

영양 듬뿍 '슈퍼 곡물' 웰빙 트렌드 이끈다

업계 '슈퍼 곡물' 식품 잇따라 출시

렌틸콩·귀리·퀴노아 등 수입곡물 단백질·비타민·식이섬유 등 풍부한 영양과 맛을 함께 잡았다. 국내에서 재배된 다섯 가지 현미(적현미, 찰현미, 녹현미, 흑현미, 메현미)에 고시히카리쌀을 최적의 비율로 배합한 '햅쌀밥 오(五)현미밥'도 함께 판매한다.

풍부한 영양과 화려한 컬러의 '슈퍼 곡물' 열풍이 뜨겁다. 렌틸콩, 귀리, 퀴노아 등 수입 곡물들이 일반 곡물에 비해 비타민과 단백질이 풍부한 것으로 알려지면서 새로운 웰빙 트렌드로 떠오르고 있다. 가정의 식탁 컬러를 바꿔놓을 정도로 인기다. 실제로 8월 롯데마트가 발표한 상반기 양곡 매출에 따르면, '일반미'는 전년 대비 15.1% 감소한 반면 '잡곡'은 17.3% 증가했다. 단백질, 비타민, 식이섬유 등이 풍부한 슈퍼 곡물을 활용한 다양한 시판 제품을 살펴봤다.

●농심 '햅쌀밥 귀리밥'

농심은 귀리를 활용한 즉석밥을 출시했다. 칼로리가 낮고 단백질과 식이섬유가 풍부한 귀리로 만든 '햅쌀밥 귀리밥'은 귀리와 경기도에서 재배한 고시히카리쌀을 섞어 영양과 맛을 함께 잡았다. 국내에서 재배된 다섯 가지 현미(적현미, 찰현미, 녹현미, 흑현미, 메현미)에 고시히카리쌀을 최적의 비율로 배합한 '햅쌀밥 오(五)현미밥'도 함께 판매한다.

●오뚜기 '3분 렌틸 카레-짜장'

오뚜기는 렌틸콩을 활용한 즉석 요리 제품 '3분 렌틸카레'와 '3분 렌틸짜장'을 출시했다. 오뚜기의 즉석 요리 제품에 들어간 렌틸콩은 아연 함량이 다른 꼬투리 콩보다 두 배 정도 많은 뿐만 아니라 임신부에게 좋은 비타민 B군과 태아의 기형을 막아주는 엽산도 풍부하게 함유되어 있다.

●푸무원건강생활 '잇슬림'

푸무원건강생활의 다이어트 프로그램 '잇슬림(www.eatsslim.com)'은 다이어트에 도움을 주는 국내 최장 냉장 즉석밥 '잇슬림 라이스 4종(흑미곤약무밥, 아마씨드오곡밥, 검은약콩물무단호박밥, 녹차와인귀리밥)'을 선보였다. 다양한 잡곡과 함께 곤약, 무, 단호박, 녹차와인 등 채소를 사용해 평균 150kcal(130g)로 기존 즉석밥 제품(130g) 대비 칼로리를 20% 낮췄다. 식이섬유가 풍부해 포만감이 오래 지속된다. 또 단백질 함량이 백미 대비 50% 이상 높은 하이아미 품종의 쌀을 사용해 맛있다.

●돌(Dole)코리아 '슈퍼씨드 렌틸콩, 귀리'

돌코리아는 다이어트 식단으로 큰 이슈를 일으킨 렌틸콩과 장수식품으로 유명한 귀리를 1kg 소포장에 담은 '슈퍼씨드 렌틸콩', '슈퍼씨드 귀리' 2종을 선보였다. '슈퍼씨드 렌틸콩'은 100g 당 소고기 134g 분량의 단백질, 사과와 2배에 달하는 풍부한 식이섬유를 함유하고 있다. 또 아미노산인 '라이신'이 풍부해 다이어트 식단에 도움을 준다. 비타민B와 엽산을 함유해 임신부들의 건강 유지

에도 도움이 된다. '슈퍼씨드 귀리'는 미국 타임지가 선정한 10대 슈퍼푸드에 포함된 유일한 곡물로 피부미용과 노화 방지에 좋다. 풍부한 식이섬유가 장운동을 도와 변비 예방에 좋으며, 칼로리는 낮고 단백질은 높아 다이어트에도 도움이 된다.

●올가니카 '7대 곡물&씨앗'

친환경 프리미엄 홀푸드 전문기업 올가니카는 발아퀴노아, 볶은 레드퀴노아, 렌즈콩, 이집트콩, 아마란스, 치아씨드, 볶은아마씨 등 세계적으로 슈퍼푸드 열풍을 일으킨 7가지 곡물과 씨앗을 출시했다.

