

# 콩·견과류·치즈·달걀·카레... 기억력 높이는 '브레인 푸드'

## 수능 D-49 뇌활동 도움주는 식품

콩 속 레시틴 성분 두뇌회전에 도움  
카레 커큐민 항산화·항염증화 효과

2017년 대학수학능력시험이 49일 앞으로 다가왔다. 스트레스가 최고조에 달하고, 육체적으로도 지치기 쉬워 막바지 수험생 컨디션 관리에 만전을 기해야 한다. 수험생 건강관리는 물론 두뇌활동에 도움을 주는 브레인 푸드를 살펴봤다.

### ●집중력 강화, 기억력 증진에는 '콩·견과류'

콩과 견과류는 대표적인 브레인 푸드다. 콩 속의 레시틴 성분은 두뇌 회전에 도움을 주며 기억력과 집중력을 높여주고, 콩 지방은 DHA 합성에 효과적인 리놀렌산(오메가-6)과 리놀렌산(오메가-3)의 비율을 가지고 있어 두뇌발달에 도움이 된다. 견과류는 불포화 지방산과 비타민E 등이 풍부해 인지 능력을 향상시킨다. 때문에 두뇌 소비량이 많은 수험생들은 간식으로 자주 콩이나 견과류를 섭취해주면 학습능력 향상에 도움을 얻을 수 있다. 정식품의 '베지밀 건강이 꼭꼭 씹히는 뮤즐리 두유'는 식물성 단백질이 풍부한 두유에 16가지 국산 곡물과 슈퍼푸드로 잘 알려진 렌틸콩, 퀴노아를 함유해 풍부한 영양에 포만감까지 느낄 수 있다.

### ●기억력, 집중력 강화에는 '치즈'

치즈에 함유된 레시틴은 두뇌 영양 공급을 도와 집중력을 향상시키고 뇌 기능을 활발하게 한다. 또한 치즈에 풍부한 칼슘 성분은 기억력과 집중력을 강화시키고 뇌세포의 흥분을 가라앉혀 심리적인 안정감을 주는 것으로도 알려져 있다. 매일유업 상하치즈에서는 큐브 치즈인 '한입에 체다 베이컨맛'을 선



2017 대학수학능력시험을 앞두고 집중력 강화 및 기억력 증진 등에 효과가 높은 콩과 견과류, 카레 등을 사용한 브레인푸드가 수험생들의 건강 관리 보조식품으로 관심을 끌고 있다.

보였다. 뉴질랜드산 체다 치즈를 함유하고, 합성색소와 합성감미료를 첨가하지 않아 수험생 간식으로 좋다. 한 상자에 일반 슬라이스 치즈의 약 3분의 1 용량이 한입 사이즈로 날개 포장돼 있어 휴대성도 좋다.

메가 밸런스 달걀'을 출시했다. SPC그룹 식품생명공학연구소와 서울대학교 농생명과학대학이 산학협동 연구를 통해 개발한 제품이다. 아미노산에서 추출한 식물성 오메가3 지방산인 'ALA(알파리놀렌산)'를 활용한 특수사료를 통해 오메가 3와 오메가 6 지방산의 비율을 이상적인 1:4로 맞춘 제품으로 DHA도 풍부하게 함유되어 있다.

### ●뇌세포를 활성화시켜주는 '카레'

뇌세포를 활성화시키는 커큐민 성분을 지닌 카레도 수험생에게 좋은 식품이다. 카레의 주성분인 강황에 들어있는 커큐민 성분은 뇌에서 항산화, 항염

증화 효과가 있어 혈액을 맑게 하고 기억력 강화의 기능이 있다. 오뚜기는 순하고 부드러운 카레를 찾는 소비자들을 위해 '맛있는 허니망고 카레'와 '맛있는 버터치킨 카레' 2종을 출시했다. 맛있는 허니망고 카레는 망고와 꿀이라는 달콤한 재료에 코코넛 크림을 넣어 부드러운 카레의 맛을 강조했다. 오뚜기 '맛있는 버터치킨 카레'는 은은한 풍미의 순카레와 함께 버터와 크림, 체다치즈로 고소하고 부드러운 맛을 부각시켰다. 두 제품 모두 순한 맛으로 체력 저하와 지친 부담감으로 식욕을 잃은 수험생의 입맛을 돋우기에 좋다.

