

식은 밥의 역설, 저항성 전분



연운열의
푸드톡

편의점 냉장 진열대에 삼각김밥이 줄지어 놓여 있다. 누군가는 그것을 급한 한 끼라고 부른다. 누군가는 외로운 도시인의 밥이라고 말한다. 그런데 그곳에 역설이 있다. 방금 지은 뜨거운 밥보다, 차갑게 식은 밥이 몸에는 더 좋을 수 있다는 사실이다. 한국인은 오래전부터 “따뜻한 밥 한 끼”를 위로라고 여겨왔다. 김이 피어오르는 숟밥. 어머니가 데워주던 찬밥. 국그릇 위로 번지던 겨울 새벽의 수증기. 우리의 밥상은 늘 온기의 문화였다. 하지만 과학은 이제 다른 질문을 던진다. “정말 뜨거운 음식만이 몸에 좋은 음식인가.”

식품과학 분야에서 주목받는 연구분야 가운데 하나가 저항성전분(Resistant Starch)이다. 쉽게 말하자면 빠르게 분해되지 않고 대장까지 내려가는 전분이다. 그리고 장 속 미생물의 먹이가 된다. 빠르게 흡수되지 않고 천천히 반응한다. 마치 과속 사회를 거부하는 탄수화물과도 같다. 우리는 지금 너무 빨리 먹고 있다. 배달앱은 20분 안에 음식을 가져온다. 편의점은 24시간 불을 끄지 않는다. 전

자레인지는 3분 안에 식사를 완성한다.

그런데 인간의 몸은 점점 더 느린 음식을 원하기 시작했다. 갓 지은 따뜻한 밥은 소화기 빠르다. 탄수화물이 빠르게 포도당으로 바뀌며 혈당을 급격히 올린다. 하지만 밥을 식히면 일부 전분의 분자 구조가 변한다. 소장에서 쉽게 분해되지 않는 형태로 바뀌는 것이다. 이것이 바로 저항성 전분이다.

최근 해외연구 논문들은 저항성전분이 단순한 탄수화물이 아니라 장 건강과 대사 건강에 중요한 역할을 할 가능성을 보여주고 있다. 특히 영국 뉴캐슬대 연구진이 진행한 장기 연구는 흥미롭다. 린치증후군 환자들을 대상으로 진행된 국제 임상시험에서 저항성 전분을 꾸준히 섭취한 그룹은 상부 소화관 암 발생이 현저히 감소한 것으로 나타났다. 특히 식도·위·담도·췌장·십이지장 같은 부위에서 예방 효과가 두드러졌다는 점은 식품영양학계에서도 상당한 관심을 끌었다.

우리가 흔히 덜 익어 맛이 없다고 생각하던 푸른 바나나 속에 저항성 전분이 풍부하게 들어 있었다. 너무 익기 전의 바나나는 소장에서 완전히 소화되지 않은 채 대장으로 내려가 발효된다. 그리고 그 과정에서 장내 미생물 환경 변화에 관여할 수 있다는 설명이다. 참 묘한 현상이다.

현대 영양학은 가장 첨단 언어를 사용하

지만, 결국 인간 몸의 답은 오래된 자연 속에 숨어 있다. 생각해 보면 한국인은 이미 오래 전부터 저항성전분을 먹고 있었다. 식은 주먹밥, 농촌의 새벽 들판에서 먹던 찬밥 한 덩이, 시장에서 장사하던 어머니의 식은 도시락, 우리는 그것을 가난의 음식이라고 생각했다. 하지만 시대는 다시 그 음식을 건강의 언어로 부르고 있다. 미래는 때때로 과거의 얼굴로 돌아온다. 한국 음식문화의 핵심은 원래 ‘느림’이었다. 김치는 기다림이었다. 된장은 시간을 먹는 음식이었다. 막걸리도, 식혜도, 장독대의 발효도 모두 천천히 삭아야 완성됐다. 우리는 그것을 “슬로우 푸드”라고 말한다.

그런데 지금의 식문화는 완전히 달라졌다. 즉시성의 시대. 배달앱은 늦으면 별점이 떨어진다. 전자레인지가 기다림을 제거했다. 플랫폼은 인간의 시간을 초 단위로 쪼갬다. 그 결과 인간의 장은 지쳐가고 있다.

하지만 이제는 다르다. 혈당 반응, 장내 미생물, 대사 건강, 포만감 지속성 이런 요소까지 고려하기 시작했다. 과거 식품산업이 ‘맛’을 경쟁했다면, 미래 식품산업은 ‘몸의 반응’을 경쟁하게 될 가능성이 크다.

어쩌면 우리의 장은 지금, 식은 밥 한 순갈로 뜨거운 문명에 조용히 저항하고 있는지도 모른다.

