

Slow Life With Nature



# 자연이랑

2011 No.1

농가체험/조금은 느린 유기농 여행 ▶ 06p

생산자 스토리 텔링/신안 임자도 천일염 생산자  
최석배 대표를 만나다 ▶12p

명절 선물 ▶19p

건강한 땅과 물이 키우고 자연이랑이 전합니다.  
자연이랑은 친환경 농가 지원 프로그램입니다.



**ORGANIC LOCAL FOOD**

## 자연이랑은 인공의 속도가 아닌 자연의 속도로 자라난 친환경농산물을 보내드립니다.

소비의 선택이 한국의 농가와 땅을 살립니다.  
생산자인 농민이 먹거리의 안전을 책임집니다.  
유기농 농산물의 생산으로 다시 살아난 자연이 유기농 농산물을 통해 사람을 살립니다.

### CONTENTS

- 03 자연을 닮은 하루
- 04 느린 먹을 거리의 맛있는 이야기
- 06 농가체험
- 08 자연이랑 서비스
- 12 생산자 스토리텔링
- 10 자연이랑 살아가기
- 14 농가에서 보내 온 편지
- 11 자연이랑 상품 소개
- 19 명절 선물
- 20 자연이랑 상품 스토리
- 21 자연이랑 고객센터
- 23 슬로 푸드 슬로 라이프

### 자연이랑 신문 창간호가 나왔습니다.

#### 최선재

먹을 거리에 대한 즐거운 이야기를 만들어 가며, 고객님들과 자연이랑 서비스에 관심을 갖는 분들과 나누고 싶습니다. 이 이야기 속에 누구나 주인공이 되실 수 있습니다.  
느린 먹을 거리의 맛있는 이야기가 (자연이랑) 신문으로 찾아갑니다.

#### 한미애

자연이랑의 첫 소식지가 나온다니 너무 기쁩니다. 더 건강한 정보와 소식을 나누고 싶어 욕심도 많이 냈었지만 결국 욕심은 아니라는 것만 못하다는 옛말을 실감케도 했습니다. 소식지를 받아 보실 고객님들을 생각하며 웃고 밤새 고민도하는 소중한 시간이었습니다. 자연이랑 소식지 화이팅

#### 박성희

'먹는다'는 것은 어쩌면 세상을 만들어가는 가장 중요한 행위일 지 모릅니다. 우리 모두가 매일 먹고 있으니까요. 오늘 우리가 '무엇을 먹는 지'가, 앞으로 우리가 '무엇을 먹을 수 있을 지'를 결정합니다. 자연의 흐름으로 자란 먹을 거리가 자연스럽게 생각될 수 있기를 기대하며 첫 번째 자연이랑 신문을 만들었습니다.

#### 발행일자

2011. 08. 15

#### 자연이랑 신문

서울시 종로구 인사동 194-27 태화빌딩 에스케이디앤디(주)  
Tel 080-303-6262 / fax (02) 398-4897

#### 편집장

박성희 naturelovesus@gmail.com

#### 에디터

최선재 choisj@skdnd.com

한미애 tonggub@skdnd.com

#### 발행처

자연이랑

#### 인쇄 및 디자인

한솔애드

#### 커뮤니티

Homepage www.62life.com

Twitter@nature62life.com

Facebook

Youtube

**SK 커뮤니케이션즈 김미정 대리**

# “건강한 먹을 거리는 감성의 양분입니다.”

## 1 유기농에 대한 생각, 접해 본 경험을 듣고 싶어요.

유기농 하면 건강한 먹거리가 가장 먼저 떠오르는데, 전 요즘 감성적 양분에 대해 많이 고민하고 있어요. 저희 어렸을 때를 생각해 보면 사루비아에서 꿀 빨아먹던 기억, 하루 종일 잠자리도 잡고 동네 뒷동산에서 대 탐험을 하기도 하고, 여름에는 봉선화 꽃을 따다 손톱에 봉선화 물들이고 첫 눈이 내릴 때까지 남아있기를 두 손 모아 기도하던 기억들이 나요.

그런 걸 생각하면 요즘 아이들은 자연과 함께한 감성적인 유년의 기억이 많지 않은 것 같아요. 그래서 올해 부터는 부모님 댁 앞마당에 상추와 고추, 딸기 모종을 심었는데 아이가 부모님 댁에 가는 것도 참 좋아하고, 상추와 딸기가 나면 직접 수확하기도 하고, 딸기가 어떻게 나는지 엄마와 아빠한테 설명해 주기도 하고요. 책 으로 습득하는 지식보다 몸으로 마음으로 체험하는 경험이 평생을 살아가는 좋은 감성적 양분이 되는 것 같 아요. 늘 체험 후기를 보며 부러워했는데, 자연이랑의 농가체험도 꼭 참여해 보고 싶어요.



## 2 임직원의 건강과 지속 가능한 생태환경을 위해 기업의 사회적 역할을 진행하고 있는 자연이랑에 대해 어떻게 생각하세요?

기업에는 다양한 사회공헌 혹은 복지가 존재하지만 자연이랑은 정말 좋은 사회적 역할을 수행하고 있다고 생 각해요. 깨끗한 자연과 건강한 먹거리는 삶에서 가장 일차적으로 누려야 할 복지이자 그 것을 지속하기 위해 우리에게도 지켜야 할 의무가 있는 것이니까요. 결국 우리가 열심히 일하는 건 좋은 먹거리를 먹고, 좋은 환 경에서 살기를 바라기 때문이잖아요. 앞으로 이러한 활동들이 유기농 뿐만 아니라 다양한 분야에서도 좋은 방향으로 일어나기를 기대합니다.



## 3 김미정 대리님이 지향하는 삶의 속도는 어떤가요?

현재는 Fast Life를 살고 있지만 항상 Slow Life를 꿈꾸며 사는 것 같아요. 주부로서 엄마로서 아침에 식사 준비도 하고 아이를 어린이 집에 등원시키고 저도 출근하려면 거의 아침시간이 전쟁이에요. 어느 날은 계속 빨리 빠리를 외치는 제 자신을 발견하고 아이한테 많이 미안하더라고요. 그래서 최대한 집중해서 빨리 업무 를 마치고 퇴근시간 이후는 가족 중심의 삶을 살려고 노력해요. 삶의 밸런스를 맞춘다는 것이 참 어려운 일 이에요. 주어진 삶에 만족하고 최대한 행복하게 사는 것이 중요하겠죠.

### 김미정 대리님이 추천하는 자연을 느낄 수 있는 문화 이야기



### “ 남편을 위한 건강한 요리 월남 쌈 ”

결혼하고 야채를 잘 먹지 않는 남편을 위해서 월남 쌈을 자 주 해 주었어요. 냉장고에 야채들이 많이 남았을 때에도 신 선한 야채를 맛있게 많이 먹을 수 있는 좋은 방법인 것 같아 요. 월남 쌈이 어렵다고 생각하시는 분들, 야채를 싫어하는 초딩 입맛을 가지고 계신 분들은 오늘 당장 시도해보세요!

**재료**

양파 1/2개, 오이 1/2개, 양상추 3장, 적양배추 50g, 무순 1팩, 사과 1/2개, 통조림 파인애플 3개, 숙주 50g, 깻잎 10장, 파프리카 1/2개, 라이스페이퍼 20장, 쇠고기 200g새싹 50g, 다시마 5cm 2장, 방울토마토 10개.

피시소스 : 피시소스 3큰술, 간장 1큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술, 레몬즙 1큰술, 다진마늘 1작은술, 청양고추 1개, 홍고추 1/2개.

땅콩소스 : 땅콩버터 3큰술, 파인애플국물 3큰술, 간장 1큰술, 레몬즙 1큰술

**요리과정**

- 1 오이, 양파, 양상추, 적양배추, 파프리카를 잘게 채 썰어요.
- 2 깻잎과 방울토마토는 반으로 자르고, 사과는 가늘게 채 썰고, 파인애플은 결대로 작게 자릅니다. 숙주는 머리와 꼬리를 떼서 준비하고, 새싹은 깨끗이 씻어 준비해요.
- 3 물 3컵에 다시마, 간장, 청주, 참기름을 넣고 물이 끓으면 고기를 1장씩 넣어 익혀냅니다.
- 4 피시소스와 땅콩소스의 재료를 각각 잘 섞어 따로 담아요.
- 5 큰 접시에 준비한 채소와 고기를 담고, 소스를 함께 곁들여 드세요!

# 즐겁게 불편한 그린티 파티

## 불편한 그린티 파티의 원칙

첫째, 자기가 사용할 컵과 수저, 그릇을 가지고 와야 한다! 일회용기 NO!

둘째, 친환경 재료로 만든 건강한 음식과 함께 여름에는 시원한, 겨울에는 따뜻한 그린티가 있다!



1 유기농 젊은이들이 모인 싱글 파티

▲ 2010년 여름, 홍대 '이바디' 카페에서 열린 첫 번째 불편한 그린티 파티인 '싱글파티'. 환경과 먹을 거리에 관심이 있는 젊은이들이 모여 소박한 이야기를 나누었다.

## 2010년 어느 조용한 여름 밤, 불편한 그린티 파티가 시작되었습니다.

먹을 만큼 먹었죠. 패스트푸드, 쓸만큼 썼어요 일회용기. 오늘은 조금은 불편한 파티! 환경과 건강한 먹을 거리에 관심 있는 젊은이들이 홍대 후문 근처의 카페 '이바디'에 모여들었습니다. 편안한 차림으로 파티 장소에 들어서는 사람들의 직업과 나이는 다양했지만 한 가지 공통점이 있었습니다. 모두들 주섬주섬 가방에서 자신이 사용할 컵과 수저, 그릇을 꺼냅니다. 그들은 오늘 <불편한 그린티 파티>에 참석했기 때문입니다.

'그린티 파티(Green-tea Party)'라는 이름은 가벼운 마음으로 녹차 한 잔 마시며 환경과 식생활에 대한 이야기를 나누자는 의미로 지어졌습니다. 편리함에 길들여진 도시 생활자들이 환경을 생각하는 생활방식과 의식에 대해 이야기 나누는, 하지만 거창하지 않아 즐거운 네트워킹 파티입니다. 환경에 대해 혼자 생각하고 소박하게 실천해 오던 것들을 공유하는 착한 모임이기에 조금은 불편한 파티의 형식마저도 사람들을 더욱 즐겁게 만들었습니다.

## 네 번째 불편한 그린티 파티는

### 2011년 10월에 진행 될 예정입니다.

자연이랑 이벤트 게시판과 고객센터로 신청해 주세요. 불편한 그린티 파티 카페에 오시면 그 동안의 스토리를 보실 수 있습니다.

자연이랑 고객센터 080-303-6262  
불편한 그린티 파티 카페  
<http://cafe.naver.com/greentparty>

앞으로 예정된 자연이랑 문화 이벤트!  
1. 건강한 간식 '쿠링클래스' 9월 진행 예정  
2. 푸룻과 함께하는 '어린이 마작교육' 10월 진행 예정



2 가족을 위한 유기농 놀이터

▲ 2010년 가을, 일산 레이크스에서 열린 가족을 위한 '유기농 놀이터'. 친환경 재료로 만든 간식을 먹으며 꽃꽂이, 페이스페인팅, 풍선아트, 세라윅 등의 문화 체험을 할 수 있었다.

3 여성환경연대와 함께한 캔들라이트

2011년 겨울, 여성환경연대와 함께한 '캔들라이트'. 파티의 장소였던 논현동 라이히트에 다양한 분야의 사람들이 참석해 각자 진행하는 서비스와 환경과 먹을 거리에 대한 이야기를 나누었다. 파티 이후 참석하신 분들 사이의 착한 협업이 있었다는 흐뭇한 소식도 들을 수 있었다.

