

온가족 영양교육소식지

(민족 최대 명절 추석이야기 & 기후먹거리)

2023학년도3차
시흥매화중

민족 최대 명절 '추석'

추석(秋夕)은 글자대로 풀이하면 가을 저녁, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻이니 달이 유난히 밝은 좋은 명절이라는 의미입니다.

추석은 그동안 농사를 잘하게 해준 것을 감사하는 농공 감사일(農功感謝日)이며 농사의 결실을 보는 절기입니다. 보름달은 날이 갈수록 점점 저물어가지만, 반달은 하루하루 풍성하게 채워간다는 의미를 품고 있어 앞으로의 발전과 행복을 기원하는 마음을 담아 '반달 형태의 송편'을 빚어 먹었다고 합니다.

추석 음식

- ◆ 토란탕: 토란은 추석 전부터 나오기 시작하는 식물로 쇠고기를 넣어 맑은국을 끓입니다
- ◆ 닭찜: 닭을 가정에서 키우던 때라 추석 무렵이면 닭이 살이 올라서 맛이 있어 추석에 닭찜을 먹었습니다
- ◆ 햇밤: 햇밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들었습니다

명절의 건강관리법

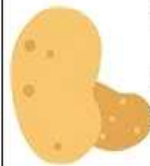
- 조금씩 골고루 과식하지 않습니다.
- 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 식중독에 주의합니다.
- 기름기가 많은 음식은 적당히 먹습니다.
- 벌초할 때 유행성출혈열이나 쯤쯤가무시 등 전염병에 주의합니다.

토란의 영양

토란은 줄기와 잎, 토란뿌리 등 모두 먹을 수 있는 식물입니다. 탄수화물과 단백질은 물론 비타민과 각종 무기질까지 고른 영양소를 갖고 있습니다. 특히 칼륨과 섬유질이 풍부해서 나트륨 배출과 장운동에 좋은 효능을 갖고 있습니다. 토란은 미끈거리고 아린 맛이 나기 때문에 좋아하지 않는 사람도 있지만 예로부터 약으로 쓰일 만큼 영양분이 풍부합니다. 토란의 끈적한 점액질 성분은 갈락틴이라는 것으로 콜레스테롤과 노폐물 배출을 도와줍니다.

기후변화와 먹거리 2편

위험에 빠진 먹거리들, 어떤 것이 있을까요?



밀, 쌀, 옥수수과 더불어 세계 4대 작물로 손꼽히는 **감자**는 재배환경에 크게 영향을 받지 않아 18~20°C의 서늘한 기후는 물론 해발 4,000m 이상의 고산지대에서도 재배가 가능합니다. 그러나 기온이 25°C 이상인 경우 감자를 재배하기 어려워 1°C씩 오를 때마다 생산량이 5%씩 감소합니다. 어떤 조건에서도 고떡없이 잘 자라 든든한 존재감을 드러내던 감자도 기후변화, 특히 기온 상승에 흔들리기 시작한 것입니다.



여름의 기온 상승은 가을까지 영향을 미칩니다. 특히 이상 고온 환경은 벼의 성장 기간에 영향을 주는데 모내기 시기를 앞당기고, 충분한 성장기를 갖지 못한 상태에서 수확한 **쌀**은 품질이 떨어집니다.



김장김치의 주재료인 **고추**도 위험에 처해 있습니다. 고추는 강수량과 폭염, 탄저병 등 이상기후에 매우 취약합니다. 기상청과 환경부가 기후변화에 관한 정부간 협의체(IPCC)의 기후변화 시나리오를 적용해 분석한 결과, 고추는 세기말에는 89% 정도 생산량이 감소할 것으로 예상됩니다.

쌀과 함께 가을철 수확의 풍요로움을 상징하는 한국의 주요 작물인 고추도 기후변화로 인하여 생산량이 감소하게 된 것입니다.

기후변화에 따른 먹거리의 위기,
곧 우리 생존의 위기입니다!

자료출처:

내일은 못 먹을지도 몰라(2021), 시어도어 C.듀머스 지음, 정미진 옮김, 롤러코스터.

기후위기 식량보고서 사라지는 것들의 초상 식량편(2022), 그린피스.