2020년 4월 아자스토리

우리들의 이야기는 아이쿱자원봉사다. 누구든! 언제든! 어디서든! 다함께 행복한 이야기~ 아자스토리에서 함께 나눠요

▷[자연드림 이야기] 면역력을 높이는 음식이야기 1
▷[아이쿱생협 이야기] 코로나19 극복을 위한 나눔의 손길 3
▷[자연드림 물품 이야기] 떡잎까지 진짜 무농약 유기농 채소·과일 4
▷[아이쿱 cook] 쌈채소와 잘 어울리는 견과류 쌈장 4
▷우리 지역조합 소식 5

[자연드림 이야기] 면역력을 높이는 음식이야기



코로나19로 어느 때보다 면역력에 대한 관심이 높은 시기입니다.
면역력 강화를 위해서는 건강한 음식 섭취와 적절한 운동,
스트레스 해소가 매우 중요합니다.
이 중 '건강한 음식 섭취'를 하려면 무엇을 어떻게 먹어야 할까요?
우리 몸 면역력의 70~80%가 장점막 상태와 좋은 장내 미생물에 영향을 받는다고 합니다.
장점막의 상태를 좋게 만들고 좋은 균이 우세하기 위해서는 '미량영양소'라 불리는 비타민, 미네랄의 섭취가 중요합니다.
미량영양소 외에도 장 건강에 도움을 주는 식품에는 식이섬유, 발효음식, 물 등이 있습니다.

[면역력을 높이는 음식들]

① 항염, 면역체계 구성에 도움을 주는 잎채소
시금치, 케일, 근대와 같은 녹색의 잎채소는 염증을 퇴치하는 효능이 있으며 비타민A,C,E와 각종 미네랄, 그리고 항산화 물질이자 면역체계 구성에 도움을 주는 파이토케미컬이 풍부하게 들어있는 것으로 알려져 있습니다. 또 소화되지 않은 채 장까지 내려가 유익균 증식과 장 활동을 촉진하며 변비치료와 각종 질환 예방 등에 도움을 주는 식이섬유도 풍부합니다.
양배추에 많은 셀레늄은 대표적인 항산화 물질로 세포 손상과 노화를 막아줍니다.

② 영양분의 저장창고 뿌리채소
식물은 땅의 수분과 영양분을 흡수해 일부를 뿌리에 저장합니다. 당근, 연근 등 뿌리채소에는 이 영양분이 풍부합니다. 대표적 녹황색 채소인 당근에는 면역력을 높이는 카로틴이 풍부합니다. 주황빛이 선명한 카로틴일수록 카로틴의 함량이 높다고 합니다.
장수 음식으로 알려진 연근은 비타민C 등 항산화 성분이 풍부해 노화 예방은 물론 혈액 순환을 원활히 만들어 주고 '뮤신'이라는 성분은 위벽을 보호하고 위염을 완화해주는 위장 기능 강화 효과가 있습니다.

③ 제철음식인 봄나물
겨우내 땅속에서 자란 봄나물에는 비타민과 무기질 등 필수 영양소가 많아 면역력을 높여줍니다.
봄동은 일반배추에 비해 항암효과가 있는 베타카로틴이 30배, 비타민C는 3배 정도가 많으며 특히 항산화 작용이 뛰어납니다. 냉이는 콜린 성분이 풍부해 간의 활동을 촉진하고 냉이의 독특한 향은 소화액 분비를 돕고 잎부분에는 비타민A와 B2,C 등 비타민과 무기질이 풍부합니다.