원성열 기자 sereno@donga.com

## 롯데제과 '팜온더로드 통넛츠바' 인기



롯데제과(대표이사 김용수)의 프리미엄 브랜드 '팜온더로드 통넛츠바'(사진)가 올해 3월 출시돼 8월까지 330만 개 이상 판매되는 등 가파른 성장세를 이어나가고 있다. 견과류와 과일이 70% 이상 함유되어 있어 가볍고 건강하게 즐길 수 있는 식사대용 시리얼 바로 일반 바 제품과 달리 초콜릿이 들어있지 않아 다이어트에 관심이 많은 여성층에게 인기를 얻는 것으로 보인다. '팜온더로드 통넛츠바'는 취향에 따라 선택할 수 있도록 '애플사나몬'과 '바닐라아몬드' 등 2종을 판매하고 있다.

## 오뚜기 '진짬뽕' 1주년 기념 이벤트



오뚜기 '진짬뽕'이 출시 1주년을 맞아 10월 7일부터 11월 30일까지 '진짬뽕 1주년 기념 소비자 경품 이벤트'(사진)를 실시한다. '진짬뽕' 멀티팩에 동봉된 응모권 번호를 이벤트 사이트에 응모하면 추첨을 통해 해외여행 상품권, 고급 진공청소기, 커피 머신 등 총 1200여명에게 경품을 제공한다. 또한 진짬뽕 출시 1년이 되는 10월 15일을 전후하여 오뚜기 진짬뽕 광고 모델이자 천만 관객 배우인 황정민의 팬사인회를 수도권 소재 대형마트에서 개최할 예정이다.

원성열 기자

## 스타벅스 건강 간식 '별별 꾸러미'



스타벅스커피 코리아(대표 이석규)가 견과류 및 건조 과일, 고구마 등 건강한 콘셉트의 다양한 간식 6종을 하나의 포장 꾸러미에 담은 '별별 꾸러미'(사진)를 출시한다. '별별 꾸러미'는 국내산 감정콩과 유기농 현미로 만든 '블랙틴 라이스 바', 국내산 서리태와 밀크 초콜릿으로 만든 '블랙틴 초콜릿', 아몬드, 캐슈넛, 피스타치오, 마카다미아 등 네 가지의 견과류와 와일드 블루베리로 구성된 '오도독 건강한 너트&블루베리', 반 건조한 국내산 호박 고구마인 '한 입에 속 고구마', 국내산 친환경 사과를 건조한 '리얼후르츠 사과, 청정 지역에서 자란 소로 만든 '비프스타'를 담았다. 가격은 1만5000원.

원성열 기자

## CJ제일제당, 일자리창출 대통령상 수상

CJ제일제당이 28일, 고용노동부 주최로 서울 서초구 aT센터에서 열린 '2016 일자리창출 정부포상' 행사에서 단체(기업)부문 대통령 표창을 수상했다. 청년고용을 다각화하고 생산현장의 근무 방식 개선으로 채용을 확대하는 등의 활동이 주요했다. CJ제일제당은 1년 2회의 인턴십 제도를 운영하며 업무 수행이 우수한 인턴사원은 CJ그룹 공채로 입사할 수 있게 했다. 대학교와의 산학협력 활동을 강화해 장학금 및 학비보조금을 지원하고 학생들이 방학기간 동안 취업 현장을 경험할 수 있는 기회도 제공하고 있다. 이와 함께 계약직의 정규직 전환 기회 확대와 임신 중인 여성근로자의 단축근무 제도도 운영 중이다.

