

흠살림
HEUKSALIM



흠살림, 베트남에 유기농 기술 전파

지속가능농업을 위한 업무협약 체결 푸엔성, 람동성 지방정부 적극 참여

흠살림의 유기농업 기술이 베트남 농업이 지속가능할 수 있도록 만드는 밑거름이 될 전망이다. 유기농업 원스톱 서비스(생산, 자재, 유통, 교육, 인증, 분석 등) 기업인 흠살림은 베트남 지방 2곳과 '유기농법을 통한 지속가능 농업을 위한 업무협약'을 체결하였다. 먼저 지난 6월 19일엔 베트남 푸엔성 푸이호아에서 푸엔성 농업농촌개발부와 함께 (재)한국사회투자(서울 은평구 소재), (사)호아빈의 리본(서울 마포구 소재) 등 4자간에 업무협약을 맺었다. 이 자리엔 푸엔성 부성장, 투자계획청, 농업개발청, 외무청, 푸엔대학 등 관계자가 모두 모여 베트남의 지속가능 농업을 위한 유기농 농업 확산의 의지를 밝혔다. 푸엔성 부성장 Tran Huu The는 "베트남은 풍부한 농업 자원과 환경을 보유하고 있지만 이를 충분히 활용하지 못해 개발에 어려움을 겪고 있다. 이번 업무협약이 협약 주체 간의 신뢰를 바탕으로 관계를 강화하고, 사업 실행 방안을 구체화하는 계기가 될 것"이라고 말했다. 이어 6월 21일엔 베트남 람동성 달랏에서 흠살림, (재)한국사회투자, 베트남 람동

성 기업인연합회 3자간의 업무협약을 진행하였다. 흠살림은 푸엔성은 물론 람동성에서도 미생물 기술을 기반으로 한 유기농자재 및 유기농산물을 생산하여 지속가능한 농업을 적극적으로 지원할 계획이다. 람동성은 베트남 내 전국 1위 채소 및 화훼 생산량을 자랑하고 25개국에 농산물을 수출하는 베트남 최대 농업 지역이다. 람동성 부성장 Nguyen Van Yen는 "이번 업무협약은 흠살림의 미생물 및 유기농업 전문성을 활용하여 람동성의 지속가능한 농업을 확산할 수 있는 계기가 될 것"이라며 "람동성 정부는 세부적인 협력방안을 제시하고 사업을 위해 적극 협조하겠다"는 의지를 밝혔다. 베트남은 현재 농업 발전과 함께 무분별한 화학농자재 사용으로 심각한 농업 환경 오염을 겪고 있다. 이에 따라 베트남 내 안전한 먹거리에 대한 관심이 증대되면서 친환경·유기농 시장이 확대되고 있는 상황이다. 한편 이번 업무협약에 참가한 (재)한국사회투자(임팩트팩토리)는 한국 임팩트금융의 선두주자로 2012년부터 약 600억 규모로 사회적기업



흠살림이 베트남 지방 2곳과 '유기농법을 통한 지속가능 농업을 위한 업무협약'을 체결하였다(위 사진은 푸엔성, 아래 사진은 람동성). 흠살림은 이곳에 미생물 기술을 기반으로 한 유기농자재 및 유기농산물을 생산하여 베트남의 유기농업을 지원한다.

과 사회적 프로젝트에 자금과 경영 컨설팅을 제공해오고 있는 서울 소재 비영리 기관이다. 한국과 주변국이 직면한 사회적 문제를 지속가능한 비즈니스 방식으로 해결할 수 있도록 국내외 사회적기업을 지원하고 있다.

사단법인 '호아빈의 리본'은 베트남 전쟁당시 한국군이 주둔했던 지역인 베트남 중남부 푸엔성 파이호아현 호아빈 지역 푸트군 제2초등학교 어린이 장학사업을 위해 만들어진 비영리단체이다. 2012년부터 장학금지원, 도서관 건

립, 교육 자재 지원 등을 꾸준히 해오고 있으며, 문화예술교육프로그램, 사회복지, 문화예술교류 등도 실천하고 있다. 더불어 평화와 생명 문화에 기여하는 다양하고 새로운 형태의 문화활동을 추구하고 있다.



흠살림 창립 27주년 모두 수고하셨습니다

"흠살림 27주년, 고생하셨습니다" 지난 6월 11일 흠살림 청주센터에서는 흠살림 임직원들이 모여 흠살림 창립 27주년 기념식을 가졌다. 먼저 권사홍 흠살림 푸드 대표가 1991년 괴산미생물연구회로부터 시작한 흠살림의 발자취를 되돌아보았다. 이어 이태근 회장이 "소통과 협력을 통해 한 번 더 도약하는 흠살림이 되자"

는 기념사를 건넸다. 이와 함께 장기근속자에 대한 시상식이 진행됐다. 이상순, 이경숙, 고옥희, 이영숙, 김옥희, 이순덕 씨 등 총 6명이 장기근속상을 수상했다. 이번 27주년 기념식은 "흠살림 27주년! 고생하셨습니다. 여러분! 감사합니다. 앞으로도! 사랑합니다."라는 구호와 함께 미래에 대한 희망을 품으며 끝을 맺었다.

‘살림두부’ 판매액, 베트남 장학금 지원

흙살림, (사)호아빈의 리본과 업무협약

흙살림 ‘살림 두부’로 베트남 학생들의 미래를 살린다.
 흙살림은 지난 6월 29일 오전 11시 흙살림 청주센터(충북 청주)에서 (사)호아빈의 리본과 ‘살림 두부 판매액 호아빈 장학금 지원 업무협약식’을 가졌다. 흙살림이 판매하고 있는 ‘살림 두부’의 판매액 일부를 호아빈 초등학교의 장학금으로 지원할 것을 약속한 것이다. 호아빈 초등학교는 베트남 푸옌성에 위치해 있는데, 이곳은 베트남 전쟁 때 한국군이 파병되어 베트남 양민들이 학살되었던 곳이다. 그 소중한 생명에 대한 빛을 갚기 위한 일환으로 베트남 어린이들을 돕는 일에 나선 것이다.

이태근 흙살림 회장은 “(사)호아빈의 리본이 베트남 푸옌성에서 정말 대단한 일을 해왔다. 호아빈 장학사업에 우리가 도움을 줄 수 있으면 좋겠다”고 이번 협약식의 취지를 밝혔다. 판화가인 이철수 (사)호아빈의 리본 이사장은 “흙을 살려 생명을 살리는 기업과 함께 전쟁에 반대하고 평화를 이야기하는 길에 동행하게 되어 행복하다”는 소감을 밝혔다. 흙살림은 이번 협약식에 앞서 지난 6월 19일 베트남 푸옌성에서 유기농법을 통한 지속가능 농업을 위한 업무협약을 맺은 바 있다. 이때 (사)호아빈의 리본과도 함께 협약을 맺었는데, 이번 협약식은 그 후속조치라 할 수 있다.

흙살림은 1991년 괴산미생물연구회로 시작한 유기농 원스톱 서비스 기업이다. 친환경 농산물 생산, 교육, 유통, 분석, 자재, 컨설팅 등 모든 분야를 아우르는 생명기업이다. (사)호아빈의 리본은 2005년부터 <충북 민예총>에서 베트남 푸옌성과 문화예술교류도 하고, 그 지역 호아빈초등학교(현 푸트군 제2초등학교)에 대한 지원 사업을 해왔다. 당시 민예총에서 활동하던 시인 도종환, 판화가 이철수 등을 비롯해 지금은 방송인 이금희, 사진가 백승기, 음악인 조동희 씨 등이 참여하는 사단법인으로 규모를 키웠다.



흙살림은 지난 6월 29일 오전 11시 흙살림 청주센터에서 (사)호아빈의 리본과 ‘살림 두부 판매액 호아빈 장학금 지원 업무협약식’을 가졌다(사진 맨 앞줄 왼쪽에서 네번째 이철수 (사)호아빈의 리본 이사장, 다섯번째 이태근 흙살림 회장). 작은 사진은 살림두부 포장 모습.



이철수 판화가 짚막 인터뷰

“생명과 평화의 길 동행 꾸준히 함께 하면 좋겠다”

▲ 흙살림이 판매하고 있는 ‘살림 두부’에는 이철수 판화가의 작품이 실려있습니다. 작품이 실린 배경과 작품에 대한 설명을 부탁드립니다.

이철수 판화가 : 살림 두부에 실린 작품은 1995년에 만든 ‘밥상머리에서’입니다. 솔과 숟가락, 젓가락이 그려진 것인데요, 당시 소뿔을 고은 국이 밥상에 올라온 것을 보고 생각한 것을 표현한 것입니다. 우리가 음식의 힘으로 다투고, 사랑하고, 또 그 힘으로 죽는다는 것을 말하고 있습니다. 음식이 우리 삶의 자양분임을 이야기한 것입니다.

▲ 흙살림 초창기부터 인연을 맺어온 것으로 알고 있습니다. 이번 협약식을 통해 바라는 점은 무엇입니까.

이철수 판화가 : 흙살림은 흙을 살리는 기업이자 보편적인 생명을 살리는 훌륭한 기업입니다. 흙살림과의 업무협약을 통해 전쟁에 반대하고 생명과 평화를 이야기하는 길에 동행하게 되어 너무 기쁘고 행복합니다. 개인적으로 오랫동안 만나고 알고 지내던 분들이 같은 생각을 갖고 같은 일을 하며 살게 되는 것을 확인하는 자리가 되어 더욱 기쁩니다. “호아빈”은 “和平”이라는 한자어의 베트남식 발음이라는데요, 베트남어로 “평화/온화한”이라는 뜻이 담겨 있다고 합니다. 우리가 베트남 전쟁에서 저지른 소중한 생명에 대한 빛을 조금이라도 갚기 위해, 베트남 어린이들의 삶을 돕고자 하는 마음을 실천하는데 꾸준히 계속 함께 해주길 소망해봅니다.



뜨거운 여름철!
아직도
고온장애 때문에
고민하십니까?

온실온도를 **확!** 내려주고
생산량을 **쑥!** 올려줍니다

친환경 자연제거형 온실차광 코팅제

저렴한 비용, **단 1회** 차광코팅으로
여름철 하우스 고온 해결

- 단 한번 시공으로 3~4℃ 온도 하강 효과
- 선택적 광차단으로 작물 생육 극대화 효과
- 광조절 코팅제와 설계기법을 도입한
국내 최초 고기능성 온실 차광제

탁월한 온도
저하 효과

혼합비율 조절로
차광율 선택 가능

경제적인
투자

생산성과
품질 증대





본 제품은 농촌진흥청 국립원예특작과학원 시설원에 연구소와 공동 연구 개발한
특허기술(10-2015-006187)을 이전 받아 노루페인트에서 생산한 제품입니다.

구입 및 문의사항: 080-333-8179(3) | 입금처 323-01-063992 농협

1년 아무때나 토마토!

울퉁불퉁 멋진 몸매에 빨간 옷을 입고, 새콤달콤 향내 풍기는 멋쟁이는 누구일까? 바로 토마토다. 요즘 아이들에게 인기 있는 동요 '멋쟁이 토마토'의 가사이다. 이 가사를 계속 살펴보면 "나는야, 주

스 될 거야. 꿀꺽! 나는야, 케첩 될 거야. 짜익!"으로 이어진다. 토마토가 가공, 주스, 생식 등 다양하게 쓰여지는 것을 노래하고 있다.

실제 토마토는 세계인들이 가장 많이 먹는 채소이다. 1인당 1년에 약 15kg 정도를 소비한다. 그 중 그리스인들이 1인당 연간 140kg 이상으로 가장 많이 먹고 있다. 반면 우리나라는 1인당 연간 6.5

kg 정도로 평균의 절반에도 미치지 못한다. 이웃나라 일본은 9kg, 중국은 13.5kg 정도를 먹고 있다. 이번달엔 시설 재배로 1년 어느 때고 마음껏 접할 수 있는 토마토에 대해 알아본다.

참고자료 <토마토>(김영사), <토마토의 건강한 매력>(인테러빙 57호), 농축유통신문, 농식품백과사전, 보그(2013년 10월호), 부산시 농업기술센터

토마토를 후식으로 즐겨먹는 한국

19세기 말 미국에서 채소로 분류해 관세 부과

■ 토마토는 과일? 채소?

