건강한 식습관을 위한 자발적 불편

연윤열의 푸드톡톡

한해가 시작되는 원단에는 새로운 설계를 하게 되는데 그 중 압권은 건강과 관련된 각오일 것이다. 바쁜 현대 사회에서 건강한 식습관을 기르는 것은 우리 모두에게 도전 과제가 되고 있다.

아침에 냉장고에서 꺼내 간단히 전자레인지에 돌릴 수 있는 냉동식품, 점심에는 밀키트를 활용한 간편식, 저녁에는 배달 앱을 통해 클릭 몇 번으로 문앞까지 배달되는 요리들. 이러한 풍경은 한국인의 식탁에서 더 이상 낯설지 않은 현실이 되었다. 하지만 이러한 편리함이 가져온 이면에는 건강 악화와 환경 파괴라는 무시할 수 없는 문제점들이 숨어 있다.

식품산업의 벨류체인과 연관산업이 발전함에 따라 패스트푸드와 가공식품이 넘쳐나는 환경 속에서, 우리는 습관적으로 편리함에 안주하게 되는데 건강을 위해서는 때때로 자발적인 불편함을 선택할 필요가 있다.

이는 단순히 불편을 감수하는 것이 아니라, 스스로의 건강을 위해서 의식적으로 노력하는 태도를 의미한다. '자발적 불편'이란 스스로 덜 편리한 방식을 의도적으로 선택함으로써 얻게 되는 내면의 만족감을 의미한다.

식습관에 이를 적용한다면 인스턴트 음식보다 가공이 덜 된 '최소가공식품'을 선택하고, 빠르고 간단한 요리보다 손이 조금 더 가더라도 직접 조리하는 습관을 통해 건강한 식탁을 되찾는 일이 가능해진다.

이러한 선택은 처음에는 불편하게 느껴질 수 있지만, 장기적으로는 건강에 긍정적인 영향을 미친다. 건강한 식습관은 신체적·정신적 건강에 큰 영향을 미친다. 균형 잡힌 영양소의 섭취는 면역력을 높이고, 체중 조절에 도움을 주며, 심리적 안정감을 제공한다.

자발적 불편을 실천하기 위해서몇 가지 방법을 고려할 수 있다. 미숙하더라도 직접 요리하는 습관을 권장한다. 신선한 재료를 직접 선택하고 조리 과정에서 불필요한 당분과 소금, 첨가물 등을 줄이는 것이 가능해진다.

(초)가공식품은 간편하기는 하지만 수많은 첨가물이 함유되어 있다. 자발적으로 가공식품 섭취 횟수를 줄이고 신선한 재료를 선택하는 것이 바람직하다. 처음에는 불편할 수 있지만, 점차 익숙해질 것이다. 외식 역시 편리하지만, 영양소 조절이 어렵고 칼로리가 높을 수 있다.

식재료의 원산지와 생산 과정에 관심을 가져 보자. 대형마트에 뽐나듯 포장된 식재료 대신 지역 농산물 직매장이나 로컬마켓을 방문해서 제철 식재료를 구매하면 편리함이 주는 즉시성은 떨어질 수 있지만 우리 몸과 지역경제 활성화에 도움이 되는 현명한 선택이 될 것이다.

자발적 불편을 통한 건강한 식습관은 여러 가지 긍정적인 효과를 경험할 수 있다. 자신의 식습관에 대한 주도권을 가질 수 있고 요리에 대한 흥미와 즐거움을 느낄 수 있으며 건강이 개선되면서 자신감과 행복감이 증가한다.

환경적 측면에서도 배달 음식으로 인한 포장 쓰레기, 간편식 생산 과정에서의 자원 낭비 등이 큰 문제점으로 부각되고 있다. 건강한 식습관을 위한 작은 불편함이 독자들의 삶에 예상치 못한 행복과 변화를 선사하게 될 것이다. /식품기술사·푸드테크 칼럼니스트

'딥시크' 줄타기 눈치싸움

기자 수첩

구남영 〈산업부〉

최근 중국판 챗GPT '딥시크(DeepSeek)'가 등장하면서 전세계 정보기술(IT)분야 판도를 뒤흔들고 있다. 딥스크로 인해 악재를 얻는 국가와 기업이 있는 반면 호재를 기대하며 시장 주도권을 선점하려는 움직임이 확산되는 분위기다.

딥시크는 최적화 기술을 통해 효율성을 극대화하는 전략을 택했다. 고성능 모델을 구현하는 데 압도적인 컴퓨팅 자원이 필요하지 않을 수도 있다는 것을 시사하며 업계에 충격을 안겼다. 이에 딥시크 개방형 모델이 시장 경쟁을 넓히며 한국을 비롯한 후발주자들에게 기회가 될 수 있다는 분석이 나온다. 각국은 딥시크를 제한하는 한편 관련 일부 기업은 발빠르게 관련 AI 모델을 공급하며 전세계가 '딥시크 줄타기'에 돌입하는 모양새다.

