

하루 이가 드려주는
나리

러브미 저쟁이 이야기

한글이기가 들려주는
리본새 전쟁이야기

이 책은 농림부 홍보책자입니다

2004년 6월 25일 초판 1쇄 인쇄

2004년 7월 1일 초판 1쇄 발행

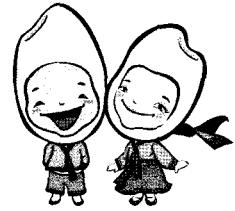
발행 농림부
기획 (주)커뮤니케이션 워스·(주)파란기획
제작 강모림, (주)파란기획
출력 플랫폼
인쇄 태성인쇄

이 책의 저작권은 농림부에 있습니다.
무단 복사나 복제, 전제는 저작권법에 저촉됩니다.



하루 이가
나날
드려주는
나날

러브米 전쟁이야기



서기 2088년.

쌀은 지상 최대의 요리 재료이자 인류 건강을 결정하는
생명과학의 결정체로 지구상의 모든 나라는
생존과 번영을 위해 쌀이라는 자원을 확보하려 혈안이 되어 있었다.

한편, 쌀을 통해 세계를 지배하려는 악의 세력에는
'인스턴트神'을 중심으로 하는 인스턴트 족이 있었으며,
이에 맞서 쌀을 지키려는 평화의 세력에는
'밥神'을 중심으로 하는 밥나라 족이 있었다.

밥나라와 인스턴트 나라 두 종족이 8가지 쌀로 된 무기인
“팔쌀기”를 쟁취하고 그 땅을 빼앗고자 88년간의 지루한 전투를 펼치니
이를 “러브미(米)” 전쟁이라 부른다...

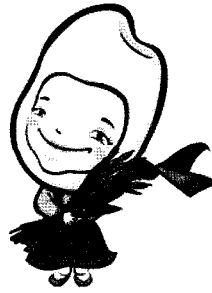
등장이 문

평화의 세력



한톨이

아버지의 복수를 위해 쌀요리를 배우기 시작했으며, 천성은 밝은 편이나 호기심이 많아 실수도 많이 한다. 스승 밥신으로부터 "산해진미" 요리법을 전수 받아 월드컵대회에서 승리, 밥나라 요리왕이 된다.



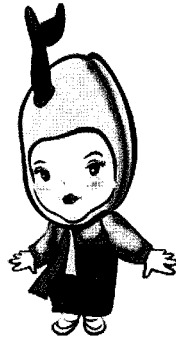
러브미

한톨이의 여자친구이자 밥나라의 마스크트. 여덟 개의 검은 쌀로 된 흑미단 목걸이를 하고 밥신의 영력을 읽는다. 밥신의 생각을 읽는 초능력을 가졌지만, 밥이라면 사족을 못 쓰는 예쁘고 발랄한 밥쟁이이다.



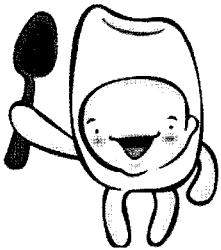
밥神

원래 인간이었다가 밥을 즐겨먹고 쌀요리를 사랑하여 신이 된 食神. 인간적인 정을 지닌 신으로 한톨이를 제자로 키운다.



싸리랑 공주

피라미(米) 왕족의 공주. 한톨이를 사랑하지만 아버지의 반대로 결국 사랑은 이루어지지 않는다.



미인

밥나라의 사람(평민)을 일컫는 총칭

기타

피라미 족 땅의 신이 만든 종족으로 땅속에 거주하며 인간의 주식인 쌀을 키워준다. 인간 세계의 쌀로 된 요리를 배워오게 하려고 싸리랑 공주를 지상으로 내보냈다.

도우미 쌀의 나라에서 가장 권위 있는 미인상으로, 1등 수상자는 평생 명예 쌀 공주로 임명되어, 평생 쌀 음식을 먹을 수 있으며 1년에 한번 신의 요리로 알려진 산해 진미를 맛보는 특권을 누린다.

지키미 밥나라의 평화군

부수미 인스턴트 나라의 악의 군

등장이 문 약의 세력



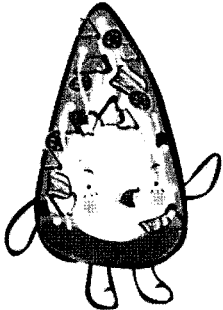
인스턴트神

‘속도’라는 칼을 휘두르며 사람들의 내공을 무너뜨리는 음식을 만드는 신. 인스턴트신이 만든 음식은 강력한 맛을 지니지만 실제 힘은 10분을 넘지 못하며, 10분이 지나면 주술이 풀리는 약점이 있다.



버거쟁이

인스턴트신의 내제자이자 인스턴트나라의 여장군. 사람들의 시력과 후각을 마비시키는 요리를 만든다. 월드컵대회에서 한톨이에게 패한 후 결국 햄버거를 파는 장사를 한다.



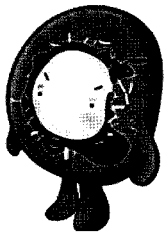
피자

버거쟁이의 친구. 겉분은 얼굴에 다혈질의 성격으로 아무 재료나 닦치는 대로 넣어 요리를 만들어낸다. 밥나라의 감자와 고구마를 연모하다 결국 약의 세력에 의해서 쫓겨난다.



샌위치

버거쟁이의 친구. 다이어트 대회에서 러브미에게 패하자 버거쟁이와 함께 밥나라를 상대로 전쟁을 시작한다.



두낫츠

버거쟁이의 친구이자 슈거족의 말. 사람들의 입맛을 마비시키는 강력한 단맛을 만들어 낸다.

기타

- 팔팔기** 땅의 신들 사이에 비밀리에 전수되어온 쌀을 이용한 8가지 절대요리법
 이루미(소원을 성취해 주는 요리)/ 건강미(힘의 원천이 되는 요리)/
 인정미(상대의 정을 불러 일으키고 심리를 교란시키는 요리)/
 두루미(수 만의 입맛도 한 번에 두루 만족시키는 포괄 요리기술의 일종)/
 태극미(나라를 지키는 의인들을 위한 요리)/ 오재미(다양한 재료를 공중에 매달고 익히는 요리)/ 인절미(은근과 끈기를 만들어내는 작은 떡의 일종)/
 신해진미(왕과 왕후, 도우미만 누릴 수 있는 쌀로 만든 자상 최대의 요리)
- 미로(米路)** 생명의 원천, 쌀을 얻을 수 있는 신비의 거리
- 주먹밥** 싸움을 할 때 주로 섭취하는 썸밥의 일종.
 쌀밥으로 만든 지름 10cm의 둥근 무기로써
 휴대가 간편하며 빠른 시간 내에 공격에 이용할 수 있다.



첫 번째 이야기 밥신 對 인스턴트신

쌀의 영양학적 가치



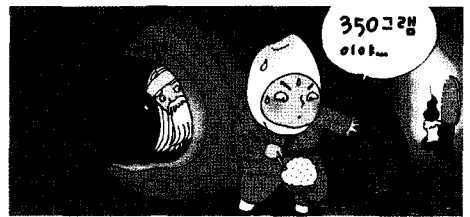
밥신은 원래 인간 세계에서 하늘로 올라간 대표적인 신으로서, 대표적인 입신공명의 출세신이다.

밥신은 동양의 한 작은 나라의 인간이었는데, 밥(쌀로 만든 음식)을 늘 즐겨먹어 천상의 신들로부터 귀여움을 받던 차에 88일 동안 동굴에서 인내하며 밥을 먹은 끝에 밥신(음식세계를 주관하는 식신(食神)의 한 명)이 될 수 있었다.

밥신이 내공을 쌓는 방법은 특이하다. 매일 아침마다 '아침밥'이라는 음식을 순수 정성들여 만들어 먹는 것이 그것이다. 밥신은 매끼 정확히 350g씩의 밥을 섭생하는데,

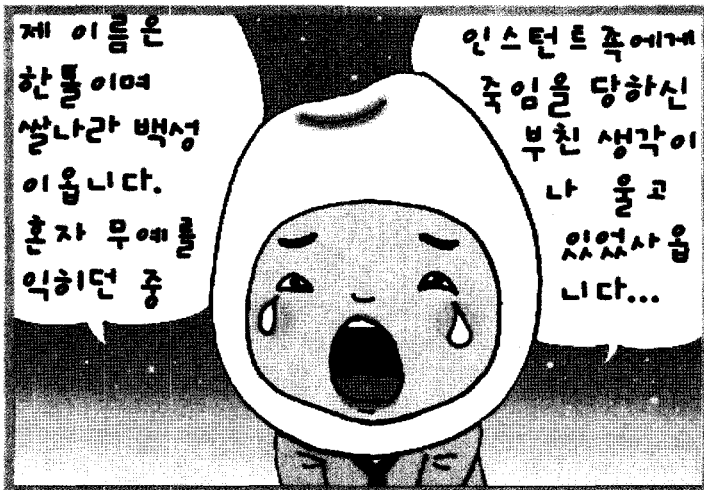
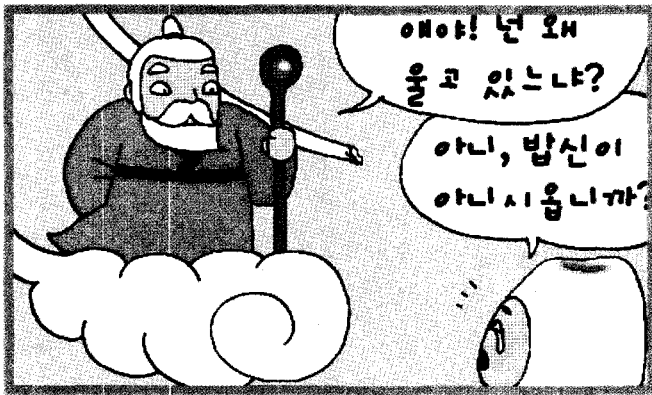
하루라도 밥을 먹지 않으면 아무 일도 할 수 없을 정도로 중요한 힘의 원천이다.

밥신은 매달 8일 밤토마라는 말을 타고 인간세계에 내려가 인간들에게 쌀로 만든 특별한 음식인 두루미를 만들어주는 것이 취미이다.



