

# 소금 이야기



연필로 쓰는  
푸드특독

짠맛을 대표하는 물질은 소금이며 나트륨과 염소의 결합물이다. 나트륨뿐만 아니라 칼슘, 질산염, 황산염등도 약간의 쓴맛과 함께 짠맛을 나타낸다. 소금은 해수로 만드는데, 해수에는 염화마그네슘, 염화칼슘, 황산마그네슘, 황산칼슘 등 쓴맛을 내는 미네랄 성분이 함유되어 있다.

쓴맛을 제거하기 위해 암염을 용해한 뒤에 소금에 수산화나트륨과 이산화탄소를 첨가하여 마그네슘과 칼슘을 침전시키고 이들을 암염에서 제거한다. 쓴맛이 나는 잎사귀를 맛있게 만들었다는 뜻인 샐러드(salad)의 어원과 소시지(sausage) 역시 '소금'에서 이름이 유래되었다.

인류는 선사시대부터 소금 퇴적물에서 소금 결정체를 채취해 왔다. 수천년 전에 형성된 암염 퇴적물은 바다가 융기하여 수분이 증발하면서 결정화된 이후 지질학적 과정을 거친 후 거대한 염화나트륨 덩어리가 된 것이다.

19세기까지 소금은 음식을 보존하고 맛

을 내는 용도로 생산되었다. 대부분의 암염은 용액으로 채굴하거나 물을 펌프로 퇴적물에 퍼 올려서 소금을 녹인 후에 소금물을 진공실에서 증발시켜 고형의 결정체로 만든다. 충분히 따뜻하고 건조한 지역에서는 여전히 야외 염전에서 태양열로 서서히 수분을 증발시켜 천일염을 만들기도 하지만, 대부분의 천일염은 진공하에 급속하게 증발시켜 생산한다.

소금에 대한 민감성과 짠 음식을 선호하는 경향은 사람마다 다르다. 혀에 있는 미각 수용체의 숫자와 효율성, 건강상태, 나이, 경험 등 여러 요인이 영향을 미치기 때문이다. 젊은 성인들은 대부분 물 1리터에 소금 1티스푼이 녹아 있는 0.05%의 소금 용액의 짠맛을 인지할 수 있는 반면, 60세 이상의 성인은 일반적으로 이보다 염도가 두배로 더 높아져야 비로소 짠맛을 감지할 수 있다.

지나친 소금섭취는 암을 유발하거나 고혈압으로 혈관을 손상하고 심장병과 뇌졸중의 위험을 증가시킨다고 알려져 왔다. 그러나 저염식이 혈압을 조금밖에 낮추지 못하거나 지나친 저염식은 혈중 콜레스테롤 수치를 상승한다는 것이다.

어떤 종류의 농축액이든 삼투압에 의해

살아있는 세포로부터 수분을 용출하기 때문에 농도가 낮은 세포액 속의 수분이 세포 밖으로 빠져나와 농도의 불균형을 해소한다.

음식에 들어있는 소금은 부패 박테리아의 증식을 억제하는 한편 소금에 내성이 있는 유익한 내염성 박테리아가 증식하여 보존성과 맛을 향상한다.

우리 몸은 소금성분인 나트륨을 자체적으로 생산하지 못하기 때문에 나트륨이 없다면 영양분은 물론 산소도 운반할 수 없게 된다. 나트륨이 부족하면 심장과 근육을 움직일 수 없으며 신경자극을 전달할 수조차 없다.

파리 국립도서관에 소장되어 있는 판화 중 '남편에게 소금을 뿌리는 여인들'이라는 판화에는 "이 소금과 더불어 마침내 튼튼한 체력은 부족함이 없을 지어다"라고 새겨져 있다. 소금이 남성의 정력을 한층 북돋아 준다고 생각한 것으로 보인다.

사랑에 빠진 사람을 살락스(salax) 소금에 절여진 상태라고 했고 독일에서는 결혼식때 소금을 뿌리는 전통이 있다. 이집트 성직자들은 소금이 성욕을 자극한다는 이유로 소금섭취를 못하게 했다.

/ESG푸드테크 소시이아티 대표 imyeon@gmail.com

## 은행의 장애인 고용 미달, 과연 이득일까



기지수첩  
나유리  
(금융부)

상명대학교에서 경북공역으로 향하는 7016번 버스에는 다양한 사람들이 탄다. 얼핏 생각해보면 '대학생이 많이 타겠지'라는 생각이 들겠지만 아니다. 등하교 시간을 제외한 나쁜 오후, 신고동에선 청각장애인과 시각장애인도 그 못지 않게 탄다. 국립 맹학교와 농학교에서 수업을 마친 이들이 일반버스로 하교하는 것이다.

