

2025년 ‘현상’이 2026년 ‘표준’ 된다



연 윤 열 의

푸드톡

2025년은 전 세계적으로 비만치료제의 등장과 고물가 상황에서 가치소비가 식품업계를 강타한 해였다. 기업들은 급변하는 소비패턴에 대응하기 위해 AI를 도입하고, 성분을 재설계하느라 분주한 한해였다. 2026년은 이러한 과도기적 시도들이 정교한 라이프스타일로 정착하는 해가 될 것이다.

2026년에는 일반 대중에게도 적게 먹고 완벽하게 채우는 개념이 확산될 것이다. 단순히 단백질만 늘리는 것이 아니라, 포만감을 오래 유지하고 장내미생물을 관리하는 차전자피, 치커리식이섬유, 저항성 전분이 첨가된 기능성 HMR(가정간편식) 유형이 성장할 것이다.

2026년도에는 가공되지 않은 순수 지방에 대한 재평가가 이루어질 것이다. 마가린이나 쇼트닝 대신 우지, 라드, 기(Ghee) 버터 등 전통적인 동물성 유지를 사용한 제품이 ‘프리미엄’으로 포지셔닝될 것이다. 고온조리 시 산화 안정성이 높은 동물성 지방이 튀김 및 베이커리 산업의 핵심 원료로 복귀할 것이다. 이는 클린 라벨 전략의 일

환으로 유지방 함량을 높인 가공식품 개발이 활발해질 것이다.

국내에서는 유명 맛집의 RMR(레스토랑 간편식)이 급속냉동 기술과 결합해 마*컬*리, 쿠* 등에서 외식매출을 앞지르는 현상이 발생했다. 2026년에는 전체 요리부터 디저트까지 풀 코스를 냉동으로 구현한 세트 상품이 예상되고 CAS(Cell Alive System)와 같은 초저온 급속동결 기술이 적용되어 해동 후에도 셰프의 손맛(식감)을 99% 재현하는 제품이 시장을 주도할 것이다.

2025년은 글로벌 이상기후로 인해 카카오, 올리브유, 커피 원두 가격이 역대 최고치를 경신했다. 이에 월마트와 코스트코는 PB 상품 가격 방어를 위해 공급망을 다변화하는 데 총력을 기울였다. 국내 역시 사과, 배 등 신선식품의 가격 폭등으로 인해 ‘냉동 과일’과 ‘못나이 농산물’ 소비가 급증했다.

2026년은 공급망 위기를 극복하기 위하여 대체원료를 상용화하는 기후 플레이션에서 AI 기반 회복 탄력성 원료 개발로 푸드테크 기술이 본격화 될 것이다. 푸드테크의 핵심기술중 AI 원료 소싱은 보아지푸드처럼 카카오 없이 특수한 발효기술로 초콜릿 향을 낸다거나 커피 찌꺼기를 업사이클링하는 등 기후 영향을 덜 받는 대체 원료가 대기업 제품에 더욱 확대 적용될 것이다.

ESG경영을 기반으로 단순히 ‘착한 소

비’를 넘어, 원가절감을 위한 경제적 생존 전략으로서 대체원료기술이 지속가능한 주요 산업으로 편입될 것이다.

2025년 글로벌시장은 틱톡 등 숏폼에서 스트레스 해소용 매운맛, 수면유도 음료 등 기분과 정신상태를 조절하는 기능성식품이 큰 인기를 끌었다. 국내에서는 2030 세대를 중심으로 ‘탕후루’ 등 자극적인 단맛유행 이후 혈당 스파이크를 우려하며 애사비(애플 사이다 비니저)나 마그네슘 젤리를 챙겨 먹는 반작용 소비가 일어났다.

2026년에는 식품의 기능이 신체건강을 넘어 정신건강으로 확장되어 무드&마인드 푸드 제품군이 형성될 것이다. 집중력 강화(뉴트로픽스), 스트레스 완화(아쉬와간다, 테아닌) 등 구체적인 뇌 기능 향상을 표방하는 뉴로 뉴트리션음료와 스낵이 편의점 매대를 점령할 것으로 예측한다. 카페인이 없는 에너지 드링크나, 진정효과가 있는 차 베이스의 RTD 음료에 주목해야 한다.

2025년이 고물가에 맞선 처절한 생존기였다면, 2026년은 푸드테크 기술과 본질의 결합을 통한 현명한 적응기가 될것이다. 푸드테크 기업은 ▲식이섬유 기반의 영양 설계 ▲전통 유지(Fat)의 과감한 사용 ▲냉동 기술을 활용한 프리미엄화라는 세 가지 키워드를 반드시 기억해야 할 것이다.

/기술사, IFTA사무총장, IFSIS 식량안보연구센터장

피지컬AI 대전환 속, 사회적 논의도 중요해



기 지 수 첩

양 성 운
(산업부)

2026년의 핵심 키워드는 바로 인공지능(AI)이다.

