염증을 부르는 맛있는 배신자

연윤열 의 푸드톡톡

어느 날 아침 거울을 보니 얼굴이 부어 보이거나 혹은 별다른 이유 없이 온몸이 뻐근하고 피곤한 날들이 계속되고 있다면 여러분의 냉장고와 식탁이 '염증'이라는 불청객을 초대하고 있다고 한번쯤 의심해 볼 필요가 있다.

염증이라고 하면 대부분 '상처가 빨갛게 붓는 것' 정도로 생각하겠지만 우리 몸은 보이지 않는 곳에서 24시간 작은 전쟁이 벌어지고 있다. 이 전쟁의 주인공은 바로 '만성염증'이라는 교활한 녀석이다. 염증이라는 녀석은 마치 집안에 불이 났는데, 불은 꺼지지 않고 연기만 계속 피어 오르는 상황과 비슷하다. 겉으로는 멀쩡해 보이지만 몸 속에서는 계속해서 염증성 물질들이 돌아다니며 혈관, 관절, 뇌까지 슬금슬금 손상을 입히게 된다.

맛은 있지만 만성염증이라는 녀석에게 무기와 화력을 제공해 주는 교활한 두얼굴의 식품을 알아보자. 달콤한 설탕은 우리 몸 안에서 마치 기름을 붓는 역할을 한다. 혈당이 급격히 올라가면서 산화 스트레스라는 녀석이 벌떡 깨어난다. 이 녀석이 깨어나면 NF-κB라는 염증의 사령관이 "전군 출동"을 외치면 염증 물질들을 마구 생산하기 시작한다.

더 놀라운 사실은 AGEs(최종 당화산물)라는 물질이 만들어진다는 거다. 실제로 이 물질은 우리 몸을 빨리 늙게 만드는 가속노화의 주범 중 하나다.

편의점에서 쉽게 살 수 있는 라면, 과자, 햄버거 등 초가공식품들은 마치 '염증 제조기'나 다름 없다. 각종 첨가물과 방부제가 우리 장내 미생물의 평화로운 상태를 엉망으로 만들어 버린다. 장벽이 약해지면서 장이 세는 '장 누수 증후군'이 생기고, 몸 안으로 독소가 스며들기 시작한다. 마치 주택의 벽에 구멍이 뚫려서 바퀴벌레가 자유롭게 드나드는 것과 같은 상황이 된다.

마가린, 쇼트닝이 들어간 바삭한 과자나 쫄깃한 식감의 빵, 기름에 튀긴 음식들은 우리 몸속에서 '아라키돈산'이라는 염증의 원료를 대량 생산한다. 프로스타글란딘 E2, 류코트리엔 등 이름도 복잡한 이런 염증유발 물질들이 "아프게 해줄께" 하고 우리 몸 속을 떠돌아 다니게 된다.

붉은색을 띄고 있는 소시지, 햄, 베이컨과 같은 적색육으로 만든 고도의 초가공식품은 바쁜 현대인에게 아침 식탁의 단골 메뉴가 되었다. 하지만 이 녀석들 속에는 질산염이라는 식품첨가물이 들어 있다. 이 교활한 녀석은 우리 몸속에서 니트로소아민이라는 발암물질로 변신한다. 게다가 헤모글로빈의 철분이 산화를 촉진시켜서 CRP(C-반응성 단백질)라는 염증지표를 쭉 올려버린다.

이렇게 염증을 일으키는 음식들을 계속 섭취한다면, 우리 몸의 면역 시스템은 마치 전시상황에 놓인 것처럼 돌변한다. 선천면역이라는 1차 방어군은 24시간 비상사태를 선포하고, 적응면역이라는 특수부대는 아군과 적군을 구분하지 못해 혼란에 빠진다.

특히 오메가-3가 풍부한 생선, 항산화 물질이 풍부한 베리류, 폴리페놀이 함유된 채소들은 만성염증을 잡아주는 소방관 역할을 해준다.

독자 여러분의 식탁이 모락모락 연기가 피어 올라 작은 화재를 일으키는 방화범의 소굴인지, 아니면 염증을 잡아주는 소방서인지 점검해 볼 필요가 있다. "작은 변화가 큰 차이를 만들어 낸다"는 말처럼 오늘 저녁 식탁부터 실천해 보기를 권장한다.

/연윤열 식품기술사, (사)인천푸드테크협회 사무총장, (사)미래안보산업전략연구원 식량안보연구센터장

한국GM을 향한 색안경을 벗자

기자 수첩 양 성 운 〈산업부〉

"한국GM은 한국 시장 포기하고 철수하는 겁니까?" 지난해부터 한국GM이 새로운 사업을 준비하거나 생존을 위한 뼈를 깎는 구조조정을 발표하면 언제나 따라붙는 꼬리표는 '철수'다.

한국GM이 지난 6월 전국 직영 서비스센터 9곳과 부평 공장 유휴 자산·부지 매각을 추진한다는 발표를 하자 '한국GM 철수하나' '한국GM 철수설 재점화' 등의 여론이 형성됐다. 한국GM이 뭔가 새로운 비전과 전략을 내놓으면 왠지 모르게 자연스럽게 철수설로 연결되는 모양새다.