토마토는 과일일까, 채소일까? 과일이면 어떻게 채소이면 어떤가. 그냥 맛있으면 그걸로 충분한 것 아닐까. 그런데 굳이 이걸 따져야만 했던 사건이 있었다. 19세말 미국에선 수입하는 과일에는 관세를 물지 않고 채소에만 19%의 관세를 매겼다. 토마토를 채소로 분류하여 관세가 부과되자 수입업자들이 반발하여 소송을 제기했다. 1893년 미국 연방 대법원은 "토마토는 후식으로 먹지 않고, 음식과 함께 조리해서 먹는 식사의 중요한 일부분이므로 '채소'다"라고 판결했다. 그런데, 이 재판이 한국에서 벌어졌다면 과일로 분류되지 않았을까 싶다. 우리나라는 토마토를 요리보다는 후식으로 많이 먹기 때문이다. 일반토마토는 사용 목적이 생식용 69.6%, 주스용 27.7%를 차지하고, 조리용으로는 불과 2.5% 밖에 되지 않는다.

뒤, 어찌됐든 지금은 과일이나 채소냐로 싸울 일은 없다. <과채류>라는 기가 막힌 단어를 만들어냈기 때문이다. 과채류란 채소이지만 과일처럼 열매를 이용하는 채소류를 말한다. 토마토, 가지, 오이, 고추, 호박, 참외, 수박, 딸기 등이 여기에 해당된다.

나는 과일? 채소?



요리해서 먹으면 유용한 성분 흡수 더 잘 돼

■ 생으로? 요리로?

앞에서도 언급했지만 우리나라는 토마토를 주로 생식이나 주스용으로 먹는다. 방울토마토는 생식용이 94.5%에 달할 정도다. 하지만 이런 용도에도 변화의 바람이 불고 있다. 식생활의 서구화로 토마토를 조리용 즉 샐러드, 햄버거, 샌드위치, 가열조리 등으로의 활용이 늘고 있다.

실제 토마토는 생으로 먹는 것보다는 익혀서 조리해 먹는 것이 영양 섭취면에서 유리하다. 토마토는 2002년 타임지가 선정한 건강에 좋은 10대 식품의 첫째로, 항산화물질인 리코펜 등 각종 기능성 물질이 풍부하다. 1995년 미국국립암연구소에서는 주 10회 이상 토마토 요리를 먹는 사람은 먹지 않는 사람보다 전립선암 발병률이 45% 낮다는 연구결과를 발표했다.

리코펜은 카로티노이드계 색소 물질로서 세포의 산화를 막아 각종 암과 심혈관 질환의 발병률을 낮추는데 효과가 있다. 우리 몸의 피부나 혈액, 간, 콩팥 등에 들어있으며, 특히 전립선에 가장 많이 들어있다. 2011년 미국 국립식품안전센터에서는 리코펜은 가열할수록 더욱 활성화되는 특성이 있으므로 토마토를 생과보다 요리해서 먹는 것이 더욱 효과적이라고 설명하고 있다. 또한 지용성이기 때문에 날것보다 기름에 조리했을 때 체내에 잘 흡수된다. 토마토의 리코펜 함량은 노란 색 < 붉은 색 < 검붉은 색 순으로 많다.

요리할까?
그냥 먹을까?



Tip

■ 토마토의 순우리말은?

'불룩한 열매'를 뜻하는 인디언 말 'tomati'에서 'tomato'가 유래됐다. 이탈리아에서는 식물학자 마티올리가 "익으면 황금색이 된다"고 적은 것에 착안하여 'pomodoro'('황금의 사과')라고 부른다. 우리나라에서는 과거에 '남만사'(南蠻柿)라고 불렸으며, '일년을 사는 감'이란 뜻을 담은 순우리말 '일년감'으로 국어사전에 올라있다.

발행소 충북 괴산군 불정면 한불로 1136(영천리 528) | 발행처 (사)휴살림연구소 | 발행인·편집인 석종욱 | 편집위원 장 정우창 | 편집위원 박석준 오철수 | 등록번호 충북라010-25(1998년 9월 3일) | 본부 (367-911)충북 괴산군 불정면 한불로 1136(영천리 528)·전화 043)833-8179·전송 043)833-2959 | 오창사무소 (363-885)충북 청주시 청원구 오창읍 각리1길 85(각리 642-6) 오창벤처단지 안·전화 043)216-8179·전송 043)216-2959 | 청주센터 (363-923)충북 청주시 청원구 북이면 대울다락말길 93-13·전화 043)212-0935·전송 043)216-0936 | 토종연구소 (367-912)충북 괴산군 불정면 쇠실로 286-138(삼방리 186-1)·전화 043)833-5004 | 휴살림연수원 (367-911)충북 괴산군 불정면 한불로 영천6길 11-1·전화 043)833-5004

한국 토마토는 주로 생과용

일본계 품종인 '도태랑' 류 많이 재배

■ 일반? 방울? 대추?

토마토 품종은 오늘날 약 7,000개 이상이 세계 각지에서 재배되고 있다. 우리나라의 경우에도 130여 종의 토마토를 맛볼 수 있다. 하지만 대부분의 토마토 품종이 비슷한 계열이라 품종의 차이 보다는 재배기술에 따른 맛과 풍미의 차이가 더 크다고 할 수 있다.

우리나라에서 재배되는 품종은 대부분 일본계 품종인 '슈퍼도태랑' 시리즈나 '마이로꾸', '레전드' 등과 유럽계 품종인 '라피토', '트리스트' 이다. 하지만 모두 생과 혹은 샐러드용 토마토에 속한다. 이런 편중은 당연하게도 우리나라 국민이 토마토를 소비하는 성향과 맞닿아 있다고 할 수 있다. 특히 도태랑 계열의 토마토가 주를 이루는데, '도태랑'이라는 말은 일본어로 '감'을 뜻한다. 감처럼 빨갱게 익었을 때 따는 토마토라 하여 도태랑이란 이름으로 불리게 되었다. 가열용 토마토로는 이탈리아에서 토마토 소스에 쓰는 '산마르차노'가 유명하다. 하지만 국내에서는 유통

상의 약점 때문에 거의 재배되지 않는다. 국내에서는 토마토를 크기에 따라 일반토마토와 방울토마토의 두 가지로 구분한다. 콩알만큼 작은 것부터 얼굴만큼 큰 것까지 종류는 천차만별이다. 대과종(200g 이상)은 스테이크용으로 사용되고, 중과종(60~200g)은 가공용으로 쓰이는 등 크기에 따라 용도도 차이가 난다. 송이형 토마토는 소과종(30~60g)에, 방울토마토는 미니종(30g 이하)에 해당된다. 우리가 흔히 먹는 방울토마토 품종은 '꼬꼬'라는 품종이다. 꼬꼬품종은 저장성이 강한 대신에 당도가 떨어지고 먹을때 입속에 비닐처럼 껍질이 남는다. 꼬꼬품종이 껍질이 매우 두껍기 때문에 쉽게 무르지 않아 장식용으로 자주 쓰인다. 2015년경부터 우리나라 시장에서 조금 길쭉한 모양의 대추 토마토가 인기가 많아지기 시작했다. 대추 토마토는 씹는 맛이 더 아삭하고 맛은 더 진해서 감칠맛이 강하다는 평가를 받는다.



대추가 대세!
몰랐나요?



후숙 되어도 여전히 녹색인 토마토도 있어

■ 빨강? 노랑? 녹색?

토마토하면 빨간색을 떠올리지만, 아주 연한 크림색부터 노란색, 주황색, 녹색, 분홍색, 보라색 등 다양한 색깔의 토마토가 존재한다. 일반종과 야생종을 교배하여 원하는 색깔의 과실 품종을 육종한 덕분이다. 2001년 이스라엘의 테크놀로지컬 시즈사는 안토시아닌 때문에 아주 짙은 보라색을 띠는 '블랙 토마토'('블랙 켈럭시')를 개발하기도 했다.

노란색 토마토는 단맛이 풍부하고 향이 부드럽고 빨간색 토마토보다 신맛

이 적다. 모양은 서양배형에서 자두형과 둥근형까지 다양한 모양과 크기를 가지고 있다. 후숙이 되면 연한 노란색이나 흰색의 크림색으로 변하지만 향기는 더욱 강렬해진다. 노란색이 나타내는 장식적 가치 때문에 샐러드와 요리의 장식용 토마토로 이용도가 높고 요리용 토마토로서도 손색이 없다. 녹색 토마토는 보통 후숙되지 않은 주황색 토마토를 지칭하는데 지금은 후숙되어도 녹색인 토마토 품종이 있다. 식욕을 돋우는 전채요리로 많이 이용된다.

유통 과정 편이를 위해 덜 익은 토마토 수확

■ 유통이 문제야?

농장에서 수확 체험을 하다보면 가장 확연하게 맛의 차이를 느끼는 게 토마토다. 아주 잘 익은 토마토를 그 자리에서 바로 따서 먹을 수 있기 때문이다.

토마토는 농익으면 물렁해져 유통 과정에서 그 가치를 버리는 경우가 많다. 소비자들은 너무 잘 익어 물러터진 토마토를 사지 않는다. 그래서 푸릇푸릇할 때 따서 유통 과정 중 열매째 숙성

시키게 된다. 보통 후숙이라 부르지만 차라리 변색에 가깝다. 첫 번째 GMO 토마토도 바로 이런 성질을 개량하기 위해 탄생됐다. 넓치 세포를 이식해 완숙 후에도 무르지 않는 성질을 갖도록 개량한 것이다.

아무튼 한국의 토마토는 맛과 풍미의 차이를 고려하기 보다는 유통의 편이성을 추구했고, 수확 시기 또한 맛보다는 유통하기 좋은 상태에 맞춰져 있다.



토마토는 빨갱다?

편견을 버리세요!

알록달록

양도별로 골라서 드세요~

Tip

- 시장에서 사용하는 용어 정리
- ▲ 찰토마토 : 공간이 없이 속이 꽉찬 것
- ▲ 과리 토마토 : 외피가 두껍고 속이 빈 토마토
- ▲ 송이토마토 : 포도송이처럼 송이채로 수확
- ▲ 완숙 토마토 : 수확 숙기 정도에

따라 겉표면을 70% 이상 착색되게 하여 수확

▲ 대저토마토 : 부산광역시 강서구 대저동에서 생산되는 토마토로 '대저 짹짹이 토마토'라 하기도 한다. 2012년 국립농산물 품질관리원의 지리적 표시제에 제86호로 등록됐다.

“토마토는 먹는 것” 백악관 만찬에 사용



토마토로 김치를 담가 먹을 수도 있다. 자세한 요리법은 13면 참고.

독초와 비슷해 한동안 기피식품

■ 언제부터 먹었을까?

지금은 세계적으로 가장 보편화된 채소인 토마토이지만 유럽에서는 18세기 말에 이르러서야 이탈리아에서 식용으로 재배하기 시작했다. 그 전까지는 관상용 화초로 키워졌고, 남미의 인디언들이 AD 700년 무렵부터 채소로 재배했다. 인디언 말 ‘tomatl’이 ‘불룩한 열매’를 뜻하는데 ‘tomato’의 유래로 보고 있다. 유럽에서는 독초인 맨드레이크와 비슷해 먹을 생각을 하지 않았고, 한동안 기피식품으로 취급되었다.

미국의 경우에도 제3대 대통령(1801~1809) 토마스 제퍼슨이 백악관 만찬에 토마토로 만든 음식을 대접하고,

1820년 미 육군의 존슨(R. G. Johnson) 대령이 뉴저지 주 셸럼 재판소 앞에서 토마토를 공개 시식하는 등의 노력으로 식용으로서의 가치를 얻기 시작했다.

우리나라의 경우엔 이수광이 「지봉유설」(1613)에 ‘남만시’(南蠻柿)로 기록한 것으로 미루어 보아 선조~광해군 연간에 국내에 도입된 것으로 추정된다. 하지만 도입 역사에 비해 재배가 일반화된 것은 그리 오래되지 않았다. 1934년 예야 2.2ha에서 15,401kg을 수확했다는 통계자료가 등장한다. 현재는 약 7천ha 넘는 재배면적에 연간 50만톤 가까이 생산하고 있다.

얼려 먹어도, 살짝 구워 먹어도 맛있다

■ 이런 요리 어때요?

