

# 건강한 아침 한끼, 두뇌회전·비만 예방의 보약



### 밥이 진심 밥심이 쌀심

## <3>아침밥 챙기는 든든한 하루를

#50대의 정모씨는 올해 들어 아침밥을 꼬박꼬박 챙겨먹고 있다. 쌀과 잡곡을 섞은 잡곡밥을 5순가락 내외를 덜어 볶음, 김, 볶은 김치 등의 반찬과 함께 간단히 먹은 뒤 출근한다. 다이어트를 위해 매일 새벽 운동을 하는 정씨는 아침을 먹은 뒤부터 점심 과식을 피하고 일상을 보다 건강하게 보낼 수 있게 됐다고 전했다.

#글루텐프리를 실천하고 있는 20대 박모씨는 밀가루 음식을 피하고 대신 현미, 찹쌀, 메밀(흰쌀밥) 등을 섞어서 먹고 있다. 쌀에는 글루텐이 없으며, 특히 찹쌀은 밀가루보다 쫄깃한 식감이 있어 가끔 찹쌀 떡볶이, 찹쌀 누룽지 등을 즐겨 먹는다.

“건강한 삶을 살고 싶다면 아침밥을 먹어

## 글루텐 없는 쌀 당뇨병 예방도 도움 농협 등 온 국민 아침밥 먹기 캠페인

라.” 최근 조금이라도 시간을 내 아침밥을 먹는 사람들이 늘어나고 있다. 흰 쌀밥만을 고집하는 것이 아니라 독특한 맛을 내고 여러가지 영양을 고루 섭취하기 위해 부재료를 섞어 섭취하는 것이다.

이처럼 아침밥을 먹는 사람들은 무엇보다 오전 업무·학습 능력의 향상, 몸무게 감소 및 건강한 몸매 유지 등을 경험하고 있다고 강조하고 있다.

7일 농협 등에 따르면 아침밥은 두뇌 회전에 필요한 당질을 공급해 창의력, 기억력 등을 향상시켜 준다. 아침밥을 거르면 점심까지 공복시간이 약 17시간이나 되어 장시간 저혈당 상태에 있게 되고, 점심때는 과식을 하게 되며, 두뇌 회전에 필요한 당질이 부족하여 집중력과 사고력이 저하되고 무기력해 진다는 것이다. 잡곡밥과 함께 해조류, 나물 등 반찬을 섭취해 영양의 균형과 체지방을 조절하면 비만이 줄어들고, 위장병 등 소화기 질환을 예방할 수 있다.



농협전남본부는 최근 쌀 소비 촉진을 위한 아침밥 먹기 캠페인을 벌였다.

<농협 전남본부 제공>

아침밥을 먹으면 다이어트에 도움이 된다는 사실은 이미 밝혀진 바다. 몸에 필요한 영양소를 제대로 섭취하지 못하면 그 후에 먹는 음식에서 부족한 것을 충당하기 위해 당과 지방 흡수를 늘릴 수밖에 없기 때문이다. 아침을 굶게 되면 우리 몸은 자신의 지방을 분해하는데, 아침에는 지방이 분해되며 젖산이라는 물질이 발생하는데 젖산은 오히려 살이

찌게 한다.

또 최근 글루텐프리를 위해서라도 잡곡 등과 섞은 건강한 밥을 섭취해야 한다는 인식이 급격히 확산되고 있다. 알레르기나 비만을 유발할 가능성이 있다는 이유로 밀가루 음식을 피하는 사람들이 증가하면서 글루텐이 없는 쌀이 새롭게 주목을 받고 있는 것이다.

## 농협, 재고 쌀 5만t 가공용·해외 수출용 등으로 공급

### 17만원대 추락 쌀값 안정화 조치

### 정부는 시장 격리 등 대책 ‘뒷집’

쌀값 하락세가 멈추질 않는 상황에서 농협이 쌀 3만 t을 사들이기로 했다.

8일 농협 전남본부에 따르면 농협중앙회는 이날 오후 보성에서 열린 전국 농협 통합 미국종합 처리장(RPC) 협의회 임시총회에서 전국 농협 RPC에 보관중인 재고 쌀 5만 t을 가공용이나 해외 수출용으로 공급하고 쌀 소비 촉진운동 등으로 활용해 쌀값 하락을 막겠다는 안정대책을 내놓았다.

