

‘억제된 모험’, 마늘의 매운맛



연운열의
푸드특독

경악전서(32), 고금도서집성 의부전록(3), 광제비급(28), 고추부인양방(3), 군중의약(1), 금계요략(3), 금료소초(3), 급유방(6), 내의원정례(탁지정례) (1), 단곡경험방(8).

이들은 ‘마늘’이란 키워드로 검색한 한 의학 고문서DB에 수록되어 있는 결과로, 괄호안 숫자는 마늘이 언급된 횟수다.

이 가운데 금료소초(金蓼小抄)에는 “갑자기 더위를 먹어 숨이 막힌 경우에는, 마늘 한 줌과 길 위의 뜨거워진 흙을 한 데 섞어서 문드러지게 갈아서 새로 길어온 물에 타서 찌꺼기를 걸러내고 입 속에 부어주면 즉시 깨어난다”라고 쓰여있다. 본초강목에서는 기를 내리고 악장을 아물게 하고, 토혈을 멎게 하고, 심장병에 도움을 준다고 했으며, 허준의 동의보감에서는 비장을 튼튼하게 하고 위장을 따뜻하게 한다고 했다.

한국인에게 필수적 조미 작물로 알려진 마늘은 우리에게 100가지가 유익하고 단 한 가지 단점이 있다고 알려졌는데, 특히

하면서 불쾌한 냄새가 난다는 뜻에서 일해 백리(一害百利)라고 하였다.

마늘, 고추냉이, 양파와 같은 조미 향신료의 매운맛은 엄밀하게 이야기하면 맛이 라기보다 자극과 고통이라는 감각이다. 그럼에도 우리가 이 맛을 즐기는 이유는 매운 물질을 감지할 때 나타나는 인체의 불편한 경고(시그널)에 대한 일종의 ‘억제된 모험’이라고 할 수 있다. 하지만 실제 상황은 전혀 위험하지 않기 때문에 이러한 감각의 정상적인 의미를 무시하고 고통을 그 자체로 감수하게 되는 것이다.

매운맛과 같은 통증 감각은 뇌에서 천연의 통증 완화물질을 분비하기 때문에 화끈거리는 느낌이 사라지면 은근히 쾌감이 남게 된다. 우리가 자극적인 음식을 반복적으로 즐기는 이유는 이러한 자극이 섭취에 새로운 경험을 추가하기 때문이다.

이러한 자극적인 냄새를 내는 원인 물질은 메탄에티올과 메틸알릴설파이드라는 함황화합물이다. 이러한 물질은 마늘이 소화기관을 통과할 때 생성되는 것으로 알려져 있으며 식후 6~18시간 사이에 냄새가 정점에 달한다.

한편, 입안에 잔류하는 티올이라는 냄새 성분은 과일과 채소에 함유되어 있는

갈변 효소에 의해 마늘 냄새를 무취한 분자 형태로 변형할 수 있으므로 마늘 섭취 후에 샐러드나 사과를 먹으면 냄새 제거에 도움이 된다.

마늘 냄새를 싫어하는 서양에서조차 마늘이 갖는 살균작용 및 유해균의 증식을 억제하는 항 바이러스 작용 등 약리적 기능성으로 세계 10대 슈퍼푸드에 선정된 바 있다. 마늘이 슈퍼푸드에 선정된 이유 중 하나는 알리신(allicin)과 아조엔 등과 같은 강력한 항암성분을 함유하고 있기 때문이다. 마늘의 매운맛 성분인 알리신은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈전 형성을 억제하는 약리적 작용을 하여 심혈관 질환이나 당뇨병자에게 권장하고 있다.

마늘은 피로회복 비타민인 비타민 B의 흡수를 도와 체내 에너지 대사를 북돋는다. 마늘은 기원전 4000년경 이집트 피라미드 건축 노동자에게 지급되는 마늘에 대한 비용을 적은 기록이 피라미드 벽에서 발견되었을 정도이며, 우리나라 삼국유사에 마늘(蒜)과 쑥을 먹고 100일 동안 햇빛을 보지 않아 사람이 되었다는 건국 신화에서 알 수 있듯이 마늘은 우리 민족과 함께 한 대표식품이다.

/ESG푸드테크 소사이더티 대표

럼피스킨병 방역 위해 백신 부작용 보상 이뤄져야



기지수첩
김대환
(정책사회부)

최근 축산 농가는 가격 하락, 질병 확산 등으로 힘든 시기를 겪고 있다. 현재 한우 한 마리 출하 시 수백만원의 손해를 보고 있는 상황에서, 국내 중부 지방을 중심으로 럼피스킨병(Lumpy Skin Disease, LSD)이 지속적으로 확산되고 있어 농가의 어려움은 계속될 것으로 예상된다.

1종 가축전염병인 LSD는 소와 물소에 영향을 미치는 바이러스성 질병이다. 이 전염병은 모기 등에 의해 전파되며, 젖소의 우유 생산량 감소, 임신소의 유산, 수소의 불임 등을 유발해 농가에 경제적 피해를 초래한다.

