

가톨릭

# 우리농대전

2020  
앞새달

4

발행일 : 2020년 3월 15일

발행인 : 강동호

발행처 : 가톨릭농민회 대전교구연합회  
대전 대덕구 한남로 150번길 16(오정동)

대전 042-626-3152

천안 041-578-3154

[www.wefarm.or.kr](http://www.wefarm.or.kr)





우리농 전담 사제로 발령받고 이사를 하면서 무리가 되었는지 며칠을 앓았다.

깡깡 앓다가 어머니께서 끓여 주시는 시원한 된장국이 생각나서 고향집에 가 오랜만에 어머니 손맛을 느껴 보았다. 어머니 '마음'이 담긴 오래묵은 된장국을 한사발 들이키니 허했던 속이 따뜻해 지면서 새로운 기운이 솟았다.

팔십 중반이신 아버지가 폐암 말기 진단을 받고 대전성모케어센터에 입원해 계셨었다.

얼마 전 아버지의 상태가 위중하시다는 메세지를 받고 달려가 봤더니 원장님과 두 분 간호사님들이 아버지 손발을 주무르시며 묵주기도를 하고 계셨다. 이분들의 퇴근 시간이 한참 지난 밤 10시 즈음이었다. 원장님과 간호사님들의 '마음'이 담긴 돌봄으로 아버지는 마지막 지상 여정을 은혜로이 마치셨다.

이렇게 사랑이 담긴 '마음'으로 하는 일은 사람을 치유하고 온전하게 하며 세상을 살맛 나는 곳으로 만들어 준다.

농산물에도 공장에서 대량으로 쏟아져 나오는 공산품과 같은 곡물이 있는가 하면, 농부의 '마음'이 가득 담겨 귀하게 생산되는 먹거리가 있다.

그 귀한 농부의 '마음'이 담겨있는 우리농 제품을 몰라보고, 가격만 물어보거나 포장지 스타일을 보고 외면하는 이들을 만나면 '진주를 몰라보는구나...' 하는 안타까운 생각이 든다.

그러거나 말거나 진짜 고수는 논밭에 자라나는 작물에 '마음'을 주는것에 몰두하고, 풍요로운 결실로 응답받는 기쁨으로 한평생을 보낸다.

우리 교구의 고수 한 분이 하느님 곁으로 홀연히 떠나가셨다. 최병욱(아오스딩) 회장님의 영원한 복락을 빈다.

천주교 대전교구 사목기획국  
가톨릭농민회 전담신부 강승수 요셉



## 우리농으로 면역력 올리기

매번 찾아오는 당황스런 손님 신종 바이러스!

바이러스는 점점 열악해지는 지구환경과 자기가 접해 보지 못한 주위환경에 종족의 위기를 느끼며 강한 생존력을 앞세워 끊임없이 변종을 만들어내고 진화해내고 있다. 인간도 끊임없이 백신을 만들지만 바이러스의 진화속도는 인간 진화의 4000배 이상으로 빠르게 진행되기에 수치상으로 따라갈 수 없다 한다. 이러한 조건 속에서 백신을 통한 전염병의 예방은 단방약 그 이상은 될 수 없다. 한마디로 근본적 해결책은 될 수 없기에 면역력을 스스로 키워내지 못하면 방법이 없다는 말이다. 정보 과잉 시대에 면역력 증진과 관련해 많은 내용이 있으나 단방약인 경우가 많아, 본질적으로 자가면역을 강화하는 방법을 제안하고자 한다.

### 첫째, 건강한 마음 유지

스트레스 받지 않는 마음이다. 심신의 안정과 평화 그리고 사회생활 속에서 만들어지는 갖가지 상처받는 환경 속에서 자기를 지키는 종교나 철학, 해소방식을 통하여 유지할 수 있는 고요한 평정심이다. 이 평정심이야말로 자기 몸을 지키는 가장 큰 무기이며 자가 면역과 항체의 첫 시작이다.

### 둘째, 제철에 나오는 자연 먹거리 먹기

자연의 흐름을 역행하거나 속도 위반하는 먹거리가 아닌 제철 채소와 과일은 지금 계절에 발생될 위험요소를 이겨낼 수 있는 면역성분이 가득하다. 그 자신도 그 어려움을 이겨내고 맺은 결과물이자 생명체이기 때문이다.

### 셋째, 껍질째 먹는

#### 섬유질이 풍부한 거친 음식섭취

모든 채소와 과일의 생명력 즉 면역력은 껍질째에 몰려 있다. 가장 중요한 씨방이 안에 있기 때문이다. 자기 생존을 위해 안의 후손-씨앗을 지키기 위해 직면한 역경을 고스란히 껍질에서 겪어내고 필요한 성분과 쌓인 역사적 산물의 전술이 몰려있기 때문이다. 그래서 현미와 껍질째 먹을 수 있는 잡곡, 껍질째 먹을 수 있는 과일과 채소는 중요한 면역력의 무기다.

### 넷째, 화학처리하지 않은 자연적인 양분을 통하여 자란 유기농 채소, 과일, 잡곡 먹기

자연양분이란 땅속 유기물이 다른 생명체 또는 생태계와 주고받는 순환과 공생의 시스템, 그 온전한 과정을 통해서 열매를 맺고 내 몸속의 양분으로 흡수되어 생명을 고양한다. 그 과정에서 얻어지는 다른 생명체의 영양분과 성분, 정보, 심성, 파동이 나를 이루는 근간이 되어 생명력이 나아갈 수 있는 지혜를 주는 것이다.

한민족의 발효전통음식과 절기음식은 모두 이러한 지혜를 모아 만들어졌고, 면역력을 올리는 먹을거리로 우리에게 가장 필요한 음식들이다.

- 곡류 : 유기농 현미류, 콩, 수수, 팥, 보리, 조, 귀리 등(대보름 오곡밥과 나물, 부럼은 겨우내 움츠러들고 소진해 버린 영양분을 채워 면역력을 높인다.)
- 채소 : 제철 유기농 채소류, 봄동, 양배추, 냉이, 시금치, 브로콜리, 저장 양파, 대파, 생강, 마늘 등(열성이 강해 몸속 순환과 부족한 비타민C 보충에 좋은 채소들)
- 과일 : 제철 유기농 과일류, 귤, 유자, 토마토, 딸기, 저장된 사과, 배
- 음식 : 천연 발효된 된장, 고추장, 장아찌, 간장, 젓갈, 천연 식초, 효소, 죽염, 좋은 생수, 비타민C, 자연버섯류차 : 유자차, 감잎차, 무말랭이차, 작두콩차, 생강차, 울금차, 상황버섯차, 영지차, 꿀차, 프로폴리스차

위와 같은 먹거리들은 항산화 성분이 많아 면역력의 씨앗이 되고, 몸속 순환을 원활하게 하며 뭉친 곳이 없게 풀어주고 노폐물을 배출시켜 양질의 영양분을 구석구석 보낸다. 독소는 제거하고 영양은 세포에게 공급하는 것이 자기 몸을 지켜내는 초석인 것이다. 우리농 먹을거리로 생명의 밥상을 차리자.

※본고는 학술연구서  
『스트레스는 모든 질병의 출발점이다』(2018, 동양자연의학연구소)와  
도서『놀라운 자연건강법』(2018, 배성권 감수/이근영 엮음),  
『내 몸을 살리는 면역의 힘』(2007, 아보 도오루, 오니키 유타가),  
『비우고 낮추면 반드시 낫는다』(2013, 전홍준)를  
바탕으로 작성하였습니다.

이성호 (베드로) 부회장

가톨릭농민회 광주교구연합회

## 본부장 신부 이취임

2015년부터 우리농본부에서 사목하던 백광진 베드로 신부(제6대 본부장)가 2월 5일 서울대교구 인사명령으로 안식년을 맞이하고, 이승현 베드로 신부가 제 7대 본부장으로 취임했다. 이승현 베드로 신부는 2006년 사제 서품 후 잠실성당·돈암동성당 보좌신부, 가톨릭 스카우트 대장, 묵5동성당 보좌신부를 역임하고 2016년부터 우리농본부 부본부장으로 사목활동을 했다.



## 2020년 가족농 사랑기금 대상자 선정

우리농본부는 지난 2월 11일 가족농사랑기금 운영위원회를 개최하고 2020년 사랑기금 대상자를 선정했다. 올해 대상자는 마산교구, 전주교구, 인천교구, 안동교구의 21개 농가로 1억1천5백만원을 영농자금으로 선지원하고 1년에 걸쳐 농작물로 상환받게 된다. 가족농 사랑기금 전달식은 3월 12일, 안동교구에서 진행될 예정이다.

## 정기이사회

우리농본부는 지난 2월 27일, 이사장 유경춘 주교 외 8명의 이사와 3명의 감사가 참여한 가운데 제47차 정기이사회를 개최했다. 정기이사회는 연4회 개최하며 이번 회의에서는 제19차 정기 대의원총회 부의안건과 변경 규정 심의, 물품위원회 설치에 관한 논의가 이어졌다.