④ 바이러스와 싸우는 면역물질을 만드는 단백질
면역력을 높이기 위해서는 단백질을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 단백질은 바이러스와 세균 등을 비활성화 시키는 항체와 면역 세포를 만드는 주재료이며, 육류에 풍부하게 들어 있습니다.
소고기에 들어있는 단백질은 체내에서 합성 할 수 없는 필수 아미노산 8종이 함유되어 있어 바이러스에 대항하는 신체 저항력을 향상시킵니다. 돼지고기에는 양질의 동물성 단백질과 아연, 비타민B군, 셀레늄이 함유되어 있는데 '알리신'이 많은 마늘, 양파와 함께 섭취할 경우 '알리티아민'이 형성돼 신진대사 기능과

면역력 증진에 탁월한 효과를 볼 수 있습니다.
육류 가공식품 선택 시 무항생제 축산물을 원료로 제품을 선택하면 혹시 남아 있을 수 있는 항생제 내성균의 피할 수 있습니다. 또 과도한 첨가물과 같은 유해요소를 피하고 단백질 함량이 높은 가공식품을 이용하는 것이 좋습니다.

⑤ 만성염증을 물리치는 오메가-3
들깨, 들기름과 등푸른 생선에 풍부한 오메가-3 지방산은 몸에 흡수되면 혈액순환을 증진하는 호르몬인 '아이코사노이드'로 바뀌어 만성 염증을 줄여주는 작용을 합니다. 혈관을 염증으로부터 보호하고 기도의 염증을 완화시켜 호흡곤란을 개선하는 효과가 있습니다.

⑥ 유산균이 다량 함유된 발효식품
발효식품에는 우리 몸에 좋은 유익균인 유산균이 다량 함유되어 있습니다. 특히 콩 발효식품인 낫또 1g에는 7억 마리의 유산균이 들어 있는데 이는 김치의 3.5배라고 합니다.
콩 발효식품은 면역력뿐만 아니라 비만 및 심혈관 질환, 아토피를 개선하고, 위암 위험도를 줄인다는 연구결과가 있을 정도로 몸에 좋은 대표적인 식품입니다.
유산균을 섭취하기 위해 요구르트나 요거트 같은 유산균 음료를 많이 먹는데 이때 액상과당(기타과당)이 들어있는 음료는 피하는 것이 좋습니다. 액상과당 같은 단순당은 장내 유해균을 늘리고 콜레스테롤을 망가뜨리고 혈관을 손상시키기 때문입니다.

위에 언급한 영양소와 식품들 외에 식이섬유 함량이 높은 통곡물식품, 셀레늄이 풍부한 곡물과 생선(미강, 굴, 참치, 브라질너트 등) 비타민E가 다량 함유된 견과류, 채소와 곡물에 부족한 비타민D가 많은 계란, 우유, 연어, 청어, 꽁치 등도 면역력에 도움이 됩니다.
특히 유기물과 미생물이 풍부한 땅에서 자란 친환경 농산물은 일반 농산물에 비해 비타민과 무기질, 식이섬유, 파이토케미컬(식물성 내재영양소)등이 많습니다.
가공식품에 들어가는 독성이 강한 첨가물은 장 미생 감소의 원인이 되므로 가공식품을 고를 때는 합성착향료나 유화제 등 화학첨가물이 들어간 것은 피하는 것이 좋습니다.

현대인은 탄수화물, 단백질, 지방과 같은 에너지를 내는 영양소는 많이 섭취하고 있지만 채소·과일 섭취량은 많지 않아 비타민, 미네랄 같은 미량영양소 섭취는 부족합니다. (세계보건기구 하루 채소·과일 권장 섭취량=500g) 이를 한꺼번에 먹기는 어렵지만 매끼마다 채소 과일을 나눠 먹으면 다양한 종류를 부담 없이 먹을 수 있습니다. 평소 국, 반찬 등에 채소 사용을 늘리고 채소 과일을 잘 보이는 곳에 두고 가까이 하는 습관 또한 꾸준한 섭취에 도움을 줄 수 있습니다.
주식을 미량영양소가 풍부한 식품으로 바꾸는 것도 꾸준한 섭취에 도움을 줄 수 있습니다.
백미를 현미밥으로 바꾸거나 현미, 미강이 함유된 빵과 미숫가루로 바꾼다면 같은 양을 먹더라도 미량영양소를 더 많이 섭취할 수 있습니다. 일상 식단에 견과류를 넣어 조리하거나 비빔밥과 같은 음식에 곁들여 먹고, 평소 간식으로 이용하는 것도 좋은 방법입니다.

