장 면역 키워주는 '프로바이오틱스' 아시나요

〈몸에 도움주는 살아있는 유익균〉

유익균 4500억마리 'VSL#3' 인기

일반제품 1억~100억마리…최대 45배
식약처서 "장건강에 도움" 안전성 인정
한달 섭취해보니 편해진 장…효과 만점

소화불량이나 배탈이 나는 이유는 여러 가지가 있지만 근본적인 원인은 약해진 장 건강 때문이다. 장은 '제2의 뇌'라고 불릴 정도로 인체에서 중요한 장기다. 우리 몸의 70~80%의 면역세포가 이곳에 몰려있어 모든 면역 체계의 집합소라고 불리기도 한다.

장 건강의 중요성이 요즘 화두다. 현대인들의 잘못된 생활, 식습관 때문이다. 운동량은 부족하고 인스턴트 음식 섭취를 즐기는 현대인의 장은 조금만 기름진 음식을 먹어도 쉽게 탈이 날 정도로 약해져 있다.

탈나기 쉬운 장을 건강하게 유지하기 위해 가장 신경 써야 하는 것이 바로 '장 면역'이다. 평소 음식은 충분히 익혀서 먹고 과일은 흐르는 물에 씻어 먹으며 배를 따뜻하게 해주는 등의 생활 습관은 장 면역에 도움을 줄 수 있다.

아울러 장 면역 생성에 도움을 주는 프로바이오틱스를 꾸준히 섭취하는 것이 좋다. 프로바이오틱스는 몸에 도움을 주는 살아있는 유익균을 총칭한 단어다. 프로바이오틱스는 체내 장 환경을 개선해 소화 기능을 원활히 하고 면역력 저하를 막는데 도움을 준다.



VSL#3은 국내에서 판매중인 수많은 프로바이오틱스 제품 중 가장 많은 유익균을 함유하고 있다. 일정 기간 복용하면 장의 면역력을 높이고 소화 기능을 개선시킨다. 식약처로부터도 효과와 안전성을 개별 인정받았다. 사진제공 | 김석진유익균연구소

●프로바이오틱스 고를 땐 유익균 수 따져봐야

그렇다면 최근 출시되고 있는 수많은 프로바이오틱스 제품 중에서 어떤 제품이 좋은 제품일까.

가장 신경 써야 하는 부분은 유익균 수다. 일반적으로 프로바이오틱스 제품들의 경우 1억에서 100억 마리 정도의 유익균을 함유하고 있다. 실제로 우리가 섭취했을 때 장까지 살아서 도달할 수 있는 수는 비교적 적기 때문에 되도록 많은 유익균 수가 함유된 프로바이오틱스 제품을 선택하는 것이 좋다.

시중에 나와 있는 프로바이오틱스 제품 중 브이에스엘3(VSL#3)은 1회 섭취량에 4500억균을 함유하고 있어 프로바이오틱스 제품 평균 균수의 최대 45배에 달한다. 국내에서 판매되고 있는 수많은 프로바이오틱스 제품 중 가장 많은 유익균을 함유하고 있다. 식품의약품안전처로부터 '장 면역을 조절하여 장 건강에 도움을 줄 수 있다'는 효과와 안전성을 개별 인정받았다. VSL#3은 2009년 국내 판매가 시작된 이후 장 면역 조절기능이라는 프로바이오틱스의 새로운 장르를 개척한 제품이다. 제조에서부터 수입, 배송까지 철저하게 냉장 유통되고, 살아있는 8가지 유익균이 특정 비율로 배합된, 세계 특허를 가진 프리미엄 제품이다. 미국, 영국 등 세계 21개국에서 판매되고 있으며, 한국에서는 ㈜나무물산에서 공식수입하고 있다.

●프로바이오틱스 VSL#3 직접 먹어봤더니

기자가 직접 VSL#3을 한 달간 섭취해 본 결과 가장 눈에 띄는 변화는 배변활동이 원활해지고, 잦은 소화불량에서 다소간 벗어날 수 있었다는 점이다. 또한 늘 불편하던 장이 편안해지면서 몸이 상대적으로 가벼워졌다. 하루 한 번 먹으면 되기 때문에 섭취에 대한 부담이 적고, 과립형으로 되어 있는 프로바이오틱스 자체의 맛도 특별한 이질감이 없어 먹기도 편했다.