방울토마토나 대추방울토마토는 냉동실에 살짝 15~20분 정도 얼려먹으면 아삭한 맛이 살아난다. 더 푹푹 얼려서 천천히 녹여먹는 재미도 있다. 구워먹는 토마토도 별미다. 오븐에 살짝 굽거나 꼬치에 꿰어 구워먹어도 된다. 베이컨이나 대패삼겹살처럼 얇게 썬 돼지고기를 방울토마토에 싸서 구우면 돼지고기의 느끼함을 잡아준다.

비빔국수에 토마토를 사용해보는 것도 좋다. 고춧가루와 간장, 매실청, 고추장,

다진마늘, 참기름, 통깨와 함께 토마토를 갈아 양념으로 사용하면 토마토 비빔국수가 된다. 아주 쉽고 간편하게 먹는 방법으로는 토마토 스무디가 있다. 토마토 2개에 꿀 2큰술, 물 반컵을 넣고 믹서에 갈면 끝이다.

좋은 토마토를 고르려면 만져보아 단단하고 무거운 것이 좋다. 과실은 풍만하고 대체적으로 둥근 형태, 표면의 갈라짐이 없는 것을 선택한다. 꼭지가 싱싱하고 잘라보았을 때 육질이 치밀하면 더욱 좋다.

박석준 한의사의 음식과 건강<4>토마토

토마토의 효과는 여러 말이 필요 없을 정도로 많은 사람들이 잘 알고 있다. 대표적인 것이 항산화효과이며 여러 암에도 좋은 효과가 있다. 특히 전립선암에 좋다고 알려졌다. 물론 암의 예방에도 좋다. 암의 예방을 위해 먹을 때는 약한 불에 익혀 먹으면 라이코펜 성분이 더 증가할 뿐만 아니라 흡수도 다섯 배 정도 더 잘 된다. 다만 센 불에서 오래 익히면 오히려 줄어들기 때문에 요리할 때도 센 불에서 오래 익히지 않도록 한다.

또 하나 중요한 것은 토마토가 심장과 혈관 질환에 좋다는 점이다. 붉은 색은 오명으로 보면 심장에 해당하는 색이다. 그러므로 붉은 색의 토마토는 심장과 혈관에 좋은 음식이라고 할 수 있다. 그밖에 당뇨에 마음 놓고 먹을 수 있는 대표적인 음식이

며 골다공증을 완화시키고 다이어트에도 도움이 되는 등 여러 효과가 있다. 그러나 토마토에도 부작용이 있다.

토마토는 찬 음식이다. 그러므로 몸이 찬사람, 평소에 설사를 자주 하는 사람이 토마토를 먹을 때는 반드시 살짝 익혀서 먹도록 한다. 반대로

평소 몸에 열이 많고 목이 말라 물을 많이 먹는 사람, 특히 더위를 먹었을 때 토마토는 좋은 음식이 된다. 또 하나 반드시 주의해야 할 것은 덜 익은 토마토는 먹지 않아야 한다는 것이다. 푸른 토마토에는 솔라닌이라는 독성 성분이 있다. 가려움증이나 복통, 설사 등을 유

발할 수 있고 심하면 사망에 이를 수도 있다. 토마토가 처음 소개될 때 독초로 알려졌던 것도 이런 사정 때문이었을 것이다. 지금 대부분의 토마토는 덜 익었을 때 따서 유통과정 중에서 익도록 하는데, 이는 바람직하지 않은 방법이다. 빨갭게 잘 익은 토마토를 바로 먹어야 좋은

안 된다. 토마토에 설탕을 치면 위에서 말한 대부분의 효과를 볼 수 없다. 대신 소금을 약간 쳐 먹으면 단맛도 늘어나고 여러 효과도 함께 볼 수 있다. ‘단짠 단짠’이라는 유행어처럼 단맛은 짠맛을 만나면 더 달게 느껴진다.

너무 단 토마토는 피한다.

빨갭게 잘 익은 토마토 먹어야 효과

효과를 볼 수 있다. 토마토는 공복에는 먹지 않는 것이 좋다. 토마토는 위산의 분비를 촉진하기 때문에 식전에 먹으면 속이 쓰리거나 배가 아픈 부작용이 생길 수 있다. 반면에 식후에 먹는 토마토는 소화에도 도움이 된다.

토마토에 설탕을 쳐 먹으면

토마토의 여러 효과는 신맛에 많이 들어 있다. 그러므로 신맛이 없고 달기만 한 토마토는 효과가 떨어질 수 밖에 없다. 토마토의 신맛이 싫은 사람은 살짝 익혀서 먹거나 요리에 같이 넣어 먹으면 좋다. 특히 토마토의 신맛은 고기나 생선의 비린내를 잡아주는 효과도 있다.

월경 중에는 토마토를 먹지 말아야 한다. 토마토는 혈액순환을 활성화시킨다. 그러므로 월경 중에 토마토를 많이 먹으면 과다 출혈이 일어날 수 있다. 마찬가지로 평소 몸에 열이 별로 없거나 차면서 얼굴이 흰 사람 중 코피를 자주 흘리는 사람은 토마토를 먹지 않거나 잘 익혀서 먹어야 한다. 상처가 나거나 치질 등으로 출혈이 될 때도 토마토는 먹지 않는다.

위궤양이나 위염 등을 앓고 있을 때는 토마토를 날로 먹지 않는다.

마지막으로 토마토는 노지에서 재배된 것, 그것도 유기농으로 재배된 토마토의 효과가 제일 좋다. 한 연구에 따르면 유기농 토마토의 항산화 성분인 플라보노이드 함량은 일반 토마토의 2배라고 한다.

친환경농산물 단체 생산관리자 교육

4시간 이상 양성교육 및 보수교육 필수

친환경농산물 생산자단체는 국립농산물품질관리원장이 정하는 자격을 갖춘 생산관리자를 1명 이상 지정하고, 생산관리자는 4시간 이상의 양성교육 및 보수교육(2년 1회)을 수료한 자로 지정하여야 합니다. 생산자 단체의 자체 인증관리 능력을 배양하기 위하여, 정부위탁교육으로 올 초부터 친환경농산물 단체 생산관리자 교육을 진행하고 있습니다. 주요 교육내용으로는 생산지침서·영농관련 자료의 기록·관리, 단체 구성원에 대한 인증기준 준수 교육·지도, 예비심사·관리 등에 관한 교육을 진행하고 있으니, 생산자 단체 중 생산관리자 교육을 받지 않은 단체는 필히 참석하여 주시기 바랍니다.

1. 생산관리자 교육신청

■ 교육신청

- 교육을 희망하는 생산관리자 등은 인증기관 또는 농관원 지원·사무소에 교육을 신청
- 인증기관, 농관원 지원(사무소 취합)은 교육신청 내역을 친인협회 및 (사)전국친환경농업인연합회(이메일 : ofk@ofkorea.org)에 교육개시 5일전까지 제출

2. 교육시간 및 과목 : 4시간, 3과목

시간	과목명	주요내용	강사소속
10:30~11:00 (30분)	교육 등록	교육참석자 등록	친인협회
11:00~12:30 (90분)	친환경농업 주요 정책방향	- 친환경농업 정책 - 인증규정, 농업인 당부사항	농관원
12:30~13:30 (60분)	점심 식사	교육기관 제공	
13:30~15:00 (90분)	단체인증 신청요령 단체인증 지침서 인증예비심사방법	- 인증신청서, 생산계획서, 영농일지 작성 요령 - 생산지침서 작성 요령 인증 예비심사 방법 및 주요 체크 리스트 등	인증기관 심사원
15:00~16:00 (60분)	생산관리자의 역할과 임무	- 유기농업의 필요성 - 유기농업의 기본원리와 철학 - 친환경농업 진영의 당면과제	친인협회

3. 교육일정 및 장소

기수	지역	일정	장소	참석예상인원	비고
15기	공주	7/11(수)	공주시 농업기술센터	70	
16기	청주	7/12(목)	충북농업기술원	70	
17기	횡성	7/13(금)	횡성군 농업기술센터	70	
18기	해남	7/18(수)	해남농업기술센터	60	
19기	군지암	7/20(금)	경기도친환경농산물유통센터	70	
20기	예비	추후결정	자담교육장(예정)	60	축산물



청년 농부 교육생 모집 1박 2일 과정 2기수 운영

(사)흙살림연구소는 농림수산식품교육문화정보원이 주관하는 초기 농업인인 청년농업인(만40세 미만)을 대상으로 한 2018년 현장실습교육을 실시한다. 8월과 9월 중 두 차례 1박 2일 과정으로 진행될 예정이다.

유기농업의 가장 기본이 되는 땅에 대한 이해를 시작으로 땅심을 살리기 위한 퇴비만들기, 유기농업을 하는데 어려움 중 하나인 병해충 방제를 위한 천연 자재만들기, 시설채소 생육을 촉진시켜주는 액비 등 유기 자재만들기에 대한 이해와 직접 만들어 사용할 수 있는 기술적 역량을 높이는 교육이 주된 내용이다.

시설재배의 주요 작목인 토마토, 고추 등 과채류의 친환경재배 관리기술을 집중적으로 교육함으로써 초기농업인인 청년농업인의 유기농업에 대한 자신감을 심어줄 것으로 기대하고 있다.

이와함께 친환경농산물 생산 뿐 아니라 유통적 지식을 습득토록 함으로써 농업을 보는 시야를 넓히고 다양한 판로를 개척할 수 있는 역량을 키워줌으로써 친환경 유기농업을 지속적으로 영위할 수 있는 전문농업인으로서 역량을 높이도록 할 계획이다.

세부 교육 과정은 7월중 홈페이지(www.heuk.or.kr)를 통해 공개할 예정이며, 교육 관련 문의는 (사)흙살림연구소 043-833-5004로 연락하면 된다.

흙살림이 만든 제품은 방사능으로부터 안전합니다

흙살림 제품 방사능농도분석결과

흙살림에서는 제품의 안전성 검증을 위하여
마사토가 들어간 '작은텃밭 유기배양토' 를 비롯,
기타 광물질이 포함된 제품에 대하여 방사능농도분석을 실시하였습니다.

현재 해당 제품군에 대한 방사능농도 기준치는 아직 마련되지 않은 관계로
방사능농도분석 결과에 따른 연피폭선량을 환산하여 알려드립니다.

원자력안전위원회에서 고시한 '생활주변방사선 안전관리에 관한 규정' 에 따른
가공제품에 의한 피폭방사선량 기준은 연간 1mSv 입니다.

시료명	Pb-214 (Rn-222)		Ac-228 (Rn-220)	
	함량	연간피폭선량	함량	연간피폭선량
작은텃밭 유기배양토	0.029Bq/g	0.00493mSv	0.047Bq/g	0.00799mSv
어린텃밭	0.026Bq/g	0.00442mSv	0.027Bq/g	0.00459mSv
원예용흙나라	0.020Bq/g	0.0034mSv	0.032Bq/g	0.00544mSv
균배양체	불검출	-	불검출	-
바이오솜	불검출	-	불검출	-

시험기관: 한국기초과학지원연구원 시험기간: 2018.5.15 ~ 2018.6.14

22개국 매년 0.4% 유기물 늘리기 운동

부식으로 텃밭 가꾸기

대기로 돌아가는 탄소 붙잡아두는 역할

텃밭 가꾸기를 좋아하게 하는 동인은 무엇인가? 어쩌면 우리는 자연과 교감하는 단순한 기쁨을 추구하는지도 모른다. 아마도 우리가 빠져 있는 일중독의 안 좋은 감정을 누그러뜨리고 우리의 창조적인 영혼을 달래기 위해 주말엔 (텃밭)전사가 되는 것일 것이다. 당신의 동인이 무엇이든, 장담컨대 '당신 자신의 텃밭을 일구는 것'이 당신 가족의 건강과 당신 자신의 건강에 모두 기여하는 가장 큰 공헌일 수 있다는 것을 당신은 알지 못했을 것이다. 우리 대부분은 기후변화의 심각성을 알지 못한다. 우리는 페이스북, 텔레비전 및 스포츠 등에 중독되어, 저당에 직면하는 어려운 현실을 외면하고 있다. 우리는 가뭄, 폭풍, 기근 및 홍수에 대한 보고를 점점 더 많이 듣는데, 그 보고들은 공허한 정치 공약처럼 우리를 지나쳐 간다. 세계에서 개최되는 회의에서 기후변화 전문가들을 만나보면 지구에 대한 긍정적인 예측을 듣기는 어렵다. 사실, 끔찍한 경고들이 지금 넘쳐나고 있다. 최근 영국에서 개최된 세미나에는 그 지역에서 가장 정교한 과학 두뇌로 이뤄진 과학 싱크탱크의 일원인 한 교수가 참석했다. 그는 그의 그룹 5명 중 2030년까지 한 사람도 남지 않을 것이라고 믿는다고 털어놓았다. 나(주 : NTS 대표 Graeme Sait)는 작년에 30개국 이상