렌즈콩은 렌틸콩의 다른 이름으로 비트민과 미네랄이 풍부하고, 피부노화 예방에 효과적이다. 이집트콩은 단백질과 칼슘이 풍부해 성장기 어린이나 골다공증을 예방해야 하는 여성들에게 좋다. 아마란스는 남미 안데스 고산지대에서 5000여 년 전부터 재배되어 온 곡물이다. 글루텐을 포함하지 않는 단백질이 풍부한 완전식품으로 일반 곡물에서 보기 힘든 성장과 소화를 돕는 아미노산인 '라이신'이 풍부해 성장기 어린이나 노약자에게 도움을 준다.

●켈로그 '스페셜K 오트&허니'

켈로그는 기존의 쌀로 만든 후레이크에 풀과 함께 고소하고 담백한 귀리 조각을 뿌린 '스페셜K 오트&허니'를 선보이고 있다. 한 끼(1회분 40g)당 열량이 150kcal인 '스페셜K 귀리&허니'는 1회 제공량(40g)당 하루에 필요한 섭취량의 단백질 10%, 9가지 비타민 25%, 칼슘, 철분, 아연 등 3가지 미네랄 10%가 함유돼 있다. 맛있고 건강하게 몸매관리를 할 수 있는 체중조절용 조식식품이다.

원성열 기자 sereno@donga.com 트위터 @serenowon



▲ 풍부한 영양과 화려한 컬러의 '슈퍼 곡물'이 웰빙식단의 트렌드로 떠오르고 있다. 푸무원건강생활의 '잇슬림'이 출시한 국내 첫 냉장 즉석밥 '잇슬림 라이스 4종'. 사진제공 | 푸무원건강생활

오비맥주 장인수 사장 "품질로 승부하겠다"

AB인베브와 재통합...새 경영목표 선언 원재료 오픈...생산 담당자 실명제 도입

"품질로 승부하겠다." 오비맥주는 16일 서울 중구 더플라자호텔에서 기자간담회를 열고 '품질 최우선주의'를 새 경영목표로 선언했다. 오비맥주 장인수 사장(사진)은 "글로벌 1등 맥주기업인 AB인베브와의 재통합을 계기로 생산, 구매, 물류, 유통에 이르기까지 전 과정에 걸쳐 품질관리시스템을 글로벌 최고 수준으로 끌어올리는 데

집중하고 있다. 어떤 가치보다 '품질'로 먼저 인정받는 기업이 되도록 노력하겠다"고 말했다. 오비맥주는 이와 관련, 품질 관리 부문에 만 약 1200억원을 투입해 경기 이전, 충북 청원, 광주광역시 등 3개 지역 공장의 관련 설비 및 운영 시스템을 글로벌 스탠더드에 맞게 새롭게 확충하고 업그레이드하는 데 주력한다는 방침이다. 장 사장은 이와 함께 품질 강화 방안의 일환으로 각 맥주 브랜드 홈페이지에 맥주 원재료를 상세 공개하는 한편 '맥주 제품 패키지' 표면에 생산 담당자의 실명을 표기하고, 제품

의 신선도를 지키기 위한 '선입선출(先入先出)' 물류 바코드 시스템을 도입할 계획"이라고 말했다. 또 지난해 12월 청원공장이 맥주 업계 최초로 식품의약품안전처로부터 HACCP(위해요소중점관리기준) 인증을 획득한 데 이어 이천공장, 광주공장도 올해 말까지 HACCP 인증 획득을 마무리한다는 방침이다. 상생 프로그램도 도입한다. 600년 양조 전통과 세계 최고의 기술력을 겸비한 AB인베브 소속의 세계적인 브루마스터를 국내에 초청, 소규모 맥주전문점(마이크로 브루어리)과 맥주 관련 창업 희망자, 맥주 만들기 동호회 회원, 일반 소비자 등을 대상으로 맥주 양조에 관한 노하우와 기술을 교육하고 전수하는 프로그램을 올해부터 도입키로 했다.



원성열 기자

가을 불청객 '알레르기 질환' 조심하세요

꽃가루·미세먼지, 알레르기 결막염 유발 알레르기 비염, 환절기 감기로 오인 쉬워

많은 사람들이 알레르기성 질환은 봄에만 걸리는 것으로 알고 있다. 하지만 결막염, 비염, 피부염 등 대표적인 알레르기성 질환은 가을에도 많이 발병한다. 일교차가 커지는 등 급변한 기후에 신체 면역력이 떨어지고, 등산 등 야외활동이 많아지기 때문이다. 가을철 자주 발생하는 알레르기성 질환의 증상과 치료법을 소개한다.

