

# 쌀의 변신



**연운열** 교수의  
치유영양학

지난달 27일 한국농수산식품유통공사 국제 회의장에서는 농림축산식품부 장관의 '가루쌀 산업활성화 미래 비전 선포식'이 산업체, 학계, 농업인, 정부 관계자들이 참석한 가운데 성대히 개최되었다.

'가루쌀'이란 밥으로 소비하는 주식용이 아닌, 산업체에서 각종 가공식품의 원재료로 사용하기에 적당하도록 품질을 개발한 특수목적성 미곡 작물로 재배한 쌀이라고 할 수 있다.

일반쌀은 전분 손상을 줄이기 위해 습식제분을 함으로 제분 비용이 상승하지만 가루쌀인 '바로미2'는 물에 불리지 않아도 잘 빵아져 밀처럼 가루를 만들 수 있고 제분에 드는 비용과 시간을 절약할 수 있다. 즉, 가루를 내기에 적합한 쌀로써 면, 빵 등 다양하게 활용할 수 있다.

쌀은 한자로 '米(쌀 미)'라고 표기한다. 이는 상형문자로, 벼 이삭의 모양을 본따 만든 글자이다. 매년 8월 18일은 농림축산식품부에서 제정한 쌀의 날이다. 쌀 산업

의 인식을 확산하고 쌀 소비를 촉진시키기 위함이다. '쌀 미(米)'를 풀어 '八·十·八(8·10·8)'로 표기하면, '여든여덟 번 농부의 손길을 거쳐야 쌀이 된다'는 의미라는 얘기도 있다.

원래 쌀은 씨알의 줄임 말로, 벼, 보리, 조, 수수 등 껍질을 벗겨 밥을 짓는 곡식을 모두 쌀이라고 칭했다. 쌀은 씨앗으로써 벼에 영양분을 공급하는 역할을 한다. 쌀겨에는 미량의 기름이 포함되어 있다. 이로부터 얻어지는 식물성 기름이 미강유(현미유)다. 따라서 쌀의 산패(산화)를 방지하기 위하여 으깨거나 분쇄한다. 이 과정에서 표면은 마모되고 탄수화물이 가득찬 중심(배아, 배젖)만 남는다. 이것이 백미다.

배아 속에 들어 찬 탄수화물 결정은 흰색을 띠며 생으로 먹기 어렵다. 물에 넣고 65℃로 끓이면 딱딱한 탄수화물 입자가 터져(붕괴) 물과 합쳐진다(수화). 현미가 백미보다 밥 짓는 시간이 더 긴 이유는 단단한 쌀겨 껍질 사이로 물이 스며드는데 오랜 시간이 필요하기 때문이다.

통계청이 발표한 2022년 양곡소비량조사 결과에 따르면 2022년 주·부식용으로 소비된 양곡 소비량은 1인당 연간 63.8kg(98.6%)로 전년 대비 0.5% 감소하였고

사업체에서 가공용으로 사용한 쌀 소비량은 69만1422톤으로 전년 대비 1.7% 증가하였다. 1991년(116.3kg)과 비교하면 30년 만에 약 절반으로 줄어들었다. 지난 40년 동안 국민 1인당 연평균 약 2kg씩 감소했다는 계산이다.

그동안의 쌀 소비 감소의 주 원인은 식습관의 변화로 분석된다. 우리 국민들의 연간 1인당 쌀 소비량은 1979년에 135.6kg으로 사상 최고치를 기록했는데, 4인 가족 기준으로 연간 6.7가마(1가마, 80kg)를 소비하였으니 현재의 쌀 소비 촉진정책이 저출산 문제로 인한 출산장려 정책으로 뒤바뀐 현상과 맞춤꼴 현상이라고 할 것이다.