## 제19차 정기 대의원총회

- 제1호 의안 : 2019년 감사보고
- 제2호 의안 : 2019년 활동보고 및 결산(안)
- 제3호 의안 : 2020년 활동계획 및 예산(안)
- 제4호 의안 : 임원선임(안)

일정	2020년 3월 11일(수) 오전 10시
장소	서울대교구청 501호
대의원	법인 임원, 본당 우리농 생활공동체 대표, 실무자 등 80명

## 교육위원회

우리농본부는 지난 2월 11일, 9명의 위원이 모여 제11차 교육위원회를 개최했다. 이번 회의에서 2020년 교육방향과 전반적인 교육일정 그리고 제14기 천주교 농부학교의 세부일정을 확정했다. 또한 우리농운동이 교회공동체운동으로 자리하고 신자들의 신앙실천운동으로 자리잡을 수 있도록 하는 신학적 토대를 준비하는 논의가 시작되었다.



## 우리농본부 전체 실무자 워크숍

우리농본부는 지난 2월 1일, 가톨릭회관 426-1호에서 전체워크숍을 개최했다. 워크숍은 2020년 우리농운동의 방향에 대한 본부장 이승현 신부의 여는 말씀을 시작으로 각 팀별 2019년 사업평가와 2020년 활동계획을 발표하고, 상호 질의 응답하는 시간을 가졌다.



## 천주교 농부학교 제14기 모집

교육일정 4월 7일(화)부터~6월 30일(화)

대상 관심 있는 누구나 40명  
(교육비 입금 후 등록완료, 선착순 모집)

교육비 1인 25만원  
단, 1박 2일 현장실습 1회와 현장견학비 별도

**02)727-2277, 2363**  
3월 23일(월) 오후 6시까지 신청

※ 80%이상 교육 참석시  
서울시 인증 도시농업 기초과정 수료증 발급  
세부 강의내용과 모집안내는 홈페이지를 참조해 주세요.

## 텃밭에 펼쳐야 하는 우주의 별, 농農

농업의 농(農)자는 해와 달과 별의 노래, 우주의 이치를 읽는 지혜라 말합니다. 별이라 상징되는 우주의 기운(辰)이 밭을 갈아 작물을 키운다(曲)는 뜻이지요. 농사는 아무진 씨앗을 골라 하늘과 땅, 우주의 기운으로 싹틔우고 길러 결실을 맺게 하는 일이자, 인간의 지혜와 땀, 겸손이 농축된 생명의 순환인 것입니다.

그런데 어느 순간부터 생명의 순환인 ‘농’앞에 ‘관행’이라는 말이 붙기 시작했습니다. 관행농은 농약과 화학비료 그리고 농기계에 의존하는 농법이지만, ‘관행’이라는 단어를 넣어 마치 예전부터 그렇게 농사짓 것처럼 둔갑해 버렸습니다. 사실 인류가 농약과 화학비료를 본격적으로 사용한 지는 2차 세계대전 이후인데도 말입니다. 그러니 자연과 함께 농사 졌던 우리 조상들의 농법은 사라지게 된 것이지요.

2차 세계대전 이후 폭발물 제조 공장들은 남아도는 질소를 화학비료 생산에 집중하게 됩니다. 그리고 화학기업들은 사람을 죽이기 위해 개발했던 화학무기를 살충제와 제초제로 바꾸어 팔기 시작하지요. 각종 농약과 화학비료는 다수확품종의 생산량을 크게 증가시키는 역할을 했지만, 그 대가로 생태계 교란과 생명의 순환이 끊어졌고, 하늘·땅·물이 오염되어 결국 우리의 건강마저 위협하고 있습니다.

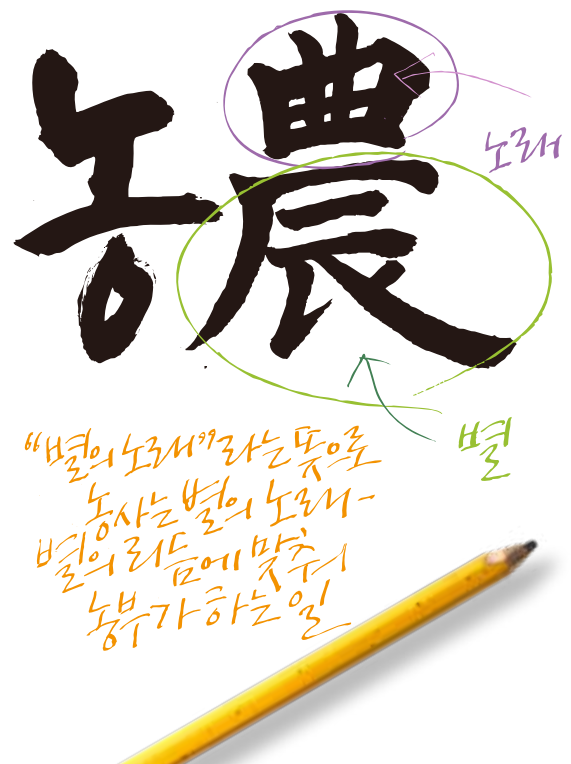
그 예로, 감자 농가에선 감자를 캐기 전 줄기부분을 없애고 보다 쉽게 수확하고자 제초제를 뿌린 후 수확한다고 합니다. 배는 추식 무렵 수확해 출하하는 것이 좀처럼 힘들어 성장호르몬으로 처리해서 수확시기를 앞당긴다고 합니다. 포도 역시 성장호르몬에서 자유롭지 못합니다. 그래서 최대한 포도알이 작은 것을 사먹으라고 농민들은 권합니다. 물론 모든 농가가 그렇지는 않습니다. 하지만 생명 그 자체인 농업을 ‘효율, 생산량=돈’이라는 괴물로 만든 우리들의 욕심과 선택이 줄어들지 않는 한 관행농을 포기하기가 쉽지 않을 것입니다.

텃밭에서도 농약과 비료를 배제한 채 농사짓는 것이 생각보다 참 어렵습니다. 매일매일 풀과 싸워야 하고, 나 자신이 갖고 있는 수확량의 기대치와 욕심에서 벗어나야 하며, 온갖 병해충의 방해공작에도 견뎌내야 합니다. 그래서 작은 텃밭농사일지라도 50원짜리 동전크기만한

농약과 비료면 앞서 걱정하고 힘겨워했던 모든 일들에서 해방 될 수 있어 그 유혹을 뿌리치기가 정말 쉽지 않습니다.

그러나 흙은, 텃밭의 생명들은 대번에 달라질 수 있습니다. 관행농과 생명농사(유기농사)의 차이는 흙속에 수많은 생명들이 존재하나 못하나에 있습니다. 흙 한 손가락 안에는 수억 마리의 미생물이 살고 있는데, 이렇게 많은 생명들이 흙속에서 숨을 쉬어줘야 흙 속에 공기가 잘 드나들 수 있는 빈 공간이 많아지게 됩니다. 굳이 경운하지 않아도 농사짓기 딱~ 좋은 땅이 되는 것이지요. 결국 땅을 경작하는 것은 우리 인간이 아닌 살아있는 수많은 흙속 미생물, 자연이 해주는 것입니다.

텃밭 농사를 계획하고 계시다면 어떤 농사를 짓고 싶으신가요? 아파트 베란다, 상자, 옥상, 화분 등 어떤 곳이든 장소는 중요하지 않습니다. 다만 스스로 어떤 원칙을 갖고 농사를 짓는가가 중요합니다. 어떤 원칙을 받아들이나에 따라 흙의 색과 상태가 변하고 작물의 안전과 건강이 달라집니다. 텃밭의 경관과 풍경도 단판으로 변하지요. 옛 우리 조상들이 그러셨던 것처럼 우리들도 농사를 짓는다는 생각에서 벗어나 흙과 자연이 짓는 농사, 하느님 창조질서 보전을 위한 생명농사로 받아들이게 되면 예전과는 다른 모습의 텃밭이 보일 것입니다. 선택만이 우리의 몫입니다.



## 곡류

가라자가 함께 자라도 좋습니다.  
친환경농법으로 땅이 기운을 되찾고  
농작물을 더 풍부하게 키우는 것이  
하느님의 지혜입니다.