을 방문했는데, 이 정신 없는 여행은 여행을 즐기기 위한 것이 아니다. 3년 전에 세계의 선도적인 기후변화 과학자인 NASA의 전설적인 James Hansen 교수는 나의 타성을 멈추게 만들었다. 수십년간의 과학적 예측에서 그는 한 번도 틀린 적이 없다. 3년전에 제임스는 우리가 5년 남았다고 말했으므로 지금 2년 남았다. 이것은 멸종에 걸리는 시간이 아니라 우리가 잃어버린 것을 더 이상 회복할 수 없는 시점이다. 그 시점에서 장해는 되돌릴 수 없으며, 우리 아이들은 과거의 어두운 그림자 세상에 살 운명이 된다. 제임스는 그 제한된 환경 안에서는 완전한 게임 변경이 요구된다고 암시하지는 않고 있다. 대신에, 그는 우리가 그 시간 안에 패러다임 시프트(사고방식 변경)를 완료해야 한다고 믿는다. 우리 대다수는 최소한 우리가 실수를 인정하고 변화의 긴급한 필요성을 인정하는 시점에 도달할 필요가 있다. 감사하게도 나는 내가 여행하는 모든 곳에서 그런 인식이 깨어나고 있는 것을 보고 있고, 그래서 긍정적이다. 나는 일부 전문가들의 경고성 예측에 동의하지 않는다. 해법이 있다는 것을 알기 때문이다. 이것은 느낌이 좋은 텃밭가꾸기 기사의 시작으로 상당히 무거운 이야기지만, 지속적으로 읽어주길 바란다. 뉴스는 훨씬 더 좋아진다. 당



현재 22개국이 매년 0.4%(4 in 1000)의 유기물 늘리기에 장려금을 지급하기로 동의했다. 이를 통해 토양에 탄소를 되돌리면 우리가 기후변화를 되돌릴 수 있다는 잠재력을 세계가 지지하고 있는 것이다.

신이 그에 관해 할 수 있는 매우 실제적인 것이 있기 때문이다. 이 공헌은 지구를 구하도록 도울 뿐 아니라 당신 자신과 당신 가족의 건강, 행복 및 수명을 증진할 수도 있기 때문이다. 여기에 그것이 작동하는 방법이 있다.

■ 부식은 당신의 세상을 구한다. 온실가스의 담요는 지구를 데우는 열을 잡고, 우리는 그것 없이는 살 수 있는 환경을 갖지 못한다. 그러나, 인간의 기업(그리고 그것에 연료를 공급하기 위해 요구되는 에너지)이 폭증함에 따라 최근 수십년 동안 담요가 두꺼워졌다. 단지 70년 만에 인구가 4배 증가하였고 석탄, 석유 및 부식에서 나온 탄소가 대기로 올라가 담요가 되었다. 탄소는 세 곳에 저장된다: 토

양, 생물 및 대기(여기서는 CO₂로 저장된다). 탄소는 탄소 순환의 일부로서 이 세가지 저장 장치 사이를 이동한다. 우리는 잘못된 농사와 텃밭가꾸기를 통해 가장 큰 저장고(토양)의 2/3를 대기에 잃었다. 유기물(부식)은 세계적으로 5%에서 1.5%로 감소했고, 이 탄소는 우리 세상을 변하게 하고 우리 생존을 위협하고 있는 문제의 CO₂ 중 에서 가장 큰 부분이다. 반면 좋은 소식은 그것이 고정될 수 있다는 것이다.

우리가 농사짓고 텃밭을 가꾸는 방식을 바꿀 때 우리는 우리 토양에서 부식을 잃기보다 오히려 늘릴 수 있다. 이것은 탄소 순환의 일부로서 대기로 되돌아갈 탄소를 직접 격리하는 것이다. 최근 파리 기후변화회의에서 프랑스

정부가 제창한 '4 in 1000' 계획은 이 잠재력을 인정한 것이다. 현재 22개국이 매년 0.4%(4 in 1000)의 유기물 늘리기에 장려금을 지급하기로 동의했다. 과학은 우리가 그의 대부분이 온 토양에 탄소를 되돌리면 우리가 기후변화를 되돌릴 수 있다는 사실을 지지한다. 당신이 본격적으로 시작하여 올바른 방식으로 당신의 텃밭을 가꿀 수 있다면 당신의 개인적인 공헌은 태양광 패널을 설치하고 전등을 끄는 것보다 훨씬 더 크다. 사실, 당신이 계산기를 가지고 있다면 이것이 곤경을 면하게 돕도록 당신이 채용할 수 있는 가장 큰 전략이라는 것을 깨닫게 될 것이다! 번역 최관호 흡살림 연구위원장 출처 호주NTS뉴스레터

칼슘먹고 튼튼!



튼튼칼 1L, 10L

- 수용성 칼슘공급 칼슘 17%
- 무농약재배까지
- 속효성 칼슘공급
- 아미노산 첨가, 생육 촉진

친환경 유기농재배
목록
공시품



유기튼튼칼 500ml

- 100% 수용성칼슘
- 속효성 칼슘공급
- 칼슘 보유력이 약한 토양에 효과적
- 공시-3-2-58

액상 키토산 제제



흡살림 키토산 1L, 10L

- 감각류에서 추출한 키토산 함유
- 빠른 흡수, 생육 촉진 및 내병성 증진
- 유익미생물 증식에 효과적
- 공시-3-3-52

친환경 유기농재배
목록
공시품

고온다습한 기후엔 병 관리에 철저

텃밭농사 연대기<4>

친환경 자재 · 미생물 등 잘 활용하면 도움

행하던 텃밭도 이제 작물이 제법 자라서 무성해졌다. 텃밭이 풍성해질수록 손도 많이 간다. 결순 따기와 잡초 뽑기, 지주세우기, 웃거름주기 등등 이런저런 작업을 하다 보니 어느새 장마가 왔다. 비가 오면 농작업은 할 수 없으니 농부들에겐 한숨 돌리는 시간이 되지만 마냥 한가하게 즐길 수도 없다. 행여 폭우라도 쏟아지면 밭에 물이 차진 않았는지 작물들은 멀쩡한지 발육은 멀쩡한지 신경이 쓰이기 마련이다. 기껏 잘 키워 놓은 작물들이 수확의 기쁨을 제대로 누리기도 전에 탈이라도 날까 걱정이다.



토마토에 칼슘이 결핍되면 사진과 같이 토마토 배꼽 부위가 까맣게 되는 배꼽썩음병에 걸리기 쉽다. 이때 <유기튼튼칼> 같은 칼슘 자재를 사용하면 도움이 된다.

기후변화로 인해 장마철도 예전 같지는 않지만 여름철 고온다습한 환경에서는 각종 작물병이 발생하기 쉬우므로 주의를 기울여야 한다. 특히 노지의 텃밭에서 작물을 재배하는 경우 토양 내에 존재하는 병원균으로 인한 병해 피해가 크다. 고추에 흔히 발생하는 탄저병이 그렇다. 탄저균은 토양 내에 존재하고 있는데 비가 오면 빗물이 흙과 함께 튀면서 작물 하부의 조직이 약한 부분 또는 상처 부위로 병원균이 침투하게 된다. 그로 인해 탄저병이 발병하게 되는 것이다. 이를 방지하기 위해 장마가 오기 전 작물 주위로 멀칭을 하여 빗물에 흙이 튀는 것 자체를 막아야 한다. 멀칭은

꼭 비닐로 하지 않아도 되고 볏짚과 같은 식물 잔재물, 신문지 등의 종이류, 톱밥 등 흙 표면을 덮을 수 있는 재료면 대체로 가능하다.

밭에 멀칭을 하는 것 외에도 각종 병해 피해를 예방하고 작물을 건강하게 하는 조치가 필요하다. 병원균은 대체적으로 작물의 상처부위나 연약한 조직을 뚫고 침투하므로 이를 예방하기 위해서는 작물의 조직을 강화시켜야 한다. 작물의 조직을 강화시키는 영양소로는 칼슘이 있다. 칼슘은 사람의 뼈를 튼튼하게 해주는 것과 마찬가지로 식물 조직을 단단하게 해준다. 뿐만 아니라 작물이 필요로 하는 칼슘이 모자란 경우 결핍증상이 각종 생리장애로 나타난다. 토마토의 배꼽(꼭지의 반대편) 부위가 까맣게 되는 배꼽썩음병도 칼



슘 결핍이 원인이다. 칼슘은 다른 영양소에 비해 식물 체내에서 이동성이 느리기 때문에 결핍 시 뿌리로 흡수한 칼슘이 작물의 끝부분까지 도달하지 못한다. 그래서 주로 결핍 증상이 작물 끝의 새잎순에서 나타난다. 새로 나오는 잎의 끝이 누렇게 타거나 마르는 증상이다. 따라서 칼슘을 효과적으로 공급하기 위해서는 희석한 칼슘액비를 잎에 바로 살포해주는 것이 좋다. 칼슘제는 흙살림 유기튼튼칼과 같은 자재를 사용해도 좋고 달걀껍질이나 조개껍질을 이용한 칼슘액비를 만들어 사용해도 좋다. 달걀껍질을 모아두었다가 1:10 정도의 비율로 식초에 녹인다. 기포가 생기면서 발생하는 가스를 충분히 빼준 뒤에 100~200배 정도로 희석하여 살포하면 된다.



토양내 대부분의 병원균은 작기가 끝난 이후에도 토양 속에서 잠복하여 매년 병해를 발생시킨다. 이러한 병원균은 흙살림 탄탄탄이나 잎살림과 같은 미생물 제제를 토양에 공급하면 탄저균 등 병원균 증식을 억제하는 항균 효과를 볼 수 있다.

보다 더 근본적인 예방을 위해 토양 내의 병원균을 억제하는 방법도 있다. 대부분의 병원균은 작기가 끝난 이후에도 토양 속에서 잠복하여 매년 병해를 발생시킨다. 이러한 병원균은 방선균과 고초균 등 유용한 미생물과 길항작용을 통해 억제시킬 수 있다. 흙살림 탄탄탄이나 잎살림과 같은 미생물 제제를 토양에 공급하면 탄저균 등 병원균 증식을 억제하는 항균 효과를 볼 수 있다. 특히 장마철 무렵에 탄탄탄과 칼슘제를 5일 간격으로 교차살포하면 탄저병 예방에 아주 효과적이다.

장마철이 끝나고 작물들은 다시 한 번 생육이 왕성해진다. 그러나 작년과 같은 폭염에는 식물들도 당해낼 재간이 없다. 매일 가서 들여다보고 물도 주면 그나마 낫지만 주말 농장을

하는 경우는 그것도 어렵다. 일주일 만에 가보면 텃밭인지 잡초밭인지 분간도 안 가는 와중에 그마저도 영 시들시들하다. 사실 식물들도 스트레스를 받는다. 기온이 너무 낮거나 너무 높으면 이를 견디기 위해 식물들은 체내의 순환을 억제시킨다. 수분과 영양분의 순환이 느려지므로 각종 대사 활동이 줄어들어 성장도 더디고 최악의 경우 시들어 죽게 된다. 이러한 작물 스트레스를 해소하기 위해 흙살림 바이오숨을 공급하면 좋다. 고온에서 구운 고령토 추출물이 들어 있는 바이오숨에는 각종 미네랄이 풍부하여 작물의 생리 활성을 촉진시켜 준다.

본격적인 여름이 되면 경작을 포기한 텃밭이 눈에 보이기 시작한다. 장마철이라서, 더워서, 휴가 때문에 텃밭을 방치한 채로 두었다가 오랜만에 방문하면 밀림이 되어 있는 밭을 보고 점점 손을 놓게 되는 것이다. 어쨌든 농사는 살아 있는 생명을 다루는 일이기 때문에 계속해서 신경을 쓰지 않으면 안 된다. 작물은 농부의 발걸음 소리를 듣고 자란다는 말도 있지 않은가. 비와 더위를 이겨내면 작물들은 알찬 수확물로 보답할 것이다. 더운 날 텃밭에서 하나 씹 따먹는 토마토의 향긋한 과즙을 기대하며 오늘도 밭으로 나간다.