반면 배터리 업체나 전자 등 최근 부진에 빠진 국내 기업들이 희망퇴직이나 구조조정, 사업 축소, 생산량 조절에 나서면 생존을 위한 전략, 바닥 다지고 반등 준비하는 기업 이라는 긍정적인 여론이 형성된다.

이같은 악순환의 연결 고리로 인해 한국GM은 국내 소비자들과의 신뢰에 금이 가고 있다. 언제든 철수할 수 있는 기업이라는 부정적인 이미지가 형성되고 있기 때문이다.

이 때문에 좋은 차를 판매해도 시장 반응은 싸늘해지고 있다. 실제 올해 상반기 내수는 8121대, 수출은 24만1234대로 내수판매는 전체 판매량에서 5%도 안된다. 세계 최대 자동차 시장으로 완성차 업체들이 치열한 경쟁을 벌이고 있는 미국에서는 20만4345대의 판매량에 비교하면 초라할 정도다. 불과 10년 전 한국GM의 월 판매량 1만3000대를 기록했던 분위기는 찾아볼 수 없다.

내수 판매량이 줄어들면서 수익적인 부분에서도 위축되면서 결국 한국GM은 GM 본사의 구조조정에 맞춰 대응할 수밖에 없는 상황이다. 한국 판매량이 받쳐 준다면 이같은 문제도 발생하지 않았을 것이다.

현재 진행 중인 한국에서의 자산이나 부지 매각도 미래를 준비하는 차원일 가능성이 높다. 만약 한국GM이 한국 시장에서 철수할 경우 직접 고용 인력과 협력업체를 포함해 약 15만명의 일자리가 위기를 맞을 수 있다. 국가 경제가 흔들릴 수 있다는 우려도 제기되고 있다.

한국GM이 지속 가능한 기업으로 자리매김할 수 있도록 주변의 긍정적인 지원은 어느 때보다 절실하다. 물론 한국GM도 소비자들의 신뢰를 쌓기 위한 노력이 필요한 시기임은 분명하다. /ysw@metroseoul.co.kr

오늘의 운세

9월 2일 (음 7월 11일) http://www.saju4000.com

쥐 **36년생** 지혜가 작을수록 걱정만 는다. **48년생** 타협과 양보로 차이를 좁혀라. **60년생** 우리 개는 순해요 하면 사람이 잘못해서 다치는 것이란 말인가 개 목줄 할 것. **72년생** 높은 구두신고 계단왕래 조심히. **84년생** 열정이 빛나는 하루.

소 **37년생** 공자께서는 과유불급 지나친 것은 모자람만 못하다 했다. **49년생** 음식을 어떤 그릇에 담느냐에 따라 식욕을 더 돋우기도. **61년생** 차 바꾸면서 빚지지 말 것. **73년생** 영업은 능동적으로. **85년생** 좋은 풍습으로 나쁜 폐단 줄이자.

호랑이 **38년생** 산이 깊으면 골짜기도 깊듯이 큰 이익 뒤에는 큰 손실도 따른다. **50년생** 배우자의 고집으로 난감한 하루이다. **62년생** 찬란한 태양이 나를 응원. **74년생** 선순환 적으로 진행되는 하루. **86년생** 고정관념을 버리고 세상을 바라보라.

토끼 **39년생** 물이 가득 차면 넘쳐흐르기 마련. **51년생** 직장에서 반가운 소식이 들려온다. **63년생** 비빌 언덕이 절실히 필요하다. **75년생** 잘못된 것이 있다면 고쳐서 바로 잡아야지 남에게 억지 부려야 되겠는가. **87년생** 청소하니 마음이 편하다.

용 **40년생** 재물이 늘어날수록 겸손해 보라. **52년생** 게으른 데서 부부 사이 멀어질까 걱정된다. **64년생** 죽고 사는 것은 명命에 있고 부자와 귀하게 되는 것은 하늘에 있다 했다. **76년생** 처음 먹은 일을 밀고 나가자. **88년생** 자기 분수대로 사는 것.

뱀 **41년생** 천리 길도 한걸음부터이니 해보자. **53년생** 벼는 익을수록 고개를 숙이는 법이니 겸손. **65년생** 빨강색이 행운을 가져오니 기분전환 된다. **77년생** 불평은 운을 물러가게 하는 요소. **89년생** 무조건 복달라고 비는 것이 기도가 아닐 것.

말 **42년생** 개가 사람을 물고 다치지 않게 적극적인 에티켓을 지키며 키울 것. **54년생** 누구나 현실에서 방법을 찾으며 사는 것. **66년생** 어둠이 깊으니 별이 더 반짝인다. **78년생** 이성의 유혹이 있는 날이니 주의. **90년생** 자기변명에 상대는 피곤.