종로구에서 지내는 몇년간 가장 많이 바뀐 점을 꼽으라면 눈과 귀가 기민해졌다는 사실이다. 골목 뒷전에서 들리는 시각장애인의 흰지팡이(White Cane) 소리를 걸을 비길 수 있게 됐고, 흰지팡이 소리로 거리를 파악해 횡단보도 음향신호기도 누

를 수 있게 됐다. 버스 뒷자리에 청각장애인 4명이 앉았으면 비좁고 들어가지 않는다. 수화로 대화하기엔 뒷자리는 4명으로도 비좁을 수 있어서다.

최근 국감자료를 보면 KB국민·신한·하나·우리·NH농협 등 5대시중은행의 상반기 장애인 고용률은 1.33%로 집계됐다. 의무고용률인 3.1%보다 절반 가량 떨어진다. 의무고용률인 3.1%보다 절반 가량 떨어진 수치다. 은행의 이유는 한결같다. 금융업의 경우 전문성이 높고, 금융소비자와 대면해야 하기 때문에 장애인 고용이 어렵다는 것이다.

그러나 자세히 살펴보면 우리 주변에 장애인도 많다. 2023년 기준 등록 장애인은 우리나라 인구의 5%에 불과하지만, 등록 장애인 수준의 권리를 갖는 인구는 264만 명, 장애인과 평균기능에 못미치는 경계성 장애인인 699만명이다. 우리나라 인구 5명 중 1명은 장애 인지상 어려움을 갖고 있다

는 분석이다. 여기에 고령인구가 증가하면서 잠재적 장애인수도 증가하는 추세다.

나의 눈과 귀가 기민해질 수 있던 이유는 하나다. 장애인들과 자주 접하고 있어서다. 그들의 삶과 섞이지 않는 한 그들의 금융생활도, 실질적 불편함도 제대로 알 수 없다.

영국 장애인가구를 조사한 퍼플은 "장애가구의 소비력을 과소평가해 기회를 놓치고 있다"며 "기업에게는 장애인을 고용해 욕구를 반영한 상품이 수익에 긍정적인 영향을 줄 수 있다"고 했다.

은행이 장애인 고용시 우려했던 금융소비자와의 대면은 비대면으로 바뀌고 있고, 잠재적 장애인을 포함한 장애인 비중은 늘어가는 추세다. 흐름이 바뀌고 있다. 매년 40억원의 부담금을 내기보다 장애인 고용을 통해 미래 먹거리를 찾는 은행들이 많아지길 바란다. /yul15@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 10월 10일 (음 9월 8일) http://www.saju4000.com

**쥐** 36년생 절이 싫으면 중이 떠나는 법이다. 48년생 희망은 주어지는 것이 아니라 만들어 가는 것이라 한다. 60년생 목마른 자가 우물을 파듯이 내가 해야만 한다. 72년생 너와 내가 좋은 일이 곧 올 것이다. 84년생 늦지 않았으니 파이팅.

**소** 37년생 순리대로 일이 잘 풀려도 걱정이다. 49년생 붉은 색은 오늘은 입지말자. 61년생 가는 사람도 잡아할 때가 있다. 73년생 남의 것을 꺾다가 손실로 이어진다. 85년생 보이는 것이 전부 아니며 구슬이 서말이라도 꿰어야 보배.

**호랑이** 38년생 처음이 중요하나 끝맺음도 잘해야 한다. 50년생 뿌린 대로 거두는 법이니 착하게 살아야. 62년생 생존이라는 화두에서 명상해보라. 74년생 인공지능과 사이버 시대에도 사람이 해내야 할 일이. 86년생 저녁에 기도하니 아침이 보이더라.

**토끼** 39년생 자식의 잘못은 내가 해결해야 할 문제. 51년생 백문불어일견(百聞不如一見)이니 현지답사는 필수. 63년생 숫자 5가 행운을. 75년생 보석은 마찰 없이 빛날 수 없고 사람은 시련 없이 성공할 수 없다. 87년생 세상이 별빛처럼 아름답다.

**말** 40년생 오늘이 인생에서 가장 젊은 날이니 즐겁게 지내라. 52년생 행복한 사람은 감사할 줄 아는 사람. 64년생 직장에서 기쁜 소식이 온다. 76년생 시대의 흐름에 맞춰 사랑도 변하는 듯. 88년생 반려야가들을 키우려면 병원에도 데려가야만.

**뱀** 41년생 결혼은 돌이 했지만 인생은 결국 혼자 가는 길이 아니겠는가. 53년생 갈등이 있을 때 빨리 해결하도록. 65년생 대화 시에 있는 그대로 얘기하라. 77년생 높은 시련처럼 보이던 것이 뜻밖의 횡재가. 89년생 생각은 현실 몸을 구만라.

