

기고

박현식 원도군부군수



다시마·미역 결정체 전복, 모두가 맛볼수 있는 기회

출산 후 어머니들은 미역국을 먹는다. 우리 선조들은 고래가 출산 후 과다 출혈 시 미역을 먹고 원기를 회복하는 것을 보고 사람들이 따라 했다는 유래를 바닷가 사람들은 믿는다.

요즘 방송에는 수많은 형태의 요리 프로그램이 방영된다. 그 중 유명한 요리사나 유명 맛집에서 국물 만드는데 다시마를 사용하는 것을 보게 된다. 아마도 감칠맛을 내는 독특한 성분이 있지 않을까 생각해 본다.

확실한 것은 다시마와 미역이 몸에 좋다는 것과 옛날부터 지금까지 많은 사람들이 사랑받는 것은 사실이다.

이들 해조류는 역학적인 조사를 통해 콜레스테롤 저하작용, 혈당 조절 작용 항유해물질 작용, 장을 정화하는 작용, 혈압 강하 등 병의 예방에 좋다는 것으로 알려지면서 이들의 생리작용에 관한 다양한 연구가 진행 중이다.

다시마와 미역은 바닷속에서 영양염류와 필수미량원소가 존재하는 곳에서 햇빛을 받아 자란다.

해조류는 광합성 작용으로 생

산된 산소를 물속에 공급하여 생명체들이 살아가는 터전을 제공한다. 또한, 온실가스로 알려진 이산화탄소가 녹아든 이온을 이용한 관계로 지구온난화 방지도도 도움을 준다.

미역과 다시마를 먹고 자란 전복은 이들의 성분을 고스란히 간직한다고 할 수 있다.

김이수 교수(부천대 식품영양학과 교수)에 따르면 전복에는 아르기닌이 100g당 1,100mg이 들어 있어 간장을 보호하고 피로를 해소해 원기 회복에 특효가 있다고 한다.

또한 예부터 당뇨와 고혈압 치료에 쓰였고, 지방이 적고 단백질과 미네랄 철분이 풍부해 산모나 아이들 병후 회복기 및 노약자 영양식으로도 좋다고 한다.

완도에는 3,100여 헥타어에 3천여 어가가 연간 약 1만천톤의 전복을 생산하고 있다. 3천여 어가에 일하는 사람과 유통 종사자, 식품 가공 인력 등 연관 산업까지 고려했을 때 완도의 주력 사업이라 할 수 있다.

양질의 단백질 공급원을 공급

하는 전복 양식 중요성에 대해 알아보자.

첫째, 과거 해녀들이 채취하던 때는 귀한 대접을 받아 일부 부유층 사람들만 먹는 귀한 식재료였다. 오죽했으면 바다의 산삼이라고 했겠는가. 양식 기술의 발달로 대중화되고 사람들의 건강을 챙기는 음식이 되고 있다. 양식어민들에게 감사드린다.

둘째, 환경친화적이다. 전복의 주 먹이는 미역과 다시마이다. 앞서 말한바와 같이 이들은 수중 환경에 도움을 주면서 무한정 생산할 수 있다. 이들을 먹고 전복이 자라고 전복의 배설물은 분해되어 다시 미역과 다시마 등이 잘 자랄 수 있게 해준다. 이런 순환과정이 반복된다.

셋째, 미역과 다시마 가격을 안정화시킨다. 만약 전복양식이 없었으면 미역과 다시마는 항상 가격 변동에 시달려야 한다. 역설적으로 미역과 다시마가 과잉 생산일 때 전복양식의 경쟁력이 높아진다.

넷째, 소와 돼지의 육류 생산은 대규모 육수수 수입과 악취 문제,

이들은 먹고 배설하는 분뇨는 강이나 하천, 지하수, 해양투기 등 사회문제를 일으킨다. 전부 MBC에서 제작한 다큐멘터리 시리즈 '육식의 반란'과 검은 삼겹살과 비교시 전복 양식은 우리의 미래 식탁을 책임지는 중요한 산업이 될 것이다.

다섯째, 사람들의 건강을 책임진다. 전복 1g을 증가시키는데 미역의 경우 15.2g이 필요하다고 한다(출처, 수산양식 고등학교 교과서, 전라남도교육청). 즉 정확하지는 않지만 전복 1kg을 먹으면 미역 15.2kg을 먹는 효과가 있다.

전복에는 단백질 함량이 높고, 피부미용에 좋은 아미노산 일종인 콜라겐도 풍부하다고 한다. 다량 함유된 철분은 체내 산소를 공급하는 헤모글로빈 구성 성분이다. 또한 칼슘과 타우린, 아르기닌이 다량 함유되어 환자의 기력보충에 좋다고 한다. 칼로리는 낮고 지방 함량이 적어 성인병 예방과 다이어트에 특효가 있다.