글로벌 기업들의 새해 전략은 AI에 초점을 맞추고 있다. 실제 지난 6월 미국 라스베이거스에서 개막한 세계 최대 전자·IT 전시회 ‘CES2026’에서도 가전, 자동차 등 산업 전체에 AI는 깊숙이 들어온 상태다. 특히 스스로 판단해 직접 실행까지 옮기는 ‘에이전틱 AI’, 디지털을 넘어 물리 세계까지 영향을 미치는 ‘피지컬 AI’까지 빠르게 진화하고 있다. 우리의 일상이 되고 있는 AI 기술은 인간의 삶과 사회

적 문제 등을 풀어내는 핵심으로 자리잡고 있다.

이번 CES2026에서 LG전자는 사용자 생활패턴을 학습하고 집안일을 실제 수행하는 휴머노이드 로봇을 출품하고, 현대차도 산업현장에서 활용가능한 자동화 로봇을 공개했다. 집안일을 돕는 가정용 로봇, 사람을 따라다니며 보조하는 헬스케어 로봇, 자동차 사고를 줄이는 자율주행, 제조공장에서 로봇이 물건을 조립하고 옮기는 산업 로봇 등은 먼 미래 이야기가 아니다.

그러나 AI 기술 고도화로 인한 부정적인 부분도 확대되고 있다. SNS를 통해 쉽게 접할 수 있는 이미지와 영상에 딥페이크를 활용한 악의적인 정보가 증가하고 있다. 지금은 단순히 보는 것으로 끝날 수 있

지만 현실세계에서 직접 움직이고 행동하는 피지컬 AI로 확대될 경우 사태는 걷잡을 수 없는 상황을 맞이할 수 있다. 즉 AI 기술의 진화가 우리의 안전, 윤리, 일자리 변화 등을 야기할 수 있는 만큼 이에 대비한 사회적 논의는 반드시 필요하다.

이에 정부는 1월 22일부터 AI 기본법을 전면 시행할 방침이다. AI 기술 발전이 막히지 않도록 ‘선 허용, 후 규제’ 원칙을 기본으로 하며 사람의 생명이나 안전에 직결되는 분야는 고위험 AI로 지정해 보다 꼼꼼히 관리하겠다는 취지다.

미래 먹거리 AI 산업의 기틀을 마련하는 만큼 규제 리스크 확대가 아닌 AI가 우리 산업과 일상에 안정적으로 자리잡을 수 있는 기준을 마련해 주길 바란다.

/ysw@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 1월 8일 (음 11월 20일) <http://www.saju4000.com>

취

36년생 자신의 운세에 불만을 느끼지 않도록, 48년생 잔소리가 신경쇠약의 시작이니 자제. 60년생 투자의 금전 관계에서 이득이, 72년생 티끌만한 흠도 없는 사람은 없을 것, 84년생 재물은 금방 날아갈 수 있으니 긴장을 해야.



소

37년생 직장에서 소홀함이 없도록 부지런 하라. 49년생 나만의 방법을 말해줘도 소귀에 경 읽기. 61년생 교통안전에 유의, 73년생 작은 욕심을 참고 견뎌내니 모든 게 순조롭다. 85년생 가을이 가면 겨울이 오는 것이 자연 이치.



호랑이

38년생 부동산계약은 속전속결보다는 살펴보고 해야, 50년생 까마귀 노는 곳에 백로아 가지 마라! 백로는 누구인가. 62년생 부지런히 움직여라. 74년생 같은 우유부단하지만 실속형, 86년생 능력은 있는데 직원들과 소통은 어렵다.



토끼

39년생 친구에게 돈 자랑하려면 적게라도 나누어줘라. 51년생 서두르면 일을 그르친다. 63년생 자기가 옳다고만 하는 스타일에서 벗어나도록 노력, 75년생 산행으로 심신에 숙달해보자. 87년생 하늘이 무너져도 솟아날 곳이 있다.



용

40년생 가족 싸움에 불 지피지 말 것. 52년생 자신의 분수를 알면 행복. 64년생 겸손하면 언제나 계속되는 불행은 없다. 76년생 까마귀가 모인 것처럼 질서가 분분. 88년생 노력하지 않으면 반식재상으로 시간이 가서 서글프다.



뱀

41년생 같은 때와 거래가 예상, 53년생 집안의 병구완 문제로 지출, 65년생 전화만 해대지 말고 직장에 충실하라. 77년생 지자는 산을 좋아하고 인자는 물을 좋아한다 했다. 89년생 가정생활이 편태롭다고 불평 말고 원인을 찾아.



말

42년생 손을 내미는 인간을 미워할 수도 없으니. 54년생 타고난 재주가 놀라워도 노력이 동반돼야. 66년생 인내심도 삶의 지혜이다. 78년생 소가 빨아도 깨지지 않는 그릇처럼 실력을. 90년생 본인 허물이 더 크니 뒷날하지 말 것.



