

# 님아! 쌀에 대한 오해를 풀어다오~

기고

편지형  
농협전남지역본부  
경제본부부장



현실에 이미 우리 주변에는 '밥파' 보다는 '빵파'가 더 많아졌다는 현실을 반영하는 것이라.

그렇다면 우리 국민들은 왜 갈수록 쌀 보다는 밀을, 더 정확하게는 빵을 더 선호하게 된 걸까?

여러 이유가 있겠지만 그 중 많은 영향을 끼치는 게 미디어의 영향이라 생각된다. 탄수화물은 무조건 적게 먹어야만 건강과 다이어트에 도움이 된다고 하면서도 수많은 방송프로그램에서 우리의 눈과 귀를 유혹하는 보기에 먹음직스럽고 웬지 착해 보이는 수많은 제과, 제빵들의 향연이 끊이지 펼쳐진다.

그런 소위 먹방 단골 소재에 우리 쌀은 거의 외면 받고 있다 해도 과언이 아니다. 참으로 모순이 아닐 수 없다.

탄수화물이 가진 정확한 영양학적 지식 전달이 없이 무조건적인 섭취제한과 배제를 유도하는 일부 미디어 매체로 인해 탄수화물 특히 쌀은 건강의 최대 적으로까지 묘사되기가 다반수다. 방송사에서 방영하는 건강프로그램이 2~5개 정도 되고 흡소핑 등에서도 다수의 탄수화물 제품을 취급하고 있지만 과연 그 많은 정보의 홍수 속에서 탄수화물의 역할과 중요성을 강조하는 프로그램은 얼마나 될까? 더 아이러니 하게도 요즘 심심치 않게 보이는 외래 곡물들이 과연 우리 쌀과 비교하여 얼마나 안전하고 믿을만한 건지 정확한 정보제공이 필요하다 생각된다. 우리 쌀의 진가는 과연 이대로 외면 받아도 괜찮은 건가?

무작정 탄수화물이 많은 것이 쌀이어서 쌀이 다이어트에 공공의 적이라는 단순한 논리는 어불성설임을 전문가들은

수도 없이 지적하고 있다.

정작 여러 학계의 연구결과를 보면 육류와 빵이 주식인 서양인들에 비해 쌀을 주식으로 하는 한식이 우리나라 국민들의 평균 비만률이 더 낮다는 많은 보고서들을 보더라도 결국 건강과 다이어트에 해로운 주범은 탄수화물이 아닌 다른 곳에 있다는 것은 자명한 사실이다.

우리가 먹는 쌀에는 식이섬유와 단백질, 지방, 비타민 등 다른 영양소를 포함하고 있는 복합탄수화물로 구성되어 있어 밥을 먹을 때 함께 섭취하는 반찬들로 인해 오히려 다른 탄수화물 대비 다이어트에 유리한 면이 많다. 특히 씹어서 섭취하는 특성 상 혈당이 천천히 올라가고 포도당이 체내에서 에너지원으로 사용되어 체지방으로 축적될 확률도 줄어들게 된다.

지금이라도 하루세끼 규칙적이고 적정량의 밥을 챙겨먹는 건강한 식단을 가까이한다면 현대인의 가장 큰 고민인 다이어트에서도 더 자유로울 수 있을 것이다.

2022년 질병청의 국민건강영양조사 결과에 따르면 아침식사 결식률은 34.0%로 국민 3명 가운데 1명은 아침을 거른다고 한다. 가장 큰 이유는 "시간이 없어서"라는 응답이 가장 많았다. 그만큼 우리 사회는 바쁘고 빠르게 움직이고 있는 건 사실이다. 그렇다고 한국인의 가장 근본적인 에너지원을 수입밀과 출처도 불분명한 수입산 곡물에 맡길 수만은 없지 않을까?

'밥심', '쌀심'이 결국 우리가 바쁜 현대사회를 가장 건강하고 에너지 넘치게 살아가는 근본임을 깨달아야겠다.

지원금 지급대상, 문자에 포함된 출처가 불명확한 인터넷주소(URL) 등을 클릭하지 말고, 출처를 알 수 없는 앱은 함부로 설치되지 않도록 스마트폰 보안설정을 강화해야 한다.

끝으로 의심문자를 받았거나 악성앱 감염이 의심되는 경우 국번없이 118센터(118)로 신고해야 한다.

위와 같이 예방법을 지켜 특히 추석명절 전·후 피해 당하지 않기를 당부한다.

진병진 <여수경찰서 대경도치안센터 경감>

기고

조수현 동아병원 소화기내과 원장



# 추석, 건강하게 보내려면 이렇게 하세요

가족과 친지들이 모여 음식과 정을 나누는 민족 대명절 추석이 코앞으로 다가왔다. 그러나 잠잠했던 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)이 최근 다시 확산세에 접어들면서, 코로나19 확진 환자가 8월 기준으로 일원자 수 최다치를 기록했다. 코로나뿐만 아니라 계절이나 시기에 맞지 않는 여러 다양한 호흡기 감염환자가 지속적으로 병원에 내원하고 있어 외출 전 후 손씻기, 기침예절 실천, 호흡기 증상 시 마스크 착용 등 기본적인 호흡기 감염병 예방 수칙 실천이 다시 강조돼야 할 시점이다.

