

‘0’의 발견에서 제로 칼로리까지



연 윤 열 의
푸드톡

고대 인도에서 발견된 0(제로)이라는 개념은 단순히 ‘아무 것도 없음’을 의미하는 것이 아니었다. 0은 위치 기수법을 가능하게 하여 수학과 과학 발전의 토대가 되었고, 현대에 이르러 0과 1로 작동하는 컴퓨터의 이진법 디지털 혁명을 이끌었다. 하지만 식품 포장지에 적혀있는 ‘제로’는 수학적 의미의 0이 아니다.

식품의 규격과 기준을 정하고 있는 식품공전에 따르면, ‘무(無)’ 또는 ‘제로’라는 표현을 사용하려면 해당 성분이 식품 100g당 특정 기준 이하여야 한다. 칼로리의 경우 100g당 4kcal 이하, 당류는 100g당 0.5g 이하, 나트륨은 100g당 5mg 이하면 ‘제로’라고 표시할 수 있다. 즉, 완전한 0이 아니라도 ‘제로’라고 광고할 수 있는 것이다.

예를 들어보자. 500ml 음료에 당분이 2g 들어 있다면 100ml당 0.4g이 들어 있음에도 ‘제로 슈가’라고 표시할 수 있다. 소비자가 전체 용량을 마시면 결국 2g의 당분을 섭취하게 되지만, 제품 포장에는 당당히(?) ‘제로’라고 적혀있는 셈이다.

‘제로 칼로리’ 제품들이 단맛을 내는 비결은 인공감미료에 있다. 아스파탐, 수크랄로스, 스테비아 등 다양한 당 알코올에 속하는 감미료들이 설탕 대신 사용되고 있다. 이들은 극소량만 사용해도 충분한 단맛을 낼 수 있어 칼로리를 대폭 줄일 수 있다.

하지만 인공감미료에 대한 연구 결과는 엇갈린다. 일부 연구에서는 인공감미료가 장내 미생물 균형을 깨뜨리고 당분에 대한 갈망을 오히려 증가시킬 수 있다고 보고한다. 또한 인공감미료에 익숙해지면 단맛에 대한 민감도가 떨어져 더 강한 단맛을 찾게 될 수도 있다고 한다. 특히 아스파탐의 경우, 페닐케톤뇨증 환자에게는 위험할 수 있어 반드시 주의 표시를 해야 한다.

‘제로 지방’ 제품들도 마찬가지로 주의 깊게 살펴봐야 한다. 가공식품과 음식에서 지방을 제거하면 자연스럽게 맛이 떨어지게 되는데, 이를 보완하기 위해 당분이 나 나트륨을 더 많이 첨가하는 경우가 많다. 결과적으로 지방 함량은 줄었지만 전체 칼로리는 크게 다르지 않을 수 있다.

메트로 독자들을 위해 똑똑한 소비자가 되는 5가지 원칙을 공개한다. 첫째, 영양성분표를 꼼꼼히 읽는 습관을 기르자. 앞면의 광고 문구보다는 뒷면의 영양성분표가 진실을 말해준다. 특히 1회 제공량당

영양성분을 확인하고, 실제로 섭취하는 양과 비교해보자.

둘째, 원재료명을 확인하자. 성분은 함량이 많은 순서대로 표시되므로, 앞쪽에 위치한 재료들이 주성분이다. ‘제로 슈가’라고 적혀있어도 원재료명 앞쪽에 인공감미료가 여러 개 나열되어 있다면 단맛이 강한 제품일 가능성이 높다.

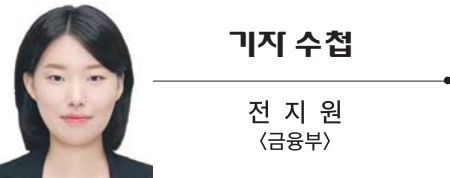
셋째, 과도한 기대는 금물이다. ‘제로’ 제품이라고 해서 무제한 섭취해도 된다는 의미는 아니다. 칼로리가 낮다고 해서 영양가가 높은 것도 아니며, 인공첨가물에 의존한 제품일 가능성도 고려해야 한다.

넷째, 다양성을 추구하자. 한 가지 ‘제로’ 제품에만 의존하기보다는 자연식품을 포함한 다양한 식품을 균형 있게 섭취하는 것이 중요하다.

다섯째, 개인의 건강 상태를 고려하자. 당뇨병 환자라면 ‘제로 슈가’ 제품이 도움이 될 수 있지만, 임신부나 성장기 어린이라면 인공감미료보다는 자연스러운 단맛을 선택하는 것이 좋을 수 있다.