다행히 최근 들어 정부의 농정방향과 미곡 수급대책에 힘입어 쌀 소비 감소세가 다소 둔화되는 경향을 보이고 있다. 2016년 이후 1인당 쌀 소비 감소율이 전년 대비 2% 수준을 밑돌고 있는데, 통계청은 그 원인에 대해 쌀 소비가 상대적으로 1인 가구가 증가하였고, 쌀을 활용한 다양한 HMR(가정간편식) 출시로 가정에서 밥을 짓는 대신에 즉석밥으로 대체하고 있기 때문이며, 기본적으로 소비하는 최소 소비량에 접근하였다는 판단이다.

(/재)전남바이오산업진흥원 식품산업연구센터장

# 제2세종문화회관, 문래동에 돌려줘야



**김현정**  
(정책사회부)

"슬리퍼 신고 아이 손잡고 문화공연 향유하고 싶습니다. 동네에서 편하게요" 문래동 주민 A씨의 작은 소망은 산산조각이 났다. 당초 서울시가 문래동3가 일대 공장 부지에 짓기로 했던 '제2세종문화회관'의 위치를 여의도공원으로 옮겨버렸기 때문이다. 앞서 오세훈 서울시장은 지난 3월 '그레이트 한강 프로젝트' 추진 계획을 발표하며 한강 일대에 제2세종문화회관, 서울문화마당 등의 문화예술공간을 조성하겠다고 밝힌 바 있다.

시는 문래동 부지가 협소해 한강과 가까운 여의도공원에 제2세종문화회관을 만들기로 했다고 하는데, 땅이 좁으면 위로

쌓아 올리면 될 일이다. 여의도공원 내 제2세종문화회관 디자인 공모를 진행하면서 견제율, 용적률, 층수 제한을 모두 없앤 시가 아니던가. 이 정도 행정 추진력이면 문래동에 건립하는 것도 문제없다.

사실 건물 크기보다 중요한 건 지역 불균형 해소다. 오 시장이 제2세종문화회관을 세우겠다고 한 여의도동은 여의도공원, 여의도생강생태공원, 여의도한강공원이라는 3개의 대형 공원으로 둘러싸여 있다. 이미 생활SOC가 풍부한 곳에 복합문화시설까지 추가로 지어주는 건 특혜이자 차별이다.

문래동에 공원이라 부를 만한 건 문래근린공원 하나다. 규모는 2만3611㎡로, 여의도동 내 여의도생강생태공원(18만2000㎡), 여의도한강공원(148만7374㎡), 여의도공원(22만9539㎡) 총면적 189만8913㎡의 80분의 1밖에 되지 않는다.

상황이 이러하더라도 시는 제2세종문화

회관을 여의도공원에 조성하겠다고 한다. 오 시장이 내세운 시정 비전 '다시 뛰는 공정도시'와도 '동행·매력 특별시'와도 맞지 않는다.

오 시장은 낙후된 지역의 정주 여건을 개선하는 일보다는 이미 좋은 한강을 더 좋게 바꾸는 것에만 몰두하고 있다. 시가 낸 보도자료는 시장이 추진하는 서울시 정책의 방향을 가늠하는 지표로 활용되는데, 올 1월17일~5월17일 서울시가 배포한 보도자료 중 제목에 '한강'이 들어가는 자료는 무려 52건에 달했다. 이는 전임 시장 재임 기간인 2020년 1월17일~5월17일 15건과 비교해 약 3.5배 많은 수준이다.

시 예산이 차고 넘치는 게 아니라면 시민들이 지금도 잘 이용하고 있는 한강에 '중복 투자'할 것이 아니라 주거 환경이 열악한 지역에 혈세를 투입하길 바란다.

/hjk1@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 5월 18일 (음 3월 29일) http://www.saju4000.com



**36년생** 과거 베풀어준 공덕이 자식에게 돌아온다. **48년생** 대인관계에 주의. **60년생** 운이 약할 때는 잠시 복지부동하자. **72년생** 아는 길도 물어서 가야 실수가 적다. **84년생** 가정사라도 내키지 않는 일은 하지 않는 것이 순리일 듯.