/기술·칼럼니스트

삼성 노사합의, 독이 든 성배가 되지 않으려면



기지수첩
양성운 (산업부)

삼성전자 노사가 총파업을 하루 앞두고 지난 20일 밤 올해 임금 및 단체협약 잠정 합의안을 도출했다. 100조 원대의 파국을 막은 것은 다행이지만 이번 합의로 우리 사회는 큰 숙제를 마주하게 됐다. 삼성전자 노사의 임단협 잠정 합의안 도출은 단순한 한 기업의 노사 협상 타결을 넘어 한국 산업계 전체에 적지 않은 파장을 남겼다.

특히 반도체처럼 국가 전략 산업으로 분류되는 분야에서 ‘영업이익 연동 성과급’ 요구가 본격화했다는 점은 산업계에 새로운 기준점이 될 가능성이 크다. 문제는 그 기준이 미래 경쟁력보다 당장의 현금 보상에 무게를 두고 있다.

물론 기업의 수익에 대해 소속 구성원들이 보상을 요구하는 건 정당하다. 문제는 반도체 사이클이 주기적으로 변한다는 점에서 실적이 급격히 악화될 경우 대응할 체력이 부족할 수 있다. 기업의 실적이 나올 때마다 영업이익의 N% 성과급을 지급하면서 직원들의 주머니는 두둑해졌지만 위기를 극복하기 위한 회사의 투자 여력은 위축될 수밖에 없다.

특히 최근 글로벌 경제 흐름을 보면 안정적인 경영 환경의 중요성이 커지고 있다. 미국의 금리 불안과 중동 리스크 등 대외 변수 속에서 기업의 경영 안정성과 투자 여력이 흔들릴 경우 경쟁력 약화와 외국인 투자 이탈도 위기를 맞을 수 있다.

1980년대 세계 반도체 시장을 석권했던 일본의 몰락한 사례도 있다. 당시 일본은 NEC, 도시바, 히타치제작소, 후지쯔, 미쓰비시전기 등 대형 기업들이 세계 DRAM 시장 점유율 80% 이상을 차지할 정도로 막강했

다. 하지만 지난해 글로벌 반도체 매출 상위 10에 이름을 올린 일본 기업은 찾아볼 수 없다. 변화보다 기존 구조 유지에 안주했던 일본 기업의 자리에는 오랜기간 대규모 투자를 하며 경쟁력을 키운 한국과 대만 등의 기업이 들어왔다. 조용히 칼을 갈아온 미국의 인텔은 반등을 준비하고 있고 중국은 정부의 지원을 바탕으로 세계 시장 공략에 속도를 높이고 있다.

또 삼성전자 메모리 반도체 실적을 단순히 그들의 성과로 치부할 수 있는지도 의문이다. 삼성전자 수습만 임직원이 수년간 흘린 땀으로 맺어진 결과물이다. 스마트폰과 TV, 가전 등 다른 부문에서 만든 수익금으로 반도체 공장을 구축하고 연구 개발에 투자했음을 잊어서는 안 된다. 기업이 있어야 노동자가 존재할 수 있고, 노동자 협력이 전제돼야 기업도 경영환경을 누릴 수 있다.

/ysw@metroseoul.co.kr

재미로 보는 오늘의 운세 5월 26일 (음 4월 10일) 포춘토리(www.fortunetory.com)



48년생 너무 앞서가지 마세요. 60년생 돈은 들어오나 반쯤만 걸립니다. 72년생 구설을 조심하고 거래는 중개인을 통하세요. 84년생 떠난 연인은 쉽게 돌아오지 않습니다.



49년생 뜻밖의 지출이 늘겠습니다. 61년생 큰 진전은 없으나 어려운 일이 잘 풀리니 바쁠 것도 없습니다. 73년생 무리 말고 잠시 쉬었다 가세요. 85년생 마음을 달래 줄 벗이 반갑게 찾아옵니다.



50년생 길을 잃고 방황하나 귀인의 도움으로 곧 해결됩니다. 62년생 사소한 일로 시비하지 마세요. 74년생 사람이 가장 소중한 재산입니다. 86년생 건강은 회복되나 외출은 기급적 삼가세요.



51년생 하늘이 복을 주니 행함이 곧 기쁨입니다. 63년생 명성과 이익이 도처에 있습니다. 75년생 억지로 하려 말고 기다려 보세요. 87년생 한 발짝씩 양보하여 화해할 수 있습니다.



52년생 내 인생의 주인은 바로 자신입니다. 64년생 대중교통 이용에 각별히 주의하세요. 76년생 혼들리지 말고 소신껏 행동하세요. 88년생 시기가 좋지 않습니다. 거래는 잠시 연기하세요.



