

지방, 건강의 적 아닌 관리의 대상



연 윤 열 의
푸드톡

건강을 지키기 위해 ‘지방’ 섭취를 줄여야 한다 ‘는 말을 자주 한다. 하지만 식품학자의 관점에서 지방은 맛의 풍미를 살리는 중요한 물질로서 지방이 주는 부드러움과 풍미는 제품의 완성도를 한층 높여 준다. 더 중요한 사실은 지방이 우리 몸의 세포막을 구성하는 핵심 에너지원으로 지용성 비타민(A, D, E, K)의 흡수를 돕는 필수적인 역할을 한다는 점이다. 특히 60대 이후에는 뇌의 정상적인 기능 유지에도 양질의 지방 섭취가 필요하다.

핵심은 지방의 양이 아니라 어떤 지방산(Fatty Acid)을 섭취하는가에 있다. 쉽게 말하자면 착한 지방과 나쁜 지방을 구별하는 ‘지방산’의 성질을 알면 혈관을 살릴수 있다는 뜻이다.

주로 육류의 비계나 버터, 팜유 등에 들어 있는 포화지방산은 상온에서 고체 형태를 나타낸다. 가공식품을 개발하거나 생산

할 때 보기 좋게 제품의 형태를 유지하고 바삭한 식감을 구현하기에 탁월하지만, 과다하게 섭취할 경우 혈중 콜레스테롤을 높여 심혈관 질환의 원인이 된다. 육류를 섭취할 때는 가급적 비계와 같은 기름기를 제거하고 삶거나 찌는 조리법을 선택하는 것이 포화지방산 섭취를 줄이는 지름길이다. 상온에서 액체 상태인 불포화 지방산은 주로 식물성 기름과 등푸른 생선에 풍부하다. 특히 우리가 주목해야 할 것은 오메가-3와 오메가-6 같은 ‘필수 지방산’이다. 이는 체내에서 합성이 되지 않기 때문에 반드시 식품으로 섭취 해야 한다. 오메가-3는 혈행 개선과 뇌 건강에 도움을 주며 특히 들기름, 등푸른 생선에 많이 들어 있다. 오메가-6를 적정량 섭취하면 면역력에 도움을 주지만, 옥수수 기름나 콩기름 등 가공식품을 통해 과다하게 섭취하면 오히려 염증을 유발할 수 있어 오메가3 : 오메가6 섭취 비율을 1:4로 균형을 맞추는 식습관이 중요하다.

한편 나쁜 지방의 대표 주자적인 트랜스 지방산은 현란한 유지가공 기술의 뒤에 숨어있는 인간이 만든 일종의 ‘변종 지

방’이다. 지난 칼럼에서도 여러번 강조했듯이, 이러한 변종 지방은 식물성 액체 기름에 수소를 강제로 첨가해서 의도적으로 굳힌 경화유로서 트랜스 지방은 우리 몸에 도움이 되지 않는 인공적인 나쁜 지방산이다. 이는 심장병 발병률을 높이는 주범으로 작용하므로 가공식품을 구입할 때는 반드시 영양성분표를 확인해야 한다.

조리법에 따라 ‘기름’(식용유)도 골라 써야 한다. 산업체와 대학에서 필자가 연구한 바에 따르면 아무리 좋은 착한 지방산도 발연점을 넘기면 독(毒)이 된다는 사실을 실험적으로 확인 한 바 있다.

지방산은 우리 뇌의 60%를 구성할 만큼 중요한 영양소이기에 무조건 피하기보다는 신선한 원재료를 통해 양질의 불포화 지방산을 섭취함으로써 건강한 노후를 위한 최고의 투자 가치를 달성할 수 있다. 오늘 저녁 식탁에 들기름 한 방울을 곁들인 나물이나 고등어 한 토막을 올려볼 것을 권장한다. 지방은 적이 아니라 ‘관리의 대상’이기 때문이다. 양질의 지방이 곧 건강한 노후를 결정한다.

/식품기술사·인천푸드테크협회 사무총장·식량안보연구센터장

숫자보다 중요한 것



기지 수첩
차 현 정
(산업부)

글로벌 로봇청소기 시장에서 중국 기업들의 독주가 길어지고 있다. 로보락·에코백스·드림리 등 중국 브랜드들은 이미 글로벌 시장 점유율 상위권을 장악했다. 반면 삼성전자와 LG전자의 신제품 출시 는 예정보다 늦어지면서 주도권이 중국 쪽으로 넘어간 것이 아니냐는 관측이 나온다.