**37년생** 기다리던 곳에서 소식기 오니 반갑다. **49년생** 뒤늦게 이직이 웬 말인가. **61년생** 믿는 도끼에 발등 찍히지 않도록 언행을 조심. **73년생** 오후에 음주는 절대적으로 사양해야 할 것. **85년생** 친구 만나 돈 자랑 하지 않도록.



**38년생** 자식에게 효도를 바라지 말아야 덜 슬프다. **50년생** 꿈을 안 믿을 수도 없으니 결단이 필요. **62년생** 손재수가 있으니 지출도 꼼꼼히 살펴라. **74년생** 계산에 차이가 있다. **86년생** 아침부터 사소한 사건으로 무능을 실감한다.



**39년생** 뜻밖의 횡재수가 있다. **51년생** 문서운이 갈수록 매매가 될 것이다. **63년생** 남의 것을 욕심내면 내 것이 2배로 나가는 것이 세상 이치. **75년생** 주식 투자는 내일 다시 신중히. **87년생** 인색하다가 인심 잃고 대화가 단절된다.



**40년생** 어려움이 생겨도 정신일도 하사불성이라 했다. **52년생** 외부의 감언이설을 주의. **64년생** 소금 장사 나가는데 비가 오는 격. **76년생** 이웃의 도움이 있으니 차후라도 베풀도록. **88년생** 수입이 늘어나니 품위가 달라진다.



**41년생** 이성과 부적절한 관계는 들롱 나서 모두 잊게 된다. **53년생** 생각만큼 진전이 있다. **65년생** 영업에 이익이 생기고 활력이 있다. **77년생** 승진의 기쁨이 있다. **89년생** 오전의 노력은 있었겠으나 오후 여유 있을 때 베풀라라.



**42년생** 죽은 나무에 물을 주는 것은 아닌지 분석해 보라. **54년생** 작은 고민으로 문제는 해결된다. **66년생** 절이 싫으면 절이 떠날 수 없으니 종이 떠나라. **78년생** 신경질 보다는 대화로. **90년생** 여우의 꼬리는 왔다 갔다 할 수밖에.



**43년생** 근거 없는 구설이나 모임은 다음날로. **55년생** 삶의 질은 예습에서 결정되니 노력하라. **67년생** 아들이 감을수록 벌은 빛난다. **79년생** 무리한 행동보다는 계획하에 실행. **91년생** 노새 짊어주 노새 하나나 이 들면 슬픔만 남는다.



**44년생** 잘못된 투자로 외화내빈 되지 않도록. **56년생** 조상님의 기운으로 삶의 질이 평온해진다. **68년생** 인생은 언제나 늦는 것이 아니다. **80년생** 차 바꾸는 것은 지출이 늘어난다는 의미. **92년생** 먼 곳의 인연이 오나 만나지 못한다.



**45년생** 오래전 투자의 결실이 보인다. **57년생** 목표 지점에 가야 할 길이 멀다. **69년생** 생각을 바꾸면 답도 보인다. **81년생** 일이 많아지지만 도와주게 되니 초조함을 버려라. **93년생** 돈 달라는 형제로 고민이 많으나 해결책은 어디에도.



**46년생** 입춘대길 건양대경이니 마음을 포근히. **58년생** 구정이 엇그제 지났는데 가족이 모이기만 하면 싸운다. **70년생** 죽마고우(竹馬故友)도 신용에서 나온다. **82년생** 웅피와 만나서 남의 험담 하지마라. **94년생** 위생적으로 청결에 힘쓰자.



**47년생** 복삼재처럼 내 뜻대로 풀려간다. **59년생** 사돈에게 예의를 지켜서 신뢰를 얻는다. **71년생** 동료와 힘을 합치니 조직이 강화된다. **83년생** 모임의 다른 이성에 대해 삼각관계 만들지 않도록. **95년생** 봄날에 꽃이 피듯 행운이 기다린다.