㈜나무물산의 김석진유익균연구소 김석진 소장은 "보통 성인은 이미 오래 전부터 장내에 유해균이 자리 잡고 있다. 아토피 등 특별한 면역질환 개선을 목적으로 섭취할 경우에는 새로운 면역 체계 형성을 위해 성인기준 1일 1포씩, 2~3개월 이상 꾸준히 섭취하는 것을 권장한다"고 말했다.

원성열 기자 sereno@donga.com
트위터 @serenowon

■ 관광공사 후쿠오카 지사, 드라마 촬영지 선호도 조사



성균관 스캔들 '전주 향교' 첫 손

日 여성 한류팬들 최고의 관광지로 꼽아
겨울연가 엔딩 촬영지 '경남 외도' 뒤이어

일본 여성 한류팬들은 가장 가보고 싶은 한국 드라마 촬영지로 '성균관 스캔들'의 무대였던 전주 향교를 꼽았다.

한국관광공사 후쿠오카 지사가 '한국 드라마의 밤 in 후쿠오카' 관람객과 관광공사 일본어 홈페이지를 통해 실시한 설문조사에서 응답자들은 가보고 싶은 드라마 촬영지로 전주 향교를 가장 많이 응답했다. 이어 '겨울연가'의 엔딩장면을 찍은 경남 외도, '이산'에 등장했던 수원화성 순으로 꼽았다. 관광공사는 전주가 최근 한옥마을과 비빔밥, 콩나물국밥으로 일본인 FIT(개별자유관광객)의 인기 방문지로 떠올라 설문조사에서도 이런 선호도가 반영된 것으로 분석했다. 가장 좋아하는 남자 배우는 이민호, 송승헌, 김수현 순으로, 여자배우는 윤은혜, 하지원, 한효주 순으로 조사됐다. 특히 가장 좋아하는 한류 드라마를 묻는 질문에는 '겨울연가', '옥탑방 왕세자', '궁', '해를 품은 달', '시크릿 가든' 순으로 답해 방영된 지 12년이 지나도 여전한 '겨울연가' 사랑을 보여줬다.

김재범 전문기자 oldfield@donga.com 트위터 @kobaukid

■ 일본 팬이 가보고 싶은 드라마 촬영지

1. 전주 향교 : 성균관 스캔들
2. 경남 외도 : 겨울연가
3. 수원 화성 : 이산
4. 춘천 남이섬 : 겨울연가
5. 보성 녹차밭 : 여름향기
6. 하동 최참판댁 : 해를 품은 달
7. 전남 청산도 : 봄의 왈츠
8. 제주 섭지코지 : 올인
9. 서울 남산공원 : 내 이름은 김삼순
10. 전남 낙안읍성 : 대장금







서울시내 특급호텔들이 새해맞이 특별 이벤트를 진행해 신년 모임을 앞둔 고객들의 관심을 끌고 있다. 맨 왼쪽부터 런치 3종 세트를 선보이는 The-K호텔의 이탈리안 레스토랑 우첼로, 웨스틴조선호텔의 라이브 오뎅 온 위켄드, 팔래스호텔의 본조르노 이탈리아 페스티벌.

특급호텔에서 즐기는 우아한 '신년 만찬'

The-K호텔 '특별한 런치' 파스타세트 마련
팔래스 '본 조르노 이탈리아 페스티벌' 진행

특급호텔들이 새해 손님맞이를 앞두고 분주하다. 특히 각 식음업장의 특색을 살리면서도 단란한 신년 모임을 갖기 안성맞춤인 실속 있고 맛있는 프로모션을 선보이며 관심을 끌고 있다. 신년에만 맛볼 수 있는 한정 메뉴들로 구성되어 더욱 특별하다.