먼저 나에게 부족한 영양소가 무엇인지 살피고, 미량영양소가 풍부한 음식이 무엇인지 인지하고, 좋은 음식을 '꾸준히' 먹는 습관이 중요합니다.

[면역력을 높이는 음식물 이야기 자세히 보기]

1편	면역력 70%가 장에서 온다	https://bit.ly/2UAVcDJ
	기능을 이해하고 음식을 고르자	https://bit.ly/39f3BSl
	가공식품도 세심하게 선택하자	https://bit.ly/33NdcPt
2편	친환경 음식이 왜 면역력에 더 좋은가	https://bit.ly/2Jsbfi5
3편	좋은 음식을 평소에 잘 챙겨 먹어야 하는 이유	https://bit.ly/3bo1aP1
4편	좋은 식단을 쉽게 지킬 수 있는 방법	https://bit.ly/2JsdnGB

[아이쿱생협 이야기] 코로나19 극복을 위한 나눔의 손길

- 전국 99개 아이쿱생협 회원조합의 자발적 나눔활동



아이쿱생협은 3월 3일 대구와 청도에 1천만원 상당 대체식 긴급지원을 기점으로 전국 아이쿱생협 회원조합과 함께 코로나19 극복을 위한 국민적 나눔 활동을 시작했습니다.

3월 5일, 장유, 김해 아이쿱의 김해보건소 대체식 전달을 시작으로 원주, 부산진 아이쿱생협을 비롯한 많은 회원조합이 각 지역의 보건소와 선별진료소에 음료와 컵라면, 마스크 등 응원물품을 전달하였습니다. 창원아이쿱은 지역 어르신을 위해 직접 만든 마스크 선물과 시민을 위해 자발적 고립을 선택한 창원 음식물 자원화 처리장에 따뜻한 한 끼 밥과 간식 꾸러미로 따뜻한 마음을 전했고, 광주하남아이쿱생협의 재봉틀 동아리 '소잉클럽'은 사회적 협동조합 '마음을 잇는 재봉틀'과 함께 마스크 1,600장을 만들어 취약계층과 이주노동자에게 지원이 되도록 하남시에 기증했습니다.

개학이 미뤄지며 식사 해결에 어려움을 겪고 있는 지역 내 아이들을 위한 나눔의 손길도 있었습니다. 아이쿱생협 재난대책위원회는 지난해 12월 재해구호 협약을 맺은 재난구호 전문 NGO인 '에이팟코리아'와 함께 코로나19로 지역아동센터가 문을 닫아 어려움을 겪고 있던 대구 수성구의 200명의 아이들에게 3월 9일부터 2주간 점심식사를 긴급 지원했습니다. 지원된 도시락은 매출 감소로 어려움을 겪고 있는 골목 식당 상인들에게 매주 선입금으로 대금을 지급하고 공급받아 지역사회 피해복구에 도움이 되었습니다. 해운대아이쿱생협은 해운대구 지역아동센터를 통해 39개 가정에, 그리고 우1동 행정복지센터에 밑반찬 4종과 국거리 2종으로 구성된 사랑의 반찬 36세트를 전달했습니다.

코로나 19로 큰 어려움을 겪고 있는 대구지역 대구정다운, 대구행복, 대구참누리생협은 대구동산병원, 경북대학교병원 등 의료계와 지역 내 아동센터, 장애인 공동체 등 지역사회 소외계층에 대체식을 비롯한 생협물품, 간식, 마스크 500장 등을 2회에 걸쳐 전달하며 적극적인 나눔 활동을 펼치고 있습니다.