백미·현미 대전교구 이명환

4kg 18,000원  
10kg 42,000원

원산지 : 당진

유

### 멥쌀

구분도	20,000	4kg	안동교구	유
백미	42,000	10kg	대전교구	유
백미(대전)	18,000	4kg	대전교구	유
오분도	18,000	4kg	원주교구	유
현미	42,000	10kg	대전교구	유
현미	4,300	1kg	공동구매	유
현미(대전)	18,000	4kg	대전교구	유

### 잡쌀

찰현미	5,900	1kg	공동구매	유
찰현미	23,200	4kg	공동구매	유
찰쌀백미	8,000	1kg	공동구매	유
찰쌀백미	23,500	4kg	공동구매	유

### 발아·유색미

발아찰쌀현미	9,600	500g	광주교구	유
발아현미	8,000	500g	광주교구	유
오색잡쌀	7,100	1kg	광주교구	유
홍미	8,600	1kg	전주교구	유
흑미	8,400	1kg	안동교구	유
흑향미	5,800	1kg	원주교구	유

### 잡곡

5곡모음	9,500	500g	안동교구	
거피녹두	10,200	500g	원주교구	
거피찰옥수수	5,500	1kg	원주교구	
검은깨	20,200	500g	원주교구	
검은깨	15,000	300g	전주교구	
귀리	10,300	500g	광주교구	무
기장	17,700	1kg	원주교구	
기장	12,600	500g	안동교구	무
깐녹두	11,400	500g	전주교구	
늘보리	4,400	1kg	안동교구	유
들깨(논산)	8,400	500g	대전교구	
엿기름	6,400	500g	청주교구	유
유기농 압맥(찰보리)	3,800	500g	광주교구	유
울무	17,000	1kg	원주교구	
울무	8,500	500g	원주교구	
울무	23,600	1kg	안동교구	유
울무	12,200	500g	안동교구	유
차조	16,700	1kg	원주교구	
차조	10,100	500g	원주교구	무
차조	10,200	500g	안동교구	유
찰보리	4,800	1kg	전주교구	유
찰수수	10,100	1kg	원주교구	
찰수수	7,500	500g	원주교구	유
참깨	14,700	500g	원주교구	
참깨	13,300	300g	안동교구	유

통녹두	11,200	500g	안동교구	무
통밀	4,600	1kg	안동교구	유
팍콘옥수수	5,900	500g	원주교구	무
혼합잡곡	11,900	1kg	안동교구	

### 콩·팥

붉은팥	13,700	1kg	원주교구	
붉은팥	7,000	500g	원주교구	
서리콩	15,100	1kg	원주교구	
서리콩	7,600	500g	원주교구	
약콩	10,500	500g	원주교구	
흰콩	9,100	1kg	원주교구	
흰콩	6,000	500g	원주교구	유

## 과일

씨 있는 과일나무를 제 종류대로  
화학약물이 아닌 자연과 사람 손으로  
다양한 종을 돌본다는 사실만으로도,  
충분히 존중받을  
자격이 있습니다.



참다래 마산교구 김홍순

2Kg(중) 14,700원

과일 중 비타민C 함량이 가장 높아 하루  
1개(80g) 섭취 시 1일 권장량을 충족합니다.

유

### 과일

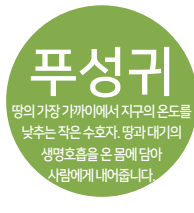
감말랭이	7,000	300g	안동교구	냉동
건대추	5,600	200g	안동교구	무
건블루베리	13,300	100g	청주교구	유
건오미자	26,000	200g	안동교구	무
딸기	15,000	1kg	광주교구	유
딸기	8,900	500g	대전교구	유
딸기	8,000	500g	청주교구	유
방울토마토	7,700	1kg	광주교구	유
배	14,000	3.5kg	수원교구	가
블랙베리(사랑기금)	67,400	5kg(1.25kg*4개)	전주교구	무 냉동
블루베리	13,300	500g	대전교구	유 냉동
사과	17,000	3kg	대전교구	가
아로니아	11,200	1kg	마산교구	무 냉동
아로니아	8,400	400g	전주교구	유 냉동
완숙토마토	11,900	2kg	광주교구	유
참다래	14,700	2kg	마산교구	유
참외	10,700	1kg	참살이공동체	유
참외	20,900	2kg	참살이공동체	유
포도말랭이	13,300	200g	춘천교구	유

### 견과류

밤(중)	8,000	1kg	대전교구	무 냉장
백자	14,200	140g	소라네농원	
볶은알땅콩	9,900	300g	전주교구	
볶은알땅콩(대용량)	15,700	500g	전주교구	냉장
볶은피땅콩	10,400	400g	청주교구	
생알땅콩	14,100	500g	전주교구	냉동
잣(지리산)	16,200	140g	광주교구	
호두알	15,400	140g	전주교구	
황자	12,800	140g	소라네농원	

\* 생산지 사정에 의해 품목과 가격이 변동될 수 있습니다.





**고춧가루** 대전교구 김기덕  
500g 27,000원  
적당히 매운맛의 유기농고춧가루

무+

## 앞·줄기·쌈

고수	2,700	30g	청주교구	유
근대	1,900	250g	청주교구	무+
깻잎	1,000	30g	대전교구	유
냉이	2,700	100g	청주교구	무
마늘잎	2,100	300g	안동교구	유
모듬쌈	2,500	200g	안동교구	무+
미나리	4,100	200g	청주교구	무+
부추	2,600	200g	광주교구	유
브로콜리	4,100	200g이상	청주교구	무
샐러리	3,400	500g	청주교구	유
세발나물	2,000	100g	청주교구	무
쌈양상추	2,300	200g	청주교구	유
쌈케일	1,800	150g	청주교구	무+
썩갓	2,500	200g	청주교구	무
아욱	1,900	250g	청주교구	무
양배추	3,900	800g	안동교구	무
어린잎채소모음	3,000	70g	안동교구	무
얼갈이	2,200	400g	청주교구	무+
적상추	2,400	150g	안동교구	유
청상추	2,800	150g	안동교구	유
청상추	17,900	1kg	안동교구	유
치커리	1,600	150g	청주교구	무+

## 열매·뿌리

감자	20,000	10kg	대전교구	유
감자	4,400	1kg	청주교구	무+
강낭콩	8,400	300g	안동교구	유
건조연근	10,200	150g	전주교구	유
깍은마	7,000	300g	안동교구	유
단호박(죽용)	3,700	400g	웰팜넷	무
단호박말림	9,800	300g	안동교구	유
당근(대용량)	12,600	2kg	안동교구	무
당근	3,700	500g	안동교구	무+
돼지감자	4,200	1kg	안동교구	유
무	2,000	600g이상	청주교구	무
삼계탕재료	4,800	100g	안동교구	
생마	14,000	1kg	안동교구	유
안칸도라지	3,800	300g	전주교구	유
애호박	2,800	1개	안동교구	무
양파	3,400	1kg	안동교구	유
양파(장아찌용)	2,700	1kg	안동교구	유
양파	8,800	3kg	안동교구	유
양파	13,600	5kg	안동교구	유
연근채	4,100	300g	연꽃마을	무
오이	2,900	2개	청주교구	무
우영채	4,600	250g	안동교구	유
우영채(원형)	9,100	500g	안동교구	유
찰옥수수	3,700	3개	전주교구	유 냉동
콜라비	2,600	400g	청주교구	무

통연근	3,700	400g	연꽃마을	무
통연근	5,500	400g	안동교구	유
파프리카	3,700	140g이상	청주교구	무
피망	2,000	2개	안동교구	무
피우영	5,800	300g	안동교구	유
황기(사랑기름)	4,200	50g	안동교구	냉장 유

## 조미·고추

깐마늘	4,400	200g	안동교구	무
파리고추	2,500	150g	청주교구	무+
대파	11,200	2kg	안동교구	유
대파	2,300	300g	안동교구	유
중파	1,800	300g	청주교구	무+
쪽파	2,100	300g	안동교구	유
청양고추	2,200	100g	청주교구	유
파채	2,600	200g	웰팜넷	무



**당근말림** 안동교구 온혜분희

유

300g 8,400원

비타민A, 베타카로틴이 풍부한 당근은 기름에 조리했을 때 영양섭취가 높아집니다.

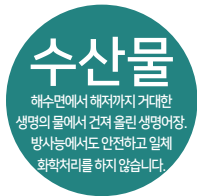
## 나물

가지말림	4,300	100g	안동교구	유
건고사리	8,100	60g	전주교구	유
건토란대	4,200	100g	안동교구	유
곤드레나물	6,800	400g	원주교구	무 냉동
당근말림	8,400	300g	안동교구	유
무말랭이	2,200	100g	청주교구	무
무말랭이	5,600	200g	안동교구	유
무청	2,500	100g	안동교구	유
삶은고사리	5,900	200g	전주교구	유 냉동
삶은곤드레	3,700	200g	전주교구	유 냉동
삶은명아주	3,700	200g	전주교구	유 냉동
삶은뽕잎	4,400	200g	전주교구	유 냉동
삶은시래기	2,900	250g	전주교구	유 냉동
삶은취나물	6,800	400g	원주교구	유 냉동

## 버섯

건목이버섯	6,300	30g	인천교구	무
건표고(원형)	7,000	100g	광주교구	유
건표고(절편)	4,200	60g	광주교구	유
녹각영지버섯	15,000	50g	부산교구	무
느타리버섯	2,700	300g	청주교구	무
버섯모듬	4,800	400g	안동교구	무
상황버섯	15,000	50g	부산교구	무
새송이버섯	4,200	400g	안동교구	무
생표고버섯	4,400	200g	안동교구	무
착한송이버섯	4,400	200g	안동교구	무
팽이버섯	900	150g	안동교구	무
표고송이(송화고)	3,200	120g	청주교구	무

\* 생산지 사정에 의해 품목과 가격이 변동될 수 있습니다.



### 간고등어살 예코푸드

300g(2쪽) 5,600원

등푸른 생선은 EPA, DHA뿐만 아니라 셀레늄 성분이 들어 바이러스에 대한 저항력을 갖고 면역력을 높이는 효능이 있습니다.