▲The-K호텔 서울

정통 이탈리안 레스토랑 우첼로는 직장인들 모임에 안성맞춤인 '특별한 런치' 메뉴 3종을 선보인다. 낮 12시부터 오후 3시까지 평일과 주말 모두 이용 가능하다. 특별한 런치는 상큼하고 고소한 포모도로 파스타와 아라비아타 파스타, 풍성한 해산물의 식감이 일품인 마레크레마 리조또 등 3종의 메뉴 중 1종을 선택할 수 있다. 여기에 테이크아웃 커피 한잔이 포함된다. 가격은 포모도로 파스타 세트가 1만1000원, 아라비아타 파스타 세트 1만3000원, 마레크레마 리조또 1만6000원(세금 및 봉사료 포함).

▲웨스틴조선호텔

일식당 스시조에서는 '라이브 오뎅 온 위켄드(Live Oden on Weekend)'를 3월1일까지 주말마다 선보인다. 주방장이 눈앞에서 만들어주는 오뎅과 따끈한 사케를 함께 맛볼 수 있다. 가다랑어 포와 다시마를 이용해 국물을 우리고 정종과 간장을 추가해 맛을 낸 국물에 생선살을 으깨 만든 가마보코를 비롯해 랍스터, 무, 곤약 등을 넣고 푹 끓여 낸다. 추운 날씨에 움츠러든 몸을 푸는 데 제격인 메뉴다.

▲서울팔래스호텔

뷔페&카페 레스토랑 스톤플레이트는 1월 말부터 시작되는 베네치아 카니발을 기념해 1월5일부터 2월28일까지 '본 조르노 이탈리아 페스티벌' 프로모션을 진행한다. 시칠리아 섬의 대표 요리 카포나타, 이탈리아식 푸딩 판나코타, 나폴리 피자, 소렌토풍의 깐넬로니 등 뷔페 전 메뉴가 이탈리아 음식으로 구성된다. 음식과 궁합이 잘 맞는 이탈리아 와인도 저렴한 가격에 즐길 수 있다.

▲그랜드 워커힐 호텔 서울

중식당 금룡에서는 2월2일까지 '화자이웬 프로모션'을 선보인다. 미국 월스트리스저널의 '북경 10대 중식 요리점'에 빛나는 중국 최고의 미각 명가 화자이웬 조리장이 선보이는 정통 중식을 맛볼 수 있다. 화, 자, 이, 웬 총 4개의 테마로 코스가 구성되며 각각의 코스에는 버섯돼지 갈비 둔탕, 어향삼선, 딤섬, 소류완자 등 다채로운 정통 중식요리들을 맛볼 수 있다. 가격은 11만원(세금 및 봉사료 포함)부터.

▲JW 메리어트 호텔 서울

이탈리안 레스토랑 올리보는 1, 2월 두 달간 일주일 단위로 특별한 디너 '어뮤즈 부쉬(Amuse Bouche)' 프로모션을 진행한다. 마리 클레어 소스를 곁들인 굴튀김, 홀스래디시 소스와 그린 빈을 넣어 팬프라이한 가리비 조개, 칠리소스로 맛을 낸 블루크랩과 25년산 발사믹 식초에 허니를 넣어 만든 소스에 구운 피망을 볶은 요리가 매주 소개된다.

최현길 기자 choihg2@donga.com



적정노출과 셔터스피드, 3분할 구도 등 몇 가지 팁을 미리 알아두면 더 좋은 새해 일출 사진 결과물을 얻을 수 있다. 사진제공 | 후지필름

일출 사진? 적정 노출 맞춰주면 나도 사진작가

조리개 약 F9·셔터스피드 약 0.4초 적당

새해 일출은 사진 애호가들 사이에서 빼놓을 수 없는 명장면이다. 하지만 눈으로 보는 것만큼 멋지게 담아내는 것은 쉬운 일이 아니다. 이때 알아두면 좋은 팁 몇 가지를 소개한다.

먼저 망원렌즈를 하나 챙겨보자. 특히 태양 하단 부분이 수평선에 살짝 걸치는 일명 '오메가(Ω)'를 촬영하려면 망원렌즈가 최적이다. 초점거리 200mm 이상의 망원렌즈를 사용하면 멋진 사진을 얻을 수 있다. 후지필름 제품을 예로 들면 최근 출시한 망원 줌렌즈 'XF 50-140mmF2.8 R LM OIS WR'과 미러리스 카메라 'X-T1'의 조합으로 촬영하면 좋다.