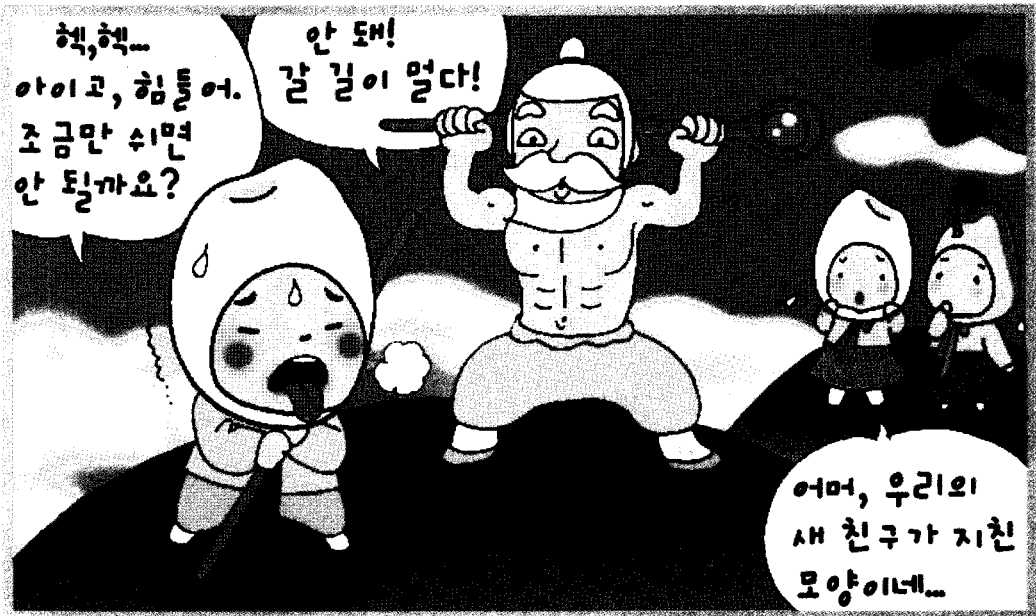
쌀 미(米)자에 담긴 의미?

쌀을 한자로 미(米)로 쓰는데, 米는 八(팔), 十(십), 八(팔)이 합쳐진 글자로서 농부의 손이 여든 여덟 번이나 가야 만들어질 정도로 정성이 깃들어 있다는 뜻입니다.



쌀의 나이는 5천년?

기존에 밝혀진 쌀의 역사는 약 4,500~5,000년 전쯤인 것으로 알려졌으나, 최근 우리 나라 충청북도 청원군 옥산면 소로리라는 곳에서 발굴된 범씨가 1만 3천여년 전의 것으로 추정되었습니다. 이 결과대로라면 우리 나라가 세계에서 가장 오래된 쌀 생산국이라는 뜻이니 우리 민족 모두 큰 자부심을 가져도 좋을 것입니다.



줄어드는 논, 남아도는 쌀

쌀농사를 짓는 논이 국토에서 차지하는 비율은 약 11%에 불과하며, 그나마 매년 줄어가고 있지만 쌀은 남아도는 형편입니다. 식생활이 점점 서구화되고 있는데다 앞으로 쌀 시장이 완전 개방될 경우 우리쌀 소비량이 더 줄어들 것이 우려됩니다.

한편 밥나라를 지배할 야망을 가진 인스턴트신은...



인스턴트신의 가장 큰 장점은

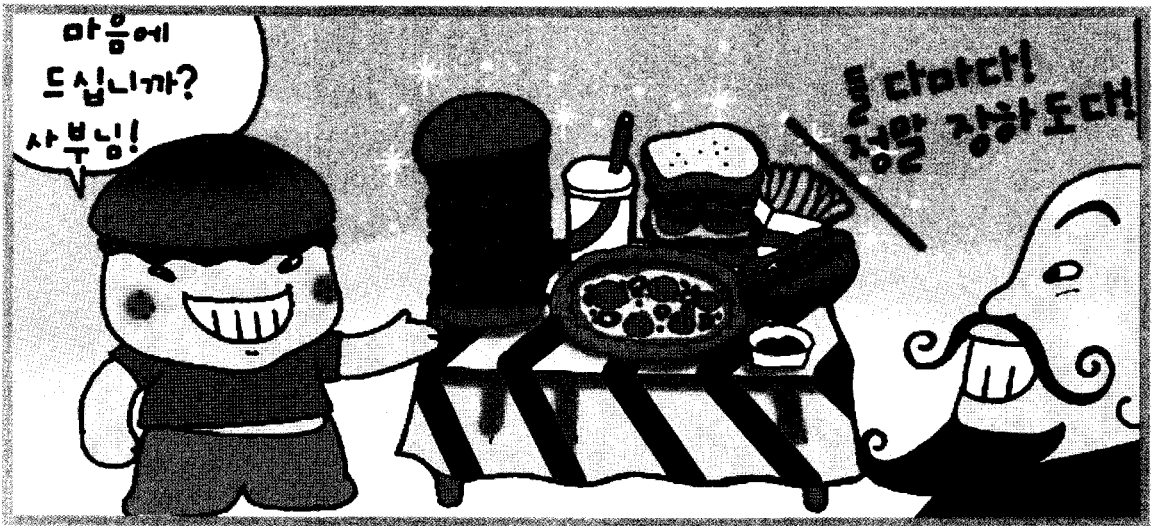
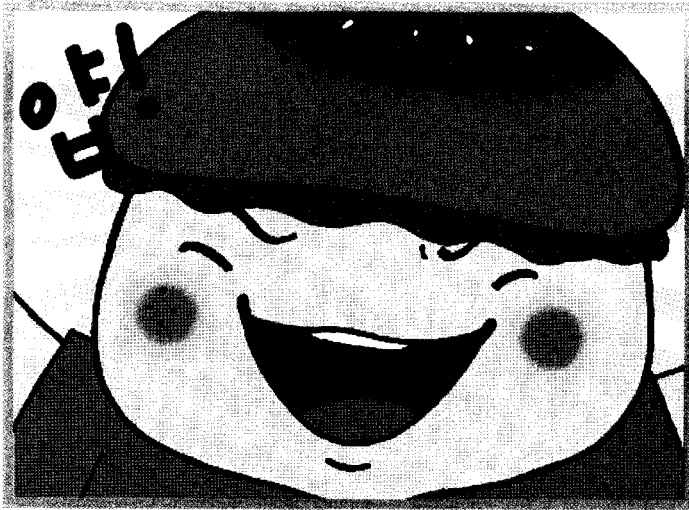
칼의 일종인 속도(速刀)라는 빠른 칼을 이용해 원하는 영양원을 즉각 만들어 낸다는 점이다. 이를테면 힘이 필요하면 순식간에 햄버거나, 피자, 도너츠, 그 밖에 과자 등의 음식을 만들어 섭취하는데, 간단한 요리로 손쉽게 힘을 내는 장점이 있다.

인스턴트신은 어떤 상황에서도 단 10분만에 자신의 기운을 되찾을 수 있는데, 단 하나 인스턴트신의 약점이라면 그 기운이 딱 10분을 넘지 못한다는 것으로, 이런 약점 때문에 다른 신들로부터 '십분신'이라는 놀림을 받기도 한다.



넌은 저수지이자 공기정화기!

넌은 빗물을 받아 맑고 깨끗한 지하수를 만들어낸다는 점에서 댐이자 정수기이며, 산소를 공급하고 탄산가스를 흡수하는 공기정화기의 역할도 합니다. 넌의 이러한 다양한 공익적, 환경적 기능을 돈으로 환산하면 무려 30조원이나 된다고 합니다.



한편, 한톨이에 맞서는 버거쟁이는 인스턴트신의 내제자로서, 인스턴트신으로부터 다양한 무기와 신기에 가까운 요리법을 전수받고 있다. 특히, 버거쟁이가 만드는 요리는 겉모습이 워낙 화려하고 그 향기가 강해 아직 성인이 되지 않은 아이들이 버거쟁이의 요리를 만나면 시력과 후각이 멀게 되기도 하였다. 그러나, 버거쟁이는 자신이 만든 요리의 화려함에도 불구하고 만족하지 못했는데, 정작 중요한 음식의 영양과 성분에서 항상 밥나라 요리에 뒤졌기 때문이다. 그동안 인스턴트신은 천년 동안의 내공으로 세상에서 가장 특이하다는 조미(이름은 쌀과 유사하지만 근본적으로 쌀과 다른 음식으로서, 음식 맛을 내는 첨가제) 재료를 찾아냈지만 여전히 쌀요리에서 이기지 못했다. 결국, 인스턴트신은 승부가 요리의 근본재료에 달려있음을 알고는 밥나라의 쌀퀴즈 경연대회에 나가는 등 백방으로 노력하는데...

벼도 꽃이 핀다?

벼꽃은 원래 잎의 모양이 바뀐 것으로 무려 1만개 이상의 꽃가루가 쏟아져 발아를 하게 됩니다. 벼 꽃 하나가 피어 쌀 한 톨을 만들어냅니다.

한민족이와 함께 배우는
우리쌀 상식



쌀의 일반상식과 영양

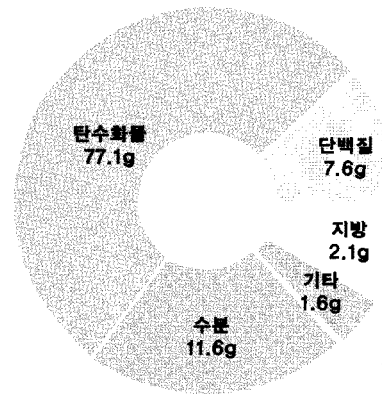
흔한 쌀의 특별한 이야기,
시작해볼까요?

쌀은 우리가 매일 먹는 밥의 주재료입니다.

우리 민족이 밥을 주식으로 삼아 온 세월이 5천년을 훨씬 넘는다고 하니, 쌀은 곧 우리 민족의 역사와도 같은 셈입니다. 또, 이 책 뒤에서도 나오지만, 쌀을 재배하는 논 농사는 우리 국토 및 환경 보호에 큰 도움을 주지요. 쌀은 우리 국민의 기본 식량으로 안정적인 공급이 보장되어야 한다는 점에서 단순한 음식재료 이상의 중요한 의미를 지닙니다.

알고 보면 몸에 좋은 영양소가 가득~

- 쌀의 주성분은 탄수화물로 우리 몸이 필요로 하는 에너지를 공급하며, 소화 흡수율이 98%나 되어 남녀노소 부담 없이 드실 수 있습니다.
- 쌀에 들어있는 단백질은 소화가 잘 되는데다 콜레스테롤을 증가시키지 않습니다.
- 쌀에는 지방 함량이 적으며 그나마 주로 불포화지방산으로 구성되어 성인병을 일으킬 위험이 낮습니다.
- 쌀에는 신체 기능을 촉진하는 비타민 B₁, B₂, B₆를 비롯해, 노화와 생식작용에 관계된 토코페롤(비타민 E) 등이 함유되어 있습니다.
- 쌀은 식이섬유의 공급원으로서 비만이나 변비, 당뇨병 등을 예방합니다.



