떡

무농약 이상의 한살림 쌀로 화학첨가물 없이 전통 방식 그대로 만들었습니다

쑥개떡
화성한과
200g **3,300**원

무농약 이상의 쑥과 무농약 멥쌀로 만든 전통 쑥개떡으로 그윽한 쑥향이 입안에 퍼지며, 쫄깃한 식감이 좋습니다.

쇠머리떡
화성한과
200g **3,200**원

무농약 찹쌀에 늙은 호박, 검정콩, 밤, 대추 등을 더해 찐 건강떡입니다. 여러 가지 맛이 어우러져 풍미가 좋습니다.

흑미설기
화성한과
200g **3,500**원

멥쌀, 흑미 등 영양이 풍부한 곡물을 원재료로 만들었습니다. 흑미와 흰팥이 어우러져 고소한 맛과 쫀득한 식감이 일품입니다.

냉동흑미건강떡
화성한과 (냉동)
80g×5봉 **7,300**원

찹쌀과 흑미를 원재료로 조린 밤, 검정콩, 팥 등을 더해 시루에 찐 후 낱개 포장했습니다. 상온에서 1시간 정도 해동한 후 드세요.

냉동모시송편
화성한과 (냉동)
200g **3,600**원

유기재배한 멥쌀과 무농약 모시잎을 원재료로 손으로 직접 빚어 만들었습니다. 쫄깃한 모시떡과 녹두소의 은은한 단맛이 좋습니다.

빙수떡
화성한과 (냉동)
150g **2,800**원

무농약으로 재배한 찹쌀에 화학색소 없이 백년초, 녹차 등으로 빛깔을 더했습니다. 냉동된 상태로 공급하니 살짝 녹인 뒤 빙수에 넣으세요.

빵

GMO 걱정 없는 우리밀과 쌀, 잡곡으로 베이킹파우더와 유화제 등은 일체 넣지 않고 만들어 건강에 좋고 우리농업도 지키는 맛있는 건강빵입니다

호두과자
봉식품 (냉장)
220g(10~12개) **4,200**원

우리밀과 유정란, 국산 팥과 호두 등이 어우러진 과자입니다. 달지 않아 온 가족 간식용으로 좋습니다.

찹쌀꽈배기
한살림우리밀제과 (냉동)
280g(5개) **2,800**원

우리밀을 주원료로 집에서 직접 튀겨먹기 편하도록 반제품 형태로 만들었습니다. 쫄깃하고 부드러운 맛이 좋습니다.

無 우유, 버터, 유정란

호두감자숙성빵
팔당올가닉후드 (냉장)
260g **3,300**원

우리밀과 국산 감자를 주원료로 포도씨유를 넣어 구운 채식빵입니다. 호두를 넣어 담백하고 고소한 맛이 더합니다.

납작보리빵
봉식품 (냉장)
105g(5개) **3,800**원

이용후기 정말 맛나요!!

김은주 한살림원주 조합원
경주 찰보리빵과 매우 흡사한 맛이네요. 저희 가족들 모두 대만족입니다. 또 주문합니다.

찰보리호떡
한살림우리밀제과
190g(4개) **3,900**원

소화가 잘 되는 찰보리로 만든 호떡 안에 무농약 자색고구마와 밤고구마 앙금을 넣었습니다. 기름을 두르지 않은 팬에 살짝 구우면 더 맛있습니다.

