

일상다반사



연운열 교수의
치유영양학

◆승농과 커피

누룽지는 밥솥의 바닥에 주로 생기는데 밥을 덜어내고 물을 부으면 곧바로 승농이 된다. 승농은 역사적으로 우리의 국민음료였다. 한중일 가운데 우리나라는 승농을 즐겨 마셨기 때문에 차 문화 발전에 걸림돌이 되었을 거라는 설도 있다.

누룽지와 승농의 구수한 맛은 쌀에 함유된 당류와 단백질 성분이 취반시 가열에 의한 '마이야르반응' 현상 때문이다. '마이야르'반응은 환원당과 아미노산이 만나서 일으키는 연쇄적인 화학반응이다. 누룽지 색깔이 갈색에 가까울수록 구수해지는 이유도 멜라노이딘이라는 갈색의 착색물질이 구수한 냄새를 만들어내기 때문이다.

최근 대한민국은 커피공화국이라는 말이 생길 정도로 커피 사랑이 깊다. 최근 통계자료에 의하면 한국인의 연간 커피 소비량은 265억잔으로 국민 1인당 연평균 512잔이다. 전 국민이 매일 한 잔 반을 마신 셈이다.

국제 커피 협회의 보고서에 따르면 커

피 수입량 기준으로 볼 때 한국은 세계 7위로 기록된다. 우리나라에서 최초로 커피를 마셨다고 알려진 고종으로부터 약 130년이 지난 지금 승농은 사라지고 커피가 필수 음료가 됐다.

◆차와 항산화 기능

우리나라 식품위생법상의 차(茶) 류는 침출 차, 액상 차, 고형차로 구분하고 있다. 침출차는 주로 녹차, 홍차, 허브차, 곡물차 등을 말하며 사용의 편의성에 의해 잎차보다 티백 제품을 선호한다.

한편, 가공방법에 따라 발효를 하지 않은 녹차와 발효의 정도에 따라 전(前) 발효 차에 해당하는 반발효차(청차, 우롱차), 약 발효차(백차), 완전 발효차(홍차)와 후(後) 발효차(황차, 흑차)로 구분할 수 있다.

전(前) 발효차는 찻잎에 포함된 효소에 의해 발효가 이루어지고 후(後) 발효차는 미생물을 이용하여 발효, 숙성이 진행되어 더욱 깊고 깊은 향취를 나타낸다. 보이차(푸얼차)는 중국 윈난성(云南省) 보이지역에서 명칭이 유래되었으며 중국의 10대 명차 중의 하나다.

녹차에는 카테킨이 풍부하지만 홍차는 제조단계에서 카테킨의 산화작용에 의해 카테킨류가 감소되는 반면 폴리페놀이 다

량 생성된다.

우리 몸에 필요한 산소가 '활성산소'로 변하게 되면 인체 내에서 세포의 노화와 장애를 유발한다. 활성산소는 인체나 식품 중에 존재하는 지질을 산화시켜 과산화 지질로 변성시키고 인체 내에서는 DNA에 손상을 주어 세포의 돌연변이와 암을 유발하고 뇌와 심혈관계에 병리학적 교란을 일으키는 원인물질로 알려져 있다.

따라서 이러한 활성산소를 제거하기 위해서 항산화제가 필요하다. 천연물에서 유래하는 페놀성 화합물은 항산화력이 대단히 크기 때문에 활성산소와 쉽게 반응한다.

페놀성 화합물은 항균, 항알레르기, 항산화, 항암, 충치예방, 심장 질환 및 당뇨병 예방에 효과가 있다고 보고된 생리활성 물질로, 다양한 구조와 분자량을 가진 2차 대사산물 중의 하나다. 차의 '카테킨' 화합물은 혈중 콜레스테롤을 저하시키고, 항산화, 항암, 항균작용, 충치예방 및 미백효과까지 있다고 보고되고 있다.

올해는 1월 22일이 24절기중 눈이 가장 많이 온다는 대한(大寒)이다. 코로나팬데믹 시기에 한겨울 따듯하게 마시는 음다(飲茶)를 통해서 체내 활성산소를 말끔히 제거해 보자. /송의여자대학교 식품영양과

국민은 '공감'을 원한다



기지수첩
최영훈 (정치경제부)

“소통하는 대통령이 되겠습니다. 따뜻한 대통령 친구 같은 대통령으로 남겠습니다.”

문재인 대통령이 2017년 5월 10일, 취임사에서 전한 약속이다. 전임인 박근혜 전 대통령이 '불통의 아이콘'으로 비판받아온 만큼, 문 대통령은 달라야 했기 때문이다.

취임한 지 4년 8개월 동안 문 대통령은 여러 분야에서 활동하는 많은 국민과 소통하기 위해 노력했다. 국민과 소통하면서 공감대를 형성하기 위해 다양한 현장에 직접 방문했고, 무작위로 선발된 국민과 대화도 가졌다.