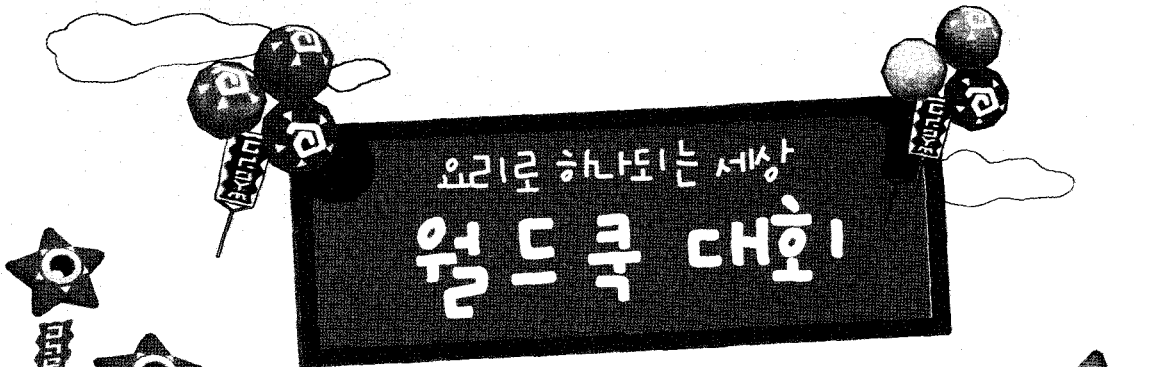
쌀밥에는 독특한 맛이 없어서 덜 끌리신다구요?

쌀밥 자체에는 강한 맛이 없지만 쌀밥은 여러 가지 먹거리인 반찬을 끌어들이므로, 영양소의 균형을 자연스럽게 맞춰주며 자라나는 어린이와 청소년에게 가장 이상적인 영양소를 공급합니다.



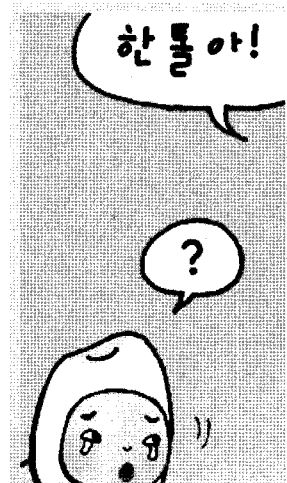
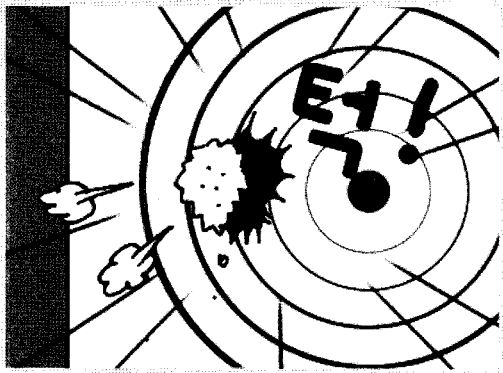
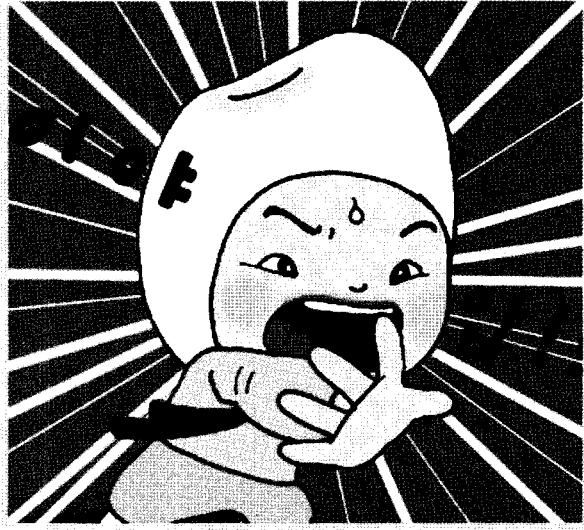
두 번째 이야기 한톨이 對 버거쟁이

쌀과 어린이



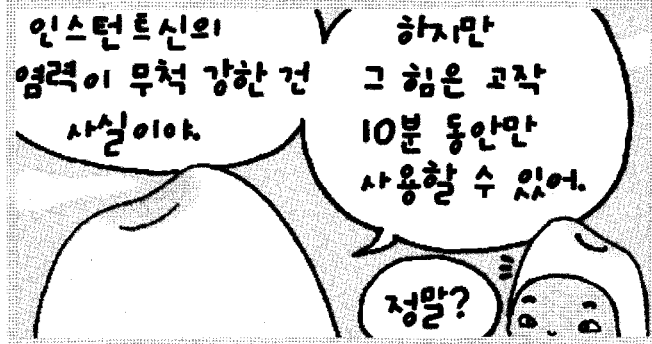
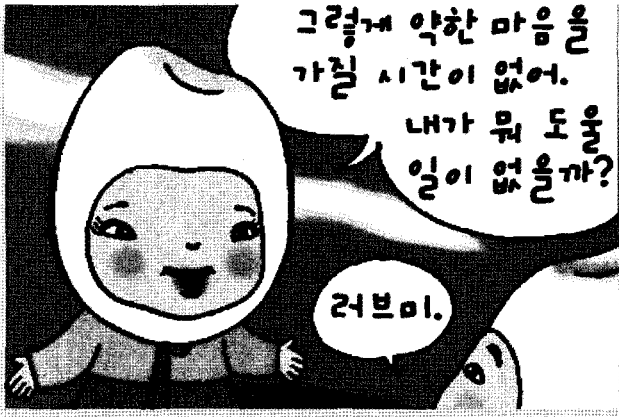
한톨이가 살고 있는 밥나라는 최고의 요리사들이 모여 산다는 요리의 나라이기도 하다.
 한톨이의 아버지는 밥나라에서 지정한 8명의 요리장 중 한 명이었는데, 그가 만든 요리를 맛보기 위해 먼 이웃 나라에서는 조공을 바쳤고 심지어는 공주를 바치기도 하였다.
 한편, 세계에서는 “요리로 하나되는 세상”이라는 캐치프레이즈로 4년마다 한번 전 세계의 요리인들을 대상으로 월드쿡(World Cook) 대회를 열었는데, 한톨이가 태어나던 해 한톨이의 아버지는 결승전에서 인스턴트족의 공격을 받아 살해되었고, 그 후 대회가 한동안 열리지 않다가 2088년부터 다시 열리게 된다.





쌀과 관련된 속담 몇가지

쌀독에서 인심난다, 영불에는 맘이 없고 젓밥에만 맘이 있다, 미운 놈 떡 하나 더 준다, 떡 본 김에 제사 지낸다 등의 속담을 보아도 우리 생활이 쌀과 밀접하게 관련되어 있음을 알 수 있습니다. 그만큼 우리 민족이 쌀에 대해 갖는 정서가 특별하다는 뜻이지요.



쌀이 우리 농업에서 차지하는 비율은?
 쌀은 우리 농가소득의 25%, 전체 농업소득의 50% 정도를 차지하고 있는데, 따라서 농업인의 주요한 소득원이 되는 쌀값은 농가경제뿐만 아니라 농업인의 영농 의지와 사기에 큰 영향을 미칩니다.



러브미 말이 맞다!

스승님!



빠르고 강한 것이 Y 그 진정한 힘이 항상 좋은 것은 아니니라!
 오래가는 것은 잘 드러나지 않는 법...



그렇다면 어인 일로 인스턴트족의 세력은 나날이 강해지는 것이옵니까?



사람들을 쉽게 유혹하기 때문이란다. 그러나 곧 사람들도 향기와 모양에 눈이 멀었던 것을 깨닫게 될 지니, 쌀을 구하려오든 사람이 점점 늘고 있는 것이 그 증거다.



특기로 한물이 너도 두낫초와 사귄 적이 있었다면서?

덜컹

쌀의 종류와 벼의 품종

우리가 먹는 쌀의 종류는 백미, 현미, 향미(향기 나는 쌀), 유색미(흑미, 적미 등), 찰쌀, 기타 기능성 쌀(키토산쌀, 버섯쌀, 인삼쌀 등) 등이 있습니다. 우리 나라에서 재배되고 있는 벼의 품종은 무려 113여개에 이르며, 점차 남평, 일미, 일품, 오대, 추청 등 고품질 품종으로 확대 공급되고 있습니다.



우리가 쌀을 자급자족해야 하는 한 가지 이유?

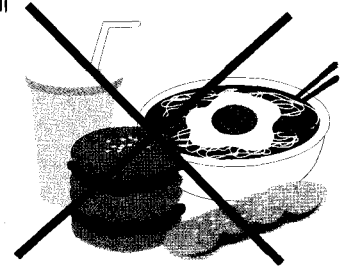
전 세계 쌀 생산량의 4% 정도만 국제 시장에서 거래되고, 그 거래량 중에서 우리 민족이 선호하는 자포니카계통의 쌀은 10% 정도에 지나지 않습니다. 따라서, 쌀의 국제시장은 매우 불안정한 상태로서 안정적인 쌀 공급을 위해서도 우리는 쌀을 자급자족해야 합니다.

한편이와 함께 배우는
우리쌀 상식



쌀이 어린이에게 좋은 이유?

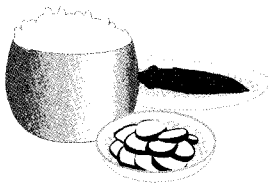
최근 조사에 의하면, 초등학교생의 35% 이상이 비만이며 비만학생의 성인병 발병률이 32%에 달하고 있다고 합니다. 더욱 걱정되는 것은 최근 10여년간 어린이 비만과 성인병이 3배 이상으로 증가율이 높아지고 있다는 사실입니다. 이러한 어린이 비만의 원인 중 하나는, 우리 어린이들이 밥보다 빵이나 햄버거, 라면 등에 길들여져 있기 때문입니다.



빵 중심의 식사 형태인 서구식사를 하면
왜 비만에 안 좋을까요?

일반적으로 육류, 우유, 빵으로 구성된 서구 음식에는 단백질과 지방이 많이 들어있습니다.

반면, 철분이나 비타민 등의 중요한 영양소는 하루 필요한 권장량의 1/3밖에 못 미치므로 영양적으로 부실한 식사가 되기 쉽습니다.