다만 이러한 점유율 구도를 곧바로 중국 기업들의 기술 우위나 시장 입지의 공고화로 해석하기에는 다소 복합적인 맥락이 있다. 중국의 시장 지배력은 거대한 내수를 기반으로 형성된 측면이 크다. 특히 중국 정부는 자국 브랜드와 자국 상품 소비를 장려했고 이른바 ‘애국 소비’ 흐름 속에서 중국 로봇청소기 업체들은 빠르게 몸

집을 불렀다. 가격 경쟁력 역시 무시할 수 없는 요소다. 최근 중국 제품들의 품질 또한 빠르게 개선되고 있다. 과거 저가·저품질 이미지에서 벗어나 이제는 가격 대비 성능을 앞세우는 모습이다.

그럼에도 중국이 여전히 넘지 못하는 벽이 있다면 ‘브랜드 파워’다. 글로벌 소비자들 사이에서 중국 가전에 대한 신뢰 문제는 아직 완전히 해소되지 않았다. 보안, 개인정보 보호, 내구성 등에 대한 문제는 여전히 중국 기업들이 단기간에 해결하기 어려운 약점으로 꼽힌다.

이 지점에서 국내 기업들이 꺼내드는 카드는 바로 AI와 보안이다. 삼성전자는 차세대 로봇청소기 제품에 자체 보안 솔루션 ‘삼성 녹스’를 적용하고 LG전자는 ‘LG 윌드’를 전면에 내세울 계획이다. 단순히 청소 성능 경쟁이 아니라 안심하고 쓸 수 있는 제품임을 강조하는 전략으로 읽힌다.

기술력에서도 국내 기업들은 차별화 포인트를 분명히 하는 모습이다. 삼성전자의 신제품 ‘비스포크 AI스팀’은 100도의 고온 스팀과 100W 흡입력을 갖췄고 4cm 이상의 매트와 문턱을 넘는 주행 성능을 강조한다. 구석이나 벽면을 인식하면 브러시와 물걸레를 확장하는 ‘뿔 아웃 콤보’ 기능도 적용됐다. LG전자는 빌트인형 ‘히든 스테이션’과 프리스탠딩형 ‘오브제 스테이션’ 두 가지 라인업을 내세우고 있다. LG전자의 신제품은 세계 최초로 로봇청소기 본체와 스테이션 모두에 스팀 기능을 적용해 청소 성능과 위생 관리의 편의성을 끌어올렸다.

중국이 속도로 치고 나가는 동안 한국은 완성도를 고르고 있다. 단기간 점유율 경쟁에서는 뒤쳐질 수 있지만, 기술 신뢰와 사용자 경험이 중요한 로봇청소기 시장의 특성을 고려하면 결국 선택은 소비자가 하게 될 것이다.

/hyeon@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 12월 16일 (음 10월 27일) http://www.saju4000.com



취

36년생 기회를 놓쳐서 때늦은 탄식이 절로 난다. 48년생 집이 흠집투성이나 내 집이라 기쁘다. 60년생 말을 예의 바르게. 72년생 늦가을의 경치가 더욱 아름다우니 힘내자. 84년생 해가 지면 잠을 자듯 해가 뜨면 일을 해야만.



소

37년생 새로운 계획은 많은 것을 가져온다. 49년생 하늘도 맑고 푸르니 여행을 떠나도 무방. 61년생 어차피 할 일이라면 기쁜 마음으로. 73년생 타협이 해결책이니 언쟁하지 마라. 85년생 지나친 자존감으로 좋은 기회를 놓친다.



호랑이

38년생 자신의 건강으로 일해서서 보람 있다. 50년생 부적절한 이성 관계로 망신수가 있으니 자중. 62년생 이리저리 따지다 보면 결국 원점. 74년생 여행을 금하고 집안 청소를 하자. 86년생 겉모양으로 사람을 판단하기보다는.



토끼

39년생 약기를 배워보자. 51년생 비단옷을 입고 밤에 다니는 것과 같다. 63년생 작게 주고 크게 얻음. 75년생 가리기보다는 옛 생각을 하여 마음을 열어보는 것도. 87년생 나무의 가지가 커지면 반드시 부러지니 잠시 물러서 보라.



양

40년생 공이 헛수고지만 세상에 공짜가 없으니 기다려보라. 52년생 마무리는 끝을 잘해야. 64년생 불이 나도 가까운 곳의 물이 필요. 76년생 청혼한 남자가 죽었으나 한평생재물은 넉넉. 88년생 나이를 따지지 않고 학문에 몰두를.



뱀

41년생 자신의 천직에 보람을 갖도록 해야. 53년생 투자나 매매는 반반이다. 65년생 서북쪽으로 가면 행운이 있다. 77년생 다른 사람이 한일을 교훈삼아 처신해 보는 것도. 89년생 좋은 옷을 입었으나 발걸음 가니 봐주는 사람이 없다.



