

•
오픈 블로그

우리가 몰랐던 막걸리에 관한 이야기

막걸리의 공식명칭인 탁주는 곡류를 발효시킨 후 이를 혼탁하게 걸러낸 술로, 동동주, 이화주, 모주, 합주 등을 포함하는 큰 개념이다. 흔히 막걸리와 동동주를 같은 개념으로 보는데, 동동주는 술이 다 익어 떠오르는 밥알을 그대로 동동 띄워 낸 막걸리를 말한다. 우리가 미처 알지 못했던 사실들이 숨어있는 막걸리에 대해 알아보자.

글/ 방향주 식약지킴이

막걸리의 효능

10여 종의 필수 아미노산과 각종 유기산, 비타민 등을 함유하고 있는 막걸리는 건강에 유익한 다양한 효능을 가지고 있다. 그 효능은 아래와 같다.

비만 예방 기능

한 세포실험에서 막걸리 농축액을 처리했을 때, 그렇지 않은 세포에 비해 지방세포로의 분화가 억제되어 비만을 예방하는 데에 도움을 줄 수 있다는 결과가 있다. 하지만 술 자체는 고유의 열량이 있고, 많이 섭취할 시 비만으로 이어질 수 있으므로 주의한다.

피부 개선효과

막걸리에는 단백질과 비타민 B군이 들어있고, 각종 유기산 성분이 체내의 피로물질을 제거하는 역할을 한다. 또한 적당한 알코올은 혈액 순환을 촉진하기 때문에 피부미용에 도움이 된다. 특히 막걸리의 한 종류인 이화주는 멜라닌 색소를 만드는 효소의 작용을 억제해 기미나 주근깨를 개선하고, 피부탄력을 유지시키는 효과를 가지고 있다.

와인보다 우수한 항암효과

막걸리에는 항암효과를 가진 것으로 알려진 패네솔 성분이 와인이나 맥주보다 10~25배 많이 들어있다고 한다. 특히 막걸리의 아래 혼탁한 부분에 더 많이 있는 이 패네솔 성분은 충분한 양은 아니지만, 암세포의 성장과 전이를 억제하는 효과를 지니고 있다. 또한 다양한 유기산과 여러 생리활성 물질들이 막걸리가 발효되는 과정에서 생성되는데, 이 역시 항암효과를 가지고 있다.

심혈관계 개선효과

막걸리의 식이섬유는 콜레스테롤과 중성지방 수치를 낮추고, 혈행을 개선하며, 혈전생성을 억제한다고 알려져 있다. 또한 고혈압과 관련된 효소를 저해하는 등 심혈관계 질환인 고지혈증과 고혈압을 예방하는 효과를 가지고 있다.



막걸리 뚜껑에 숨겨진 비밀

살균하지 않은 채로 완전히 발효시키지 않고 당을 약간 남겨놓은 미숙주의 경우, 막걸리병 안에서도 발효가 지속적으로 일어나게 된다. 이로 인해 청량감을 가지게 되지만, 부산물로 탄산이 생성되는데, 병이 밀폐될 경우 이 탄산이 너무 많이 축적되어 뚜껑을 열 때 내용물이 분출되거나 심한 경우 보관 중 병이 폭발할 수 있다. 이를 방지하기 위해서 막걸리의 병뚜껑에는 특별한 홈이 파여 있고, 특수 밀폐판이나 부직포가 끼워져 있다. 이로 인해 내용물은 잘 쏟아지지 않으면서 압력이 높아지면 가스가 밖으로 배출되게 되는 것이다.

막걸리의 다양한 활용

국산 흑미와 포천 막걸리를 사용하여 발효시켜 만든 막걸리 빵은 부드러운 식감과 변비에 좋은 성분들이 풍부하게 들어있다.

쌀막걸리 식초는 신맛이 부드럽고, 특유의 풍미를 가져 요리에 사용된다. 이외에도 모공수축과 각질제거에 효과가 있는 클렌징 제품들과 진정 및 보습효과를 지닌 마스크 팩 등 막걸리 추출물을 사용한 미용제품들도 등장하고 있다.

막걸리를 더 맛있게 즐기는 또 다른 방법

요즘은 캔으로도 막걸리를 즐길 수 있다. 최근에는 여러 회사에서 캔막걸리를 출시하고 있고 매출에 긍정적인 효과를 가져오고 있다. 맛의 다양성뿐만 아니라, 알코올 도수도 여성이나 술을 잘 마시지 못하는 소비자를 위해 4도부터 7~8도까지 원하는 도수를 선택할 수 있다. 이러한 캔막걸리의 등장으로 스포츠 관람이나 피크닉 등 야외 활동에서 더욱 손쉽게 막걸리를 즐길 수 있게 되었다.

또한 산삼, 자색고구마, 검은콩 등 다양한 원료를 사용한 이색 막걸리도 등장했다. 항상 비슷한 막걸리가 싫증이 났다면, 여성을 타겟으로 하여 연잎을 넣고 발효시킨 연잎막걸리나 보리쌀을 넣어 식이섬유를 함유한 보리쌀막걸리, 제주도의 감귤막걸리 등을 취향에 맞게 즐겨보는 것은 어떨까?

막걸리 붐의 일환으로 홍대, 혜화동 일대에서는 막걸리를 색다르게 즐길 수 있는 장소도 등장하고 있다. 세련되고 깔끔한 인테리어와 막걸리를 이용한 칵테일, 샐레트, 스무디 등 이색 메뉴를 제공하는 막걸리 카페도 찾아볼 수 있다. 또한 70~80년대를 재현한 복고풍의 공간에서 마치 과거로 돌아온 듯한 기분을 느낄 수 있는 막걸리바에서도 막걸리를 마시는 색다른 즐거움을 느껴볼 수 있다.