글 송지은 농자재팀



상자텃밭용 유기배양토
작은텃밭 18L

유용미생물과 양질의 유기물 등으로 배합, 발효되어 가볍고 영양 가득!
작물재배에 알맞습니다.



텃밭용 부숙 발효 퇴비
흙살림균배양체그린 10kg

작물에 천연양분, 미생물, 발효유기물을 동시에 공급! 작물 심기 10일 전에 살포하고 밭을 만들어 줍니다.
5평 텃밭에 1~2포 정도 사용하면 돼요.



상자 텃밭용 발효 퇴비
원예용흙나라 1kg

유기농 원료로 부숙, 발효된 유기질 퇴비. 작물이 심어진 화분에 한 주먹씩 공급하면 충분합니다.



텃밭용 종합관리세트
텃밭사남매

병이 생겼을 때 - 잎살림S
작물을 튼튼하게! - 잎나라
작물에 생기를! - 비타엑스
벌레가 생겼을 때 - 진달래그린



실내텃밭으로 안성맞춤
그로우백 21L

잎채소용과 열매채소용 두가지로, 손잡이와 물빠짐 구멍이 있어 실내 텃밭으로 안성맞춤!

집이 짐이 되지 않도록 마련하라

귀농·귀촌이야기<6>

소유·투자 등 도시적 개념에서 벗어나야

귀농귀촌 상담을 하다보면 사람들이 가장 궁금해 하는 것 중에 하나가 토지와 집을 어떻게 구할 것인가 하는 문제다. 지극히 당연한 일이다. 과연 일생에서 자신과 사랑하는 가족이 거주할 집보다 더 소중한 것이 어디 있겠는가. 따라서 귀농귀촌을 꿈꾸는 사람들은 비용과 시간을 아끼지 않고 정보를 수집하고 땅을 살피고 건축회사들을 성지 순례하듯 찾아다닌다. 하지만 도시생활에 익숙한 사람들에게 도대체 농촌이란 별의별 변수가 많은 곳이라 마음에 드는 집터를 고르거나 집을 마련하기가 녹록치 않음을 실감하곤 한다. 게다가 법적인 인허가 사항은 왜 그리 많고도 복잡한가. 만약 당신이 농촌에서 주거문제를 해결했다면 당신은 이미 절반 이상 성공한 것과 마찬가지다. 사실 주거문제는 그만큼 어렵다.

일반적으로 우리는 집을 소유의 개념, 재산의 개념, 투자의 개념으로 본다. 그렇게 알고 살았다. 얼마에 사서 얼마를 남기고 팔 수 있을까? 물론 틀린 말은 아니다. 집은 확실히 내 소유물이고 내 재산이며 따라서 시

간이 갈수록 가치가 상승한다면 그보다 좋은 일이 어디 있겠는가. 경치 좋고 분쟁에 휘말리지 않는 곳의 땅을 저렴하게 구입해서 튼튼하고 멋진 집을 되도록 싸게 짓고, 나중에는 값도 오르는 그런 집을 가지는 것. 그것이 우리의 바람이다. 하지만 우리가 도시생활에서 익숙했던 집에 대한 이런 개념은 농촌으로 가는 순간 수정할 필요가 있다. 왜냐하면 농촌은 도시처럼 투자성과가 당장 보이는 곳도 아니고, 재산을 과시해봤자 유별나게 알아주는 사람도 없고, 무엇보다도 집을 사고파는 일이 도시처럼 빈번한 것이 아니기 때문이다. 그리고 무엇보다 중요한 것은 내가 왜 농촌으로 내려가는지 거듭 물어보아야 한다는 점이다. 재산을 불리기 위해서 가는가, 아니면 보다 행복한 삶을 찾기 위해서 가는가?

근래 미국에서는 스몰하우스 운동(small house movement)이 한창 인기라고 한다. 스몰하우스는 말 그대로 작은 집이다. 얼마나 작을까? 상상을 초월할 정도로 작다. 주택의 바닥 면적이 겨우 15제곱미터에 불과한 집도 있다. 덩치가 큰



농촌의 집은 내 가족이 행복하게 지내는 곳, 이웃과 어울리는 곳, 내 가족의 건강을 지키고 자연과 어우러지는 곳, 그리고 결코 짐이 되지 않는 그런 집임을 깨닫는 순간 우리는 농촌에서 보다 수월하게 집을 마련할 수 있다.

미국인들이 어떻게 그 조그만 집에서 살 수 있을까? 뿐만 아니다. 집이 작기 때문에 이 집은 트럭에 실을 수도 있다. 트럭에 싣고 여기 저기 옮겨갈 수 있다는 말이다. 농촌으로 가면 우리도 도시에서는 보기 힘든 참으로 생소한 집을 볼 수 있다. 이동식 소형주택이 그것이다. 집이 작으니 건축비도 당연히 저렴할 것이다. 얼마 전에 미국 언론에 보도된 스몰하우스 하나는 단돈 2천 달러로 지었다고 해서 세간의 화제가 되기도 했다. 물론 그 집 앞마당에는 텃밭도

있다. 스몰하우스 운동의 창시자는 제이 셰퍼라는 사람이다. 그는 스몰하우스야말로 “인생을 통째로 다이어트 하는” 최고의 방법이라고 믿고 있다. 그는 주장한다. “집이 짐이 되어서는 안 된다.”

그렇다. 우리 역시 인생 2막을 새로이 시작하는 마당에 무거운 짐까지 지고 갈 수는 없다. 농촌의 집은 내 가족이 행복하게 지내는 곳, 이웃과 어울리는 곳, 내 가족의 건강을 지키고 자연과 어우러지는 곳, 그리고 결코

집이 되지 않는 그런 집임을 깨닫는 순간 우리는 농촌에서 보다 수월하게 집을 마련할 수 있다. 농촌의 집은 도시에서 익숙했던 소유의 개념, 재산의 개념, 투자의 개념 대신에 새로운 관점에서 바라보아야 할 필요가 있다. 행복한 집이란 무엇인가? 고대 서양의 현인 소크라테스는 말한다.

"내 집이 비록 작더라도 진정한 친구로 채울 수만 있다면 만족하겠노라." 글 경우창 산지귀농귀촌학교 교장·흙살림 이사

유기농업 발전

 **홍살림** 과  **대신택배**
가 함께합니다.



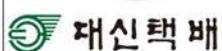
대신평기화물(주) 국내택배서비스, 노선(정기)화물운송, 제3자물류
대신평국제운송(주) 미국, 유럽, 아시아 국제화물운송, 복합운송주선

대신평물류개발(주) 물류연구 개발 및 건설, 시설유지보수 관리
대신평복합물류(주) 무역 유통



농촌사회공헌인증제

농림축산식품부가 농촌마을과의 협력을 통해 농촌 활력에 기여한 기업이나 단체에게 인증서를 발급해 주는 제도로 대신택배는 농촌사회활동에 기여한 공로를 인정 받아 지난 2017년 12월 제 5회 농촌사회공헌인증 수여식에서 인증을 취득 하였습니다.



충청북도 청주시 청원구 중앙로 95 (우암동 327-6)

Tel. 고객센터 043-222-4582 | 영업부 070-4313-5410~8 | 대표번호 043-255-3211 / Fax. 고객센터 043-255-3220 | 영업부 043-256-3220 | 대표번호 043-255-3220

좋은 흙이란 유기물이 풍부한 흙

흙 살리기<6>

토양동물과 토양미생물 많이 서식

■ **자원으로서의 흙**
 흙은 균일하지 않고 복잡한 구조와 기능을 가지며, 놀랄 만큼 큰 완충력을 가지고 있기 때문에 좋은 흙은 그렇게 간단히 나빠지지 않고 웬만한 혹사에도 견딜 수 있다. 이것이 또한 흙이 갖는 하나의 특성이라고 말할 수 있다. 그렇지만 흙을 줄곧 사용하기만 하고 보호하는 일을 잊은 채 등한시하고 있는 것이 현실이다. 흙은 한번 나빠지면 손을 쓰고 돈을 들여도 눈에 띄게 좋아지거나 효과와 이익을 올리는 못한다.

흙에 개량 자재와 노력을 투입하는 것은 저금하거나 보험에 드는 것과 아주 비슷하여 단기간에 성과를 기대할 수 있는 것은 아니다. 그러나 그것은 흙이 갖고 있는 본래의 다양한 기능의 여력을 증대시키는 것과 연결된다.

반대로 흙을 혹사시키는 것은 예금과 보험금을 가불하는 것과 비슷한 일이다. 좋은 흙일수록 여력이 큰 흙이다. 여력이란 흙에 포함되는 양분이

고, 물을 적절히 내보내고 물을 간직하는 흙의 구조이며, 또 유기물을 무기물로 바꾸는 매우 많은 수의 토양 미생물이기도 하다.

만약 이와 같은 복잡하고 다면적인 기능을 가지는 물질을 인공적으로 합성하려고 한다면 엄청난 비용이 필요할 것이다. 흙은 그야말로 하늘이 준 귀중한 자원인 것이다.

‘흙의 파괴’란 이러한 흙이 갖는 여러 측면의 기능이 상실되거나 손상되는 것, 즉 토양악화를 뜻한다. 따라서 우리는 이러한 귀중한 흙 자원이 파괴되지 않도록 하는 것이 무엇보다 중요하다.

■ 좋은 흙이란

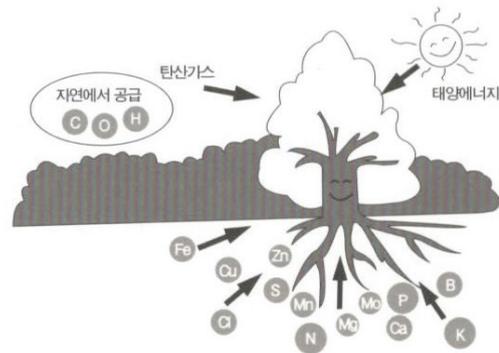
좋은 흙이란 한마디로 토양생물이 사는데 필요한 유기물이 풍부한 흙이다. 유기물이 많이 포함되어 있는 흙은 검은색을 띠고 있는데 수분이 많이 함유되어 있을수록 짙은 빛깔을 낸다. 이런 흙에서는 지렁이와 같은 토양동물과 토양미생물이 풍부하게 살고 있다.

토성이 거친 흙보다는 토성이 고운 흙에 수분이 많이 머물러 있다. 또한 고운 흙이 토양 속에 녹아 있는 여러 물질을 보다 많이 흡착할 수 있다. ‘굳은 땅에 물이 고인다’라는 말이 있는데 이런 흙은 흙알들 사이에 틈이 없을 정도로 굳어진 것이다. 유기물질이 많이 함유되어 있는 흙은 스펀지처럼 가볍고 푸석푸석하여 대단히 많은 양의 물을 빨아들인다.

또 흙알은 특별한 경우를 제외하고는 대개 서로 뭉쳐서 좁쌀이나 팔알만한 떼알을 만드는데 이러한 떼알이 잘 만들어진 흙이 좋은 흙이다. 떼알 상태가 되면 흙 사이의 틈이 많아져 수분을 보유할 수 있는 능력이 커지며 식물의 뿌리가 뻗기에 좋은 조건이 갖춰진다.

흙이 지니고 있는 화학적인 성질 가운데 농작물의 생육과 밀접한 관련을 갖고 있는 것이 산성도이다. 우리나라의 흙은 대개 산성을 띠고 있는데 일반적으로 식물과 토양생물들은 중성인 흙을 훨씬 좋아한다. 흙이 산성화되는 이유는 식유·석탄을 썰 때 나오는 굴뚝연기와 자동차 배기가스에 의한 산성비가 주원인이다. 또한 화학비료를 지나치게 많이 쓰는 농가도 토양산

농작물 재배에 필요한 16가지 영양소



다양요소 : O산소, H수소, C탄소, N질소, P인, S유황, K칼륨, Ca칼슘, Mg마그네슘
 미량요소 : Fe철, Mn망간, Cu구리, Zn아연, Mo몰리브덴, B붕소, Cl염소

성화에 한몫을 하고 있다. 우리는 모래가 비교적 많은 사양토, 양토를 좋은 흙이라고 배워왔다. 잘 부서져 다루기가 용이하고, 부드러워서 알이 작은 씨앗이라도 출아하기 쉬우며 어린 묘도 병치레 없이 잘 자라기 때문이었을 것이다. 그러나 출아 후 일정한 기간이 지나면 모래질 흙에서는 영양분과 물 부족으로 작물이 자라지 못하고 어린 가지와 약한 줄기는 죽어버린다. 한편 잘흙이 많은 사양토에서는 씨 세우기가 용이하지 않고 초기 생육이 완만하지만 영양 부족과 물 공급이 꾸준하여 무효분열이나 도장지가 적고, 후기 생육이나 결실생육이 완

만하여 낙과가 없고 다수확이 된다. 다수확 논의 보통 식양토의 고래실에서 발견되는 것으로도 이 사실이 증명된다. 석회와 유기물을 적절히 공급하면 푸실푸실한 토양이 되어 씨 세우기가 용이하고 초기생육을 도울 수 있다. 흙알이 입단화하고 영양분의 유효화가 용이해지기 때문이다. 직파보다는 이앙재배가 많은 최근의 우리 농사에서는 식질토양에서 씨 세우기와 초기 생육의 부진을 염려할 필요가 없다. 따라서, 사실계 토양보다 식질계 토양이 품질면에서나 수량면에서 더 좋은 흙이라는 것은 말할 필요도 없다.