해가 떠오르기 1시간 전 촬영 장소에 도착해 변화하는 하늘의 모습을 담는 것도 중요 포인트. 이 때 삼각대는 필수 장비다. 해가 떠오르기 시작하면 셔터속도와 빛을 빠르게 조절하며 촬영해야 한다. 일출은 생각보다 짧다. 중요한 것은 적정노출이다. 수동모드로 설정하면 조리개 값은 F8~F11이 적당하다. 셔터스피드는 0.3~0.5초 정도로 맞춘 뒤 조금씩 조절해가면 된다. 구도는 3분할이 좋다. 바다라면 수평선을 가운데 두기보다는 바다 부분을 프레임의 1/3, 하늘 부분을 2/3만큼 두는 것이 좋다. 주변을 지나는 배나 갈매기 등 피사체는 태양을 돋보이게 하는 포인트다.

후지필름 일렉트로닉 이미징 코리아 고용강 부장은 "일출 사진은 초보자들이 찍기에는 다소 어려울 수 있지만 노출과 구도 등 몇 가지 기본 팁을 안다면 멋진 결과물을 얻을 수 있을 것"이라고 말했다.

김명근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

소셜커머스 '쇼핑앱 톱3' 독차지

랭키닷컴 분석…쿠팡·위메프·티몬 순 랭크

소셜커머스 3사가 2014년 쇼핑 애플리케이션 '톱3'를 석권했다.

랭키닷컴은 30일 '2014 e-Commerce 분석보고서'를 발표했다. 보고서에 따르면, 월평균 이용자수를 기준으로 한 2014년 모바일 쇼핑 애플리케이션(앱) 순위에서 쿠팡이 1위를 차지했다. 이어 위메프가 지난해 보다 5계단 오르며 2위에 랭크됐고, 티몬이 그 뒤를 이어 3위에 이름을 올렸다.

랭키닷컴 최청선 팀장은 "애초에 제품을 추천해주는 큐레이션에 기반한 서비스라는 점에서 소셜커머스와 모바일 채널은 궁합이 좋다"며 "같은 관점에서 TV채널로 상품을 선별해주고 모바일에서 추가할인과 간편결제를 제공하는 TV홈쇼핑 성장도 눈여겨볼 필요가 있다"고 말했다. 실제로 상위 20개 모바일 쇼핑 앱을 살펴보면 지난해보다 순위가 오른 8개 중에서 절반이 TV홈쇼핑으로 나타났다. 랭키닷컴의 2014 e-Commerce 보고서는 PC와 모바일 패널 각 6만명의 쇼핑 서비스 이용패턴을 표본조사 방식으로 분석한 결과다. 김명근 기자

GS25 편의점, 라면 토핑 3종 출시

GS리테일이 운영하는 편의점 GS25는 31일부터 컵라면에 추가해 다양한 맛을 즐길 수 있는 라면 토핑 3종을 출시한다. GS25가 선보이는 라면 토핑은 김치와 매운 고춧가루를 사용한 '끌리는 매운맛(350원)', 미역, 어묵, 동결건조오징어를 사용한 '풍성한 해물맛(350원)', 그리고 밥 반공기 분량의 '든든한 밥(450원)' 3종이다.

코리아세븐, 중소 파트너사와 동반성장 협약식

편의점 세븐일레븐을 운영하는 코리아세븐은 30일 낮 12시 서울 소공동 롯데호텔에서 중소 파트너사와의 상생 발전을 위한 동반성장 협약식을 진행했다. 이날 행사에는 정승인 세븐일레븐 대표이사, 김종국 동반성장위원회 사무총장, 그리고 60여개 주요 파트너사 대표 및 임직원이 참여했다. 세븐일레븐은 이번 동반성장 상생협약을 통해 중소 파트너사의 경쟁력 강화와 공정거래 문화 조성을 위한 다양한 프로그램을 소개하고 상호 협력을 다짐했다.

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com 트위터 @bong82if