



# 영양이 '방울방울'

## 수정별이 키운 친환경 '퇴촌 토마토'

우리말로는 '일년감', 한자로는 '남만시(南蠻柿)'. 다소 생소하겠지만 우리가 이맘때면 흔히 먹는 '토마토'를 일컫는 말이다.

세계 10대 푸드로 꼽힐 만큼 맛과 영양에서도 으뜸인 토마토. 힘을 내는 데 필요한 철분과 비타민이 풍부해 미국에서는 정력을 상징하며 토마토를 먹으면 늑대처럼 힘이 솟는다는 뜻에서 '늑대사과'로 불리기도 했다. 유럽에서는 '토마토가 빨갛게 익으면 의사 얼굴이 파랗게 된다'는 속담이 있는데 잘 익은 토마토가 의사의 수입을 줄여줄게 할 정도로 몸에 좋다는 뜻에서 나온 것이라 한다.

이처럼 전 세계인을 사로잡는 유혹의 과일, 아니 채소인 토마토. 국내 여러 산지가 있지만 경기도 광주시의 '퇴촌토마토'는 팔당호 주변 청정지역에서 재배돼 육질이 단단하고 당도가 높기로 유명하다. 이는 수정별을 이용한 친환경 재배가 한몫 거둔다. 가장 맛이 좋다는 6월, 토마토의 계절을 앞두고 토마토의 모든 것을 살펴봤다.

### ◇붉은 빛깔의 슈퍼푸드

토마토의 원산지는 남아메리카의 고산지인 안데스산맥(태평양 쪽)을 따라 좁고 길게 형성됐다. 현재의 페루, 에콰도르, 콜롬비아, 칠레가 원산지다. 오늘날 페루지역에 살던 잉카 인디언들이 작고 둥근 야생의 방울토마토를 재배한 것을 시작으로, 현재의 특성을 갖춘 토마토는 멕시코의 아스텍 인디언들이 재배를 거듭하며 상당히 큰 토마토가 된 것으로 알려졌다.

우리나라에 도입된 시기는 조선시대 실학자 이수광의 '지봉유설(芝峰遺說)'(1614년 편찬)에 '남만시(南蠻柿·남쪽 오랑개 땅에서 온 감)'라고 소개된 것을 근거로 조선 선조, 광해군 시대 이전으로 추정된다.

토마토는 원예학적으로 채소다. 원예학에서는 식용으로 이용하는 과일이 목본성 식물의 열매이면 '과일'로, 초본성 식물의 열매이면 '채소'로 규정한다. 하지만 한때 토마토가 '과일'이나 '채소'냐를 놓고 미국정부와 업자 사이에 논란이 일기도 했다. 1887년 미국에서 관세법을 개정하면서 과일은 수입 관세를 부과하지 않고 채소에는 세금을 부과하는 법이 통과됐다. 당시 미국에서는 토마토 가공 공장들이 생겨나고 토마토 소비가 늘어나 토마토 수입이 증가했던 시기다. 토마토가 과일로 간주된다면 많은 양의 토마토가 수입돼 저가에 팔리게 돼

미국 내 토마토 재배농부들은 어려움에 처할 수 있었다.

하지만 토마토 수입업자들은 과일로 간주되길 원했다. 뉴욕의 과일 수입업자 존 닉스는 뉴욕의 세관원 에드워드 헤든을 상대로 토마토에 10%의 관세를 부과한 것이 잘못됐으며 소송을 제기했고 결과는 연방대법원까지 간 끝에 1893년 '토마토는 과일로 보기에 충분히 달지 않고, 채소와 과일의 구분은 식사 때 요리로 사용하느냐, 혹은 후식으로 사용하느냐로 나뉘는데 토마토는 주로 요리로 사용되기 때문에 채소'라고 최종 결론 내렸다.

이유가 어찌 됐든 토마토는 과일과 채소의 두 가지 특성을 모두 갖고 있으며 피로를 회복시켜주고 혈관개신, 동맥경화 예방, 혈압강하 등 효과가 있는 슈퍼푸드다.

### ◇원형~별이 수정한 광주 퇴촌토마토

경기 광주시 퇴촌토마토는 청정지역이라 꼽히는 팔당호 주변에서 1970년대부터 재배되기 시작했다. 일반 토마토 재배방식은 토마토 수정을 위해 식물호르몬제(토마토론)를 일일이 꽃송이에 뿌려줘야 한다. 하지만 퇴촌토마토는 별을 이용해 수정함으로써 호르몬 수정작업을 하지 않아도 된다. 이는 노동력 절감은 물론이고 농약을 사용하면 수정별이 살 수 없는 만큼 무농약 재배의 인증 수단으로도 활용되고 있다.

