



리빙 '새싹작물'로 건강 챙기고 코로나도 이긴다



새싹작물은 다양한 영양소를 함유하고 있으며, 재배 과정에서 즐거움과 정서적 안정을 얻을 수 있어 코로나 시대 새로운 여가활동으로 주목받고 있다. 사진은 새싹보리와 새싹밀 등 각종 새싹작물들. 사진=농촌진흥청 제공

싹 10~20cm 때 영양성분·기능성 물질 가장 많아

우울·무기력증 극복 등 치유 효과도 여가생활로 실내 텃밭 가꾸기 늘어 초록색 싹 나면 햇살 잘 드는 곳에서 흙이 마르지 않을 정도 수분 유지

새싹보리와 새싹밀 등 새싹작물 키우기에 대한 관심이 높아지고 있다. 특히 코로나19 장기화로 집에 머무는 시간이 늘면서 새로운 여가활동으로 자리잡고 있다.

4일 농촌진흥청에 따르면 새싹작물은 일반적으로 싹이 트고 3~9일이 지난 1~3개 정도의 잎이 난 어린 떡잎 상태를 말한다. 싹이 10~20cm 정도 자랐을 때 가장 많은 영양성분과 건강 기능성 물질이 들어 있다.

새싹작물은 다 자란 작물보다 비타민이나 무기질 같은 영양소를 많이 함유하고 있다. 새싹작물을 키우다 보면 수확의 즐거움과 정서적 안정 효과를 얻을 수 있어 코로나로 인한 우울감·무기력증을 극복하는데 도움이 되는 것으로 알려지고 있다.

농촌진흥청은 이에 따라 건강을 챙기며 코로나19를 극복할 수 있는 여가생활로 새싹보리·새싹밀·새싹귀리·새싹삼 등 새싹작물 키우기를 제안

하고, 실내 텃밭 가꾸기의 치유 효과를 소개했다.

우선 새싹보리·새싹밀·새싹귀리를 키우려면 각각의 씨앗, 화분·흙·망·물조리개를 준비한다. 화분에 망을 깔고 흙을 채운 뒤 그 위에 씨를 촘촘하지만 겹치지 않게 올린 뒤 가볍게 흙을 덮고 물을 흠뻑 준다. 초록색 싹이 나면 햇살이 잘 드는 곳에서 키운다. 키우는 동안 흙이 마르지 않을 정도의 수분을 유지한다.

새싹보리·새싹밀·새싹귀리는 화분에 심은 뒤 10~14일 정도 지나면 먹을 수 있는데, 15~20cm 정도 자라면 수확해 주스·과자·부침개로 만들어 먹는다.

새싹보리와 새싹밀에는 혈중 콜레스테롤 저하 및 간 건강 개선 효능 등 생활습관병 개선 효과가 탁월한 폴리코사놀·사포닌·이소오리엔틴 등이 함유돼 있다. 새싹귀리에는 아토피 피부염 개선에 효과가 있는 아베나코사이드와 플라본배당체가 들어있다. 또 새싹작물에는 아이들 성장 발달에 도움이 되는 칼슘과 칼슘 같은 무기성분과 비타민 C 등 영양성분이 풍부하다.

새싹삼은 뿌리·잎·줄기까지 모두 먹을 수 있는데, 기능 성분인 진세노사이드가 뿌리에 2~4mg, 잎과 줄기에 8~11mg 들어 있다.

새싹삼을 키우려면 온라인 상점 등에서 묘상을 구매한다. 구매한 묘상은 심기 전 냉장(4℃)에

3~4일 정도 보관해야 뿌리 갈라짐 없이 잘 자란다. 화분에 원예용 상토(피트모스 70%, 펠라이트 30%)를 채워준 뒤 묘상을 옮겨 심는다. 물은 1주일에 한 번 정도, 흙 표면에 약간의 실금이 갈 정도면 충분하다. 또 화분은 베란다에서 50cm 안으로 두는 게 좋다.

새싹삼의 연한 잎, 줄기, 뿌리를 먹으려면 묘상을 심고 2~3주 정도 됐을 때 수확하면 된다. 뿌리를 좀 더 키워서 먹으려면 3~4개월 정도 지나야 한다.

새싹작물과 같은 식물을 집에서 키우다 보면 기르는 재미와 수확의 기쁨을 통해 심리적 안정감을 얻을 수 있다.

농촌진흥청이 2015~2017년 자녀를 둔 부모를 대상으로 텃밭 프로그램을 적용한 결과, 부모의 경우 스트레스 지표인 '코르티솔' 농도가 참여 전보다 56.5% 줄었고, 자녀의 경우 우울감이 20.9%p 감소한 것으로 나타났다. 또 자녀와 부모가 함께 텃밭 활동을 했을 때 부모의 양육 스트레스는 9.9%p 낮아졌고, 자녀의 공감 수준은 4.1%p 높아졌다.