이밖에 울산중구, 울산해오름아이쿱생협 두 곳은 드림스타트와 연계하여 결식아동식을 위한 대체식을, 성남드림아이쿱생협은 잦은 샤워가 필요한 성남시의료원에 샴푸, 바디워시, 바디로션, 세정제를 전달하였습니다. 서울, 수원, 광주, 순천, 해남, 군산, 서산, 청주, 거제 등 전국 각지에서 다양한 응원과 후원 물품이 이어지고 있으며 이외에도 많은 조합들이 나눔 활동을 하고 있거나 준비 중입니다.

회원조합들의 나눔 활동 자세히 보기☞ http://icoop.coop/?p=8009181
대구 도시락 지원 현장후기 보기 ☞ http://icoop.coop/?p=8009043

나눔활동 도시락 후기 영상

[자연드림 물품 이야기] 떡잎까지 진짜 무농약 유기농 채소·과일




떡잎까지 진짜

상추나 토마토 등 과채류 작물은 땅에 바로 씨를 뿌려서 키우는 것이 아니라 모종을 먼저 키웁니다. 이것을 육묘라고 하는데요. 육묘하면 수확기가 빨라지고 생육상태가 좋은 모종을 선택해 재배할 수 있어 생산량도 많아집니다.
모종은 육묘장에서 키우는 경우가 많은데 대부분의 위탁 육묘장은 관행 육묘와 친환경 육묘가 함께 자라고 있어 농약 검출의 위험부담이 있을 수밖에 없습니다. 거기다 육묘 과정의 안전성 검증은 출하 시기의 잔류농약을 검사한 잔류농약 검사 성적서가 아닌 '친환경 육묘 확인서'만으로도 '친환경 모종'을 인정받을 수 있을 정도로 그 관리가 취약합니다.

그래서 자연드림의 생산자협동조합인 파머스쿱 생산자들은 필요한 모종을 직접 키워 사용해 왔는데 개인이 직접 모종을 키우기에는 어려운 점이 많았습니다.
어린 모종은 온도 변화에 민감해 추울 때는 난방을, 더울 때는 냉방을 해줘야 하는데 이러한 시설을 갖추기 위해서는 땅도 비용도 많이 들기 때문입니다.
이러한 어려움을 해결하고 모종 시기부터 체계적으로 관리하기 위해 2017년 구례 채소단지에 사시사철 육묘를 할 수 있게 한 유리 온실 육묘장을 만들었습니다. (새싹농사체험단지에 위치한 '새싹체험장'은 전국 유일의 친환경 전용 육묘장으로 구례자연드림파크 하루여행이나 15인 이상시 자연드림파크 홈페이지에서 10일전부터 예약해 직접 친환경 배양토 만들기 및 모종 심기 체험을 해보실 수 있습니다.)

자연드림 채소·과일은 모종 시기부터 332가지 잔류농약검사, 불시점검 등으로 관리하여 '떡잎부터 진짜' 친환경 채소·과일을 키워냅니다. 자연드림 몰 '떡잎까지 진짜' 카테고리에서 모종부터 관리한 무농약, 유기농 채소·과일을 만나볼 수 있습니다.

자연드림몰에서 떡잎부터 진짜 채소·과일 만나보기☞ https://bit.ly/2Uh7Dpg

[아이쿱 COOK] 쌈채소와 잘 어울리는 견과류 쌈장

[재료]
견과류 반 컵, 쌈장 5T, 물 5T, 올리고당 1T, 해산물가루 1t, 당근·양파·애호박 약간, 유채유, 들기름

[만드는 법]
1. 채소와 견과류는 잘게 다지고 쌈장과 물, 올리고당, 해산물가루는 잘 섞어 양념장을 준비한다.
2. 달궈진 팬에 유채유를 살짝 두르고 채소를 먼저 넣고 볶다가 견과류를 넣고 볶아준다.
3. 볶아진 채소와 견과류에 잘 섞은 양념 재료를 넣고 되직해질 때까지 볶아준다.
4. 불을 끄고 들기름을 넣어 잘 섞어주면 완성!!!

