

삼복 더위는 장어 보양식으로



연 윤 열 의
푸드특독

복(伏)날은 일년 중 가장 더운 날을 뜻하며 초복(初伏), 중복(中伏), 말복(末伏)을 삼복(三伏)이라고 하였다. 이 시기는 소서와 대서 사이 기간으로, 무더위가 기승을 부리는 때이기도 하다. 냉방장치가 없었던 우리 조상들은 이 기간 동안 길고 긴 무더위를 견디어 내기 위한 방법으로 보양식을 섭취함으로써 체력도 보충할 겸 채식 위주의 식단에서 복날 만큼은 단백질을 섭취할 수 있도록 고안해 낸 우리나라 고유의 창발적 식문화였다.

2024년 올해는 초복 7월 15일, 중복 7월 25일, 말복이 8월 14일이다. 복(伏)이라는 글자는 사람(人)과 개(犬)를 합성한 상형문자로 무더위에 사람이 개처럼 앞드려 있는 모습을 뜻한다.

보양식(保養食)은 체력이 크게 고갈되었을 때 체력증진을 위해 섭취하는 음식을 말한다. 보양(保養)의 기본 개념은 부족한 체력을 채워준다는 것이다.

필자는 여름철 보양식으로 무항생제로 키운 무태장어를 강력 추천한다. 장어는 단백질 함량이 30%대에 이르는 고단백 저칼로리 식품으로 불포화지방산이 풍부하여 각종 성인병 예방에도 효과적이고 레시틴이 다량 함유되어 있어 학습능력과 기억력 향상에 도움이 된다. 비타민A가 최고기의 120배에 달하며, 비타민E가 풍부하여 노화방지 및 피부건강에도 효과적이다. 칼슘과 인, 철분, 레티놀, 비타민B1, B2, C, 나이아신도 다량 함유되어 있어 아이들의 성장과 허약체질 개선에 도움을 준다.

장어는 민물장어부터 뱀장어에 이르기까지 종류 또한 다양하다. 최근에는 미세플라스틱과 같은 해양수의 오염으로 자연산 장어보다 깨끗한 환경에서 키운 양식장어가 안전성 검증을 받고 유통되고 있다.

대체로 양식 물고기는 자연산보다 지방과 수분이 많다. 이들은 스트레스를 덜 받고 낚시에 걸리거나 그물에 걸리거나 갑판에 내동맹이쳐질 때 입게 되는 신체적 손상을 입지 않게 되므로 최상의 품질을 유지한다.

오메가-3와 같은 지방산이 많은 바다생선을 적절히 섭취하는 것을 권장한다. 물

고기는 파이토플랑크톤이라는 미세한 바다식물에서 오메가-3지방산을 직·간접적으로 얻는다.

모든 물고기는 혈중 콜레스테롤을 증가시키는 포화지방을 조금밖에 함유하고 있지 않기 때문에, 육류 대신 생선을 먹는다면 그만큼 동맥을 손상하는 혈중 콜레스테롤 낮아지며, 심장병 위험이 줄어든다.

바닷물고기의 살은 일반적으로 소고기나 송어와 거의 같은 비율의 염분을 함유하고 있다. 그러나 유리아미노산 함유량은 3~10배에 이르며 특히 단맛이 나는 글리신과 감칠맛이 나는 글루탐산염이 풍부하다.

생선맛에 간접적인 영향을 미치는 또 다른 요소는 에너지를 전달하는 APT(아데노신 3인산염)라는 화합물이다. 세포가 APT에서 에너지를 꺼내 쓰면 이 APT는 일련의 더 작은 분자로 변형되는데 그 중 하나인 IMP(이노신1인산염)도 글루탐산염과 비슷한 감칠맛을 나타낸다.

여름철 보양식으로 인기있는 장어 요리로는 장어탕·뎡뎡·구이·회·샤브샤브·초밥 등 다양한 방식으로 조리하여 즐길 수 있다.

/ESG푸드테크 소사이머 대표

길 잃은 상생금융



기지 수첩
나 유 리
(금융부)

“금리 하락은 가계대출 증가에 영향을 준다. 하지만 가계대출 증가에 낮아진 금리만 영향을 미치는 것은 아니다. 입주물량, 주택거래량 등 다양한 요인으로도 가계대출은 증가할 수 있다. 따라서 금리 하락만으로 가계대출이 증가했다고 판단하기 어렵다.”

31일 한국은행 관계자는 낮아진 금리가 가계대출 증가에 영향을 미쳤는지 묻는 질문에 이 같이 답했다.