냉동

### 수산물

대구살(이유식용)	9,200	100g	원원농수산	냉동
간고등어(대용량)구이토막	7,900	1kg(19쪽±)	예코푸드	냉동
간고등어살	5,300	300g(2쪽)	예코푸드	냉동
간삼치살	5,300	400g(2쪽)	예코푸드	냉동
간삼치토막(대용량)구이용	7,900	1kg(17-20쪽)	예코푸드	냉동
고등어(토막)	7,100	500g	예코푸드	냉동
고등어살	5,300	270g(3쪽)	예코푸드	냉동
고등어토막(대용량)조림용	7,900	1kg(17-20쪽)	예코푸드	냉동
굴비(장대1호)	21,100	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대2호)	36,100	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대3호)	63,200	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대4호)	90,100	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대5호)	120,200	20마리	광주교구	냉동
다집대게살	6,000	80g	원원농수산	냉동
다집새우살	6,900	80g	원원농수산	냉동
동태(토막)	4,400	400g	예코푸드	냉동
동태살	5,500	400g	예코푸드	냉동
명태코다리(두절)	5,100	2미/450g	예코푸드	냉동
명태코다리토막(대용량)	8,300	1kg(16쪽)	예코푸드	냉동
바지락살	8,700	250g	예코푸드	냉동
삼치살	5,200	400g	예코푸드	냉동
삼치조림토막(대용량)	8,000	1kg(17-20쪽)	예코푸드	냉동
새우살	17,600	350g	원원농수산	냉동
손질가자미	7,400	350g	예코푸드	냉동
손질갑오징어	7,700	350g(4-6미)	예코푸드	냉동
손질꽃게	22,900	500g이상	예코푸드	냉동
손질오징어	9,200	500g이상	예코푸드	냉동
손질오징어채(대용량)	17,400	1kg	예코푸드	냉동
손질오징어채	8,100	400g	예코푸드	냉동
알탕용알곤이	6,900	500g	원원농수산	냉동
오만둥이	1,800	200g	원원농수산	냉동
은갈치	28,600	400g이상	예코푸드	냉동
해물모듬	8,100	270g	원원농수산	냉동

### 건어물

건꿀뚜기	7,000	150g	광주교구	냉동
건홍합살	7,200	150g	광주교구	냉장
국멸치	7,200	200g	광주교구	냉장
국멸치(대용량)	17,700	750g	마산교구	냉동
국멸치(대용량)	23,900	1.5kg	광주교구	냉동
국멸치	12,100	500g	마산교구	냉동
꽃새우	6,600	100g	광주교구	냉장
낭장망무침멸치	7,900	150g	광주교구	냉장
낭장망볶음멸치	8,000	150g	광주교구	냉장
다시마(대용량)	15,400	1kg	광주교구	냉장
두절건새우	10,700	100g	광주교구	냉장
디포리	5,400	180g	광주교구	냉동
마른미역(대용량)	17,000	1kg	광주교구	냉장
마른오징어	75,500	10미(500g이상)	안동교구	냉장
마른오징어	23,200	3미(150g이상)	안동교구	냉장

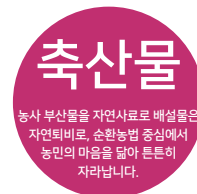
무침멸치(대용량)	30,900	1.5kg	광주교구	냉장
밥새우	4,200	150g	광주교구	냉장
볶음멸치(대용량)	29,500	750g	마산교구	냉동
볶음멸치(대용량)	30,900	1.5kg	광주교구	냉장
오징어채	19,100	200g	아침바다	냉장
지리멸치(대용량)	29,500	750g	마산교구	냉동
지리멸치	11,800	300g	마산교구	냉동
홍합살(자연살)	12,900	300g	예코푸드	냉동
황태머리(무훈증)	12,800	500g	설원농산	냉장
황태채(무훈증)	9,300	150g	설원농산	냉장
황태포(무훈증)	4,500	특대1미(45cm)	설원농산	냉장
황태포(무훈증)	14,300	4미(38-40cm)	설원농산	냉장
흑새우	5,900	200g	마산교구	냉장

### 해조류

가닥미역	15,200	60cm	광주교구	
건파래(돌자반)	4,800	80g	광주교구	
구운김밥김	1,600	10매(23g)	광주교구	
다시마	9,100	350g	마산교구	
돌김	7,400	50장	광주교구	유가
돌미역(자연산)	8,100	150g	마산교구	
마른미역	3,300	110g	광주교구	
매생이	5,300	400g	광주교구	냉동
미역귀	2,500	70g	광주교구	
뿌리다시마	1,700	50g	광주교구	냉장
쌈다시마	2,900	600g	광주교구	냉동
자른다시마	5,300	200g	광주교구	
자른미역	3,600	80g	광주교구	
참김	6,400	50장	광주교구	유가
파래김	5,900	50장	광주교구	유가

### 액젓

까나리액젓	11,800	2kg	마산교구	
멸치액젓	4,000	800g	안동교구	
멸치액젓	8,000	2kg	안동교구	
멸치액젓	2,000	500g	안동교구	
새우육젓	59,900	1kg	광주교구	
새우젓(무침용)	22,500	1kg	광주교구	
액체육젓	4,000	1kg	안동교구	
액체육젓	8,000	2.2kg	안동교구	



### 유정란 대전교구

1줄(10알) 4,000원 1판(30알)동물복지인증 12,000원

Non-GMO 사료곡물과 국내산 자급사료를 먹여 동물복지형 사육 환경에서 기릅니다. 항생제, 합성착색제, 산란촉진제 등 인위적인 처리를 하지 않습니다.

### 유정란/닭

구운유정란	17,500	1판(30알)	눈비산농산	
닭가슴살(대용량)	15,000	1kg	씨알축산	냉동
닭가슴살	4,000	200g	씨알축산	냉동
닭다리	9,000	600g	씨알축산	냉동
닭다리순살(대용량)	21,100	1kg	씨알축산	냉동
닭다리순살	5,500	200g	씨알축산	냉동



유정란(10구)	4,000	10알	대전교구	
유정란(1판)동물복지인증	12,000	1판(30알)	대전교구	
육계	8,400	1마리	씨알축산	냉동
육계(자연닭)	13,100	1마리	광주교구	냉동
토막닭	8,900	1마리	씨알축산	냉동



등심로스 안동교구

500g 46,300원

철분, 무기질이 많은 한우는 원기회복과 면역력 향상에 도움을 줍니다.

냉동

## 한우

국갈비	27,000	900g	안동교구	냉동
국거리(대)	42,500	500g	안동교구	냉동
국거리(소)	22,200	250g	안동교구	냉동
도가니·스지	32,500	500g	안동교구	냉동
등심로스	46,300	500g	안동교구	냉동
반골꼬리	74,400	1.8kg	안동교구	냉동
부채살	56,000	500g	안동교구	냉동
분쇄육	22,700	250g	안동교구	냉동
불고기	45,300	500g	안동교구	냉동
사골	62,500	1.5kg	안동교구	냉동
사태	43,800	500g	안동교구	냉동
살치살	60,000	500g	안동교구	냉동
안심로스	60,500	500g	안동교구	냉동
안심스테이크	60,500	500g	안동교구	냉동
안창살	50,500	400g	안동교구	냉동
양지국거리	45,100	500g	안동교구	냉동
우족	77,200	1개	안동교구	냉동
잡뼈	35,100	2kg	안동교구	냉동
장조림	46,000	500g	안동교구	냉동
찜갈비	60,200	800g	안동교구	냉동
차돌박이	52,900	500g	안동교구	냉동
치마살	53,500	500g	안동교구	냉동
토시살	50,300	400g	안동교구	냉동

## 흑돼지

갈비LA	20,800	900g	광주교구	냉동
돈가스	5,800	300g	광주교구	냉동
등뼈	13,500	900g	광주교구	냉동
모듬구이용	19,800	500g	광주교구	냉동
모듬찌개용	6,600	300g	광주교구	냉동
목살	20,500	500g	광주교구	냉동
보쌈	13,500	500g	광주교구	냉동
분쇄육	6,500	300g	광주교구	냉동
불고기	6,500	500g	광주교구	냉동
삼겹살	20,500	500g	광주교구	냉동
잡채용	5,800	300g	광주교구	냉동
장조림	8,400	500g	광주교구	냉동
찜갈비	26,000	900g	광주교구	냉동
카레용	5,800	300g	광주교구	냉동
통삼겹살	19,800	500g	광주교구	냉동

## 육가공식품

김밥용햄	3,700	160g	선농생활	냉장
꼬리곰탕	11,000	500g	안성마춤푸드센터	
꼬마원너	6,700	260g	선농생활	냉장
돈동그랑땡	6,200	300g	선농생활	냉동
돈동그랑땡(흑돈)	9,000	500g	광주교구	냉동
등심돈가스	6,400	300g	선농생활	냉동
떡갈비	5,300	300g	광주교구	냉동
매운떡갈비	5,300	300g	광주교구	냉동
불고기맛소시지	6,200	250g	선농생활	냉장
뽕소시지	6,300	200g	선농생활	냉장
사골곰탕(우리농한우)	9,100	600ml(2인분)	안성마춤푸드센터	
사골도가니탕	8,700	500g	안성마춤푸드센터	
소머리곰탕	7,200	500g	안성마춤푸드센터	
순살등심돈가스(대용량)	16,400	1.2kg(60g*20)	(주)네니아	냉동
슬라이스햄	4,100	150g	선농생활	냉장
양념곱창돈	8,200	250g	선농생활	냉동
양념닭갈비	12,500	500g	선농생활	냉동
오리양념불고기	11,700	500g	선농생활	냉동
울금삼계탕	10,600	900g	선농생활	냉동
원너소세지	4,600	180g	선농생활	냉장
찰진순대	6,900	400g	선농생활	냉동
치즈돈가스	7,900	300g	선농생활	냉동
표고버섯떡갈비	5,700	300g	광주교구	냉동
한우사골고기곰탕	9,300	500ml	안성마춤푸드센터	
한우육개장	8,300	500g	선농생활	냉동
함박스테이크	6,100	300g	선농생활	냉동
훈제오리	13,400	350g	선농생활	
훈제오리슬라이스	8,700	250g	선농생활	냉동

## 간식거리

곡류, 과일, 푸성귀 등 다양한 생명을 품은 다채로운 맛과 모양으로 가공되어 먹을거리의 즐거움을 더합니다.



