



한우 · 사과 · 오미자로 건강 · 장수를 동시에

예부터 사람들에게 풍요로움과 재물, 다산, 건강을 가져다준다는 황금 돼지의 해가 밝았다. 풍요로움하면 장수(長水) 아니던가? 다가오는 희망찬 기해년 설 명절, 장수에서 청정으로 자란 한우와 사과, 오미자 등 명품 농산물로 풍요로운 황금돼지 해에 건강과 장수(長壽)를 전해보는 건 어떨까?



장수 오미자 진액

천혜의 자연조건과 최고의 재배 기술로 만든 '명품 장수 농 · 특산물'

장수는 예로부터 지리산의 여세가 뻗어 동쪽으로는 장안산과 덕유산, 서쪽으로는 팔공산, 남쪽으로는 대망산, 북쪽으로는 장동산으로 둘러싸여 있어 산천초목이 선명하고 물이 깨끗한 곳으로 유명하다. 특히 장수읍이 해발 500미터에 위치하는 등 군 7개 읍면이 고지대에 위치에 있어 풍부한 일조량, 큰 일교차 등 고지대이기에 가능한 신선하고 품질 좋은 깨끗한 농산물이 많다.



장수 사과



장수 한우

▲장수군 농 · 특산물의 대표 '아삭한 식감을 자랑하는 꿀~ 장수사과'

장수사과는 국내의 시장에서 명품으로 통한다. 맛은 물론 색깔과 식감이 뛰어나 소비자들에게 인기를 독차지하고 있다.

장수 사과는 해발 500m이상에 위치한 고원지역에 과수원 대부분이 위치해 온랑지수 92°C의 사과재배에 천혜의 적지에서 재배된다.

산간고지대(400~700m)로 일교차가 연평균 11°C 이상이나 채 착색과 과당형성이 월등하며 과육이 단단하면서도 연해 씹는 소리가 사각 사각하고 감칠맛이 좋다. 고랭지로 과실비대기 온도가 낮아 병충해가 적은 만큼 농약 살포량도 적어 안전성도 뛰어나다.

사과가 자라는 토양도 사질양토인데다 여기에 화학비료 대신 축분(畜糞)으로 만들어 GAP(우수농산물관리제도) 인증을 받은 유기질 퇴비를 사용한다.

이 같이 자란 장수사과는 헤모글로빈이 풍부해 혈액순환을 높여 혈액을 좋게 한다. 비타민 A와 C는 감기예방에 효과적이며 수용성 식물섬유와 칼륨이 많이 함유되어 있어 동맥경화와 고혈압은 물론 변비나 대장암 예방, 다이어트에 효과적이다.

▲푸른 초원에서 사육된 '명품 한우'

장수 한우는 해발 500m이상의 청정 고원에서 영양이 풍부한 풀을 충분히 먹여 사육하기에 지방이 적고 육질이 부드러우며 맛이 담백한 게 특징이다. 장수 한우 맛의 또 다른 비결은 엄격한 혈통관리에 있다.

장수한우는 장수한우지방공사에서 통합 관리하고, 사육단계와 출하시기에 따라 혼합사료(TMR)의 성분을 차별화 했다.

TMR은 소들이 영양분을 고루 섭취할 수 있도록 옥수수과 쌀겨, 장수사과, 오미자 등 20여 가지의 재료를 넣어 만든다. HACCP(위해요소 중점관리기준) 시스템을 도입해 친환경축산 기반을 마련하고, 소비자 중심의 선진화된 유통관리 체계도 확립했다

▲새빨간 새콤함과 달콤함에 취하는 '명품 오미자'

고지대에서 재배된 장수 오미자는 맛과 향이 뛰어나 음료와 한약재의 재료로 꾸준히 소비되고 있다.

장수오미자는 다른 지역에서 생산된 오미자보다 시잔드린 함유량이 7%이상 높다. 시잔드린(Schisantrin) 성분은 피로회복 및 원기회복에 좋아 수험생, 직장인, 운동선수에게 효과적이며 환절기 감기 예방에도 좋다.

이외에도 오미자는 간 기능 개선, 기침, 만성 기관지염, 당뇨, 치매 예방 및 치료, 눈 건강, 스트레스 해소, 혈관계질환 예방 등에 효과적인 것으로 알려져 있다.

장수에서는 오미자를 이용한 오미자주, 오미자청, 오미자 한과 등도 가공 식품도 생산돼 인기를 끌고 있다.

▲장수의 떠오르는 농산물, 신이 내린 열매로 불리는 '블랙커런트'

라즈베리, 블루베리와 같은 베리류인 블랙커런트(Ribes nigrum)는 안토시아닌과 폴리페놀이 다량 함유돼 있어 영양분과 효능이 뛰어나 베리의 왕으로 불린다.



블랙커런트

유럽 북서부가 원산지인 블랙커런트는 그늘에서 잘 자라며 추위에 강하다. 이러한 재배 조건으로 겨울이 길고 여름이 시원한 장수에서 블랙커런트가 재배되기 시작, 사람들의 관심 또한 쏠리고 있다. 블랙커런트는 다른 베리류보다 델피노이드3루티노시드와 시니아신3루티노시드 함유량이 높

으며, 안토시아닌과 비타민C 또한 다른 베리류보다 10배 이상 높아 항산화 성분도 2배가량 차이 난다.

맛 또한 다른 베리류보다 단맛이 조금 더 강하기 때문에 새콤함과 달콤함을 동시에 느낄 수 있어 아이들도 먹기 편하다.

블랙커런트 먹는 방법은 생으로도 섭취 가능하며 건조해서 먹거나, 청, 잼, 토핑 등으로 활용해 먹을 수 있다.

▲소비자-생산자 중심, 안전한 장수 먹거리를 책임지는 '장수물'

장수군 농 · 특산물을 판매하는 대표 소규모 농민들은 생산을 전문적으로 할 수 있도록 장수물은 공동 판매시스템을 구축해 판매하는 역할을 하고 있다.

소비자와 장수농민들이 함께 웃을 수 있는 온라인 시스템을 구축하고 있으며, 직거래장으로 운영돼 보다 저렴하고 신선하고 믿음직스러운 장수의 농 · 특산물을 접할 수 있다.

장수물에서 판매되는 상품 정보 및 구입은 장수물 홈페이지(www.장수물.com)에서 하면 된다. /장수=고관호 기자

제5회 무주군 체육회장배

전국 스키 스노보드 대회

1월 28일(월)~29일(화)
무주 덕유산리조트 스키장




- ▶ 주최: 전주매일신문, 무주군
- ▶ 주관: 전북스키협회
- ▶ 후원: 전북도, 무주스키협회, 무주덕유산리조트
- ▶ 참가자격: 전국 아마추어 남녀 스키, 스노보드인
- ▶ 시상: 1·2·3위 남녀별(스키, 스노보드별)
- ▶ 부상 및 트로피, 기념품 제공
- ▶ 문의: 전주매일신문 문화사업국(063-288-9700)