지난달 31일(현지시간) 젠슨 황 엔비디아 최고경영자(CEO)는 도널드 트럼프 미국 대통령과 만나 딥시크 규제 등에 대해 논의했다. 그간 AI 시장은 엔비디아 중심의 고비용 GPU로 돌아갔지만 딥시크의 등장으로 시장 판도가 뒤집힐 수 있다는 점을 우려한 것으로 보인다.

미국은 물론 주요국들은 딥시크 사용 금지를 공표하며 견제에 나서고 있다. 딥시크 AI 서비스를 이용할 경우 중국 정부로 데이터가 유출돼 국가 안보에 위험을 초래할 수 있다는 이유다.

지난 2일(현지시간) 미국 텍사스주 공화당 소속인 그레그 애벗 주지사는 주정부가 지급한 기기에서 딥시크를 금지하는 명령을 내렸다. 이어 일본과 대만도 공공부문 직원들에게 안보 위험을 이유로 딥시크를 금지했다.

반면 일부 기업은 딥시크와 동맹을 선언했다. 세계 최대 클라우드 기업 아마존 웹서비스(AWS)는 딥시크의 오픈소스 AI 모델 '딥시크-R1'을 자사 AI 플랫폼 '아마존 베드록' 등에서 제공한다고 공식화했다. 일부 국내 기업도 딥시크의 등장으로 호재를 기대하고 있다. 특히 삼성전자에 오히려 기회로 작용할 수 있다는 분석도 나온다.

하지만 딥시크에 올라타기에는 아직까지 눈치가 필요한 상태다. 정확도와 보안 리스크가 수면 위로 떠오르고 있어서다. 또 미국의 대중 제재 수위가 높아지면 삼성전자의 중국시장 진입 장벽만 높아질 수 있다는 우려도 나온다.

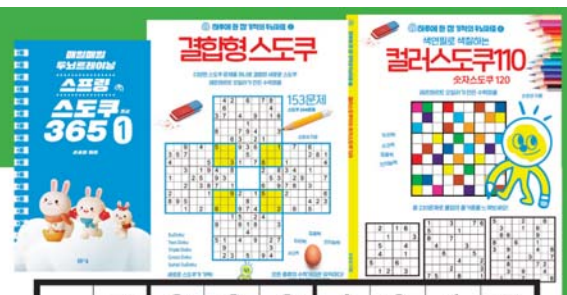
국내 기업은 선택과 집중이 필요할 때다. 격동은 누군가에게 기회로 작용되기 마련인 만큼, 현명한 실행력으로 '세계 AI 3강'의 목표를 달성하길 바란다.

/koogija_tea@metroseoul.co.kr

매일매일 두뇌트레이닝 생각하는힘

스도쿠365

문제풀이: 3X3 스도쿠 X는 가로,세로,3X3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9칸에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.



문제출제:손호성

새로운 고난이도의 월드퍼즐을 즐겨보세요

http://www.argo9.com

할인도서

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

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

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

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

오늘의 운세

2월 4일 (음 1월 7일) http://www.saju4000.com

36년생 마음을 정결히 하고 원하는 바를 간절히 기도해보라. **48년생** 행동은 사고에 의해 지배당한다는데. **60년생** 가벼운 산책으로 건강을 보살펴라. **72년생** 시장이 반찬이니 저녁이 꿀맛. **84년생** 일취월장할 경사의 기회가 온다.

37년생 장황한 자기소개는 자괴감만 일어난다. **49년생** 내일 뛰지 않으려면 오늘 걸어야 한다. **61년생** 남의 말을 경청하는 버릇을. **73년생** 목이 말라야만 그때 우물을 팔 것인가. **85년생** 남의 것을 욕심내면 내 것이 2배로 나간다.

38년생 투자인지 그냥 적선인지 잘 구분. **50년생** 의미부여는 왜곡된 상황을 초래. **62년생** 불행은 입 밖으로 내뱉는 순간 더 커진다. **74년생** 외로운 나그네 신세처럼 공연히 서글프다. **86년생** 지나간 인연이 찾아오니 혼란스럽다.

39년생 불만이 있어도 내색을 말도록. **51년생** 도움을 줬던 사람이 은혜를 갚으러 온다. **63년생** 실패를 좋은 경험으로 삼아라. **75년생** 미리 준비해두지 않으면 때는 늦으니 기회를 상실. **87년생** 시작이 좋으니 마무리도 산뜻하다.

40년생 소통하는데 중요한 것은 상대의 마음. **52년생** 뛰는 놈 위에 나는 놈 있으니 분발. **64년생** 주변에 인색하지 않도록. **76년생** 남의 비위에 들도록 노력하기보다는 실력으로. **88년생** 돌다리도 두드리고 아는 길도 물어서 가라.

41년생 날씨 탓만 하지 말고 밖으로 나가라. **53년생** 역마의 변화이니 움직여라. **65년생** 남의 눈에 티끌만 보지 말고 자신의 잘못도 생각. **77년생** 정확한 의사 표현이 필요한데. **89년생** 기다리던 곳에서 연락이 오니 마음이 기쁘다.