농협중앙회는 RPC 재고 쌀 2만 5000 t을 가공용으로, 5000 t을 해외 수출용으로 공급하는 방식으로 소비해 쌀값 안정을 꾀하기로 했다. 나머지 2

만 t의 쌀은 범국민 아침밥 먹기 캠페인 등 쌀 소비 촉진 운동을 통해 재고 물량을 줄이기로 했다. 산지 쌀값이 17만 8476원(5월 기준)으로 지난 해 5월(17만 8345원)이후 가장 낮은 가격까지 떨어지는 등 하락세가 멈추질 않고 있는 데 따른 조치다. 이대로 쌀값(조생종)까지 나올 경우 현재 농협 RPC에 보관중인 기존 쌀값의 추가 하락이 불가피할 것이라는 우려도 반영됐다는 게 농협계 안팎의 분석이다.

쌀값 하락세에도 정부가 적극적인 안정 대책을 내놓지 않자, 농협중앙회가 더이상 지체할 수 없다는 판단에 따라 먼저 대책 마련에 나섰다. 정부는 쌀값을 80kg 한 가마당 20만원으로 유지하겠다는 수급 안정 대책을 내놓고도, 17만원대까지 추락한 쌀값 하락을 막기 위한 대책을 내놓지

않아 사실상 손을 놓고 있다는 비판이 농업계에서 나오고 있는 실정이다.

정부는 공공비축을 위해 지난해 생산된 쌀 40만 t을 수매하고 해외 원조 물량으로 10만t을 수매한 데 이어 지난 6월 쌀값 방어용으로 5만t을 추가로 사들이기로 했다. 하지만 쌀값 하락이 지속되면서 농업계를 중심으로 안정 대책을 요구하는 목소리가 잇따랐다. 정부는 그러나 별도 시장 격리 대책을 내놓지 않고 있는 실정이다.

전남도도와 농협, 농업인 단체 등은 쌀 재고물량 15만 t 시장 격리를 지속적으로 권해왔다.

한편, 농협 전남본부는 쌀 소비 촉진 캠페인으로 ‘아침밥 먹기 운동’을 전개하는가 하면, ‘전남 브랜드 쌀 홍보 캠페인’을 진행하는 등 적극적인 쌀 소비 운동에 나선 상태다.

/김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr

## 임신·출산도 보험 보장... ‘무사고 환급’ 허용

### 금융위·금융감독 보험 개혁 회의

앞으로 임신·출산 관련 보험 보장이 강화된다.

보험 가입 후 무사고 시 보험료 일부를 환급해주는 ‘무사고 환급금’도 허용된다.

금융위원회와 금융감독원은 8일 제2차 보험개혁 회의를 열고 임신·출산을 보험상품 보장 대상으로 편입하고, 손해보함에 무사고 보험료 환급을 허용하는 등 내용을 담은 보험상품 개선 방안을 내놨다.

우선 당국과 보험업계는 저출생 대책의 일환으로 임신·출산에 대한 보장을 강화하기로 했다.

그동안 보험상품은 우연한 사건 발생에 대해 위험을 보장한다는 논리 때문에 임신·출산이 보험 대상인지 여부에 대해 해석이 모호했다. 이 때문에 관련 보험상품 개발에도 한계가 있었다.

당국과 업계는 보험상품의 ‘우연성’이란 보험계약 체결 당시를 기준으로 보험사고의 발생 여부나 시기가 확정되지 않은 것이라는 대법원 판례 등을 고려해 임신·출산도 보험상품 대상에 편입하기로 했다.

이에 따라 올해 말에는 임신·출산을 보장하는 여성보험·건강보험 등 신규 보험상품이 개발돼 출시될 것으로 예상된다.

다만 임신·출산을 실손보험에서 보장하는 안은 의료개혁특위 논의 사항이다.

금융위는 “작년 출생아 수 23만명을 고려했을 때 한해 약 20만명 임신부에 대해 보장이 확대될

전문가들은 한식에서 주식으로 먹는 쌀밥이나 콩은 포화지방에 비해 불포화지방의 함량이 높으며 따라서 적절한 식사는 고지혈증 예방에 도움이 된다고 주장하고 있다. 농협 관계자는 “쌀밥은 비만 예방에 효과가 있다”며 “밥 중심의 식사는 섬유소의 함량이 높으며 따라서 패스트푸드에 비해 지방량이 적고 탄수화물이 주성분인 밥을 중심으로 부식을 잘 조화시킨 식사는 오히려 비만의 예방에 도움이 된다”고 강조했다.

