

삼겹살이 끌리는 이유



연운열의
푸드특독

음식과 관련된 기념일 중에서 3월 3일 '삼겹살 데이'란 게 있다. 삼겹살 데이는 돼지 삼겹살을 먹는 날로, 우리나라에만 있는 비공식적 기념일이 아닐까 싶다.

굳이 삼겹살 데일로 정하지 않아도 우리나라는 전세계에서 아마 삼겹살 소비가 제일 많은 국가일 것 같다. '삼겹살 공화국'으로 불려도 될 듯하다. 국내에서는 흥어처럼 내수 공급량이 부족하여 스페인과 칠레 등 전세계 17개국으로부터 약 30%를 수입하고 있다.

삼겹살은 돼지고기 부위 중 가장 고소하지만 기름기가 많아 지방 함량이 많고 칼로리가 높다. 삼겹살의 칼로리는 100g 당 약 340kcal로 열량이 매우 높은 편이고 단백질 15.8%, 지방 26.4%로 기타 부분육보다 지방함량이 높다.

돼지고기에 함유된 철분은 체내 흡수율이 높아 철 결핍성 빈혈을 예방하며 메티오닌 성분은 간장보호와 피로회복에 좋다.

삼겹살은 살코기와 비계층이 3번 겹쳐 있다고 해서 삼겹살이라는 이름이 붙여졌

다. 하지만 삼겹살은 '지방-살코기-지방-살코기'로 사실은 네겹이다. 삼겹살과 오겹살은 도축한 돼지를 처리하는 단계에서 구분된다. 돼지 털을 뽑는 과정에서 지역마다 차이가 있는데, 서울·경기지역에서는 돼지 껍질을 벗겨 파는 반면 경남·전남·제주 등 남해안 일대에선 껍질을 벗기지 않는다. 껍질을 벗겼으면 삼겹살, 벗기지 않았으면 오겹살이 된다. 삼겹살이 실제로는 네 겹이니 껍데기를 벗기지 않으면 다섯 겹이 된다.

껍질을 벗기는 것이 '박피', 그렇지 않은 것은 '미박'이라고 하는데 정확히 말하면 오겹살은 '미박 삼겹살'이고 삼겹살과 오겹살 모두 같은 부위지만 일종의 마케팅 수단으로 오겹살이란 신조어를 만들어 낸 것이다.

농촌진흥청에서 산정한 소와 돼지의 '도체수율기준'에 따르면 평균축하 체중이 116kg인 돼지의 경우 살코기는 62.47kg이며 삼겹살은 14.2kg이다.

삼겹살은 대패삼겹살, 칼집 삼겹살, 목삼겹, 녹차삼겹살, 와인삼겹살, 오겹살 등 다양한 형태의 삼겹살로 상품화 되고 있다. 중국에서 삼겹살로 만든 동과육이 유명하고 유럽에서는 베이컨, 돼지기름인 라드(lard), 화장품 제조 등에 사용되는 경우가 대부분이고 식용으로는 거의 사용하

지 않는다. 한국에서는 자장면을 볶을 때 라드를 사용하기 때문에 무슬림들에게는 하람(haram)식품이 된다.

육류는 백색육과 적색육으로 구분하는데 돼지고기는 적색육에 해당한다. 적색육이 붉은 이유는 대부분 철분을 함유한 미오글로빈에서 비롯되는데, 미오글로빈은 적혈구세포의 헤모글로빈과 유사하게 세포에 산소를 공급하는 풍부한 색소 단백질이다. 근육에 에너지를 공급하는 지방은 사이토크롬에 의해 분해되는데, 이것은 근육섬유에 포함된 붉은 색을 띠는 단백질에 기인한다. 또한 인체가 합성할 수 없는 필수아미노산을 공급하는 훌륭한 단백질 공급원이며 철분과 비타민B군이 풍부한 반면 지방함량이 높아 열량과 포화지방이 많다는 의미이기도 하다.

돼지고기를 구입할 때에는 밝은 연분홍색으로 광택을 띠고 지방의 색상은 백색으로 조직이 단단하고 탄력성이 있는 것이 좋다. 탄력성이 부족하거나 수분이 용출되고, 색깔이 황색으로 변했거나 이취가 심하게 나는 경우는 구입을 피해야 한다. 냉장 보관할 때에는 0~5°C에서 1~2일, 냉동 보관할 때에는 -18°C 이하에서 15일~1개월간 보관이 가능하다.