문 대통령은 언론과 소통도 했다. 국내 언론과 기자회견 한 횟수는 9차례(2022년

1월 18일 기준)에 이른다. 질의응답을 한 대통령 단독 기자회견 횟수로만 보면 전임인 박 전 대통령(3회)보다 많다.

하지만 문 대통령이 소통하려는 노력에 국민은 공감할까. 문 대통령이 임기 동안 성과를 평가한 데 대해서도 '공감' 못하는 국민은 상당하다. 청와대가 밝힌 성과를 체감하지 못하기 때문이다. 대표적인 사례가 '민생 경제' 분야다.

대통령 직속 일자리위원회가 지난해 12월 26일 발간한 이슈브리프를 통해 밝힌 문재인 정부 연평균 노동소득분배율은 64.9%다. 전체 국민 소득에서 노동 소득이 차지하는 비율인 노동소득분배율은 노무현(60.0%)·이명박(60.3%)·박근혜(62.1%) 정부를 거치며 늘어났다.

그럼에도 자영업자·소상공인 등은 신종 코로나바이러스감염증(코로나19) 위기에 직격탄을 맞아 힘들어한다. 노동소득분배

율이 오른 것에 국민은 '공감'하지 못하는 셈이다.

문 대통령에 기대를 버린 국민도 있다. 북한군에 의해 피살된 해양수산부 공무원 아들은 18일 “더 이상 기대하는 것이 없다”며 문 대통령의 편지를 반납할 것이라고 했다.

청와대 측이 ‘정부가 패소해도 항소를 자제하라’는 문 대통령 지시와 달리, 국가안보실을 상대로 한 유족 중 정보공개청구 소송 판결에 불복하고, 항소하면서다. 문 대통령이 “모든 과정을 투명하게 진행하고 진실을 밝혀낼 수 있도록 내가 직접 챙기겠다”고 한 약속도 사실상 깨진 셈이다.

국민은 소통을 통해 대통령이 공감하길 원한다. 여러 성과를 내세울 때 최소한 국민이 공감하는 수준에서 말해줬으면 하는 바람인 셈이다. 남은 임기 4개월 동안만이라도 문 대통령이 국민의 '공감'을 얻을 수 있게 노력했으면 한다. /choiyoungr@

오늘의 운세 1월 19일 (음 12월 17일) http://www.saju4000.com

- 36년생** 호랑이도 제 말 하면 온다는데. **48년생** 백만 송이장미를 받는 꿈을 꾸다. **60년생** 작은 것에 집착 말고 일만보고 진행. **72년생** 사람에게 신뢰를 주는 것이 큰 자산이다. **84년생** 한심하다는 것은 가만히 앉아서 행운을 기다리는 것.
- 37년생** 뒤늦은 투자는 인생의 먹구름이다. **49년생** 일취월장의 기회가 오니 적극적으로 나서자. **61년생** 기다가 커서 서운함도 크다. **73년생** 다양한 장르의 음악에 관심을 갖는다. **85년생** 이직이나 진로변경은 불리하니 신중하게 고민해야.
- 38년생** 사람은 누구나 각각의 행복 불행의 운명이 있다. **50년생** 모난 돌이 정 맞는 법이니 자중. **62년생** 마음이 울적해도 웃으면 복이 온다. **74년생** 남의 실수가 내겐 기회로 오지만 엔지 불행. **86년생** 밤이 길어도 새벽은 반드시 온다.
- 39년생** 큰 흐름을 벗어나지 말고 움직여라. **51년생** 지치고 피곤한 날이니 배우자의 도움이 절실. **63년생** 동서남북으로 운이 열렸으니 업무를 열심히 하라. **75년생** 하나를 주고 둘을 얻는다. **87년생** 눈에 넘치는 사람과는 오래가기 힘들다.
- 40년생** 엉뚱한 곳에 에너지를 쏟지 마라. **52년생** 자신이 승진하고 집안에 경사가 있다. **64년생** 현재의 재물이 계속 있기를 바란다면 겸손의 미덕으로 행동. **76년생** 받는 것도 깊어야 할 때가 온다. **88년생** 눈앞의 실속보다 내일을 중시.
- 41년생** 늦더라도 어떤 인생이든 꽃피는 시기는 있다. **53년생** 사랑이 부족하다면 처음부터 반려권을 절대 키우지 마라. **65년생** 산토끼 잡으려다 집토끼 놓친다. **77년생** 격한 말은 서로의 마음을 다치게 한다. **89년생** 가족 간에도 나누어야.
- 42년생** 탁월한 건식이 나를 지탱해왔다. **54년생** 다른데 눈 돌리기보다 평소 부족함을 채우도록. **66년생** 닭피와 의 거래는 순조롭다. **78년생** 삼각관계에 간교함이 있으니 의지가 필요하다. **90년생** 한눈에 반하는 것은 식는 것도 순식간일 것.
- 43년생** 돌아봄이 없는 사람일수록 화를 잘 내는 법. **55년생** 남이 처된 밥상이 불편하다. **67년생** 동료에게 양보할 일이 생긴다. **79년생** 이별이란 눈에서 멀어지니 마음도 멀어지는 것. **91년생** 지나친 욕심으로 현재 있는 것도 잃지 않기를.
- 44년생** 나이 들수록 자랑보다는 지갑은 열어야 할 터. **56년생** 자식의 도움에 감사할 줄도 알아라. **68년생** 혈관질환이 의심되니 건강검진을 받자. **80년생** 타인의 시선에 얽매며 따라가다 빛난 진다. **92년생** 사막에서 오아시스를 만나려는 격.
- 45년생** 가야 할 길은 먼데 발걸음이 떨어지지 않는다. **57년생** 재혼이 아니라고 생각되면 더 늦기 전에. **69년생** 마음이 편안해야 일도 잘 풀린다. **81년생** 일을 자꾸 만들 어 크게 벌리지 않도록. **93년생** 손재수가 있으니 세금을 미리 내자.
- 46년생** 언제 먹구름이 올지 모르니 더 겸손. **58년생** 금할수록 서두르지 마라. **70년생** 직장에서 시시비비를 가리다가 내 실수도 알려진다. **82년생** 발을 두려워하면 좋은 꿈을 모을 수가 없다. **94년생** 2보 전진을 위해 1보 후퇴하는 지혜를.
- 47년생** 가장 중요한 것은 말버니 건강유의. **59년생** 유혹이 많은 날이니 의리가 필수. **71년생** 필요 이상의 의미 부여는 상황을 왜곡시킨다. **83년생** 결혼생활은 양보와 이해로 이루어진다. **95년생** 참모(參謀)가 제격이고 자수성가의 표본이다.

