

봄이 왔을 때 봄을 먹자



연운열의
푸드특독

2월 말 땅이 풀리기 시작하면 냉이가 먼저 고개를 든다. 아직 바람이 찬데 냉이는 이미 나와 있다. 대담한 녀석이다. 냉이의 향이 가장 진한 시간은 딱 3주다. 3월 초에서 3월 말. 이 때가 지나면 냉이는 꽃을 피우고, 뿌리의 향은 절반 이하로 떨어진다. 꽃 핀 냉이는 그냥 잡초에 불과하다.

3월 중순, 냉이가 절정에 달할 무렵 썩이 본격적으로 올라온다. 썩은 냉이보다 호탕하다. 어디서든 자란다. 아스팔트 틈에서도 나온다. 그러나 먹을 수 있는 어린 썩의 계절 역시 4월 초가 한계다. 그 이후 썩은 키가 커지고, 줄기가 굵어지며, 쓴맛이 너무 강해져서 입에 넣기 불편해진다. 4월에는 두릅이 나오고, 그 뒤를 취나물이 따른다.

이렇게 봄나물의 릴레이는 마치 누군가 시간표를 만들어 놓은 것처럼 정밀하게 짜여 있다. 문제는 우리가 그 시간표를 잊어버렸다는 것이다. 마트에 가보면 12월에도 냉이가 있다. 7월에도 취나물이 있다. 연중 내내 두릅이 진열대를 지킨다. 냉동이거

나, 수입산이거나, 하우스 재배 심지어 스마트팜에서 재배한다.

이것이 나쁘다는 뜻이 아니다. 재배 기술의 발전이요, 유통의 혁명이다. 그러나 12월의 냉이와 3월의 냉이는 이름은 같지만 전혀 다른 식물이다. 냉이 향의 핵심 성분 이소티오시아네이트는 자연광과 일교차 속에서 극대화된다. 노지에서 겨울 추위를 버티며 올라온 냉이와 온도 조절된 하우스 안에서 자란 냉이의 향 성분 차이는 연구에 따라 최대 2~3배까지 차이가 난다. 소비자가 “요즘 냉이는 맛이 없다”고 하는 건 미각의 쇠퇴가 아니다. 재배 환경이 바뀌었으니 냉이 맛이 없어진 것은 당연한 이치다. 마트는 당신에게 봄나물을 1년 내내 제공하면서 친절하게 웃는다. 그 친절함 뒤에서 봄나물의 진짜 맛은 조용히 증발하고 있다.

봄나물을 망치는 세 가지 방법이 있다. 식당에서, 가정에서, 심지어 호텔 주방에서도 봄나물은 종종 비극적으로 다루어진다. 가장 흔한 실수 세 가지를 알아보자.

첫째, 미리 손질한다. 냉이를 전날 다듬어서 냉장고에 넣어두는 순간, 향의 절반을 이미 포기한 것이다. 이소티오시아네이트는 세포가 파괴될 때 효소 반응으로 생성된

다. 즉, 칼을 대는 순간부터 시계가 돌아간다. 손질 후 시간이 지날수록 향은 공기 중으로 날아간다. 조리 직전에 손질하라. 이것 하나만 지켜도 냉이 요리의 수준이 달라진다.

둘째, 오래 끓인다. 썩국을 처음부터 썩을 넣고 끓이는 사람이 있다. 썩의 염록소와 향 성분은 80℃ 이상 장시간 가열하면 급격히 파괴된다. 국이 탁해지고 쓴맛만 남는다. 썩은 불 끄기 30초 전에 넣어야 한다. 남아 있는 잔열로 익히는 것으로 충분하다.

셋째, 양념을 많이 한다. 썩과 냉이에 참기름, 마늘, 깨소금을 한꺼번에 퍼붓는 순간 봄나물은 ‘나물 무침’이 아니라 ‘양념 무침’이 되어 버린다. 봄나물의 생명은 씹살함과 독특한 향이다. 양념은 나물을 도와주는 조연이 되어야지 나물 본연의 풍미를 덮어서 안 된다. 좋은 봄나물일수록 양념을 줄여야 한다. 냉이무침에 소금 한 꼬집과 참기름과 들기름 몇 방울만으로도 충분하다는 것을 아는 사람이 진짜 고수다.

봄나물은 타이밍의 식재료다. 시기가 너무 이르르면 아직 나오지 않았고, 너무 늦으면 이미 역제쳐 버린다. 딱 그 사이에 있을 때만 진짜 봄나물의 풍미를 나타낸다.