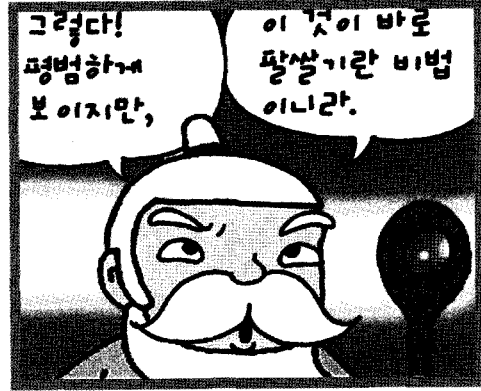
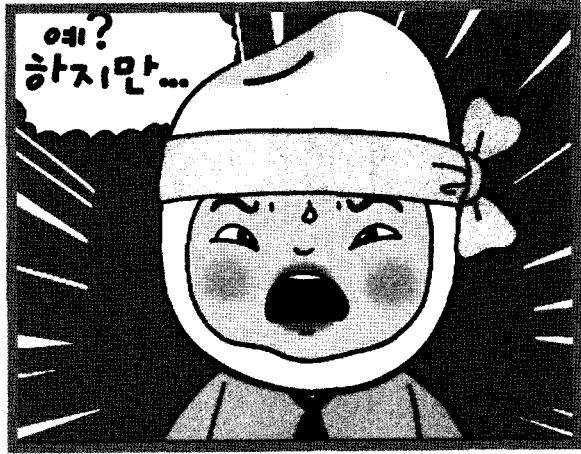
반면, 밥 중심의 전통적인 한국 식사는 밥에 된장, 생선구이, 나물, 김치 등이 어우러진 식사로 지방이 적어 비만 예방에 좋습니다. 또한, 섬유소의 함량이 높아 만족감을 주어 배불리 먹으면서도 섭취하는 에너지량이 서구식에 비해 높지 않으며, 비타민과 무기질이 풍부하고 단백질이 잘 소화되어 있습니다. 그 밖에, 밥은 쌀에 물만 넣어 짓기 때문에 방부제 등의 식품첨가물에 대해 염려할 필요가 없어 건강에도 안심입니다.

밥을 중심으로 하는 식습관,
어린이 비만을 예방하고 우리 몸을 건강하게 가꾸어 줍니다.



세 번째 이야기 밥풀떼기 對 빵풀떼기

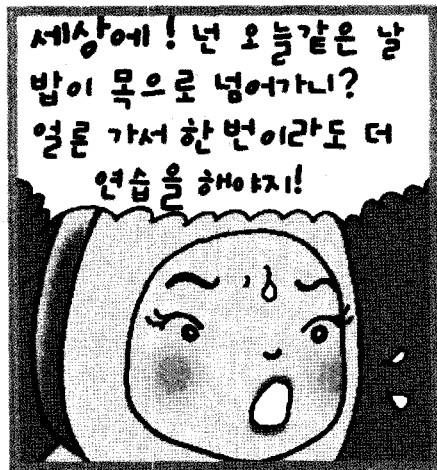
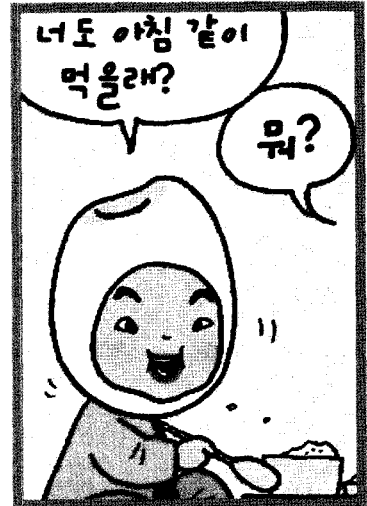
아침밥의 힘



도시락 검사, 그때를 아시나요...

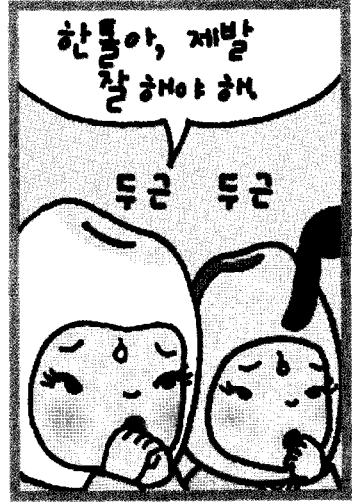
요즘에야 쌀이 남아돌지만 1970대 무렵에는 쌀이 귀한 시절이어서 혼식을 장려했으며, 학교에서는 도시락에 혼식을 싸왔는지 검사를 하기도 했습니다.

그리고 시간이 흘러
 다량의 알도쿠다현이가
 열리는 날이 되었다.



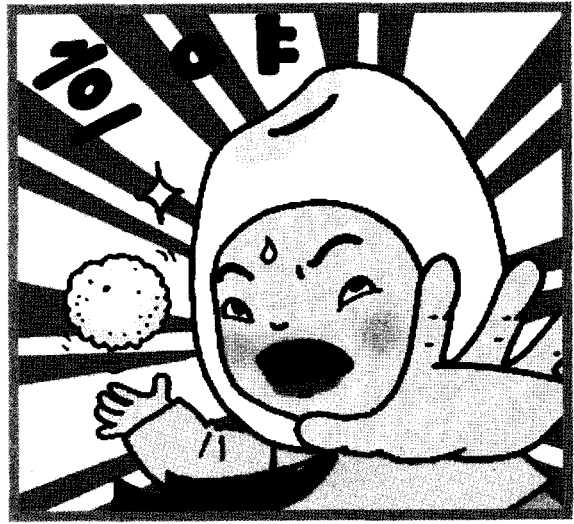
현미, 백미, 쌀겨?

벼알을 한번 찼으면(도정) 현미가 되고, 다시 찼으면 우리가 주로 먹는 백미가 됩니다. 쌀겨는 쌀알을 둘러싸고 있는 쌀의 겉질, 씨눈 등의 부분을 말하는데 도정 과정에서 떨어져 나가게 됩니다. 쌀겨에는 각종 영양소가 풍부하게 들어있습니다.

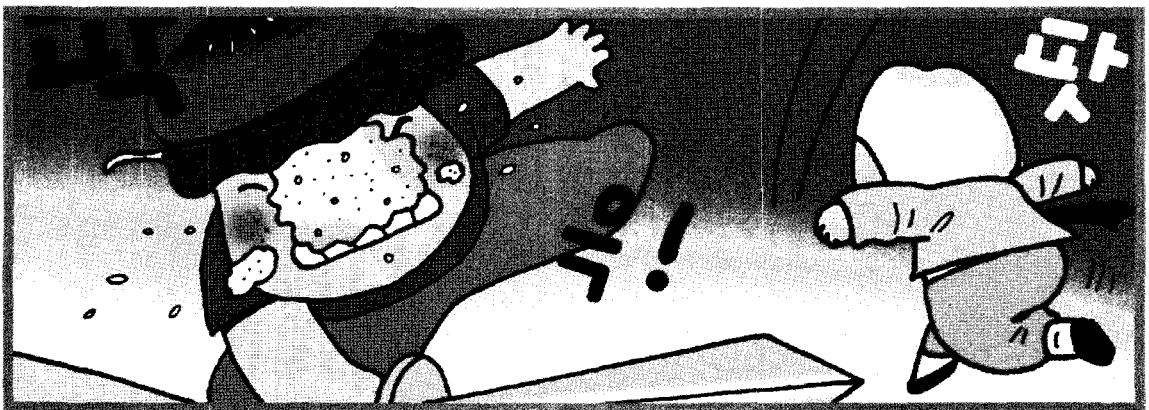
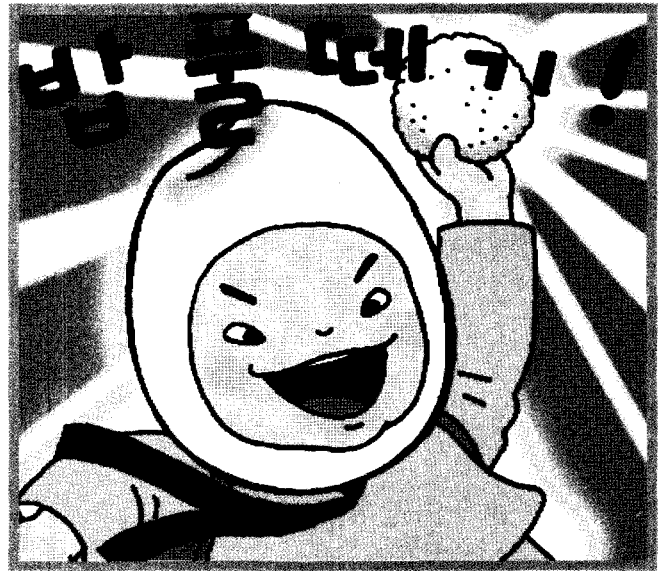
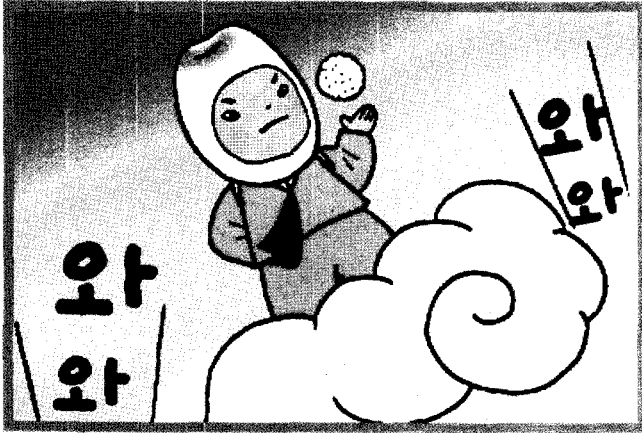


쌀 농사를 짓지 않으면?

자연생태계가 파괴되어 자연이 재앙으로 바뀝니다. 기름진 땅이 사막으로 바뀝니다. 지하수가 고갈되어 마실 물이 없어집니다. 논고동, 새, 개구리, 미꾸라지 등 자연의 친구들이 사라집니다. 그리고 어느날엔가 흙냄새가 사라지고 농부가 사라지고, 오천년 이어져온 우리 민족의 생활 터전마저 사라지게 될 것입니다.



변비는 패스트푸드 등 식습관이 주요 원인!
 패스트푸드는 변을 만들어 내는 섬유소가 매우 적고, 주성분인 단백질이나 지방은 대부분 장에서 소화가 되기 때문에 장내에 변이 오래 머물다 보면 변이 딱딱해지면서 변비를 유발하게 됩니다.



밥을 영양적으로 보면?

밥 100g은 열량이 148kcal이며, 수분이 65%, 당질이 31.7%, 단백질이 2.6% 등을 비롯해 인과 칼륨 등 다량의 무기질이 들어있습니다.



요리대회는 점점 무르익어 갔다.