### 유기농 놀이터 참여 고객들의 후기

2010-11-02 | 오전 12:14:14 | by 윤효식

완전 평~이었어요~ 아이들도 신나고 저도 신나고 신선하고 먹을 수 있는 유기농 제품을 먹으니 눈도 즐겁고 몸도 즐겁고 마음도 즐거웠답니다. 여러 스탬들과 맛있는 먹거리를 제공해주신 분들 고생들 많이 하셨어요~ 다음에 또 봐요~~

2010-11-01 | 오후 12:02:21 | by 정인교

자연이랑덕분에 친정식구들에게 어께 으스한 하루였어요~왜냐면 가족들 모두가 행복해했기 때문이죠. 스탬 분들의 친절하고 편안한 배려와 화려하지 않아 더 좋았던 가을 가족 소풍이 되었답니다^^자연이랑으로의 저의 첫나들이를 기념하기 위해 사 온 비오밤나무의 커피잔에 커피 한 잔 해아겠습니다. 인터뷰 진행하셨던(성함은 잘 기억 안나지만) 스탬 분 너무 귀여우셨고 행운권 추첨 진행하셨던 분도 참 잘진 행하셨다는 평가(?)를 해드리고 싶습니다. 다음에 또 봐요^^

카페의 임시 주인장을 맡은 음악 하는 태하인 씨는 적은 비용으로 장소를 제공해 주었고, 즐겁고 따뜻한 공연을 선물해 주었습니다. 파티의 취지에 공감하는 휘슬러에서는 뿌리까지 버리지 않고 식재료를 통째로 요리한다는 의미의 '마크로비오틱' 비빔밥을 준비해 주었고, 참석자들은 각자 가지고 온 그릇에 음식을 덜어 먹는 건강한 식사 시간을 가졌습니다. 심심일반으로 이루어진 파티답게 취지에 공감한 배상면주가에서는 발효를 빨리 하기 위해 인위적으로 넣는 첨가제를 넣지 않은 자연발효 막걸리를 제공했고, 유기농 견과류와 무항생제 소시지를 개발하고 있는 식품업체들의 시식회도 진행되었습니다. 1년동안 탄소 배출 제로에 도전한 미국 뉴욕의 한 가족 이야기를 담은 영화 <노 임팩트 맨>을 관람하며, 평범한 직장인, 환경운동가, 영화감독, 학생 등 다양한 동네 주민(?)들이 모인 파티는 늦은 밤까지 계속 되었습니다

불편한 그린티 파티는 젊은이들이 주체가 된 '싱글파티'를 시작으로 2010년 11월, 일산의 레이크스 하늘공원에서 열린 가족을 위한 '유기농 놀이터'. 2011년 2월, 논현동 라이히트에서 열린 '캔들라이트' 까지 총 3회를 맞았습니다. '자연이랑'과 함께 파티를 기획한 '커뮤니케이션 우디'의 가면정 실장은 '도시의 삶을 돌아보면서 건강하고 착한 소비를 하자는 모임인데, 다른 지역에서도 비슷한 모임이 생겨날 것'이라고 말합니다. 이들은 불편한 그린티 파티를 통해 도시에서의 삶을 조금 더 건강하고 자연에 가깝게 살아가고 싶은 사람들의 소통의 장을 계속 만들어 나갈 계획입니다.

# '푸릇'과 함께하는 어린이 미각 교육



▲ 미각 교육 준비가 다 되었습니다. 다섯 가지 감각을 경험한 후 먹는 토마토는 어떤 맛일까요.



▲ 아이들이 집에서 준비해온 컵에 첨가제가 들어있지 않은 유기농 토마토 주스와 일반 주스를 담아 맛을 비교해 봅니다.



▲ 못 참겠다! 살짝 맛 좀 볼까.



▲ 무슨 맛일까요. 표정으로 맞춰 볼까요.



▲ 냄새로 음식을 맞추는 후각 체험입니다.



▲ 농가체험 때보다 오늘은 더 진지한 모습입니다.



▲ 박스 안에 손을 넣고 촉감으로 어떤 물건인지 상상해봅니다.



▲ 느껴지는 그대로 적어봅니다. 틀린 답은 없어요.

## 미각교육이란?

평소 피자, 햄버거, 콜라 등 패스트푸드를 좋아했던 아이들에게 푸릇하고 건강한 식재료와 가까워 질 수 있도록 미각을 깨워주는 교육 프로그램입니다.

"오늘의 미각 교육은 오감을 체험하는 시간입니다. 주인공은 토마토예요. 여러분은 다섯 가지 감각을 체험한 후 토마토의 맛을 볼 거예요."

테이블 위에는 예쁘게 썰어 놓은 토마토와 함께, 각자 집에서 준비해 온 접시와 다섯 가지 맛이 담길 작은 컵이 울망줄망 놓였습니다. 맛을 경험하기 전에 먼저 시청각 자료로 간접 경험을 해 봅니다.

자, 이제 어린이들이 직접 다섯 가지 감각으로 맛을 볼 차례입니다. 미각, 청각, 후각, 촉각, 시각 다섯 가지 감각을 차례로 경험해 봅니다. 무슨 맛인지 혀를 대자마자 신이 나서 소리치는 아이도 있고요, 고개를 가우뚱거리는 아이들도 있습니다. "왜? 맛을 잘 모르겠어?" 멀찌감치 뒤에서 지켜보던 엄마 아빠도 어느새 테이블에 바짝 다가와 있습니다. "엄마도 맛 좀 보자!" 궁금한 표정으로 지켜보던 어른들도 더 이상 참지 못하고 아이들과 함께 맛을 봅니다. 그런데 고개를 가우뚱하는 어른들도 있습니다.

어른들이야말로 자극적인 음식을 자주 먹고, 화학 조미료로 맛을 낸 사 먹는 음식에 익숙해져 미각이 둔해진 거겠죠. 조미료를 조금 넣으면 맛이 없다고 싫어하는 어른들도 있으니까요. 아이들에게는 건강한 맛을 제대로 음미할 수 있는 미각을 찾아줘야겠다는 생각을 미각교육에 함께 한 어른들은 모두 하게 되었을 거예요.

냄새로 맡아보고, 귀로 들어보고, 손으로 만져보고, 겉모습도 유심히 관찰해보고, 이렇게 찬찬히 음식을 느껴 본 것은 모두가 처음 일 겁니다. 그리고 드디어 유기농 토마토를 맛볼 시간입니다. 다양한 감각을 경험 한 후 먹는 토마토의 풍부한 맛! 아이들이 오늘의 느낌을 기억하며 건강한 미각을 찾아 갈 수 있기를 바랍니다.

음식을 통해 세상을 변화시키는 소셜벤처 '푸릇(Froot)'은,  
1. 새싹이 푸릇하디 '푸릇'  
2. Food + Root 음식의 근원(뿌리)  
3. 과일(Fruit)과 유사한 발음



푸릇의 노민영 대표는 음식과는 무관한 통계학을 전공했지만 음식의 매력에 빠져 푸드스타일리스트, 외식업체 마케팅, 음식전문잡지 취재리포터를 거쳐 국제슬로푸드협회에서 설립한 미식과학 대학 (University of Gastronomic Science)에서 'Food culture and Communications' 석사 과정을 졸업하였다. 전통, 지역, 계절, 친환경 음식의 중요성을 알리는 슬로푸드 활동가이자 환경, 농업, 지속 가능한 먹을거리의 인식을 통한 미식을 주장하는 신개념미식가이다. 지속 가능한 음식소비생산 식문화를 위한 소셜벤처 '푸릇(froot)' 대표이기도 하다.  
<http://foodroot.blogspot.com> Twitter: slowfoodie4us

## 나와 지구를 위한 즐거운 배려 WITH A CUP



'환경의 적'이자 '건강의 적'인 일회용 종이컵 대신 자기 컵을 사용하자는 취지를 가지고 WITH A CUP(위더컵) 캠페인이 진행되고 있습니다. 이 캠페인은 포토그래퍼 조남룡과 22명의 스타들이 자기 컵을 사용하며 일상의 소소한 즐거움과 멋스러움을 느끼고, 즐거운 불편을 통해 의미있는 가치를 만들어가자는 취지로 'WITH A CUP' 캠페인 화보를 촬영하며 시작되었습니다.

120억, 어떤 숫자일까요. 우리나라에서 1년 동안 사용하는 일회용 종이컵의 개수라고 합니다. 이를 위해 8만여 톤의 천연펄프가 매년 수입되고 해요. 50cm 이상 자란 나무 1500만 그루가 있어야 만들 수 있는 양이라고 하니 어마어마한 자원 소비 과물이지요. 더욱 걱정스러운 것은 종이컵에 뜨거운 음료를 부으면 내부에 코팅 처리된 폴리에틸렌에서 발암물질이 녹아 우리가 섭취하게 된다는 것이죠.

'WITH A CUP' 캠페인 활동은 즐거운 방법으로 다양하게 진행되고 있습니다. 카페에서 1회 용기 대신 환경 텀블러에 음료를 담아 테이크아웃 할 수 있도록 텀블러를 빌려주기도 하고(움직이는 컵), '종이컵 없는 일터'를 만들기 위한 노력과 실천을 사연으로 보내면 칭찬의 의미를 담아 자연이랑의 비타민이 가득한 유기농 간식을 배달해 드리기도 했습니다.

캠페인의 취지에 동참하는 착한 주체들은 계속 늘어나고 있습니다. 유니버설 발레단은 자연이랑과 커뮤니케이션 우디가 진행한 '불편한 그린티 파티'에서 컵 캠페인에 대한 이야기를 듣고 단체차원에서 'WITH A CUP' 캠페인에 참여하게 되었습니다. 70여 명의 발레단 단원들이 각자 하루 동안 연습하면서 사용하는 컵이 10개 정도 된다고 하니 곱하기만 살짝 해 보아도 환경 보호에 한 몫을 해내고 있다는 것을 알 수 있습니다.

나 하나 일회용 컵을 사용하지 않는다고 환경을 되살릴 수 있을까? 마음 속에 물음표가 생기세요? 우리의 작은 행동이 지금 이 순간에도 미래를 만들어가고 있습니다. 지속 가능한 미래를 위해 행동하는 착한 주체가 되어주세요.

WITH A CUP(위더컵) 캠페인은 편리와 풍요를 향해 과속 질주하는 우리를 돌아보며 삶의 속도를 한 박자 천천히 늦추기 위한 '여성환경연대 슬로 라이프 운동'의 일환으로 제안되었습니다. 지난 겨울, 시즌 1을 마치고 시즌 2가 진행 중입니다.  
<http://blog.naver.com/withacup>  
여성환경연대는 작고 소박한 일상으로부터 녹색의 대안을 실천하는 사람들과 함께하고 있습니다. <http://www.ecofem.or.kr>

# 조금은 느린 유기농 여행

## 내가 먹는 농산물이 어디서 어떻게 자라나는 지 궁금하세요? 수확의 기쁨이 있는 농가체험을 떠나보세요.

땅을 일구고 씨앗을 심고 열매가 맺히기를 기다리며  
구슬 땀을 흘리는 농부의 마음을 느낄 수 있는, 조금은 느린 유기농 여행을 떠나보세요.

화창한 주말, 드넓은 하늘 아래 유기농 농가에는 고랑 고랑마다 수확의 기쁨이 가득합니다.  
삭막한 빌딩 숲 속에서 바쁘게 살아가는 도시 사람들은 자연과 가까워지고 싶어도 쉽지 않아요.  
그런 마음을 알기에 자연이랑과 함께하는 유기농 농가에서는 자연이랑 가족들을  
초대해 수확의 기쁨을 나누고 있습니다.  
아이들은 내가 먹는 채소와 과일이 자라는 모습을 직접 보고 수확하며  
하루 동안 농부가 되어봅니다. 도시가 삶의 터전인 어른들도 농가 체험이  
신기한 것은 마찬가지입니다.

여름의 방울토마토 발은 푹푹 찌는 열대림 같습니다.  
가만히 서 있어도 땀이 비 오듯 쏟아지지만 아이들은 투정도 안 부리고 열심히 입니다.  
잘 익은 열매를 고르는 눈이 진지하기까지 합니다.  
막 탄 열매는 바구니보다는 입으로 먼저 들어가기 일쑤입니다.  
건강한 땅에서 농약을 치지 않고 재배한 유기농 농산물이기엔 가능한 일입니다.

자연이랑의 농가체험은 농가 대표님과 가족들이 함께하는 체험입니다.  
지난 딸기 농가체험 때는 농가 대표님의  
사모님께서 준비해 주신 떡메치기로 딸기 인절미를 만들었습니다.  
아빠들의 떡메치기 대결도 재밌었지만 아이들도 어른 못지않은 실력을 뽐냈습니다.  
대표님의 꽃미남 아드님은 발고랑을 누비며 체험하는 가족들의  
사진을 열심히 찍어 주셨습니다.

자연이랑은 보다 알찬 체험을 드리기 위해 2011년 '조금은 느린 유기농 여행'이라는  
이름으로 제철 농산물을 수확할 수 있는 프로그램을 기획해 진행하고 있습니다.  
**농가를 체험하고 자연이랑 상품이 준비되어 유통되는  
오창의 친환경유통센터를 견학하고 유기농 식재료로 준비한 점심을 먹고  
느린 걸음으로 호수 공원을 산책하는 유기농 여행에 함께하세요.**

가족들만 가는 체험 아니냐고요?  
젊은 싱글을 위한 여행, 어머니들을 위한 친구와 함께 떠나는 여행, 직장 동료들과 함께 떠나는 여행,  
어린이들을 위한 유기농 캠프 등 다양한 프로그램이 기다리고 있습니다.  
자연을 담은 마음과 편안한 발걸음만 가지고 오시면 됩니다.

딸기  
(2월 ~3월)

### 딸기 체험

딸기 농가 체험은 어린이들에게 가장 인기가 좋아요. 지난 3월에  
진행된 딸기 농가 체험에는 농가 대표님과 사모님께서 딸기 인절미  
떡메치기 체험을 준비해 주셨습니다.



▲ 2011년 봄, 딸기 농가체험에서 만난 SK입직원 가족들입니다.  
소속사는 다르지만 농가체험에 오면 모두 반기는 자연이랑 가족입니다.

토마토  
(4월~7월)

### 토마토 체험

토마토 농가 체험은 4월 방울토마토를 시작으로 완  
숙토마토가 수확되는 7월까지 참여할 수 있습니다.  
수확 박스에 하나, 입 속에 하나 번갈아 가며 넣다  
보면 어느 새 이마에는 땀이 송글송글 맺힙니다.



