

커피 이야기



연민엽의
푸드톡

커피는 전 세계에서 매일 20억잔 이상 소비되고 있다. 소비자 조사기관인 유로 모니터에 따르면 한국은 2023년 국내 1인당 연간 커피 소비량이 405잔으로 전 세계 1인당 연간 커피 소비량 152잔 대비 두 배 이상이나 많이 소비하고 있는 것으로 나타났다.

커피의 생두를 볶은 후 곱게 갈아서(분쇄)물에 우려 마시는 방법은 아랍권에서 시작되었다. 아랍커피는 중동을 비롯한 터키와 그리스 지역에서 지금까지 이어지고 있다. 1700년경 프랑스에서 볶은 커피 입자를 천으로 만든 봉지에 넣고 물에 담구는 방법을 채택하여 커피입자와 물을 분리함으로써 커피 알갱이가 씹히는 문제점을 개선하였다. 이후 1750년경에 드립포트가 개발되었다. 볶은 커피입자를 넣고 위에서 뜨거운 물을 부어 볶은 커피입자를 통과한 드립액이 별도의 공간에 고이도록 하였다.

19세기에 이르러서야 에스프레소 추출법이 고안되었다. 에스프레소 추출법은 끓는 물이 중앙에 설치된 관을 타고 올라와 바닥에 깔아놓은 볶은 커피 입자에 도

달하도록 하는 방법이다. 플런저 포트법은 볶은커피 입자를 물에 담가 두었다가 플런저를 이용해 커피를 바닥까지 눌러서 물을 압출하는 방법이다.

이탈리아의 에스프레소는 1855년 파리 박람회에 등장했다. 에스프레소는 곱게 빻은 원두에 고온, 고압으로 소량의 물을 투과시켜 추출해 데미타스컵에 담은 커피를 말한다. 이와 반대로 물을 투과시키는 게 아니라 갈때기에 걸러서 추출하면 드립 커피가 된다.

커피를 빠르게 추출하는 방법은 높은 압력을 이용해 강제로 물을 커피입자에 통과시키는 방법이다. 압력을 높이면 커피공에 함유되어 있던 지방입자의 용출이 용이해져서 부드럽고 풍미가 상승한다.

찬물로 내린(추출) 커피를 콜드브루라고 하는데 물의 온도가 낮으면 커피가 빠르게 우려나지 않기 때문에 한방울씩 떨어뜨리는 점적식은 8시간 이상, 침출식은 12~24시간 이상의 긴 추출 시간이 걸리지만 한번 만들어 놓으면 드립이나 에스프레소 방식에 비해 보관 기간이 길고 시음이 용이하며 시간이 지날수록 숙성되어 풍미가 좋아지는 장점이 있다.

커피공은 190~220℃의 온도에서 90초~15분 동안 볶는다. 콩의 온도가 물의 끓는점 가까이 도달하면 세포 안에 들어 있던 소량의 수분이 수증기로 변하면서 콩의

부피가 1.5배정도 팽창한다.

온도가 상승하면서 단백질, 당, 석탄산 물질, 그 밖의 성분이 분자크기의 조각으로 파괴되면서 메일라드 반응에서 전형적으로 나타나는 색상인 갈색으로 변하고 아로마가 생성된다. 160℃에 도달하면 세포 구조가 파괴되면서 수증기와 이산화탄소가 발생하는데 200℃에서 급격히 증가한다. 로스팅을 계속하면 손상된 세포에서 커피공 표면으로 커피의 유지(지방)성분이 용출되면서 표면이 반들거리는 것을 육안으로 확인할 수 있다.

커피는 끓이는 과정에서 흥차보다 더 많은 카페인을 추출된다. 일반적인 커피 한 잔에는 흥차에 들어 있는 20~50mg보다 많은 50~100mg의 카페인이 들어 있다.

커피는 오래 추출할수록 더 많은 카페인이 배출된다. 에스프레소 방식은 뜨거운 물을 고압으로 원두 가루에 통과시켜, 카페인을 많이 배출하지 않으면서 깊은 풍미의 휘발성 유지성분을 포집한다.

카페인은 세계에서 가장 널리 소비되는 정신활성물질이다. 카페인 효과는 적당한 양(50~300mg, 1일 권장 제한량은 400mg)을 섭취했을 각성효과와 집중력을 높이는 효과로 나타난다. 다량을 섭취하면 불안증과 불면증 같은 부작용을 나타낼 수 있으니 개인의 상황에 따라서 섭취량 조절을 권장한다. /재)전남바이오희원 식품산업연구센터장

오늘의 운세 6월 4일 (금 4월 28일) http://www.saju4000.com



36년생 재물은 사람 사이 격차를 지게 만든다. 48년생 오늘 일기를 써보시라. 60년생 비벌 언덕이 있으면 좋겠다. 72년생 세속적이 부(富)라 할지라도 시작은 하나부터 출발이다. 84년생 물실희기(勿失好機)가 있으니 기회가 있기 마련.



