

식미평가방법



▶ 식미평가 방법

좋은 쌀은 밥맛을 나타내는 여러 요인들이 얼마나 조화를 이루고 있는가에 따라 결정됩니다. 주로 찌라기 함량이나 단백질 함량이 영향을 미칩니다. 쌀의 식미평가는 사람이 직접 먹어보는 관능검사 방법으로 진행됩니다. 관능검사는 이 분야에 전문적으로 훈련받은 소수의 전문가들이 하는 경우와 훈련되지 않은 일반 소비자들을 대상으로 하는 경우가 있습니다. 한국식량안보연구재단에서는 농촌진흥청의 지원을 받아 신라대학교 바이오식품소재학과와 함께 일반 소비자들을 대상으로 밥맛을 평가하여 소비자들이 선호하는 쌀을 생산하고 소비자들에게 올바른 정보를 전달할 수 있도록 **소비자 식미감정단**을 운영하고 있습니다.

▶ 탐라이스란?

정부는 소비자들에게 쌀에 대한 정확한 정보를 제공하고 품질향상을 이끌기 위해서 2005년부터 밥맛이 우수한 쌀을 탐라이스로 분류하여 소비자가 전국 어디서나 품질을 신뢰하여 구입할 수 있도록 하고 있습니다. 밥맛이 좋은 품종을 선별하고 바람과 물 햇볕이 좋은 땅만을 선정해 탐라이스를 재배합니다. 또한 첨단 저온 저장시설에서 별도로 관리해 1년 365일 햅쌀 같은 밥맛을 유지하며 당일 도정을 원칙으로 30일 이내의 쌀만 판매합니다. 풍부한 영양과 식미 향상을 위해 완전립 비율 95%이상, 단백질 함량 6.5%이하로 하여 밥맛이 찰지고 쫄깃한 특징을 가지고 있습니다.

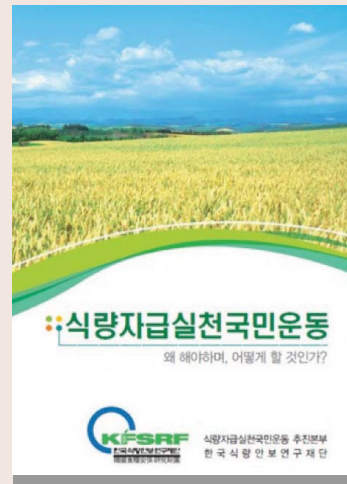
우리 쌀을 지키는 방법

우리 쌀의 우수성을 알리고 애용하자

▶ 우리 쌀을 지키는 방법

세계적인 무역자유화 추세에 따라 우리나라도 쌀 시장을 개방 할 수밖에 없게 됩니다. 쌀이 남아도는 데도 불구하고 세계무역기구(WTO)의 최소시장접근(MMA) 규약에 따라 의무수입량이 매년 늘어나 2014년에는 40만톤에 달하게 됩니다. 쌀 시장이 개방되어 수입쌀이 들어오면 우리 쌀은 품질과 밥맛으로 경쟁해야 합니다. 5천만 국민이 힘을 모아 우리 쌀을 지켜야 합니다.

- 우리 쌀을 세계에서 가장 밥맛이 좋은 쌀로 만들어야 합니다.
- 밥맛에 근거한 쌀의 등급체계를 만들어 판매하고 유통해야 합니다.
- 쌀의 품질 및 밥맛관련 정보를 꼼꼼히 살펴보고 구입하며 관련 정보를 적극적으로 요구합니다.
- 근거 없는 편견으로 쌀의 섭취를 기피하지 않고 쌀의 영양학적 우수성을 인지하여 소비확대에 노력합니다.



식미평가방법

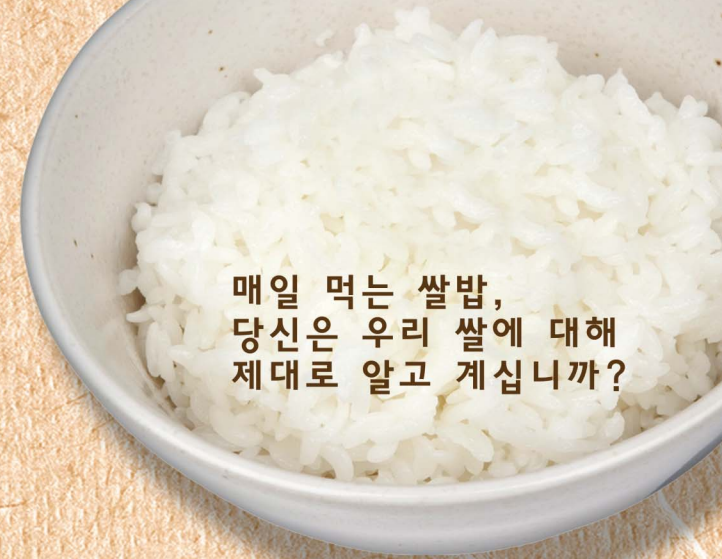
우리 쌀을 지키는 방법

당신의 건강을 위해
그리고 조선미(朝鮮米)의
자존심을 위해
우리 쌀의 우수성을
확인하고 애용합시다.