초코파운드 애덕의집

140g 2,800원

다크초콜을 넣어 달지 않은 맛이 일품인 초코파운드입니다.

## 빵

레드비트식빵	3,800	300g	애덕의집	
새싹보리식빵	3,800	300g	애덕의집	
샌드위치식빵	3,300	300g	애덕의집	
식빵	3,900	350g	애덕의집	
아침빵	3,900	210g	애덕의집	
어린이식빵	1,800	150g	애덕의집	
통밀빵	1,300	90g	애덕의집	
통밀식빵	4,800	350g	애덕의집	
감자바게트	2,800	180g	팔당한솔식품	
건강한호밀빵	2,700	200g	팔당한솔식품	
고소한우리밀스콘	900	50g	애덕의집	
마드렌	3,200	23g*5개	애덕의집	
맘모스빵	3,400	190g	애덕의집	
미니호두파이	5,300	180g	애덕의집	
버터크림빵	1,500	75g	애덕의집	
소보로빵	1,200	75g	애덕의집	
소보로sticks	2,400	200g	애덕의집	
시몬컵케이크	4,200	35g*6개	애덕의집	

오란다빵	1,500	85g	애덕의집
우니보소앙금빵	1,300	100g	애덕의집
잼롤케이크(소)	5,900	350g	애덕의집
잼롤케이크(대)	11,900	600g	애덕의집
초코머핀	1,400	85g	애덕의집
초코파운드	2,800	140g	애덕의집
카스텔라	1,600	80g	애덕의집
크로와상	2,600	155g	애덕의집
통단팥빵	1,600	85g	애덕의집
통밀파운드	2,800	140g	애덕의집
호두감자속성빵	3,500	260g	팔당한솔식품
호두바게트	2,600	120g	애덕의집

#### 찐빵/냉동빵

곤드레쌀빵	7,700	600g	원주교구	냉동
단호박찐빵(대용량)	19,700	30g*50개	원주교구	냉동
단호박찐빵	6,000	500g	원주교구	냉동
또띠아	4,500	200g	네니아	냉동
야채미니핫도그(대용량)	24,000	30g*20개	네니아	냉동
팥찐빵(대용량)	18,700	30g*50개	원주교구	냉동
팥찐빵	5,800	500g	원주교구	냉동
핫도그	3,900	200g(4개)	새롭식품	냉동
핫도그(대용량)	16,000	50g*10	네니아	냉동
흑미찐빵	6,100	500g	원주교구	냉동

#### 과자

검은깨쿠키	4,000	100g	위캔
계란과자	2,500	70g	청주교구
고구마양갱	1,200	40g	원주교구
고소한 귀리 마늘빵(과자)	2,100	80g	우리밀(주)
꿀꽂배기	1,500	75g	산들촌
단호박양갱	1,200	40g	원주교구
달전병	3,200	150g	청주교구
동그랑쌀과자	2,400	70g	화성한과
두부스낵	2,400	100g	새롭식품
딸기웨하스	1,700	80g	삼아인터네셔널
딸기칩	3,400	14g	우원식품
땅콩캐러멜	2,600	70g	화성한과
땅콩쿠키	4,000	100g	위캔
미니단팥모나카	3,300	112g	(주)우리밀
밥풀과자	2,000	80g	원주교구
배칩	3,500	18g	우원식품
버터쿠키	4,900	180g	애덕의집
빵과자	3,200	100g	청주교구
사과칩	3,200	15g	우원식품
사브레	4,900	150g	애덕의집
쌀소라형과자	2,200	150g	산들촌
야채쌀건빵	2,700	120g	우리밀(주)
오곡풍	1,700	100g	원주교구
오징어땅콩볼	2,600	100g	우리밀(주)
우리땅콘칩	1,700	55g	산들촌
우리밀짱	1,100	88g	농부생각
우리밀쿠키건강4호	12,200	500g(쿠키, 사브레, 썩, 초코칩)	애덕의집
우리밀쿠키건강5호	6,100	250g(쿠키, 사브레, 썩, 초코칩)	애덕의집

유기농 채소 후레이크	6,000	240g	광주교구	유가
유기농 초코볼 후레이크	6,000	240g	광주교구	유가
유기농 해달별 후레이크	6,000	240g	광주교구	유가
인절미과자	2,300	50g	원주교구	
전병	2,400	150g	청주교구	
착한감자	1,700	55g	산들촌	
착한새우	1,700	60g	산들촌	
착한양파	2,200	75g	산들촌	
찰옥수수풍	2,400	150g	원주교구	
참깨꼬소봉	3,100	100g	(주)우리밀	
초코칩쿠키	4,000	100g	위캔	
추억의오란다	2,200	80g	(주)우리밀	
통밀풍	1,300	70g	원주교구	
팔양갱	1,200	40g	원주교구	
하늘꽃팝콘	8,000	210g(70g*3입)	우리농촌살리기공동네트	
현미튀밥	3,200	150g	청주교구	
호박쌀엿	2,300	100g	화성한과	
호분건빵	1,800	180g	구례우리밀	

#### 떡/한과

가래떡	4,400	500g	큰바위식품	유원 냉장
녹두품은 인절미	15,000	600g(60g*10)	전주교구	냉동
모싣잎 콩찰떡	2,400	90g	전주교구	냉동
썩개떡	5,900	500g	전주교구	유원 냉동
썩인절미	8,200	500g	전주교구	냉동
우리밀약과	4,800	200g	화성한과	
참쌀유과	5,000	160g	화성한과	
현미동글이(쏘햇)	9,000	400g(80g*5)	전주교구	냉동
현미동글이(쏘라이트)	9,000	400g(80g*5)	전주교구	냉동
현미동글이(쏘허니)	9,000	400g(80g*5)	전주교구	냉동

#### 잼

땅콩크림	8,100	230g	사랑과정성	냉장
유기농꿀잼	7,900	410g	마산교구	유가
유기농딸기잼	17,000	1kg	마산교구	유가
유기농딸기잼	8,600	410g	마산교구	유가
유기농딸기잼(대)	20,500	1.2kg	안동교구	유가
유기농딸기잼(소)	12,100	600g	안동교구	유가
유기농무화과잼	7,900	410g	마산교구	유가
유기농포도잼	7,900	410g	마산교구	유가
유기블루베리잼	9,600	250g	마산교구	유가

#### 죽/밥/전

감자크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
녹두전	8,200	330g(3장)	마산교구	냉동
누룽지	5,700	250g	청주교구	냉장
브로콜리새우밥	4,200	220g(1인분)	부산교구	냉동
소고기밥	5,500	220g	부산교구	냉동
양송이크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
연잎밥	4,400	230g	연꽃마을	냉장
옥수수크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
정성담은짜장	3,000	200g	사랑과정성	냉장
정성담은카레	3,000	200g	사랑과정성	냉장

참전복밥	6,500	220g	부산교구	냉동
팔죽	2,400	230g	토리식품	
현미잡쌀누룽지	4,900	300g	큰바위식품	
호박죽	2,700	280g	토리식품	



**그릭요거트 신선영농조합** **유가 냉장**  
250g 6,100원  
장 건강이 기본이 되는 것은 면역 세포의 80%가 장에 있기 때문입니다. 유산균이 살아있는 요거트가 장 건강에 도움을 줍니다.

## 유제품

그릭요거트	6,100	250g	신선영농조합	유가 냉장
딸기요구르트	9,100	1,000ml	신선영농조합	유가 냉장
딸기요구르트	1,900	180ml	신선영농조합	유가 냉장
풀우유	1,600	180ml	논지엠오	냉장
풀우유	6,900	900ml	논지엠오	냉장

## 두유

유기검은콩후(달콤/담백)	34,000	135ml*20	하늘빛	유가
유기두유콩후(달콤/담백)	35,000	135ml*20	하늘빛	유가
유기검은콩후(달콤/담백)	9,200	135ml*5	하늘빛	유가
유기두유콩후(달콤/담백)	9,200	135ml*5	하늘빛	유가

