

우리나라 어디를 가도 참외는 '성주참외'

우리나라 어디서든 참외를 파는 곳이면 어김없이 달고 맛있는 '성주참외'라고 선전을 한다. 파는 사람, 사는 사람, 먹는 사람 모두에게 '참외=성주참외'란 인식이 깔려있기 때문이다. 성주참외는 전국 참외재배면적의 70% 이상을 차지하는데, 단일품목으로 벌어들이는 조수입(이용포함 수입)이 5000억원을 상회하니 그리 놀라운 건 아니다. 달콤하고 아삭한 성주참외에 언제부터인가 명품 또는 명물이란 수식어가 따라 붙고 있다. 성주참외의 판매상들이 먼저 '명품 성주참외', '세계적 명물 성주참외'를 외치며 소비자를 유혹하고 있다. 제철을 맞은 명품 성주참외를 만나보자.

◇명인·명장의 기술력이 명품 만들었다

경북 성주군에는 농업분야 최고 장인으로 농림축산식품부가 지정한 농업마이스터 6명이 있다. 전국 224명, 경북도에는 46명이 있다. 성주군이 보유한 농업마이스터는 전원이 참외재배분야다. 성주참외의 기술력의 현주소를 보여주는 대목이다. 또 참외 마이스터보다 더 고급기술자로 평가받는 참외 명인(1명)과 참외 명장(2명)도 있다. 명장은 경북도, 명인은 농촌진흥청이 지정했다. 참외 마이스터, 명장, 명인들은 지역에서 현장실습교수, 멘토, 컨설턴트 등으로 활동하며 성주참외재배 기술을 한 단계 더 끌어올리고 있다.

◇면역력 높이는 베타카로틴의 보고

요즘 제철과일의 대표는 노란 성주참외이다. 성주참외에는 다른 제철과일에 비해 단위당 더 많은 베타카로틴(Beta-carotene)이 들어있다. 농촌진흥청 원예연구소에 따르면 성주참외의 과육 100g에는 베타카



어린이들이 성주참외 농가에서 참외 수확 체험을 하고 있다.

로틴 90μg이 함유돼 있다. 요즘 흔히 볼 수 있는 딸기에 비해서는 3배나 많고, 감귤(57μg)보다도 2배 가까이 높다.

베타카로틴은 항산화 작용, 유해산소 예방, 피부건강 유지에 큰 도움을 주는데 카로틴의 강력한 항산화 작용이 독성 물질과 발암 물질을 무력화시키기 때문이다. 즉 카로틴은 우리 몸의 유해산소(활성산소) 작용으로 체내 세포가 손상되는 것을 방지하여 세포를 보호하는 데 중요한 역할을 한다. 따라서 성주참외를 먹으면 면역력 향상을 기대할 수 있다.

◇성주참외 하루 1개 엄마아기 건강 지킨다

엽산은 산모와 태아의 건강을 위해 반드시 섭취해야 하는 것으로 알려져 있다. 국가에서 모든 임신부에게 엽산제를 무료 지원하는 것만 봐도 엽산의 중요성은 짐작할 수 있다. 전문가들은 임신 중이거나 계획 중인 여성은 태아 신경관 결손 예방을 위해 섭취할 것을 권장하고 있다.

우리나라 성인 남녀의 엽산 권장섭취량은 하루 400μg이고, 임신기 여성 권장섭취량은 620μg 정도이다. 또 짭짤 먹일 때도 모유로 엽산을 분비하므로 550μg 이상이 필요하다. 이런 점에서 성주참외는 엽산제를 대신해 산모와 태아의 건강을 지키는 데 '딱'이다. 경상북도농업기술원에 따르면 성주참외 100g에는 132μg의 엽산이 함유돼 있다. 이는 딸기(127μg)보다 많고, 토마토(52μg), 오렌지(51μg), 키위(49μg)보다 2배 이상 높다.

◇검증된 변비 및 피부개선 효과

변비는 전 인구의 5~20%가 증상을 호소할 만큼 매우 흔한 증상이다. 연령이 증가하면 그 빈도도 많아지고 남자보다는 여자에서 흔한 것으로 알려져 있다. A씨는 "성주참외는 변비의 고통 탈출과 피부미인의 길을 열어주었다"고 말했다.

한국식품연구원이 수행한 성주참외의 변비 개선 효과 검증 자료에 따르면 성주참외와 참외씨에는 다량의 섬유소가 함유돼 있어 장운동을 촉진시켜 변비해소 효과가 뛰어나다. 특히 참외씨를 이용해서 짠 기름은 변비개선은 물론 노화방지에도 탁월한 효과가 있

다. 또 농협중앙회 식품연구소에 따르면 성주참외 100g 중 식이섬유는 13%, 조섬유는 0.9%를 차지한다. 참외씨 100g 중 조섬유는 42.5g이나 된다. 섬유소는 소화 흡수되지 않으므로 체내 지방축적을 억제하고 장액 분비를 도와 소화와 장운동을 촉진, 원활한 배변을 유도한다.

성주참외는 90% 이상이 수분이고 칼륨이 많아 이뇨작용을 도와 몸속의 노폐물 배설을 원활하게 해준다. 몸속 유해균을 제거해 식중독을 예방하고 낮은 칼로리에 비해 포만감이 높아 다이어트 과일로도 적합하다.

◇조청·한과 등 가공품으로 만나는 성주참외

성주참외는 생과의 가격이 매우 높아 다른 과일류에 비해 가공품 개발 및 판매 실적은 높지 않지만 꾸준한 가공품 개발에 나선 결과 조금씩 실적과 노하우가 쌓이고 있다. 현재 성주참외를 활용해 출시 중인 가공품은 조청, 한과, 아이스크림, 빵, 국수 등 다양하다. 최근에는 기능성 헤어 제품까지 선보여 관심을 끌고 있다.

고짜마실에서 출시한 참외조청은 동결 건조한 참외 분말 37%가 함유돼 참외맛과 향이 잘 보존돼 인기를 끌고 있고, 성주참외농원은 참외 농축과즙을 함유한 참외조청을 휴대하기 편리한 스틱형으로 출시했다.

수미담에서 생산하는 참외한과는 참외 가공품을 대표한다. 참외조청이 들어간 수미담 한과는 국산 찹쌀과 멥쌀만 사용하고 조청도 직접 생산한 것만 사용해 참외의 은은한 단맛과 향이 좋다는 평가다.

농행이 개발한 참외아이스크림도 인기다. 참외우유, 참외요거트 등도 소비자들이 자주 찾는 제품이다.

참샘농조합의 참외말랭이는 참외 92%를 함유해 단맛과 말랑한 식감이 어우러져 남녀노소 누구나 즐기는 간식으로 인기가 높다. 또한 백설기 첨가물 등 다른 제품 가공 소재로도 널리 사용되고 있다. 이밖에 참외국수, 참외간장·된장, 참외빵, 참외잼 등 성주참외를 활용한 다양한 가공품이 출시되고 있다.

/매일신문·이영욱 기자 /사진제공 = 성주군

경북 성주, 전국 재배면적 70% 농업마이스터·명인 기술력이 세계적 명품 '성주참외' 만들어

면역력향상·변비개선·노화방지 조청·한과·국수·헤어제품 등 다양한 가공품 소비자에 인기



명품 성주참외를 이용한 가공품



달콤하고 아삭한 성주참외에 언제부터인가 명품 또는 명물이란 수식어가 따라붙고 있다.

그린알로에

그린궁 宮 GREEN GOONG PRIME EVER 120 프라임에버 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

소비자상담실 080-234-6588

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.