

포모가 빚어낸 디저트 광풍

(FOMO·소외불안 증후군)



연 윤 열 의
푸드톡톡

지금 대한민국 디저트 시장은 7500km 가량 떨어진 중동의 향기에 취해 있다. ‘두바이 쏘닉쿠키(두쏘쿠키)’를 구입하기 위해 영하의 날씨에도 오픈런이 이어지고, 진열대는 입고와 동시에 비워지기 일쑤다. 마치 금값의 폭등과 경쟁이라도 하듯이 웬만한 식사 한 끼 값을 훌쩍 뛰어넘는 사악(?)한 가격표를 달고 있다.

주재료인 피스타치오는 미국산 작황 부진과 기후 변화로 인해 1년 사이 국제 시세가 무려 두 배 이상 올랐다. ‘그린 골드’라 불리는 피스타치오와 수입에 의존하는 카다이프의 수급 불안이 급기야 ‘디저트플레이션’을 유발했고, 이는 고스란히 소비자 부담으로 전가되었다.

카다이프는 튀르키예와 아랍 지역의 전통적으로 굽기가 가느다란 소면으로, 오스만 제국 시대부터 즐겨 먹었다. 흰색인 면을 버터에 노릇하게 볶으면 식감이 바삭해진다.

흥미로운 점은, 정작 아랍에미레이트 두

바이 현지에는 ‘두쏘쿠키’가 없다는 사실이다. 오히려 ‘두쏘쿠키’ 광풍으로 인해 중동에 수출하는 기 현상까지 일어나고 있다.

두바이 초콜릿의 열풍은 두바이에 거주하던 영국계 이집트인 여성 사라 함무다의 아주 개인적인 욕구에서 시작되었다. 당시 임신 중이었던 그녀는 기존의 평범한 초콜릿보다 특별한 디저트를 갈망했고, 중동의 전통 식재료를 창의적으로 조합하기 시작했다. 그렇게 탄생한 것이 바로 ‘캔트 겟 크나페 오브 잇(Can’t Get Knafeh Of It)’이다. 이 초콜릿은 아랍의 전통 디저트 ‘크나페’에서 영감을 받아, 바삭한 카다이프와 고소한 피스타치오 스프레드를 초콜릿 안에 가득 채운 필링 초콜릿이다.

초기에는 일주일에 단 몇 개만 팔릴 정도로 미미했지만, 2023년 12월 유명 틱톡커의 ASMR 시식 영상이 1억 뷰 이상의 조회수를 기록하며 전 세계적인 ‘두바이 초콜릿 신드롬’을 일으켰다. 필자가 늘 강조해온 ‘자발적 불편함’ 관점에서 볼 때 단순당과 포화지방으로 농축된 이 초가공식품은 혈당 스파이크를 유발하고 염증 사령관인 ‘NF-κB’를 활성화한다. NF-κB는 세포 안에서 억제 단백질과 결합해 있다가 스트레스나 감염 등 외부 자극을 받으면 억제 단

백질이 분해되어 염증 및 면역 반응을 유도하는 핵심 물질이다.

심리학적으로 유행에 뒤처지거나 남들로부터 소외되는 것을 두려워하는 심리적 현상을 소외불안 증후군(FOMO: Fear Of Missing Out)라고 한다. 집단주의와 관계를 중시하는 한국 사회에서 특히 두드러지게 나타나는 현상이다. 타인의 시선을 의식해서 ‘나’를 잃어버리고, 미래를 위해 현재의 행복을 무조건 희생하거나 과도한 멀티태스킹적 강박감에 시달리게 된다.

미래를 위한 막연한 인쇄보다, 오늘의 즐거움과 내가 진정 추구하는 삶의 목표를 찾아야 한다. 모든 것을 다 잘하려는 멀티태스킹의 강박감에서 벗어나 한 가지 일과 생각에 몰입해야 정신건강에 도움을 준다. ‘선택과 집중’을 실천하는 것이다.

유행과 흐름에 조금 뒤처지더라도 나만의 행복을 찾는 JOMO(Joy Of Missing Out)의 태도를 지향해야 한다. 타인의 삶과 나를 지나치게 비교하지 말고 현재의 삶에 집중함으로써 스스로의 목표와 가치를 명확히 하는 것이 중요하다. 경기불황 속에 ‘작은 사치’라는 명분은 탈취할 수 있으나 내 몸의 망가진 대사 균형과 장내 환경은 쉽게 회복되지 않는다. /식품기술사·푸드테크 칼럼니스트

판교, 더 이상 같은 질문은 받지 않는다



기지 수첩
최 빛 나
(IT부)

판교를 바라보는 시선이 달라졌다. 한때 이곳은 국내 IT 산업의 성장 신화가 응축된 공간이었다. 높은 연봉과 과격적 보상, 공격적 채용과 대규모 투자. 이른바 ‘판교 모델’은 확장과 낙관의 상징이었다. 판교에 둥지를 틀었다는 사실만으로도 기업은 미래 가치를 인정받았고, 개발자는 커리어 상승을 기대할 수 있었다. 그러나 변화는 이미 시작된 지 오래다. 판교의 분위기가 달라졌다는 말은 어제오늘 일이 아니다.