글 이태근 회장

땅심 살리는 퇴비 만들기<6>

질 좋은 퇴비는 유용 미생물의 덩어리

우리가 퇴비를 사용하는 주목적은 토양 유기물을 확보하고 유지하여 농작물이 잘 자라도록 땅의 물리적인 성질을 개량하며 양분을 공급하기 위함이다. 그밖에 퇴비가 발효할 때 생기는 미생물들을 길항 미생물로 삼아 토양에서 병의 발생을 억제하거나 천적 역할을 하도록 하는 것도 중요한 목적이라고 계속 강조했다.

다시 한 번 설명하면, 퇴비는 주로 호기성 발효를 선호하는데, 그 까닭은 호기성균과 경쟁하며 살아가는 각종 병원균이 생존을 위해 항상 혐기 상태를 좋아하기 때문이다. 토양이나 퇴비를 만들 때에 사람과 작물에 질병을 일으키는 병원균은 혐기 상태일 때에만 유용 미생물과 경쟁할 수가 있다. 그리고 질 좋은 퇴비에는 병원균이 없다. 오히려 좋은 유용 미생물의 덩어리이다. 퇴비에 병원균이 있는지 없는지는 퇴비를 제조하는 과정에서 온도 변화를 살펴보면 확실히 알 수 있다. 잘 만든 퇴비더미의 온도가 60~70℃ 사이에서 적어도 보름 이상 발효했을

때 병원균이 모두 사멸되었기 때문이다.

몇 년 전 일본에 출장을 갔을 때, 시설원에 농가에 기술을 지도하는 분을 만났다. 그는 나쁜 퇴비(불량퇴비)를 대량으로 넣기보다 비록 소량이라도 유익한 균이 많은 퇴비를 준 비해서 종자나 모종을 심는 구덩이마다 주는 편이 훨씬 현명하고 경제적이라고 했다. 뿌리가 많이 뻗는 부분에 집중적으로 퇴비를 주어 거기에 유익한 미생물을 풍부하게 확보하라는 것이었다. 그렇게 생육 초기에 뿌리 주위의 미생물들이 세력을 유지하면, 이후 뿌리가 뻗어나갈 때 뿌리 주위의 미생물이 유해한 균을 억제한다는 것이다.

최근 경남 지역의 고추 재배농가에서 들은 바로는, 톱밥퇴비 발효 과정에서 생긴 미생물을 배양한 제재를 정식 전후에 밭에 뿌리는 것보다 유기물이 많은 상토에 섞어서 사용하면 모종이 훨씬 충실하다고 한다. 또한 정식 이후에는 엽면 살포를 하면 골치 아픈 역병이나 탄저병을 방지할 수 있다고 한다. 또 딸기 모종

에 이 미생물을 처리하여 탄저병과 위황병을 예방했다는 경험담도 있다. 이를 통해 모종일 때부터 뿌리

주위에 유익한 미생물을 확보하는 일이 얼마나 중요한지 알 수 있다. 글 석종욱 (사)흙살림연구소 대표

■ 호기성균과 혐기성균

구분	조건	균 종류
호기성균	산소가 없으면 생육하지 않는 미생물	곰팡이, 바실러스균, 초산균, 방사선균 등
통성 혐기성균	산소에 관계없이 생육하는 미생물	효모, 유산균, 대장균 등
절대 혐기성균	산소가 있으면 생육하지 않는 미생물	낙산균 등

미생물은 먹이, 산소, 수분, 산도, 온도, 광선에 따라 생육에 크게 영향을 받는다.

■ 미생물 생육의 적온(℃)

균의 종류	최저 온도(℃)	최적 온도(℃)	최고 온도(℃)
저온균	-2~5	10~20	25~30
중온균	10~15	25~40	40~45
고온균	25~45	50~60	70~80

미생물은 저온에 강하고, 생육 최저 온도가 되어도 생육만 멈출 뿐 사멸하지 않는다. 그러나 생육 최고 온도보다 10~15℃ 높으면 사멸한다.

“꾸러미 20개 지인들에게 선물”

좋은 먹거리 확산 소망... 흠살림 후원회원도 가입

후원자를 소개합니다 조현국 대성가설산업 대표

“좋은 먹거리 보급에 기여해주세요.” 경남 진주에서 건설자재를 생산·판매·렌탈하는 회사를 운영하고 있는 조현국 대표(사진)는 평소 먹을거리에 관심이 많았다. 초록마을이나 자연 드림 등 유기농 매장도

자주 이용했다. 그러던 중 지인을 통해 흠살림을 알게 됐다. 단순히 유통·판매만 하는 곳이 아니라 생산·교육·분석·인증·자재·컨설팅 등 유기농과 관련된 모든 서비스를 하는 곳이라 믿음이 갔다고 한다. 특히 “사후관리와 검증이

철저하다”는 평가가 흠살림에 대한 신뢰를 높여 주었다. “꾸러미를 먹고보고 너무 좋았다. 그래서 아들, 친지 뿐만 아니라 주위 사람들 20명에게 꾸러미를 선물했다.” 좋은 먹거리를 나누자는 생각에서였다. 꾸러미를 선물받은 이



들 중엔 정기구매를 신청한 사람도 생겨났다. 조 대표는 “유기농 인증받은 농산물을 안심하고 먹을 수 있는 문화를 만드는 데 도움을 주고 싶다”며 꾸러

미와 함께 흠살림을 정기 후원하기로 결심했다. 부인과 아들, 사돈에 친지까지 정기 후원에 모두 함께 동참하기로 했다. “한 달에 커피 한 두잔만 아끼면 되는 일이다”며 큰 의미를 두지 말라는 당부까지 전했다. 흠살림은 앞으로도 계속해서 흠을 살리는 일을 통해 좋은 먹거리가 널리 보급될 수 있도록 최선을 다할 것임을 약속드린다.

여름꽃의 시작 백합

꽃밭지기의 농촌생각<5>

봄꽃들은 이제 자취를 감추고 여름꽃들이 피기 시작합니다. 지금 피기 시작하는 백합들이 지고 참나리가 피기 시작하면 장마가 시작됩니다. 이제 정원의 꽃들은 계절에 따라 피는 꽃들이 얼추 정해져 꽃을 보고도 계절을 짐작할 수 있습니다. 한해 한 해가 그렇게 흘러가는가 봅니다. 지문이 닳도록 풀을 뽑아야 한 해가 또 흘러갑니다. 일에 지쳐 왜 이 짓을 지겹도록 해야 하는가 의심하다가도 일을 할 때만큼은 아무 생각도 하지 않게 됩니다. 꽃이 뭐길래. 그렇지요 꽃이 뭐길래 질긴 인연인 모양으로 꽃에 목을 맵니다. 참 그리고 보니 꽃으로 맺은 인연들 많지요. 오늘은 일하다 말고 들어와 이려고 있습니다. 글 이태호 흠살림현장농민연구원



잿빛곰팡이병 잡아라! 방제와 생육촉진을 한 번에!

토리

유해식물병원균을 억제하는 토착미생물(특허번호 0417632)로 잿빛곰팡이병, 탄저병, 균핵병, 잎곰팡이병, 모잘록병, 녹병 등 주요 토양 및 공기전염병원균을 억제합니다.



*등록공시: 공시-2-4-58
*등록번호: 43-살균-1 *품 목 명: 트리코델마 하지아눔 YC459 분상제

구입 및 문의사항 흠살림 농자재 사업본부 043-216-8179

건강한 토양을 위해! 튼튼한 작물을 위해!

익살림!

흠살림 미생물 배양기술과 농촌 진흥청 특허 미생물(특허번호 100407074)로 흠과 환경에 유익한 제품입니다.

*바실러스서브틸리스 JKK238 액상제



충청북도 청원군 북이면 대울다락말길 93-13 흠살림 | shop.heuksalim.com

친환경 농축수산물 전문 쇼핑몰

마켓투유

쫄득쫄득하고 은은한 맛이 일품인

괴산대학찰옥수수

상품문의 및 주문전화 : 1544-1092

쇼핑몰주문 : www.marketoyou.com

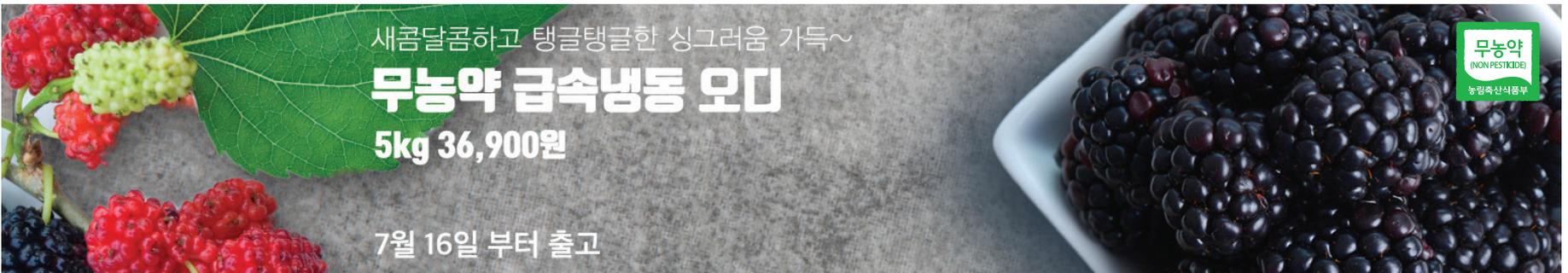


새콤달콤하고 탱글탱글한 싱그러움 가득~

무농약 급속냉동 오디

5kg 36,900원

7월 16일 부터 출고



휴살림 제철과일

1+1
200g X 2입

친환경 블루베리

200g 9,500원




세척사과 2.5kg 11,000원



친환경 수박 6~7kg 20,000원



천도복숭아 800g 7,000원



무농약 급속냉동오디 5kg 36,900원



친환경 참외 1kg 8,500원



친환경 메론 1box(1.3kg 내외) 8,000원



소화행과일(블루베리, 사과, 대추방울토마토, 참외) 10,000원



친환경 방울토마토 1kg 5,000원



친환경 토마토 1kg 4,500원



친환경 대추방울토마토 1kg 5,000원



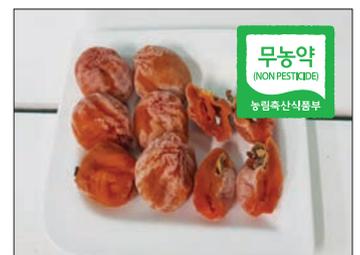
친환경 칼라대추방울토마토 500g 4,800원



유기농 깬밤 160g 6,000원



유기농 냉동블루베리 500g 12,500원



무농약 상주꽃감 200g 4,600원

휴살림 쿂�박스 필요한 재료가 한번에! 이제 요리만 하세요.

한식 명장 **조영래**와 함께 하는 쿂�클래스

토마토 김치

준비물
토마토(중) 5개, 무 1토막, 양파 1/2개, 부추 한 줌, 대파 또는 쪽파 약간, 당근 1토막, 고춧가루 3큰술, 새우젓 1큰술, 다진마늘 1큰술, 다진생강 약간, 매실청, 통깨, 소금 약간

요리방법
1. 토마토는 깨끗이 씻어 소금에 살짝 절이고 분량의 재료로 양념을 만들어 잠시 숙성시킨다.
2. 무는 채를 썰어 소금에 잠시 절인 후 무에서 빠진 물은 버린다.
3. 당근과 양파, 대파는 채를 썰고 부추는 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
4. 절인 토마토는 먹기 좋은 크기로 썰어 준다.
5. 준비한 양념에 절인 무를 넣고 고루 버무린 다음 나머지 부재료를 넣고 골고루 버무린다.
6. 마지막으로 토마토를 넣고 가볍게 버무린 다음 통깨를 뿌려 마무리한다.