## 전통/주스

감귤주스	6,900	1.5L	해마을식품	냉장
감귤주스	2,300	500ml	해마을식품	냉장
감귤즙	6,800	1L	해마을식품	냉장
감귤즙(선물용)	10,200	120ml*10개	생드로영농조합법인	무
단호박식혜	6,100	1.5L	해마을식품	냉동
단호박식혜	2,600	500ml	해마을식품	냉동
도라지즙	32,300	80ml*30포	전주교구	
마시는오미자초	22,300	500ml	안동교구	
맛있는채소액	27,400	120ml*25포	하늘빛	
배즙	23,900	110ml*20포	인천교구	유
브로콜리양배추즙	18,300	110ml*30포	광주교구	
생강배즙	10,500	110ml*10포	안동교구	
솔음료	3,900	500ml	해마을식품	냉장
수세미배즙	25,100	110ml*30포	광주교구	
수세미수액	13,100	1.5L	전주교구	유원 냉장
수세미차즙(사랑기금)	29,200	100ml*40	전주교구	
수정과(대)	5,100	1.5L	해마을식품	냉장
수정과(소)	2,300	500ml	해마을식품	냉장
아람드리(딸기)	1,000	138ml	아람농장	
아람드리(사과)	1,000	138ml	아람농장	
아람드리(포도)	1,000	138ml	아람농장	
양파즙	33,000	120ml*40포	대전교구	
오미자주스	3,900	500ml	해마을식품	냉장

웃진액	11,100	1.5L	원주교구	
전통식혜	5,500	1.5L	해마을식품	냉동
전통식혜	2,500	500ml	해마을식품	냉동
토마토즙	23,000	110ml*30포	광주교구	
포도즙(병)	12,600	1000L	안동교구	
포도즙(팩)	38,200	120ml*20포	안동교구	
하늘향기(마산)	8,000	500ml	마산교구	냉장
한라봉감귤다솜	1,000	125ml	(주)네니아	
한라봉감귤다솜(선물용)	13,300	125ml*14개	(주)네니아	
호리호리호박즙	22,600	110ml*30포	광주교구	

## 차류

강화약쑥차(티백)	6,300	30g*(1g*30포)	인천교구	
결명자차	8,300	300g	청주교구	
고욤잎차	10,800	50g	마산교구	
국화차	31,000	20g	마산교구	
노루궁뎅이버섯차	10,000	40티백	부산교구	
뉴비트차	10,200	70g	마산교구	유가
도라지차	7,500	80g	원주교구	무원
돼지감자차	7,000	120g	원주교구	무원
둥굴레차	9,300	200g	마산교구	
목련꽃차	51,600	15g	마산교구	
무우차	6,000	50g	마산교구	
백연근차	10,400	70g	마산교구	
보리차	4,300	500g	청주교구	유원
보리차	3,800	300g	청주교구	
상황오벗차	10,000	40티백	부산교구	
옥수수차	6,200	500g	청주교구	
우리농박하	10,600	30g	마산교구	무원
우영차	13,700	50g	안동교구	유원
유기농감잎차	9,400	30g	전주교구	
유기농 작두콩차	11,200	100g	광주교구	유가
유기농 가루녹차	5,400	40g	광주교구	유가
유기농 녹차(티백)	12,500	1.2g*100개	광주교구	유가
유자차	13,700	1kg	광주교구	무원 냉장
작두콩차(티백)	10,500	30g (1g*30개)	광주교구	유가
침즙	44,200	110ml*20포	마산교구	냉장
현미차	6,400	300g	청주교구	유원

\* 생산지 사정에 의해 품목과 가격이 변동될 수 있습니다.



**매실양념고추장** 대전교구참매원 **냉장**  
1.2kg 16,000원  
고추장 80%, 무농약매실원액 10%, 사과생즙 9.5%, 마늘 0.3%, 대파 0.2%

## 장류

검은콩나토	3,100	100g(50g*2)	사랑과정성	냉동
고추장생(가루)	11,100	500g	안동교구	
된장	48,200	5kg	수원교구	냉장
된장	11,800	1kg	수원교구	냉장
막장	8,600	450g	마산교구	냉장



메주가루(고추장용)	25,700	1kg	수원교구	
메주가루(막장용)	25,700	1kg	수원교구	
소토실청국장	7,200	500g(250g*2개)	전주교구	냉동
매실양념고추장	16,000	1.2kg	대전교구	무
우리콩나토	2,800	100g(50g*2개)	사랑과정성	냉동
찌개청국장	3,300	200g(3~4인분)	마산교구	냉동
찌개청국장	6,600	500g(9~10인분)	마산교구	냉동
참쌀고추장	82,500	5kg	수원교구	냉장
참쌀고추장	9,400	500g	수원교구	냉장
참쌀고추장	17,600	1kg	전주교구	냉장
한우볶음고추장	8,200	220g	전주교구	냉장
황태벌꿀고추장	7,700	220g	전주교구	냉장

## 기름류

들기름	14,000	250ml	대전교구	
들기름	11,900	160ml	전주교구	
들기름	19,200	250ml	청주교구	
들기름(대용량)	47,100	900ml	안동교구	
생들기름	8,000	120ml	대전교구	
참기름	21,000	250ml	대전교구	
참기름	17,700	160ml	전주교구	
참기름	26,700	250ml	청주교구	
참기름(대용량)	83,000	900ml	안동교구	
현미유	6,100	500ml	세림현미	

## 간장/소스

고추씨기름	9,000	80ml	안동교구	
돈가스소스	5,400	330g	토리식품	냉장
마요네즈	6,100	210g	사랑과정성	냉장
맛간장	8,400	900ml	맛가마식품	
사과식초	7,700	500ml	안동교구	
쌀물엿(고추장용)	40,700	3kg	인천교구	냉장
쌀물엿	7,100	500g	인천교구	냉장
쌀조청	7,600	500g	인천교구	냉장
엑상스프	7,600	560g	사랑과정성	냉장
어간장	11,100	1kg	마산교구	
어간장	20,600	2kg	마산교구	
유기현미조청	7,100	400g	안동교구	유가 냉장
재래간장	10,200	1.8L	수원교구	
재래간장	5,900	900ml	수원교구	
카레(매운맛)	2,900	100g	토리식품	
카레(순한맛)	2,900	100g	토리식품	
카레순한맛(대용량)	28,400	1kg	토리식품	
케첩(대용량)	19,000	1kg	토리식품	냉장
케첩	5,600	250g	토리식품	유가 냉장
현미식초	8,500	500ml	안동교구	

## 소금

구운소금	2,000	500g	광주교구	
두울레구죽염	60,900	250g	광주교구	
두울레삼죽염	10,800	250g	광주교구	
두울레일죽염	3,200	250g	광주교구	

볶은소금	2,300	500g	광주교구	
생소금	2,200	500g	광주교구	
장맛소금	8,400	500g	마산교구	
죽염(조리용)	2,200	250g	대일물산	
천일염	20,400	10kg	광주교구	
천일염	6,600	3kg	광주교구	

## 양념가루

고춧가루	27,000	500g	대전교구	유
고춧가루	31,000	500g	청주교구	유
깨소금	8,400	90g	전주교구	
깨소금(대용량)	35,400	600g	전주교구	
들깨가루	8,200	200g	전주교구	
볶은참깨	7,700	130g	청주교구	
볶은참깨(대용량)	43,500	800g	청주교구	
새우가루	4,000	100g	마산교구	
울금(강황)가루	9,000	55g	선농생활	
천연조미료	3,300	80g	광주교구	

\* 생산지 사정에 의해 품목과 가격이 변동될 수 있습니다.



옛날어묵 대전 교구 햇님원

250g 3,800원

100% 국내산 어묵·밀가루

냉장

## 두부/콩나물

부침두부	2,200	420g	우리콩식품	냉장
부침판두부(대용량)	14,400	3kg	우리콩식품	냉장
순두부	1,400	400g	우리콩식품	냉장
순두부(대용량)	3,000	1kg	우리콩식품	냉장
연두부	600	100g	우리콩식품	냉장
연두부(대용량)	3,000	1kg	우리콩식품	냉장
찌개두부	2,200	420g	우리콩식품	냉장
찌개판두부(대용량)	14,100	3kg	우리콩식품	냉장
콩나물(대용량)	6,500	1kg	대전교구	무원 냉장
콩나물	2,000	250g	대전교구	무원 냉장
콩비지	2,400	400g	우리콩식품	냉장

## 어묵/조미김

김자반볶음	2,300	40g	산식품	
도시락김	1,600	5g*3봉	산식품	
두부어묵	4,100	270g(10장)	새롭식품	냉장
밥한그릇뚝딱(김자반)	1,600	30g	산식품	
옛날어묵	3,800	250g	대전교구	냉장
유부	2,700	70g	우리콩식품	냉장
자른김	4,200	30장*3봉	산식품	
전장김	2,600	10매	산식품	
조랭이어묵	4,100	270g	새롭식품	냉장
조미유부	3,800	170g	새롭식품	냉장