“밥이 보약이다”라는
말이 있듯이
건강을 지키기 위해
먹어야 하는 것은
비싼 영양제나
건강보조식품이 아닌
“밥”입니다.

KFSRF 한국식량안보연구재단
한국식량안보연구재단

136-713 서울시 성북구 안암로 145
고려대학교 생명과학관(동관) 401호
TEL: 02-929-2751 FAX: 02-927-5201
E-mail: foodsecurity@foodsecurity.or.kr
Homepage: www.foodsecurity.or.kr



식량
우리 쌀,
얼마나
알고 계신가요?

KFSRF
한국식량안보연구재단

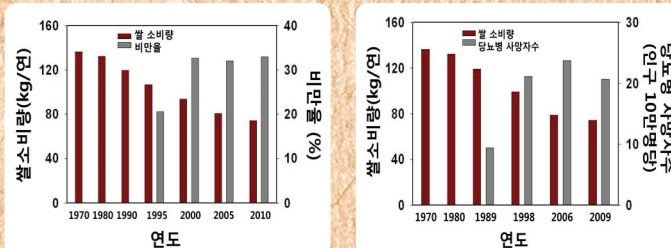
식량자급실천국민운동본부
한국식량안보연구재단

후원: 농촌진흥청
신라대학교 바이오식품소재학과

쌀에 대한 오해

쌀밥을 먹으면 살이 찐다?

아닙니다. 쌀의 주성분은 밀가루, 감자, 옥수수과 같은 탄수화물입니다. 쌀이 아니라 이들 탄수화물과 함께 먹는 기름진 동물성식품(육류, 유제품)과 단 음식(주스, 청량음료)의 과다 섭취가 비만의 원인입니다. 실제로 쌀 소비량이 감소하면서 비만이 급격히 증가하고 있습니다.



(농림수산식품주요통계, 2011 / 건강보험통계연보, 2009)

쌀밥이 당뇨에 좋지 않다?

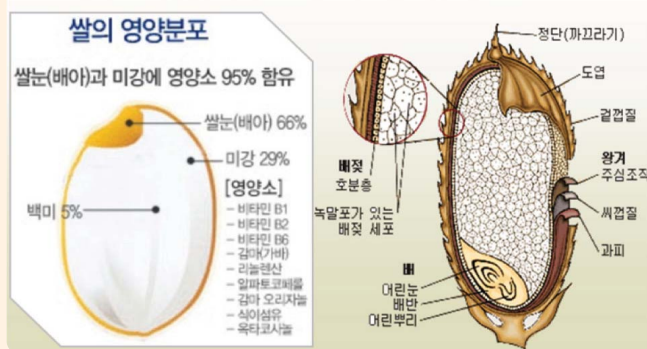
아닙니다. 쌀 전분은 밀 전분에 비해 소화속도가 느려 급격한 혈당 상승을 방지합니다. 도정율을 낮춘 현미는 쌀겨와 쌀눈의 풍부한 영양소로 여러 가지 성인병을 예방합니다. 실제로 쌀 소비량이 감소하면서 당뇨병 환자가 급격히 늘어나고 있습니다.

미국 듀크대 의대는 70년째 '쌀 다이어트 프로그램'을 운영하고 있습니다. 쌀밥에 김치와 콩반찬(두부, 콩나물, 된장찌개)은 우리가 물려받은 최고의 다이어트 건강 식단입니다.

쌀에는 아동의 성장발육에 도움이 되는 필수 아미노산이 다른 곡물보다 풍부해서 세계 유명 이윤식 회사들이 쌀을 주원료로 한 이유식을 제조하고 있습니다.

쌀의 과학

쌀의 영양 분포와 나락(벼) 구조



쌀은 탈곡 후 벼의 형태로 저장되며 먹기 전에 도정하여 왕겨(20%)를 제거하고 현미에서 다시 쌀눈과 미강층을 깎아 내어 정백미를 만듭니다. 이때 미강층(8%)을 깎아내는 정도에 따라 8분도미 또는 10분도미라고 합니다. 10분도미는 미강층을 완전히 깎아낸 것으로 우리가 매일 먹는 정백미입니다. 쌀의 영양성분은 대부분 쌀겨와 미강층에 있는데 미강층이 남아있으면 밥맛이 좋지 않습니다. 그래서 정백미를 선호하지만 백미에는 전분과 소량의 단백질이 남아있게 됩니다. 영양 섭취를 많이 필요로 하는 사람들은 현미를 먹는 것이 좋습니다.