▲ 발 고랑을 따라 나란히 가족사진.

▲ 조금은 느린 유기농여행은 연인들도 좋아하는 데이트 코스입니다.



▲ 농가 대표님이 알려주신 방법을 따라 방울토마토 한 알 한 알 조심스럽게 따니다.

방울토마토 발에서는 길게 늘어진 줄기를 발지 않도록 주의해야 합니다.  
줄기가 끊어지면 다시 나지 않는다고 해요.



사과  
(9월~10월)



사과 체험

사과는 가을인 9월부터 10월에 수확해서 다음 해까지 저장해 먹는 저장 과일이예요. 사과가 빨갭게 익기 전에 이름이나 메시지를 쓴 테이프를 붙여두면 나만의 특별한 사과를 수확할 수 있습니다.

▲ 사과밭을 배경으로 가족사진! 어떤 가족사진보다 멋진데요.

▲ 사과야 ~ 사과야 ~ 너 나처럼 예쁘구나!



▲ 한 입 먹어볼까? 사과 밭에서 제일 신나는건 역시 아이들입니다.



▲ 이만큼 땀어요! 자연이랑에서 나눠드리는 수확박스에 차곡차곡 쌈채를 담습니다.

▲ 먹거리와 요리에 관심이 많은 자연이랑 매니아 SK C&C 김경희 대리님.

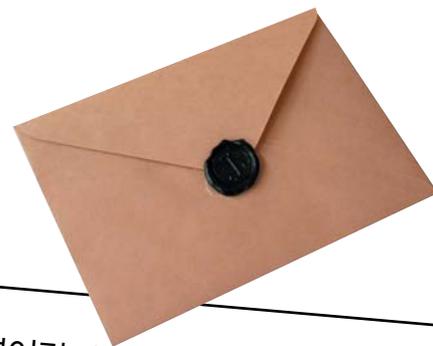
쌈채  
(11월~1월)

쌈채 체험

쌈채 수확의 하이라이트는 바로 수확한 쌈채에 삼겹살을 구워 싸먹는 것이죠. 자연이랑에 무항생제돼지고기를 공급하고 있는 이육희 대표님이 운영하는 '웃는대지'에서 고기도 구워먹고, 소시지 만들기 체험도 할 수 있어요.



▲ 아빠와 아이는 쌈채 뜯고, 엄마는 추억을 남깁니다.



자연이랑의 <조금은 느린 유기농 여행>에는 이런 분들을 초대합니다.

- 첫 번째, 딸기밭 고랑을 넘어 룡다리임을 자랑하지 않을 겸손함을 가진 아버지! (어른들이 고랑을 넘으면 아이들도 따라 넘어가 딸기밭을 보호하는 비닐이 찢어질 수 있어요.)
- 두 번째, 주렁주렁 열린 탐스러운 딸기가 눈에 밝히지만 박스 뚜껑이 닫힐 만큼만 담을 수 있는 인내심을 가진 어머니! (자연이랑에서 나누어 드리는 수확 박스에 적당한 양의 딸기를 담아 농가의 부담을 덜어주세요.)
- 세 번째, 딸기 따는 방법을 잘 배워, 딸기를 보고 흥분한 엄마 아빠에게 친절히 가르쳐 줄 수 있는 어린이! (딸기는 따는 방법을 잘 지키지 않으면 줄기에서 다시 딸기가 열리지 않아 다음 해에는 수확이 어려워요. 역시 딸기를 사랑하는 어린이들이 딸기 따는 방법도 더 잘 지키고, 딸기를 조심히 다뤄 준답니다. ^^)
- 네 번째, 농가체험을 위해 소중한 발을 내어주시는 농가분들께 감사하는 마음을 담고 오시는 자연이랑 고객님!

도시의 바쁜 생활에서 벗어나 조금은 느린 유기농 여행을 떠나보세요. 아이들과 함께 흙 냄새를 맡으며 건강한 땅에서 자라는 채소와 과일을 수확하는 기쁨이 있습니다. <조금은 느린 유기농 여행>은 자연이랑 홈페이지 농가체험 게시판 (www.62life.com)과 트위터 (http://twtkr.com/nature62life) 에서 함께 하실 수 있습니다.

# 친환경농산물 사업의 의미



SK D&D 에서 운영하는 자연이랑 서비스에서는 친환경농산물을 농가에서 생산해서 구매님의 댁까지 배송하는 서비스를 운영하고 있습니다. 친환경농산물은 건강을 지키고, 농촌과 도시가 서로 돕고, 환경을 살리는 상생의 소통사업입니다.

소비의 선택이 한국의 농가와 땅을 살립니다.  
 생산자인 농민이 먹거리의 안전을 책임집니다.  
 친환경 농산물의 생산으로 다시 살아난 자연이 농산물을 통해 사람을 살립니다.

## 다음 세대를 위한 친환경사업 - 충북 오창과 1사 1촌을 맺고 있습니다.

6년 전 SK 케미칼에서 시작된 이 서비스는 충북 오창과 1사 1촌을 맺고 있으며, 그 지역의 농산물 소비에서 더 나아가 물류기술을 키워 나가 전국 1300 여 농가의 농산물을 유통하는 물류의 중심 역할을 담당하도록 지원하였습니다. 수익, 그 이상의 가치 창출을 위해 SK 그룹은 고객을 먼저 생각하는 기업, 신뢰도 높은 기업이 되자는 가치 철학이자 경영원리를 가지고 1953년 창사 이래 정보통신, 에너지, 화학, 물류서비스 등 각 분야에서 대한민국을 대표하는 기업으로 성장해 왔습니다.

SK D&D는 고객, 구성원, 주주에 대한 가치를 창출함으로써 사회 경제발전에 핵심적인 역할을 수행하고 나아가 인류 행복에 공헌해야 한다는 SK 그룹의 SKMS 기업관, 그 기조 아래 개발, 마케팅, 디자인, 친환경 업무에 경영이념을 실현하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 자원, 에너지, 환경의 문제부터 우리의 식탁에 오르는 먹거리의 문제에 이르기까지 다음 세대를 위한 친환경 사업을 SK D&D가 이어갑니다.

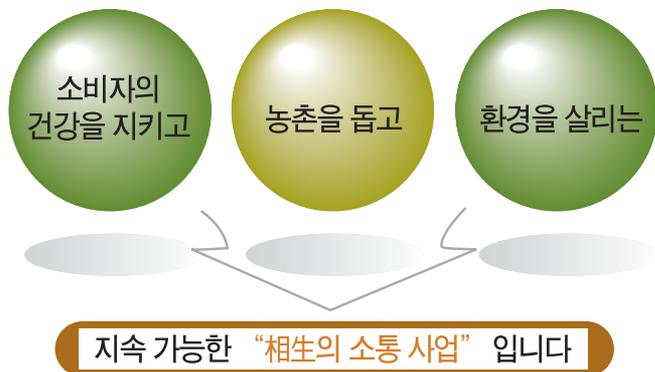
## 소비자와 농민 그리고 SK가 만났기에 가능했습니다.

믿을 수 있는 먹거리, 도농상생 - 선택적복리후생제도, 직원생일미역국선물, 명절선물, 의미 있는 선물

SK는 그룹 임직원과 SK그룹 각 기업의 고객을 위해 친환경 농산물 구입 금액을 50%~100% 지원함으로써 임직원의 건강과 나아가 행복을 만들어 나가는 친환경 농산물 사업 모델을 시작했습니다. SK 케미칼, SK C&C, SK 건설, SK 증권, SK 텔레콤 등의 그룹사를 중심으로 50여 개의 그룹(자회사 포함)사의 임직원들의 가정에 배송되고 있습니다. 또한 명절기간에는 휴맥스, 콤위즈, 미동 E&C 등의 회사에서 임직원 선물을 보냈으며, 직원의 생일에 미역국세트를 보내주는 골든브릿지투자증권도 농가 지원을 위한 친환경농산물 소비에 참여하고 있습니다. SK D&D 친환경사업본부는 자연과 건강, 그리고 다음 세대를 위한 미래를 생각하는데 앞장서고 있는 SK D&D 친환경 사업의 장입니다. 지금까지 있어 온 '농촌 살리기 운동'은 본질적인 문제 해결은 뒤로 한 채 소비자나 기업이 농촌을 '살려 주는' 일방적이고 현상적인 운동이었습니다. 그러나 SK D&D 친환경사업본부는 모든 상품에 엄격한 안전관리 시스템을 적용, 생산에서 소비자에 이르기까지 믿을 수 있는 유통 구조를 구축함으로써, 농민이 소비자의 먹거리 안전을 책임지고, 소비자는 한국 농업과 농민을 살리며, 더 나아가서는 친환경 농산물의 생산으로 다시 살아난 자연이 또 다시 사람을 살리는 본질적이고 지속적이며 상호적인 생태 공동체를 만들어가고 있습니다.



SK가 추구하는 친환경 농산물 사업은 단순한 유통사업이 아니라 '정직한 생산, 안심할 수 있는 소비를 통해' 건강한 먹거리 이야기로 교류함으로써



## 자연이랑은 충북 오창 농협과 함께 하고 있습니다.

유기농은 넓은 땅이 중요합니다. 가까운 곳도 농약이나 화학비료를 사용하지 않아야 안전성이 높아지기 때문입니다. 그러기 위해 전국을 인터뷰하고 조사한 끝에 만난 대단지 유기농 땅이 충북 오창이었습니다. 2005년에 시작된 인연으로 전국 최초 친환경농산물 전문 유통 센터를 만들었으며, 콜드체인 시스템을 가동하고 있습니다. 입고, 예냉, 저온저장, 저온세척시설, 저온물류작업장, 냉장택배까지 농산물 물류 흐름 전 과정이 저온시스템으로 되어있습니다. 채소, 과일, 쌀, 잡곡, 친환경 축산, 친환경 가공식품 등 다품종 소량 위주의 260여 품종을 취급하고 있습니다. 또한 WMS 물류운영시스템을 구축하였으며, 이력추적관리 시스템으로 유통 전 과정을 추적할 수 있는 시스템을 갖고 있습니다.

# 자연이랑 6년 동안의 히스토리

자연이랑 서비스는 6년이 된 서비스입니다. SK 케미칼에서 시작되어, SK 건설 자회사인 SK D&D에서 운영 중에 있습니다.

이 서비스는 CSR측면으로 기업의 사회적 역할에 기여해 보기 위한 동기로 만들어 졌으며, 여러 그룹 사에서 뜻을 함께해 주시면서, 추가적인 복리후생이 되어왔습니다. 자연이랑의 슬로건은 '친환경농산물은 건강을 지키고, 도시와 농촌이 서로 돕고, 환경을 살립니다'입니다. 땅이 건강해야 환경이 건강하고, 자연이 살아야 사람이 살아가 수 있습니다.

그러나 친환경농산물은 병충해 때문에 정해진 기한에 정해진 양이 납품되기 어렵습니다. 경제적인 사정상으로도 선택하기 어렵고, 농약을 뿌리고 화학비료를 뿌리는 농사가 관행적으로 이루어져 왔기 때문에 친환경농사를 지어 나가는 농부가 많지 않았습니다. 그래서 기업이 많은 물량을 소비해 주면 친환경농사를 지어가는 분들이 늘어 날 것으로 보고 1차 농산물을 중심으로 팔아드리는 역할을 해왔습니다. 가공품이 배송상으로도 용이하고, 매출이익으로도 도움이 되지만, 농민의 갈등은 유통구조가 덜 복잡한 1차 농산물로서의 판매이고, 그에 준하는 소비를 하며 농민과 소비자가 좀더 가까운 구조를 만들어 오고 있었습니다.

자연이랑 서비스는 6년간의 노력으로 매년 참여하시는 회사가 늘고 그 범위도 확대되어 가고 있습니다. 또한 온라인 친환경 쇼핑물 분야에서 1차 농산물로는 물동량 1위이며, 이러한 역할을 공공의 이익으로 인정하여 동탑산업훈장을 받았습니다. 매니아 층도 두텁게 형성되었고, 서비스 참여에 관심을 보이는 분들도 늘어가고 있습니다.

이 일은 충북오창농협과 함께 하고 있으며, 오창농협이 물류센터를 만들고, 전국에 1800여 농가의 농산물을 수매해 주시는 역할을 하고 있습니다. 또한 참여하는 직원들이 매 주 한자리에 모여 개선의 방향을 회의하고 실행하는 일들을 지속적으로 수행하고 있습니다. 충북오창농협은 물류기술을 고도화 하고 있으며, LAC가 그 역할을 지원하고 있습니다. 매년 성장해 가고 있는 서비스는 농가에 직접적인 도움이 되고 있습니다. 농가를 돌아보면 SK가 왔다고 반가워 하시는 농민들이 많아 졌습니다. 덕분에 자녀 배움을 대학에 보냈다는 농민도 계시고, 어머니께서 암 투병을 하셨는데 저희의 도움이 컸었다는 농민도 계십니다.

