

카레의 황금빛 마법, 강황



연 윤 열 의
푸드톡

카레를 떠올리면 가장 먼저 연상되는 색깔이 진한 노란빛이다. 식욕을 자극하는 이 황금색은 단순한 색소가 아니라, 수 천 년의 지혜와 현대 과학이 동시에 주목하는 건강의 상징이다. 그 중심에는 바로 강황이라는 향신료가 있다.

강황은 초본식물 쿠르쿠마 롱가(Curcuma longa)의 뿌리줄기를 말린 것이다. 쿠르쿠마는 ‘노란색’을 뜻하는 산스크리트어에서 나왔다. 선사시대에 인도에서 짙은 노란색 색소를 얻기 위해 처음 재배했던 것으로 추정된다. 강황의 주된 색소인 커큐민은 생리활성 물질로 탁월한 항산화 효과가 있다.

강황 뿌리의 약 3%를 차지하는 이 성분은 항염증과 항산화 작용이 뛰어나서 관절염이나 만성 염증을 완화하는데 도움을 줄 뿐 아니라 심장 건강, 기억력 향상, 면역력 강화, 심지어 우울증 개선과 노화 지연에도 긍정적인 영향을 미친다. 커큐민은 염증 유발물질인 사이토카인을 억제하고 면

역세포인 T세포와 B세포를 조절해 감염 퇴치에도 기여한다.

커큐민이 항우울제만큼 효과가 있다는 연구결과도 있다. 인도에서는 생선과 음식을 요리하기 전에 먼저 강황가루를 뿌린다. 커큐민의 색깔은 pH에 민감해서 산성 조건에서는 노란색을 띠는 반면, 알칼리 조건에서는 주황색으로 변한다.

강황은 쓴맛과 더불어 매운맛과 약간의 흙 냄새가 나는데 이는 테르펜 종류인 투메론과 진지베렌에서 기인한다. 투메론은 뇌세포의 재생을 돕고 신경기능 회복에 도움을 줄 수 있어 뇌졸중이나 알츠하이머병 같은 질환예방에도 잠재적인 가능성을 나타낸다. 커큐민은 뇌의 신경영양인자(BDNF)의 수치를 높여 기억력과 학습능력 향상에도 긍정적인 영향을 미친다.

하지만 커큐민의 낮은 체내 흡수율을 최대한 높이기 위해서는 한 가지 장벽을 넘어야 한다. 커큐민은 물에 잘 녹지 않고 체내에 흡수 되더라도 빠르게 배출되기 때문에 단순히 카레에 강황을 많이 넣는다고 해서 그 효능을 충분히 얻기는 어렵다.

독자들에게 흡수율을 높이기 위한 몇 가지 비법을 공개한다. 첫째, 커큐민은 지

용성이기 때문에 기름과 함께 섭취하면 흡수율이 높아진다. 코코넛 밀크나 올리브 유를 활용한 요리에 강황을 넣는 것이 좋은 방법이다.

둘째, 강황의 ‘단짝 친구’는 바로 검은 후추다. 후추 속 피페린이라는 성분은 커큐민이 장벽을 통과해 혈류로 흡수되도록 돕고, 분해 속도를 늦춰준다. 커큐민 2g과 피페린 20mg을 함께 섭취하면 커큐민의 흡수율이 무려 2000%까지 증가한다는 연구 결과도 있다.

셋째, 강황은 다양한 요리에 활용할 수 있다. 특히 따뜻한 음식에 넣으면 향이 더욱 살아나고, 흡수율도 높아진다.

물론 강황도 너무 많이 섭취하면 과유불급이 된다. 임산부는 약효 수준의 섭취를 피하는 것이 좋고, 철분 흡수를 방해할 수 있으므로 빈혈이 있는 사람은 과다 섭취를 삼가야 한다. 또한 담즙 분비를 촉진하기 때문에 담낭 질환이 있는 경우에는 전문가와 상담 후 섭취하는 것이 바람직하다. 혈액 희석제나 당뇨약, 위산 억제제를 복용 중인 사람 역시 강황 섭취 전 의사의 조언을 듣는 것이 안전하다.

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

부동산 ‘당근과 채찍’



기자 수첩
전 지 원
(금융부)

정부가 또다시 칼을 빼들었다. 이번에는 수도권에만 135만호를 착공하겠다는 초대형 공급카드와 함께 주택담보인정비율(LTV) 축소와 임대사업자대출 전면 금지 등 고강도 규제를 동시에 꺼내 들었다. 공급 확대로 시장을 안정시키겠다는 ‘당근’과 불법 거래 차단·대출 억제로 투기 수요를 틀어막겠다는 ‘채찍’을 한꺼번에 내민 것이다.

정부는 오는 2026년부터 2030년까지 수도권에 연평균 27만호, 총 135만호를 착공하겠다고 못박았다. 최근 3년 평균 15만 8000호 대비 1.7배 늘어난 수치다. 공급 통계를 인허가에서 착공으로 전환한 것도 현실과 괴리를 줄이려는 의도다.