판교의 변화는 프로젝트 운영 방식에서도 드러난다. 과거에는 긴 호흡을 전제로 수십 명의 개발자가 하나의 프로젝트에 참여했고, 회사 역시 그 과정을 미래를 위한

투자로 여겼다. 완성까지 시간이 걸리더라도 방향성이 맞다고 판단하면 밀어붙였다. 하지만 최근 분위기는 다르다. 빠르게 만들고, 빠르게 시장 반응을 보고, 기대에 미치지 못하면 빠르게 정리한다. 효율과 속도를 앞세운 전략이다. 기업 입장에서 리스크 관리될 수 있지만, IT 업계 종사자들에게는 불안 요소로 다가올 수 있다. 언제든 프로젝트가 접힐 수 있다는 인식은 곧 고용과 커리어의 불확실성으로 이어지기 때문이다.

코로나19 시기 드라마틱한 성장을 경험했던 기업사들에는 이런 변화가 더욱 예민하게 감지된다. 단기간에 몸집을 키웠던 조직일수록 성장 둔화 이후의 긴장감은 더 크게 체감될 수밖에 없다. 공격적 채용과 대규모 프로젝트 확장이 일상이었던 시절과 지금의 온도 차는 분명하다.

투자 시장의 태도 역시 냉정해졌다. 성장 서사만으로는 자금을 끌어오기 어렵다.

현금 흐름과 수익 구조, 지속 가능성이 먼저 거론된다. 판교라는 지리적 상징이 투자 판단의 우선 조건이 되던 시기는 멀어지고 있다.

이제 중요한 것은 인식이다. 판교를 향한 시선이 달라졌다는 사실을 기업들이 얼마나 명확히 받아들이고 있는나. 속도전만으로는 산업의 신뢰를 지키기 어렵다. 개발자의 안정감과 생태계의 지속 가능성은 단기 효율과는 다른 문제다.

판교 기업들은 여전히 국내 IT 산업의 중심에 서 있다. 달라진 환경에 맞춰 전략을 유연하게 조정하되, 인재와 산업 기반을 함께 키우는 방향을 고민해야 할 시점이다. 성장의 판교가 생존의 판교로 이동하는 이 시기, 기업의 선택은 곧 산업의 방향이 된다.

‘판교의 신화’는 끝난 것이 아니라 시험대에 오른 것인지도 모른다.

/vitna@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 2월 20일 (음 1월 4일) 포춘토리(www.fortunetory.com)



48년생 운이 좋지만 자연해산 안됩니다. 60년생 아랫사람을 잘 다스려야 일이 잘 풀리니 마련입니다. 72년생 기다리던 사람을 만나게 됩니다. 84년생 기운이 앞서니 경쟁에서 이길 수 있습니다.



49년생 건강에 신경을 써야 할 시기입니다. 61년생 서두르지 않아도 차근차근 이루어질 수 있습니다. 73년생 귀인의 도움을 받지만 너무 기대하진 마세요. 85년생 친구들과 만나면 즐겁습니다.



50년생 귀인이 찾아왔는데 알아보질 못합니다. 62년생 부모와 가족을 좀 더 챙기세요. 74년생 몸관리가 필요하고 운동도 필요합니다. 86년생 이성이나 친구의 제안을 조심하게 필요합니다.



51년생 지금은 더욱 열심히 할 때입니다. 63년생 요령 피우면 나만 손해볼 수 있습니다. 75년생 일을 추진할 때 주위의 조언을 구하세요. 87년생 오래된 친구에게 연락하고 만나보세요.



52년생 운이 길하니 기대해도 좋습니다. 64년생 주위의 기대를 받게 됩니다. 76년생 정신적으로 힘들지만 능히 이겨낼 수 있습니다. 88년생 신중히 행동하면 충분히 좋은 결과가 있습니다.



53년생 스트레스가 많으니 휴식이 필요합니다. 65년생 일을 해도 다른 일이 계속 생깁니다. 77년생 저녁 약속은 뒤로 미루는게 좋습니다. 89년생 주위를 챙길수록 더 큰 즐거움이 생깁니다.