●바람에 날아온 꽃가루·먼지, 알레르기 결막염 원인

가을엔 바람이 많이 분다. 바람을 타고 떠다니는 썩, 돼지풀 등의 꽃가루와 먼지 등이 물질을 알레르기를 유발할 수 있다. 신체 중 가장 민감한 눈에 걸리는 '알레르기 결막염'이 대표적이다. 눈을 감싸고 있는 결막에 염

증이 생기는 질환으로, 미세먼지와 이물질 등 알레르기 유발 항원이 결막에 접촉해 과민 반응을 일으켜 생긴다. 눈 주변의 가려움증, 결막의 충혈, 화끈거림을 동반한 통증, 눈부심, 눈물이 주요 증상이다. 결막과 눈꺼풀이 부풀어 오르거나, 평상시의 눈곱보다 끈적끈적하고 투명한 분비물이 생기기도 한다. 눈에 모래가 든 것처럼 뻑뻑하고 따가운 증상이 비슷해 안구건조증과 혼동하기 쉽다.

비엔빛 강남밝은세상안과 김진국 원장은 "알레르기 결막염은 대개 가려움증을 동반하는 데 심하게 비비거나 긁으면 출혈이 생길 수 있다. 또 증상이 심해지면 결막이 부풀어 오르는데, 제때 치료하지 않으면 각막 괴양이나 각막 혼탁 등이 나타나 시력 저하로 이어질 수 있다"고 조언했다.

●꽃물·재채기? 감기 아닌 알레르기 비염 가능성

환절기에 꽃물, 재채기 등이 생기면 흔히

감기라고 생각한다. 하지만 이런 증상이 일주일 이상 지속되면 꽃가루로 인한 알레르기 비염일 가능성이 높다. 지난해 국민건강보험공단 자료에 따르면, 알레르기 비염은 9~10월에 가장 많이 발병하는 것으로 나타났다. 계절성 알레르기 비염은 꽃가루, 먼지, 진드기, 동물 털 등이 코 점막 내에 염증을 유발하는 질환이다. 재채기, 맑은 콧물, 코막힘 등이 대표적인 증상이며 코 주위 가려움, 두통, 후각 감퇴 증상도 동반될 수 있다. 꽃가루가 심한 날 외출을 삼가고, 불가피한 경우에는 필터가 내장된 마스크를 착용하는 것이 좋다.

산행이 많은 가을, 피부가 나무 등 외부 물질과 닿아 염증을 일으키는 알레르기성 접촉 피부염도 주의해야 한다. 초봄에는 피부가 가렵고 빨갛게 변하고, 수포나 부스럼 또는 딱지가 생기는데, 윤문으로 퍼지기 전 조치해야 한다. 2~3일이 지나도 낫지 않거나 증상이 심해지면 차가운 물로 적신 타월을 비닐주머니에 싸서 염증 부위에 대고 증상을 가라앉힌 후 병원을 찾는 것이 좋다.

김재혁 기자 ajapto@donga.com 트위터 @ajapto

CJ '수제과일청 DIY세트' 출시

CJ제일제당의 신 개념 설빙인 '백설 자일로스 설빙'으로 간편하게 수제과일청을 만들 수 있는 '수제과일청 DIY세트'를 출시했다. 백설 자일로스 설빙 500g 2개, 유리병 2개, 백설 수제과일청 레시피북, 선물상자와 선물태그, 포장용 끈, 유리병 스티커, 선물 카드 등으로 구성됐다. 백설 자일로스 설빙은 몸에 설빙이 흡수되는 것을 줄여주는 신 개념 설빙이다.

CJ제일제당 김혜인 브랜드매니저는 "수제과일청을 만들어 선물할 때 소비자들이 재료와 준비물들을 일일이 따로 구입해야 하는 번거로움이 있었다. 편리하면서도 저렴한 비용으로 과일청을 선물할 수 있어 많은 사랑을 받을 것으로 기대된다"고 밝혔다. 수제과일청 DIY세트는 온라인 유통에서 판매 중이며, 대형마트에서는 10월 중순부터 구입 가능하다. 가격은 한 세트 1만6500원으로, 출시 기념 프로모션 기간 동안 40% 할인된 9900원에 구입할 수 있다.



추억을 영원히 간직하게 만드는 카메라는 여행의 필수품이다. 나들이하기 좋은 계절 가을을 맞아 카메라 제조사들이 속속 신제품을 내놓았다. 캐논이 16일 공개한 하반기 주력제품 'EOS 7D Mark II'. 사진제공 | 캐논

나들이의 계절 가을... 신상 카메라 쏟아진다

캐논·니콘 'DSLR' 경쟁...삼성 '미러리스' 공략

나들이의 계절 가을이다. 이맘 때면 가족과 또는 연인과 소중한 소풍의 추억을 남기기 위해 '카메라 하나 장만해 볼까'하는 소비자들이 많다. 카메라 제조사들도 이에 발맞춰 최근 잇달아 신제품을 선보였다.