42년생 내키지 않는 술자리는 피하는 것이 상책. **54년생** 영업은 적극적으로 행동. **66년생** 재물이 없어지니 나그네의 신세이다. **78년생** 일의 근본을 알고 깨우쳐야 결과를 얻을 수가 있다. **90년생** 가족의 건강과 안부를 챙겨야 하는 날.

43년생 말을 해야 마음을 전달할 수 있다. **55년생** 믿어 주는 사람이 있다. **67년생** 뭔가를 시작하기에 거슬리는 부분이 있다. **79년생** 내가 싫으면 남도 싫을 것이니 소통을. **91년생** 밤을 이겨낸 자만이 찬란한 새벽을 볼 자격이 있다.

44년생 멀리 있다고 소홀히 대하면 원망을 듣는다. **56년생** 이직보다는 기술 공부하도록. **68년생** 사돈에게 알고도 속고 모르고도 속는다. **80년생** 부적절한 관계는 망신살을 부르는데. **92년생** 큰 둑도 작은 구멍으로 무너진다는 걸 명심.

45년생 이제라도 컴퓨터를 배워 컴맹에서 탈출하도록. **57년생** 논에 물들어 오듯이 일이 해결. **69년생** 거품은 사라지고 현실에 직면. **81년생** 배가 고플 때 먹으면 무엇이든 맛있다. **93년생** 친구에게 좋은 일을 양보하고도 이득 발생한다.

46년생 천 리 길도 한걸음부터이니 우선 시작을. **58년생** 눈에서 멀어지면 마음도 멀어진다. **70년생** 병이 왔으나 약도 주어진다. **82년생** 날개 없이 하늘을 날아다니는 기분 떨어지지 않도록. **94년생** 목감기가 예상되니 찬바람 맞지 않도록.

47년생 눈치가 빨라야 절에 가서도 새우젓 얻어먹는다. **59년생** 손바닥으로 하늘은 가려지지 않는다. **71년생** 우물에서 바라본 하늘은 선망의 대상일 뿐. **83년생** 반려동물을 키우려면 자금계획을. **95년생** 한 번 속으면 남 탓 두 번 속으면 본인 탓.

김상회의 四季

자신의 장점을 안다면

명리학에서 사주를 알아야 한다고 말하는 건 자기 자신이 어떤 사람인지 알아야 한다는 말이다. 자기가 어떤 사람인지 아는 게 왜 중요한지 잘 보여주는 사례가 있다. 야심 있는 표정의 젊은 직장인이 자리에서 밀려날 것 같아 불안하다며 찾아온 적이 있었다. 그는 성공하겠다는 일념으로 학교 때는 최우수 성적을 열심히 만들었고 졸업한 뒤에는 대기업에 취직했다. 회사에서는 기를 쓰고 노력해서 최고 엘리트들이 모이는 기획실에 들어갔다. 기획실에 어렵게 들어갔고 일도 열심히 했는데 이상할 정도로 실적이 나오지 않았다. 본인은 그 이유를 모르겠다고 했지만 필자는 사주를 보니 한눈에 보였다. 자기가 어떤 사람인지 모르고 애먼 곳에서 힘을 쓰고 있었다. 그는 토土가 눈에 띄게 많았다. 토가 많은 사주는 사회성이 좋다. 사람을 사귀는 친화력이 좋고 상대방이 원하는 게 뭔지 직감적으로 알아내는 센스가 있다. 사회성이 좋아서 누구를 만나도 척지지 않고 좋은 관계를 유지한다. 당연히 친구도 많고 따르는 사람도 많다. 이런 사람과 기획실의 궁합은 어떨까. 몸에 맞지 않는 불편한 옷을 입고 억지로 웃고 있는 꼴이다. 본인이 어떤 기질이 장점이고 단점인지 알았다면 기획실로 가지 않았을 것이다. 그냥 남들이 좋다고 하는 부서로 기를 쓰고 달려갔으니 업무 실적이 좋을 수 없다. 사주 기질을 바탕으로 분석해서 부서를 옮기는 게 어떻겠냐고 권했다. 그는 몇 달 뒤에 마케팅 부서로 보직을 변경했다고 알려왔다. 그리고 1년이 뒤에는 제품 기획이 성공해서 인센티브를 받았다고 기뻐했다. 성공하기 위해 자신을 좀 더 알고 노력할 때 더 가깝게 다가갈 수 있다. 사주에 나타난 기질이 어떠한지를 알면 계획이 현실과 더 가까울 수가 있다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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

metro 메트로미디어

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

발 행·편 집 인	이 장 규	편집국장	윤 휘 종
인 쇄 인	중앙일보(주)		
광고문의 / 독자센터	02)721-9851,9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206 2002년5월28일 제5603호		
일간 메트로경제	서울 가50111 2017년3월09일 제1707호		

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.