

광주일보 리더스 아카데미 특강 '먹거리 X파일' 이영돈 PD



1일 상무지구 라마다호텔에서 열린 광주일보 리더스 아카데미에서 채널A 이영돈 PD가 강연을 하고 있다.

/김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

'착한 먹거리' 건강하게 살 수 있는 비결

"저도 참 좋아하는데요. 제가 한번 먹어보겠습니다." 수많은 패러디를 양산하며 전국에 '착한 식당' 열풍을 몰고온 채널A '이영돈의 먹거리 X파일'의 이영돈 PD가 1일 광주 시청 시청동 라마다 호텔에서 열린 광주일보 리더스 아카데미 강사로 나섰다.

"요즘 효소 광고가 넘쳐나고 있는데, 여기저기에서 광고하는 것을 그대로 믿고 먹는다면 200년은 살 거예요. 그런데 실제로 우리 몸에 필요한 효소는 세포마다 만들어지기 때문에 외부에서 들어온 효소가 작용하면 항상성이 깨어져 심각한 이상을 만들어 냅니다. 소화효소를 제

했던 이유로 '어떤 음식을 먹어야 하나'를 알기 위한 것이었다"면서 "착한 식당의 선정 기준은 어머니가 자식에게 음식을 내어 놓을 만큼의 정성이 포함됐느냐 아니냐 일 것"이라고 덧붙였다.

지금까지 선정된 '착한 식당'은 모두 36 곳. 새우튀김 더듬이까지 살아있을 정도로 재료 교유의 맛을 이끌어내고, 기름도 하루에 한 번씩 바꾼다는 서울의 '착한 튀김집'과 100% 메밀로 반죽하는 강원도 횡성의 '착한 메밀국수 집'은 새벽부터 사람들이 줄서서 먹을 정도로, 유향제를 쓰지 않는 창원의 '착한 아이스크림' 가게는 방송 후 매출이 100배가량 뛰었다.

그는 "착한 식당은 대부분 장사가 안 되는데, 만약 그들이 노력해서 만든 음식이 사회적으로 인정받아 돈을 번다면 이런 가게도 늘어나지 않겠느냐"며 "착한 식당이 '맛집'이란 단어를 대체할 때까지, 현장에서 뛰며 직접 체험하고 검증하는 역할을 이어나갈 것"이라 말했다.

그의 건강 철학은 바로 "좋은 음식을 적게 먹고, 오래 걷는 것"이다. 걷는 것은 "가장 오랜 기간 우리 몸이 적응한 운동"이고, 좋은 먹거리는 "가장 지속적으로 인체에 영향을 미치는 것은 음식밖에 없기 때문"이라는 게 그의 설명이다.

/박정렬기자 halo@kwangju.co.kr

'어떤 음식 먹어야 하나' 의문서 'X파일' 시작

'어머니의 정성' 담겼냐가 착한 식당 기준

이 PD는 "먹거리 X파일의 성공을 예측하지 못했다"며 "착한 먹거리와 착한 식당이 사회적인 반향을 일으키는 이유에서 우리가 건강하게 살 수 있는 비밀을 찾을 수 있을 것 같다"는 말로 강의를 시작했다.

'사회가 요구하는 먹거리'를 주제로 한 이PD의 강연은 지난 2011년 종편 방송인 채널A로 일터를 옮기기까지 지난 33년간의 방송 에피소드와 결들여져 풍성한 '만찬'을 연상케 했다. 특히, '먹거리 X파일'을 진행했던 경험은 청중들의 귀를 사로잡았다.

이 PD는 "처음 '먹거리 X파일'을 생각

외하고는 도움이 되지 않는 것이지요" 이 PD는 효소로 병을 고쳤다는 사람들을 대상으로 2차 취재를 기획하고 있다며 눈을 반짝였다. "참기름이지만 참기름이 아니다"는 내용을 말할 때는 "식당에서 내놓는 참기름은 대부분 식용유에 참기름 향을 넣은 것에 지나지 않는다. 진짜 참기름을 먹으려면 '주인이 먹는 참기름 주세요'라 해야 하는데, 이런 게 요즘 우리나라의 현실"이라 비판하기도 했다.