## 장아찌

감장아찌	9,900	500g	전주교구	냉장
고들빼기장아찌	12,900	500g	전주교구	냉장
더덕장아찌	19,800	500g	전주교구	냉장
마늘장아찌(초절임)	15,400	500g	안동교구	냉장
마늘장아찌	15,000	500g	전주교구	냉장
마늘종장아찌(초절임)	7,400	500g	안동교구	냉장
마늘종장아찌	10,900	500g	전주교구	냉장
매실장아찌	15,400	500g	전주교구	냉장
명이장아찌	4,600	100g	연꽃마을	냉장
무말랭이김치	7,700	250g	안동교구	냉장
무장아찌	9,800	500g	전주교구	냉장
양념깻잎	11,500	500g	전주교구	냉장
오이장아찌	9,900	500g	전주교구	냉장
우리농양념깻잎	13,000	500g	전주교구	냉장
종합장아찌	13,500	500g	전주교구	냉장

## 젓갈

명란젓	17,700	300g	아침바다	냉동
성게알젓	12,800	100g	아침바다	냉동
어리굴젓	7,000	150g	एको푸드	냉동
오징어젓	5,300	250g	아침바다	냉장

## 기타

단무지(김밥용)	3,200	400g	농부생각	냉장
단무지(반찬용)	3,200	400g	농부생각	냉장
무쌈	2,900	300g	농부생각	냉장
아삭한 연근조림	4,100	130g	연꽃마을	냉장
아삭한 우엉조림	4,100	130g	연꽃마을	냉장
김밥용 우엉조림	4,100	150g	연꽃마을	냉장

**면류**

감반 수입농산물에 밀려 소외된 우리쌀과 우리밀, 국내산 재료를 사용해 생명농업이 더 지속되도록 합니다.



**삼색수제비 (주)네니아** 냉동

1Kg 6,100원

무농약 우리밀에 감자전분, 자색고구마가루, 브로콜리 천연 원료로 자연 그대로의 색을 냈습니다.

## 면류

감자국수	5,200	400g	큰바위식품	냉동
네모난당면	4,900	300g	농부생각	
당면	5,400	500g	큰바위식품	
삼색수제비	6,100	1kg	네니아	냉동
우리밀국수	2,300	400g	들찬밀	
우리밀생생면	2,900	450g	농부생각	냉장
우리밀쌀국수	3,500	400g	우리농촌살리기공동네트	
자른당면	4,100	300g	큰바위식품	
통밀국수	2,200	400g	들찬밀	
현미수제비	4,800	600g	큰바위식품	냉장

## 가루

마가루	9,400	100g	안동교구	유원 냉장
메밀가루	15,000	500g	안동교구	냉장
미숫가루	10,000	800g	수원교구	
미숫가루	15,900	1kg	청주교구	
백밀가루	2,900	800g	구례우리밀	
부침가루	3,000	500g	토리식품	
생콩가루	5,600	500g	원주교구	냉장
솔잎가루	7,200	150g	청주교구	
쌀가루	5,000	500g	안동교구	유원
쑥가루	8,000	150g	청주교구	
아로니아분말	19,200	100g	마산교구	
연근가루	9,200	100g	전주교구	
찹쌀가루	4,800	500g	안동교구	유원 냉장
통밀가루	2,900	800g	구례우리밀	
튀김가루	3,400	500g	토리식품	
핫케이크가루	4,900	600g	토리식품	
현미효소 만년의힘세트	22,200	500g, 셰이커	광주교구	

## 만두

고기손만두(사랑가득)	5,300	630g	세린식품(주)	냉동
김치손만두(사랑가득)	5,500	630g	세린식품(주)	냉동
사각군만두	4,900	560g	세린식품(주)	냉동

## 라면/죽석

감자국수(용기면)	10,500	92g*6개	큰바위식품	
묵이라면	1,500	103g	새롭식품	
보리국수(용기면)	2,000	92g	큰바위식품	
쌀라면(4개묶음)	5,500	110g*4개	새롭식품	
쌀면국수(용기면)	2,000	92g	큰바위식품	
현미국수(용기면)	2,000	92g	큰바위식품	

**건강보조식품**

몸의 유기순환에 더 도움을 주도록 창조된 생명물품을 일상에서 쉽게 섭취할 수 있도록 담았습니다.



**유기농사과즙 대전교구 강장현** 유가

120ml\*40포 33,000원

비타민A와 C가 풍부하여 피로회복 및 면역력 강화에 좋습니다.(유기농 사과 100%)

## 보조식품

도라지청	26,800	150g	원주교구	무원
떠먹는배·도라지청	20,300	230g	원주교구	
마늘한	26,500	180g	원주교구	
분말청국장	7,200	200g	수원교구	
분말청국장	16,800	500g	수원교구	
상황오벗본	29,500	100g	부산교구	
상황오벗한	29,500	100g	부산교구	
순환지도땀을청	17,600	100ml*25포	광주교구	냉장
우리농생화차	23,200	80ml*10포	마산교구	
유기농 올금환	10,100	100g	광주교구	유가

유기농개똥쑥진액	44,200	110ml*50포	마산교구
유기농꾸지뽕진액	50,100	110ml*30포	마산교구
유기농야채스프	28,600	150ml*30포	하늘빛 <span>유가</span>
유기농오가피진액	68,200	110ml*50포	마산교구
유기농헛개진액	44,200	110ml*30포	마산교구 <span>유가</span>
짜먹는배·도라지청세트	25,800	10g*15포*2상자	원주교구
천년초열매한	18,600	150g	춘천교구
천년초줄기한	20,400	150g	춘천교구
청국장가루	33,100	1kg	수원교구
청국환	12,500	300g	수원교구
홍화씨분말	18,900	250g	우리홍화 <span>냉장</span>
홍화정	35,000	250g	우리홍화 <span>냉장</span>
흑마늘즙	50,000	100ml*30포	마산교구

## 홍삼류

맘앰맘홍삼(어린이용)	43,500	40ml*30포	정선물산
홍삼농축액	137,000	125g*2병	마산교구
홍삼액	59,000	90ml*30포	마산교구
홍삼액	110,600	90ml*60포	마산교구
홍삼액골드	80,000	80ml*30포	정선물산 <span>무원</span>
홍삼액골드	152,000	80ml*60포	정선물산 <span>무원</span>
활록녹용엑기스 (남/여/어린이/수험생)	60,500	90ml*30포	마산교구
활록녹용엑기스 (남/여/어린이/수험생)	116,000	90ml*60포	마산교구

\* 생산지 사정에 의해 품목과 가격이 변동될 수 있습니다.

## 임산물

산양산삼(5년근)예약	77,200	5뿌리	마산교구
산양산삼(5년근)예약	154,400	10+1뿌리 더	마산교구
산양산삼(6년근)예약	112,300	5뿌리	마산교구
산양산삼(6년근)예약	224,600	10+1뿌리 더	마산교구
산양산삼(7년근)예약	367,300	5뿌리	마산교구
산양산삼(7년근)예약	734,600	10+1뿌리 더	마산교구
산양산삼(8년근)예약	428,100	5뿌리	마산교구
산양산삼(8년근)예약	856,300	10+1뿌리 더	마산교구
산양산삼(9년근)예약	488,800	5뿌리	마산교구
산양산삼(9년근)예약	977,600	10+1뿌리 더	마산교구
겨우살이	9,300	100g	춘천교구
벌나무	7,700	100g	춘천교구
유근피	7,600	100g	춘천교구

## 발효/원액

마리오자임라이트	44,200	100ml*30	마산교구
매실고(엑기스)	51,600	200g	마산교구
발효생강	15,200	300ml	안동교구
블랙베리진액	20,600	500ml	마산교구
산야초	15,600	700ml	전주교구
수세미원액	15,900	700ml	전주교구 <span>유원 냉장</span>
쑥원액	27,300	700ml	마산교구

오미자원액(국내산)	20,200	700ml	금산오미자농원
유기농돌배원액	21,000	700ml	마산교구
유기블루베리즙	65,000	80ml*30포	대전교구 <span>유가</span>
현미공효소	30,200	4.2g*45포	마산교구



### 밤꿀 대전교구 김병성

1.2kg 30,000원 2.4kg 52,000원  
일반꿀 보다 항산화 성분이 풍부하여 노화방지에  
좋고 당뇨치료에 도움을 줍니다.

## 꿀

생화본	15,400	200g	안동교구 <span>냉동</span>
밤꿀(중)	30,000	1.2kg	대전교구
밤꿀(대)	53,000	2.4kg	대전교구
아카시아꿀(중)	30,000	1.2kg	대전교구
아카시아꿀(대)	53,000	2.4kg	대전교구
잡화꿀(중)	30,000	1.2kg	대전교구
잡화꿀(대)	53,000	2.4kg	대전교구
프로폴리스	70,200	100ml	인천교구
도라지절편	22,100	20g*10개	마산교구
홍삼봉밀절편	59,000	20g*10개	마산교구

## 생활용품

식습관은 물론 생활습관 곳곳에서  
환경과 공동체를 생각하는  
우리농입니다.



### 유기농 레몬마스크팩(미백)

(주)씨에이치하모니 25ml\*5매 9,500원

유기농 레몬잎과 자연유래성분으로 만든 비건 인  
증 제품입니다.

### 유기농 알로에마스크팩(수분/진정)

(주)씨에이치하모니 25ml\*5매 8,500원

유기농 알로에베라잎 추출물을 아낌없이 넣어 풍  
부한 보습력으로 부드럽고 생기있게 관리할 수 있  
습니다.