결국 ‘제로’ 마케팅의 홍수 속에서 현명한 소비자가 되려면 광고 문구에 현혹되지 않고 실질적인 정보를 바탕으로 판단하는 능력이 필요하다. /식품기술사, (사)인천푸드테크협회 사무총장, (사)미래안보산업전략연구원 식량안보연구센터장

지방 건설투자 방안과 마스터키



기 지 수 첩
전 지 원
(금융부)

“침체된 지방 건설경기의 활력을 제고할 수 있는 방안에 중점을 뒀다.”

정부가 지난 14일 경제관계장관회의에서 발표한 지방 중심 건설투자 보강방안의 메시지다. 기획재정부와 국토교통부 등 관계 부처가 합동으로 마련한 이번 안은 지방 부동산 수요를 보완하고 사업 지연과 유찰을 막음과 동시에 건설업계 부담을 줄이는 데 집중한다.

정책 내용은 낯설지 않다. 이미 여러 차례 반복돼온 대책이 많다. 그렇다고 해서 “이걸로 지방 경기가 살아나겠느냐”는 식으로 뼈뺌하게 볼 일만도 아니다. 건설경기는

본래 경기 전체 흐름에 크게 좌우되기 때문에 정부가 모든 수단을 총동원하겠다는 신호를 보냈다는 점 자체가 의미가 있다.

대책은 다섯 가지다. 첫째 적용 범위를 넓힌 ‘세컨드홈’ 세제 지원 확대는 인구감소 지역 주택 매입을 유도하려는 조치지만 별장·주말농장 같은 성격이 강해 효과가 지역별로 제한적일 수 있다. 매입형 10년 민간임대 복원 역시 민간 사업자의 임대·시세차익 목적 때문에 전 지역에서 균등한 효과를 내기는 어렵다.

보다 직접적인 카드는 지방 악성 미분양 취득 시 세제 완화다. 하지만 무주택자가 움직일지는 불확실하고 오히려 다주택자나 리츠 자금이 단기 투자 수단으로 활용 가능성이 크다. 공공 매입 확대도 마찬가지다. 한국토지주택공사(LH) 등 공공기관이 시장 전체를 떠받칠 수는 없고

일시적으로 여건이 악화된 우량사업장 중심으로 접근해야 한다.

상대적으로 업계 호평이 많은 부분은 공공공사 유찰·지연 방지다. 사회간접자본(SOC) 예타 기준금액을 올려 사업 속도를 높이고 단가와 물가 반영 기준을 현실화해 적정 공사비를 보장하겠다는 내용이다. 중공사 낙찰하한율을 높여 덤핑 입찰을 줄이는 것도 긍정적으로 평가된다.

결국 이번 보강방안은 지방 건설경기를 단순히 회복시킬 마스터키는 아니다. 다만 정부가 가능한 모든 수단을 활용하겠다는 신호를 보냈다는 점에서 시장 안정에 의미가 있다. 중요한 건 이후다. 단기 처방에 그칠 게 아니라 지방 수요 구조와 체질을 어떻게 개선할 지가 관건이다.

/jjw13@metroseoul.co.kr

오늘의 운세

8월 19일 (음 6월 26일)

http://www.saju4000.com

36년생 지금은 힘들지만 가다 보면 좋은 일이 있다. 48년생 주변의 재개발로 이사를 준비해야. 60년생 준비한 창의력이 빛난다. 72년생 닭아은 실력으로 직장에서 군계 일학群鷄一鶴. 84년생 비대한진 집안 식구로 시끄러워진다.

37년생 오늘 뱀날로 시력이 안 좋을 수 있으니 주의. 49년생 거짓에 현혹되지 말고 주관을 갖자. 61년생 폭풍우가 칠 때는 잠시 피해있는 것이. 73년생 합격되었으니 열정을 갖고 도전. 85년생 무지개를 쫓아가다가 망신만 당한다.

38년생 건강검진으로 공연한 기우杞憂를 풀어야. 50년생 시작하지 않으면 아무것도 변하지 않는다. 62년생 상부상조하는 것이 서로에게 이익을 준다. 74년생 기다리던 것이라도 살펴봐라. 86년생 누구에게나 비취주는 태양에 감사.

39년생 먹을 복이 많은 날이다. 51년생 동서남북으로 운이 활짝 열렸으니 미뤄둔 일을 마무리. 63년생 연봉을 자랑으로 나타내지 마라. 75년생 평소애 여건을 갖추어놓아야만 기회도 오게 된다. 87년생 고경관념이 운을 막는다.

40년생 새 식구가 들어오니 기쁘다. 52년생 과대포장은 상대를 실망시킨다. 64년생 선봉에 나서게 되나 다른 사람들의 질투를 받는다. 76년생 대접받기를 원한다면 먼저 대접해줘라. 88년생 날씨 탓만 하지 말고 밖으로 나가라.

