

식사대용서 변비예방까지

# 우유·잔티젠·디톡스주스 뜯다

&lt;미역 등 복합추출물&gt;

간편하고 건강한 다이어트食 주목

우유 100ml당 60kcal·단백질 함유

잔티젠 장운동 촉진해 변비예방

디톡스주스 독소 배출에 도움

바쁜 현대인들에게 필요한 간편하면서도 건강한 다이어트 방법과 변비까지 예방까지 할 수 있는 1석 2조의 다이어트가 주목 받고 있다.

불규칙한 식생활 습관, 스트레스, 과로, 잣은 회식, 적은 운동량과 폭식 등 현대인들이 살이 찌는 이유는 다양하며 매해 비만율도 늘고 있다. 또한 오랜 시간 앉아서 업무를 보거나 운동량이 적어 정상적인 배변활동이 어려워지고 장에 독소가 쌓여 변비 발생률도 높아졌기 때문이다.

5일 보건복지부와 질병관리본부의 국민건강통계에 따르면 전체 성인남녀 비만율은 34.8%로 성인 3명 중 1명은 비만이며, 성인 남성 중 비만은 42%로 나타났다. 이에 정부에서도 비만을 예방하고 자미디어 관련 규제 강화 등 다양한 대책을 내놓았다. WHO(세계보건기구)에서도 비만을 '질병'으로 분류한 만큼, '다이어트'는 미용의 목적이 아니더라도 건강하게 살기 위해 필요하다.

현대인들이 바쁜 생활에 쫓기다보니 간편하게 섭취하고 건강하게 체중을 관리할 수 있는 다이어트 방법을 찾고 있다.

다이어트와 변비 예방에 도움이 되는 '잔티젠'을 주목해보자. '잔티젠'은 미역에서 추출한 '후코잔틴'과 석류씨에서 추출한 '푸닉에시드' 등 미역과 석류에서 미량만 추출할 수 있는 귀한 친연 원료로 만든 성분이며, 식품의약품안전처에서 개별인정형 원료로 인정을 받은 바 있다.



▲누벨르 잔티젠 나이트 인핸스드  
/엘솔컴파니

잔티젠은 기초대사량 증가, 체지방 감소, 허리둘레 감소, 체중 감소 등에 도움을 주며, 이는 인체적용시험 결과 확인된 내용이다.

'누벨르 잔티젠 나이트 인핸스드'는 체지방 감소에 도움을 주는 '잔티젠' 성분을 비롯해 '알로에전잎'과 19종의 프로바이오틱스가 함유된 제품이다. '알로에전잎'은 장 운동을 촉진시켜 장 건강도 지키면서 원활한 배변활동에 도움을 줄 수 있다. 하루 1(한) 포를 잡들기 전 간편하게 섭취함으로써 체지방 관리와 활동량이 적은 현대인들의 변비 예방에도 도움을 줄 수 있어 1석 2조의 효과를 누릴 수 있다.

우유는 100ml당 60kcal로 칼로리가 부담스럽지 않으며, 단백질과 칼슘의 함량이 높고 혈당지수(GI)가 낮아 다이어트에도 움이 되는 대표적인 식품 중 하나다. 우유는 체지방을 조절하는 항비만인자들을 많이 함유하고 있으며 단백질, 칼슘, 류신, 락토오스, 비타민, 지방산 등의 영양소가 열량을 태우고 운동 효과를 높이는 데 도움을 준다. 또한 우유 속에 들어있는 '락토오스'라는 젖당 성분은 장속을 산성으로 만들어 변비를 예방하고, 장 속에 오래 머물게 만들어 포만감을 느끼게 만들어 준다.

우유자조금관리위원회는 '우유를 활용한 다이어트'라는 뜻을 가진 '밀크어트'



I 이제 굶지 말고  
밀크어트 Milk-et 하세요  
/우유자조금관리위원회

(Milk-et)' 챌린지 캠페인을 진행하고 있다. 하루 우유 200ml 2잔을 포함한 다이어트 식단과 운동의 병행으로 건강한 체중감량의 중요성을 전달하기 위해 기획된 캠페인이다.

직장인들은 바쁘다는 핑계로 아침을 거르는 경우가 많다. 아침을 거르면 부족한 영양소 보충을 위해 체내 지방이 분해되는데 이때 분비되는 젖산은 비만을 유발한다. 반면 아침식사를 하면 식욕저체 능력이 강화돼 간식 생각도 줄고 과식도 방지할 수 있다. 바쁜 아침 공복에 독소를 배출해주고 건강도 챙겨주는 디톡스 주스를 마셔보자.

'한나의 가든 올인원 슈퍼 클렌즈 주스'는 색소, 보존료, 화학첨가물, 카향료, 설탕 등이 첨가되지 않았으며, 토마토, 양배추, 브로콜리, 당근, 사과, 파인애플, 바나나 등 7가지의 신선한 과일과 채소를 통째로 한 병에 담은 건강주스다. 또한 바나나가 함유돼 있어 포만감을 느낄 수 있으며, 과일과 채소에 들어있는 풍부한 식이섬유가 장 활동을 도와 변비를 예방할 수 있다.