양 **43년생** 카페에서 모임을. **55년생** 반려견이나 반려묘는 말 그대로 가족이니 때리지 마라. **67년생** 돛단배 가듯이 순조롭다. **79년생** 부모님 말씀을 한 귀로 듣고 한 귀로 흘리는 마이동풍馬耳東風을 후회. **91년생** 오래 산다는 것이 축복이 돼야.

원숭이 **44년생** 상쾌한 바람이 불어오니 일의 진전이 빠르다. **56년생** 비난과 불평이 있어도 몸을 가다듬으면 가피가 열린다. **68년생** 용돈을 아껴 써야. **80년생** 지혜가 생기도록 고서古書를 읽어보자. **92년생** 한밤중에 산에 올라서 야호를 외쳐본다.

닭 **45년생** 말은 쉬워도 주워 담을 수 없다는데. **57년생** 세상에 나쁘기만 한 일은 없다. **69년생** 성공은 나 자신이 좀 더 노력하기를 바란다. **81년생** 역사는 승자의 기록에 좌우된다는 것은 개인사도 마찬가지. **93년생** 짧은 시간이라도 운동을 해야.

개 **46년생** 단명팔자라도 선업을 쌓아 가면 명命을 늘리게 된다. **58년생** 시간을 아껴서 기술력을 키우면 어떨지. **70년생** 분수가 지나치면 있는 것도 잃게 되니. **82년생** 번개가 치니 천둥소리도 곧 들린다. **94년생** 디지털기기로 고충을 겪으니 불편.

돼지 **47년생** 미래의 예측은 단순히 길흉화복에만 초점을 맞춘 것 이상의 의미를 부여한다. **59년생** 안락함에 처하면 위태로움도 동반되니. **71년생** 허황된 꿈은 버려라. **83년생** 이름을 떨칠 낭만이 있는 듯. **95년생** 하루를 정리하며 기도를 해보시라.

김상회의 四季

명당 로망(1)

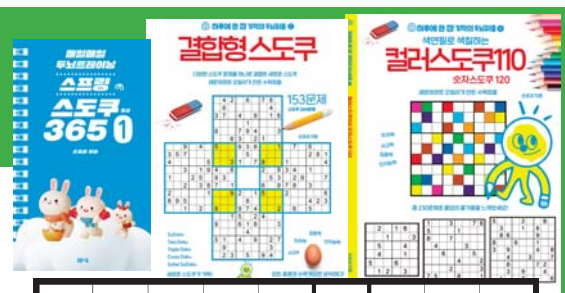
우리 한국인들은 풍수에 관한한 애정이 깊다. 살아서도 볕 잘 들고 물 잘 빠지는 터를 최고의 재택 지로 치듯 죽은 자들이 누울 한 평의 땅이 그 어디냐에 따라 자신들 영혼의 평안함은 물론 후손들의 번성과 번영이 직결되어 있다. 과학이 발달하여 우주선을 쏘아 다른 행성에 탐사선을 보내는 시절에도 이 믿음은 현재진행형이다. 일반인들도 이런 판에 왕가나 명문 세 가는 물론 재력이 있다는 집안들에 있어 명당에 대한 로망은 굳건한 것이다. 이에 대한 실증은 차고도 넘치지만, 역사적으로 비운의 인물이었던 사도세자는 불우한 죽음을 맞은 뒤 묘터도 아주 험한 곳이었다 한다. 아들이었던 정조가 나중에 왕위에 오른 뒤 아버지의 억울한 죽음 후 묘도 제대로 쓰지 못한 것을 안타까워하다가 마침내 이장을 결심하여 숙원을 푼다.

워낙 학문을 좋아했던 정조였던지라 스스로 풍수지리에 관한 책을 읽고 공부하여 지관 못지않은 풍수 지식을 쌓고 당대 최고의 지관들을 데리고 찾은 묘터가 수원 화성에 있는 융륭(隆陵)이다. 사도세자는 애초에 영조에게 미움을 받아 뒤주에 사사되고 난 후 무덤도 흉지라 할 수 있는 곳에 매장되었었는데, 사도세자의 무덤이 흉지라는 소문을 계속 듣고 자란 효심이 깊었던 정조는 그 무덤이 쓰인 산이었던 곳을 향해 절을 올리곤 했는데, 그래서 그 산의 이름이 지금의 휘경동 배봉산(拜峰山)이 된 것이라고 한다. 정조가 왕위에 오른 뒤 처음 얻은 아들인 문효세자와 세자의 친모인 의빈 성씨가 연이어 죽자, 정조는 더는 사도세자의 이장을 미룰 수 없다고 생각하여 실행에 옮겼다. 이장 후 이듬해에 정조는 다시 고대하던 왕자의 출생을 맞게 된다. 길지로의 이장이 빛을 본 것으로 정조는 아버지 사도세자의 덕이라 믿었으며, 한을 이렇게라도 풀어드린 것이다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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

매일매일 두뇌트레이닝 생각 해봄 스도쿠365



문제출제:손호성 새로운 고난이도의 월드퍼즐을 즐겨보세요 http://www.argo9.com

할인도서

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

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

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

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 제5745호		
일간 메트로경제	서울 가50111 2017년3월09일 제1849호		

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.