

# 윤소맘 이야기



2019. 12

## 배추 절이기

김태정

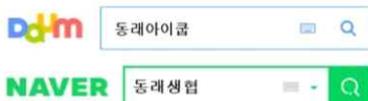
아침 일찍 다듬고 썰어서  
소금을 뿌려놓은 배추가  
저녁이 되도록 절여지지 않는다  
소금을 덜뿌렸나 / 애당초 너무 억센 배추를 골랐나  
아니면 저도 무슨 식이지 못할 / 시퍼런 상처라도 갖고 있는 걸까

점심 먹고 한번 / 빨래하며 한번  
화장실 가며 오며 또 한 번  
골고루 뒤집어도 주고 소금도 가득 뿌려 주었는데

한주먹 왕소금에도 / 상처는 좀체 절여지지 않아  
갈수록 뺏뺏이 고개 쳐드는 슬픔 / 꼭 내 상처를 확인하는 것 같아

소금 한 주먹 더 뿌릴까 망설이다가  
그래, 조금만 더 기다리자  
제 스스로 제 성깔 잠재울때까지  
제 스스로 편안해질 때 까지

상처를 헤집듯 / 배추를 뒤집으며  
나는 그 날 것의 자존심을 / 한입 베물어 본다.



홈페이지: [www.busancoop.co.kr](http://www.busancoop.co.kr)  
네이버밴드 : 동래아이쿱생협♡연계구조합원  
동래아이쿱생협♡동래구조합원

[12월 행사/교육 일정]



자기 전에 놀e터

마을모임  
오기 전~  
놀e터에서  
신청하세요.

홈페이지와  
밴드에서 자세한  
일정을  
확인하세요!!!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 ★통합지기회의	3	4 ★생산자간담회-미토리	5 행복마을모임	6 산책소모임	7
8	9 ★1차 이사회 · 불링소모임 · 동래큰언니모임 · 산들마을모임	10 · 발발한국사소모임	11 ★물품심의 · 쿠키&파이소모임 · 연제큰언니모임	12 · 대의원놀이터 · 아시아드마을모임	13	14
15	16 · 보드게임소모임 · 거제직장인마을모임 · 다원마을모임	17 · 거제책먹다소모임 · 사직롯데클래식마을모임 · 토곡책먹다소모임	18 · 세병교마을모임 · 총렬마을모임 · 자이마을모임	19 · KCC마을모임 · 사직직장인마을모임	20 · 안락마을모임 · 락민마을모임	21
22	23 ★2차 이사회	24	25	26	27	28
29	30	31				

[조합소식]



애간장 생산자 간담회  
11월 8일 거제공간

#역대최고#즐거운생산자간담회  
#내손으로만든고추장



미리 Merry 송년회  
11월 14일 동래문화회관

#귀가즐거운#힐링의시간  
#선물대박#살림필수템



내평 참다래 생산지 견학  
11월 16일 마산합포구

#날도좋고#숲도좋고  
#오랫만에#생산지견학

★사직 우리밀 데이 & 사랑씨앗뿌린데이

11월 25일 사직 매장 앞에서는 우리밀 관련 퀴즈도 풀어 보고, 우리밀로 만든 전과 찜빵호떡을 시식하는 행사가 진행되었습니다. 또 2019년 씨앗재단 후원자에게 감사의 선물도 전달하고 사랑의 씨앗연필도 판매하였습니다. 씨앗연필은 100개 한정 판매될 예정입니다. 조합원님의 많은 관심 부탁드립니다. (판매 수익금이 아닌 판매금 전액을 씨앗재단에 기부합니다.)

● 제 13차 대의원 총회는 2020년 2월 6일 (목요일) 입니다.

총회 준비 위원 회의: 1월 8일, 15일, 22일, 29일(수요일) 대의원 사전모임: 1월 30일(목요일)

## 2019년 12월 윤소맘이야기

▷[함께 읽는 '농부에게 길을 묻다']	3
▷[ 자연드림 이야기 ] 국산 유채씨로 꼭 눌러 짠 '국산압착유채유'	4
▷[ 치유와 힐링스토리 ] 2019년 12월 당뇨-고혈압 치유학교	4
▷[ 아이쿱 한걸음더 알기 ] 깐깐한 자연드림의 물품 취급 기준	5
▷[ 아이쿱자연드림 SNS채널안내]자연드림 유튜브 채널 어디까지봤니?	6
▷[동래아이쿱생협 물품팀과 함께 하는 추천물품]	7
▷[ 아이쿱 COOK ] 아이쿱공정무역 100개의 레시피 수상작 '흑당라떼'	7
▷[동래아이쿱생협 살림살이]	8