53년생 피꼬리가 가지위에 깃을 치니 조각조각 황금입니다. 65년생 재물과 영화가 찾아옵니다. 77년생 구설을 조심하세요. 89년생 주위의 도움을 청하세요. 들어줄 것입니다.



54년생 기다리지 말고 먼저 움직여야 합니다. 66년생 경가망동 하지 말고 차분히 행동하세요. 78년생 북쪽 방향이 길하니 참고하세요. 90년생 어려운 시험에 당당히 합격합니다.



55년생 고진감래라 하였으니 조금만 견디세요. 67년생 생각지도 않은 지출이 생길 수 있습니다. 79년생 귀인이 찾아오니 반갑게 맞이하세요. 91년생 운이 좋으니 가는 곳마다 좋은 일이 생깁니다.



56년생 건강한 몸에 밝은 재물이 깃들입니다. 68년생 남의 이야기를 함부로 하지 마세요. 80년생 모든 것이 순조롭게 잘 풀리는 하루입니다. 92년생 뒷사람에게 큰 조언을 듣게 됩니다.



57년생 재물이 저절로 쌓일 것입니다. 69년생 이로운 일이 많습니다. 81년생 남을 많이 도왔으니 그 결실이 나타나게 됩니다. 93년생 여행을 떠나면 해를 당하게 되니 주의하세요.



58년생 갈수록 힘들어지지만 합니다. 70년생 모든 일이 복잡하게 되고 어려워집니다. 82년생 근신하고 조심하면서 생활해야 합니다. 94년생 새로이 시작하려는 일은 시기적으로 좋지 않습니다.



59년생 치성을 다해 빌도록 하세요. 71년생 뜻이 이루어 질 것입니다. 83년생 주위의 유혹이나 어려운 상황에 놓이게 됩니다. 95년생 크게 운이 좋아지거나 나빠지지 않습니다.



김상회의四季 화장세계

전세계적으로 한국 화장품이 인기라고 한다. 케이팝과 드라마가 지구촌 곳곳에서 인기를 끈 것이 그 이유이기도 하지만 한국인들이 나이에 비해 동안인 데다가 피부도 상대적으로 썩얇고 한 이유가 분명 화장품에 있다고 본다. 무엇보다 한국산 화장품들의 인기가 일순간 반짝하고 마는 현상이 아니라 가격 대비 제품성능이 우수하다는 것이 꾸준히 입소문을 타면서 한국여행의 목적 중의 하나가 화장품 구매도 한몫하고 있다. 작년 10월에 열린 2025 경주 APEC 정상회의에 트럼프 미국 대통령과 함께 한국을 방문한 백악관의 최연소 대변인 캐롤라인 레잇이 짬을 내어 한국 화장품을 직접 구매하고 이를 SNS에 공개해 국내에서 화제를 모은 것도 한국 화장품의 인기를 보여준 상징적인 예였다.

거칠기로 유명한 그녀의 입이지만 한국 화장품을 사랑한다는 것을 하트 표시로 나타내며, 구매한 한국의 스킨케어 제품 여러 종을 나열한 것이다. 이는 단순한 개인 쇼핑을 넘어, 돈을 들이지 않고 전 세계에 제품 광고를 한 것과 다름이 없다. 그녀가 게시하자마자 해당 게시물은 24시간 만에 '좋아요' 50만 건을 돌파했으며 일부 제품은 미국 내 온라인몰에서 품절 사태를 빚었다고 한다. 'K-뷰티' 효과가 톡톡히 발현된 것이다. 실제로 사람들이 이렇게 화장에 진심인 것은 어제오늘의 일이 아니다. 세계사를 바꾼 여인 중 하나인 클레오파트라 역시 화장발 미녀라는 말까지 있기도 하다. 클레오파트라의 옆 모습을 그려 만든 동전이 발견되었는데, 미인이라고 하기엔 거리가 있어 보이는 매부리코였고 따라서 클레오파트라라는 미녀가 아름다운 여성은 아니었다는 주장인 것이다. 클레오파트라를 최고의 미녀로 만든 것은 자신의 부족한 부분을 보완한 화장술, 즉 '화장발'? 그러나 분명한 것은, 화장도 부지런한 사람만이 할 수 있다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다. 김상희 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

매일매일 두뇌트레이닝

스도쿠365

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

결합형스도쿠

클러스도쿠10

문제출제: 손호성
새로운 고난도의 월드레코드를 즐겨보세요
<http://www.argo9.com>

할인도서

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

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

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

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 가0206 2002년5월28일 제5918호		
일간 메트로경제	서울 가50111 2017년3월09일 제2022호		

본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다.