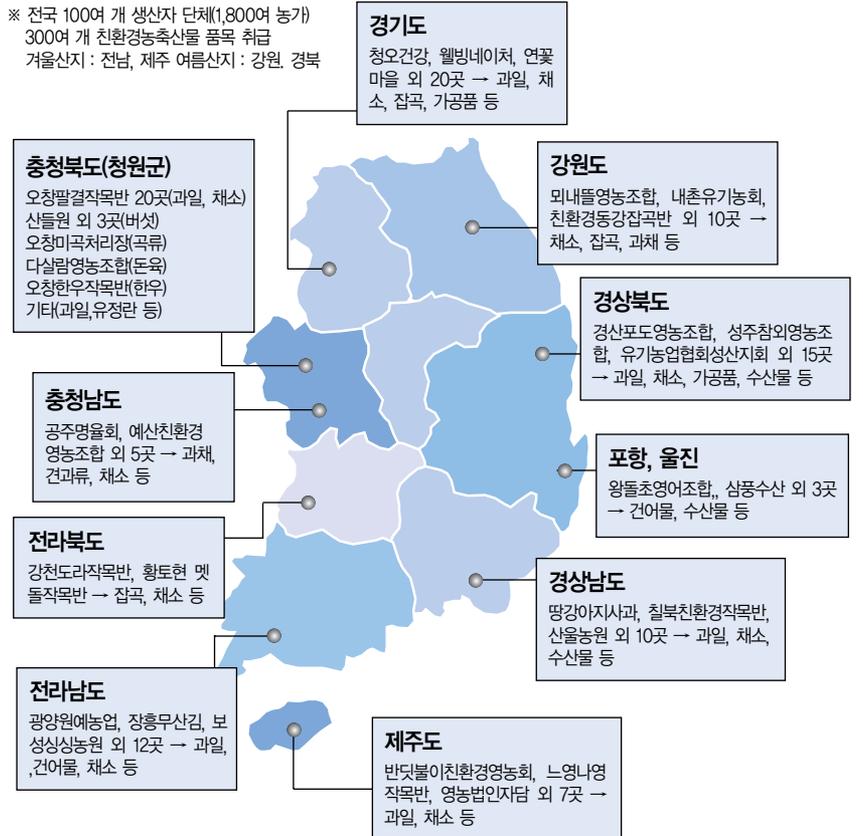
자연이랑은 농가체험을 진행하여 자녀분들과 가족들이 함께 오시기도 하고, 사무실로 유기농 간식을 전하 드리는 비타민 특공대를 불러주시면 찾아가기도 합니다. 또한 문화이벤트, 요리클래스, 식생활개선캠페인도 지속적으로 운영하고 있고 이러한 동적 요소를 지원하는 서비스를 감사의 마음으로 열어 드리고 있습니다.

자연이랑 서비스를 생각하시면 얼굴이 밝아지는 분들이 좀 더 늘어갈 수 있도록 이런 활동을 회사에서 지속적으로 참여해 가고 있다는 자긍심을 가지실 수 있도록 서비스 품질을 지속적으로 높여가겠습니다.

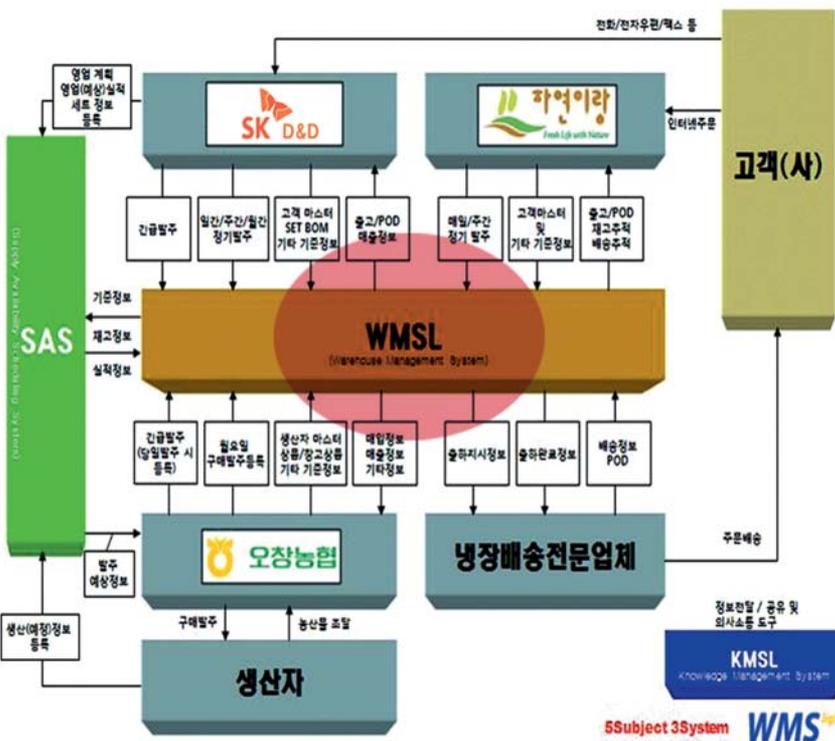
## 공급 농가 분포 현황

- 전국 100여 개 생산자 및 단체 (1800여 농가)

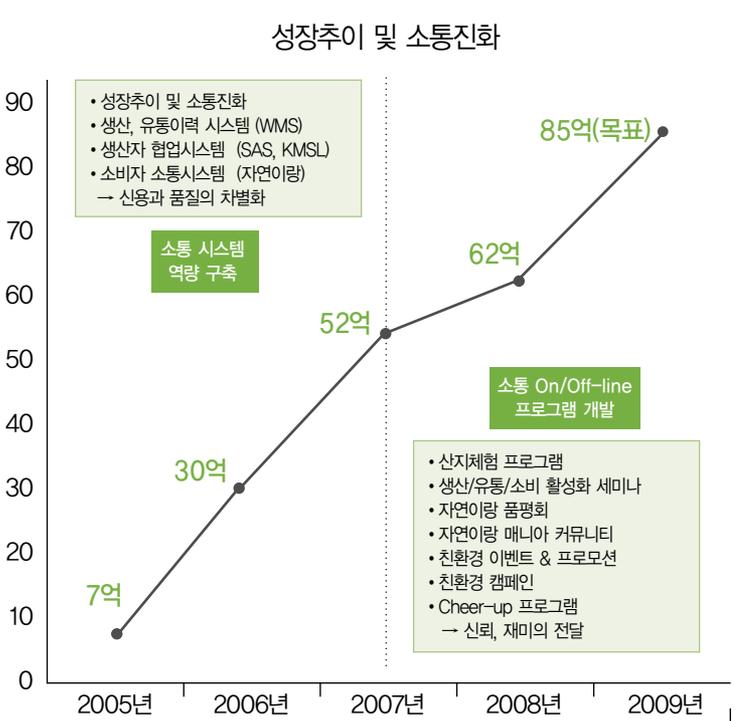
※ 전국 100여 개 생산자 단체(1,800여 농가)  
300여 개 친환경농축산물 품목 취급  
겨울산지 : 전남, 제주 여름산지 : 강원, 경북



## 소통시스템 : 생산, 유통이력추적시스템 (WMS)



## 친환경농산물 유통사업 성장 그래프



# 자연이랑과 함께 해 온 어느 기업의 복리후생제도

## 귀댁의 소중한 자녀가 SK 건설의 새 가족이 되었습니다.

SK 건설 신입사원 부모님께 드리는 축하 선물

SK 건설 2011년 신입사원 부모님께 유기농 쌀과 한우등심, 제철 과일로 구성된 선물세트를 대표이사님의 축하 카드와 함께 보내드렸습니다.



## 생일 축하드립니다! 미역국은 드셨어요?

GOLDEBRIDGE 미역국생일선물

골든브릿지투자증권에서는 생일을 맞은 임직원님 덕에 유기농 쌀과 한우 국거리, 자연산 돌미역으로 구성된 미역국생일선물세트를 보내드리고 있습니다.



**유기농 쌀 + 한우국거리 + 자연산 돌미역**

## 친환경농업을 지속시키는 일을 기업의 임직원 복지를 통해 진행한다는 것이 참 훌륭합니다.



**SK C&C 임희진 차장**

특정 기업이 이렇게 꾸준히 친환경농산물을 소비해 주는 사례가 처음이라는 것에 놀랐습니다. 친환경농업을 지속시키기 위해 농촌의 수익을 보장해 주고, 그것을 기업의 임직원 복지를 통해 진행한다는 것이 참 훌륭합니다. 처음 입사하고는 이런 가치를 잘 알지 못해 이용하지 않았었는데, 지금은 SK의 가장 큰 복지 혜택으로 느껴져요.

사내방송을 통해 홍보해 보는 건 어떨까요? 사실 친환경 농산물이 얼마나 좋은지 피부에 와 닿지 않아서 그냥 관행 농산물을 드시는 분들도 많은데요. 자연이랑이 가진 좋은 가치를 더 홍보할 수 있었으면 해요. 자연이랑 운영자들이 올린 생산자 인터뷰를 보며 아이와 가족이 먹는 농산물의 생산 과정을 보여주고 생산자를 만날 수 있어서 참 좋았고, 농촌을 생각하는 자연이랑의 마음을 느낄 수 있었어요.

## 직원의 건강을 챙기는 SK 부모님께 자랑스러워요.



**SK 건설 김근호 대리**

가장 중요한 먹을 거리, 직원의 건강을 챙겨주는 회사에 너무 고맙고 SK인으로서 자랑스러워요. 자연이랑은 주로 선물 목적으로 이용했어요. 부모님께 선물을 할 때마다 너무나 좋아하시더라고요. 특히 과일, 축산물류가 맛있다고 하셔요. 회의실로 찾아오는 비타민 특공대도 꼭 신청해 보고 싶어요.

SK의 복리후생제도 모델을 많은 기업에서 만들어가시길 권해드립니다. 만약 다른 이를 통해서라도 이런 복리후생제도를 만들고 싶은 기업이 있다면, SK D&D 자연이랑이 도와드리겠습니다. 자연이랑은 열린 마음으로 소통합니다.

# Vitamin Event

## 비타민 특공대가우리 회사 회의실로출동합니다!

자연이랑 서비스를 이용하고 있는 SK 계열사의 팀워크를 위해 건강한 유기농 간식을 드리러 비타민 요원들이 회의실로 출동합니다. 매달 한 팀을 추천해 회의 전에 찾아갑니다! 자연이랑 이벤트 게시판에 신청해 주세요.



회의 15일 전에 신청해주세요~

1. 사명
2. 팀명
3. 신청자 이름
4. 연락처
5. 회의 참가자 수
6. 회의 예정일

이벤트신청 : [www.62life.com](http://www.62life.com)



# SK 임직원들을 위한 자동주문 서비스를 운영하고 있습니다.

SK 기업은 임직원의 건강과 친환경 농업을 지원하기 위해 친환경 농산물 구입 금액의 50%~100%를 지원하고 있습니다.  
SK 회원 인증을 받은 임직원은 소속사에서 지원하는 지원금을 매달 1일 지급받습니다.  
이 지원금 제도를 통해 제철 친환경 농산물로 구성된 자동주문세트 상품을 매주, 혹은 격주로 받아 볼 수 있습니다.

SK 증권외의 경우 매달 제철 식 재료를 세트로 모아 드리는 세트 상품을 전 직원이 받아보고 있습니다. (매달 약 1000세트)

## 자동주문이란?

매 번 주문하는 번거로움 없이 한 번 신청하시면 매 주 자연이랑 상품 담당자가 구성한 상품을 편하게 받아 볼 수 있는 서비스입니다.

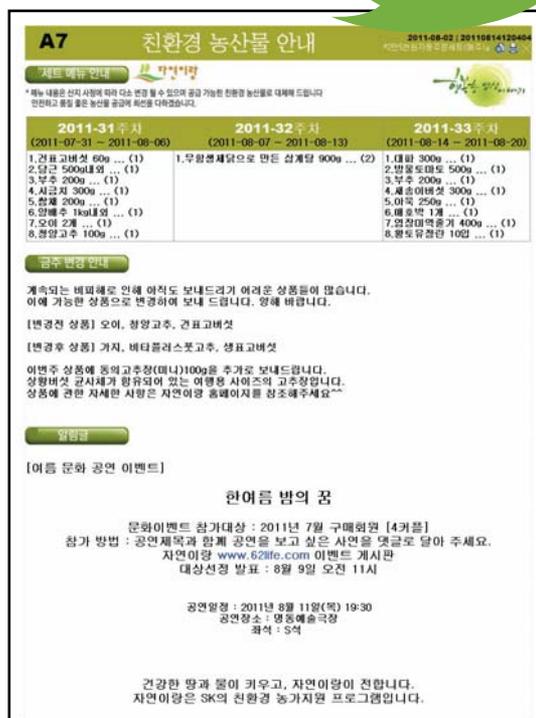
자동 주문 상품은 가정에서 가장 많이 드시는 제철 농산물로 구성됩니다. 자동 주문 상품 대신 신속 주문을 원할 경우 자동 주문 해지 신청을 하시면 되고, 원하는 다른 상품이 있을 경우 한 주씩 신속 주문으로 대체하실 수 있습니다.

(고객센터로 문의해 주세요. 080-303-6262)

상품 안내장을  
함께  
보내드립니다.