無 우유, 유정란

흑미빵
한살림우리밀제과
270g(10개) **3,000**원

우리밀과 흑미를 주원료로 만들어 맛이 고소합니다. 우유나 잼을 곁들여 간식이나 간편한 아침식사로 드시기 좋습니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운먹을거리

떡 · 떡케이크

품명	생산자	규격	가격	
냉동떡국떡	화성한과 (냉동)	800g	5,900	●
냉동떡볶이떡	화성한과 (냉동)	500g	3,400	●
유기떡국떡	화성한과	800g	5,900	●
유기떡볶이떡	화성한과	500g	3,400	●
유기조랭이떡	화성한과	800g	5,300	●
인절미	화성한과	200g	2,500	●
현미가래떡	화성한과	400g	2,700	●
현미떡볶이떡	화성한과	500g	3,200	●
흑미가래떡	화성한과	400g	2,700	●
냉동모듬찰떡	화성한과 (냉동)	80g×5종	6,400	
냉동찹쌀떡	화성한과 (냉동)	200g	4,000	
모시개떡	화성한과	200g	3,300	
약식	화성한과	200g	3,300	
백미가래떡	화성한과	400g	2,600	
쑥인절미	화성한과	200g	2,500	
호박떡케이크 중	화성한과	900g	20,800	
흑임자구름떡	화성한과	200g	3,200	

빵

품명	생산자	규격	가격	
꽃찐빵	한살림우리밀제과 (냉장)	330g(10개)	2,600	●
쌀식빵	한살림우리밀제과	360g	4,000	●
우리밀샌드위치식빵	한살림우리밀제과	450g	4,100	●
우리밀식빵	한살림우리밀제과	300g	2,700	●
잡곡식빵	한살림우리밀제과	450g	3,800	●
통밀식빵	한살림우리밀제과	300g	2,700	●
건강한호밀빵	팔당올가닉후드	200g	2,500	
고구마앙금빵	한살림우리밀제과	90g	1,600	
금귤빵	한살림우리밀제과	70g	2,100	
단팥빵	한살림우리밀제과	85g	1,600	
단호박술빵	봉식품 (냉장)	300g	2,900	
단호박찐빵	봉식품 (냉장)	300g(5개)	4,000	
딸기머핀	한살림우리밀제과	300g(4개)	4,300	
맘모스빵 소	한살림우리밀제과	155g	3,300	
미니파운드케이크	한살림우리밀제과	130g	1,800	
보리식빵	한살림우리밀제과	330g	2,700	
보리찐빵	봉식품 (냉장)	350g(5개)	3,400	
보리카스테라	한살림우리밀제과	220g	3,100	
브라우니 계피	한살림우리밀제과	165g	4,100	
소보르빵	한살림우리밀제과	75g	1,200	
쌀핫도그빵	한살림우리밀제과	220g(5개)	2,800	
쑥찐빵	한살림우리밀제과 (냉장)	400g(5개)	4,200	
아침빵	한살림우리밀제과	280g(12개)	2,600	
양파베이글	팔당올가닉후드 (냉장)	85g	1,200	
옥수수빵	한살림우리밀제과	150g(2개)	2,100	
옥수수식빵	한살림우리밀제과	380g	2,800	
유자컵케이크	한살림우리밀제과	170g(4개)	2,700	
찰보리빵	한살림우리밀제과	260g	2,800	
채소카스테라	한살림우리밀제과	110g	1,300	
카스테라 소	한살림우리밀제과	100g	1,300	
카스테라 선물용	한살림우리밀제과 (냉장)	650g	10,100	
크로와상	한살림우리밀제과 (냉장)	150g(3개)	3,200	
크림빵	팔당올가닉후드 (냉장)	70g	1,300	
통밀건강빵	한살림우리밀제과	170g	3,200	
팥찐빵	한살림우리밀제과 (냉장)	400g(5개)	3,600	
햄버거빵	한살림우리밀제과	220g(5개)	2,500	
호두과자선물모음	봉식품 (냉장)	600g이상(30개입)	12,800	
호두파이 소	한살림우리밀제과 (냉장)	150g(지름12cm)	6,800	
흑미블루베리크림빵	한살림우리밀제과	210g	4,500	