양

43년생 고독한 생활은 우울증의 시작인데. 55년생 돈 부탁을 했더니 비가 온 뒤에 우산을 보내듯이 한다. 67년생 종이 절이 싫으면 불평하지 말고 종이 떠나야. 79년생 자신의 일에 열정을. 91년생 늦은 이혼보다는 참는 것도 생활.



원숭이

44년생 무심한 사랑을 만들려면 헤어져라. 56년생 할 일은 하지 않고 재물만 바라면 누가 도와줄까. 68년생 기다 보면 황금을 가져줘기도 한다. 80년생 형제로 인해 재물이 구름처럼 흩어지겠다. 92년생 오후 귀인의 소식을 접한다.



닭

45년생 배우자에게 사려가 깊게 해보라. 57년생 상대를 탓하지 말고 자신을 잘 살펴 보라. 69년생 오후 금전거래는 금물. 81년생 처음이 좋듯이 끝에 가서 마무리를 잘하도록. 93년생 일을 크게 보는 것도 중요하나 손실재난에 주의.



개

46년생 자식들이 마음을 흔들려 대니 소란. 58년생 매매보다는 움직이지 않는 것이 상책. 70년생 승진의 기회가 오니 겸손하자. 82년생 직원이 많으면 욕동이 섞인 이치로 따로따로일 수밖에. 94년생 책임은 잘살기 위해 애쓰도 포함.



돼지

47년생 부부 사이의 갈등으로 집안 분위기가 싸늘. 59년생 여행은 자제하고 정서적 안정감이 우선. 71년생 문제가 악화할 때는 자기 분야 공부라. 83년생 옛것을 익히고 새것을 안다. 95년생 권리만 주장할 것이 아니라 의무가 따라야만 할 것.

김상회의四季

병오년 띠별 신수 ②



병오년에 말피는 말을 해서 무엇하랴. 한층 기분이 고조에 달했는데 술 한잔 더 먹는 격이다. 지나치면 모자람만 못한 법, 운은 넘치는데 어디로 향해야 할지 방향 설정과 계획이 팀이 된다. 未는 午와는 반합의 관계로서 물에 우유를 탄 듯 잘 섞이니 거부감이 없다. 반합의 경우 일반적으로는 처음에는 좋으나 나중이 어려워지는 관계라 하지만 오미합은 반합 중에서도 화합이 뛰어나 휴유증이 약하다. 반길만하다. 원숭이 띠는 무익무해한 편이나 재주 많은 원숭이가 나무에서 떨어질 수 있으니 하고 싶은 말이라도 한 번 더 생각하고 말하는 조심성만 챙겨도 이익이 증가한다. 닭띠들은 병오년에는 매사 신중함이 큰 도움이 된다. 사소한 이유로 대인관계에 흠이 생기기도 하고 특히 금전 관계를 조심하면 상처가 적다.

병오년에 개띠 들은 때를 기다리던 사람이 호기를 만난 것 같은 기운의 상승이 기대된다. 그러나 건조한 땅에 열기가 더해지면 기운상 목이 마른다. 수성(水性)의 인연들을 접하는 것이 호운에 도움이 된다. 마지막으로 돼지띠들은 병오년과 무탈하다. 그러나 병오년은 놀 삼재로서 토끼띠나 닭띠와 마찬가지로 신중함이 요구된다. 취하기보단 현 상황 유지에 만족하는 모드가 팀이 된다. 이상은 전술하였듯 병오년과 각 띠와의 대략적 특성만을 따져본 것이다. 각자 사주팔자의 구성과 대운이 다르고 사주마다 심이운성과 신살 등이 다르기에 획일적으로 적용하기에는 당연히 무리가 있지만 참고해서 손해 볼 것이 없다. 일반적으로 뭇가 일이 안 풀리고 답답하다고 생각될 때는 마음을 살피고 몸과 마음을 살펴보는 반조가 필요하다. 예를 들면 삼재나 형충과해의 奇神작용이 있다면 겸손함만 유지해도 흉이 반감된다. 작정 기도도 호법신신의 도움이 있다.

‘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	윤휘중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제5828호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1932호	

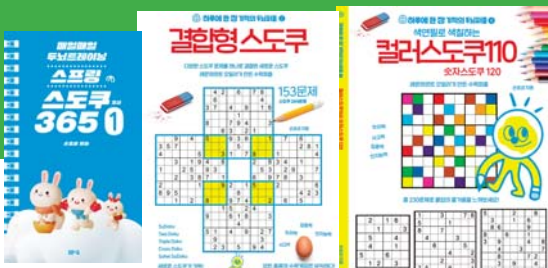
본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다.

매일매일 두뇌트레이닝

스도쿠365

문제풀이: 3X3 스도쿠 X는 가로세로 3X3각스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

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



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

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드마음을 즐겨보세요
<http://www.argo9.com>



할인도서

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

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