### [함께 읽는 '농부에게 길을 묻다'] - 여름 땀별을 이겨낸 일년 선물, 감귤



감귤나무의 전정 기술로는 따라 올 사람이 없다는 조천 테우리 영농조합의 고용주 생산자는 가지치기의 중요성을 다시금 말합니다. “서귀포 지역에 비해 불리한 지리적 조건임에도 불구하고 해거리 (한해는 과실이 잘 열리고 한해는 잘 열리지 않는 현상)없이 평당 20kg 이상을 생산해 내는 곳은 아마 거의 없을 거예요. 그 비결은 전정법이지요. 저는 전정이야 말로 감귤농사의 60%이상을 좌우 한다고 생각합니다.” 그는 감귤 생산자들이 전정을 대충 생각하는 경향이 있다는 것을 꼬집으며 게으름이야 말로 농부의 치명적인 결함이라고 말했습니다.

파머스쿱은 지난 3년간 무농약에서 유기농으로 감귤의 품질을 높여내기 위해 많은 노력을 기울였습니다. 노력의 결과 김차숙 생산자의 시범포 400여평에서 1,100kg이나 더 많은 수확의 결실을 맺었습니다. “파머스쿱의 운영매뉴얼대로 우드칩, 발효비료, 유기농자재, 쿼액비 등으로 관리했지만 올해는 해거리라 꽃도 많이 안 피고 해서 기대도 안했는데, 꺾이 많이 열렸어요.” 아이쿱 AAA인증을 받아 당당하게 출하를 하고 있는 김차숙 생산자는 3,000여평의 노지 꺾이를 혼자서 관리하고 키워냅니다. 친환경 농사하면 풀과의 전쟁이라고 해도 과언이 아닌데요. 제주도는 화산토이니만큼 돌도 많고, 풀은 여지없이 자라고 녀쿨 식물은 순식간에 나무를 타고 오르기가까지 합니다. 1년에 4~6번의 풀베기 작업과 퇴비를 넣고 자식을 키우고 대하듯이 꺾나무를 키우며 친환경 농사로 척박함을 이겨내고 우뚝 선 여성 생산자입니다.

감귤나무는 다른 과수에 비해 생육기간 또한 깁니다. 봄에 새순이 올라올 때 빗물에 의해서 발생하는 창가병과 궤양병을 이겨내고 장마 이후에 달려드는 흑점병 또한 이겨냅니다. 여름의 태풍에서 꿈적이지 않고, 친환경 감귤농사에서 해충인 화살깍지벌레, 꺾가루이나방의 배설물로 인해 꺾껍질에 까만 점이 생겨도 13브릭스의 높은 당도를 만들어 나갑니다.

“친환경 농사는 돈이 아니라 고집과 자존심이다. 그러나 항상 희망을 갖는다.”라며 소비자가 희망이라는 김진수 생산자의 말이 귀에 맴돕니다. 친환경 농사는 거북이이며 절대로 토끼가 될 수가 없음을 감귤나무 곁에 서고야 깨닫습니다.

[ 자연드림 이야기 ] 국산 유채씨로 꼭 눌러 짠 '국산압착유채유'



우리 땅에서 키워 더 신선한 국산 식용유

괴산자연드림파크 순수유공방에서 압착 방식으로 생산되는 국산 유채유! 수입 원재료보다 운반되는 거리와 보관기간이 짧은 국산 유채씨로 더욱 신선한 유채유를 만듭니다. 푸드 마일리지\*를 줄여 더욱 신선하며, 장시간 이동을 위해 필요한 포장지, 운반을 위해 필요한 석유와 석탄 등의 소비를 줄여 환경에도 도움이 됩니다.

\* 푸드 마일리지: 식품이 생산지에서 소비자의 식탁에 오르기까지 이동하는 거리

선순환을 돕는 국산 유채유

생산자의 안정적인 수익은 더욱 신선한 국산 유채씨 생산에 사용 됩니다. 또한 유채꽃의 아름다운 경관은 농촌을 찾는 사람들의 방문을 늘려 지역에 활력을 불어넣습니다. 국산 식용유의 소비는 유채씨의 자급력을 높이고, 국산 유채유의 지속가능한 생산 환경을 만들 수 있도록 도와줍니다.



\* 국산 압착유채유는 꼭 눌러짜 화학물질(노말핵산) 걱정없는 물품으로 한정공급됩니다.