케이크

품명	생산자	규격	가격
고구마케이크 소	한살림우리밀제과 (냉동)	400g(지름12cm)	9,500
2호	한살림우리밀제과 (냉동)	700g(지름18cm)	16,500
미니현미롤케이크 유자	한살림우리밀제과 (냉장)	320g	5,600
흑임자	한살림우리밀제과 (냉장)	320g	5,600
미니현미롤케이크모음 유자·흑임자	한살림우리밀제과 (냉장)	320g×2개	11,000
우리밀롤케이크	한살림우리밀제과 (냉장)	600g	9,900
우리밀롤케이크모음	한살림우리밀제과 (냉장)	600g×2개	19,200
우리밀케이크 2호	한살림우리밀제과 (냉장)	550g(지름18cm)	13,700
3호	한살림우리밀제과 (냉장)	800g(지름21cm)	17,100
5호	한살림우리밀제과 (냉장)	1.3kg(지름27cm)	25,700

과자 한과

우리쌀과 밀 국산 옥수수 등으로 건강에 해로울 수 있는 산화방지제와 표백제 등은 일체 사용하지 않고 만들어 맛도 영양도 으뜸입니다

바삭바삭크래커
㈜우리밀
80g **1,900**원

통밀가루에 멥쌀, 현미, 흑미, 찹쌀, 발아현미 등 5가지 곡물을 더해 바삭한 식감이 좋습니다. 양파를 넣어 끝맛이 향긋하고 깔끔합니다.

누룽지
신동광제과 (무)(택)
500g **6,500**원

한살림 무농약 이상의 쌀로 만든 누룽지입니다. 무쇠 철판에 구워 바삭바삭하고 구수합니다. 물을 부어 끓이면 간단한 식사로 좋습니다.

검정콩세알
두리두리 (택)
150g **5,300**원

국산 서리태만을 열풍 로스터 공법으로 볶아서 겉과 속이 타지 않고 골고루 잘 익었습니다. 여행이나 산행시 간식으로 좋습니다.

견과바
산골농장
25g **1,900**원

신선한 국산 견과와 곡류, 과일로 만든 견과바입니다. 우유, 두유 등을 곁들이면 간단한 식사대용이나 든든한 간식으로 좋습니다.

하늘바다새우
(주)우리밀 (택)
60g **1,500**원

우리밀과 국산 재료를 사용해 기름에 튀기지 않고 뜨거운 현미유를 순간적으로 분사해 만드는 '유처리' 방식으로 만들었습니다.

우리콩과자
한살림우리밀제과
140g **2,500**원

우리밀에 우리콩으로 만든 청국장가루를 넣어 구수하고 든든합니다. 촉촉하고 부드러워 어린이나 노인분들 간식으로 좋습니다.

건강식품

국내산 조달이 어려운 일부 재료 외에는 대부분 엄선된 국산 재료들로 정성껏 만들어 안심할 수 있습니다

생칡즙
거제사슴영농조합 (냉장)
140㎖×10봉 **7,900**원

경북 봉화와 울진에서 채취한 칡을 끓이지 않고 그대로 짜내어 본연의 맛과 각종 영양성분이 살아있습니다.

채소액
하늘빛 (유)(택)
150㎖×30봉 **25,800**원

우리 몸에 필요한 영양분을 풍부하게 함유한 채소들을 스테인리스 솥에 안전하게 달여 마시기 좋은 채소액으로 만들었습니다.

어린이홍삼액
가림다농산 (택)
60㎖×30봉 **60,500**원

이용후기 아이들이 잘 먹어요!

선진희 한살림대전 조합원
5살, 7살 아이들이 잘 먹네요. 한살림 물품이니까 믿고 먹어 보려고요^^

잼 병조림

한살림 생산자들이 정성껏 키운 제철 과채에 유기농 설탕을 넣고 방부제 같은 화학첨가물 없이 만들었습니다

발효가시복분자잼
구천동복분자 (무)(택)(재사용)
250g **4,000**원

토종가시복분자로 만들었습니다. 일반 잼에 비해 묽은 편이며 제빵재료로 이용하거나 플레인 요구르트에 첨가하여 드시기 좋습니다.