37년생 사람은 누구나 돈이 필요하니 벌 수 있을 때 벌자. 49년생 사업의 협조자를 만난다. 61년생 성공한 사람을 보면 독서를 많이 한다. 73년생 지혜로운 사람은 기다릴 줄 아는 사람이다. 85년생 세상의 이치는 제때 제자리가 있는 법.



38년생 감기를 조심해야. 50년생 광기와 천재성 사이의 거리는 성공으로 측정해야. 62년생 만우인력의 법칙은 사람 관계에도 있다. 74년생 좋은 기회가 오리라는 확신으로 실력을 키워라. 86년생 사람은 갑자기 친해지면 반드시 일이 발생.



39년생 능력이 지나치다 싶으면 조용히 해야. 51년생 통친 고기를 안타까워 말자. 63년생 사돈 앞에서 남편을 조롱하려 하지 마라. 75년생 수명처럼 시간은 한번 지나 가면 되돌아오지 못한다. 87년생 우정은 시간이 갈수록 소나무와 같다.



40년생 초상집 갈 일이 생긴다. 52년생 부모 위기라도 동요하지 말고 풀어나가라. 64년생 누군가는 부자의 고뇌를 살펴볼 수 있지 않겠는가. 76년생 부자가 되기 위해 재충전이 필요한 날이다. 88년생 문학은 마른 정서를 순화시키니 책을 보자.



41년생 해 뜨기 직전이 가장 어둡다. 53년생 금전이 결핍될 때 가정도 피폐해지니 투자는 매우 주의. 65년생 시간은 금이오 귀중한 자산. 77년생 사랑할수록 신용의 성실성이 요구. 89년생 결실 없는 생활의 연속인 듯하니 윤택하게 다시 시작.



42년생 친구를 만나서 내 자랑만 하고 나니 눈총이다. 54년생 삶은 내가 하고 편한 일은 타인에게로. 66년생 아내에게 침묵할 줄도 알아야. 78년생 천국에도 슬픔과 고통이 있을 터인데. 90년생 조직의 수장은 모범을 보여줘야 할 터.



43년생 늦 사랑은 별이라도 딸 것 같으나 자중. 55년생 이혼은 여권신장도 아니요. 자랑거리도 아닐 텐데. 67년생 전통시장에 가서 기분전환을 해보자. 79년생 남의 주장도 겸허히 들어야 인생사 순리다. 91년생 지금이라도 기술을 습득해보자.



44년생 되는 일이 없다면 집안에 풍수를 적용해서. 56년생 애사심을 갖자. 68년생 노력한 만큼 성과도 좋으니 전진. 80년생 개성과 창조도 누군가의 것에서 모방에서 시작하지 않았을까. 92년생 약처를 만난 소크라테스처럼 철학자가 되려는가.



45년생 사랑에는 절문이 따른다. 57년생 나만 말이 많으면 내 얘기를 들으려 하지 않으니 겸손한 청취를. 69년생 재물은 활기를 얻게 되니 도전하라. 81년생 이론만을 더 듣기보다 실천하도록. 93년생 평범함 속에 지혜가 있으니 자신을 갖도록.



46년생 가족은 서로 만들어 가는 것이다. 58년생 어머니의 젖은 애정을 흡수하게 한다. 70년생 돈은 꽃이라면 경제력은 향기로운 열매. 82년생 무슨 행동이든지 제때 맞는 적시성이 있어야 할 것. 94년생 창업은 새 친구보다는 오랜 친구와 함께.



47년생 힘이 없는 사람은 좋은 기회가 와도 잡지 못한다. 59년생 일교차가 심해지면 감기몸살조심. 71년생 시대에 불평불만 말고 감사해 해보라. 83년생 식탐은 아람 담지 못한 인생의 원리이다. 95년생 과학의 발전이 있으니 생명은 길어진다.

물거품 된 '한우법'에 망연자실 한우농가



기지수첩
신원선
(유통&라이프부)

한우 가격이 크게 하락하고 사료값 부담으로 생산비가 늘면서 한우 농가가 벼랑 끝에 몰렸지만 정부는 뚜렷한 안정화 방안을 내놓지 못하고 있는 상황이다. 한우농가를 위해 국회에서 발의한 '지속 가능한 한우산업지원법'(한우법)이 통과됐지만 대통령의 거부권 행사로 법안이 폐기되면서 농가의 실망감만 커졌다.