구체적으로는 공공택지를 한국토지주택공사(LH)가 직접 시행해 6만호를 추가 공급하고 노후 임대주택을 용적률 500%까지 높여 재건축(2만3000호)한다. 유휴 국공유지·청사 부지·폐교도 주택으로 전환한다. 틈새 땅을 쥐어짜서라도 물량을 확보하겠다는 것이다.

하지만 동시에 규제지역 LTV는 50%에서 40%로 축소되고 수도권·규제지역 내 임대사업자 주담대는 전면 금지됐다. 1주택자 전세대출 한도도 2억원으로 일원화됐다. 공급 확대와 동시에 투기 수요 억제 의지를 분명히 한 셈이다.

전문가들은 공급 기준을 착공으로 전환한 점은 긍정적이지만 단기 효과는 제한적이라고 입을 모았다. 함영진 우리은행 부동산리서치책임자는 “LH의 직접 시행은 분양가 부담을 낮추는 효과가 있지만 채감 공급은 2027년 이후에나 가능할 것”이라며 지적

했다. 양지영 신한 프리미어 패스과인더전문위원 역시 “외곽 위주 공급으로는 강남·용산 등 핵심 수요를 잡기 어렵다”고 했다.

국토부·금융위·국세청·경찰청·금감원이 참여하는 범정부 부동산 범죄 대응 조직으로 불법 거래 차단 장치를 강화한 부분도 눈에 띈다. 이상경 국토부 제1차관이 “부동산시장관리원과 같은 수준의 위상을 가질 것”이라고 밝힌 것 처럼 단순 행정조사에 그치지 않고 특별사법경찰, 경찰과 공조해 기획부동산·허위매물·다운계약 같은 불법행위에 정면 대응한다는 방침이다. 거래 신고 단계부터 계약서와 자금 증빙자료 제출을 의무화한 것도 그 연장선이다.

정부가 내놓은 이번 대책은 공급 확대와 규제 강화가 한몸처럼 묶여 있어 그 의지는 분명해 보인다. 공급과 규제, ‘당근과 채찍’이 시장에서 어떤 균형을 만들어낼지 지켜볼 일이다.

/jjw13@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 9월 16일 (음 7월 25일) http://www.saju4000.com



36년생 말러놓은 생선을 고양이가가져가는 일진. 48년생 내일은 또 내일의 태양이 뜬다. 60년생 이러지도 저러지도 못하니 가만히. 72년생 이직이 만수무강이 아닐 것이다. 84년생 고령화는 세계적인 추세이나 우리는 더 빠르다는데.



37년생 평평 쓰다카는 조만간 고립무원 신세. 49년생 친구가 찾아와 저녁을 같이한다. 61년생 삶의 질은 전적으로 나의 선택에 달렸다. 73년생 언제 저축 하냐고 묻지 말고 오늘 적금을 들도록. 85년생 원숭이띠와 말다툼하지 말도록.



38년생 해지기전에 집안 거미줄을 걷어내고 말곰히. 50년생 돈이 없으면 외로운 신세가 되는 것. 62년생 오늘 시작해도 늦지 않다. 74년생 소득이 있으면 세금은 내야 하니 계획을 세우자. 86년생 평생약속을 잘 지켜서 오늘을 일구었다.



39년생 손재수가 있으니 백화점은 다음으로. 51년생 학벌보다는 전문성으로 지켜나가자. 63년생 세월이 가도 변치 않는 것은 부모님 사랑. 75년생 연금은 꼭 들어서 지금부터 노후를 준비하도록. 87년생 겁질을 깨뜨리고 밖으로 나가라.



40년생 경제적 자립도를 위해 기술을 배우자. 52년생 씩씩하고 적극적으로 행동. 64년생 길은 멀고 발걸음은 떨어지지 않는다. 76년생 결혼에 들어가는 비용을 저축부터 시작. 88년생 지나간 일에 연연 말고 지금 현실에 노력할 것.



41년생 고생 끝에 자식이 공사시험에 합격. 53년생 과다한 지출로 곤란한 지경에 처한다. 65년생 냉정고를 바꾸니 집안 분위기도 환해진다. 77년생 마음 가는 대로 하루를 유유히. 89년생 맞서지 않으면 싸움이 되지 않으니 한발 양보를.



42년생 씨를 뿌려야 수확을 하듯이 우선 노력을 해라. 54년생 대중교통을 이용할 때 안전에 주의. 66년생 바람이 불어도 흔들리지 마라. 78년생 머리가 맑고 기분이 상쾌한 하루. 90년생 길게 보면서 자신에게 투자해야 불행을 면한다.