[ 치유와 힐링스토리 ] 2019년 12월 당뇨-고혈압 치유학교



바쁜 일상생활에서 낮기 쉽지 않은 고혈압과 당뇨와 같은 현대인의 대표적인 만성질환은 대부분 식생활습관에 의해 발생합니다.

자연드림 치유학교에서는 전문가가 개인의 증상을 유전자체질검사, 체수분/성분검사, 뇌파맥파검사, 혈액검사 등으로 진단하고 3박 4일간의 개인 맞춤형 생활습관개선 숙박 프로젝트를 시작으로 본격적인 12주 플랜을 진행합니다. 전문가의 진단과 처방, 전문힐러의 정성스런 케어로 혼자서 바꾸기 어려운

식생활습관을 변화시켜 당뇨-고혈압을 근본치유합니다.

치유학교에 대해 더 자세히 알아보기 <http://bit.ly/32I5Cn2>



(참여하기, 치유학교 프로그램, 응원금지원액, 식사, 준비물 안내 등)

차수	기간	모집마감 및 발표	사전한의원내원일	합숙프로그램(3박 4일)	모집인원
1차	2019.12.08.~ 2020.03.04	~11.28(목)	~12.07(토)	12.08(일)~12.11(수)	40명
2차	2019.12.19.~ 2020.03.15	~12.09(월)	~12.18(수)	12.19(목)~12.22(일)	
3차	2019.12.26.~ 2020.03.22	~12.16(월)	~12.25(수)	12.26(목)~12.29(일)	

\* 치유학교는 괴산자연드림파크내 치유센터에서 진행되며 한의원 내원일 이후 합숙일은 자유롭게 선택가능합니다.

### [ 아이쿱 한걸음더 알기 ] 깐깐한 자연드림의 물품 취급 기준

평소 자연드림의 물품들은 어떤 기준으로 취급되고 있는지 궁금하지 않으셨나요?  
아는만큼 보인다고 자연드림의 물품취급 원칙과 정부에서는 허용하나 자연드림에선 금지하고  
있는 것들을 알고 나면 자연드림 물품이 새롭게 보이실 거예요.

#### < 자연드림 물품취급 원칙 >

- 조합원이 필요로 하고 치유와 힐링에 도움이 되는 식품과 생활용품 개발을 우선한다.
- 유기농, 친환경, 국산 순으로 취급한다.
- 땅 건강과 생물 다양성을 추구하고 순환농업을 지향하는 생산물을 우선 취급한다.
- 생산과정 정보는 투명하게 공개하는 것을 원칙으로 한다.
- 생산자협동조합 '파머스쿱'의 정회원 생산자 및 계약생산지 물품을 우선 취급한다.
- 조합원의 기본 수요를 충족하기 위해서 국내산을 취급하는 경우, 취급기준에서 정한 안전성 기준을 충족해야 한다.
- 취급기준에 따른 안전성 검사를 통과한 물품을 우선 취급한다.

#### < 정부에서는 허용하지만 자연드림에선 금지하는 것들 >

##### <식품첨가물>

- 발색제 : 아질산나트륨, 질산나트륨
- 인공감미료 : 아스파탐, D-소비톨, 사카린나트륨, 아세설팜칼륨, 시클라메이트
- 인공 색소 : 카라멜색소, 식용타르색소
- 산화방지제 : 에리토브산, 에리토브산나트륨, 부틸히드록시아니솔, 터셔리부틸히드로퀴논
- 표백제 : 아황산나트륨
- 보존료 : 안식향산나트륨
- 유화제, 안정제 : 증점제카제인, 알긴산
- 카제인나트륨 커피류 사용 금지
- 산화방지제 : 아황산수소나트륨(산성아황산나트륨)
- 향미증진제 : L-글루탐산나트륨(MSG)
- 인공 경화유 : 쇼트닝, 마가린 등 트랜스지방

##### <기타 품목들>

- GMO, 유전자 가위, 방사선 처리 등 인공적으로 유전자를 조작한 품종
- 방사선 조사한 원부재료
- 노말핵산 등 추출용제
- 살균제를 사용한 제품과 제조 금지
- 글리포세이드
- 염산으로 처리된 김
- 광우병으로 안전성 입증된 케이싱 이외 사용 금지
- 스모크 오일과 착색필름을 통한 가공 금지
- 소스류 산분해 간장 사용 금지
- 병조림의 원재료 껍질을 벗길시 화학적 처리 금지
- 성장촉진제, 호르몬제, 항생제, 합성항균제, 호르몬제, 합성착색제

### [ 아이쿱자연드림 SNS채널 안내 ] 자연드림 유튜브 채널 어디까지 봤니?

혹시 자연드림 유튜브 채널에 들어가 보신 적 있으신가요?