한우법은 정부가 5년마다 한우산업 발전 계획을 세우고 도축, 출하 장려금과 경영개선자금 등을 지원할 수 있도록한 법안이다.

현재 한우산업은 열악한 생산 환경에 놓여있다. 사료값 인상과 주기적인 소값 폭락으로 마리당 200만~300만원씩 적자를 보고 있는 상황이다. 여기에 미국산 소고기 관세 철폐가 2026년 예정되어 있어 더욱 암울하다.

한우법은 국민의힘이 제20대 대선 캠프에서 약속한 농정공약이기도 하며, 2022년 더불어민주당뿐만이 아닌 여야당의 원 모두 법을 발의해 마지막 국회에서 어렵게 통과됐다. 어렵게 통과된 만큼 농가가 거는 기대감도 컸을 터.

우여곡절 끝에 법안이 국회를 통과했지만 윤석열 대통령은 가족 종류별 형평성 등을 이유로 거부권을 행사했다. 한우농가는 한가닥 희망마저 뺏히고 만 것이다. 한

우협회는 여야의원이 모두 발의해 국회를 통과한 민생법안을 정부와 여당이 이제와 거부하는 건 국민을 조롱하는 행태라며 한우 반담 등 대정부 시위를 예고했다.

정부는 겉으로는 지속가능한 농축산업을 장려한다고 하지만, 그 의지를 행동으로 보여주지는 않고 있다.

단기적인 한우 할인 판매 행사로는 농가 경영여건이 개선될 수 없다는 것은 이미 알고 있다.

농가의 안정적인 경영환경과 한우의 보존을 진정으로 원한다면, 한우법을 반대할 것이 아니라 한우농가 생산자들의 이야기에 귀기울이고 장단기 구체적인 대책을 하루 빨리 마련해야 할 것이다.

/tree6834@metrosoul.co.kr



김상회의四季 이별수

한 유명한 여자 탤런트와 연하 남자방송인의 재혼이 화제가 된 지 몇 그제 같은데 이혼 소식이다. 필자는 두 사람의 재혼이 화제가 되었을 때 남의 일이긴 하지만 저 두 사람이 오래가지 못한다고 지인들에게 얘기한 바 있다. 두 사람의 생년월일을 맞춰보지 않아도 관상만으로도 예견이 어렵지 않았다. 그 얘기를 기억한 지인이 두 사람의 이혼이 발표되자마자 필자에게 전화를 걸어왔다. 인생살이 중에 쉽지 않은 것이 인간관계다. 그중에서도 사랑하는 연인과 헤어지게 되면 세상을 다 잃어버린 것만 같은 사랑의 아픔과 상실감에 빠진다.

가요 중의 대부분이 사랑 그것도 실연의 아픔을 노래한 것이 거의 다라고 해도 과언이 아니다. 이별은 아름다울 수가 없다. 그럼에도 아름다운 이별을 운운하기도 하고 사랑했기에 헤어진다라는 이별의 변을 얘기하기도 한다. 그 수많은 사랑의 이별 중 대표적인 것이 '로미오와 줄리엣'이라고 하는데 결과가 비극이어서 더 그럴 수도 있겠다. 한때 '가시나무새'로 알려진 미국드라마에서는 전도유망한 카톨릭사제가 아름다운 신도 아가씨와의 이뤄질 수 없는 사랑을 다루었는데 이렇듯 사랑의 완성을 허용할 수 없는 금기의 관계는 더욱더 인간의 심연을 아프게 한다.

영원할 것만 같은 사랑도 그렇지 못하다는 데 아이러니가 있다. 정열이 뜨거울수록 원수로 헤어지는 일이 적지 않다. 왜일까. 양철은 금방 뜨거워지고 금방 식는다. 질량 총량의 법칙처럼 '정열 총량의 법칙'이라고 할까? 사주는 못 속인다는 말이 가장 잘 들어맞는 분야가 몸의 에너지 마음의 에너지가 가장 솔직하게 작동하는 '남녀상열지사' 쪽이다. 남자는 명조에 재성이 깨져있거나 여자는 관성이 혼잡할 경우 일부 종사가 어려운 경우다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

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

매일매일 두뇌트레이닝

스도쿠365

문제풀이: 3x3 �도쿠 X는 가로세로 3x3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9개에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성

새로운 크기의 열과 행을 즐기세요

http://www.argo9.com

할인도서

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

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

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

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 제5445호		
일간 메트로경제	서울 가50111 2017년3월09일 제1549호		

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.