최근 완도군에서는 전복특별할인행사가 5월31일까지 한시적으로 진행 중에 있다.

이번 행사를 계기로 전국민이 큰 전복을 맛볼 수 있는 기회가 되었으면 한다.

그 이면에는 양식어가의 노고와 어려움을 함께 하는 마음도 함께 했으면 한다.

그 분들의 끊임없는 노력으로 폐사 방지, 미역과 다시마 어가의 노고, 하늘이 주신 자연조건이 더해져 저렴한 가격으로 전국민이 먹을 수 있도록 해준 어민들에게 감사드린다.

社說

재난현장 봉사활동 관리 필요

대규모 재난현장에서 자원봉사 활동을 체계적으로 관리하기 위한 지침이 마련됐다는 기대가 크다.

행정안전부는 통합자원봉사지원단 운영지침을 제정해 시행하기로 했다.

지침은 대규모 재난 때 현장에서 활동하는 자원봉사단체 간 활동 협이나 조정이 이뤄지지 않아 특정 분야나 시간에 몰리는 현상이 있었던 점을 고려해 현장에 투입되는 자원봉사단체·개인을 체계적으로 배분하고 활동을 조정하는 데 초점을 맞췄다.

지침에 따르면 지원단은 재난 현장에서 대규모 자원봉사활동 수요가 증가해 지방자치단체가 요청하는 경우 설치한다. 지원단은 자원봉사센터와 대한적십자사를 중심으로 구성돼 재난현장에 투입되는 모든 자원봉사단체 활동을 배분한다.

지원봉사단체가 선호하는 분야와 특성을 고려해 단체를 배치함으로써 특정 분야나 시간·구역에 지원이 몰리는 것을 방지하게 된다.

달마다 자원봉사활동이 끝난 뒤에는 자원봉사단체와 함께 조정회의를 해 그날 활동을 평가하고 다음 날 활동을 조정한다.

지원단에는 자원봉사 담당 공무원이 과전태 지역대책본부(통합지원본부)와 정보 공유 등을 돕는다.

정부는 국민이 체계적으로 자원봉사활동에 참여할 수 있도록 지속해서 체계를 정비하고 설명회 등을 통해 정책을 홍보하는 등의 조치를 강구해야 할 것이다.

그래야 보다 효율적이고 효과적인 성과를 낼 수 있을 것이며 자원봉사를 하는 사람의 입장에서 더 큰 보람을 느끼게 될 것이기 때문이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

Table with columns for '攝政' (Photography) and '從政' (Politics) with sub-headers like '다스릴', '직분', '뜻', '종', '정사', '정'.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

설마 하는 숙취운전, 대형사고의 지름길

우리는 흔히 술을 마신 직후 운전하는 것을 음주운전으로 생각한다.

하지만 내 몸에 알코올성분이 남아있다면 그것이 음주운전이다. 자고 일어났어도 알코올성분이 완전히 사라지지 않을 수 있다는 것을 명심해야 한다. 이것이 숙취운전이다.

포털사이트에 숙취운전을 검색하면 아침출근길에 음주단속에 걸

려 억울함을 토로하는 글을 쉽게 찾을 수 있다.

전날 적당한 음주 후 충분한 수면을 하고 출근하는 길이었던 것이다.

적당히와 충분히를 어떻게 정의할 수 있겠는가? 사람마다 다르겠지만 보통 소주 한 병의 알코올을 분해하는데 4~6시간정도 걸린다고 한다.

술자리가 밤 12시 전후로 끝났

다 하더라도 소주 한 병만 이상을 마셨다면 출근길에 숙취운전을 할 가능성이 높다.

최근 교통안전에 대한 의식이 높아지고 처벌이 강화되면서 음주운전 적발 건수는 감소했지만 오히려 출근길 숙취운전이 늘어나는 추세다.

취기가 남아 있어도 '자고 일어났으니 괜찮겠지'라고 쉽게 생각하는 것이다. 하지만 이것도 음주운전인 만큼 분명히 판단력과 신체능력이 저하되어 위험성을 가지고 있다.

또한 음주운전과 같은 처벌을

받는다. 인식의 변화와 함께 술자리 문화의 변화가 필요하다. 다음날 운전할 일이 있다면 술자리를 일찍 끝내고 적당한 음주를 권하자.

과음을 했다면 자신의 몸 상태를 과신하지 말고 대중교통을 이용하자.

누군가 취(醉)한다는 말은 술(酒)의 노예(卒)가 되는 것이라고 했다.

우리의 인생을 술 따위의 노예가 되지 않게 하기 위해 각별한 주의가 필요하다.

추교민 / 여수소방서 화확119구조대

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and website.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Large advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and text about changing perspectives.