땅콩크림
사랑과정성 (냉장)
230g **7,800**원

국산 땅콩을 주원료로 유화제 등 일체의 첨가물 없이 안전하게 만듭니다. 버터를 넣지 않아 땅콩 본연의 고소한 맛이 살아있습니다.

팥빙수팥
화성한과 (냉장)(재사용)
430g **5,600**원

국산 팥에 설탕과 소금만을 더해 조렸습니다. 빙수는 물론 제과나 제빵, 떡을 만들 때 편리하게 이용하실 수 있습니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운먹을거리

과자 · 한과

품명	생산자	규격	가격	
노란콩세알	두리두리 (택)	150g	3,900	●
누룽지 소	신동광제과 (무)(택)	90g	1,200	●
누룽지	공근봉화마을 (무)(택)	300g	3,700	●
찹쌀누룽지	공근봉화마을 (무)(택)	300g	3,700	●
옥수수튀밥	공근한살림영농조합 (무)(택)	100g	1,800	●
하늘땅옥수수	(주)우리밀 (택)	55g	1,500	●
통밀퐁	산골농장 (택)	70g	1,200	●
현미튀밥	공근한살림영농조합 (유)(택)	80g	1,700	●
현미뻥과자	화성한과 (유)(택)	55g	1,600	●
백미뻥과자	화성한과 (유)(택)	55g	1,700	●
꼬마쿠키모음	위캔 (택)	210g	8,000	
건강과자	한살림우리밀제과	130g	3,100	
단호박쿠키	위캔	100g	3,700	
도깨비방망이과자	(주)우리밀	80g	2,000	
동그랑쌀과자	화성한과 (택)	70g	2,300	
두부과자	(주)우리밀 (택)	100g	2,200	
들깨막대과자	한살림우리밀제과	100g	3,000	
땅콩과자	한살림우리밀제과	130g	3,000	
마늘빵과자	(주)우리밀 (택)	100g	2,300	
밥풀과자 소	햇살나눔 (택)	80g	1,900	
밥풀과자	햇살나눔 (택)	120g	2,400	
방울유과	화성한과 (택)	70g	2,800	
세반산자	화성한과 (택)	150g(10개)	7,000	
쑥과자	한살림우리밀제과	130g	3,200	
약과	화성한과 (택)	200g(18개)	4,400	
어린이달과자	눈비산농산	70g	2,100	
오곡퐁	산골농장 (택)	150g	2,500	
우리밀곡물와플	삼아인터내셔날	80g	1,900	
우리밀보름달전병	눈비산농산 (택)	150g	2,700	
우리밀유정란전병	눈비산농산 (택)	150g	2,100	
우리밀채소쌀건빵	(주)우리밀 (택)	120g	2,100	
유자쿠키	위캔 (택)	100g	3,600	
차례상약과	화성한과 (택)	350g(10개)	8,400	
찰옥수수퐁	산골농장 (택)	100g	1,700	
찹쌀유과	화성한과 (택)	120g	3,400	
찹쌀현미엿강정	화성한과 (택)	200g	4,600	
하늘땅감자	(주)우리밀 (택)	55g	1,500	
현미카레과자	햇살나눔	50g	1,800	
현미콩고물과자	햇살나눔 (택)	70g	2,300	
호두쿠키	위캔 (택)	100g	3,800	
흑미쌀과자	화성한과 (택)	55g	2,100	

엿 · 양갱

품명	생산자	규격	가격
땅콩캐러멜	화성한과 (택)	70g	2,400
호박쌀엿	화성한과 (택)	100g	2,100
고구마양갱	산내마을 (택)	40g	950
단호박양갱	산내마을 (택)	40g	950
팥양갱	산내마을 (택)	40g	950
땅콩사탕	화성한과	70g	2,100
크림사탕	화성한과	70g	2,000