●캐논·니콘, DSLR 신제품 공방

이번 기회에 제대로 사진을 찍어보고 싶다면 자연스레 디지털 일안반사식(DSLR) 카메라에 눈길이 간다. 캐논은 16일 서울 중구 한국프레스센터에서 기자간담회를 갖고 플래그십(주력제품) DSLR 카메라 'EOS 7D Mark II'를 공개했다. 중급형 'EOS 7D'의 후속 모델로 약 2020만 화소의 센서를 달았다. 또 EOS 시리즈 최초로 65포인트 울크로스 타입 오토포커스(AF) 기술을 적용해 빠르고 정확한 피사체 포착이 가능하다. 11월 출시 예정.

니콘도 최근 초고화질 DSLR 카메라 'D750'을 발표했다. 기술이 조절이 가능한 액정 모니터를 단 고성능 카메라다. 유효 화소수 2432만 화소의 센서를 달았다. 또 향상된 장면 인식 시스템과 AF 시스템 등 상위 모델에 준하는 성능을 갖췄다. 9월 중 발매 예정.

●미러리스와 콤팩트 제품도 동성

가볍지만 성능은 DSLR에 버금가는 미러리스 카메라 인기도 여전하다. 삼성전자는 렌즈 교환형 미러리스 카메라 'NX1'을 16일 공개했다. 강력한 이미지 프로세서를 달아 빠르고 정확하게 고품질의 촬영이 가능하다. 또 0.05초 속도의 초고속 AF를 제공해 피사체를 정확하고 빠르게 포착해 준다. 2820만 고화소에 이두든 환경에서도 보다 선명하고 자연스러운 이미지를 촬영할 수 있다.

콤팩트 카메라 신제품도 다양하다. 캐논은 1.0형 센서를 단 프리미엄 하이엔드 제품 '파워샷 G7 X'와 셀프 촬영에 특화된 '파워샷 N2' 등 총 4종의 콤팩트 카메라를 공개했다. 'G7 X'는 10월 경, 'N2'는 11월 출시한다. 니콘도 '셀카'에 특화된 콤팩트 카메라 'COOLPIX S6900'을 10월 16일 출시 예정이다.

네이버·다음 인천AG 중계 포기 네이트·아프리카TV로 오세요

국내 주요 인터넷 포털인 네이버와 다음에서 19일 개막하는 인천아시안게임을 볼 수 없을 것으로 보인다. 반면 포털 네이트와 동영상 플랫폼인 아프리카TV에서는 주요 경기를 시청할 수 있다.

16일 인터넷 업계에 따르면, 네이버와 다음커뮤니케이션은 인천아시안게임 영상 중계를 제공하지 않을 전망이다. 최근까지 MBC와 관련 협의를 해왔으나 높은 중계료 탓에 계약을 포기한 것으로 알려졌다.

반면, 네이트는 아시안게임 관련 유무선 특집페이지를 오픈하고, 개막식을 시작으로 방송3사에서 중계하는 주요 경기를 유선 특집페이지와 무선 특집페이지를 통해 고화질로 생중계한다. 아울러 낱자 별, 종목 별, 메달 별 하이라이트 영상도 제공할 방침이다. 아프리카TV도 최근 계약을 마무리하고, PC와 모바일로 중계 서비스를 준비 중인 것으로 확인됐다.

국내 최대 인터넷 서비스인 네이버와 다음이 아시안게임 중계 서비스를 제공하지 않음에 따라 스포츠팬들은 적지 않은 불편을 겪을 것으로 보인다. 한편, 브라질월드컵 때도 중계료 협상이 결렬되면서 모바일TV에서 경기를 볼 수 없었다.

서울팔래스호텔 'Fall in Wine' 패키지 출시

서울팔래스호텔이 가을을 맞아 'Fall in Wine' 패키지를 선보인다. 'Fall in Wine' 패키지는 향긋한 와인과 함께 가을의 낭만에 흠뻑 빠질 수 있는 정취를 선사한다. 이그제큐티브 더블 룸 1박 혹은 팔래스 패밀리 트윈룸 1박을 예약하면 2인 Club Benefit(조식2인, 해피 아워, 무료 Wi-Fi) 이용과 함께 산뜻한 과일향의 스페인 와인 모사이크 임페리얼, 담백한 맛의 이탈리아 빵 그리시니 세트를 선물로 증정한다. 패키지 이용은 10월 31일까지 가능하며, 가격은 20만원이다. 문의 및 예약: 02-2186-6764~6769/6865~6866