

식품 집중 탐구

계피

▶ 계피 요리

혈당 낮추고 충치 잡는 '천연 항균제'

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



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

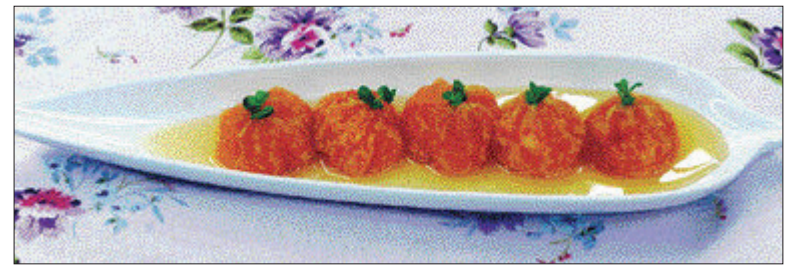
99세까지 88하게

고중환자가 대한제국 황제로 즉위한 1897년, 궁중 선전관인 민병호는 급체·소화불량 치료제를 만들었다. 궁에서 쓰던 생약 비방에 양약의 장점을 결합, 달지 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 중국 산과 스리랑카 등지에서 많이 자란다. 또 맛이 같고 신맛과 독특한 향기를 지니고 있어 인류의 가장 오래된 향신료 중 하나다. 겨울철 살얼음이 뜬 수정과의 알

싸한 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(계피알데하이드, 신나밀알데하이드 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 농부성도 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 체중 감량에 반응하여 체중에 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 항균 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. 자연의학에 선 질 세척제로 계피 우린 물을 처방하기도 한다. 또 계피가 위궤양, 위암을 유발하는 헬리코박테리아나 식중독을 일으

키는 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. /오영록기자 kroh@kwangju.co.kr



▶계피 꿀 조림=①꿀, 설탕, 막대 계피를 넣고 끓이다가 겹질 벗긴 꿀을 넣어서 은근한 불에서 조린다. ②민트잎으로 장식하고 조린 소스와 함께 낸다



▶계피 머핀=①버터를 부드럽게 만든 다음 설탕을 넣고 계란을 섞는다. 체진 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 헹구 물기를 뺀다. ②식초, 설탕, 막대 계피, 통후추, 오이, 홍고추, 월계수잎을 넣어 2주 정도 두었다가 먹는다.



▶계피소스 팬케이크=①체진 밀가루에 계란과 우유, 설탕, 계피 가루를 넣고 거품기로 망을없이 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 정강영> /사진=위직림기자 jrwi@kwangju.co.kr



계피는 한의학에서는 육계(肉桂)라고 부른다. 한의서에 육계는 '맛이 맵고 성미가 열하다. 혈액(血脈)을 통하며, 허하고 찬 것을 따스히 보하고, 극심한 복통을 다스린다(辛熱通脈 溫補虛寒腹痛)'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(혈압

“맛 맵고 성질 따듯, 추위 몰아내고 통증 덜어줘”

강하) 및 혈소판 응집억제작용도 있으며, 발한(發汗) 및 진토(鎮吐)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 높여주는 데 추위를 잘 타고 온몸이 냉하며, 소화기가 약해 소화장애나 설사를 잘하는 체질에게 잘 맞는 약재다. 만성 질환인 경우, 오래 복용하면 습관성 새벽 설

사에도 좋다. 계피는 또한 혈액순환을 원활하게 하므로 몸이 허약하거나 냉증이 좋지 않은 사람, 손발이 차거나 신경통이 있는 사람, 손발이 항상 냉하고 혈액이 없는 사람이 끊어 마시면 좋다. 자주 계피를 먹으면 머리가 맑아져 두통이 해소되고, 손발이 저리거나 찬 증상에도 효과가 있다. 감기, 진통(鎮痛), 진경(鎮靜)에도 많이 약으로 쓴다. 열(熱)한 성질은 보양(補陽)을 하고, 매운 맛은 행혈(行血) 뿐 아니라, 소화가 잘 안

될 때 마시면 효과가 있다. 가을이나 겨울에 먹으면, 속을 데워 주므로 더욱 좋다. 아랫배가 찬 여성이나, 경년기 장애, 생리 불순이 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 없다. 감기, 진통, 진경, 진경(鎮靜)에 먹으면 안 된다. 예민한 사람은 알레르기를 일으킬 수도 있다. 문의 062-374-7575. <광주에인한의원>

대인동상일부동산
(02)223-1140, 5210 헬01-602-2332
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오. 저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외권으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물을 사실분과 연·실분 손님을 많이 확보하고 있습니다. 시장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다. 다만, 시장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

금보부동산건설
(02)261-8949 헬011-602-2233
▶신명매매
▶원룸부지매매
▶건물매매
▶고시원 및 원룸주택매매
▶주유소매매

A+ 에이플러스공인중개사
시정호물을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구매
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
토지구획 수완지구 상업용지
정단지구상업용지
주유소
광주지역 녹지
신창택지개발지구
전용 가능한 금매물
우량임야
향촌동 260평
건물 매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치 최고의 절세형 물건
광주·정성권 토지·건물
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9174, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
(062)371-1900, 헬010-2006-0115
매매
토지구획
신원 좋은 아파트 단지 상가 매매
신원 좋은 아파트 단지 상가 매매
신원 좋은 아파트 단지 상가 매매
신원 좋은 아파트 단지 상가 매매

사/원/모/집
금보 부동산에서는 대한민국 법원경매 컨설팅 브랜드 1위 업체이며 20년 법원경매전문가 법인 (주)디지탈 테크놀로지(주)를 통해 '태인 경제정보신문'이라는 제조업체 프라임 부동산 경영컨설팅(주) 및 유관회사를 설립하여 부동산 경매시장을 통한 제조업체 사업을 이루고자 하시는 고객여러분들께 한 차원 높은 one-stop 서비스를 시·교차 대응과 같이 투자 및 경영에 뜻을 함께 하실 임직원 및 분을 모시고자 합니다. 많은 참여 부탁드립니다.
문의 062)511-1713~4