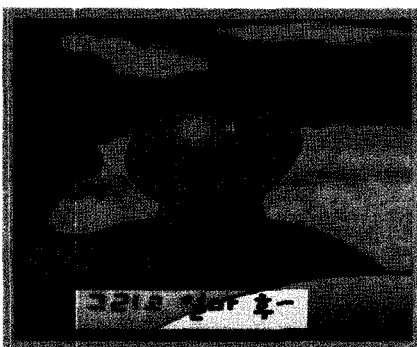
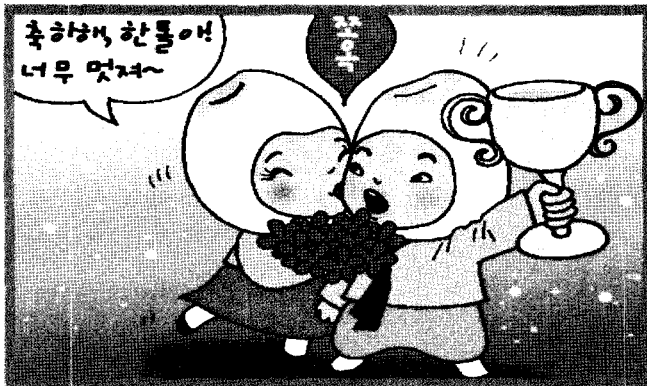
“밥바라 밥밥 밥밥 밥바라밥밥 밥~”, “뽕뽕뽕 뽕뽕뽕 뽕뽕뽕” 밥과 빵으로 대별되는 밥신 측과 인스턴트신 측의 응원도 갈수록 치열해졌다. 기량이 비슷해진 탓인지, 요리 만들기 관문을 하나씩 통과하기가 한톨이에게는 그 어느 때보다도 더 힘이 들게 느껴졌다. 드디어 결승, 이제 남은 참가자 라곤 한톨이와 버거쟁이 둘 뿐이었다. 마지막 문제는 밥알 1,088개를 단 한번에 집어 삼각김밥 하나를 만드는 문제였다. 요리신들의 염력을 물려받은 한톨이와 버거쟁이에게는 그리 어려운 문제가 아니었다. 각자가 만든 김밥을 심사위원이 막 세려는 찰나, 한톨이는 급히 원래의 밥알에서 세 톨을 떼내어 먹어버린다. 관중 맨 앞쪽에서 러브미가 흑미단 목걸이를 통해 밥신의 목소리를 읽고 급히 눈짓으로 알려준 것. 심사장이 관중이 보는 앞에서 직접 세어본 결과는 한톨이의 승리! 한톨이는 승리에 기뻐하면서도 자신의 부족함을 깨닫고 더욱 정진하여 요리 재료의 수와 무게를 손으로 정확히 맞추는 기술을 연마했으니, 이를 밥풀떼技라 한다.



한편, 밀과 빵을 이용한 서양요리에 익숙한 버거쟁이는 평소 아침까지 걸러가며 빵으로 때우는 빵풀떼技 기술을 연마했으나, 마지막 지력까지 떨어지고, 더욱이 인스턴트신의 염력까지 받지 못해 결국 또 패하고 말았다.

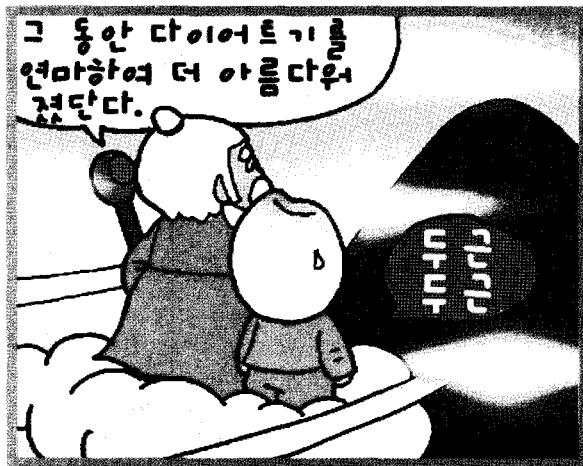
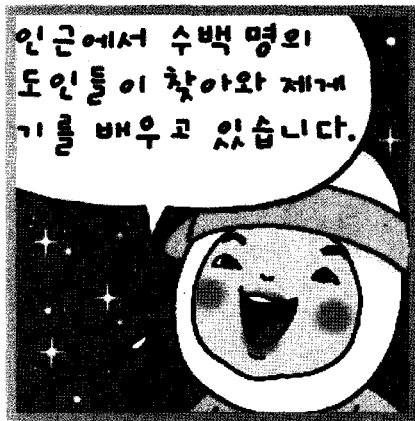
밥의 종류?

흰밥을 비롯해 현미밥, 공밥, 오곡밥, 김밥, 초밥, 볶음밥 등 우리가 먹는 밥의 종류는 셀 수 없이 많습니다. 오늘 저녁, 요리책을 찾아 다양한 재료를 넣은 밥을 맛있게 지어보세요.



밥은 사교성이 좋다?

밥은 어떠한 곡식이나 채소 등의 부재료와도 잘 어울리며 맛이 담백하여 어떠한 반찬과도 잘 어울립니다. 따라서 다양한 맛으로 즐길 수 있으며 풍부한 영양도 섭취할 수 있습니다.



실제 쌀의 탄생과정을 알아볼까요?

봄논갈이 → 벼씨소독 → 상토 흙 소독 → 묘판 파종 → 비닐 못자리 설치 → 못자리 관리 → 논갈이 → 썩레질 → 기계 이앙 (모내기) → 중간 거름주기 → 출수 → 벼꽃 개화 → 병충해 방제 → 한해, 수해 방지 → 수확 → 탈곡 → 건조 → 수매 → 정미 및 포장 출하 → 맛있는 밥 한 공기 (우와~ 이렇게 많은 과정을 거쳐야 하다니...! 밥 한 공기가 얼마나 소중한지 아시겠죠?)

아침이와 함께 바오리
우리쌀 상식



건강과 두뇌활동에 꼭 필요한 아침밥

아침밥, 우리 건강에 꼭 필요합니다

- 아침을 거르면 점심 때까지 약 18시간 가까이 공복(위가 빈) 상태로 되어(포도당이 부족하여), 장시간 저혈당 상태에 있게 됩니다. 그 결과 과식이나 폭식을 하거나 비만이 되기도 합니다.
- 또, 과식을 하면 우리 몸의 신진대사가 잘 이루어지지 못해 몸의 균형이 깨지게 됩니다.
- 전문기관의 연구결과, 쌀밥중심의 전통식단이 심질환이나 고혈압, 당뇨, 비만 등을 예방하는 효과가 있으며 영양학적으로도 이상적인 식이로 확인되었습니다.
- 아침을 거르는 것은 직장인들의 경우, 위장 장애 등의 소화기 계통 발병률이 증가하는 것에도 영향을 줍니다.

공부 잘하려면, 밥부터 챙겨주세요

아침밥은 공부하는 자녀에게는 특히 중요합니다. 쌀은 몸 속에서 소화되어 포도당으로 바뀌는데, 이것은 뇌가 활동하는 데에 매우 중요한 에너지가 됩니다.

따라서, 학생들이 아침밥을 거르면 집중력이 떨어지고 대뇌 활동이 원활하지 못해 결국 학업 성적까지 떨어지게 되는 것입니다. 실제로, 대입 수험생의 아침식사 회수와 수능·내신성적은 정비례하는 것으로 나타나(아래 도표 참조), 공부를 잘하려면 아침밥을 먹는 것이 매우 중요함을 알 수 있습니다.

아침식사 (빈도/주당)	7일	5~6일	3~4일	2일
수능성적(평균)	294.0	283.0	281.1	275.0
내신등급(평균)	3.7	4.0	4.4	4.4
응답자수(3,612)	1,198	455	589	1,370

아침식사와 수능·내신성적 관계(농업진흥청 발표, 2002.6월)



네 번째 이야기 다이어트技 對 배둘레햄技

다이어트에 좋은 밥

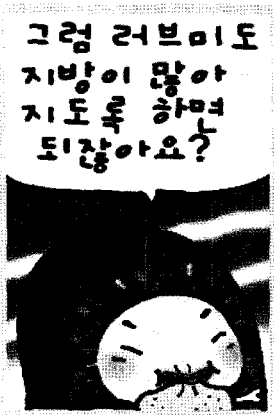


밥신이 매달 8일 밥토마를 타고 인간세계에 내려오는 이유는 여러 가지지만, 그 중의 하나가 밥나라의 미인(米人)들이 서로의 아름다움을 겨루는 진선미 대회를 구경하는 것이었다.

올해 치러지는 이 대회는 밥나라에서만 열리는 국내전의 성격이지만, 장장 2천년 이상 유일하게 도우미(밥나라의 평범한 사람(미인) 출신이지만, 세계 최고의 미인으로 인정받고 활동하는 기회를 부여받는다)들을 배출해 낸 나라에서 펼쳐지는 독보적이고 권위 있는 대회이다. 당연히 지상의 모든 여성들은 진선미 대회에 참가만이라도 해 보는 것이 평생의 소망이다. 그 명성에 걸맞게도 일찍이 진선미 대회에 참가하기 위해서는 특별한 조건을 갖춰야 한다.

그 조건이란 대회가 지정하는 3가지 음식, 즉 밥, 된장, 김치를 10년 이상 지속적으로 먹어야 하는 것이었다. 이러한 규정이 바깥에 알려지자 모든 나라들은 밥나라에 사신을 보내고 첩자를 잠입시켜 이 음식을 구하고 재료를 구하기에 바빴는데...

정작 문제는 어렵게 그 재료를 구해도 직접 음식으로 만들어 먹기가 여간 어렵지 않았다. 유학생과 사신, 첩자들은 나라의 부름을 받고 자신들이 경험해본 것을 토대로 음식을 흉내내보는 게 고작이었다. 씨리얼이니 왜된장국, 단무지김치(단무지에 고춧가루를 뿌린 간이음식) 등의 음식들은 이러한 역사적 배경에서 만들어졌다는 설이 있다.



한편, 특히 올해의 대회는 역대의 다른 그 어떤 대회보다 주목을 받고 있었는데, 이는 샌위치와 두넛츠라는 외국 유학파가 지원했다는 사실 때문이다.

샌위치는 인스턴트 종족으로 서양 요리 달인의 딸이라는 것만 알려져 있다. 감정에 쉽게 치우치지 않는 냉철하고 무미건조한 성격이지만, 배가 고프면 절대 못 참아서 아무 재료나 닥치는 대로 빵에 넣어 배를 채우는 단점을 갖고 있다. 이번 대회에는 종래의 삼각형태에서 벗어나 길쭉한 사각형의 외모로 사람들에게 신선한 이미지를 주었다. 반면 두넛츠는 일찍이 한국에 유학 온 슈거족의 딸로서 일찍부터 단맛으로 사람의 입맛을 마비시켜 왔다. 두넛츠라는 이름은 평소에 하는 일 없이(do not) 굳것질만 한다 해서 붙여진 이름으로서, 어느날 우연히 요리대회에 놀러간 두넛츠의 외모에 한톨이가 잠시 눈이 멀게 되었고 그 때문에 한톨이는 그 해 대회를 놓친 아픈 기억도 있다. 두넛츠의 둥글고 달콤한 입술은 올해도 심사위원의 눈을 마비시키기에 충분하였다는데...