김상회의四季 도전, 버킷리스트

인생은 정의 내리기 어렵다. 붓다는 존재 자체를 '고(苦)'라고 규정했다. 그래서 붓다는 철저하게 존재함으로써 생겨나는 괴로움을 해소하고 벗어나는 가르침을 펼쳤다. 우주의 시원을 묻거나 죽은 다음의 세상은 어떠한가 하는 질문에 대해서는 무기(無記)했다. 대답하지 않는 것이다. 몰라서 대답하지 않은 것이 아니고 현명하지 못하고 도움이 되지 않는 질문에는 침묵으로써 대답을 대신한 것이다. 어쨌든 삶의 본질이 고라 할지라도 후회 없는 인생을 살아가야 한다.

필자가 생각하는 성공적인 삶 후회 없는 삶은 움직일 수 있고 힘이 남아 있는 한 게으르지 않아야 한다. 몸을 움직이든 정신을 풍요롭게 하든 일을 하며 오늘 내일을 맞이할 수 있는 것이라면 그 사람의 삶은 헛되지 않다고 말하고 싶다. 생산적인 노동만 일이 아니기에 이런 이유로 나이가 많던 적던 자신만의 버킷리스트는 필요하다. 평생의 리스트도 있을 수 있고 해마다의 리스트도 있을 것이다. 해보지 않은 일을 해보는 것도 도전이다. “도전하는 것이 인생이다. 여러분도 일을 계속하라. 인간은 일을 포기하면 죽고 만다.” 유명한 오토바이 제조회사 스즈키를 이끌어 온 스즈키 오사무 회장이 91세로 물러나며 직원들에게 당부한 퇴임사의 내용이라고 한다.

그가 얘기한 일이라는 것은 보상을 받는 육체적 노동만이 아닌 자아의 실현도 포함한 것이라. 준족사장판(駿足長板)이라는 고사성어가 있다. 잘 달리는 말이 언덕에서 힘껏 달려보고 싶다는 뜻이다. 비록 내가 준마는 아닐지라도 조건이 꼭 닿지는 않는다 할지라도 작은 자량(自量)일지라도 자신만의 버킷리스트를 포기하지 않고 도전 해보는 새로운 한 해를 설계해도 좋을 것이다. 과시가 아닌 자유를 위함이다.

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

매일매일 두뇌트레이닝
스도쿠365 **생각을 높이는 문제출제: 손호성**

문제풀이방법
4X3 스도쿠는 가로 세로 4X3박스에 1부터 9 ABC의 문자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다. 부동호 스도쿠는 가로 세로 3X3박스에 1부터 9 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

하루에 한 장 기적의 두뇌를 자극하는 사무라이스도쿠
손호성 저 | 스토쿠65 | 10,000원

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

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

http://argo9.com

정답

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

과난도의 월드컵을 즐겨보세요
http://argo9.com

metro 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인	이장규	편집국장	김승중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의 / 독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206	2002년5월28일 제4864호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제0968호	