54년생 긴장하지 않으면 손해를 볼 수 있습니다. 66년생 따지는 것보다는 참는게 좋습니다. 78년생 작은 일이라도 그냥 넘기면 안됩니다. 90년생 신중하게 나중을 도모하는 것이 현명합니다.



55년생 불기운처럼 희망이 보이기 시작합니다. 67년생 명예와 재물이 좋은 하루입니다. 79년생 외출이나 여행하기에 좋은 하루입니다. 91년생 계획하고 노력하던 일에 좋은 결과가 있습니다.



56년생 원만한 복이 있으니 기분이 좋습니다. 68년생 다투면 손해보니 피하는게 좋습니다. 80년생 운이 좋지는 않지만 큰 손해는 없습니다. 92년생 윗분에게 칭찬이나 용돈을 받을 수 있습니다.



57년생 편안하고 자신감이 충만하는 하루입니다. 69년생 능력이 발휘되니 능률도 좋습니다. 81년생 실행보다는 현명한 판단이 더 필요합니다. 93년생 생각도 못했던 사람을 만날 수 있습니다.



58년생 계획하던 일이 위험해질 수 있으니 주의하세요. 70년생 겸손하게 대응하면 어려움을 피할 수 있습니다. 82년생 다른 일보다 본업에 충실하세요. 94년생 음식물에 주의하는게 좋습니다.



59년생 지출이 생길 수 있으니 자제하는게 좋습니다. 71년생 생각하지 못했던 이득이 생길 수 있습니다. 83년생 건강 관리에 주의가 필요합니다. 95년생 계획하고 추진하던 일의 결과가 좋습니다.



김상회의四季

재물복 자산

잘 알고 지내는 중소기업인 A씨가 있다. 경기가 좋지 않을 때도 직원 임금 한 번 밀리지 않을 정도면 아주 양호하게 기업을 운영해 오고 있다고 봐야 한다. 평소 투자와 관련하여 의사결정이 필요할 때 종종 상담을 왔었지만 A씨가 안정적인 재무구조를 유지하는 데에는 금투자가 유효했다. 금값이야 세계 경제가 흔들릴 때마다 요동을 치긴 했지만, 회사의 이익잉여금으로 일부라도 금 투자를 하도록 이미 10년 전쯤 필자에게 처음 상담을 왔을 때 조언을 했었다. 이는 회사의 경영자인 A씨의 사주 명조를 보자니 금으로 생기를 받는 구조였기에 그리 얘기했다. 요즘 A씨는 거의 폭등하다시피 한 금값 때문에 사업 이윤보다 투자이익 때문에 회사 재무제표의 당기 순이익이 큰 폭으로 증가했다고 기뻐한다.

역시 수입업을 하고 있는 K씨는 국내의 우수 기업에 다니다가 그 좋은 직장을 왜 관두냐는 소리를 뒤로하고 소규모로 무역을 시작했다. 지금은 우리나라 네일샵이 보편화 되었지만 20년 전만 해도 드문드문 네일샵이 있었다. 그는 미국 출장을 갔을 때 길거리 여기저기에 네일샵이 흔한 것을 보았다. 당시 필자에게 상담을 온 그에게서 화려한 색채가 느껴졌다. 미대를 나왔다고 물으니 그건 아니라고 했다. 그러면서 심중 계획을 얘기하는데 충분히 승산이 있어 보였고 그의 운기도 전환기에 있었다. K씨는 반년 뒤에 퇴직하고 온갖 매니큐어 관련 제품을 수입하는 일에 몰두했다. 한 1년 반은 쉽지 않았지만 어느 순간부터 수입물량이 모자랄 지경이었고 지금은 아프리카며 중앙아시아 국가에까지 수출하는 상황이다. 편재운이 강하면 재복이 좋다. 하지만 사람마다 맞는 재물복의 분야가 있다. 부동산으로 재물복이, 주식이나 채권처럼 금융 분야로 펼쳐지는 사람 등 다른 것이다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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



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 제5856호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1960호	

본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다.

매일매일 두뇌트레이닝

새벽학습

스도쿠365

문제풀이: 3X3 �도쿠 X는 가로세로 3X3칸스에 1부터 9의 숫자가 대각선 화색 9칸에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

결합형스도쿠

153문제

스도쿠3650

결판스도쿠110

초하스도쿠120

문제출제: 손호성

새로운 고난이도의 월드마음을 즐겨보세요

http://www.argo9.com

할인도서

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

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