43년생 건강을 위해 등산을 해보는 것이. 55년생 바꾸는 것에 대해 두려워 말자. 67년생 남의 협담은 하지 않는 것이. 79년생 현재 직장이 싫다면 다른 데 가도 마찬가지일 것. 91년생 주다 보면 형제가 본인에게 부채가 될 수도 있음이다.



44년생 영업에서 실질적인 소득이 얼마인가 정확히 계산해보자. 56년생 서리가 내리니 얼음이 얼 것을 준비하라. 68년생 원하는 곳에 취직이. 80년생 지금부터 연금을 챙기고 꾸준한 저축을 시작. 92년생 비가 오나 눈이 오나 집은 지켜야만.



45년생 우는 아이는 달래야. 57년생 내가 참으면 끝날 말다툼이니 참는 것이. 69년생 물가상승으로 시장바구니가 가벼워진다. 81년생 자주 이직을 하면 떡고물이 멎쳐질 날이 있겠는가. 93년생 노후파산은 법적인 용어이나 내게도 현실일 수가.



46년생 투자는 허무하게 돈이 사라지니 주의를. 58년생 자산형성을 지금부터 시작해보자. 70년생 40세가 되면 여러 가지 유혹에 끌리지 않는다는 불혹. 82년생 효를 실천하면서도 저축은 늘려야할 것. 94년생 자신의 소신을 행동으로 바꾸어야.



47년생 자식을 과보호할수록 무능하게 하는 것 아니겠는가. 59년생 유쾌하고 기분 좋은 일이 생긴다. 71년생 미래의 사랑에 목숨 걸겠는가. 83년생 뛰는 놈 위에 나는 놈이 반드시 있게 마련. 95년생 긍정적 재물을 바라보는 시각을 바꿔보도록.



김상회의四季

칠석 별자리

우리 조상 대대로 좋아하는 별은 아무래도 북극성이며 북두칠성이다. 과학적으로 단순히 지구 북반구 하늘에서 더 잘 보이는 별자리로 취급하는 북두칠성이지만 북반구의 반대편 쪽에서도 북극성은 비슷하게 잘 보인다. 길 잃은 항해선에게는 더할 나위 없는 길잡이인 길성 중에서도 길성이다. 북두칠성의 일곱 별자리에 각각 이름을 붙여 자손의 점지와 수명과 복덕을 구하였듯, 매월 칠 일마다 칠성 기도를 올리지는 못하더라도 특히 칠월 칠석날만큼은 모두 절로 달려가 칠성각에 간절히 발원을 올렸다.

필자의 어렸을 적만 하더라도 어둑새벽에 할머니가 장독대에 정한수 정갈하게 떠 놓고 정성을 다하여 빌던 모습을 종종 보았다. 할머니가 빌곤 했던 내용이 결국은 식솔들의 안녕과 무탈함이었다는 것은 굳이 말씀이 없으셔도 알 수 있었다. 칠월 칠석날에는 견우와 직녀가 일 년에 한번 해후하는 날이다. 견우성과 직녀성 은하수를 사이에 두고 가장 가깝게 위치하게 되는 것이 칠월칠석이기에 칠성 기도와 가장 관계가 깊은 별들이다. 특히 선조들에게 있어 칠월칠석날은 전래 동화의 의미처럼 견우와 직녀의 슬픈 사랑 얘기가 다가 아닌, 북두칠성 휘하의 직녀성을 섬기는 날이다. 좀 더 구체적인 전례를 찾아보자니, 여름 하늘의 견우성(다비흐 또는 알타이르)과 직녀성(베가) 그리고 은하수가 모티브가 된 것으로 보이는 전설이기도 하다. 직녀성은 우리 민족이 전통적으로 삼신할머니라 부르는 마고(麻姑)와 마고의 두 딸인 궁희(穹姬)와 소희(巢姬)의 별로 알려져 있다. 이 세 별자리는 그 에너지 자체가 자손의 점지와 수명장원을 관장한다고 믿어 왔다. 칠성 신앙은 도교적인 뿌리에서 시작되었다고 본다. 도교는 그 원류가 천지 자연학인데 이는 해와 달과 별이 펼쳐지는 우주관을 반영한다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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

metro 메트로미디어

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

발행·편집인	이장규	편집국장	윤휘종
인쇄인	중앙일보(주)		
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제5755호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1859호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

매일매일 두뇌트레이닝

새벽하루

스도쿠365

3X3 �도쿠 X는 가로세로 3X3칸에 1부터 9의 숫자가 대각선 화색 9칸에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드미움을 즐겨보세요

http://www.argo9.com

할인도서

1	9	5	6	8	2	1	7	8
6	7	8	2	9	1	5	2	8
1	8	7	8	9	6	2	1	9
9	2	1	8	7	8	2	6	1
5	2	7	8	9	6	8	1	9
8	6	8	9	2	1	7	1	9
7	9	6	1	2	8	9	8	2
8	9	2	1	7	1	2	9	6
2	1	2	9	6	8	8	9	7

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