/푸드칼럼니스트

재미로 보는 오늘의 운세 3월 10일 (음 1월 22일) 포춘토리(www.fortunetory.com)

- 쥐** 48년생 자식이 효도하니 서운했던 감정이 풀립니다. 60년생 동업자와 결별합니다. 72년생 안 풀리던 일이 풀리며 여유가 생깁니다. 84년생 싸웠던 친구와 화해를 하게 됩니다.
- 소** 49년생 여행은 좋으나 북쪽으로는 가지 마세요. 61년생 비뇨기 계통의 질병이 보입니다. 73년생 좋아하는 사람이 있으면 마음을 보여주세요. 85년생 매사 동료와 함께 의논하세요.
- 호랑이** 50년생 노력한 만큼 큰 재물이 따르게 됩니다. 62년생 중요한 서류를 잘 챙기세요. 74년생 가정의 평온을 위해 조금 더 신경을 쓰는 것이 좋습니다. 86년생 더 큰 대를 위해 과감한 이별이 필요합니다.
- 토끼** 51년생 동쪽이 길한 방향이니 움직여야 합니다. 63년생 예술계통 종사자는 길운이 따르는 날입니다. 75년생 헛물켜지 말고 현실을 잘 살피세요. 87년생 친구와의 의리를 지키세요.
- 말** 52년생 나이 어린 쥐띠를 조심하세요. 64년생 혼자 꾸리기 보다는 동업을 하세요. 76년생 서두르면 큰 화를 당할 수 있으니 신중히 움직이세요. 88년생 자신의 능력을 너무 과신하지 마세요.
- 뱀** 53년생 내가 싫은 일은 남들도 싫어합니다. 65년생 집 밖에서 좋은 일이 생깁니다. 77년생 갑 쓰고 좋은 집이 당신을 기다리고 있어요. 89년생 새로운 인연과 좋은 관계를 맺게 됩니다.
- 말** 54년생 일관성 있는 행동을 보여줘야 합니다. 66년생 시험 운이 좋은 하루입니다. 78년생 모든 일이 잘 풀리니 기쁨이 가득합니다. 90년생 노력 없는 요행수를 바라는 안 됩니다.
- 양** 55년생 진로문제도 갈등이 있습니다. 67년생 실패는 성공의 어머니입니다. 79년생 독서를 통해 마음의 안정을 찾고 생각을 정리해보세요. 91년생 원하는 학교나 직장에 합격할 수 있습니다.
- 원숭이** 56년생 문서와 관련된 법적문제는 실속이 없습니다. 68년생 허황된 재물에 투자하지 마세요. 80년생 가족과 어울리는 시간이 필요합니다. 92년생 남쪽에서 배우자를 만날 수 있습니다.
- 닭** 57년생 가족과 도모하는 일은 만사 길하니 자신 있게 추진해보세요. 69년생 문서관계를 각별히 조심하세요. 81년생 큰 명성을 얻을 수 있습니다. 93년생 여행을 떠나면 재물, 인간관계 모두 좋아집니다.
- 개** 58년생 행복한 하루를 보낼 수 있습니다. 70년생 주색잡기에 빠지지 않도록 스스로를 잘 다스리며 조심하세요. 82년생 형제간의 우애가 돈독해집니다. 94년생 유행으로 인해 주변 사람들과의 마찰이 발생합니다.
- 돼지** 59년생 돈이 술술 새어나갈 수 있으니 지출 관리를 잘해야 합니다. 71년생 집안 문다속을 철저히 하세요. 83년생 주변사람들의 어려움을 모른 척 하지 마세요. 95년생 애인과 사소한 일로 다툼 수 있습니다.

미국 지수 ETF는 초저보수 경쟁, 코스피 ETF는?



허정윤
(자본시장부)

상장지수펀드(ETF)는 같은 지수를 추종하는 패시브 상품일수록 성과 차이가 크지 않다. 결국 투자자들이 비교하게 되는 것은 비용이다. 그래서 글로벌 ETF 시장에서는 수수료 인하 경쟁이 자연스럽게 나타난다.

미국 지수를 추종하는 ETF 시장이 대표적이다. 국내에 상장된 S&P500 ETF의 총보수는 0.0047~0.0068% 수준까지 내려왔다. 운용사들이 투자자 유치를 위해 보수를 잇따라 낮추면서 사실상 ‘초저보수’ 체제가 자리 잡았다.

하지만 국내 대표 지수를 추종하는 ETF 시장의 풍경은 조금 다르다. 코스피200 ETF 가운데 시장 점유율 1위 상품인 삼성자산

운용의 ‘KODEX 200’ 총보수는 0.15% 수준이다. 반면 한국투자자산운용 ‘ACE 200’과 KB자산운용 ‘RISE 200’은 약 0.017% 수준으로 가장 낮고, 미래에셋자산운용 ‘TIGER 200’은 약 0.05% 수준이다. 동일한 코스피200 지수를 추종하는 ETF임에도 운용사별 보수 격차가 상당히 크게 나타난다. 수익률 차이는 크지 않다. 같은 지수를 추종하는 상품인 만큼 ETF 간 성과 격차는 제한적인 수준이다. 결국 투자자가 체감하는 차이는 비용으로 귀결된다. 장기 투자일수록 수수료의 복리 효과가 누적된다는 점을 고려하면 이러한 격차는 더 크게 다가올 수 있다.