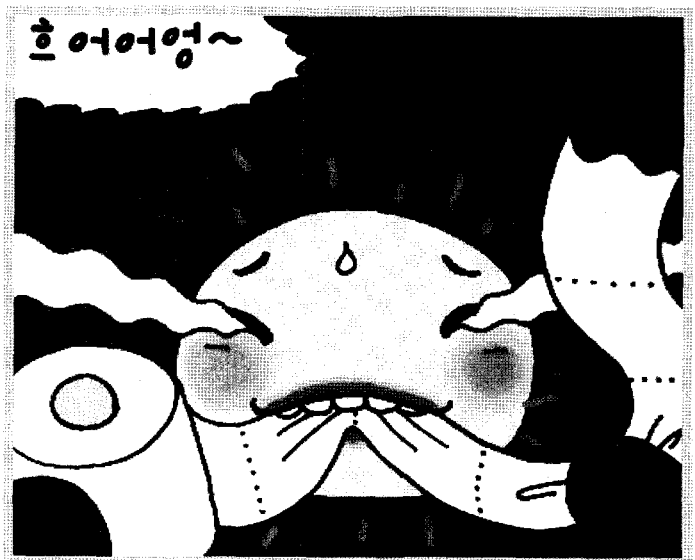
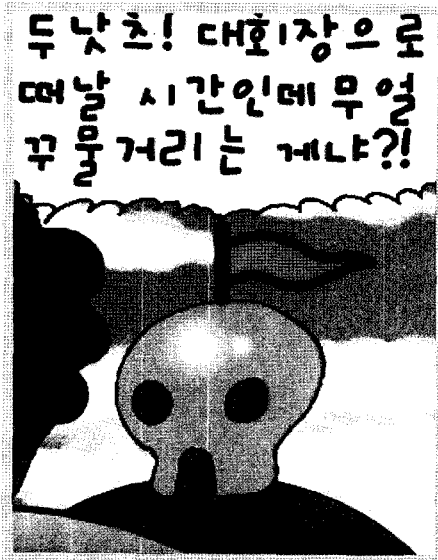
명절과 떡음식

설날-떡국, 정월대보름날-약밥, 삼짇날-진달래화전, 한식-쫄면, 초파일-느티떡·장미화전, 단오-수리취 절편, 유두일-밀쌈, 추석-송편 등이 있습니다. 떡에는 이웃과 정을 나누어 온 우리 민족의 정서와 문화가 담겨져 있습니다.

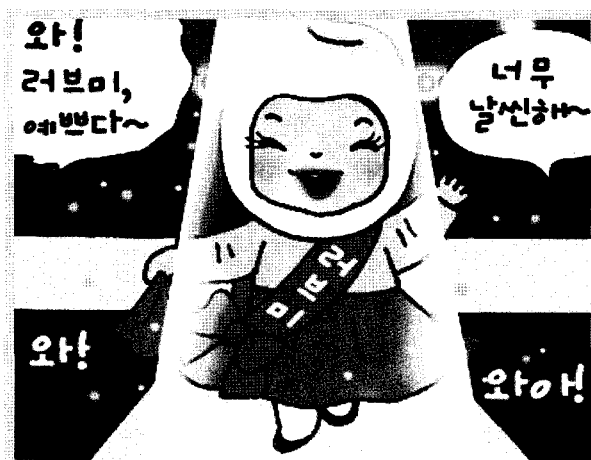
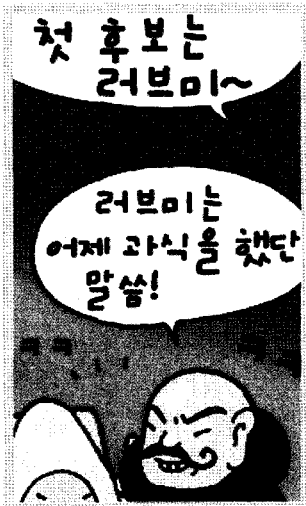
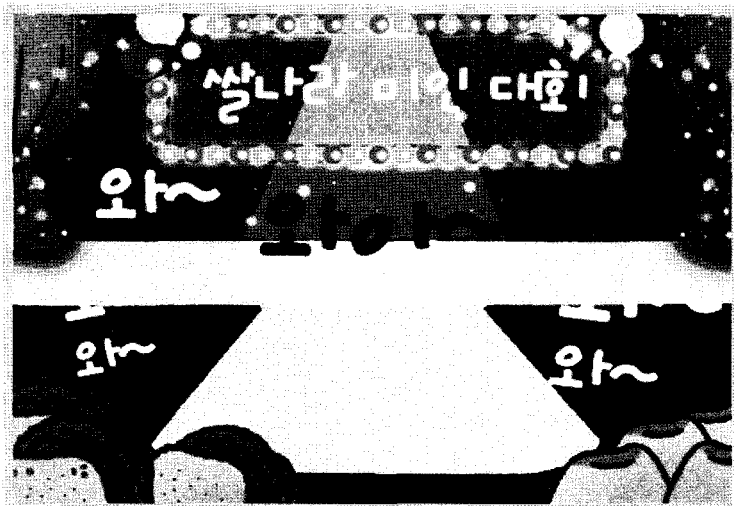


음식들의 칼로리

쌀밥 한 공기(160g)-240kcal, 애플파이 한쪽-295kcal, 밀크셰이크 1컵-340kcal,
불고기버거 1인분-390kcal, 감자깡 1봉지-481kcal, 핫도그 1개-280kcal, 사발면 1인분-410kcal,
짜장면 1인분-660kcal... 이것만 봐도 아시겠죠? 비만과 다이어트 예방에도 밥이 최고예요!



벼는 주인의 발자국 소리를 듣고 자란다?
 주인이 자주 눈에 들러서 정성껏 돌봐주는 만큼 벼도 더 건강하게 자란다는 뜻입니다.
 오늘 우리 쌀을 응원하는 당신의 소리가 우리 쌀을 살립니다. 우리 농촌, 우리 경제를 살립니다.

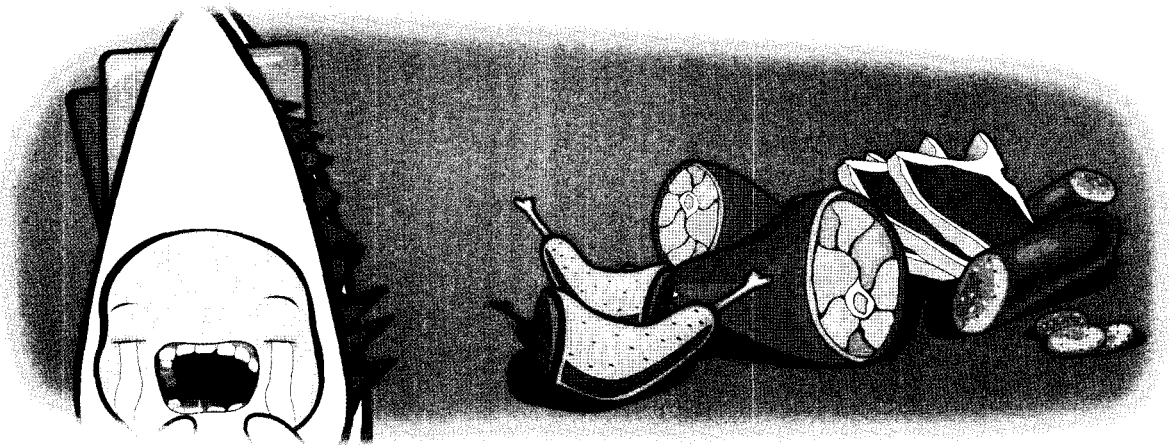


아세요, 서양에서의 비빔밥 열풍!
 요즘 서양에서 불고 있는 건강식 열풍의 핵심은 바로 우리의 전통 음식문화로서, 그 중에서도 비빔밥은 전 세계 채식주의자들이 즐겨찾는 식단으로 인기가 높습니다.



샌위치는 더 이상 참을 수가 없었다. 샌위치는 입고 있던 옷마저 모두 풀어헤친 채 심판관들 앞으로 뛰어들었다. 그리고 심사상의 비리 문제와 불공정성을 제기하고는 대회의 무효와 대회 폐지를 위해 전쟁도 불사하겠다는 말을 남긴 채 함께 참석했던 인스턴트신을 따라 떠나버렸다.

어쩌면, 샌위치에게는 다이어트 공주라는 영예를 차지하지 못했다는 아쉬움보다도, 지난 1년 동안 배들레헴 식이법으로 햄만 먹으며 살아낸 세월이 물거품이 되어버린 것이 더 화가 났을지도 모른다.





다이어트에 좋은 쌀밥

“다이어트 때문에
밥을 안 먹겠다는 핑계는 그만!”

핑계1. 살찐까봐 밥을 못 먹겠어...

천만의 말씀! 밥은 비만의 원인이 아닙니다. 밥은 쌀을 낱알 상태로 조리해 먹는데다 소화 흡수가 서서히 이루어져 인슐린(호르몬) 분비를 지나치게 자극하지 않으므로 비만 예방에 좋습니다. 또, 밥은 쌀에 물을 넣고 짓기 때문에 수분이 많이 들어 있어, 먹는 양에 비해 비교적 에너지가 적은 음식입니다.

핑계2. 변비가 있어서 밥 먹기가 좀 그래...

아닙니다. 밥을 먹으면 오히려 배가 상쾌해집니다. 왜냐하면 밥에는 장을 깨끗하게 하고 변비 예방에 도움이 되는 식이섬유가 많이 들어있기 때문입니다.

핑계3. 소아 비만이 생길까봐 걱정이 돼...

그렇지 않습니다. 쌀은 밀가루에 비해 지방이 3.5배 가량 적어 비만을 예방하는 효과가 있습니다. 또, 쌀에 들어있는 단백질은 콜레스테롤을 증가시키지 않습니다. 어릴 때 밥 위주로 식습관을 들인 아이는 군것질을 상대적으로 적게 하게 되어 비만을 예방하는 데 도움이 됩니다.

“하루 세끼 먹는 다이어트 주식, 밥!
하지만, 다이어트를 위해 2가지는 안 돼요”

반찬만 먹는 것은 No!

고지방, 고칼로리의 반찬을 많이 먹으면 위에 부담을 줘서 살이 찌기 쉬우니 밥을 주로 하여 식사를 하는 것이 좋습니다.