### • 자동주문세트 상품 안내

자동주문세트	배송
2만 5천원 자동주문세트	매주
2만 5천원 자동주문세트	격주
4만원 자동주문세트	격주
3만원 자동주문세트	격주
2만 5천원 패턴주문세트	매주 야채



2만 5천원 자동주문세트







# 항생제 없이 건강한 돼지고기를 만드는 무항생제돈육 자연안에서 온 편지

자연안을 아껴주시는 고객 여러분께 깊은 감사드립니다.

무항생제 축산을 통해 안전한 축산물에 소비자께서 두루두루 애용되길 소원하며, 2002년 처음으로 시작한 일들이 이제는 일반화 된 식품으로 자리잡아가니 감회가 새롭습니다. 무항생제 양돈은 일반축산과 다르게 접근하기가 매우 어렵습니다.

한 농장에서 새끼 돼지와 어미 돼지, 형님 돼지가 함께 180일을 지내야 하니 항상 질병에 노출되어 기르게 됩니다. 그래서 차단방역을 철저히 하여 기르지만, 감기에 걸려 면적이 떨어지는 일이 발생하면 한동안 곤욕을 치르곤 했습니다.

질병에 노출되었을 때 쓰기 위해 항생제가 개발되었으나, 소득을 목적으로 항상 첨가된 지 30년이 지나는 동안 어떤 항생제도 치료되지 않는 병들이 나타나게 되었습니다.

농민의 지식으로는 해결 할 수 없어 국가가 나서 2002년부터 2013년까지 식약청이 주도가 되어 진행하고 있는 사업입니다.

무항생제 축산은 고기를 안전하게 하는 목적과 가족의 거름이 환경을 파괴하는 일을 막고자 하는 의지를 담고 있습니다.

자연안은 처음으로 무항생제 축산을 통해 환경을 정화하는 농업을 이룩했습니다.

오창농협과 문백농협의 친환경단지에 거름을 공급하여 쌀과 토마토, 고추, 쌈채류, 딸기 등 많은 농산물을 생산하고 있으며 논과 하천에서는 모래무지, 다슬기, 가재, 썩방개 등 청정한 수질에서 볼 수 있는 생명들이 넘쳐납니다.

그래서 우리는 이렇게 노래 부릅니다.

우리는 반딧불이 돌아온 세상을 만들어 가족의 기쁨이 넘치는 식탁을 만들겠습니다.

자연안은 물을 맑게 하는 농업으로 더 가치 있는 행복을 전하겠습니다.

고객님께서 어디서나 보실 수 있는 축산물로 엄마의 마음, 아빠의 의무를 정성껏 담아 드리겠습니다.

조금이라도 부족한 부분이 있으시면 지도해 주시길 바라며 항상 관심어린 사랑에 감사드립니다.

2011년 8월  
자연안 이육희 대표 드림

## 자연안의 무항생제 돼지 고기류는 사육방법이 일반 돈육과 다릅니다.

일반적으로 돼지를 사육할 때, 지방(비계)이 골고루 퍼져 상품성을 좋게 하기 위해 '지방을 분산시키는 화학 성분'을 넣은 사료를 먹입니다. 그래서 상대적으로 지방이 적어 보이죠. 하지만 자연이랑에서 판매하고 있는 돼지고기는 사육 시에 지방을 분산시키는 성분이 포함된 사료를 일체 먹이지 않아 지방 부분이 다소 많으며, 포장과정에서 이 부분이 좀 더 많이 고객님께 전달되었을 경우, '지방(비계)이 많다'라고 느끼실 수 있습니다. 일상적으로 먹던 익숙한 먹거리가 우리의 건강한 사고를 왜곡시키는 부분도 있습니다. 자연이랑은 이러한 부분을 지속적으로 고객님께 알려드리고 공급하도록 노력하고 있습니다. 하지만, 과도한 지방질이 포함되어 있는 돈육을 받아보셨다면 고객센터(080-303-6262)로 문의 주시기 바랍니다.

### ※ 자연이랑 무항생제 돈육의 특징

1. 어린 돼지들 가운데 아주 건강한 돼지만을 특별 선별해 청결하고 넓은 축사에서 사육합니다.
2. 천연 질병 예방 요법(벌침 시술법)과 무항생제 사료를 사용한 항생제가 전혀 없는 돼지고기입니다.
3. 맛과 신선도를 위해 냉장육으로 판매합니다.
3. 육즙이 새지 않는 포장과 48시간 보관이 가능한 아이스팩을 넣어 스티로폼 용기에 담아 배송합니다.
4. 진공 비닐팩과 달리 사용 후, 냉장/생동 보관이 편리한 용기를 제공합니다.

자연이랑은 1800여 농가와 함께하고 있습니다.



QV 큐브 고객님께 드리는 친환경농산물 이용권

## 자연이랑 친환경농산물 50만 포인트

자연이랑은 SK D&D에서 운영하고 있는 친환경농산물 서비스입니다. 친환경농산물은 건강을 지키고, 농촌과 도시가 서로 돕고, 환경을 살립니다.

유효기간 : 2011년 12월 31일

이용방법 : 온라인(www.62life.com)가입 후 인증 후 사용 (뒷면 참조)

이용품목 : 자연이랑에서 판매하는 모든 상품



※ 본 이용권은 광고이미지입니다.



# 자연의 흐름을 담은 제철달력

## 자연의 흐름이 몸을 살립니다.

봄·여름·가을·겨울 자연의 에너지를  
고스란히 담은 제철 식재료를 건강한 식단을 만들어 가세요.



자연이랑 안드로이드 어플리케이션  
제철 식재료와 마크로비오틱 레시피,  
자연이랑과 함께하는 건강한 이벤트  
정보를 공유하세요

<p><b>1월</b> 우엉, 브로콜리, 배추, 연근, 시금치, 레몬, 굴</p> <p><b>우엉</b> 몸 속의 노폐물을 배출시켜요.</p> <p>아삭아삭한 식감의 뿌리채소입니다. 이눌린이 신장의 기능을 높여 이뇨작용을 도와주어 몸 속의 노폐물을 밖으로 배출시켜 줍니다. 공합이 맞는 음식으로는 돼지고기가 있으며, 우엉이 돼지고기의 산성을 중화시키고 누린내를 제거할 수 있어 좋습니다. 우엉은 거친 섬유소질을 연하게 하기 위해 연필 깎듯이 썰는 방법이 가장 좋습니다. 우엉에는 특유의 짠 맛이 있으므로 조리하기 전에 식초물에 담갔다가 요리하세요.</p>	<p><b>2월</b> 우엉, 쑥갓, 순무, 달래, 냉이, 취나물, 연근, 시금치, 레몬, 사과, 굴</p> <p><b>냉이</b> 간과 눈 건강에 좋아요.</p> <p>들에서 흔히 볼 수 있는 봄나물로 줄기와 뿌리를 깨끗이 손질해 된장국을 끓여 먹거나 뜨거운 물에 데쳐서 고추장, 된장 등에 무쳐 드세요. 냉이는 간을 튼튼하게 하고 눈을 밝게 합니다. 비타민, 철분, 칼슘이 많이 들어 있어 춘곤증을 없애고 입맛을 돋우며 고혈압, 간장병, 백내장, 녹내장 등에도 좋습니다.</p>	<p><b>3월</b> 달래, 냉이, 취나물, 썸바귀, 봄동, 쑥, 고사리, 청경채, 금굴, 딸기</p> <p><b>썸바귀</b> 면역력을 높여요.</p> <p>논과 밭 주위에서 흔히 자라며, 씨앗이 땅에 떨어져 싹이 나면 뿌리가 왕성하게 뻗어나가 번식합니다. 썸바귀의 강한 쓴맛은 이른 봄 식욕이 없을 때 입맛을 돋우는 역할을 합니다. 염증을 가라앉히는 효과가 있어 예부터 입 안이 헐었을 때 짓찧어 붙이거나 즙을 내서 마셨다고 합니다. 썸바귀의 이눌린, 팔미틴, 셀렌 등의 성분은 해열, 천식 치료, 변비 해소 등에 효과가 있습니다. 최근에는 스트레스 해소, 박테리아 살균 작용을 하는 것이 입증되기도 했습니다.</p>	<p><b>4월</b> 취나물, 쑥, 고사리, 청경채, 두릅, 죽순, 양상추, 상추, 딸기</p> <p><b>두릅</b> 위경련과 위궤양을 치료해요.</p> <p>산기슭이나 골짜기에서 자라는 두릅나무의 어린 순입니다. 단백질과 비타민C가 풍부하며 위의 기능을 향상시켜 위경련이나 위궤양을 치료합니다. 정신적인 긴장이 지속되는 일을 하는 사람과 학생이 먹으면 머리가 맑아지고 숙면에 도움이 됩니다. 두릅의 생즙을 마시면 통풍, 두통, 신경통에도 좋으며, 발암 물질과 담배에 들어 있는 유해 물질의 활성성을 90%까지 억제하는 것으로도 밝혀졌습니다.</p>
<p><b>5월</b> 양상추, 상추, 도라지, 더덕, 완두콩, 부추, 미나리, 마늘, 마늘즙, 청경채, 고사리, 영두</p> <p><b>도라지</b> 호흡기 질환을 예방해요.</p> <p>철분, 단백질, 칼륨, 칼슘, 엽산, 인, 비타민C, 아연 등 다양한 영양 성분과 식이섬유가 풍부합니다. 사포닌이 들어 있어 기관지염, 감기, 편도선염, 천식과 같은 호흡기 질환의 예방과 치료에 좋고 위의 염증이나 궤양을 억제하는 데도 도움이 됩니다. 한방 재료로 많이 쓰이며, 특히 산에서 자란 도라지는 효능이 훨씬 뛰어납니다.</p>	<p><b>6월</b> 샐러리, 근대, 오이, 감자, 청경채, 완두콩, 부추, 참외, 매실, 토마토</p> <p><b>매실</b> 피로회복과 체질개선을 도와요.</p> <p>매실에는 구연산, 사과산, 호박산, 주석산 등 다량의 유기산이 풍부하게 함유되어 있는데, 특히 구연산의 함량이 많은 것이 특징입니다. 구연산은 우리 몸 속의 에너지 대사 작용을 도와 근육에 쌓인 젖산을 분해해 피로 회복 효과에 탁월합니다. 매실은 신맛이 강하지만 대표적인 알칼리성 식품입니다. 육류와 인스턴트 음식의 과다 섭취로 인해 몸이 산성화되면 두통, 현기증, 불면증, 피로 등의 증상이 쉽게 나타나는데 매실을 꾸준히 먹으면 체질이 산성으로 기우는 것을 막아 약 알칼리성을 유지하는데 도움이 됩니다.</p>	<p><b>7월</b> 파프리카, 애호박, 피망, 파리고추, 가지, 열무, 근대, 오이, 감자, 수박, 자두, 산딸기, 참외</p> <p><b>파프리카</b> 감기 예방에 좋아요.</p> <p>파프리카는 고추 과에 속하면서도 단맛이 나는 '과일 같은 채소'입니다. 파프리카의 가장 대표적인 영양소는 비타민 C입니다. 파프리카 100g을 기준으로 비타민C가 375mg 들어 있는데 이는 하루에 성인이 필요로 하는 비타민 C 55mg보다 6.8배나 많은 양입니다. 때문에 파프리카를 먹으면 감기 예방이나 노화 예방, 스트레스 해소에 도움을 받을 수 있습니다. 파프리카는 색에 따라 맛도 조금씩 다르고 영양성분에도 차이가 있습니다. 노란색은 부드러운 맛이 나며, 주황색은 단맛, 빨간색은 매운맛이 강한 편입니다.</p>	<p><b>8월</b> 고구마순, 깻잎, 아욱, 감자, 옥수수, 열무, 포도, 복숭아, 멜론, 수박</p> <p><b>포도</b> 피로 회복에 좋아요.</p> <p>포도에는 포도당, 과당과 같은 당분이 많아 피로 회복에 좋습니다. 알칼리성 식품으로 근육과 뼈를 튼튼하게 하고 이뇨작용을 도와 주기 때문에 부기를 빼는 데 도움이 됩니다. 포도 속 '테라베스톨' 성분은 항암 작용을 합니다. 푸르스름한 것보다는 검을수록 당도가 높고, 송이가 꼭 차 있는 것보다는 다소 틈이 있는 것이 좋습니다. 껍질에 묻은 하얀 성분은 당분으로 껍질이 하얀 것이 많을수록 맛이 좋습니다. 신맛은 위에서 아래 방향으로 갈수록 강해지므로 포도 맛을 볼 때는 송이 아래 쪽의 포도 알을 먹어보고 사지 않은 것을 고르면 됩니다.</p>
<p><b>9월</b> 느타리버섯, 고구마, 토란, 붉은고추, 당근, 아욱, 사과, 배, 석류, 무화과, 포도</p> <p><b>고구마</b> 변비를 완화해 줘요.</p> <p>식물성 섬유가 많아 변비에 효과가 있고, 수지 성분이 있어서 배변을 촉진시킵니다. 고구마를 먹으면 피부가 고와진다고 알려져 있는 것도 바로 변통을 좋게 하는 성질 때문입니다. 주성분은 당질이므로 비만, 고혈압, 당뇨병, 심장질환을 앓는 사람은 과잉 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 보통 고구마와 동치미를 함께 먹는데 이는 무의 디아스타제 효소가 풍부한 고구마의 소화력을 돕기 때문입니다. 고구마는 김치의 소금기를 낮춰주는 칼륨이 있어 둘의 공합이 잘 맞는 것이죠.</p>	<p><b>10월</b> 단호박, 송이버섯, 표고버섯, 팽이버섯, 무, 느타리버섯, 토란, 당근, 감, 밤, 사과</p> <p><b>토란</b> 부종을 완화해 줘요.</p> <p>주성분은 당질, 단백질이지만 칼륨도 풍부하게 들어 있어 나트륨 배출을 도와 부종 완화에 효과적입니다. 토란의 미끈거리는 성질은 갈락틴이라는 당질 때문인데, 소화성은 좋지 않지만 뱃속의 열을 내리고 간장과 신장을 튼튼히 해 주며 노화방지에 효과를 나타냅니다. 토란은 생으로 먹으면 중독 증세를 보일 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다. 껍질을 벗기고 쌀뜨물에 담가 불필요한 맛과 성분을 제거해 드시고, 아린 맛이 강하므로 껍질을 벗기고 소금물에 삶아 찬물에 헹구어 드시는 것도 좋습니다.</p>	<p><b>11월</b> 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 무, 굴, 키위, 배</p> <p><b>연근</b> 콜레스테롤 수치를 낮춰 줘요.</p> <p>연근은 뿌리채소로 비타민C가 풍부하며 녹말로 보호되어 비타민이 쉽게 파괴되지 않는 장점을 가졌습니다. 연근의 식물성 섬유는 장을 적당히 자극해 장운동을 활발하게 해주어 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 작용을 합니다. 연근을 잘랐을 때 검게 변하는 것은 탄닌성분과 철분 때문인데 탄닌에는 강력한 수렴작용과 지혈효과가 있어 치질이나 궤양, 코피, 출혈 등을 억제하는 효능이 있습니다. 쓴맛이 강하므로 데쳐서 찬물에 우려낸 다음 조리하는 것이 좋습니다.</p>	<p><b>12월</b> 시금치, 무, 브로콜리, 배추, 연근, 딸기, 바나나, 굴</p> <p><b>시금치</b> 눈과 시력을 보호해 줘요.</p> <p>비타민A가 채소 중에서 가장 많고 비타민C와 칼슘, 철분 등이 풍부한 알칼리성 식품입니다. 비타민A를 보충하면 안구건조증 증세를 호전시켜 눈과 시력을 보호하는데 도움이 됩니다. 시금치는 잎이 부드럽고 소화가 잘되며 섬유질이 많아 변비에 좋습니다. 갓은 섬유질이 많아 변비에 좋습니다. 갓은 양념으로 나물을 무치거나 된장을 풀어 국을 끓이면 구수한 맛이 일품입니다. 날 것으로 섭취하는 것보다 기름에 볶아서 조리하는 것이 비타민A의 체내 흡수율을 높이는 방법입니다.</p>