가계 대출 금리가 하락하고 있다. 6월 기준 은행의 가계대출 금리는 연 4.26%로 6개월 전과 비교해 0.56%포인트(p) 하락했다. 주택담보대출 금리는 같은 기간 4.16%에서 3.71%로 0.44%p 내렸다.

그래서일까. 가계대출 잔액은 증가하는 추세다. 은행의 가계대출 잔액은 1156조원으로 올해 3월을 제외하곤 매달 증가했다. 주택담보대출을 중심으로 가계대출은 4월 5조원, 5월과 6월에 각각 6조원 늘었다.

금융당국은 은행을 대상으로 칼을 빼들었다. 총부채원리금상환비율(DSR) 규제를 제대로 이행했는지 확인하고, 가계대출 경영목표 관리 실태를 들여다보겠다는 것이다.

이에 대해 은행들은 금리인상으로 답했다. DSR 규제를 제대로 이행했고, 가계대출을 철저히 관리한 것만 확인시켜주면 될 것을 굳이 금리인상으로 대응했다. 은행 입장에서는 점점이 곧 가계대출을 낮추라는 압박으로 들려, 대출증가 속도를 조절하기 위해 금리를 인상했다는 분석이다.

문제는 은행의 금리인상에도 가계대출 규모는 여전히 확대되고 있다는 점이다. 이는 가계대출이 늘어난 이유가 단순히 대

출 금리때문 만은 아니라는 것을, 금융당국의 점검 방향을 바꿔야 한다는 것을 의미한다.

그러나 시장에서는 금융당국의 점검 대상은 오직 은행이 될 것이라고 전망한다. 은행이 아니면 부동산일텐데, 부동산 회복기대감에 수요가 늘며 부동산 프로젝트 파이낸싱(PF) 위기도 해소되고 있기 때문이다.

다만 이같은 상황은 결국 집값 상승에 따른 가계대출 증가로 이어질 수밖에 없다. 국민들은 결국 금융당국의 압박에 높아진 금리로 주담대를 받아 더 비싸진 집을 사야한다.

금융당국이 늘 강조하는 상생은 서로 공존하면서 다 같이 잘 살아간다는 뜻이다. 금융당국의 은행압박은 국민과의 상생을 위한 목적이 맞는가. 금융당국의 상생 방향은 어디로 향하고 있는지 다시 한번 돌아볼 때다.

/yu115@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 8월 1일 (음 6월 27일) <http://www.saju4000.com>



36년생 조연도 사람을 봐가며 들어야 한다. 48년생 사양지심 즉 사양하거나 남에게 양보할 줄 아는 마음으로. 60년생 기다리지 말고 다가가라. 72년생 오후 성공이 지척이니 힘내라. 84년생 무더위가 가면 그늘 먹는 잇는 법이니 서운해 마라.



37년생 불만이 있어도 내색을 말아야 일이 잘 마무리. 49년생 흙탕물은 잠시 두면 저절로 맑아진다. 61년생 모두 자신 탓이니 원망하지 마라. 73년생 빗으로 부터 건강에 좋은 차를 선물 받는다. 85년생 흘러가는 대로 내려버려 두는 것이 좋다.



38년생 고기는 씹어야 맛있고, 맑은 해아 맛이다. 50년생 길 떠나려는데 신발 끈이 풀리니 잠시 지체. 62년생 기다림은 너무 길고 만남은 짧다. 74년생 꽃동산에서 여유 있게 노니는 격이다. 86년생 돌다리도 두드리고 가는 길도 물어서 가라.



39년생 우울한 마음을 독서로 달래 본다. 51년생 벼 중에 투자하라는 사람을 조심. 63년생 자신을 이기지 않고는 한 발자국의 진보도 없다. 75년생 오늘 역마의 운이 있으니 어디든 여행. 87년생 부지런히 인내력을 보강해서 게으름을 탈출.



40년생 지나간 인연이 찾아오니 마음이 심란. 52년생 즐거움이 유래 통째로 상쾌한 하루. 64년생 괴로운 시련처럼 보이는 것이 뜻밖의 좋은 일. 76년생 일을 독단적으로 처리하지 말고 협동과 소통을 함께. 88년생 오늘은 꿈이 현실로 나타난다.



41년생 이기적인 마음으로 거짓말을 하게 된다. 53년생 혼자서 가고 마음대로 멈춘다. 65년생 오늘은 결과만큼 과장도 중요하다는 걸 인식. 77년생 경험 부족으로 아직은 바람직하지 않다. 89년생 오전에 가정불화로 관재수가 따르니 조심.