## 비누/치약

녹차비누	3,300	90g	초록세상
미백비누	4,400	90g	초록세상
바른치아췌치솔	4,900	3개+1개	(주)상시
샘이랑(세안바디워시용)	8,300	695ml	한국유지화학
샘이랑Q(샴푸린스겸용)	8,300	695ml	한국유지화학
생활용품선물세트	32,200	샘이랑(전신), 샘이랑Q(땀프형), 이프로폴리치약, 이엠비누, 이엠투명비누	서울교구
수험생비누	4,400	90g	초록세상
우리농바른치약	5,000	150g*2	금호덴탈
이엠비누	1,800	1개	이엠맑은세상
이엠천연녹두비누모음	27,400	90g*5개	광주교구
이엠천연비누세트(1호)	24,000	90g*5개	광주교구
이엠천연췌비누모음	27,400	90g*5개	광주교구
이엠천연여성초모음	27,400	90g*5개	광주교구
이엠천연현미비누모음	27,400	90g*5개	광주교구



이엠투명비누	4,300	1개	이엠맑은세상
이프로폴리치약	6,500	150g*2개	금호덴탈
죽염양치	2,300	250g	대일죽염
황토타피누	3,800	170g	이엠맑은세상

### 세탁/주방세제

가루비누	8,700	2.2kg	광주교구
맑은샘	7,300	2.1L	한국유지화학
미순수(다목적세정용)	15,400	2L	큰우물
미순수(세탁용)	13,800	2.5L	큰우물
미순수(유아세탁용)	11,200	1.0L	큰우물
미순수(주방,육실찌든때용)	5,100	500ml	큰우물
섬유유연제(리필)	5,600	1500ml	버블프리에코
섬유유연제(용기)	4,400	1000ml	버블프리에코
세탁전용세제	12,400	2.5kg	오케이크린
수세미(생활재)	3,800	30g	전주교구
순비누(세탁용)	4,000	250g*3개	초록세상
이엠다기능비누	1,900	1개	이엠맑은세상
주방세제	6,600	1kg	오케이크린
주방세제	11,100	3kg	오케이크린
주방세제	4,600	500g	오케이크린
천연샘(주방)	2,500	500ml	한국유지화학

### 어린이/이엠

가이아기(로션)	30,000	235ml	이지네이처
당밀	2,000	500ml	이엠맑은세상
목초액	11,000	500ml	원주교구
아토피비누	4,400	90g	초록세상
어린이치약(불소첨가)	6,500	60g	제니튼
유아비누	4,400	90g	초록세상
이엠원액	5,300	500ml	이엠맑은세상
자연이엠(활성액)	2,600	500ml	이엠맑은세상
키즈치약(불소미첨가)	6,500	60g	제니튼
한방아토피비누	7,100	100g	이엠맑은세상

### 화장품

산다화 내추럴 베이비 로션	19,500	200ml	스킨큐어(주)
산다화 동백 브라이트닝 (내추럴베이지)	18,700	15g	스킨큐어(주)
산다화 동백 브라이트닝(핑크베이지)	18,700	15g	스킨큐어(주)
로션	25,000	130ml	(주)이지네이처
산다화리뉴 모이스춰라이징 리포좀 크림	25,000	60g	스킨큐어(주)
산다화 리바이탈라이징 리포좀 로션	20,500	130ml	스킨큐어(주)
물맑은먹감기	14,800	250ml	(주)이지네이처
물맑은세수클렌징워터	14,800	200ml	(주)이지네이처
물분	25,900	35ml	(주)이지네이처
미안수	22,200	130ml	(주)이지네이처
산다화 바디로션(모이스춰라이징)	17,900	200ml	스킨큐어(주)
산다화 바디워시(파티트로겐 쉐ل터)	17,900	400g	스킨큐어(주)
산다화 여성 보습케어 3종세트	64,000	스킨170ml+로션130ml+크림60g	스킨큐어(주)
산야초미스트	14,800	100ml	(주)이지네이처
산야초세럼	29,700	50ml	(주)이지네이처

노스테 셀라이크 아토크림(모이스춰수딩)	17,900	75g	스킨큐어(주)
산다화 순한 클렌징 동백오일	21,100	200ml	스킨큐어(주)
산다화 아이 콘투어 크림(인텐시브)	28,900	30g	스킨큐어(주)
아이&영양크림	22,000	30g	(주)이지네이처
오일에센스	27,800	40ml	(주)이지네이처
유기농 녹차 마스크팩(진정)	8,500	25ml*5매	(주)씨에이치하모니
유기농 레몬 마스크팩(미백)	9,500	25ml*5매	(주)씨에이치하모니
유기농 로즈 마스크팩(주름개선)	9,500	25ml*5매	(주)씨에이치하모니
유기농 쌀겨 마스크팩(미백)	8,500	25ml*5매	(주)씨에이치하모니
유기농 알로에 마스크팩(수분)	8,500	25ml*5매	(주)씨에이치하모니
유기농 콜라겐 마스크팩(에센스)	8,500	25ml*5매	(주)씨에이치하모니
산다화 카멜리아 워터크림(수분)	25,000	60g	스킨큐어(주)
산다화 페이스오일(카멜리아)	27,300	30ml	스킨큐어(주)
헬로바르미(피부진정에센스)	5,000	50ml	(주)씨에이치하모니

### 휴지/위생

팍티슈	3,700	3곽	부림제지
재생휴지(2겹)	8,500	50m*18롤	부림제지
재생휴지(3겹)	11,900	40m*18롤	부림제지
키친타올	6,300	130매*6롤	부림제지
화장지(여행용)	1,800	50매*4개	부림제지

### 용기/기타

밥국그릇세트	7,200	밥그릇, 국그릇	청주교구
앞접시(1호)	5,700	20.2cm	청주교구
앞접시(2호)	4,700	17.6cm	청주교구
앞접시(3호)	3,600	15.3cm	청주교구
앞접시(4호)	2,700	13.3cm	청주교구
장투가리(대)	10,700	대(19cm)	청주교구
장투가리(중)	6,800	중(15.6cm)	청주교구
장투가리(소)	4,800	소(14.3cm)	청주교구
항아리 4항	72,000	36L	청주교구
항아리 5항	60,000	22L	청주교구
항아리 6항	51,000	12L	청주교구
항아리 7항	32,300	10L	청주교구
자연으로크린에어	4,000	350g	씨에이치하모니

### 주방용품

슈가랩 에코랩20	6,500	20cm*100m	슈가랩
슈가랩 에코랩30	9,200	30cm*100m	슈가랩
슈가랩 에코백(대)	2,500	30*40cm(100매)	슈가랩
슈가랩 에코백(중)	2,100	20*35cm(100매)	슈가랩
슈가랩 에코위생장갑 100	3,300	100매	슈가랩
슈가랩 에코위생장갑 50	1,800	50매	슈가랩
슈가랩 에코지퍼백(대)	2,300	25*30cm(20매)	슈가랩
슈가랩 에코지퍼백(중)	1,800	18*20cm(20매)	슈가랩
자연으로종이호일(찜받침용)	1,700	21.6cm(20매)	씨에이치하모니
자연으로종이호일(프라이팬)	1,800	24.2cm(20매)	씨에이치하모니
자연으로 친환경 종이호일	3,300	30cm*20m	씨에이치하모니
주방용품 선물세트(슈가랩)	16,000	에코백, 위생장갑, 지퍼백, 에코랩, 사파리주걱	에코매스

\* 생산지 사정에 의해 품목과 가격이 변동될 수 있습니다.



“우리농은  
도시와 농촌이 함께하는  
생명공동체 운동입니다”



· 월.화.수 주문시  
다음주 월요일 부터 배송

· 목.금 주문시  
다음주 수요일 부터 배송



## 우리농 물품주문시 유의사항

- 1회 물품주문(전화,인터넷)은 5만원 이상입니다. (5만원 미만시에는 택배비가 별도로 부과됩니다.)
- 주문 마감시간은 오후5시까지입니다. (12시~1시는 점심시간으로 전화를 받을 수 없습니다.)
- 주소, 전화번호 등 변경사항이 있을 경우 꼭 변경신청을 해주세요.
- 물품에 이상이 있을 때는 물품을 공급받은 후 바로 전화를 주세요. 기간이 지난 후에는 처리가 어렵습니다.
- 물품을 받으신 후 3일 안으로 입금해 주시고, 공급장은 6개월 정도 보관해 주시기 바랍니다.
- 주문한 물건과 다른 물품이 공급된 경우, 제품의 변질, 불량, 파손, 이물질 등의 경우 교환, 환불, 반품 가능 합니다. (이물질이 나온 경우 함께 반품해 주셔야 개선이 가능합니다.)
- 반품시 제품 포장지까지 함께 반품해 주세요.
- 냉장, 냉동 식품은 반드시 보관방법에 따라 보관해 주시기 바랍니다.
- 상온물품은 받으신 후 7일이내, 신선식품은 공급일 익일까지 교환 및 반품이 가능합니다.

입금계좌  
안내

예금주 : 대전가농영농조합법인  
농협 418-01-100078 새마을금고 3132-09-003506-5