건강식품

품명	생산자	규격	가격
통흑마늘 유기	대성의성마늘 (유)(택)	200g(1상자)	10,000
유기	대성의성마늘 (유)(택)	55g×10봉	31,000
떠먹는흑마늘	대성의성마늘 (유)(택)	230g	14,000
도라지청	산골농장 (무)(택)	210g	37,000
떠먹는배도라지청	산골농장 (무)(택)	230g	19,800
구기자환	산내마을 (택)	180g	29,000
마늘환	산내마을 (택)	180g	24,000
뽕잎환	고니골농장 (무)(택)(재사용)	230g	11,000
뽕잎가루	고니골농장 (무)(택)(재사용)	200g	8,600
솔잎분말	방주명가영농조합 (자)(택)	100g	7,000
톳가루	한울타리공동체 (택)(재사용)	150g	3,900
함초분말	마하탑 (자)(택)	150g	17,000
도라지액	더불어세상 (무)(택)	90㎖×10봉	14,000
산수유진액	대성의성마늘 (택)	80㎖×30봉	36,000
헛개열매진액	거제사슴영농조합 (택)	100㎖×30봉	29,000
흑마늘액 유기	대성의성마늘 (유)(택)	80㎖×30봉	45,400
십전차	한결웰빙 (택)	70㎖×30봉	94,700
쌍화차	한결웰빙 (택)	70㎖×10봉	25,000
총명차	한결웰빙 (택)	70㎖×30봉	91,400
꽃사슴녹용액	거제사슴영농조합 (택)	90㎖×30봉	65,000
	거제사슴영농조합 (택)	90㎖×60봉	128,000
			남성/여성/수험생/어린이
홍삼액 6년근	가림다농산 (택)	90㎖×60봉	118,000
6년근	가림다농산 (택)	90㎖×30봉	60,000
한결홍옥고환	한결웰빙 (택)	170g	40,300

잼 · 병조림

품명	생산자	규격	가격	
감귤잼	청암농산 (무)(택)(재사용)	500g	4,400	
딸기잼	옥잠화영농조합 (무)(택)(재사용)	480g	6,000↑6,200	●
			7/7부터 적용	
사과잼	청암농산 (저)(택)(재사용)	500g	3,500	
포도잼	옥잠화영농조합 (무)(택)(재사용)	480g	4,600	
옥수수병조림	토리식품 (무)(택)	310g	3,500	

주 · 잡곡 / 채소 과일 견과류 / 축산물 / 수산물 / **가공 식품** / 생활 용품

(유) 유기재배 (무) 무농약재배 (저) 저농약재배 (자) 자연산 (냉동) 냉동보관 (냉장) 냉장보관 (택) 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 (재사용) 재사용

* 이 지면의 (유) 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.
* 이 지면에서 '국산' 표기가 된 가공품은 전체 배합비율 중 50% 이상인 주 원료가 국산인 가공품입니다.

유제품 두유

인위적 첨가물을 넣지 않고 국내 유기축산인증 목장 우유와 GMO 걱정 없는 국산 콩으로 만듭니다

달지않은 떠먹는요거트
유애래 냉장
350g **5,400**원

1.8배 농축한 발효유를 농축시켜 맛이 진하고, 영양성분 함량이 높습니다. 안정제 등의 화학첨가물을 전혀 사용하지 않았습니다.

유기농저지방우유
범산목장 유 냉장
900㎖ **4,600**원

한살림 유기농우유를 인위적인 첨가물없이 원심분리방식으로만 지방 함량을 절반으로 낮췄습니다. 지방 함량이 줄어 맛이 더욱 깔끔합니다.

검은콩두유
푸른들영농조합 냉장 텍
160㎖×5봉 **5,000**원

국산 서리콩에 찹쌀현미, 흑미를 더해 영양을 높였습니다. 땅콩을 빼고 만들어 땅콩 알레르기가 있으신 분들도 드실 수 있습니다.