농촌진흥청 작물기초기반과 문중경 과장은 "체내 면역력과 대사능력이 떨어지는 요즘 새싹작물을 섭취하면 가족의 기력회복과 면역력을 올리는 데 도움이 될 것"이라고 말했다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

영화관

당신이 불러주는 나의 노래

JTBC의 음악 예능 프로그램인 '싱 어게인'이 대중들로부터 주목과 사랑을 받고 있다. 본 방송의 시청률이 10%를 넘었으니 굉장히 많은 시청자들이 이 방송을 기다리고 있다는 증거가 되겠다. 또한 독특한 음색으로 화제를 모았던 참가자의 영상은 유튜브에서 무려 조회수 1000만 이상을 기록했다. 무명 가수들의 낯설고 아름다운 목소리가 부드럽고 강력하게 듣는 이들의 마음을 사로잡고 있는 것이다. 진심을 다해 부르는 노래, 두려움과 떨림으로 서 있는 무대라는 '싱 어게인'의 단순한 장치는 노래라는 일의 기쁨과 슬픔을 잘 알고 있는 심사위원들의 응원과 격려에 힘입어 듣고 보는 재미를 가진 음악 예능으로서 강력한 호소력을 갖는다. 참신기한 일이다. 길어야 4분 정도의 시간 동안 부르는 이와 듣는 이가 하나의 감정을 공유한다는 것은 볼수록, 들을수록 놀라운 일이다.



영화 '와일드 로즈'.

사람의 목소리를 통해 가사와 멜로디를 드라마틱하게 전달하는 노래는 힘이 세다. 끊임없이 불어오는 바람처럼 강력하고 피할 도리가 없는 맛따르림이다. 또한 그 바람이 데려다준 곳에는 기대하지 못했던 감정의 확연이 펼쳐지곤 한다.

내가 언어로 피워내지 못했던 마음의 소란들이 그 화원에는 가득, 곱게 피어나 있다. 그래서 말이 아닌 노래로 하는 힘내라는 말, 보고 싶다는 말, 미안하다는 말, 사랑한다는 말은 꼭 닫힌 입을, 감은 눈을 결국에는 마음을 열게 만든다.

드라마 '체르노빌'과 영화 '이제 그만 끝낼까 해'로 주목받고 있는 배우 제시 버클리가 주인공을 맡은 '와일드 로즈'는 노래하는 사람 로즈가 주인공인 영화다. 영화는 오랜 지를 관객들에게 선명하게 보여준다. 수감 생활을 마친 로즈는 감옥문을 박차고 나와서 예전에 만나던 상대와 마치 게토레이를 마시듯 풀밭에서 섹스를 한 뒤 자신의 두 아이를 맡아 준 엄마의 집을 찾는다. 언제나 하고 싶은 대로 세상을 살아왔던 그녀는 전과자가 되고 나선 그렇게 살아가는 일이 불가능해졌음을 깨닫는다. 10여년을 노래를 일로 하던 클럽에서는 그녀의 자리

가 없어졌고 그녀가 부르는 노래를 들어줄 사람도 찾을 수가 없다. 엄마의 당연한 조언들과 아이들의 침묵은 조용하지만 맹렬하게 그녀에게 노래가 아닌 것들을 요구해온다. 그러나 로즈에게 노래를 하는 일은 직업인 동시에 살아있기에 그녀는 결국 자신의 목소리로 세상과 대화를 해나간다. 청중이 팬이 되고 결국은 팬이 되는 기회가 찾아오기도 하지만 원하는 무대에서 노래를 부르는 일은 전과자이자 싱글맘인 로즈에게 결코 쉽게 허락되지 않는다. 영화 '와일드 로즈'는 신과 극이 될 수 있는 무수한 요소들을 담백하게 건어 내고 로즈의 마음과 목소리에 집중하는 영화다. 또한 관객들로 하여금 다시 노래를 부르게 되는 그녀의 무대를 기다리고 응원하게 되는 영화이기도 하다.

나는 '싱 어게인'의 여러 무대들을 보며 눈물을 흘렸고 영화 '와일드 로즈' 속 로즈의 무대들을 보면 서도 마찬가지였다. 내가 왜 남이 노래를 부르는 것을 보며 이렇게 울어 대는지 생각해 잠겼다. 그건 내가 그 노래의 순간에 집중했기 때문이었다. 대화를 나누듯 노래하는 이의 목소리를 듣고 눈을 보고 떨림을 알아차리고 노랫말을 이해하고 반응했기 때문이었다. 수많은 예술들의 정면을 집중해서 보는 것 만으로도 엄청난 카타르시스를 느낄 수 있다는 것을 새삼 깨달았다. 하고 싶은 말을 대신해주는 사람처럼, 나의 슬픔을 등에 지고 가는 친구처럼 나의 소란과 소망을 함께 불러주는 노래 하는 모든 당신들에게 진심으로 감사한 마음이 들었다.



진명현 독립영화 스튜디오 무브먼트 대표

2021 태양광 보조사업 설치희망자 예비모집

지금 전화로 신청하십시오!

영업사원 모집

- 태양광 보조사업 영업 경력자 우대
- 태양광발전소(RPS) 영업경력자 우대
- 국가기술자격증 보유자 우대
▶이력서접수: 워크넷(work.go.kr)



단독 주택

- 기존/신축 주택 소유자, 소유예정자
○ 설치용량 3kW까지 지원
○ '20년 기준 공사비의 50% 지원
○ 공동주택 지원가능
○ 타운하우스 등 단체설치 특별우대



상가 건물

- 사무실/식당/펜션/공장/병원/학원
○ 설치용량 50kW까지 지원
○ 한국에너지공단 건물지원사업 적용
○ 건물 용도별 맞춤형 컨설팅/설계/시공
○ 공사비의 약 50~55% 지원

태양광은



제주솔라에너지

742-5775

태양광발전 전문기업 2019~2020 제주에너지공사 참여기업* 2020 한국에너지공단 참여기업* 및 AS전담기업 제주시 노형로 356 www.jejuSolar.co.kr

*참여기업은 주관기관으로부터 기술인력, 시공실적, 회사신용도 등의 심사를 통해 매년 선정되며, 지원(보조)사업을 정식으로 수행할 수 있는 검증된 기업입니다.