/연운열 (재)전남바이오전환원 식품산업연구소장

무인화에 고개 떨구는 디지털 소외계층



기지수첩
신원선
(유통&라이프부)

슈퍼마켓, 세탁소, 반찬가게, 문방구, 반려동물 용품 가게... 동네 산책을 하다 보면 24시간 무인 판매점이 상당히 많다는 것을 볼 수 있다. 몇 해 전만 해도 무인 아이스크림 가게만 몇군데 보였었는데 지금은 어느 업종이든 무인 판매점이 하나씩은 있는 것 같다. 눈치볼 필요 없이 느긋하게 물건을 고른 뒤 직접 바코드를 찍고 계산하면 되고, 무인 가게는 보통 심야시간에도 열려 있어 기자도 종종 이용하는 편이다.

무인 점포는 직원이 상주하지 않기 때문에 인건비를 줄일 수 있다. 편의점 업계가 가맹점주의 안정적인 수익을 위해 하이

브리드 매장(주간에는 직원이 상주하지만, 야간에는 무인으로 운영되는 형태)·무인 매장을 대안으로 제시하는 것도 이 때문이다. 매년 오르는 최저임금 부담을 줄일 수 있으니 초기 비용이 비싸더라도 감내하는 것이다.

소비자들도 자연스럽게 셀프 결제 시스템에 적응하고 있다. 산업계 전반에 무인화 바람이 불면서 향후 5년 안에 모든 업종에서 결제를 포함한 단순 직무를 하는 인력은 자연스럽게 사라질 것이라는 전망도 나오고 있다.

버거 프랜차이즈나 카페의 경우 이미 대부분 매장에 키오스크가 자리잡고 있는 것도 사실이다. 하지만, 어디에나 단점은 존재하듯 무인화 시스템에도 해결해야 할 문제는 있다. 디지털 기기에 익숙한 세대에게는 전혀 문제되지 않겠지만, 고령층과 시각 장애인 등 디지털 기술에 익숙하

지 않은 계층에게는 달갑지 않을 터. 최근 지자체 사회복지관이나 동사무소에서 노인을 위한 키오스크 시스템 교육을 하고 있지만, 모든 기기가 동일하지 않은 데다 익숙해지기까지는 시간이 걸리기 마련이다. 노인과 시각장애인을 고려한 음성지원 키오스크나 가독성을 높인 키오스크가 부족한 탓에 주문 자체를 꺼리게 된다고 한다.

또 점원에게 직접 주문하면 빠르게 끝낼 수 있는 것도 키오스크로 하면 메뉴 선택부터 추가사항, 결제 수단 선택 등 여러 단계를 거쳐야 하기 때문에 오히려 번거롭다는 의견도 있다.

과학기술의 발달로 비대면·무인 서비스가 빠르게 확산하고 있는 상황에서 더이상 소외계층이 생기지 않게 쉽고 빠른 디지털 교육과 활동이 적절히 이뤄져야 할 필요가 있다.

/tree6834@metrosoul.co.kr

오늘의 운세 3월 7일 (음 1월 27일) http://www.saju4000.com



36년생 나라 밖에서 반기온 소식이 온다. 48년생 한발 물러서서 보면 하늘도 높고 땅도 넓은 법이다. 60년생 원숭이따위의 거래에 행운이 있다. 72년생 둘다리로 두드러고 가는 길도 물어서 가야. 84년생 구슬수가 따르니 외출 조심.



37년생 정확한 거절이 관계를 좋게 한다. 49년생 내키지 않아도 웃어야 하니 마음이 슬픈 하루. 61년생 오늘의 영광은 어제의 고난에서 오는 보답. 73년생 다툼이 생길 수 있는데 조력자가 있어서 다행. 85년생 배우자의 의견을 수렴.



38년생 과유불급이니 지나친 운동을 삼가라. 50년생 어느 길로 가도 목적지에 도착할 만큼 운이 좋은 날. 62년생 좋은 말로 투자 속삭이는 이를 경계. 74년생 골치 아픈 일은 상사와 상의해서 해결하는 것이. 86년생 5시 이후 운전 주의.



39년생 행복은 주변에 있으니 이웃사촌을 잘 보살피라. 51년생 유혹이 많은 날이니 마음을 굳건하게 지켜라. 63년생 할 일은 많은데 마음만 바쁘다. 75년생 보이스피싱을 주의 낭패를 본다. 87년생 안정을 위해 육체적으로 일해볼 것.



40년생 강을 건너어도 배는 보관해 뒀어 한다. 52년생 동업자와 감정절제를 잘해야 일이 마무리된다. 64년생 즐거운 일이 넘치니 뭘 해야 하나 고민스럽다. 76년생 지난간 인연은 생각을 말라. 88년생 새소리에 도 하나하나 뜻이 있다.



41년생 눈치가 빨라야 절에 가서도 새우젓 얻어먹는다. 53년생 걱정이 해소되고 마음이 즐거운 날. 65년생 길 떠나는데 신발 끈이 풀려 지체된다. 77년생 오늘은 내가 주인공이니 무슨 일든 참여하라. 89년생 혼수 문제로 근심스럽다.