요즘 들어 재미있고 유익한 볼거리들이 참 많아졌는데요.

좋은 것은 널리 널리 알려야죠^^ 어떤 콘텐츠들이 있는지 함께 살펴보아요.

 <p>조합원의 믿음을 확신으로 바꿉니다 자연드림유기농치유재단&amp;한의원 설립</p>	<p>● <b>치유재단 스토리</b></p> <p>조합원의 믿음을 확신으로 바꿉니다. 자연드림유기농치유연구재단 설립 이념, 하는 일, 치유 센터 프로그램과 시설, 2020년에 설립예정인 병원과 검진센터에 대한 설명까지 확인하실 수 있습니다.</p>
 <p>8주간의 생활습관 변화</p>	<p>● <b>자연드림 x EBS 생활습관질병 치유캠페인</b></p> <p>생활습관 질병 치유에 도전장을 내민 현대인이 나타났다! 약과 병원에 의존하기보다는 식습관, 생활습관을 바꿔 건강을 개선하려는 생활습관질병 사례자들의 이야기를 들어보세요.</p>
 <p>프라이드림에서 만들어드림</p>	<p>● <b>만들어드림</b></p> <p>자연드림 식품이 어떻게 만들어지는지 궁금하신가요? [만들어드림] 시리즈에서 보여드립니다. 한번 재생을 시작하면 멈출 수 없는 중독적인 영상! 괴산·구례 자연드림파크 공방에서 식품이 생산되는 과정을 담았습니다.</p>
 <p>신혼한끼 첫번째 요리 한개의 만두국</p>	<p>● <b>신혼한끼</b></p> <p>바쁜 맛벌이 부부, 같이 살지만 하루에 겨우 한 끼를 함께할 수 있는데... 소중한 신혼 한 끼, 처음부터 끝까지 자연드림 재료만 사용한 아내 '한개'의 요리와 남편 '섭이'의 따뜻하지만 냉정한 평가가 함께합니다.</p>
 <p>EP3. 바다에서 나온 미세플라스틱은 빙산의 일각?</p>	<p>● <b>미세플라스틱 이야기</b></p> <p>우리가 몰랐던 미세플라스틱 이야기를 하나하나 풀어갑니다. 미세플라스틱이 어떻게 발생하는지, 환경에 어떤 영향을 끼치는지, 우리에게 왜 위험한지 자세하게 알아볼 수 있어요.</p>



유튜브 채널 구독과



알림 설정하시고



새로운 소식을 받아보세요

구독링크 바로가기 <http://bit.ly/2O4ofgP>



### [동래아이쿱생협 물품팀과 함께 하는 추천물품]

#### ♠ 망고쥬옥

##### ▶ 상품특징

- 1) 망고농축액으로 맛을 낸 스틱젤리입니다.
- 2) 연2회 방사능 검사로 철저하게 관리하였습니다.

▶ 조합원가(200g/20g\*10) 온라인몰가 2,760원



#### ♠ 파인애플쥬옥

##### ▶ 상품특징

- 1) 파인애플농축액으로 맛과 향을 낸 스틱젤리입니다.
- 2) 연2회 방사능검사로 철저하게 관리합니다.

▶ 조합원가(200g/20g\*10) 온라인몰가 2,760원



### [ 아이쿱 COOK ] 아이쿱공정무역 100개의 레시피 수상작 '흑당라떼'



<사용한 물품>



카라멜색소 걱정없는 자연드림 마스코바도 설탕으로 만든 흑당시럽만 있다면  
우리집이 바로 흑당음료 맛집^^ 재료도 간단하고 만드는 법도 어렵지 않으니 함께 도전!!

#### <만드는 법>

##### 1. 흑당시럽 만들기

- ① 마스코바도 300g:물300ml 1:1의 비율로 준비한다.
- ② 냄비에 내용물을 넣어 중불로 가열하다 끓기 시작할 때 약불로 줄여 줄여준다.  
(이때 시럽은 저으면 결정이 생기니 절대 짓지 마세요.)
- ③ 절반 정도로 양이 줄어들면 농도를 확인하는데 유리 볼에 시럽을 흘려보아 모양이 유지되면 된다.
- ④ 완성된 시럽이 식으면 소독한 병에 담아 보관한다. (실온에서 2주까지 보관 가능)

##### 2. 흑당라떼 만들기

- ① 컵 벽에 흑당 시럽을 듬뿍 두르고 얼음을 넣는다. (온음료도 가능)
- ② 우유를 붓고 커피(에스프레소)를 넣어 준다.
  - \* 취향에 따라 홍차를 넣거나 우유만 넣어주면 아이들 음료로 좋다.
  - \* 흑당시럽은 사진처럼 핫케이크나 바나나에 뿌려 먹어도 좋다.