이 PD는 "처음 '먹거리 X파일'을 생각

'개미가 쏠쏠'... 남도 식탁엔 풍류가 흐른다

지역문화교류호남재단 심포지엄... 송수권 시인 발표

"'개미(깊은 맛, 숙성된 맛이라는 뜻의 전라도 방언)가 쏠쏠하다'라는 말은 남도의 삶이며, 가락이며, 정서입니다."

2일 지역문화교류호남재단이 조선대 중앙도서관에서 '남도 음식과 문명'을 주제로 연 학술심포지엄에서 송수권 시인(한국풍류문화연구소 소장)은 "남도 식탁에는 풍류 정신이 흐르고, 풍류는 밥상에서 나온다"며 남도 음식과 풍류의 연관성을 설명했다.

그는 "묵을 흔들어 내는 정성 아리랑과는 달리 남도 가락은 배를 울려서 내는 통성(배

에서 내는 소리)이요, 피를 석 동이쫄 쏟아야 나오는 수리성(큰 목소리처럼 깔깔하게 내는 소리)"이라며 "묵에 수리성이 끼면 그늘 있는 소리가 되고, 음식에서도 삭힘새(숙성된 맛)가 들면 그늘 있는 맛, 즉 개미 있는 맛을 낸다"고 말했다.

시인은 "이 그늘에서 바로 남도 가락인 시나위(산조)와 '허튼 기법' 나오는데, 이것이 남도 예술이며, 풍류로서 근검과 절제의 정신으로 다스려진 남도 식탁과 기질을 형성한다"고 밝혔다.

이어 그는 "풍류도 밥상에서 나온다는 것

은 상식"이라며 "누가 우리 식탁을 빼앗아 오면 난세에는 축창을 들고나가는 것이 남도 농민(의방)이고, 태평성대엔 대가 3죽(대금, 중금, 소금)의 피리소리로 쓴다"고 대 풍류를 설명했다.

그는 '가을 전어회를 못 먹으면 한겨우내 가슴 시리다' '겨울 숨어 앉았다가 나간 자리 빨간 흙쳐 먹어도 달다' '얼무김치 들어간다 아가리 딱딱 벌러라' 등 남도 식탁에서 흘러나온 '식탁'에 대해서도 설명했다.

송 시인은 마지막으로 "여름과 겨울밤에 떠먹는 식혜, 수정과, 동치미 등 이루 다 헤아릴 수 없는 것들이 황토와 광양만, 여자만, 가막만 등 질펀한 벌에서 '영근'맛"이라고 말했다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

장흥 발효차 청태전 '맛의 방주' 등재

슬로푸드국제본부 프로젝트... 郡, 2008년 상표등록 출원

삼국시대부터 장흥 등 전남 남해안을 중심으로 우리 민족이 즐겨 마셨던 발효차, 청태전(靑苔錢·사진)이 국제 비영리기구 슬로푸드 국제본부의 프로젝트 '맛의 방주(Ark of Taste)'에 올랐다.

이 프로젝트는 전통생산방식을 복원해 안전한 먹거리와 다양한 맛을 되살리기 위해 추진되며, 각국 위원회의 추천과 공개검증을 거쳐 선정된다. 우리나라 울릉도 찹쌀, 제주 흑우, 연산 오계, 제주 푸른콩장, 진주 앞 은쟁반밀, 울릉도 삼발나리, 태안 자염 등 세계 76개국 1211종의 토종음식이 등재돼 있다.

