 주유소 및 가스충전소 부지 투자용토지 상가건물

사/원/모/집

금번 당사에서는 대한민국 법원경매 컨설팅 브랜드 1위 업체이며 20년 법원경매전문기업인 (주)디지털 테인과 업무제휴하여 "테인 경매정보신문"이라는 제호 아래 프라임 부동산 경영컨설팅(주)및 유관회사를 설립하여 부동산 경매시장을 통한 재테크 사업을 이루시고자 하시는 고객여러분들께 한 차원 질 높은 one-stop서비스로 모시고자 다음과 같이 투자 및 창업에 뜻을 함께 하실 입직원 몇 분을 모시고자 합니다. 많은 참여 부탁드립니다.

① 모집내용

구 분	모집부문	자격요건
관리직 (총무 경리 및 관리)	사원 및 간부급 (남·여○○ 명)	· 부동산, 금융 등 관련분야 경력자 우대 · 관련분야 경력자
관리직(기획)	여 ○○명	· 웹 작업 가능자(관련분야 경력자)
상담 및 컨설팅	간부급 (남·여 ○○명)	· 공인중개사 자격증 소지자, 관련분야 경력자 우대
지점장 급	○○명	· 지자체 단위, 조건 당시(담당자)에 전화문의 바람
지국장 급	○○명	· 지방법원 지원 소재지 단위 지국 개설 가능자 · 각종조건 당시(담당자)에 전화문의 바람
운 전 직		· 병역 필, 기혼자만 가능
공 통	※직부문, 자원시 호칭직급 표시요망 (사원, 대리, 과장, 차장, 부장, 임원)	· 금융거래 이상 없을것 · PC가능할 것 · 공인중개사 자격증 소지자 우대 · 기부문 공히 노동부 구직등록 필하실것 · 담당 업무 경력자 우대
근로조건		· 주 5일근무 , 4대보험 지원, 상여금 150% 지급 · 근무성적 우수자 관련분야 정부 공인인증기관 위탁교육 훈련비 지원 및 분기별 해외연수 예정 · 하계, 결조사 등 각종 복지시설 전개 예정 및 적용, 3개월 인턴사원 수습 후 정식 유관회사에 배치될 예정임

② 접수기간 : 2008년 12월 5일(금)~12월15일(월) (2차)
③ 접수방법 : 우편접수(당사 내사 방문 가능) : 전화 문의 사절
④ 제출서류 : 자필이력서, 주민등록등본, 자기소개서,각종 자격증사본 및 증빙서류 각각 1부씩(※제출서류 반환하지 않음)
⑤ 전형방법 : 서류심사 후 개별 전화통지 예정임
⑥ 접 수 처 : 광주광역시 북구 우산동 258-3번지 푸른빌딩 5층 밀바우사거리
문의. 062)511-1713~4

프라임 경매정보신문(주) 프라임 부동산 경영컨설팅(주)/프라임 부동산 중개법인(주)