원성열 기자

# 금융

## 소비자 우롱하는 보험사들... 왜 CD약관 주는지 아세요?

### ■가입자 편리 무시하는 보험약관

한 장의 CD에 모든 상품의 약관 수록  
가입상품 찾기 힘들고 식별기능 없어  
금융감독원 한 차례도 점검없이 방관



▲원형CD 약관

보험사들이 가입자에게 주는 CD약관에 대해 금융소비자원(대표 조남희)이 개선을 요구했다. 보험사들이 자신들의 편의만 위해 가입자에게 많은 불편을 주고 있다는 주장이다. 보험사는 경비절감을 위해 문서약관 대신 CD약관, 최근에는 USB약관을 주지만 이 속에는 보험사의 의도가 숨어 있다.



▲USB 약관

### ●사라진 문서형 보험약관

보험약관은 보험계약의 내용을 규정하는 것이다. 보험금을 받기 위해 반드시 확인해야 하는 중요한 계약서이다. 보험사들은 인쇄된 약관 또는 CD로 제작된 약관을 주고 있다. 최근에는 인쇄약관을 찾아보기 어렵다.

CD약관은 2002년 11월 금융감독원이 효력을 인정하면서 사용되기 시작했다. 금융감독원은 "보험계약자가 가입한 보험약관에 해당코드를 부여해 계약자가 CD약관을 통해 가입한 보험계약 내용을 쉽게 확인할 수 있게 하고 가입하지 않은 다른 보험약관과는 명확하게 구별되는 조건"이라고 했다.

최근에는 USB약관도 사용된다. 컴퓨터에 CD드라이브가 없어지고 USB 포트만 설치되는 추세를 반영한 것이다. 문제는 대부분 보험사들이 금융감독원이 요구한 조건을 이행하지 않은 채 CD약관을 줘서 가입자들을 혼란시키고 있다는 것이다. 보험사들은 한 장의 CD약관에 판매중인 모든 보험 상품을 집어넣어서 준다. 가입자보고 알아서 찾아보라는 식이다. 가능하면 보지 말라는 의도다. 그동안 금융감독

원이 보험사들이 CD약관을 제대로 만들고 있는지 한 차례도 점검하지 않았기 때문에 이런 일이 생겼다. 이 틈을 타서 보험사들이 입맛대로 행동했다.

### ●CD약관의 숨겨진 문제점은

소비자들은 보험가입 현장에서 약관 내용을 검색하지 못한 채 청약서의 '보험약관 수령란'에 서명해야 한다. 나중에 시간을 내서 CD약관을 열어보면 더 황당하다. 모든 상품약관이 나열되어 있고 가입자가 가입한 약관은 어느 것 이란 표시는 없다. 가입자는 본인이 가입한 보험약관(주계약 및 특약)이 필요한데, 한 눈에 찾기가 어렵다. 보험증권 을 꺼내 주계약과 특약 명칭을 일일이 확인한 뒤 CD약관에서 검색해야만 한

다. 불편하고 성가신 일을 하도록 유도한 것이다. 보험사들이 식별기능을 부가하지 않아서다. 게다가 약관 자체도 전문용어와 수많은 단서조항을 달아 이해하기 어렵게 했다.

보험사들이 CD약관을 주는 가장 큰 이유는 약관 제작경비 절감과 관리의 편의 때문이다. 상품종류별 인쇄약관을 각각 제작하는 것보다 CD 한 장에 모든 상품의 약관을 넣으면 제작경비를 크게 줄이고 상품별 약관 수급관리에 따른 인력을 줄일 수 있다.

일부 보험사들은 "인쇄약관이 필요하면 CD약관으로 알아서 인쇄하거나 보험사 홈페이지의 공시실에서 약관을 다운로드 받아 출력하라"고 한다.

무책임한 행동이다. 보험사들은 청약서의 '약관수령란'에 서명을 강요해 책임만 피에만 채 소비자들로 하여금 문자마 가입을 유도하고 있다. 아직까지 금융감독원은 보험사의 이 같은 폄수에 말이 없다. 개선노력도 없다.