※ 매콤한 맛을 원한다면 청양고추를 다져 넣어도 좋아요^^

[우리조합소식]









1. 나눔 활동 보고

□2020.3.16 동래구 보건소에 의료인과 자원봉사자에게 간식 150인분 전달하였습니다.

□2020.3.17 연제구 보건소에 의료인과 자원봉사자에게 간식 150인분 전달하였습니다.

□2020.3.17.~31 코로나19 극복을 위한 모금활동을 4개의 매장에서 진행하였고, 모금 후 조합에서 지원하여 100만원들 씨앗재단에 기부하였습니다. 참여해주신 모든 조합원님 고맙습니다.

□2020.3.31. 연제구 사회종합복지관을 통해 아동 10명에게 간식을 지원하였습니다.

2. 안부묻기 캠페인

조합원 총 200여분이 참여하여 근황을 전하고, 슬기로운 집안 생활, 위로가 되는 말들을 공유해주셨습니다. 선물은 4월6일(월)~12(일) 신청하신 매장에서 찾아가세요.

3. 물품체험이벤트 후기





햇살 가득한 날입니다.

두근거리는 마음으로 처음 지원한 체험단에 선정되어 '톳', '오리간장 양념불고기', '구수한 시래기된장국'을 어제 받아오면서 요즘에 알맞은 재료라 생각했고, 오늘 점심에 한상 차려보았습니다.

다이어트에 좋을 뿐만 아니라 빈혈에도 좋은 톳은 스트레스 많이 받는 이들에게 많은 도움이 된다하여 이용 방법을 더 자세히 알아보았고 밥 뿐만 아니라 '무나물'과 '떡만두국'으로 표현해 보았습니다. 톳의 씹히는 느낌이 아주 좋습니다. 톳은 가는 체에 두고 물을 적셔두면 도움이 됩니다.

'구수한시래기된장국'은 간이 적합하게 느껴졌고 시래기가 넉넉히 들어있어서 두부와 청/홍고추를 곁들여 뚝배기에 끓여보았더니 식구들 반응이 좋았습니다.

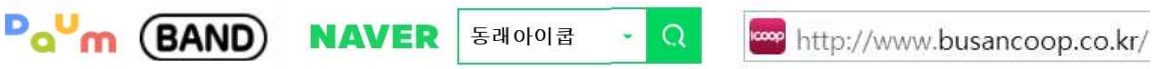
'오리간장양념불고기'는 초벌에 그냥 조리하니 살짝 짜다라는 느낌이 들었는데 양파, 당근, 부추를 넣어 푸짐하게 조리하니 먹기에 딱 좋은 간으로 먹을 때 건강한 느낌으로 다가왔었습니다. 체험단으로 받은 재료들이 서로가 잘어울어지는 것 같아서 좋았고 요즘처럼 집에 머무르는 시간이 길어지는 시기에 꼭 필요한 음식이라 생각합니다. 체험단 활동이 좋은 경험으로 남습니다. <전경화 조합원님의 후기입니다>

4월에도 물품체험이벤트는 계속 됩니다. 4월에도 기대해주세요

동래아이쿱생협 홈페이지 www.busancoop.co.kr 에 미리 가입하세요(승인 필요)

4. 4월 일정 안내

코로나19로 정부의 개학 연기와 온라인 개학 방침에 따라 동래아이쿱생협도 4월에는 온라인 모임과 활동을 이어가기로 하였습니다. 전화로, 문자로, 밴드로, 홈페이지로 자주 뵙겠습니다.



5. 온라인 마을모임

만나고 싶지만 사회적 거리두기를 하는 요즘, 온라인에서의 모임은 어떨까요? 밴드에 본인이 속한 마을을 밝히고 자연드림에서 사온 장바구니를 보여주세요. 뭐해 먹을까 고민하는 조합원에게 꿀 팁이 될 거예요. *참여하신 조합원께 매장에서 사용 가능한 수매선수금 '2000원'을 넣어드립니다. (5월에 일괄 적립합니다.)