- 레시피제공 : 팽택오산아이쿱 박은주님 -

### 10월 동래아이쿱생협 살림살이 (단위: 원)

계정과목	10월	세부내역
<b>수입총계</b>	<b>58,592,500</b>	
<b>1. 사업수익</b>	<b>57,723,000</b>	
<b>[조합비]</b>	<b>57,723,000</b>	
1) 조합비	57,723,000	
<b>2. 사업외수익</b>	<b>869,500</b>	
<b>[사업외수익]</b>	<b>354,500</b>	
1) 유가증권 처분이익	0	
2) 연합지원금	354,500	조구공 이벤트 지원금/ 열린꿈터학교캠프참가 지원금
<b>[활동수입]</b>	<b>485,000</b>	
1) 교육참가금	160,000	밥상힐러 요리수업 참가금
2) 행사참가금	325,000	괴산 하루여행 참가비/ 제주도 굴 생산지 일손돕기 참가비
<b>[기타수입]</b>	<b>30,000</b>	
1) 기타수입	30,000	체크카드포인트
<b>지출총계</b>	<b>54,862,063</b>	
<b>1. 생협활동비</b>	<b>51,878,663</b>	
<b>[자치활동비]</b>	<b>25,773,969</b>	
1) 행사비	5,891,380	친친이벤트 선물 및 세트/레전드데이/증자출자금참여선물/지기들의 수다/괴산하루여행/우리밀데이/조구공이벤트
2) 업무추진비	402,080	전국MRM위원회/식생활교육회의
3) 활동비	4,600,000	이사장, 국장, 팀장활동비/ 이사활동비, 감사활동비
4) 회의비	717,000	이사회/부산권역대표자회의/ 물품심의회/실무점검회의
5) 교육비	2,308,390	밥상힐러요리교실재료비/신규조합원 만남의 날/열린임원학교캠프/ /생산자간담회/재난대응강좌/이사학습회/단위생협기록관리학습회/
6) 팀 및 위원회 활동비	647,400	자치활동팀원/ MRM팀원/ 바이버튼팀원 활동비
7) 대외협력비	300,000	소비자정원 시민단체 분담금
8) 홍보비	2,985,940	MRM홍보비/홈페이지 관리수수료/ 지역신문 홍보증정물품 /조합밴드, 홈페이지 증정품 구입
9) 임차료	1,100,000	연산공간[10/22~11/21] / 사직공간[10/1~10/31]
10) 수도광열비	241,737	연산공간 관리비
11) 마을모임비	1,853,270	마을모임지기비(22명)/ 마을모임물품체험비
12) 복리후생비	788,840	활동가상조지원비 / 활동가생일
13) 소모품비	115,890	거제, 사직, 연산공간 소모품 / 거제 화장실 수전교체
14) 동아리 활동지원	480,000	소모임지기비(10명)
15) 도서인쇄비	0	
16) 감가상각비	647,715	10월 감가상각
17) 통신비	770,662	통신비/ 카카오톡비용/ 휴대폰요금/전화요금/연산공간 인터넷요금
18) 수선비	0	
19) 제세공과금	0	
20) 지급수수료	1,923,665	CMG수수료 / 공인인증수수료/조합비CMS수수료/가입출자금수수료 /복사기렌탈수수료/쿠팡킹수수료
21) 보험료	0	
<b>[연합사업 및 협동기금]</b>	<b>26,104,694</b>	
1) 연합사업비	19,920,494	사무행정협동조합 / 연합조직통합회비
2) 협동기금	6,184,200	활동가기금 /가격 및 재해기금 /복지기금
<b>2. 사업외비용</b>	<b>2,983,400</b>	
<b>[사업외비용]</b>	<b>2,983,400</b>	
1) 기부금	2,983,400	라이프인/신나요도서관/동래구청,연제구청 나눔/거제복지관 나눔/톤인프리 공연 후원/ 부산권역화분구매 분담금
<b>[법인세비용]</b>	<b>0</b>	
1) 법인세등	0	
<b>예비비</b>	<b>0</b>	
<b>당기손익</b>	<b>10,889,152</b>	