42년생 모래 위에 세운 누각은 튼튼하지 못하여 오래 견디지 못한다. 54년생 기다리던 곳에서 소식이 온다. 66년생 오늘은 서두르지 말고 한발 물러서서 생각. 78년생 주변 사람들에게 부담은 주지마라. 90년생 가족이 나의 가장 큰 협력자이니.



43년생 정성껏 기도로 관세구실을 면해보라. 55년생 유리한 정보를 얻어서 이득을 본다. 67년생 애정 문제는 당분간 삼각관계를 초래한다. 79년생 돼지꿈을 꾸었으니 뜻을 이루게 된다. 91년생 오늘은 걱정이 해소되고 마음이 평화로운 하루.



44년생 가위눌림은 빙의가 원인일 수도. 56년생 병이 왔으나 약도 주여지니 아직은 실망할 때가 아니다. 68년생 목표를 세우고 온 힘을 기울이자. 80년생 오랜만에 경사가 겹치니 금상첨화. 92년생 여의주를 얻은 격이니 무슨 일이나 시작하자.



45년생 오늘은 있는 그대로 현실에 만족하는 날. 57년생 목마른 사람이 우물을 파라. 69년생 공들인 탑은 쉽게 무너지지 않는다. 81년생 불평 마라 세상 모든 일은 나를 위해 열심히 해야 한다. 93년생 부러진다면 굶히는 것도 인생사 아니겠는가.



46년생 물건은 새것이 좋고 사람은 옛사람이 좋다. 58년생 태산이 되지 못해도 티끌을 모아라. 70년생 큰 독도 작은 구멍 하나로 무너지니 매사 조심. 82년생 새로운 계획은 생각을 신중히 해야 된다. 94년생 달콤한 속삭임이 있으니 경계를.



47년생 자식이 큰 상을 받으니 낱아갈 듯. 59년생 친구의 조언이 문제해결의 열쇠가 되니 경청. 71년생 배우자와 다른 사람과 만남을 주의. 83년생 이력서 낸 곳에서 곧 소식이 온다. 95년생 발생한 일에는 원인이 있게 마련이니 누구를 탓하라.



김상회의四季

팔자를 바꾸려면

사주를 바꾸지 못해도 팔자는 바꿀 수 있다는 말이 있다. 팔자를 바꾸려면 어떻게 해야 할까. 선한 일을 쌓고 기도를 하는 방법이 있다. 복을 받고 싶어 한다면 먼저 복을 지으면 된다. 복을 짓지도 않으면서 복받기를 바라는 건 논리적으로도 어불성설이다. 복짓기는 선업을 쌓는 것이다. 다른 사람을 위해 좋은 일을 하고 어려운 사람을 돕거나 절에 보시하는 일에도 착한 일 쌓기이다. 나이 드신 분 중에는 자손들이 유복하게 살기를 바라는 마음으로 선업을 쌓는 분들이 있다. 선업으로 복이 아름답게 자손들에게 이어지기를 바란다.

조상이 선업을 쌓으면 사주가 안 좋은 자손도 유복해질 수 있을까. 나쁜 일은 덜 생기고 좋은 일이 생긴다. 말하자면 사주팔자가 바뀌는 것이다. 선업을 쌓고 명당을 찾는 건 이렇게 그럴만한 이유가 있다. 자손들이 조금이라도 덜 힘들고 유복하게 생활하는 데 도움이 되기에 그렇게 한다. 자손들 팔자 바꾸는 게 선업이라면 자기 팔자를 바꾸는 방법은 없을까. 선업은 가장 빠르게 자신의 팔자를 바꾸는 데 영향을 미친다. 쌓은 선업이 복된 운세로 돌아오기 때문이다.

팔자를 바꾸는 다른 방법으로 기도가 있다. 불교에서 기도는 선업을 쌓는 것과 통한다. 힘겨운 일에 부딪혔을 때 누구나 정성을 다해 기도한다. 그런 기도의 힘이 어려움을 벗어날 수 있도록 이끌어 준다. 팔자가 바뀐다는 건 엄청난 일이 일어나는 게 아니다. 작은 일들이 쌓이고 쌓이면 인연의 아름다움이 실상에서 어떻게 나타나는지를 살펴볼 수 있다. 선업은 자연에 순응하는 것이다. 필자가 주석하는 월광사를 찾아 정기적으로 기도를 올리는 사람이 있다. 선함이 쌓이고 일상 속에서 기도를 실천하는 마음으로 살아가면 분명히 발원이 이루어진다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상희 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com



메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인	이장규	편집국장	김승중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제5485호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1589호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.