퇴촌토마토는 속이 짙고 모양 또한 좋다. 당도 및 산도가 높아 고품질 토마토로 각광 받고 있다. 완숙토마토를 현장 직거래 중심으로 판매하고 있어 맛과 건강을 생각하는 소비자들의 발길이 계속되고 있다.

인인상 퇴촌토마토연합회 회장은 "수정 별 재배 방식 등 40여 년간 축적된 재배기술 노하우로 퇴촌 토마토가 생산돼 품질이 유지된다. 이런 이유로 광주시 퇴촌면이 수도권 제일의 명품 토마토 주산지 됐다"고 설명했다.

퇴촌토마토의 명성을 더하는 데는 매년 6월에 3일간 개최됐던 '퇴촌토마토축제'도 한몫했다. 축제 기간 토마토 수확체험, 토마토 풀장체험, 토마토 시식회 등이 열렸으며 이 기간 할인된 가격에 판매했다. 20년을 이어오고 있는데 아쉽게도 올해는 지난해에 이어 축제가 취소됐다.

그래도 너무 아쉬워 마시라. 경기 광주시 퇴촌면에 오면 볼거리가 풍성하다.

일년 내내 온갖 철새가 노니는 광주 8경 중 하나인 '경안습지생태공원' (광주시 퇴촌면 정지리 447



경기도 광주 팔당호 주변 재배 단단한 육질에 당도 높아 인기

맛·영양 으뜸 '세계 10대 푸드' 라이코펜·비타민B 풍부...실온보관 소금·오일 첨가, 체내 흡수율 ↑

별하는 방법은 토마토가 익으면 위 꼭지 부분에 노란색의 별모양이 생기는데 이것이 클수록 당도가 높다. 따라서 꼭지에 노란 별 모양이 있거나 큰 것을 구입한다.

토마토 섭취 시 주의사항으로는 일단 흡집 난 토마토는 먹으면 안 된다. 흡집이 난 토마토는 버리거나 뜨거운 불로 조리해야 한다. 흡집 속에 식중독을 일으키는 대장균이나 살모넬라균 등 수많은 세균이 번식하고 있을 수 있기 때문이다. 씻어서는 세균이 없어지지 않는다.

토마토에 가득한 영양성분인 라이코펜을 효과적 섭취하기 위해선 기름을 첨가하면 체내 흡수율이 3배 이상 높아진다고 한다. 아울러 토마토에 설탕을 듬뿍 넣어 먹기도 하는데 이는 잘못된 방법이다. 토마토에 설탕을 넣으면 단맛이 있어 먹기에는 좋을지 모르나 영양 손실이 커진다.

토마토가 가지고 있는 비타민 B는 인체 내에서 당질 대사를 원활히 해 열량 발생 효율을 높인다. 그러나 설탕을 넣은 토마토를 먹으면 비타민 B가 설탕대사에 밀려 그 효과를 잃고 만다. 설탕보다는 소금을 조금 곁들여 먹으면 나트륨 성분이 토마토에 많은 칼륨과 균형을 이루어 흡수를 쉽게 해준다.

보관은 어떻게 해야 할까. 토마토는 실온 보관해야 한다. 냉장고에 토마토를 보관하면 속성이 정지되고 라이코펜 성분이 40% 감소한다고 한다. 또한 토마토 고유 향도 사라지며 단맛도 덜하다. 그렇다고 햇빛이 보이는 곳에 보관하거나 30도 넘는 곳에 보관하면 영양분이 파괴된다.

이 모든 것을 떠나 정말 맛있게 토마토를 먹고 싶다면 경기도 광주 퇴촌면에 오시라. 갓 수확한 신선한 토마토를 정성의 기운과 함께 맛볼 수 있다.

/경인일보·이윤희기자



신동현 광주시장과 시민들이 경기도 광주 토마토를 소개하고 있다.

<경기도 광주시 제공>

광주일보 江原日報 경남신문 경인일보 대전일보 春日新聞 부산일보 釜山日報 제주일보 新팔도명물은 한국지방신문협회 9개 회원사가 공동 취재·보도합니다.

소상공인 공동브랜드 k.tag 전국100개 인증업체선정

# 大山 프리모 남녀 가발

광주전남 기능장호 국무총리상 표창 보건복지부 장관상 표창  
광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상 표창

특수가발 별매 (윈터치) 테잎 x 핀 x 기능장이 직접 37년 시술. 1만명 이상 내공  
매주화요일 휴무 (일요일 정상 영업)

H.M사  
등급제품 130만원  
59만원~

광주 남구 주월동 1199-12 라인가든아파트 상가 2층(대광여고 옆)  
062.673.5858 (모발모발)

# 광주보청기 난청센터

## 보청기

### 무료체험

직접 체험 후 결정!!

- ✓ 잡음없이 깨끗한 소리
- ✓ 웅웅~ 울리지 않는 보청기

062)362-3336  
광주 동구 대인동 183-2번지 (한미쇼핑사거리)