음료 차

고정제와 색소, 인공향 등 인위적 첨가물은 일체 넣지 않고 원재료 고유의 맛과 정성을 그대로 담았습니다

감잎차
동상면사람들 유 텍
30g **8,000**원

곶감이 유명한 전북 완주에서 감잎을 채취해 덖음차로 만들었습니다. 물에 잘 우러나고 맛이 좋으며 비타민 C가 풍부합니다.

수국차
숙인농장 유 텍
20g **12,300**원

유기재배한 수국의 큰 잎만을 따서 정성껏 비비고 말려서 만듭니다. 시원하게 드시려면 물 1ℓ에 2잎을 넣고 냉장고에 하루 두었다가 드시면 됩니다.

국화차
남탑산방 유 텍
20g **18,000**원

유기재배한 국화를 한약재를 달인 물에 데친 뒤 말려 향과 맛이 부드럽습니다. 따뜻하게 드시거나 냉침하여 냉차로 즐기셔도 좋습니다.

사과즙 국산
청암농산 무
500㎖
3,400원

유기(전환기)재배 사과를 그대로 갈아 즙을 냈습니다. 저온 살균하여 열로 인한 사과의 자양분 변형 및 파괴를 최소화하였습니다.

유자주스
한울영농조합 무
1ℓ
5,300원

거제도의 바닷바람을 맞고 자란 무농약 유자로 만들었습니다. 진한 맛과 향이 일품입니다. 진하다고 느껴지시면 물에 희석해 드세요.

포도즙 국산
한울영농조합 무 텍
180㎖×10병 **26,000**원

무농약 이상 포도 100%를 화학첨가물과 물을 넣지 않고 그대로 즙을 냈습니다. 병에 담겨 있어 선물용으로도 좋습니다.

꿀

항생제 없이 키운 꿀벌들이 만든 꿀
생산량을 늘리기 위한 당액첨가, 수분을 줄이기 위한 인위적 저온농축을 하지 않습니다

아카시아꿀
한살림꿀생산자모임(봉봉공동체)
1.2kg **29,000**원

2014년 거둔 꿀입니다. 색이 맑고 투명하며 향이 좋아 각종 요리에 사용하기 좋습니다.

생화분 국산
한살림꿀생산자모임(봉봉공동체) 냉동
320g **18,700**원

벌이 꽃가루를 물어와 꿀과 타액을 더해 반죽한 알갱이로 하루에 한 번 한 작은 술을 물과 함께 드시면 됩니다.

한살림 벌꿀은 달라요!
- 무항생제, 무농축으로 생산하며, 저온(인위적인) 농축을 금지합니다.
- 생산량을 늘리기 위해 묽은 벌꿀을 생산하지 않습니다.
- 일정한 샘플을 채취하여 당액의 혼입 여부를 검사합니다.
- 당액의 혼입을 예방하기 위해 자연벌꿀 채밀 시 2번의 정리 채밀을 합니다.
- 한살림 공동체가 추구하는 생명의 가치를 벌꿀에 담았습니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운 먹을거리

유제품 · 두유

두유		푸른들영농조합 무 냉동 텍	160㎖×5봉	4,500 ●
		푸른들영농조합 무 냉동 텍	160㎖×30봉	26,500 ●
우유		범산목장 무 냉장	900㎖	4,700
떠먹는요거트		유애래 냉장	90g×2개	3,400
		유애래 냉장	350g	5,400
달지않은 떠먹는요거트		유애래 냉장	90g×2개	3,400
플레인요구르트		범산목장 무 냉장	450㎖	4,100
체다치즈		범산목장 무 냉장	100g	4,700