실제로 정상인에게 쌀밥과 김치, 식빵, 옥수수를 각기 섭취시킨 후 혈당 및 인슐린의 반응을 연구한 결과 쌀밥을 섭취한 경우는 식빵, 감자에 비해 혈당량의 증가 및 인슐린 분비가 현저히 낮았으며, 이러한 결과는 당뇨병환자에게서 더 뚜렷하게 나타나기도 했다.

한편 농협은 지난 7일 서울 중구 농협중앙회 본관에서 임직원 100여명이 참석한 가운데 ‘임직원 구내식당 아침밥 먹기 운동’ 행사를 가졌으며, 정부와 지방자치단체, 유관기관과 협약을 맺고 ‘범국민 아침밥 먹기 운동’을 추진할 예정이다.

/윤현석 기자 chadod@kwangju.co.kr

## 삼성전자 광주산 무풍에어컨

### “수면에 도움”...글로벌 호평

### 해외 판매 연 31%씩 증가

삼성전자 광주공장이 만드는 무풍에어컨이 글로벌 소비자에게 좋은 평가를 받고 있다.

8일 삼성전자에 따르면 무풍에어컨은 2017년 글로벌 출시 이후 매년 성장세를 이어왔으며, 올해 상반기 말 기준 최근 3년간 해외 판매량 연평균 증가율은 30.7%를 기록했다.

삼성전자가 한국, 미국, 이탈리아, 브라질, 인도, 태국 등 6개국에서 1840명의 소비자를 대상으로 한 자체 조사 결과, 전체 응답자의 44.6%가 무풍을 특히 선호한다고 답했다.

무풍을 선호하는 이유로는 편안한 수면(58%)을 가장 많이 꼽았다. 기본 냉방 성능뿐 아니라 상황에 맞는 편안하고 쾌적한 냉방을 중요하게 여기는 소비자 기대가 반영된 결과로 삼성전자는 분석했다.

이어 에너지 절약(51%)이 무풍에어컨 선호 요인 2위였다. 무풍 모드 사용 시에는 최대 냉방 대비 77%까지 전기 사용량을 줄일 수 있다.



또 균일한 냉방(50%), 직바람 신체 자극 최소화(48%), 인공지능(AI) 자동 냉방(44%) 등도 선호 요인으로 꼽혔다.

삼성전자 무풍에어컨은 3년 연속 대한민국 혁신

대상에서 대상 받고, 냉난방 공조 전시회 ‘MCE 2024’에서 최고 혁신 제품상을 수상하는 등 국내외 여러 어워드에서 혁신성을 인정받았다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 한전 4분기 연속 영업이익

### 2분기 1조 2503억원 흑자 전환

200조원대 부채로 재무 위기를 겪는 한국전력이 연결 기준으로 4개 분기 연속 영업이익을 냈다.

다만 분기별 영업이익 규모가 축소되고 있고, 별도 기준으로는 영업손익이 또 적자로 돌아서는 등 수익성이 악화하는 추세다.

한국전력은 연결 기준 올해 2분기 영업이익이 1조 2503억원으로 작년 동기과 비교해 흑자 전환한 것으로 잠정 집계됐다고 8일 공시했다.

매출은 20조 4737억원으로 4.3% 증가했다. 순이익은 1144억원으로 흑자로 돌아섰다.

이로써 한전은 작년 3분기 이후 4개 분기 연속 영업이익을 냈다.

작년 3차에 걸친 전기요금 인상과 국제 에너지 가격 안정 등의 효과로 한전은 작년 3분기 약 2조원의 영업이익을 내면서 10개 분기 만에 흑자 전환에 성공했다. /연합뉴스

## 대학생 일하고 싶은 공기업 한전 2위

### 인천공항공사 14.3%로 1위

나중에 위치할 한국전력공사가 7년 연속 ‘대학생이 뽑는 가장 일하고 싶은 공기업’에 2위에 올랐다.

HR테크 기업 인크루트는 구직 중인 전국 대학생 962명을 대상으로 가장 일하고 싶은 공기업에 관한 설문 조사를 한 결과, 인천공항공사(14.3%)가 1위, 한전(8.7%)이 2위를 차지했다고 8일 밝혔다.

조사 대상은 공공기관 경영정보시스템 알리오에 공시된 시장형·준시장형 기관 32곳이다.