불규칙적인 식사도 No!

식사를 자주 하지 않으면 한 번 식사할 때 양이 늘어나게 되며, 먹는 양이 일정하더라도 불규칙적으로 먹으면 체중이 증가하기 쉽습니다. 아침, 점심, 저녁, 1일 3식을 규칙적으로 먹는 것이 중요합니다.



다섯 번째 이야기 밥쌀技 對 뱃쌀技

밥과 성인병예방



장하구나, 너희 둘 다. 특히 러브미가 힘든 다이어트를 연마한 것에 나도 놀랐었다.

모두 스승님의 가르침대로 따랐을 뿐인 걸요.

밥신은 웃고만 있었다. 언젠가 닥쳐올 전쟁을 미리 예견이라도 한 것일까. 아니면, 인스턴트신과 버거쟁이의 광기를 이길 무기라도 준비해두었다는 말일까. 오늘은 밥신이 매월 지상에 내려오는 초여드레. 밥신의 눈에는 이미 밥나라에 꽤 많은 인스턴트 종족이 잠입했음이 보이건만, 여전히 그는 태평인 채 미로(쌀을 얻을 수 있는 신비의 거리)에서 사람들이 모이기를 기다리며 낮잠을 자고 있다. 한 어른이 밥신의 요리 묘기를 기다리기 지친 듯 한 마디 한다. “밥신님, 온 미인들이 지금 밥신님의 밥쌀기를 기다리고 있습니다.”

밥신은 짐짓 모른 채 느릿느릿 하품을 하며 깨어난다.



밥신은, “자고로
요리의 기술은
시대에 따라 달라지거늘...
지금 세상은 뱉살기가 아니라,
뱉속을 든든하게 하는 밥쌀기가 필요한
거야.”

라고 말하며 서서히 주문을
외기 시작했다. “밥바라밥밥,

밥밥 밥바라 밥밥 바~” 주문에 때를 맞추어 신기하게 남풍이 불기 시작하고 기름진 밥알들이
몰려오기 시작했다. 사람들이 탄성을 지르고 있는데, 북쪽에서 하얀 가루와 함께 몰려오는 세력이
있었으니, 설탕과 소금과 햄을 앞세운 인스턴트 세력이었다.

인스턴트족은 기다렸다는 듯 밀과 고기, 소금, 설탕, 조미료 등을 재료로 한 음식을 속속 먹으며
뱉살을 휘둘렀고, 가공할 뱉살힘에 모든 평화의 세력이 질식될 순간, 갑자기 인스턴트족이 퇴각한다.

그들의 인스턴트 힘은 10분 이상을 지속할 수 없었기 때문이다.

하루이와 함께 배워
우리쌀 사랑하기



성인병 예방에 좋은 밥

백살, 쌀밥으로 다스릴 수 있습니다

- 쌀에는 콜레스테롤을 낮추는 성분 등이 있어 성인병 예방에 좋습니다. 한국식품개발연구원의 실험 결과, 쌀겨나 미강유는 물론, 백미에 있는 쌀 단백질은 혈액이나 간 중의 콜레스테롤을 크게 낮추는 효과가 있는 것으로 확인되었습니다.
- 쌀 중에서도 특히 현미에는 비타민 E나 오리지놀 등과 같은 항산화제가 많아 노화 방지에 중요한 역할을 합니다.
- 요즘 당뇨병의 치료식으로 다당류와 식이섬유가 많은 식사를 권장하고 있습니다. 쌀밥은 다른 곡류에 비하여 인슐린 분비를 자극하지 않아서 비만이나 당뇨병 예방에도 효과적입니다.
- 쌀에는 식이섬유가 많아 우리 몸 속을 건강하게 하고 비만을 예방하는 효과가 있습니다. 더구나, 쌀로 만든 밥을 중심으로 하는 우리의 고유 식탁은 각종 채소와 된장찌개 등 식이섬유가 많은 식품들로 구성되어 건강에 좋습니다.

“엄마 아빠, 쌀밥 드시고 건강하게 사세요~”

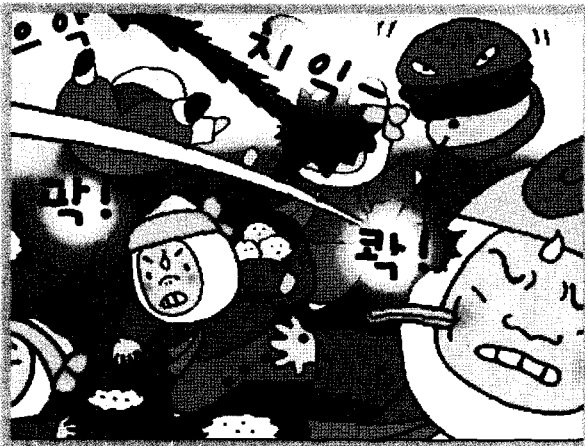
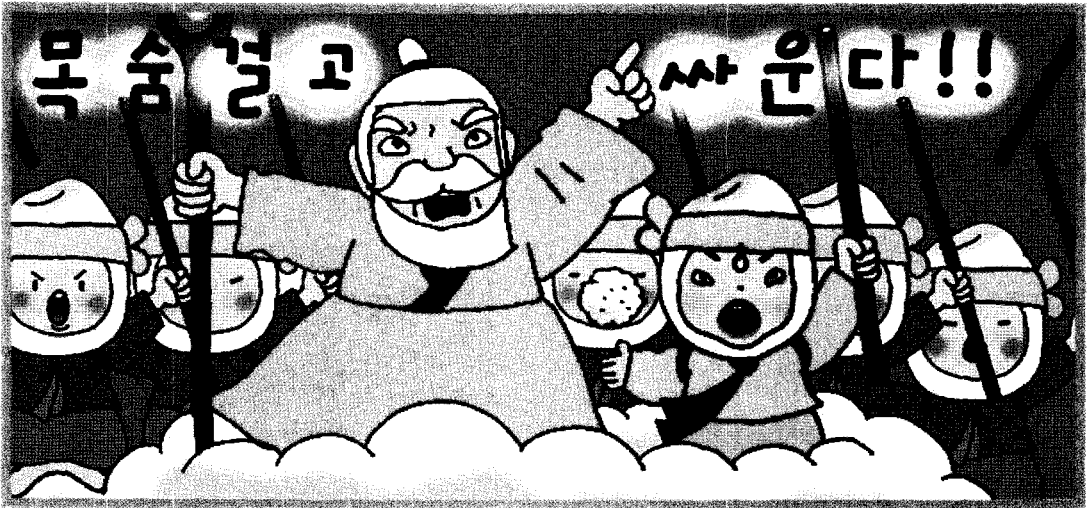
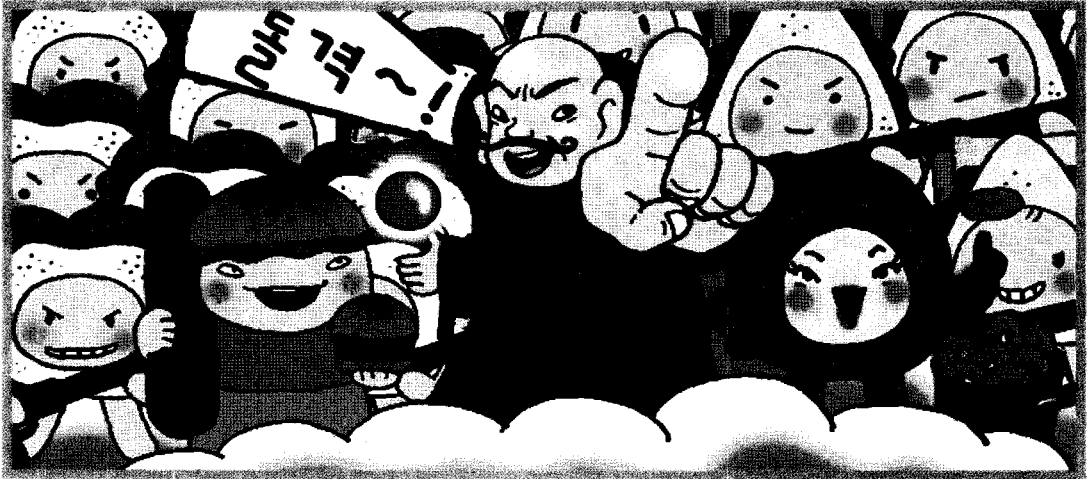


여섯 번째 이야기 지키미군 對 부수미군

소중한 우리 쌀



한 마지기, 두 마지기?
요즘은 논밭의 면적을 따질 때 ha(헥타아르)라는 단위를 많이 씁니다만, 전통적으로 '마지기'라는 단위를 써왔습니다. 마지گران 말지기에서 온 것으로, 벌써 한 말을 뿌릴 만한 논외 넓이를 말합니다.



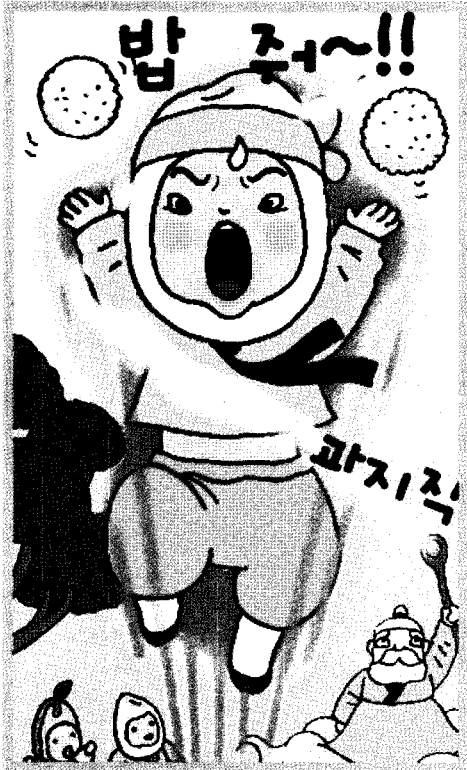
녹색혁명?

식량 자급자족을 위해 수확량이 많은 쌀과 밀 품종을 개발 보급함으로써 식량 생산을 급속히 늘린 것을 말합니다. 우리나라의 경우 1971년 통일벼를 개발함으로써 결실을 맺게 되었습니다.



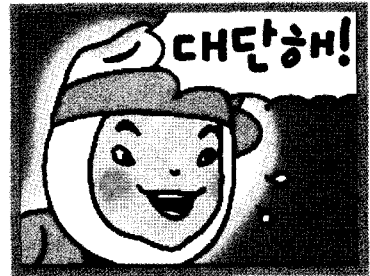
눈은 24개의 춘천댐?