특히 눈에 띄는 대목은 해외와 국내 시장의 온도 차이이다. 해외 지수 ETF에서는 초저보수 경쟁을 벌이면서 정작 국내 지수 ETF에서는 경쟁이 미지근한 모습은 투자자 입장에서 납득하기 어렵다.

국내 ETF 시장은 이미 400조원 규모에 육박할 정도로 성장했다. 개인 투자자들도 개별 종목 대신 ETF를 통해 시장에 투자하는 흐름이 뚜렷하다. ETF는 이제 국내 자본시장으로 자금을 끌어들이는 주요 투자 수단으로 자리 잡았다.

이 같은 흐름을 고려하면 대표 지수 ETF의 보수 구조에 대한 논의도 시장 성장 속도에 맞춰 이어질 필요가 있다. 투자자의 비용 부담이 합리적으로 낮아질수록 장기 투자 매력은 높아지고, 이는 ETF 시장 확대와 자본시장 활성화에도 긍정적으로 작용할 수 있기 때문이다.

ETF 시장이 빠르게 커진 지금, 비용 구조에 대한 고민은 특정 운용사의 문제가 아니라 시장 전체의 경쟁력과 연결된 문제다. 투자자와 운용사, 그리고 자본시장 모두에게 도움이 되는 방향에서 균형 잡힌 논의가 필요한 시점이다. /zelkova@metrosoul.co.kr

김상희의四季

신체 오복



오복(五福)은 사서삼경의 하나인 ‘서경(書經)’의 ‘홍범편’에 나오는 내용이다. 유교적 사고의 뿌리에 기반한 것이지만 신체 오복은 그야말로 건강한 인생에 있어 건강에 초점을 맞춘, 그래서 행복한 인생의 기본을 다룬 것이다. 서경에서 언급한 오복 중에도 두 가지가 장수와 건강에 관한 것이니, 유교적 가치에서도 사람답게 잘 살고 군자 지향적인 삶에서도 건강을 얼마나 중시 여겼는지 알 수 있다. 신체 오복은 치아가 튼튼하고 소화가 잘되며, 눈이 잘 보이고 귀가 잘 들리는 것과 대소변을 잘 보는 것을 말한다. 현대 의학적 관점에서도 틀린 얘기가 없다. 선조들이 중요하게 여긴 신체의 다섯 가지 복은 전인적 건강 관리의 기본이자 가장 중요한 신체건강의 기능인 것이다. 결국 잘 먹고 잘 보고 잘 듣고 잘 배출하는 것이 요점이며 이 중 어느 하나만 부족하고 기능이 떨어진다면 건강의 적신호이자 삶의 질은 크게 떨어지게 된다.

홍범편에서 오복은 수(壽), 부(富), 강녕(康寧), 유호덕(攸好德) 그리고 고종명(考終命)인데, 수는 말 그대로 오래 사는 것을 의미하고 부는 재물이 풍족한 것, 강녕은 건강하게 사는 것을 의미하며 유호덕은 덕을 좋아하고 베푸는 것을 의미한다. 마지막으로 고종명은 깨끗한 죽음을 맞이하는 것으로서 복된 삶의 기준으로서 실로 그 어느 것도 빼어난 것이 없다. 그러나 그 어느 것도 마음대로 되는 것이 없기도 하다. 특히 자다가 잠자듯이 죽고 싶다는 것은 대부분 모든 바람이 아닐까 싶다. 깨끗한 죽음을 맞이하는 것이야말로 복중에 복이라고 말하는 것이니 어떤 복을 지어야 고종명을 맞이할 수 있을까?五行에서 인수와 정관, 정재가 있으면 평탄한 삶을 유지한다. 평균 이상의 삶을 살며 풍파도 정도가 심하지 않다.

‘김상희의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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

매일매일 두뇌트레이닝 새학기학원

스도쿠365

3X3 �도쿠 X는 가로세로 3X3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9X에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제풀이:

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

문제출제: 손호성
새로운 크리노이드의 월드파일을 즐겨보세요
<http://www.argo9.com>

할인도서

8	9	△	△	△	6	9	△	△
△	△	9	△	△	△	9	6	8
6	△	△	9	9	8	△	△	△
△	8	△	9	△	9	6	△	△
9	6	9	△	△	△	△	8	△
△	△	△	6	8	△	△	△	9
△	△	8	△	9	△	△	9	6
△	△	△	8	6	9	△	△	9
9	9	6	△	△	△	8	△	△