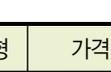
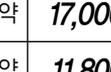
# 건강한 땅과 물이 키운 친환경 농산물입니다.

## 과일류

### • 생과일

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 껍질째 먹는 사과	2.5kg	저농약	17,000원
2	 거봉	2kg	저농약	26,000원
3	 방울토마토	500g	유기농	28,000원
4	 완숙토마토	2kg	유기농	9,500원
5	 참다래	1kg	유기농	7,500원
6	 자두 1팩	800g	저농약	10,000원
7	 천도복숭아	900g	저농약	6,200원

### • 견과류

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 무농약 건대추	150g	무농약	4,800원
2	 무농약 조각호두	150g	무농약	16,000원
3	 무농약 통호두	120g	무농약	22,000원
4	 바삭바삭 대추	70g	저농약	5,900원
5	 유기농 가평자	100g	무농약	13,000원
6	 유기농 볶음땅콩	300g	일반가공	9,800원
7	 유기농 생땅콩	250g	유기농	7,200원
8	 감말랭이	300g	저농약	10,000원
9	 유기농 건모과	100g	유기농	4,500원
10	 씨째먹는 건포도	150g	저농약	9,800원

## 곡류

### • 쌀

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 발아현미 (무농약)	1kg	무농약	6,800원
2	 발아현미 (유기농)	1kg	유기농	7,200원
3	 발아찰현미 (유기농)	1kg	유기농	8,000원
4	 왕우렁이쌀	10kg	일반	35,000원
5	 유기농 배아미	5kg	유기농	25,000원
6	 유기농 백미	10kg	유기농	43,000원
7	 유기농 백미	4kg	유기농	21,000원
8	 찰쌀 (유기농)	1kg	유기농	6,400원
9	 현미 (미중간미 유기농)	4kg	유기농	22,000원
10	 검은콩 서리태 (유기농)	500g	유기농	19,000원

### • 잡곡

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 기장 (무농약)	500g	무농약	17,000원
2	 노랑찰조 (무농약)	500g	무농약	11,800원
3	 들깨 (무농약)	500g	무농약	9,500원
4	 백태 (유기농)	500g	유기농	12,500원
5	 심곡혼합미	500g	무농약	5,600원
6	 울무 (무농약)	500g	무농약	8,800원
7	 차수수 (무농약)	500g	무농약	13,200원
8	 청차조 (무농약)	500g	무농약	17,500원
9	 통밀쌀	1kg	일반	3,300원
10	 흑미 (유기농)	1kg	유기농	6,300원
11	 찰보리쌀	500g	무농약	3,000원

### • 기타

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 녹두가루 (유기농)	350g	유기농 산물	22,000원
2	 백밀가루 (우리밀)	1kg	일반	3,300원
3	 쌀가루 (유기농)	350g	유기농 산물	5,800원
4	 울무가루 (유기농)	350g	유기농 산물	18,000원
5	 참쌀가루 (무농약)	500g	일반가공	6,000원
6	 통밀가루 (우리밀)	1kg	일반가공	3,300원
7	 현미가루 (유기농)	350g	유기농 산물	5,000원

## 수산물류

### • 건어물

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 국물용멸치(대멸)	300g	수산물	8,000원
2	 국물용멸치(중멸)	300g	수산물	8,000원
3	 볶음용멸치(세멸)	200g	수산물	9,300원
4	 볶음용멸치(소멸)	200g	수산물	2,900원

### • 해조류

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	 건다시마	100g	수산물	2,900원
2	 건다시마	200g	수산물	5,000원
3	 건미역	150g	수산물	4,500원
4	 건미역	90g	수산물	3,500원
5	 염장다시마	400g	수산물	2,400원

### • 해조류

주문번호	상품평	단위	유형	가격	
6	 염장미역줄기	400g	수산물	3,000원	
7		자연산 돌미역	100g	수산물	8,400원
8		자연산 돌미역	50g	수산물	4,950원
9		장흥 구운김	10장	수산물	1,980원
10		장흥 도시락김	3개 / 1봉지	일반가공	1,980원
11		장흥 마른김	50장	수산물	4,800원
12		장흥 조미김	10장 / 전장	일반가공	2,800원
13		즉석미역	45g	수산물	2,700원
14		컷트미역	50g	수산물	2,880원
15		컷트쌈다시마	50g	수산물	3,360원



**축산물류**

• 한우

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	한우 국거리 (덩어리)	600g	축산물	29,500원
2	한우 국거리 (절단)	600g	축산물	29,500원
3	한우 꼬리반골	2kg	축산물	62,000원
4	한우 다짐육	600g	축산물	28,000원
5	한우 등심	600g	축산물	52,000원
6	한우 불고기	600g	축산물	28,000원
7	한우 사골	2kg	축산물	62,000원
8	한우 사태국거리(덩어리)	600g	축산물	28,000원
9	한우 사태국거리(절단)	600g	축산물	28,000원
10	한우 안심	600g	축산물	48,000원
11	한우 잡뼈	2kg	축산물	29,000원
12	한우 장조림	600g	축산물	28,000원
13	한우 족	2kg	축산물	62,000원
14	한우 찜갈비	1kg	축산물	62,000원
15	한우 채끝 (산적용)	600g	축산물	48,000원

• 돈육

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	무항생제돈육 (갈비/구이용)	500g	축산물	14,000원
2	무항생제돈육 (갈비/찜용)	500g	축산물	14,000원
3	무항생제돈육 (뒷다리/다짐육)	500g	축산물	13,000원
4	무항생제돈육 (뒷다리/불고기)	500g	축산물	7,500원
5	무항생제돈육 (등뼈)	500g	축산물	7,500원
6	무항생제돈육 (등심/돈가스용)	500g	축산물	16,000원
7	무항생제돈육 (목살/구이용)	500g	축산물	23,000원
8	무항생제돈육 (삼겹살/구이용)	500g	축산물	24,000원
9	무항생제돈육 (앞다리/보쌈용)	500g	축산물	16,500원
10	무항생제돈육 (앞다리/찌개용)	500g	축산물	16,500원

• 닭/계란

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	무항생제 닭(기슴살)	500g	축산물	17,000원
2	무항생제 닭(백숙용)	900g	축산물	11,800원
3	무항생제 닭 (볶음용)	1kg	축산물	9,500원
4	무항생제 닭 (복채)	500g	축산물	12,500원
5	무항생제 닭 (안심)	500g	축산물	5,600원
6	무항생제 닭(통날개)	500g	축산물	18,800원
7	무항생제 닭(통다리)	500g	축산물	13,200원
8	황토유정란	10입	축산물	17,500원
9	황토유정란	15입	축산물	3,300원

• 닭/계란

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	무항생제 닭으로 만든 삼계탕	900g	일반 가공	11,000원

**채소 버섯류**

• 채소

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	감자	10kg	유기농	38,000원
2	감자	1kg	유기농	4,200원
3	깻잎	30장	무농약	1,100원
4	단호박	1개	무농약	6,500원
5	단호박 (보우쟁)	1개	무농약	3,800원
6	당근	500g 내외	무농약	2,700원
7	대파	300g	무농약	1,800원
8	무우	1개	무농약	2,500원
9	부추	200g	무농약	2,500원
10	비타민플러스 풋고추	200g	유기농	2,200원
11	양배추	1kg 내외	무농약	2,500원
12	양파	1kg	무농약	2,800원
13	청양고추	1kg	무농약	1,200원
14	통마늘	1kg	무농약	5,000원
15	통마늘	500g	무농약	5,000원
16	파프리카	1개	무농약	4,000원

• 버섯

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	건목이버섯	30g	무농약 농산물	5,000원
2	건표고버섯	60g	무농약 농산물	4,300원
3	건표고슬라이스	40g	무농약 농산물	4,300원
4	느타리버섯	300g	무농약 농산물	2,700원
5	새송이버섯	300g	무농약 농산물	3,200원
6	생표고버섯	200g	무농약 농산물	4,400원
7	아욱	250g	무농약 농산물	2,300원
8	자연산 염장능이버섯	150g	제품별 도표시	19,000원
9	자연산 염장싸리버섯	200g	제품별 도표시	8,500원
10	팽이버섯	150g	무농약 농산물	550원

• 건나물

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	건고사리	50g	무농약 농산물	10,800원
2	건도라지	50g	무농약 농산물	11,800원
3	무말랭이	70g	무농약 농산물	2,000원
4	미역취나물 (1+1)	100g	일반	6,000원
5	애호박 말랭이	70g	무농약 농산물	5,200원

• 기타

주문번호	상품평	단위	유형	가격
1	곤드레나물	200g	무농약 농산물	3,500원
2	삶은고사리	150g	무농약 농산물	6,200원
3	쌈채	200g	유기농 산물	2,200원
4	콩나물	300g	무농약 농산물	1,500원

# 전화 주문 080-303-6262 인터넷 주문 WWW.62LIFE.COM

## 가공상품류

### • 음료

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	무농약 감귤주스(자연 그대로)	1박스(20팩)	일반가공	17,000원
2	무농약 한라봉 감귤주스(자연 그대로)	1박스(20팩)	일반가공	17,000원
3	빵먹는 무농약 딸기잼	120ml*10팩	일반가공	20,000원
4	빵먹는 혼합잼(딸기, 감귤)	120ml*10팩	일반가공	20,000원
5	성연 오곡두유(단맛)	195ml*16봉	일반가공	28,000원
6	성연 한국콩두유(단맛)	195ml*16봉	일반가공	25,000원
7	성연 한국콩두유(달지 않은 맛)	195ml*16봉	일반가공	25,000원
8	아람농장 무농약 감귤주스	10입	일반가공	10,000원
9	아람농장 무농약 딸기주스	10입	일반가공	10,000원
10	아람농장 무농약 토마토주스	10입	일반가공	10,000원
11	아람농장 친환경 사과주스	10입	일반가공	10,000원
12	아람농장 친환경 천도복숭아주스	10입	일반가공	10,000원
13	아람농장 친환경 포도주스	10입	일반가공	10,000원
14	이로수세트	2병	일반가공	31,000원
15	제주 파인애플 감귤주스(자연 그대로)	1박스(20팩)	일반가공	17,000원
16	해양심층수 슈어	1.5L *6입	일반가공	14,400원
17	해양심층수 슈어	500ml*20입	일반가공	28,000원
18	호박이영콜제	25입	일반가공	25,000원