# 김상회의四季

마음과 운명

한국불교계의 전통은 육조 혜능대사의 제자들이 법통을 이취 임제종의 선수행이 확연하게 전승되어왔다. 특히 조사선, 화두선으로 이어지는 수행가풍은 '불입문자'(不立文字)라 하여 책도 보지 말고 오로지 화두참선 하는 것으로써 깨달음에 이룬다는 중지를 이어왔으나 사람 들마다 근기가 다른지라 출가수행자는 모르겠으나 불교의 가르침과 수행이 일반 생활 속에서 체득하기가 쉽지 않은 면이 있어 불교가 기복 신앙의 수준에 머무르는 느낌이었다.

그런데 이렇게 부처님의 즉설 가르침이라고 알려진 5부 니까야경전들이 한글로 번역되어 나오자 마치 목마른 이가 물을 만난 듯 마치 부처님의 설법을 직접 듣는 것과 같은 감동이 물결치는 것이다. 물론 대승불교권인 중국이나 우리나라도 니까야경전의 한문 번역본인 아함경이 소개되어 왔지만 부처님의 원음가르침보다는 그 가르침을 응용한 반야부경전이나 화엄경 60부 또는 80부 그리고 법화경이 더 우위를 차지해온 것도 사실이어서 어찌 보면 뿌리와 반석보다는 지붕과 서까래를 먼저 배우고 강조하는 느낌이기는 했다. 더불어 불교적 세계관도 수승하지만 실생활에서도 인간의 심리와 심리구조라는 측면에서 보자면 동양적사고의 집결체이자 응용서라고 보는 것이 음양오행론(陰陽五行論)이다.

우주의 생성원리와 순환 변화하는 실체를 있는 그대로의 지수화풍적 물질현상뿐만 아니라 정신작용에까지 확장하여 응용한 것이고 실제 해와 달과 바람 물 공기와 같은 자연환경 안에서 생명이 움트고 자라나고 시들어가는 이치와 기본요소를 삼간삼이지로 나누고 또 이것을 음과 양으로 구별하여 상호작용하는 이치를 인간의 삶에 확장 응용한 것인데 이처럼 잘 들어맞는 원리를 다른 데서는 찾아보지를 못하겠다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상회 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

매일매일 두뇌트레이닝 **스도쿠365** **문제출제: 손호성**



**문제풀이방법**  
4X3 스도쿠는 가로 세로 4X3박스에 1부터 9 ABC의 문자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

부동호 스도쿠는 가로 세로 3X3박스에 1부터 9 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

하루에 한 장 기적의 두뇌를 자극하는 **사무라이스도쿠**  
손호성 저 | 스도쿠65 | 10,000원

		2	6		
9	2				6 7
3			7		5
	8		5	7	
2			3		9
1	8				3 4
		9	8		

9	7	4	8	6	2	1
8			7	9	3	5
			1			
	2					6
			2			
2			9	4	1	6
7	1	5	6	8	3	2

## 정답

2	8	1	8	9	4	6	9	2
9	2	9	8	1	6	2	8	4
4	8	6	9	2	2	9	8	1
6	1	9	4	8	8	9	2	2
8	2	2	6	9	1	8	4	9
9	4	8	2	2	9	1	6	8
2	9	4	1	8	9	8	2	6
8	6	8	9	4	2	2	1	9
1	9	2	2	6	8	4	9	8

2	6	8	8	9	9	1	4	2
9	2	9	1	4	6	8	8	2
4	1	8	2	2	8	9	6	9
6	2	1	4	8	8	9	2	9
8	9	2	6	9	1	4	2	8
8	9	4	2	9	6	8	1	
2	8	6	9	1	2	8	9	4
9	4	9	8	6	2	2	1	8
1	8	2	9	8	4	2	9	6

고난도의 월드퍼즐을 즐겨보세요  
<http://argo9.com>

**metro** 메트로미디어  
서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551  
발행·편집인 이장규 편집국장 김승중  
인쇄인 중앙일보(주)  
광고문의 / 독자센터 02)721-9851, 9826 / 02)721-9861  
일간 메트로 서울 가0206 2002년5월28일 제5191호  
일간 메트로경제 서울 가50111 2017년3월09일 제1295호  
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.