눈은 홍수를 막아주는 거대한 저수지 역할을 하는데, 춘천댐의 저수량을 약 1억 5천만 톤으로 본다면 우리의 눈은 이런 댐을 24개나 보유하고 있는 것과 같습니다.



쌀사랑 실천강령은 어떠세요?

하나, 우리는 아침밥 먹기를 생활화한다. 하나, 우리는 간식으로 쌀음식을 먹는다. 하나, 우리는 가족 친지의 생일선물은 반드시 쌀 떡으로 한다. 하나, 우리는 신도볼이 정신으로 우리 쌀을 애용한다... 쌀사랑 실천강령을 만들어서 오늘부터 실천해보세요.



WTO와 우리 쌀 사랑

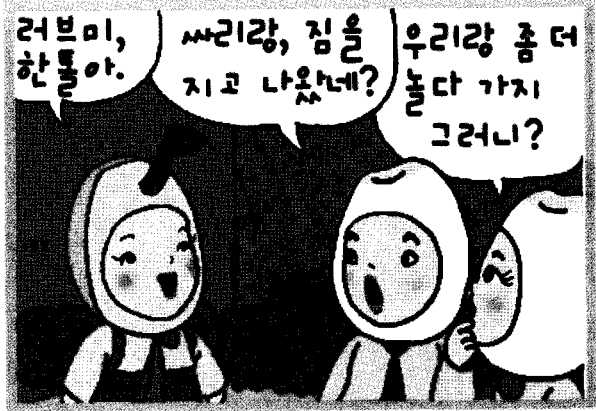
세계적인 무역 자유화 추세에 맞춰 우리 쌀 시장도 어쩔 수 없이 개방되고 있습니다. 외국의 값싼 수입쌀에 대해 우리 쌀이 살아남기 위해서는 우리 쌀 사랑이 더 많이 필요합니다.

지난 88년 동안의 지리한 전투는 이긴 밥나라족이나 패배한 인스턴트족 모두에게 큰 교훈을 남겼다. 쌀의 힘이 중요하다는 사실, 그리고 그 힘을 누리기 위해서는 무엇보다 쌀이 나는 땅을 지켜야 한다는 사실을 깨달은 것이다. 인스턴트족이 남은 부수미 군대를 다시 일으켜 밥나라족과 전쟁을 준비한 것도 이 때문이다.

최후의 대전은 후세에 땅따먹기전으로 기록되고 있다. 땅따먹기는 고대부터 전래되어 오던 '알까기전' 이 변형된 전투로, 정예의 지키미군 8만명과 부수미군 8만명이 공중전으로 상대를 쓰러뜨리고 남은 병사의 수로 땅의 주인을 결정짓는 치열한 생존의 전투였다.

먼저 밥나라의 지키미군이 “밥쥬~”라는 기합과 함께 공중을 날았고, 부수미군이 “빵주리~”라는 기합과 함께 이에 맞섰다. 도합 88번을 부딪친 마지막 경합에서 부수미군은 인스턴트 음식에 풍부한 기름기를 교묘히 이용하여, 비껴가기, 돌려가기 등의 술수로 지키미군의 시선을 현혹시켜 지키미군을 막 덮치려는 순간... 땅의 종족 피라미왕이 내공을 모아 부수미군의 기름기를 ‘반사!’ 시키는 바람에 부수미군은 모두 제 발에 미끄러져 쓰러졌고, 또 다시 밥나라의 땅을 부수려는 계획은 물거품으로 돌아가고 만다.





한톨 한톨 Love米 해요~

우리 쌀 사랑 캠페인 Love米, 알고 계시죠? 지금 www.ssali.co.kr로 오세요, 국민 모두의 우리 쌀 사랑이 한톨 한톨 더해질 때, 우리 쌀은 물론 우리 농촌과 우리 경제도 더 튼튼해질 것입니다.

한통이와 함께 배우는
우리쌀 사랑하기



쌀은 우리 경제 지킴이

쌀 소비량이 계속 줄어들고 있습니다.

작년 한 해 소비한 쌀은 1인당 평균 83.2kg으로 10년 전에 비해 1/4이나 감소하였습니다. 앞으로 수입 쌀이 들어오면 우리 쌀 소비량은 더 줄어들 것으로 예상됩니다.

쌀 소비량이 지금처럼 계속 줄어드는 것은?

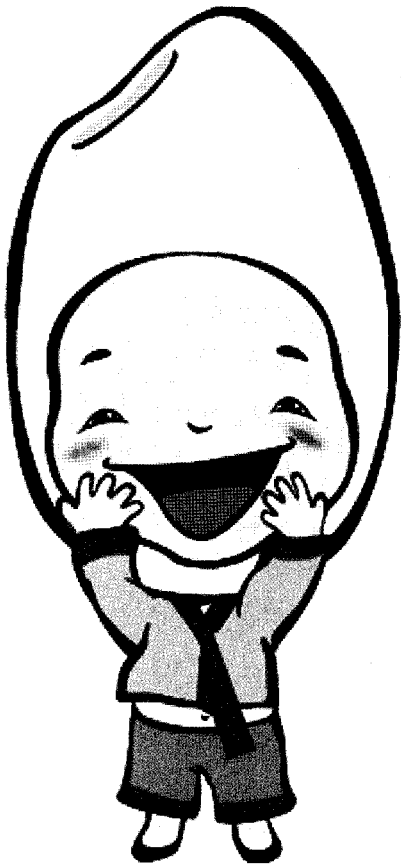
아침밥을 적게 먹고 빵이나 햄버거 등 편의식품을 많이 먹기 때문입니다. 그렇게 되면 비만 등 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있으므로 밥 중심의 전통식단으로 우리 건강을 지켜나가야 합니다.

온 국민의 우리 쌀 사랑이 더 필요합니다.

쌀은 조상 대대로 이어져온 주식이자 민족과 국가 생존의 기반이 된다는 점에서 돈으로 환산할 수 없는 의미를 지닙니다. 우리 농업이 소중하고 우리 농촌을 지켜야 한다는 생각, 실천으로 옮기는 노력이 절실한 때입니다.

아이들의 건강과 나라 경제를 위해
 우리 농촌, 우리 쌀을 많이 사랑해주세요!

쌀은 식량만이 아닙니다 국가의 생존입니다



쌀은 공기정화기입니다

벼농사는 지구 표피에 서식하는 식물 중 가장 많은 양의 산소를 공급하고 마찬가지로 가장 많은 양의 탄산가스를 흡수함으로써 이중으로 대기를 정화하여 공기를 신선하게 합니다.



쌀은 댐입니다

우리는 몬순(계절풍) 지대에 살고 있어 여름철에는 집중 호우가 내립니다. 이때 눈은 빗물을 받아 강물처럼 서서히 흘러 내보냄으로써 거대한 댐(저수지) 구실을 합니다.



쌀은 정수기입니다

논이 가두어 놓는 빗물의 약 45% 정도는 지하로 침투하여 우리 인간의 일상 생활에 가장 필요한 정수된 맑고 깨끗한 지하수를 형성합니다.



쌀은 경제입니다

쌀 농사는 우리 국민의 기본 식량을 안정적으로 공급하여 주는 식량의 안전판 역할을 하고 있습니다. 쌀은 으뜸가는 경지 이용성 작물로, 쌀농사는 국토의 가장 중요한 부존자원인 경지를 효율적으로 사용할 수 있고 노동력과 자본의 효율적인 이용이 가능하여 국가경제의 안정적 성장과 지역발전에 크게 기여합니다.



쌀은 안보입니다

앞으로 인구의 증가와 농사짓는 땅의 감소, 기상이변 등으로 식량부족시대는 피할 수 없는 현실로 다가오고 있습니다. 식량부족에 대한 위기감이 높아지는 상황에서 미국을 중심으로 한 몇몇 수출국이 수출 물량의 60~90%를 독차지 하고 있어 식량을 사먹는 국가들에겐 심각한 위협이 되고 있습니다.



쌀은 마음의 고향입니다

논은 농촌의 아름다운 자연경관이자, 수천년 자연과 사람이 한 데 어우러져 살아온 생명의 터전입니다. 푸르른 들판과 누렇게 익어가는 벼를 바라보기만 해도 우리는 마음이 편안해지고 넉넉해지며 풍요로움을 느끼게 됩니다.

“우리 쌀을 먹는 당신이 우리 나라를 살립니다.”

“아침밥 먹는 아들이 되겠습니다”

“아침밥 먹는 손녀딸이 되겠습니다”

“아침밥 먹는 남편이 되겠습니다”

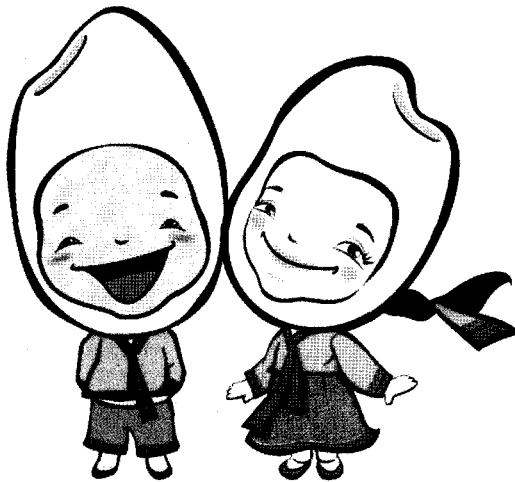
“아침밥 먹는 여동생이 되겠습니다”

“아침밥 먹는 수험생이 되겠습니다”

“아침밥 먹는 부장이 되겠습니다”

“아침밥 먹는 아내가 되겠습니다”

“아침밥 먹는 조카가 되겠습니다”



아침밥 약속, 모두가 모두에게
건강하게 살겠다는 약속입니다!

우리나라 학생과 직장인의 35%가 아침밥을 먹지 않습니다. 아침을 결식하면 점심 때까지 공복시간이 18시간으로 장시간 저혈당 상태에 있게 됩니다. 그만큼, 학생들은 뇌 활동에 필요한 포도당이 부족하여 대뇌기능이 위축되고 집중력 부족으로 학업 수행 능력이 떨어지게 되며, 직장인들은 위장 장애 등의 소화기 계통 발병율이 증가할 수 있습니다. 쌀밥 자체에는 강한 맛이 없지만 여러 가지 먹거리인 반찬을 곁들이므로 영양소의 균형을 자연스럽게 맞출 수 있는 이상적인 식사입니다. 또한, 아침밥을 먹으면 우리 쌀 소비촉진과 우리 농촌경제에 큰 도움이 됩니다.

약속하세요! 나와 내 가족과 우리 나라가 건강하게 살기 위해
“아침밥을 꼭 먹겠습니다” “하루 세 끼 꼭 밥을 먹겠습니다”