정백미와 현미의 영양성분

	에너지 (kcal)	g/가식부 100g				
		수분	단백질	지질	회분	탄수화물
현미	350	11.6	7.6	2.1	1.6	77.1
백미	372	10.8	6.4	0.5	0.4	81.9

	mg/가식부 100g					
	칼슘	인	철	칼륨	비타민B1	나이아신
현미	6	279	0.7	326	0.23	3.6
백미	4	140	0.4	163	0.11	1.5

(식품성분표, 농촌진흥청)

쌀의 품종과 품질



우리가 주로 먹는 쌀은 찰기가 높은 단립종(자포니카)이나 한국, 일본, 중국 북동부를 제외한 다른 지역 사람들은 서로 달라붙지 않는 장립종(인디카)을 주로 먹습니다. 단립종도 품종에 따라 다양한 모양과 식미 특성을 가지고 있습니다.

쌀의 종류와 특성에 따라 밥맛이 결정되는데 우리가 느끼는 밥맛은 다음과 같이 표현됩니다.

- (1) 윤기: 밥에 기름이 자르르 흐르는 정도
- (2) 냄새: 구수한 밥 냄새
- (3) 경도: 밥의 질거나 된 정도
- (4) 찰기: 밥의 쫄득한 정도
- (5) 맛: 고소하고 단 맛

밥맛을 결정하는 요인들

- (1) 쌀의 품종: 한반도에서 생산되는 조선미(朝鮮米)는 동양 최고의 쌀이었습니다. 역사적으로 왜적들이 한반도를 자주 침범한 것은 조선미를 얻기 위함이었다고 합니다.
- (2) 쌀의 생산지: 생산지의 기후와 토질에 따라 밥맛이 달라집니다.
- (3) 저장 조건: 쌀은 저장하면 품질이 변하는데 저온에서 저장하면 품질 변화가 줄어들어 좋은 밥맛을 유지할 수 있습니다.
- (4) 도정시기: 도정 후 빨리 먹을수록 밥맛이 좋습니다. 그래서 최근에는 소비자가 보는 앞에서 도정하여 판매하는 상점이 늘고 있습니다.
- (5) 완전립 비율: 도정과정에서 깨어진 쉼미(싸래기)가 혼입되면 밥맛이 나빠집니다. 현재 도정수율 72%인 백미에는 3% 이상의 싸래기가 섞여 있어 밥맛에 나쁜 영향을 줍니다.
- (6) 단백질 함량: 단백질 함량의 근소한 차이가 밥맛에 영향을 줍니다. 단백질 함량이 낮을수록 밥맛이 좋습니다.
- (7) 조리방법: 밥물의 양, 가열속도, 밥솥의 압력 등에 따라 밥맛이 달라집니다. 압력 밥솥보다 일반 밥솥으로 짓는 것이 찰기가 적당하여 더 맛있습다.
- (8) 밥의 저장기간: 밥을 지은 후 오래 보관할수록 밥맛이 떨어집니다. 냉장하면 전분의 노화에 의해 경도가 높아지고 밥맛이 떨어집니다.

쌀의 품질 표시 및 등급

현재 소비자들이 구매할 때 찾는 '이천쌀', '철원쌀' 등은 품질 표시가 아닌 원산지 표시일 뿐입니다. 쌀의 품질은 정부가 정한 표시방법에 의해 포장에 표시됩니다.

▶ 쌀의 품질 표시

쌀의 포장지에 표시되는 내용들은 (1) 품목, (2) 생산연도, (3) 중량, (4) 품종, (5) 도정연월일, (6) 생산자나 가공자 또는 판매자의 주소, 상호, 전화번호, (7) 원산지, (8) 등급, (9) 단백질함량 등을 표시하고 있습니다.

▶ 쌀의 등급

쌀의 등급은 찌라기, 피해립, 이물 함량 차이에 따라 1등급에서 5등급까지 나뉘며 단백질 함량에 따라 수(6.0% 이하), 우(6.1-7.0%), 미(7.1% 이상)로 구분합니다. 최종적으로 위의 기준에 따라 쌀의 포장지에는 아래 항목들이 표시됩니다.

<포장양곡 표시사항 일괄표시(예시)>

품종	추청	원산지	00군	중량	20kg
등급	1등급, 2등급, 3등급, 4등급, 5등급			미검사	
단백질함량	수(낮음), 우(중간), 미(높음)			미검사	
생산연도	2011	도정연월일	2011.12.1		
생산자	주소	00도 00군 00면 00리 00번지			
	상호명(성명)	00미곡종합처리장			
	전화번호	031)000-0000			

* 등급, 단백질함량 표시는 해당 등급, 함량에 ○ 표시
 * 단백질함량이 낮을수록 밥맛이 좋음
 * 원산지는 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따름

쌀을 구매하실 때는 품종, 원산지, 등급, 단백질 함량 등을 꼼꼼히 살펴봐야 합니다.

우리 쌀의 밥맛을 높이고 고급화하려면 완전립 100%의 쌀을 생산해야 합니다.