

우리 역사와 함께한 소중한 곡식 '벼'

글 : 박홍재(농촌진흥청 농업연구관)

세계적으로 30억 명의 주식인 벼는 한국을 비롯한 동남아시아 지역의 주요 식량작물이다. 벼의 조상은 약 1억 4천만 년 전 백악기 초기에 지각이 변동해 오대양 육대주로 갈라지기 전 곤드나와 초거대 대륙, 지금으로 말하자면 남미대륙 일부와 아프리카, 인도, 마다가스카르, 남극 등이 서로 붙어 있던 시기에 그곳에 살았던 식물로 추정하고 있다. 우리나라의 경우 벼를 약 4,000년 전부터 재배하였으며 가장 중요한 곡식으로 여겨왔다. 국내는 현재 400.6톤만(2012년)이, 세계적으로는 총 4.2억 톤이 생산되고 있다. 우리나라의 1인당 쌀 소비량은 2000년 93.6kg에서 2011년에는 71.2kg으로 매년 줄어드는 추세를 보인다.

'밥이 보약'이란 옛말뿐만 아니라 현재도 많은 사람들은 '밥 심으로 산다'는 말을 흔하게 쓰는 것은 건강의 비결로 쌀을 꼽는다는 걸 의미할 것이다. 쌀밥은 탄수화물뿐만 아니라 섬유질과 단백질, 수분, 칼슘 그리고 식이섬유의 공급원이고, 과일에만 있을 법한 비타민까지 함유하고 있어 그야말로 보약이라고 할 수 있다. 또한 중성지방을 줄이고 간 기능을 촉진시켜 성인병까지 억제해 주는 기능이 있다.

우린 매일 쌀로 지은 밥을 먹는다. 이밖에 쌀로 만든 떡, 죽, 쌀국수, 쌀과자, 쌀케이크, 쌀막걸리 등도 주식처럼 즐긴다. 그러나 최근엔 다이어트 열풍으로 인해 쌀을 꺼리기도 한다. '탄수화물인 쌀을 먹으면 살이 찐다'는 소문 탓이다. 그러나 이는 사실이 아니다. 미국 듀크대 의대에서는 70년간 쌀 다이어트 프로그램을 운영한 결과 4주 동안 여성은 평균 8.6kg, 남성은 13.6kg을 감량했다는 연구결과를 발표했다. 1년 후에도 전체 대상자 68%가 요요현상을 경험하지 않았다고 한다. 오히려 빵, 국수 같은 밀가루 제품이 비만세포에 영향을 끼쳐 악영향이 생긴다. 실제로는 쌀 전분이 밀전분에 비해 소화 흡수가 느려서 오히려 급격한 혈당 상승을 방지하여 비만과 당뇨 예방에 효과적이다. 또한 쌀에 포함된 필수 아미노산인 라이신 함량이 밀가루와 옥수수 2배로 어린이들의 성장발육에 도움이 된다. 적당한 양으로 하루 세끼 밥을 먹으면 인체내의 포도당이 일정하게 유지되어 살이 찌지 않는다.

익히 아는 바와 같이 우리나라 밥쌀용 쌀은 세계 최고수준의 맛과 수량성, 병해충저항성 및 재해저항성을 가지고 있다. 또한, 농진청이 개발하고 있는 벼 중에는 기능성 쌀도 있다. 필수 아미노산8종의 함량이 보통 쌀보다 훨씬 높아 밥맛이 매우 좋은 '하이아미', 섭취해도 식이섬유처럼 상당량이 몸 밖으로 배출돼 다이어트용으로 개발된 '고아미2·3호', 발효용으로 술 만드는데 알맞은 쌀인 '설갱벼', 웰빙 바람을 타고 인기를 얻은 발아현미용 거대배아(씨눈)미인 '큰눈벼' 등이 있다. 우리나라는 장래 벼산업의 획기적 발판이 될 것으로 기대되는 벼 유전자 기능 분석과 미래 종자전쟁에 대비한 독자적인 생명공학 기술 경쟁력을 갖추어 가고 있다.㉞

〈출처 : 월간농경나눔터〉



우리나라 재래벼 이삭모습

설갱벼

벼농사

볍씨

세계의 다양한 벼 품종

통일벼