### • 면류

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	우리밀 녹차 소면	400g	일반가공	3,500원
2	우리밀 단호박 칼국수	400g	일반가공	2,700원
3	우리밀 백밀국수	1kg	일반가공	5,800원
4	우리밀 버섯 소면	400g	일반가공	3,500원
5	우리밀 쌀국수	400g	일반가공	3,100원

### • 간식

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	우리쌀 파래전병	180g	일반가공	3,800원
2	유기농 쥐눈이콩볶음(스틱)	150g	일반가공	8,000원
3	유기농 쥐눈이콩 볶음	160g	일반가공	8,000원
4	유기농 발아현미누룽지	130g	일반가공	3,400원
5	유기농 쌀누룽지	180g	일반가공	3,900원
6	유기농 쌀튀밥	80g	일반가공	2,200원
7	유기농 쌀누룽지(조각)	300g	일반가공	6,700원
8	유기농 쌀로 만든 모카쿠키	100g	일반가공	4,500원
9	유기농 쌀로 만든 초코칩쿠키	100g	일반가공	4,500원
10	유기농 쌀로 만든 코코넛쿠키	100g	일반가공	4,500원
11	유기농 쌀로 만든 크로칸트쿠키	150g	일반가공	6,000원
12	유기발아현미 쌀떡튀밥	60g	일반가공	2,400원
13	친환경 과일칩(딸기)	14g	일반가공	3,000원
14	친환경 과일칩(배)	20g	일반가공	2,900원
15	친환경 과일칩(사과)	14g	일반가공	2,900원
16	친환경칩쌀(조각)누룽지	300g	일반가공	7,300원

### • 반찬

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	그린팜(프레시햄)	200g	일반가공	4,200원
2	발아콩으로 만든 두부	340g	일반가공	3,500원
3	우리콩두부	340g	일반가공	3,200원

### • 가루

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	국산유기농 쌀부침가루	300g	일반가공	4,500원
2	국산유기농 쌀튀김가루	300g	일반가공	45,000원
3	마가루(무농약)	300g	무농약산물	23,000원
4	메주가로(유기농)	500g	유기농산물	19,000원
5	무농약 볶음콩가루	400g	일반가공	10,000원
6	미숫가루(무농약)	1kg	일반가공	16,800원
7	미숫가루(무농약)	500g	일반가공	8,800원
8	발아미숫가루(유기농)	500g	일반가공	10,600원
9	표고버섯가루(무농약)	200g	일반가공	12,000원

### • 건강식품

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	매실농축액	100g	일반가공	50,000원
2	매실농축액	30g	일반가공	20,000원
3	매실원액	700ml	일반가공	27,000원
4	매실원액 선물세트	700ml*2병	일반가공	50,000원
5	봄들산야초	1100ml	일반가공	35,000원
6	봄들산야초	700ml	일반가공	25,000원
7	산야초 미백	1100ml	일반가공	50,000원
8	숙효소	700ml	일반가공	30,000원
9	유기농선식 든든한아침만찬	38g*15입	일반가공	21,000원
10	인어라이프브랜	200g	일반가공	9,900원
11	한방삼계재료	148g	무농약산물	4,500원

### • 차류

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	결명자차	300g	무농약농	9,200원
2	구기자차	130g	무농약농	16,000원
3	국산 유기농 동굴레차(고형)	120g	유기농	11,000원
4	국산 유기농 동굴레차(티백)	25g	유기농	4,600원
5	국산 유기농 옥수수차	400g	일반가공	5,600원
6	발아 유기농 보리차(티백)	180g	일반가공	3,800원
7	발아 유기농 옥수수차(티백)	180g	일반가공	3,800원
8	오미자차	150g	무농약농	18,000원
9	유기농 보리차	500g	일반가공	5,200원
10	유아용 국산발아유기농보리차(티백)	180g	일반가공	3,900원
11	유아용 싹틔운유기농현미차	180g	유기농	4,200원
12	타타리메밀차	150g	일반가공	16,000원

### • 양념

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	춧가루(유기농)	130g	유기농	9,000원
2	고춧가루(유기농)	1kg	유기농	52,000원
3	고춧가루(유기농)	1kg	유기농	47,000원
4	까나리액젓	1kg	일반가공	5,500원
5	동의간장	500ml	일반가공	12,000원
6	동의간장(미니)	100ml	일반가공	2,800원
7	동의고추장	950g	일반가공	28,000원
8	동의고추장(미니)	100g	일반가공	3,800원
9	동의된장	950g	일반가공	23,500원
10	동의된장(미니)	100g	일반가공	3,800원
11	마레솔트	250g	일반가공	4,000원
12	마레솔트	500g	일반가공	7,800원
13	맑은구은소금	500g	일반가공	2,500원
14	맑은꽃소금	500g	일반가공	1,850원
15	맑은복은소금	500g	일반가공	2,500원
16	멸치액젓	1kg	일반가공	5,200원
17	싹틔운 들기름	320ml	일반가공	22,000원
18	싹틔운 참기름	320ml	일반가공	38,000원
19	쌀조청(무농약)	600g	일반가공	9,000원
20	유기농 국간장	1L	일반가공	16,000원
21	유기농 볶음 참깨	180g	일반가공	14,800원
22	유기농 설탕	2kg	일반가공	10,500원
23	유기농 설탕	454g	일반가공	3,300원
24	유기이소말도 쌀올리고당	480g	일반가공	8,850원

### • 반찬

주문번호	상품명	단위	유형	가격
1	유기농 옛기름	400g	일반가공	5,000원

# 명절에는 건강을 기원하는 친환경 농산물을 선물하세요. 주문안내 080-303-6262



### 윤상복의 벌꿀가족 5호

아카시아꿀 1kg, 집화꿀600g×2

₩ 43,000

자연의 생명력이 깃든 벌꿀 명절 선물세트입니다.



### 명품사과배혼합선물세트

사과 6입, 배 6입

₩ 100,000(예상가)

친환경 사과, 배를 대과로 구성한 과일선물세트입니다.



### 보은대추한과 1.6kg(대바구니)

유과, 손약과, 옛강정, 뽕잎다식

₩ 58,000

따사로운 햇살이 가득한 속리산 자락의 보은 대추를 갈아넣은 유과와 우리밀 손약과, 옛강정, 뽕잎다식 등을 정갈히 구성했습니다.



### 진품한우찜갈비세트

찜갈비 800g×3

₩ 180,000

신선한 공기, 맑은 물, 쾌적하고 깨끗한 환경에서 자란 한우만 엄선한 고품질의 특상급 한우선물세트입니다.



### 유기농허브차세트

로즈마리, 캐모마일, 레몬밤, 레몬글라스, 페퍼민트

₩ 50,000

국내산 유기농허브 5가지로 구성된 건강한 선물세트입니다.



### 한삼인 홍삼순액(6년근)

70ml×30포

₩ 74,800

6년근 홍삼을 저온추출법으로 36시간 정성껏 달인 홍삼 상품입니다.

## SK 임직원 명절 선물

SK 임직원을 위한 명절 선물세트를 보내드립니다.

사람과 땅을 살리는 친환경 농산물을 임직원 가정에 선물하세요.  
임직원을 아끼는 대표님의 마음을 친환경 농산물과 함께 보내드립니다.



SK 임직원을 위해 준비한 명절 선물세트는, 감사한 분들께 건강하고 귀한 친환경 먹을 거리를 알차게 구성해 선물하실 수 있습니다. 믿을 수 있는 친환경 농축산물을 합리적인 가격으로 구입하고, 참여하는 기업은 친환경 문화 창출과 공익성을 추구 할 수 있습니다. SK D&D 자연이랑과 함께 농촌을 돕고 환경을 살리는 사회공헌의 역할에 동참해 주세요. ※SK 임직원용 선물세트는 임직원이 추가로 신청하여 지인, 친지 분들께 선물하실 수 있습니다.

### 주문처 SK D&D 웰빙사업본부

담당 : 임혜정 MD TEL : 02-398-4844 MAIL : gift@62life.com (메일로 명절주문신청서를 요청해 주세요.)

# 사랑 받아 행복한 자연이랑 넘버 3



## 껍질째 먹는 사과

### 들녘지기

껍질째 먹는 사과를 생산하는 들녘지기는 청정 공기와 맑은 물이 흐르는 무공해 지역 경북 청송에 위치하고 있습니다. 해발 250m 이상의 산간지로 일교차가 평균 12°C 이상인, 사과가 재배되기에 가장 이상적인 기후조건을 가지고 있습니다. 타 지역에 비해 적은 강우에 따른 높은 일조량으로 맛과 당도가 뛰어난 고운 빛깔의 사과가 자라납니다. 농가에서 보내 온 사과는 우수농산물 시설인증을 획득한 설비에서 전자식으로 분류해 당도, 갈라, 중량, 크기를 선별합니다. 그 후 오존발생기를 켜고 세척해 잔류 농약을 최소화합니다. 서서히 건조시켜 개별 포장을 하면 껍질의 영양까지 모두 드실 수 있는, 드시기 편하고 맛이 좋아 인기 만점인 '껍질째 먹는 사과'가 됩니다.



### 여름 사과의 대명사 **아오리**

(수확기 8월 초순에서 중순 경)

골든데리셔스에 홍옥을 교배하여 만든 일본 품종으로 껍질 색은 홍색이며 줄무늬가 있습니다. 당도는 13~14도 정도이고 신맛이 적으며, 과즙이 많습니다. 저장성이 낮은 편으로 실온 보관 시 5~10일 정도이며, 냉장 보관 시는 15~20일 정도 보관이 가능합니다. 아오리는 원래 보통 사과처럼 붉은색이지만 다른 품종의 사과가 나오기전 빨리 소진하기 위해 파란 풋사과로 판매가 되어지고 있습니다.

### 추석 선물로 가장 좋은 **홍로**

(수확기 8월 하순에서 9월 중순 경)

국내에서 육성된 최초의 사과품종으로 원예연구소에서 1980년 '스퍼머트 네리셔스'에 '스파클든 네리셔스'를 교배하였습니다. 껍질 색은 농홍색으로 줄무늬가 거의 없고 당도는 14~15도로 높고 산도는 아오리보다 조금 낮으며 육질이 단단합니다. 저장성은 상온에서 30일 정도입니다.

### 겨울의 황제 사과 **부사**

(수확기 9월~10월 중순까지)

정확한 이름은 '후지'이며, 1939년 일본 아오모리현 후지사키마을 과수시험장에서 국광에 데리셔스를 교배한 품종입니다. 만생종으로 10월 하순부터 익기 시작합니다. 껍질 색은 선홍색이고 줄무늬가 선명하며 바탕색은 황색입니다. 당도는 14~15도로 높고 산도는 아오리와 홍로의 중간 정도로 단맛과 신맛이 일맞게 조화를 이루고 있습니다. 특히 저장성이 뛰어나 (상온에서 90일, 저온 저장에서 150일 정도) 늦가을부터 이듬해 초여름까지 연중 판매되는 사과의 대부분을 차지합니다.



### 저농약농산물

화학비료는 권장 시비량의 1/2 이내로 사용하고, 농약 살포 횟수는 농약안전사용 기준의 1/2 이하로 하고, 제조제를 사용하지 않습니다. 잔류농약은 식품의약품안전처가 고시한 농산물의 농약잔류허용기준의 1/2 이하입니다.



## 황토유정란

### 흠미농원

'옛날 옛날 충청북도 어느 산골에...'로 시작하는 옛 이야기의 배경을 괴산이라고 생각하면 된다는 말이 있습니다. 그 깊은 산골, 충북 괴산군 청안면 백봉에 황토 유정란을 만들어 내고 있는 흠미농원이 있습니다. 흠미농원은 시 피해가 한 번도 없었던 농가입니다.

"산으로 둘러싸여있어 큰 고개를 두 개나 넘어야 들어올 수 있고, 양계단지가 조성 되어 있지 않아 청결하게 관리가 더 잘 됩니다."

흠미농원의 황토 유정란은 암탉과 수탉이 함께 어울려 지내며 낳아, 병아리가 태어날 수 있는 유정란입니다. 암탉은 수탉이 없어도 알을 낳을 수 있기 때문에 일반적인 관행농가에서는 암탉들을 아주 좁은 우리에 가두고 항생제와 산란촉진제를 먹이고, 밤새도록 불을 켜 놓고 쉬지 않고 알만 많이 낳도록 하며 달걀을 생산합니다.

흠미농원의 황토유정란은 항생제와 성장촉진제를 먹이지 않은 닭이 낳은 달걀입니다.

입추 후에는 한방영양제와 인삼 끓인 물을 먹이고, 계사 내에 벼짖을 깔아주어 항상 깨끗한 자연 농업식 계사를 유지하고 있습니다. 황토유정란은 맛이 고소하고 비린내가 없습니다.