/박인웅 기자 parkiu7854@metroseoul.co.kr

## 장수기업, 제조 > 운수 > 교육 > 서비스 順

<창업 50년 이상·1629곳>

中企 1314곳·대기업 315곳

평균 56.9년… 대표 절반 '환갑'

"안정적 승계프로세스 필요"

우리나라에서 50살이 넘은 '장수기업'은 지난 2016년 말 기준으로 1629곳에 달하는 것으로 집계됐다. 이 가운데 중소기업은 1314곳, 대기업은 315곳이었다. 장수기업의 평균 연령은 56.9년이었다. 특히 장수기업의 고령화 속도가 빠르게 진행되고 있는 실정이다.

장수기업 대표자가 60대 이상인 경우는 전체의 49%에 달했고, 70세 이상도 18%로 집계됐다. 평균 연령은 60.2세였다.

이런 가운데 이들 기업의 세대교체를 위한 증여제도 개선 등 안정적 승계프로세스가 필요하다는 지적이다.

중소기업연구원 신상철 수석연구위원은 5일 '한국 장수기업 현황과 정책적 시사점'이라는 보고서에서 "한국이 사회 전반적으로 급속하게 고령화가 이뤄지고 있으며 중소기업 최고경영자(CEO)의 고령화도 빠른 속도로 진행되고 있다"며 이같이 밝혔다.

장수기업의 업종별 비중은 제조업이 25.7%(419개사)로 가장 높고, 운수업

### 〈장수기업·比장수기업 대표자 연령〉

구분	장수기업		比장수기업	
	대표자연령	기업수	비중	기업수
30대 미만	0	0.0	446	0.4
30대	13	1.8	5,140	5.0
40대	95	12.9	26,708	26.0
50대	267	36.3	43,558	42.3
60대	228	31.0	21,082	20.5
70대 이상	132	18.0	5,932	5.8
합계	735	100.0	102,866	100.0
평균 연령	735	60.2	102,866	54.2

\*대표자 연령 데이터가 있는 기업을 대상으로 분석.

/자료=중소기업연구원

17.7%(288개사), 교육 서비스업 12.7%(207개사) 등 순이다. 이들 3개 업종은 장수기업의 56%(914개사)를 차지한다. 상위 5개 업종의 장수기업은 75%(1233개사)에 이른다.

장수기업의 절반이 828개사가 서울·경기에 몰려 지역별 편중도 심했다.

지역별 장수기업 비중은 서울이 38%(617개사)로 가장 높고 경기 13%(211개사), 부산 8%(131개사) 등 순이다. 서울·경기 등 상위 5개 지역의 장수기업이 전체의 69%(1121개사)를 차지하고 있다.

장수기업은 매출액, 영업이익, 부가가치의 절대 규모에서 업력 50년 미만 기업의 30배를 웃도는 것으로 나타났다. 그러나 성장성(매출액증가율)은 비장수기업의 절반 수준에 그쳤다.

즉 평균 매출액이 장수기업 4300억원, 비장수기업 127억원으로 각각 조사된 반면 매출액증가율은 비장수기업이 3.4%로 장수기업 1.7%보다 높았다.

신 수석연구위원은 "장수기업은 안정적인 승계프로세스를 마련할 필요성이 커지고 있다"며 "기업승계 중여제도를 개선해 중소기업의 안정적 승계 기반을 구축하고 소규모 개인 기업의 지속성장을 활성화하는 제도 기반 확충이 필요하다"고 말했다.

또 "2016년부터 시행하고 있는 명문장수기업 확인제도를 조기 정착시키기 위해 인센티브도 확대하고 명문장수기업 확인제도에 대한 인지도를 제고하는 노력도 배가할 필요가 있다"고 지적했다.

/김승호 기자 bada@

## 헬스·중소기업

### '의료용 음성인식 소프트웨어' 상용화

#### 이대목동병원-뷰노

이대목동병원은 인공지능(AI) 의료기기 전문기업 뷰노가 함께 개발한 의료용 음성인식 소프트웨어가 상용화됐다고 5일 밝혔다.

이번에 상용화된 AI 기반 의료용 음성인식 소프트웨어는 PACS(의료영상 저장 전송 시스템)에 있는 영상 판독용 녹음 파일을 별도의 인공지능 탑재 소프트웨어를 통해 문자로 자동 변환하는 프로그램이며 전사 업무 보조 시스템으로 개발됐다.

기존에는 PACS 영상을 의사가 판독을 하고 그 내용을 음성 녹음하면 이 녹음 파일을 의료 음성 전문 전사자가 듣고 직접 문서화 했었지만 이번 소프트웨어 개발로 녹음 파일을 인공지능을 통해 자동으로 문서화된다.