**말** 42년생 비빌 언덕이 있었으면 좋겠다. 54년생 모난 돌이 정 많은 법이니 오늘은 매사에 자중하라. 66년생 보름달 같은 부모님이 그리워지는 날. 78년생 병이 왔으니 오후에는 약도 주어지지 실망하지 말자. 90년생 기복과도 서로 다른 시각.

**양** 43년생 마른 눈에 물들어 오듯이 일이 잘 풀린다. 55년생 정확한 의사 표현이 매우 중요. 67년생 결과가 좋아 명예가 높아지고 재물이 들어온다. 79년생 상쾌한 바람이 불어오니 이력서가 통과될 것. 91년생 세상을 바라보는 시각이 맑아진다.

**원숭이** 44년생 히로아라카 자신의 역량이다. 56년생 뒤는 놓여나는 놓였으니 쉬지 말고 노력. 68년생 한밤중에 비단옷을 입고 거리를 활보해 본들 무슨 소용. 80년생 힘든 일은 결국에는 부모님의 도움으로. 92년생 어려운 문제를 쉽게 푼다.

**닭** 45년생 병법에 있는 삼십육계(三十六計)를 생각해 연구. 57년생 남의 것에 미련 버려라. 69년생 광기와 천재는 성공으로만 측정. 81년생 종교 안에 있는 사람들이 이성적 과학적 신앙생활을 하고 있다고 할 수 있는가. 93년생 추억은 항상 남는 것.

**개** 46년생 복권에 당첨되면 복권을 사야만. 58년생 오늘은 무슨 일도 참여. 70년생 말 못하는 동물 학대는 하지 말아야. 82년생 일이 여긔나도 원망 갖기보다는 나만 못한 사람을 떠올려보라. 94년생 골백번 생각해봐 배우자의 바람에 의문.

**돼지** 47년생 외출할 때 자전거 오토바이 이륜차를 조심. 59년생 뒤돌아보지 말고 전진하다 보면 길이 보인다. 71년생 길흉화복은 평소의 공부와 직선공덕으로. 83년생 밑물이 있으면 다음에 썰물이니 때가 있다. 95년생 뒤지는 현실을 받아들여야 발전.

## 김상회의 四季 생전예수재



생전예수재(生前豫修齋)가 있다. 백종과 백종재에 대해서는 일반인들도 들어봤겠으나 생전예수재는 자신을 위해 살아있을 때 사십구재나 천도재를 미리 행한다는 의미다. 나 죽어서의 일은 모르는지라 예로부터 윤달이 든 때에 스스로 본인의 업식을 미리 닦고자 하는 뜻이 깊다. 부처님 당시의 전통이라기보다는 대승불교가 중국으로 전래된 이후 불가에서 확실하게 자리 잡은 전통이라고 본다. 워낙 그 뜻이 좋으므로 예수재 전통은 고려시대 때부터 널리 행해졌었다.

관정경(灌頂經)이나 정본수능엄경 등 여타 경전에서 그 기록과 방법이 보인다. 예수재의 유래는 부처님 당시 신실한 불자였던 인도의 마가다국 범비사라 왕으로부터 연유했다고 본다. 전해지는 얘기로는 왕이 한밤중에 푸른 옷을 입은 저승사자 1명과 누런 옷을 입은 저승사자 9명에게 인도되어 저승의 지옥에 있는 감옥에 갇히게 됐다. 이에 어떻게 하면 다시 살아나 불법을 넓게 펼칠 수 있겠냐고 물으니 저승사자들은 "당신은 15세에 왕이 되어 25년 동안 불법을 널리 행하고 여러 성대한 재를 올렸지만 명부(冥府)의 시왕(十王)과 여러 권속에게 공양을 올리지 않아 잡혀온 것이니 내 이제 삼대명왕과 저승 관리나 권속의 이름을 알려 줄 터이니 다시 살아나거든 널리 이름을 알려 공양케 해주시오"라고 했다.

범비사라왕은 다시 살아났고 그후 명단에 있는 각각의 분들에게 예배 공양하면서 59차례의 예수시왕재를 올리며 중생들에게도 권했다고 전해진다. 이는 후에 대승불교가 성립된 이후에 지장 신앙이 널리 퍼지면서 생성된 얘기로 보는 견해가 있다. 범비사라왕은 천수를 누리기도 솔전에 태어나 지장보살님의 가르침을 받고 성인의 지위인 수다원과를 얻었다고 명도전(冥道傳)에 전하고 있지만 다른 기록도 있다.

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

매일매일 두뇌트레이닝 **스도쿠365**

문제출제: 손호성  
새로운 크리노의 알고리즘을 공개합니다!  
http://www.argo9.com

문제출제: 손호성  
새로운 크리노의 알고리즘을 공개합니다!  
http://www.argo9.com

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

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

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

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

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

**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	2002년 5월 28일	제 5526호
일간 메트로경제	서울 가50111	2017년 3월 09일	제 1630호

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.