41년생 조삼모사朝三暮四 인생사 지혜일수가. 53년생 여의주를 얻은 격이니 뜻한 바를 무사히 달성. 65년생 타국의 부모님이 그리다. 77년생 있는 듯 없는 듯 조용히 지내야 하는 날. 89년생 과유불급이니 지나친 운동을 삼가라.

42년생 우물을 찾았으나 두레박이 없어서. 54년생 바람이 불어대니 방향이 시작된다. 66년생 성공한 사람 뒤를 따르는 것도 실패가 적다. 78년생 소통을 하면 새로운 아이디어가 떠오른다. 90년생 노력한 보람이 주어지니 보람이 있다.

43년생 과감한 투자에 집착하지 말고 소심하게 나가라. 55년생 아는 길도 물어가야. 67년생 원하던 곳에서 기쁜 소식이 온다. 79년생 소설과 같은 애절한 사랑을 이루지 못해서 애가 탄다. 91년생 이사 결정에 들뜨지 말고 차분하게 행동.

44년생 가랑비에 옷 젖는 줄 모르고 과도한 지출을 한다. 56년생 다람쥐 쳇바퀴 돌 듯 빙빙 도는 하루. 68년생 큰 계약은 운명적인 건곤일척乾坤一擲이니 신중히. 80년생 8시 운전조심. 92년생 한발 물러서면 그다지 손해는 아니다.

45년생 헛수고를 들어 금의야행錦衣夜行 비단옷을 입고 밤길을 간다는 말. 57년생 농사를 지려면 때를 알아야. 69년생 살다보면 보통의 하찮은 용기도 필부지용匹夫之勇필요하다. 81년생 시작은 한 걸음부터. 93년생 미련은 빨리 버려야.

46년생 어려운 처지의 과하지욕을 견뎌내니 햇살이 가득. 58년생 자신의 기획안에 따라 일의 성과가 나온다. 70년생 성공의 필수조건은 신용. 82년생 하나를 알고 돌을 모르면 결국 패배의 길이다. 94년생 다다익선多多益善이니 힘을 모으자.

47년생 금전 거래하다 토사구팽虎死狗烹 당한다. 59년생 비 오는데 물을 주는 격. 71년생 남의 눈에 티끌만 보지 말고 내 잘못은 없는지. 83년생 기대가 너무 커서 서운함이 있다. 95년생 친구라 하기도 어려운 친구로 지출만 늘어나는 하루.

김상회의 四季 양금상살

壬子生 戊申月 丙申日, 癸卯大運에서, 결국 財宮에 癸子(子卯형,庚辰,辰辰형,辛巳月子巳형)들면 나도 너도 계속해서 어두운 결과를 초래하게 된다. 더 나아가 未月부터 子未害=해칠해申月癸이니 건강뿐 아니라, 세상을 원망할 일밖에 없다. 未는 쥐띠나 돼지 또는 말에 가하는 채찍에 비유한다. 주변 사람을 품어서 놓치지 말아야 했는데 壬水의 아름다운 지난날 壬寅年;운명에서... 강휘상영江暉相映(강강, 별이름; 빛휘, 빛나다; 비칠영)으로 부귀를 거머쥐었으면 백성의 소리를 들었어야 했거늘 癸水로 교차되어 흑운차일黑雲遮日(검을흙, 구름운, 막을차)로 어렵게 변하게 된다. 이를 절체절명이라 한다. 흥한 운수라면 죽고 사는 문제도 발생하는데 다만 대운에서 운이 좋거나 조상의 복덕이 따라주면 다소나마 조금은 편할 것이다.

이는 명리는 숫자의 역법에서 예측할 수 있고 그에 따라 예방할 수 있다는 점이 특징이지만 현재로는 절체절명이다. 귀신도 돌아왔은 경우라 귀신들도 더위에 지쳐있는 듯하다. 또한 기도하는 데도 힘이 많이 들어간다. 현재 상황은 개인이 겪어야 하는 고통이라기보다는 인간사에서 인간의 능력 밖에서 발생하는 최고의 재난이다. 자신의 일주丙申에서 申중 庚금이 乙巳년에는 서서히 병病이든다, 乙巳년의 巳=戊庚丙=巳中庚金을 보면, 兩金相殺양금상살을 예고하는데 양쪽의 쇠물기가 서로를 없애려고 하다가 크게 다친다는 뜻. 壬子年의 쥐는 乙巳年 뱀 앞에서 살길을 모색할수록 궁지에 몰린다. 이것이 子巳癸이다. 배우자의 팔자에서 신중의 庚子가 가느냐, 자신 庚辰의 庚금이 패지로 가게 되느냐이다. 역사는 반복된다고 했으니 패지敗地의 경우는 과거에도 연산군이 1506년 丙寅年에 폐위되고 중宗反正이 일어났던 해였다.

‘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

발행·편집인	이장규	편집국장	윤휘중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제5735호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1839호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.