42년생 물은 담는 그릇에 따라 모양이 달라진다. 54년생 주변이 시끄러우니 외출은 자제하라. 66년생 넓게 바라보면 여유가 생기고 방법도 생긴다. 78년생 두마리 토끼를 잡으려다 다 놓칠 수 있다. 90년생 인생은 그냥 걸어가면 된다.



43년생 송사에 휘말리지 않도록 언행에 주의. 55년생 남의 눈에 티끌만 보려고 하면 원망을 듣게 된다. 67년생 예상외의 초대할 하루가 즐겁다. 79년생 기다린다고 기회는 오지 않으니 노력이 필요하다. 91년생 항상 침묵은 금이라 했다.



44년생 문제가 생기면 자손들과 의논해서 해결. 56년생 결과만큼 과정도 중요하게 여겨야 한다. 68년생 밤이 깊을수록 새벽이 멀지 않음이다. 80년생 시시비비를 가리다 보면 내 허물도 나온다. 92년생 화분 갈이를 해서 집안 분위기를 변화.



45년생 주머니 속의 송곳처럼 창의력이 빛나는 날이다. 57년생 상대의 실수를 포용하라. 69년생 계획을 세워야 앞으로 나아갈 수 있으니 결과부터 챙기지 마라. 81년생 꾸준한 노력에서 탄생. 93년생 가지 못한 길에 아쉬움이 남는 날이다.



46년생 배우자가 내겐 좋은 협력자이다. 58년생 변화가 있어도 흔들리지 말고 앞만 보고 전진. 70년생 하나를 뿌려도 열 개로 돌아오니 기분이 좋은 날. 82년생 학문으로 투자하여 앞날을 개척. 94년생 부부간이라도 돈 문제의 쓰임을 구별.



47년생 아침부터 금전 문제로 갈등과 속상할 일이 생긴다. 59년생 깊이 생각하면 나 같 길이 절로 보인다. 71년생 결과가 있으니 즐겁게 행동하라. 83년생 오늘 걸어야 내일 뛰지 않으니 힘내라. 95년생 남의 돈을 내 기준으로 재단하려 하는가.



김상회의四季 꿈과 현실

팔자에 식상食傷이 혼잡하면 보통은 한 우물을 파기가 어려운데 결국 나이가 든 이후에 젊을 때의 꿈을 잊지 못하고 다시 도전하는 사람들이 있다. 지난번 상담을 청했던 은행원도 그런 경우였다. 그는 학교 다닐 때 소설가가 되고 싶다는 꿈을 꾸었다. 그런데 취업한 곳은 반듯한 은행이었다. 당장 돈을 벌어서 부모님에게 도움이 되어야 했기 때문에 취업해야 했다. 외환과 환율 담당자로 이십 년 넘게 일하던 그는 다시 작家的 꿈을 꾸다가 상담을 청했다. 회사 일을 하면서 부지런히 습작도 했던 그는 자기가 작가의 재질이 있는지 궁금해했다.

사주를 짚어보니 문창성이 들어있었다. 문창성 사주는 무언가를 배우는데 흥미가 있고 습득 속도가 빠르다. 공부나 글쓰기에 재능이 있다고 말할 수 있다. 학계로 진출하거나 작가가 되는 사람 중에 문창성 사주가 많은 편이다. 상담을 청한 은행원이 소설가에 끌리는 것은 자기의 바탕에 자리한 재질 때문이라고 할 만했다. 그런데 재능은 있지만 그의 문창성은 아주 늦게 꽃피는 운세였다. 현재는 보통 사람보다 조금도 드라질 뿐이었다. 필자는 그에게 겸업 작가를 제안했다.

가족부양의 현실 앞에서는 글쓰기도 막힘이 따르기 마련이다. 보장된 길을 두고 아직 멀리 남아있는 어려운 길을 찾아가기보다 겸업 작가로 입지를 조금씩 더 만들어 놓고 은퇴 이후에 새로운 직업으로 삼는 것도 방법이 될 터였다. 은퇴 나이쯤 되면 아이들 교육이 끝나니 부양 부담도 줄어든다. 그렇게 마음이 편해지면 글이 더 잘 써질 수도 있다. 평생의 꿈에 다시 도전하는 건 용기 있는 일이지만 사주에 타고난 운세가 있기에 필자는 용기를 주었다. 도드라진 능력 뒤에 펼쳐지는 문창성의 꽃길 예측이 기다리고 있으니 자신의 운을 실감하게 될 것이다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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

매일매일 두뇌트레이닝 **스도쿠365**

문제풀이: 3x3 �도쿠 X는 가로,세로,3x3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성
서울로 크리에이티브의 열정과 열정을 즐기세요
http://www.argo9.com

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

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

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 가0206	2002년5월28일 제5386호	
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년3월09일 제1490호	

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.