### 무항생제축산물

항생제, 성장 호르몬 제 등을 사육 전 과정에서 사료와 음수를 통해 먹이지 않고 사육밀도를 적정하게 하여 깨끗한 사육환경에서 위생적으로 생산 한 안전한 축산물입니다.



## 미중진미 유기현미

### 오창팔걸유기쌀작목반

가장 맛 좋기로 유명한 추청벼의 재배 최적지인 충북 청원의 미중진미는 화학비료를 사용하지 않고 재배한 친환경 유기농 현미입니다. 벼의 왕겨를 벗겨낸 상태로 도정되는 않는 쌀로 아직 씨의 형태이기 때문에 재배하면 싹이 나옵니다. 백미보다 비타민과 식이섬유를 많이 포함하고 있고, 탄수화물 함유량이 적어 칼로리가 낮은 건강식품입니다. 유제품, 의약품으로 유산균 보충하는 것보다 현미를 통해 꾸준히 섬유질을 섭취하면, 현미의 섬유질이 장에 있는 유산균의 먹이가 되어 유산균을 증식시키고 유지되도록 돕습니다.

현미만을 다량으로 섭취할 경우 미네랄 결핍을 일으킬 수 있으므로 야채와, 우유, 개소금으로 영양을 보충해 주세요.

특히 유아들은 미네랄(철, 칼슘, 마그네슘, 아연) 부족을 일으킬 수 있으므로 유아에게는 쌀눈이 살아있는 배아미가 좋습니다.



### 유기농산물

일정기간 (다년생 작물은 3년, 그 외 작물은 2년) 이상을 유기합성 농약과 화학비료를 일체 사용하지 않고 재배합니다.

# 안녕하세요. 자연이랑 고객센터입니다.

## Q비슷한 상품들, 어떻게 다른가요?

### 서리태와 흑태의 차이점

서리태는 첫 서리가 내릴 때 수확하는 검은콩입니다. 껍질이 검은 콩에는 쥐눈이콩, 흑태, 서리태 세 종류가 있는데 살림 초보자들에게는 흑태와 서리태를 구별하는 것이 어렵습니다. 쥐눈이콩은 쥐눈처럼 작고 반짝거리는 콩으로 약으로 사용하거나 콩나물 키우는 용도로 씁니다. 흑태는 백태보다 조금 크고 속이 노르스름하게 하얀 콩으로, 백미와 혼합해 먹거나 주로 콩자반을 만들어 먹습니다. 그에 비해 서리태는 흑태보다 크기가 매우 크고 속이 푸른빛이며 달착지근한 맛이 훨씬 높아 밥에 넣어 먹기에 좋습니다. 다른 콩보다 단단하므로 반드시 물에 불렸다 사용하세요.



### 현미와 발아현미의 차이점

현미는 벼의 왕겨 층만을 제거한 것으로 지질, 섬유질, 비타민, 미네랄 등이 풍부한 쌀겨 층이 그대로 남아있어 벼를 완전히 도정한 백미에 비해 영양적으로 우수합니다. (단백질과 탄수화물을 제외한 나머지 쌀의 여러 가지 영양분은 모두 쌀겨에 들어있습니다.) 하지만 소화 잘 안되고 질감이 까칠까칠해 씹기 불편한 단점이 있어 이를 보완한 것이 발아현미입니다. 발아현미는 현미에 수분과 온도, 산소를 공급해 1~5mm 싹을 틔운 것으로 싹을 틔우는 과정에서 현미의 영양분이 배가되고 소화흡수가 잘 됩니다. 발아현미는 물에 불리지 않고 바로 밥을 해 드셔야 더욱 맛있었습니다.



## Q배송 일정은 어떻게 되나요?

### 배송안내

- 서울 및 수도권(경기) 지역 : 종이박스에 냉장배송
- 그 외 지방 : 아이스박스(스티로폼박스)포장 및 아이스 팩 포함 배송
- 월요일~수요일 주문은 주문일로부터 2~3일 이내에 배송 받습니다.
- 목요일~일요일 주문은 다음주화요일부터 배송 받습니다.
- 토요일, 일요일, 법정공휴일은 배송이 되지 않습니다.
- ※ 배송지와 받으시는 분의 연락처를 정확히 기재해 주세요. 정보가 불분명할 경우에는 배송이 지연 될 수 있습니다.

구 분	지 역	방 법	내 용
냉장택배 지역	서울, 경기지역 일부 고양, 성남, 용인(수지, 기흥), 하남, 구리, 의정부, 과천, 안양, 수원, 광명, 군포	냉장택배	월요일~수요일 주문일로부터 2~3일 이내 배송
	경기지역 일부 (냉장택배지역 외) 인천, 강원도, 충청도, 전라도, 경상도	아이스박스 보냉	목요일~일요일 주문은 화요일부터 배송
일반택배 지역	제주도, 울릉도 등		배송 불가

### 배송비

- 세트, 패키지, 예약상품을 제외한 모든 상품은 25,000원 이상 부터 주문 가능하며, 배송비는 무료입니다.

## Q상품에 문제가 있나요?

### 친환경 귤이었는데 껍질이 딱딱하고 거무스름한 점이 있어요.

유기농 노지 감귤은 유기농 땅에서 자연 그대로 재배해 사람 손을 거의 타지 않고 자라기 때문에 비, 바람, 햇볕, 태풍을 견디며 열심히 익은 건강한 감귤입니다. 시중에서 판매되는 관행농산물과는 달리 표면이 지지분하고, 거뭇거뭇하거나 익지 않은 것처럼 푸른색을 띄어 볼품 없고 깨끗하지 못한 상품이라고 생각하실 수 있지만, 성장 호르몬이 함유된 화학비료를 사용하지 않았기 때문에 이런 자연스러운 상태가 나타납니다. 재배 시는 물론 출하작업을 하면서 표면에 사람의 손을 최대한 타지 않도록 포장작업을 하며, 과실이 깨끗하고 좋아 보이게 하는 코팅제, 광택제 등의 처리를 하지 않습니다. 제철에 드시고 남은 껍질을 말려 두었다가 꿀피차로 끓여 드시면 감기와 피로회복에 도움이 됩니다.



# 슬로 푸드 슬로 라이프

## “범죄율을 줄이려면?”

느리고 맛있는 음식 이야기가 나올 줄 알았는데 왜 범죄율이냐고요?

이태리의 슬로푸드 운동을 만든 카를로 페트리니와 우리나라에서 <슬로푸드>라는 책을 낸 김종덕 교수님은 사회학을 전공하신 분들입니다.

왜 이런 분들이 먹을 거리에 이렇게 온 삶을 바치시는지 궁금해서 이 분들의 책을 읽어보니 이런 내용이 있었습니다.

“사회의 범죄율과 가족의 밥상문화가 유지되는 비율은 반비례한다.”

생각해 보니 하루에 세 번 밥을 먹고 적어도 아침과 저녁에 가족이 모여서 밥을 먹는다면 서로 대화가 꽤 많아지겠다는 생각이 들었습니다.

요즘은 둘러 앉아 밥을 먹지도 않고, 준비하는 시간이 아까워 외식이 늘어납니다.

그러다 보니 점점 음식의 이야기가 나와는 먼 이야기가 되고 식재료가 어떻게 구성되고 어디에서 왔는지 관심이 없어집니다.

그러다가 시사고발 프로그램에서 첨가제 이야기나 중국에서 건너온(그들은 뿌리지도 않는) 파코로부터라졸이라는 무서운 농약이

쌈체에 엄청나게 뿌려지고 있다는 이야기를 접하면 화들짝 불안이 엄습해 옵니다.

매 해 KPI 달성을 위해 달려왔고, 효율적인 일 처리를 위한 프로세스 개선에 앞장 서며 살아왔던 것 같습니다.

그리고 새로운 세상을 열어 보겠다면서 지속 가능한 미래를 꿈꾸었습니다. 그러나 지속 가능한 미래는 오래 전 우리가 벌써 살았던 그 지점에 있지 않았나 자문하게 됩니다.

물리학적으로 화학적으로 인간과 자연은 연결되어 있습니다. 세상 그 어떤 것도 서로에게 영향을 주고 받지 않는 것이 없습니다.

땅과 사람도 역시 그러합니다. 도시의 뿌리는 농촌이고, 우리들의 먹을 거리는 농촌에서 만들어 집니다. 꼭 식량자급률이라는 무서운 이야기를 꺼내지 않더라도 농촌을 뿌리라고 생각하고

뿌리를 튼튼하게 만들려면 로컬푸드를 건강하게 소비해야 하고, 결국 그 건강한 먹을 거리가 나와 가족의 삶으로 연결됩니다.

느린 먹을 거리와 느린 삶. 평생 잘 만나지지 않을 것 같았던 두 주제어 앞에서 발걸음이 멈추었습니다.

인공의 속도가 아닌 자연의 속도로 자라난 먹을 거리가 자연스러운 삶을 만들고, 이미 자연의 흐름 안에서 물질적 정신적으로 건강했던 오래된 미래로 돌아갈 수 있기를 기대합니다.

인간과 자연, 도시와 농촌은 함께 살아가고 있습니다.

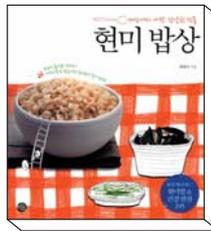
## 자연이랑 함께하는 책 이야기



### 클린

알레한드로 용거 지음 | 쌤앤파커스

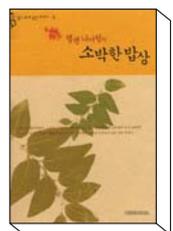
잘못된 식습관과 생활습관으로 인해 몸 속에 쌓여가는 독소의 위험성을 알리며 독소를 제거하고 배출시키는 메커니즘과 거기에 도움이 되는 음식들, 섭취방법에 대해서 자세히 알려줍니다. 또한 먹을 거리, 의류, 생활용품 등 생활 속 독소를 피하고 그 피해를 최소화시킬 수 있는 손쉬운 방법들과 건강한 생활 습관들까지 소개합니다.



### 현미밥상

최혜숙 지음 | 미호

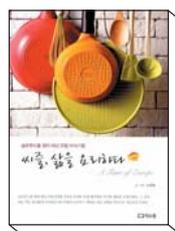
자연이랑은 휘슬러코리아와 함께 '식생활개선캠페인'으로 '현미야 사랑해'를 1년여 간 진행해 왔습니다. 그 캠페인 결과의 의미로 현미와 맛있게 가까워지는 방법을 담은 <현미밥상>을 출간했습니다.



### 헬렌 니어링의 소박한 밥상

헬렌 니어링 지음 | 디자인하우스

<조화로운 삶>의 주인공 헬렌 니어링이 말년에 쓴 소박한 요리책. 그러나 요리책이라기 보다는 탐상에 길들여진 우리를 일깨우는 참 먹을 거리에 관한 깊은 성찰이 담긴 요리 철학 에세이 쪽에 더 가깝습니다. '요리법'을 기대하는 이에게 '요리하지 않는 법'을 가르쳐 주는 책으로 허를 즐겁게 하는 음식이 아니라 몸이 진정 바라는 음식을 가르쳐 줍니다.



### 씨줄 삶을 요리하다.

노민영 지음 | 리스컴

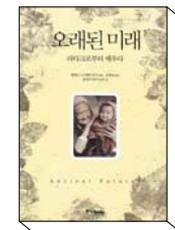
슬로푸드를 공부하기 위해 떠난 이태리와 유럽에서 만난 건강한 식도락 이야기. 유럽 곳곳을 누비며 저자가 직접 맛보고 배우고 느낀 특별한 맛 이야기를 풀어냈습니다. 또한 현지에서 묻고 또 물어가며 알아낸 그들의 시크릿 레시피까지 공개합니다.



### 맛

로알드 달 지음 | 강

<찰리와 초콜릿 공장>, <제임스와 슈퍼 복숭아>, <당신을 닮은 사람>의 작가 로알드 달의 베스트 단편집. 인간의 어리석은 욕망과 집착을 흥미진진하게 요리, 최고의 맛을 뽑아내는 로알드 달의 작가적 재능이 마음껏 발휘된 소설집입니다. 포도주 이름 맞추기 내기에 관한 절묘한 이야기 '맛'을 비롯, 열 편의 단편이 실려 있습니다.



### 오래된 미래

헬레나 노르베리 호지 지음 | 중앙books

오래된 미래는 서구화 전, 소소한 생활을 하던 라다크 사회가 경제 사회에 영입되면서 변화하는 과정을 그렸습니다. 라다크의 사례처럼 우리는 도시와 지방, 남성과 여성, 그리고 문화명과 자연 사이의 상호연계의 의미를 이해함으로써 향후 나아갈 방향을 가늠할 수 있을 것입니다.

유니버설발레단 2011 시즌 정기공연

*Universal Ballet 2011 in Seoul*

유니버설발레단

# 오네기

ONEGIN

엇갈린 운명이 그려낸 안타까운 사랑,  
2009년 초연시 객석을 눈물바다로 만든  
이 시대 최고의 드라마 발레 결정판!

2011. 11. 12(SAT) ~ 19(SAT) LG 아트센터