LSD는 지난 8월 12일 첫 사례 보고 이

후 총 17건이 발생했다. 중부지방에서 15건, 남부지방에서 2건(경북 상주, 문경)이다. 특히, 지난 25일부터 29일까지 단 며칠 사이에 전국 한우 및 젖소 농가 7곳에서 LSD 양성 결과가 보고되면서, 정부의 가축전염병 차단 방역에 허점이 있다는 지적이 제기되고 있다.

정부는 LSD 예방을 위해 축산 농가에서 송아지 등의 백신접종 일정을 관리하고, 매개곤충에 대한 방제를 포함한 기본적인 방역 수칙을 준수할 것을 당부하고 있다. 그러나 현장에서는 질병 발생 원인을 백신 미접종에 무게를 두고 있는 것에 대해 불만을 나타내고 있다. 백신 접종 이후 식욕감소, 유량감소, 유·사산, 송아지 급사 등 부작용이 발생하고 있지만, 이와 관련된 보상이 제대로 이뤄지지 않고 있어 농가들의 불만은 더욱 심화되고 있다.

백신 접종에 대한 신뢰가 떨어지고 있

는 상황에서, 정부는 긴급 백신명령을 이행하지 않는 농가에 대해 ‘가축전염병 예방법’에 따라 1000만원 이하의 과태료를 부과하고, 향후 가축방역지원 사업에서 제한하기로 결정했다. 올해 9월 23일부터는 소 거래 시 럼피스킨 백신접종 증명서 휴대를 의무화했고, 이달 11일에는 ‘가축전염병예방방법 개정안’을 통해 백신 접종 명령 위반자에 대한 손해배상권을 신설을 추진하며 농가에 대한 압박을 강화하고 있다.

정부의 이러한 조치는 LSD 확산을 방지하기 위한 것이지만, 현장에서는 일방적 규제와 감시가 아닌 교육과 지원을 통해 농가와 협력해야 한다는 목소리가 나온다. 정부가 축산 농가를 잠재적 범죄자로 취급하고 가축질병에 대한 책임을 전가하기보다는, 농가의 우려를 해결하는 노력이 선행돼야 한다.

/kdh@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 10월 31일 (음 9월 29일) <http://www.saju4000.com>



36년생 진퇴양난인 경우라도 길이 열린다. 48년생 사업이든 직장이든 성실하면 좋은 결과. 60년생 연인에게 다가갈수록 오리무중이다. 72년생 수고롭지만, 인생은 스스로 궁구(窮究)하는 것. 84년생 결혼식을 분수에 맞게 진행해야 편안하다.



37년생 머리가 좀 아프나 오후에 해결된다. 49년생 오늘의 거래는 좋은 성과가 있다. 61년생 동쪽으로 가면 행운이 따르고 소득도 높다. 73년생 겸손하고 예의 바른 태도가 빛을 발한다. 85년생 운이 약하니 거래는 문서로 하는 게 좋다.



38년생 여행이나 등산을 하기에 건강이 별로 신통치 않다. 50년생 분노보다는 힘을 길러야 할 때. 62년생 가정을 등한시하면 불화가 생긴다. 74년생 사소한 인연도 소중히. 86년생 제3의 유혹이 많은 날이니 조심하지 않으면 반복해서 손해.



39년생 나의 상황과 고통의 무게를 식구들이 몰라라 한다. 51년생 의견대립이 생기거나 발전적으로 나간다. 63년생 집은 부모님께 의지하지 말고 스스로. 75년생 성공의 요인에는 반드시 운의 요소가 작용. 87년생 가족들로 즐거운 일이 넘친다.



40년생 종로에서 뽕 맛고 한강에 가서 분풀이. 52년생 상황을 타개하는 길은 오로지 노력뿐. 64년생 조금만 견디면 좋은 결과가 온다. 76년생 삶의 행로에는 한 개인이 어찌할 수 없는 영역도 대부분이다. 88년생 집 청소로 노력으로 해야.



41년생 소원성취는 시기상조이니 인내를 가져라. 53년생 문서운이 강하니 계약이 성사될 가능성이 있다. 65년생 새 인연으로 새로운 거래가 성사. 77년생 자신의 어려움을 모두 다 노출할 필요는 없을 듯. 89년생 봉사할 때는 기쁜 마음으로.



42년생 신규 사업이나 투자는 자제. 54년생 넓은 집을 장만하여 기쁜 날. 66년생 머리가 맑으니 미뤄뒀던 일을 마무리. 78년생 사회는 유기적 관계를 통하므로 힘들어도 해결의 실마리는 있다. 90년생 무책임한 충고나 조언은 가급적 삼가야.



43년생 현재의 부는 조상님 덕. 55년생 물이 들어오는 것이 보이니 노를 열심히 저어야 성공. 67년생 크게 봐야 새로운 것이 보인다. 79년생 행복은 나뿐 아니라 각자에게 고유한 것이니 이기심을 버려야. 91년생 배가 아프니 바깥 활동 자제.