그래서 금융소비자원은 "소비자의 편의를 위해 CD약관의 식별화 작업을 요구한다. 가입자에게 인쇄된 약관과 함께 해당 CD약관을 주는 것이 가장 좋은 방법이지만, 이것이 힘들다면 차선책으로 CD약관에 식별부호를 의무적으로 부여해 가입자들이 본인의 약관을 쉽게 검색할 수 있도록 개선하자"고 주장했다.

금융소비자원의 오세현 보험규장은 "세계 어디에도 우리나라처럼 가입자의 편의를 무시한 채 보험약관을 보험사 중심으로 제작해 무성하게 공급하는 나라는 없다. 보험사들은 지금이라도 소비자 편의를 최우선으로 CD약관의 식별화를 조속히 추진해야 하고, 금융감독원과 금융위원회는 적극 나서서 관련조치를 취해야 한다"고 주장했다.

김종건 기자 marco@donga.com

편집 | 정윤원 기자 sadzoo@donga.com



글로벌 디지털뱅크 리브KB 캄보디아 출범 KB국민은행이 동남아시아로 금융사업을 확장하기 위해 캄보디아에 글로벌 디지털뱅크 리브KB 캄보디아(Liv KB Cambodia)를 29일 출범한다. 이를 기념하기 위해 캄보디아 모델들이 휴대전화와 태블릿 PC를 들고 기념촬영을 했다. 사진제공 | KB국민은행

## 고객에 5년간 1만6220건 소송 '보험사의 두 얼굴'

보험사 제기 소송 승소율 평균 78%  
고객이 제기한 소송 승소율 8% 불과

무조건 가입만 시켜놓고 정작 보험금을 줄 때는 소송으로 대응? 28일 국회 정부위원회 소속 더불어민주당 제윤경 의원이 금융감독원으로 부터 받은 자료에 따르면 2011년부터 2015년까지 5년간 보험사가 고객을 상대로 한 소송은 1만6220건이었다. 같은 기간 고객이 보험사를 상대로 한 소송은 3만4348건이었다. 소송의 건수는 2배 정도 차이였지만 승소율은 보험사가 일방적으로 앞섰다. 보험사가 제기한 소송의 전부 승소율은 5년 평균 78%이지만 고객이 제기한 소송의 전부

승소율은 8%에 불과했다. 이런 일방적인 승소율의 차이 때문에 보험사들은 약속된 보험금을 주지 않고 소송으로 버티며 회유하는 경우가 많다.

지난해부터 올해 6월 말까지 국내 25개 생명보험회사의 소송건수는 3392건, 15개 손해보험회사의 소송건수는 2만1526건이다. 생명보험회사의 평균 승소율은 85.5%, 고객은 14.7%였다. 동양생명이 100% 승소율로 가장 높았다. 고객의 승소율이 가장 낮은 곳은 KDB생명으로 6.7%였다. 손해보험사의 평균 승소율은 82.5%, 고객의 평균 승소율은 5.9%였다. 보험회사 승소율이 가장 높은 곳, 고객 승소

율이 가장 낮은 곳 모두 삼성화재로 각각 98.2%, 1.1%였다.

제윤경 의원은 "보험사가 고객에게 소장을 먼저 보내 합의의 유도를 하는 경우가 많다. 이러한 보험사의 소송 남발은 보험금을 지급하지 않을 목적으로 소송을 제기한 불공정 행위인데 과태료를 징수한 것은 여태까지 없었다. 대규모 소송관련 인력을 동원한 보험회사를 상대로 개인이 큰 비용을 지고 소송을 끝까지 끌고 가는 것은 힘들다. 장기적으로는 일정금액 이하의 경우 소송제기를 금지하고, 보험회사가 고객을 협박하기 위해 무조건 소장을 날려 굴복하게 만드는 등의 감질은 근절해야 한다"고 주장했다.

김종건 기자 marco@donga.com