삼겹살(목살)세트
무항생제 삼겹살(목살), 친환경 채소(모듬쌈, 소시지, 마늘, 양파, 버섯 등)

한방삼계탕세트
삼계용 닭 2마리, 친환경 한방삼계탕재료, 친환경 채소 (깻마늘, 양파, 대파 등)

닭볶음탕세트
닭볶음탕, 친환경 채소(당근, 감자, 양파, 깻잎 등)

보쌈세트
보쌈용 고기, 친환경 채소(모듬쌈, 간편보쌈재료, 오이고추, 쌈장)

휴살림 친환경 축·수산물



무항생제 삼겹살 400g
11,000원



무항생제 목살 400g
10,500원



유기농 닭정육 300g
8,100원



유기농 간장닭날개구이 400g
14,500원



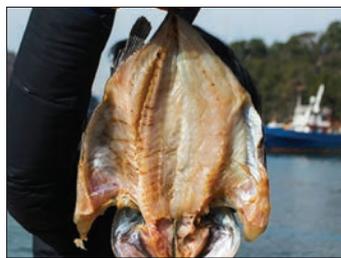
유기농 고추장닭갈비 400g
15,700원



통영 통전복 500g
17,900원



통영 돌문어 1kg
25,900원



국내산 반건조우럭 1마리(중)
19,900원



냉동 은갈치 1마리(중)
6,900원



유기인증 자른미역 30gX5ea
9,000원

휴살림 추천상품



유기농 슈퍼푸드선식 700g
42,000원



유기농 백미 찹쌀 1kg
6,300원



웰폼 오이 장아찌 140g
2,800원



동물복지 유정란 10구
10,000원

HÒA BÌNH 호아빈리본
살림두부의 수익금 일부는 베트남 호아빈 초등학교에 장학금으로 지원하고 있습니다.

살림두부 350g
3,000원



휴살림참기름 250ml
22,000원



휴살림들기름 250ml
15,400원



생들기름 120g
7,700원



유기농 설탕
1kg 4,200원 / 5kg 11,000원



전통식품 청국장 120g
2,200원



양파바르게담아 30포
42,000원



황금도라지진액 30포
22,000원



아침든든 영양죽 45g
4,400원



닭가슴살 야채죽 45g
4,400원



한우고기 버섯죽 45g
4,400원

7월, 생명의 어머니인 논을 보아라

월령의 지혜를 배운다

7월은 소서(小暑)와 대서(大暑)가 들어 있는 달입니다. 염소뿔도 녹인다는 무더위와 돌도 자라게 한다는 많은 비가 초록 생명들과 뒤엉켜 뜨거운 사랑을 하는 때입니다. 그 결과이듯 7월 중순을 지나면 논벼 이삭 패고 꽃이 피니다. 흥살림 이태근 대표를 따라다니면 귀에 못이 박히게 듣는 이야기 중 하나가 ‘논은 쌀만 생산하는 곳이 아니라 생명의 어머니로서, 생명을 잉태하는 장소라는 인식의 변화가 일어나야 한다’는 말입니다. 이전에 흥살림 창립기념 행사 자리에서 매우 인상적인 짧은 축사를 들은 적이 있습니다. “흥살림이 어땠는지는 여러분들이 더 잘 아실 테니 각설하고, 저는 이태근 회장께 숙제를 하나 드리겠습니다. 어린아이들과 모내기를 하는데 흙이 더럽다고 만지지를 않으려고 합니다. 흙이 깨끗한 것이라고 가르칠 수 있는 방법을 찾아주십시오.”(이 축사를 하신 분은 흥살림신문 6월호에 특별대담을 한 권영근 소장이다) 그 말을 들었을 때 농장 일을 하며 시나부랭이를 쓰던 저는 몹시 부끄러웠습니다. 며칠을 쥐어짜다 마침 하나의 이미지가 팍 떠올랐습니다. 엄마 젖을 빨면서 손으로 다른 쪽 젖꼭지를 만지작거리는 아기! 그래서 혼자 중얼거려봤습니다. “모내기는 아기가 엄마 젖을 무는 것이란다. 너희들을 이만큼 건강하게 키운 엄마 젖이 얼마나 깨끗하고 좋은 것이겠어. 논흙은 벼를 살게 하는 엄마 젖이란다. 그러니 얼마나 깨끗하겠어. 한번 만져봐. 옛날에 너희들이 엄마 젖을 먹으며 한손으로 다른 쪽 젖을 만지던 그 느낌이 생각날 거야. 자, 이렇게-”(「어떤 축사를 듣다가 생각함」에서) 그렇게

6월 2일 농사예술제 때 꼬맹이농부님들이 논에 들어가 모내기를 했습니다(사진). 무릎이 아파 구경할 수밖에 없었던 저는 그 작은 손들이 만지는 흙이 사랑하는 엄마의 젖이라는 생각을 한다면 얼마나 좋을까 하며 바라보았습니다.

7월은 그런 천지의 사랑이 벼꽃을 냅니다.

벼꽃

- 오철수

소서小暑 지나면
이삭 패고 벼꽃이 핀다
꽃이 수정되어야 쌀알이 들어차는 것이니
그 작은 한 톨 한 톨 전부
꽃을 피우는 것인데
꽃 보기는 여간 어렵지 않다
쌀 한 톨을 맺는 꽃이니
너무 작기도 하려니와
벼 껍질을 열고 피어
두 시간 정도 수정을 끝내고 껍질을 닫는
정말 눈 깜박할 사이의 흰꽃
꽃은 누구를 위해서가 아니라
자기의 생식生殖을 위해 핀다는 걸 알지만
내 꽃도 그랬음을 알지만
너무 인간적인 나는 아쉽다
이제라도 알맹이를 채우는 날이
불별과 비와 바람과 들판의 거대한 교향악
이 아니라면
인간적인 나는 정말 서러울 것이다
그래서 더욱 더 벼꽃은
열매를 위해 제 아름다움을
순간의 꽃으로 세상에 주신 모든 어머니 같은
황금빛 들판의 교향시交響詩다

글 오철수 시인·문학평론가



7월의 농사 이야기-소서와 대서

‘뜨거운 여름’ 차가운 밀국수로 이겨내다

■ 무더위의 시작! 작은 더위 ‘소서’

장맛비가 내리는 걸 보니 이제 본격적인 무더위가 시작하려나 보다.

7월 7일 전후에 있는 소서 즈음에는 여름 장마철로 장마전선이 한반도 중부지방을 가로질러 장기간 머무르기 때문에 습도가 높고 비가 많이 내린다.

이때쯤이면 모내기를 끝낸 모들이 뿌리를 내리기 시작하는 시기로, 농가에서는 모를 낸 20일 뒤 소서 때에 논매기를 했다. 또 이때 논둑과 밭두령의 풀을 베어 퇴비를 장만하기도 하고, 가을 보리를 베어낸 자리에 콩이나 조, 팥을 심어 이모작을 하기도 하였다.

예전 두레를 행하던 시절에는 어느 논이나 보리를 심기 때문에 모를 내는 시기가 지금보다 훨씬 늦었다. 하지 전에 살아서 대개 소서 때까지 심었다. 김매기는 모를 매고서 약 보름이나 한 달 정도 있다가 시작하였다. 절기상으로 초별은 하지와 소서를 지나서 하게 된다.

이 무렵은 더위가 본격적으로 시작되는 때여서 과일과 채소가 많이 나며, 밀과 보리도 이때부터 먹게 된다. 대체로 음력 6월은 농사철치고는 한가한 편으로 밀가루 음식을 많이 해 먹는다.

소서에 나는 제철과일은 호박, 옥수수, 수박, 참외가 있다. 그리고 소서에는 밀, 보리를 이용한



음식을 해먹는다. 밀은 몸 안에 열을 식혀주고 허약해진 기력을 회복시켜주는 효능이 있고, 보리에는 폴리페놀 성분이 있어 몸에 있는 유해성분을 배출해준다.

차가운 기운의 밀을 이용한 밀국수는 뜨거운 여름에 먹기 좋고 과일 자체도 뜨거운 햇빛을 받고 자라지만 그 속에는 찬 기운을 머금고 있으니 더운 여름을 이겨내는데 도움이 되고 이는 자연의

이치에 딱 맞다고 할 수 있다.

■ 일년 중 가장 더운 날, 대서

7월 23일 전후에 해당하는 절기는 대서이다. 우리나라에서 이 시기는 대개 중복(中伏) 때로, 장마가 끝나고 더위가 가장 심하다. 예부터 대서에는 더위 때문에 “염소뿔도 녹는다.”라는 속담이 있을 정도이다.

옛날 중국에서는 대서 입기일(入氣日)로부터 입추까지의 기간을 5일씩 끊어서 삼후(三候)로 하였는데, 『고려사(高麗史)』의 기록을 보면 대서는 6월 중기로 초후(初候)에는 썩은 풀에서 반딧불이 나오고, 차후(次候)에는 흙에 습기가 많으며 무덥고, 말후(末候)에는 큰 비가 때때로 온다고 하였다.

대서에는 삼복더위를 피해 술과 음식을 마련하여 계곡이나 산정(山亭)을 찾아가 노는 풍습이 있다. 때때로 이 무렵 장마전선이 늦게까지 한반도에 동서로 걸쳐 있으면 큰 비가 내리기도 한다. 불별더위, 찜통더위도 이때 겪게 된다. 무더위를 삼복으로 나누어 소서와 대서라는 큰 명칭으로 부른 것은 무더위에 대한 경각심을 깨우쳐 주기 위함이다.

이 무렵 농촌에서는 논밭의 김매기, 논밭두령의 잡초베기, 퇴비장만 같은 농작물 관리에 실 틈이 없다. 또한 참외, 수박, 채소 등 과일이 풍성하고 가장 맛있을 때다. 비가 너무 많이 오면 과일의 당도가 떨어지고, 가물면 과일 맛이 난다.

7월 생활꾸러미 예정 품목

7월 1주차	
품목	단위
유정란	10알
살림두부	350g
미니밤호박	1통
표고버섯	200g
미니파프리카	200g
가지	1봉
염장다시마	1봉

7월 2주차	
품목	단위
삼계용닭	2봉
친환경한방재료	1팩
대파	200g
산뽕잎장아찌	140g
깐마늘	100g

7월 3주차	
품목	단위
도토리묵	1팩
냉면육수	2봉
적채	1통
조미김	1봉
유정란	10알
오이	1봉
애호박	1개

7월 4주차	
품목	단위
유정란	10알
두부	1팩
해초샐러드	1봉
비타민고추	1봉
아욱	1봉
가자미	1봉
건새우	1봉

※ 품목과 단위 내용은 산지 사정 등으로 변경될 수 있는 점 미리 양해 부탁드립니다.

이철수 판화가의 나뭇잎 편지

농치면 아무 것도 남지않는



조여름 폭양아래서
목마른 작물들이 겪는
심각한 가뭄은
사람사는 사회의 불황과 같았습니다.
이제 생애를 포기하려는듯 고개를 꺾는
초목들이 많아지고 있습니다.
내주에는 비가 몰라올거라지만
여기저기서 마른 밭에 물을 대는 사람들은
지금 이 급하고 중요한 순간인 것을 압니다.
때가 있지요! 농치면 아무것도 남지않는 순간!