말

42년생 자식이 내 유산을 기대하고 백수군달로 놀지 말아야. 54년생 소통이 너무 잘 되도록 이루기가 어렵다. 66년생 나라에서 받는 혜택이. 78년생 출세기를 반복하니 결국은 바보스러운 선택이었다. 90년생 급하게 먹은 밥이 체한다.



고양이

43년생 혼자 하거나 어렵고 남과 하거나 의견이 충돌되고. 55년생 일이 너무 잘 풀리니 교만해질까 걱정. 67년생 계획 없는 이들은 자제를. 79년생 서두르다가 소 잃고 외양간 고치지 않도록. 91년생 베풀에 고집을 부리면 가족도 외면.



원숭이

44년생 더도 말고 오물만 같으면 좋겠다. 56년생 투자를 서둘러서 후회가 막급. 68년생 가야 할 길이 너무 멀게 느껴진다. 80년생 하고자하는 학문의 길도 여러 갈래이니 전문가와 상담을. 92년생 수치가 생겨도 화내지 말고 생각하라.



닭

45년생 보라색이 행운을 주니 스카프라도 해보길. 57년생 결국 고생 끝에 낙이 온다. 69년생 새로운 직장에서 연락이 오니 발걸음 가볍게 새 출발을. 81년생 자금이 당장은 힘들어도 풀린다. 93년생 신념을 가지면 귀신도 나를 피해간다.



돼지

46년생 비가 오니 밖에 나가지 않도록. 58년생 정도를 지나치면 하지 않느니 못하다. 70년생 마음만 바쁘고 진척 행동이 옮겨지지 않는다. 82년생 혼수 놓고 고래 싸움에 새우 등 터지는데 자업자득이다. 94년생 먼저 칭찬하고 이해할 것.



돼지

47년생 조상님들 산소를 보살펴두라. 59년생 동상 걸린 발을 얼음물에 담그는 격. 71년생 문서운이 활발하니 거래가 순조롭게 이어진다. 83년생 예상보다 지출이 많아진다. 95년생 상대가 못마땅해도 내 실수도 있으니 오히려 너그럽게 넘어가자.



김상회의四季

직장인인 사주

현대 사회에서 직장생활은 단순히 생계 수단을 넘어 자아실현과 사회적 지위를 얻는 수단이다. 직장인으로서 성공한다는 것은 조직에서 안정된 지위를 확보하고 능력을 인정받으며 경제적 풍요도 얻는 걸 의미한다. 직장인을 보면 조직 생활에 필수적인 기운들이 명확히 드러난다. 특히 관성의 역할이 결정적이며, 관성이 다른 十星들과 어떻게 조화를 이루는지가 성공의 크기와 안정성을 결정한다. 기업이나 공직에서의 모든 활동은 관성의 지배를 받는다. 관성은 규율 책임감 통제력 직위를 상징하는 별이다. 직장인으로 성공하기 위한 사주의 첫 번째 조건은 이 관성이 적절하게 자리 잡고 있는가이다. 정관은 조직의 규율과 질서를 의미, 사주에 정관이 잘 자리 잡은 사람은 책임감이 강하며 조직의 시스템을 따르는 데 어려움이 없다.

윗사람에게 신뢰받고 아래 사람에게는 존경받으며 예측 가능한 경로를 통해 안정적으로 승진하는 데 유리하다. 공기기업이나 공직 대기업처럼 체계가 잘 잡힌 조직에서 특히 빛을 발한다. 편관은 도전 정신과 어려운 상황을 해결하는 능력을 의미한다. 편관이 잘 발달한 사람은 어려운 임무나 위기 상황에서 리더십을 발휘한다. 강한 통제력과 순간적인 판단력을 요구하는 분야에서 최고의 능력을 발휘하므로 편관을 잘 활용하면 큰 권력을 손에 넣을 수 있다. 관성이 조직 내의 위치를 결정한다면 식상은 현장 업무 능력과 성과 창출력으로 관성이 좋아도 성과가 없으면 한계에 부딪히게 된다. 식상생재는 식상이 재성을 생조하는 구조로 능력과 기술을 활용해 직접적으로 돈과 성과를 만들어내는 유형이다. 성과급 제도나 프로젝트 성공에 따라 보상이 주어지는 직무에 강하다. 관성과 더불어 식상생재 기운이 적절히 조화를 이루면 명예와 실속이 어우러진다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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



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 제5814호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1918호	

본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다.

매일매일 두뇌트레이닝

신석학원

스도쿠365

문제풀이: 3X3 �도쿠 X는 가로세로, 3X3 박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 화색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드퍼즐을 즐겨보세요

http://www.argo9.com

할인도서

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

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

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