인천공항공사를 선택한 이유로는 동종 업계와 지역사회에서의 선도 기업 이미지(23.2%)가 가장 많이 꼽혔다. 이어 관심 업종(15.2%), 구성원으로서의 자부심(14.5%), 만

족스러운 급여와 보상 제도(12.3%) 순으로 나타났다.

한국전력공사는 7년 연속 2위를 기록했는데, 선도 기업 이미지(22.6%)와 함께 고용 안정성(22.6%)이 한전을 선택한 이유로 꼽혔다. 알리오에 따르면 한전의 2023년 기준 평균 근속연수는 187개월이다.

3위는 한국공항공사(6.8%)로 작년 조사 대비 한 단계 올랐다. 한국철도공사(6.2%)는 지난해보다 한 계단 떨어져 4위를 기록했다. 이어 한국조폐공사(5.7%), 한국마사회(5.0%), 한국방송광고진흥공사(4.7%) 순이었다.

한국가스공사(4.5%, 8위)와한국토지주택공사(3.5%, 9위), ㈜강원랜드(3.4%, 10위)도 나란히 10위권에 새로 안착했다. /연합뉴스

## 광주신보, 카카오뱅크와 특별출연 협약보증

### 소기업·소상공인 175억원 지원

광주신용보증재단(이하 광주신보)이 8일 카카오뱅크와 특별출연 금융지원 업무협약을 체결하고 175억원의 협약보증을 시행한다.

이번 협약보증은 고금리·고물가와 경기침체 등으로 어려움을 겪고 있는 지역 내 소상공인을 대상으로 하며, 광주신보는 보증서를 발급하고 카카오뱅크는 대출을 실행하는 방식으로 이루어진다. 또 금융비용을 낮추기 위해 카카오뱅크에서 소상공인이 납부해야 할 보증수수료의 50%를 지원할

예정이다. 협약보증을 이용하고자 하는 소기업·소상공인은 카카오뱅크 앱에서 비대면으로 신청할 수 있으며, 광주신보 홈페이지(www.gjsinbo.or.kr)에서 상담출연 후 재단 영업점을 방문하여 신청하는 것도 가능하다.

김귀남 광주신용보증재단 이사장은 “카카오뱅크 협약보증을 통해 지역내 소상공인들의 경영에 도움이 되기를 기대한다.”며 “광주신보는 힘든 시기를 이겨 낼 수 있는 든든한 디딤돌이 되기 위해 더욱 노력하겠다”고 말했다.

/윤현석 기자 chadod@kwangju.co.kr

## BMW·현대차·기아차 등 17만 2976대 리콜

국도교통부는 BMW코리아, 현대자동차, 기아, KGM커머셜에서 제작하거나 수입·판매한 103개 차종 17만 2976대에서 제작결함이 발견돼 자발적으로 시정조치(리콜) 한다고 8일 밝혔다.

BMW 320d 등 98개 차종 11만 3197대는 교체용 조향 핸들을 장착할 경우 에어백 모듈 인플레이터(에어백 팽창 가스 발생장치)의 내부 압축가스 추진제가 변형되는 문제로 이날부터 시정조치에 들어간다. 에어백이 터지면서 과도한 폭발 압력이 발생해 운전자가 다칠 위험에 따른 것이다.

현대차 산타페 등 2개 차종 4만 3926대는 2열 시트 좌·우측 하단의 배선 설계 오류로 사이드 에어백이 정상 전개되지 않을 가능성이 따라 오는 16일부터 리콜한다.

또 현대차 엑시언트 수소전기트럭(FCEV) 38대는 조향 피드백(회전운동을 수 운동으로 변환하는 부품) 고정너트 제조 불량으로 조향장치가 정상 작동되지 않을 위험으로 오는 14일부터

리콜에 들어간다.

기아 쏘울 1만 5763대는 전자제어유압장치(HECU) 내부구성 부품으로 화재가 발생할 가능성이 지적돼 지난 5일부터 시정조치를 진행하고 있다.

KG모빌리티의 상용차 자회사 KGM커머셜의 스마트110E 52대는 조향축과 앞바퀴를 연결하는 부품의 제조 불량으로 조향장치가 정상 작동하지 않을 가능성이 발견돼 오는 10일부터 시정조치를 한다. /연합뉴스

### 한 눈에 보는 경제지표

↓ 코스피	2556.73 (-11.68)
↓ 코스닥	745.28 (-3.26)
↓ 금리(국고채 3년)	2.911 (-0.018)
↓ 환율(USD)	1375.40 (-1.40)