떡자의 일종인 청태전은 발효과정에서 과탄색의 이끼가 낀 것처럼 변한다고 해 붙여진 이름으로, 엽전 모양과 같아 전차(錢茶), 또는 돈차라고도 불렀다. '맛의 방주'에는 '돈차'라는 이름으로 등재됐다.

제조방법은 복잡하다. 남해안에 자생하는

차잎을 5월경 채취해 선별한 뒤 가마솥에 찌고 절구에 빻아 동그란 덩이차로 빚는다. 햇볕에 건조하고 구멍을 뚫은 후 6개월에서 길게는 20년까지도 숙성한다. 마시려면 약한 불에 구운 뒤 물에 넣고 끓이거나 뜨거운 물에 우려야 한다.

장흥군은 지난 2008년 목포대산학협력단과 옛 문헌과 민간에 담긴 독특한 제다법과 음용법을 연구해 청태전을 복원한 뒤 제조 특허를 취득, '장흥청태전'이라는 이름으로 상표등록을 출원했다.

이후 청태전사업단을 만들고 농촌진흥청의 지원을 받아 청태전 제다법의 표준화 및 고급화 연구를 추진하고 있다. 2012년에는 농림축산식품부의 향토 산업 육성사업으로 선정돼 2014년까지 3년 동안 30억원 규모의 정부지원을 받게 된다.

장흥에는 유치면 봉덕리 보림사 주변, 관산 옥당 천관산 일대, 부산면 관한마을, 장



홍을 행원 뒷산 등 대표적인 야생차 서식지가 곳곳에 있어 청태전의 좋은 재료가 되고 있다.

/장흥=김용기기자·중부취재본부장 kykim@

농업 1차산업에서 6차 산업으로 "경쟁력 높인다"

정부 '식품산업 발전계획' 마련

1차 산업인 농업을 단순 생산에 그치지 않고 제조·가공(2차)뿐 아니라 관련 서비스(3차)까지 연계한 6차(1차+2차+3차) 산업으로 육성하기 위한 정부의 노력이 본격화된다.

농림축산식품부는 농업 6차 산업화지구 도입 등을 주요 내용으로 하는 '2013~2017 농업·농촌 및 식품산업 발전계획'을 마련했다고 2일 밝혔다.

농식품부는 발전계획에서 ▲6차 산업화로 농식품산업 경쟁력 강화 ▲안전한 농식품의 안정적 공급 ▲맞춤형 농가소득 및 경영 안정 ▲자조·자립·협력을 통한 농촌 삶의 질 향상 ▲스마트 농정체계 구축 등 5대 정책 목표를 수립했다.

농식품부는 체계적인 농업 6차 산업화 지원을 위해 '6차 산업지구'를 도입하고 올해 안으로 '농촌산업지원특별법' 제정을 추진하기로 했다. 이를 토대로 2017년까지 6차 산업지구와 특화농단지 50곳을 지정할 방

침이다.

안전한 농식품의 안정적 공급을 위해 친환경농산물 공급량을 지난해 3조원 규모에서 2017년까지 5조7000억원 수준으로 확대하고 곡물자급률을 지난해 23.6%에서 2017년 30%까지 끌어올리기로 했다.

농가 소득 안정 대책으로 쌀·밭 직물제 확대, 재해보험 확충, 원예·축사시설 현대화 지원 방안 등을 마련해 지난해 4.6%에 그친 농외소득 증가율을 2017년에는 7.5%로 높일 방침이다. /연합뉴스

신협을 알아야 재테크의 완성!

1인당 예금비과세 3,000만원 (생계형 / 세금우대 별도)

대출한도 25억원

한도는 높게 ↑ 최대 ~80% 금리는 낮게 ↓ 최저 4.3%~

광주원광신협

대표전화 1599-4474

공동본점 | 금호지점 | 풍암지점

사 | 원 | 모 | 집

사계절 푸르른 양단지, 친환경 나비의 고장 합평다이내스티CC에서 함께할 직원을 모집합니다.