6월 후원회원 가입자

조현국, 제일그린산업(진주), 원순자, 조재환, 조정인, 김대화, 박미경, 김숙원(부산), (주)세인(김해)

6월 휴살림 주요 활동

날짜	장소	구분	인원	내용
6월 2일	괴산	행사	90	제2회 농사예술제
11일	청주	행사	50	휴살림 창립 27주년 기념식
15일	괴산	교육	30	충북유기농업연구소 병해충 자재 만들기
19일	베트남	협약식		푸엔성 농업농촌개발부 지속가능농업 위한 업무협약
21일	베트남	협약식		람동성 지속가능농업 위한 업무협약
18~22일	괴산	교육	10	현장실습교육 - 한국생명과학고등학교
20일	괴산	견학	5	농촌진흥청 유기농업과 해외협력과제 책임자
26일	괴산	교육	31	대구시농업기술센터 유기자재 만들기 교육
27일	괴산	교육	30	증평군농업기술센터 유기자재만들기 교육
29일	청주	협약식		(사)호아빈의 리본 베트남유기농 정보 교류 등

휴살림 후원회원 명단

가림다마을영농조합, 강사영, 강승희, 구현수, 권득산, 권사홍, 권오전, 권택기, 김광부, 김규운, 김기연, 김남운, 김동연, 김동진, 김명실, 김봉기, 김생수, 김수철, 김영권, 김영란, 김영철, 김원섭, 김정곤, 김정승, 김준권, 김중상, 김홍대, 김행숙, 나기창, 나중연, 도재천, 라병현, 라양채, 라영환, 류훈희, 민성기, 박기환, 박동운, 박래훈, 박상일, 박영구, 박정국, 박중삼, 박중수, 박중원, 박중화, 박준수, 반명수, 방미진, 방영식, 배동환, 백미숙, 백운남, 백은숙, 서성내, 서순악, 석종옥, 선호균, 성경숙, 성기남, 성영제, 송기봉, 송동홍, 송미선, 송영환, 송인훈, 송지은, 신문수, 신연관, 신중하, 신치영, 신현식, 심민보, 심경섭, 안경택, 어해용, 염선업, 오과칠, 오복수, 오영세, 원희성, 우병기, 우중서, 육종식, 윤국현, 윤성희, 윤슬기, 이기출, 이명수, 이명환, 이민채, 이봉휘, 이성원, 이수일, 이연호, 이영희, 이완호, 이일웅, 이재형, 이정필, 이준규, 이채원, 이철민, 이태근, 이필규, 임동영, 임원택, 임진수, 임형락, 장동철, 장명숙, 장세규, 장소애, 전홍택, 정구홍, 정구원, 정규태, 정기환, 정명순, 정방현, 정석조, 정쌍은, 정 은, 정인숙, 정정신, 정창환, 정청천, 조기진, 조 솔, 조중기, 주윤식, 주현경, 진필경, 천호균, 최경주, 최관호, 최금열, 최병국, 최재학, 최춘식, 한정화, 허상오, 홍석민, 홍용기, 홍중운, 황대호, 황인걸

※ 기부금 영수증을 원하시는 분은 다음 연락처로 연락바랍니다. 070-4035-5979

휴살림 후원회원이 되어주세요

친환경농업 교육 및 컨설팅, 유기농 정보지 제작, 친환경농업 연구 등 휴살림연구소의 주요 활동은 후원금을 통해 이루어집니다. 휴살림연구소의 정기 후원회원이 되어주세요. 자연과 인간이 어우러지는, 생명이 숨쉬는 땅을 만들기 위한 한 톨의 밀알을 뿌려주세요. 후원금은 친환경농업기술 정보지 제작, 토종씨앗 보존 및 전파 등 우리 휴과 농업과 환경을 살리는 일에 소중하게 쓰일 것입니다.

문의: (사)휴살림연구소 사무국 043-833-5004, 후원금 및 회비 납부처: 농협 351-0763-0949-03, 사단법인 휴살림연구소.



꾸러미란 어머니가 싸주시던 보따리를 매주 정기적으로 받아보는 직거래입니다. 친환경 인증을 받은 제철 농산물이 매주 배달됩니다.

건강한 먹을거리, 꾸러미로 편안하게 받아보세요.

무엇을 먹을까 고민할 필요 없이 장을 봐야 하는 번거로움 없이도 1주일 먹거리가 택배로 배달됩니다.



이제 장보러 가지 마세요
꾸러미하세요

• 꾸러미 상담/주문전화 :
043-212-0935
shop.heuksalim.com

알찬꾸러미	생활꾸러미	채소꾸러미	과일꾸러미	미니과일꾸러미
월4회 120,000원 유기농 무농약 채소와 무항생제 방사유정란, 우리콩 두부 등 필수 생활꾸러미와 과일 2~3종으로 구성됩니다. • 발송 : 매주 수요일	월4회 100,000원 유기농 무농약 채소를 중심으로 무항생제 방사유정란, 우리콩 두부, 국산 농산물로 만든 가공식품 등으로 구성됩니다. • 발송 : 매주 화요일	월4회 60,000원 매주 신선채소를 원하시는 분을 위한 꾸러미로, 유기농 무농약 채소로만 구성됩니다. • 발송 : 매주 화요일	월2회 80,000원 국내산 친환경 과일로, 안심하고 껍질째 드셔도 됩니다. 제철과일의 맛과 향을 제대로 느낄 수 있습니다. • 발송 : 매주 수요일	월4회 80,000원 친환경사과, 토마토, 유기농바나나와 제철과일 1종으로 구성되어 껍질째 안심하고 드셔도 됩니다. • 발송 : 매주 수요일

성급해진 맹자



박석준 원장의 농사에 길을 묻다<6>

“요즘 서양에서 도덕성 운운하는 자는 기독교 원리주의자 아니면 파시스트 혹은 극우파로 몰릴 위험이 있다(허경, 「역자 서문」. 줄리앙, 『맹자와 계몽철학자의 대화』 소수).” 이런 사태는 왜 벌어진 것일까? 그것은 니체 때문만도 아니고 포스트모더니즘 때문만도 아니다. 그것은 도덕이라는 문제 제기 자체에 문제가 있었기 때문이다. 신神이든 이성이든 그 무엇이든 누군가가 절대적인 기준으로서의 도덕을 내세우게 되면 그 순간 그 도덕은 상대적이 되어버린다. 왜냐하면 그런 절대적인 도덕은, “신이란 무엇인가, 이성이란 무엇인가”라는 문제제기에 다시 답을 해야 하며 그 답은 시대와 사회에 따라 달라질 수 있고 실제 역사에서 달랐기 때문이다. 그 상대적인 것을 절대적인 것으로 내세우려면 그것이 ‘옳다’라고 하는 절대적인 믿음 이외에는 다른 대안이 없다. 이런 구도 속에서는 절대적인 믿음 사이의 결별이나 대개는 투쟁 밖에 나올 것이 없다. 그러므로 서양만이 아니라 오늘날 우리 사

회에서도 도덕에 관한 논의가 별로 나오지 않는 것은 사람들이 타락해서도 아니고 먹고 살기 힘들어 도덕 따위에 무관심해져서도 아니다. 도덕이라는 절대적 기준을 설정하려는 시도 자체가 문제였던 것이다. 이런 사태는 최근의 일이 아니다. 그것은 이미 동아시아의 고대에 시작되었다. 그 전형적인 예가 『맹자』에 나온다.

맹자는 세상을 가득 채우고 있는 양주와 목적의 무리를 쳐서 없앨 것을 자기의 임무로 삼았던 사람이다. 그런 그가 고자告子와 논쟁을 벌였다.

고자는 맹자와 동시대를 살았던 사람으로, 그에 관해서는 여러 가지 설이 있다. 목자에게서 배웠다고도 하고 맹자의 제자였다고도 하고 누군가가 그 이름을 가탁해서 지어낸 것이라고도 한다. 그에 관한 자료는 『맹자』와 『목자』 이외에는 거의 남아 있지 않다. 그나마도 모두 고자를 비판하기 위해 인용된 것이지만, 우리의 관심은 고자의 사상 자체가 아니라 맹자와 고자의 논쟁이 의미하는 바이다.

첫 번째 논쟁
고자에게 사람의 본성은 타

고 난 것이며 거기에는 살아간다는 것 이외에 다른 목적이나 의미는 포함되지 않는다. 태어난 대로, 타고난 본성대로 살아가는 것뿐이다(“生之謂性”). 사람의 경우, 본성은 식색食色이다(“食色, 性也”). ‘식색’은 생존과 번식이다. 삶의 보존과 번식이 사람의 본성이므로 삶을 잘 기르고(양생養生) 온전하게 하는 것(전생全生)이 중요하다. 의義나 예禮, 법法과 같은 어떤 외부의 강제나 구속도 삶을 온전하기 기르는 데에 방해되는 것일 뿐이다. 이러한 고자의 입장을 고려하면서 맹자와의 첫 번째 논쟁을 살펴보자.

고자가 말했다. “성성을 버들가지라 하고 의義를 바꾸니라고 한다면 사람의 성으로 인의를 실천하게 하는 것은 마치 버들가지로 바꾸니를 만드는 것과 같다.”

그러자 맹자가 말한다. “선생은 버들가지의 성을 거스르지 않고[순順] 바꾸니를 만들 수 있는가? 버들가지를 해치고 나서야 바꾸니를 만들 것이다. 만일 버들가지를 해쳐서 바꾸니를 만든다면 사람을 해쳐서 인의를 실천하게 한다는 말인가? 천하의 사람들을 끌어들이어 인의를 해칠 것은 바

로 선생의 말일 것이다.”

고자에 의하면 버들가지는 ‘밖에서’ 어떻게 힘을 주는가에 따라 바꾸니도 될 수 있고 의자도 될 수 있는 것이다. 이는 버들가지가 잘 구부러지는 본성을 갖고 있기 때문이다. 버들가지가 바꾸니가 될지 의자가 될지는 밖의 조건에 따라 달라질 뿐이다. 그렇다면 고자에 대한 반론은, 버들가지에는 이미 바꾸니가 들어 있다는 것, 그리고 다른 것도 아닌 바로 바꾸니가 들어 있다는 것을 증명하는 것이 되어야 한다.

그러나 맹자의 반론은 동문서답처럼 들린다. 고자는 버들가지의 구부러지는 본성에 따라 바꾸니를 만들 수 있다는 말을 했을 뿐인데 맹자는 곧바로 그것은 사람을 해치는 것이라는 결론을 내버렸다.

맹자의 말은, 인의라는 것은 밖에서 강제로 힘을 주어, 곧 사람을 해쳐서 만드는 것이 아니라 본성으로써 저절로 드러나는 것이라는 주장을 하려는 것처럼 보인다. 맹자에게 인의는 양초 속에 박혀 있는 심지처럼 내 안에 있는 것이다. 내 마음에 인의라고 하는 씨앗이 심어져 있으며 이는 친親(피붙이 또는 가까이

해야할만한 사람)부터 시작하여 넓혀가는 것이다. 그것은 인위적인 것이 아니다. 외적인 것이 아니라 내적인 것이다. 그러므로 맹자로서는 고자의 말을 받아들일 수 없었을 뿐만 아니라 그것을 적극적으로 부정하려했을 것이다. 주희는 고자의 입장을 순자의 성악설과 같은 것이라고 하였는데(『맹자집주』), 이를 보면 맹자가 고자를 왜 적대적으로 대하는지 그 이유를 알 수 있을 것이다. 주희는, 고자의 말대로 한다면 인의는 사람의 본성을 해치는 것이어서 사람들이 즐겨하지 않게 되기 때문이라고 하였다(그러나 이런 판단에는 사람의 본성이 조건에 따라 바뀔 수 있다는 가정이 깔려 있다. 만일 사람의 본성이 선하고 그것이 바뀌지 않는 것이라고 한다면 고자가 무어라고 주장하든 상관할 바가 아니다. 공자의 말처럼 이단을 공격해봐야 해해만 되기 때문이다). 고자의 사상은 공자의 인 개념을 인의로 바꾼 맹자로서는 다른 무엇보다도 없애버려야 할 이단이였다. 이러한 맹자의 입장은 이어지는 두 번째 논쟁에서 더욱 분명하게 드러난다.

휴살림 동일한의원 원장, 동의과학연구소 소장

휴살림 친환경 충해 관리용 자재



친환경 유기농자재
목록
공시품

충해관리용 자재

충식이 500ml

- 고농도 식물추출물 함유
- 광범위 충해관리효과
- 각종 해충, 나방류에 적용 가능
- 공시-3-5-038



친환경 유기농자재
목록
공시품

충해관리용 자재

잘들어 500ml

- 천연식물 추출물로 안전성 검증
- 각종 해충에 적용 가능
- 공시-3-5-007



친환경 유기농자재
목록
공시품

충해관리용 자재

청달래 1L

- 안전한 BT미생물 제제
- 나방 및 나비유충에 적용 가능
- 공시-3-5-001



친환경 유기농자재
목록
공시품

친환경병충해관리보조

잘들어 500ml

- 뛰어난 보조효과로
- 자재 사용 효율 증진에 기여
- 공시-3-4-025