특히 이번 소프트웨어는 기존 음성인식 변환 프로그램과 달리 인공지능 학습을 통하여 높은 정확도를 유지하면서 한글과 영어가 혼용된 2개 언어의 동시 변환이 가능한 프로그램이다.

지난 2016년부터 이대목동병원과 뷰



이대목동병원 전경.

/이화의료원

노가 함께 개발을 시작한 이번 소프트웨어는 개발 완료 후 이대목동병원 PACS에서 활용하며 성공적으로 상용화 한 것이다. 현재 이대목동병원에서는 본 소프트웨어를 사용해 전사 업무에 활용하고 있다.

이번 소프트웨어 개발에서 책임 연구자를 맡았던 김범선 학의학과 교수는 "이번에 상용화된 제품은 영상판독 뿐 아니라 의료의 다양한 분야로 확장이 가능한 소프트웨어"라며 "앞으로 꾸준한 보완 작업 및 성능 개선을 통해 추가적인 활용 방안을 모색해 나갈 것"이라고 말했다.

/박인웅 기자

### 시몬스침대 압구정 갤러리아百서 '팝업스토어'

#### '뷰티 레스트 블랙' 할인 등 이벤트

시몬스침대는 16일까지 서울 압구정 갤러리아백화점 WEST에서 '뷰티레스트 블랙' 팝업스토어를 진행한다고 5일 밝혔다.

이번 팝업스토어는 한국 시몬스의 최상위 매트리스 컬렉션 '뷰티레스트 블랙'에 대한 고객의 뜨거운 관심과 문의에 보답하기 위해 기획됐다. 팝업스토어 방문 구매 고객은 '뷰티레스트 블랙' 컬렉션 매트리스를 스페셜한 가격에 만나볼 수 있으며, 시몬스의 라이프스타일 컬렉션 '캐노사' 호텔 베딩 세트 증정 등 특별한 이벤트가 함께 진행된다.

시몬스침대의 '뷰티레스트 블랙'은 한국 시몬스의 독보적인 기술력에 벨기에 산리넨 원단, 네덜란드 캐시미어 실크 패딩 등 전세계에서 공수한 최고급 소재를 집대성한 마스터피스 컬렉션이다. 특히 뷰티레스트 블랙 전용 포스코사의 삼중 나선 구조의 하이카본 스프링 강선으로 제작된 '어드밴스드-포켓스프링'으로 섬세하고 세련된 지지력을 구현해, 프리미엄 혼수 시장을 개척하며 주도하고 있다.

또 신체의 무게 중심과 곡선을 최적으로 지지하는 한국 시몬스만의 '조닝(Zoning) 시스템'과 50여 종의 프리미엄 소재를 포켓스프링 위에 이상적으로 조합, 배치하는 '레이어링(Layering) 기술'이 더해져 한 단계 높은 최상의 수면환경을 이룬다.

'뷰티레스트 블랙'을 비롯한 한국 시몬스의 모든 매트리스는 글로벌 침대 시장에서도 최고로 인정받는 국내 자체 생산 시스템에서 제작돼 안전성 면에서 신뢰도가 높다. 또한 전 제품에 원자재와 제품 내구성 등에 '한국 시몬스만의 1936가지 품질 관리 항목'을 적용해 자제뿐 아니라 생산 과정까지 국가 공인 기준보다 훨씬 더 까다로운 검증 절차를 시행하고 있다.

/김승호 기자



시몬스침대 뷰티레스트 블랙.

### 서울·대구·부산서 하도급 업체 특별교육

#### 중기중앙회 위반사례 등 설명

중소기업중앙회는 하도급 관련 업체들을 대상으로 하도급법에 대한 이해와 실효성 제고를 위한 '2018년도 하도급법 특별교육'을 실시한다고 5일 밝혔다.

오는 17일(서울), 27일(대구), 28일(부산) 각각 열리는 하도급법 특별교육은 하도급법에 대한 전반적인 설명과 위반사례 그리고 질의응답순으로 진행한다.

특히 최저임금 인상분을 납품단가에 반영할 수 있도록 하는 납품단가 조정 협의상 확대 등 지난 7월 17일 시행된 개정 하도급법의 주요내용을 공정거래위원회 하도급법 담당자와 하도급법 전문 변

호사가 중점적으로 설명할 예정이다. 개정 하도급법에는 ▲납품단가 조정 협의 대상 확대(원재료가격 → 공급원가) ▲원사업자의 보복행위에 대한 징벌적 손해배상 적용 ▲보호대상 기술자료 범위 확대 및 기술탈취 사건 조사시효 연장 ▲부당한 경영간섭 행위 명시 등의 내용이 포함돼 있다.

하도급법 교육은 기업 대표자(0.5점) 또는 임원(0.25점)이 수료할 땐 하도급법 위반시 부과되는 벌점을 경감받을 수 있는 혜택이 있다.

교육비는 무료이며 참가신청은 중기중앙회 상생협력부나 중기중앙회 홈페이지 하도급법 담당자와 하도급법 전문 변

/김승호 기자