- 모집부문**
 - 웨어하우스(신입 및 주임급) 0명
- 자격요건**
 - 고졸이상 학력 취득자
 - 경력자 우대
- 급 여**
 - 연봉제 1,900만원이상(퇴직금 별도)
 - 경력자 면접 후 결정(이력서 우측상단에 희망연봉 기재)
- 복지후생**
 - 4대보험 가입, 숙식제공, 각종 수당 지급, 경조사지원, 우수사원포상, 단체상해보험가입, 교통비 지급 등
- 제출서류**
 - 이력서(사진부착), 자기소개서, 주민등록등본
 - * 제출된 서류는 일체 반환하지 않습니다.
- 전형방법**
 - 우편 및 이메일, 방문 접수
 - 접수기간 : 총원시까지(총원서 조기마감)
 - 서류접수 후 면접일차 개별통보
- 접수처**
 - 주 소 : 전라남도 함평군 학교동 곡창리 산1-6
 - 담 당 : 경영지원팀 오승태 부팀장
 - 전 화 : 061-320-7717
 - 팩 스 : 061-320-7710
 - 이메일 : seungtae01@naver.com

임평 다이내스티 컨트리 클럽

동양의학수강생 모집

Self 건강관리를 위한 힐링강좌!

동양의학을 왜 배워야 하는가?

- 동양의학적 치료원리를 이해하여 자연치유력을 회복
- 서양의학과 병원치료의 한계를 극복
- 효과적인 국내외 선교 및 포교활동
- 국내 의료개방 대비와 해외환의사 진출
- 건강 및 대체의학 관련 사업의 소득증대

* 침구학 기본과정(4개월-주1회3시간)
주요과목 : 침구학개론(침·뜸기초,경락경혈,침구치료),한방기초

* 동양의학 전문과정(1년~3년)
주요과목 : 중의기초이론, 진단학, 본초학, 방약학, 경혈학 등

공개강좌 광주35기) 10월 11일(금) 14시

위치 : 생촌역 2번출구에서 운전역방향 180m 중앙평생교육원내 2층

산동중의대 중의학 연수생 모집

3년 필업(졸업) 과정

- ◎ 교과내용 : 침구학, 침구치료학, 추나학, 해부생리학, 본초방제학, 사임오행, 동씨기혈 등
- ◎ 중국자격증, 면허 취득가능, 중의대 석박사학위 과정 진학가능
- ◎ 해외 한의대 편입 및 미국한의사시험응시가능
- ◎ 해외 한의사 진출(세계각국에서 한의원 취업 및 창업가능)

* 본 대학원은 침구학 및 대체의학을 교육하고 연구하는 것으로 의료행위를 하지 않습니다.

since 1985, 침구학 전문교육기관

CH 아카데미

www.wch.ac.kr 전국대표번호 : 1544-5359

혈당조절 때문에 걱정되시죠?

유한메디카 식후혈당 상승억제에 도움을 줄 수 있는 **고시형 건강기능식품 클리코엔(N) 골드**

식후혈당 상승억제에 도움을 줄 수 있음 / 고시형 건강기능식품입니다 / 당의 흡수를 억제시켜 Glucose를 조절합니다

식후 2캡슐씩 하루 2번으로 혈당조절 OK!!

식후 혈당상승 억제!!

- 01 식후혈당상승억제에도움을주어 혈당조절이 잘 되지않을때 혈당조절을 개선시켜줍니다.
- 02 기능성과 안전성을 인정받은 원료로 제조한 고시형 건강기능식품입니다.
- 03 (주)유한메디카에서 "혈당조절"에 어려움을 겪고 계신분들에게 도움을 드리기 위해 정성된 마음으로 완성된 건강기능식품입니다.

전환하시면 책, 자료, 무료로 우송해 드립니다.

d+m NAVER 백세생활건강 을 검색하세요

☎ 1899-3975 H,P 010-3598-7080