연휴기간 야외활동이든 실내 모임이든 최대한 많은 인원이 같은 장소에서 만나게 되고 가족이 모이는 자리는 고령층과 소아들이 많은 것이다. 그동안 개인 방역이 다소 느슨해지면서 상대적으로 면역력이 떨어지는 소아나 고령층은 같은 감염 질환이라도 취약할 수밖에 없다. 만약 기침, 발열, 인후통 등 호흡기 증상이 있다면 마스크를 착용하고 손씻기 등 개인 위생에 신경을 쓰는 것이 좋다. 증상이 있다면 병원에 들려 코로나나 독감 검사를 하는 것도 도움이 될 것이다.

여기에 예전부터 명절이 되면 많은 가족이 모여 함께 음식을 나눠먹고 이웃과도 나눠 먹었다. 그동안 사회적 거리두기와 개인 접시 사용 홍보 때문에 이러한 문화가 다소 주춤했지만, 여전히 공용 음식을 두고 같이 먹는 식사문화가 완전히 변화하기는 쉽지 않은 것 같다.

특히 명절에는 많은 가정수 반찬을 두고 같이 식사하기 때문에 반찬마다 수저나 젓가락을 두고 식사를 하는 것이 쉽지 않다. 하지만 이렇게 식사를 하는 경우 음식에 섞인 타액도 얼마든지 감염원이 될 수 있다.

추석음식은 개인 접시에 덜어먹고 또 음식을 접시에 담을 때도 특정 개인의 입에 닿지 않는 전용 조리도구를 활용하는 습관을 시작해 보는 것도 좋을 것 같다.

긴 명절기간 음식이 상온에 장시간 노출되면 식중독 발병 위험이 높아진다. 아직 날씨는 시원해지지 않고 낮 기온도 25도를 넘는 날씨가 지속되면서 간간히 비가 내려 습도도 높다. 이런 날씨에 자칫 음식 보관에 소홀해지면 쉽게 상할 수 있다.

식재료 구매 시 제조일, 유통기한 확인 후 필요한 양만 사고 남은 재료는 종류별로 냉장이나 냉동 보관해야 한다. 육류와 생선류 등은 다른 식품과 닿지 않도록 분리 보관을 권장한다. 냉동실에 수개월 보관돼 상태를 확인하기 어려운 재료는 사용하지 않는 것이 좋다.

8~10월에 비브리오패혈증 환자가 집중적으로 발생하고 감염 시 치명률이 높다. 특히 만성 간 질환자나 면역저하자, 알콜중독자 등은 치명률이 50% 가까이 상승하므로 감염 예방에 주의해야 한다.

어패류는 가급적 5도이하 저온에 보관하고, 조리 전 흐르는 수돗물에 깨끗이 씻은 후 85도이상 가열 조리해야 한다. 어패류를 조리한 도마나 칼 등은 반드시 소독 후 사용해야 하며 어패류와 채소류, 고기류를 손질할 때는 전용 도마와 칼을 분리해 사용하는 것이 좋다.

정부에서는 지속적으로 별초대행 서비스나 온라인 성묘 등을 권고하고 있다. 그러나 개인적인 신념이나 사정으로 별초나 성묘를 하는 분들도 있다. 가을철에 별초나 성묘 같은 야외활동 및 농작업 활동 시에는 진드기나 들쥐 똥, 오줌이 배설된 것에서 감염병을 주의해야 한다.

야외 활동 후 4~15일 잠복기를 거쳐 이 유없는 고열, 두통 등 감기와 유사한 증상이 있을 경우 반드시 응급실을 내원해 진료 받아야 한다.

이를 예방하기 위해서는 긴소매 옷을 입어 피부 노출을 최소화 하고 잔디밭에 앉을 때에는 반드시 돛자리를 사용하고 귀가 후에는 옷과 돛자리를 깨끗이 세탁하고 바로 샤워해야 한다.

## 독자투고

### 추석 스미싱 문자사기 주의

스미싱이란 문자메시지와 피싱의 합성어로 악성 앱 주소가 포함된 휴대폰 문자메시지를 전송하여 이용자가 악성 앱을 설치하거나 전화를 하도록 유도하여 금융정보, 개인정보 등을 탈취하는 수법(보이스 피싱, 전자상거래 사기 등 다양한 사기에 광범위하게 이용)을 말한다.

이번 추석 명절 기간에도 가족 친지, 지인간 선물 배송이 증가하는 상황을 악용한 스미싱 문자가 다량 유포될 수 있다.

택배배송 관련 문자 발송 이후 카카오톡 등 메신저 대화 유도를 통해 택배기사 사칭하는 등의 문자사기 유형도 지속 발견되고 있으니 다음과 같은 예방법을 숙지하고 피해 당하지 않기를 당부한다.

첫번째로 택배 조회, 모바일 상품권 증정, 지인 사칭 등의 의심 문자와 정부

## 진일보

진일보는 전남일보가 제공하는 뉴스서비스입니다. 한발 빠르게 정확한 소식을 전달하기 위해 노력하겠습니다. 많은 의견과 제보를 바랍니다.



# 보약·홍삼은

## 40년 오직 한 길!

# 복고당 한약방

### 6년근 홍삼 100% 60포 ▶▶▶ 15만원 (주문판매)

홍삼 검사품 생산지 직거래로 저렴합니다 농협 653-1200-3100 (예금주 박주환)

미세먼지 예방 (기관지 보호) 도라지 오미자 삼백초 한 박스 50포 ▶ 5만원

무릎 관리 활기찬 삶! 산수유 두충 60포 ▶ 12만원

광주광역시 서구 화정동 776-12 (광주새우리병원 건너편 2층) 062)369-9227

天下보다 귀한 생명!

성인병 노화방지는 적절한 운동과 마음의 편안, 음식조절입니다.