44년생 막혔던 구멍이 뚫려 뚫리는 날. 56년생 잠재되어 있던 능력이 표출되어 주변의 인정을 받는다. 68년생 금전운이 약하니 돈거래는 자제하라. 80년생 수리 법칙을 분별하는 최소한의 지식은 갖춰야. 92년생 소리를 높이는 순간 의도는 왜곡.



45년생 부드러움보다 강하게 나가야 하는 하루. 57년생 새 술은 새 부대에 담아야. 69년생 조금하게 생각하지 말고 시간을 투자하라. 81년생 때를 알아야 진퇴의 시기가 분별된다. 93년생 사람에서 시작된 차이가 결과를 좌우하니 세심하게.



46년생 효도하는 자녀보다 잔소리하는 배우자가 낫다. 58년생 새로운 것에 관심 가지자. 70년생 베풀면 손조롭게 해결. 82년생 깊이 굴러가지 않아도 맑은 날만 계속되면 땅은 사막으로 변질. 94년생 과거 경험의 추이가 어린 자녀에게도 교육.



47년생 재산 나눔이 흐지부지될 수니 문서로 남겨라. 59년생 이상의 만남은 말쑥을 부른다. 71년생 남쪽에서 온 사람과의 거래는 성공. 83년생 과거를 잊은 사람에게 밝은 미래는 약한 것이 운명코도. 95년생 부모님의 기술력이 유용한 자질서였다.



김상회의四季

공업 중생

보릿고개를 지내던 시절에 비하면 선진국 대열에서 경제성장도 할 하게 두드러져 생활 수준이 높아진 것도 맞는데 상위층 부자들이 말고는 중산층이라 불리던 부류의 사람들도 매우 어렵다고 이구동성이다. 필자의 오랜 신도 한 분은 주택자금대출을 받았을 당시에는 2%로 후반 대였던 금리가 60개월 주기 변동금리가 적용되면서 4% 중반으로 올라서 매달 60만원 이상의 이자를 더 내야 한다며 울상이다. 일 세대 일 주택인데 시중 물가와 함께 주택담보 금리까지 올라서 차라리 집을 팔아야 하나 하는 고민까지 하게 됐다며 이자 한 번 지연 없이 성실히 낸 경우임에도 조금도 우대가 없다고 한숨을 쉰다. 오히려 신용이 불량한 사람은 구제정책이 있는데 성실히 원리금을 갚아 나가는 사람한테는 조금도 우대혜택이 없으니 뭔가 형평성이 없다며 이는 공정하지 않다고 불만을 토로한다. 그래도 개인파산과 회생신청을 하는 경우보다는 낫다고 생각하라 위로 아닌 위로를 했지만 형평성의 문제만큼은 고려되어야 하는 것이 맞다는 생각도 하게 된다. 약삭빠른 사람들은 제도를 활용하여 임대아파트나 장기 전세를 받을 조건을 만들어 저비용 주거를 하면서 타고 다니는 차는 외제 차거나 고급 차인 경우도 많다고 신문에 기사가 나기도 했다. 채무를 지고 고의로 개인파산을 신청하는 사람도 적지 않다는 주장도 보았다. 그러나 세상에 공짜는 없다. 지금 나는 이득을 취하는 것 같아도 의도가 순수하지 않은 경우는 어떤 식으로든 인과응보가 있게 된다. 개인의 업과 과보는 그렇다 치고 편리함을 앞세운 일회용 컵이나 플라스틱 페트병의 범람은 전체적으로 지구환경을 파괴하는 경우로서 우리 인간들의 공업이 되어 이상기후로 고통받는 결과가 되어버린다. “나 하나쯤이야”의 문제가 아니겠으나...

‘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 제5541호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1645호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

매일매일 두뇌트레이닝

새벽하루

스도쿠365

문제풀이: 3X3 �도쿠 X는 가로,세로,3X3각스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

스도쿠 3650

스도쿠 1538

스도쿠 110

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드파일을 출간합니다

<http://www.argo9.com>

할인도서

7			1	3	9	4	
		1		4	2		
			9			8	3
				8			9
		9			6		
5			6				
3	1			5			
		7	2		3		
	5	2	8	7			1

1	4	7			2		3
				7	5	4	
5	2			3			4
		4	6		7	2	
6			5				8
							1
		1	4	3			
	3		2			6	7

1	6	7	2	8	8	2	9	9
8	9	8	1	9	2	1	6	7
2	9	2	9	6	7	8	1	8
2	8	8	6	1	9	7	2	9
7	1	9	2	9	8	6	2	8
6	2	9	8	7	2	8	9	1
9	8	1	9	2	6	9	7	2
2	1	7	8	9	1	8	6	
9	7	6	8	2	1	9	8	2

6	2	9	8	1	2	9	8	7
2	9	8	6	8	7	1	9	2
8	7	1	9	2	1	2	8	6
1	8	8	7	2	9	6	2	9
9	8	2	2	8	9	7	1	8
7	9	2	8	6	1	8	2	9
2	2	6	1	9	8	9	9	8
9	1	7	9	2	8	8	6	2
8	8	9	2	9	6	2	7	1