즙 · 음료

사과즙		한울영농조합 저 텍	180㎖×10병	17,000
감귤즙	팩	생드르영농조합 무 텍	150㎖×10봉	9,000
사과당근즙	팩	청암농산 저 텍	150㎖×10봉	8,200
어린이주스	팩	청암농산 저 텍	150㎖×10봉	8,200
오미자음료	팩	문장대유기농영농조합 무 텍	150㎖×10봉	11,500
배즙		푸른들영농조합 저 텍	120㎖×30봉	26,700
야콘즙		덕천모도원 무 텍	120㎖×20봉	20,600
양파즙		푸른들영농조합 무 텍	120㎖×20봉	12,900
호박즙		덕천모도원 무 텍	120㎖×20봉	19,200
마시는초콩		초산정	100㎖×5봉	6,000
매실농축액		청암농산 무	1ℓ	28,500
포도즙		덕천모도원 무	1ℓ	11,800
감귤즙		청암농산 무	500㎖	3,000
당근토마토즙		청암농산 무	500㎖	3,100
딸기즙		청암농산 무	500㎖	3,100
매실음료		청암농산 무	500㎖	2,600
개복숭아감식초		동상면사람들 무	700㎖	13,000 ● 7/7부터 공급
얼음수정과		화성한과 냉동	1.4ℓ	4,900
얼음식혜		화성한과 냉동	1.4ℓ	5,000
		화성한과 냉동	500㎖	2,000
과일푸딩	감귤	팜드림 무 냉동	110g	1,100
	딸기	팜드림 무 냉동	110g	1,100
	사과	팜드림 무 냉동	110g	1,100
	포도	팜드림 무 냉동	110g	1,400

발효음료

가시복분자원액		구천동복분자 무	700㎖	26,000
금산오미자원액		금산오미자농원	700㎖	18,200
문장대오미자원액		문장대유기농영농조합 무	700㎖	22,500
산골과채		방주명가영농조합 냉장	700㎖	13,000
산골솔잎		방주명가영농조합 냉장	700㎖	11,000
산골쑥		방주명가영농조합 냉장	700㎖	12,500
산골인진쑥		방주명가영농조합 냉장	700㎖	12,000
산야초		모듬삶이식품	700㎖	11,000
월앙매실	유기	한울테라농원 무	500㎖	12,100

기존 매실/효소 분류가 발효음료 분류로 변경됩니다.

차

옥수수차		괴산잡곡 무	500g	3,600 ●
현미차		공근한살림영농조합 무 텍	500g	4,300 ●
녹차세작		우리차살림 무 텍	30g	15,000 ●
		우리차살림 무 텍	30g×2봉	30,000 ●
녹차우전		우리차살림 무 텍	30g×2봉	54,000 ●
발효황차		우리차살림 무 텍	80g	30,000
둥굴레차		육백산골 무 텍	300g	14,000
건오미자		문장대유기농영농조합 무 텍	300g	25,600
오가피		울진 의성 무 텍	300g	4,800
칡	말린 것	봉화산애들 저 텍	200g	4,700
생강차		옥잠화영농조합 무 텍	460g	8,200
유자차		두란농장 무 냉장 텍	1kg	10,600
로즈마리		향나농허브원 무 텍	15g	4,900 ● 7/7부터 공급
캐모마일		향나농허브원 무 텍	15g	10,300
페퍼민트		향나농허브원 무 텍	10g	4,900
허브혼합차		향나농허브원 무 텍	15g	9,300

주류

찹쌀막걸리		장인정신 냉장	750㎖	4,700
국화주		자희지양 냉장	375㎖	11,200
남촌포도주		덕천모도원	700㎖	9,500
남촌포도주	라벨	덕천모도원	700㎖	9,500
남촌고급와인레드		덕천모도원	750㎖	18,000
남촌고급와인스위트		덕천모도원	750㎖	18,000

주류는 매장에서만 공급됩니다.

면 · 만두 피자

우리밀을 주원료로 합성 보존료를 쓰지 않고 첨가물도 최소화 했습니다

유부주머니
세린식품 냉동
30g×6개 **6,900**원

한살림 돈육, 국산 채소, 한살림 유부로 만든 유부주머니입니다. 전골이나 찌개 요리에 간편하게 넣어드시면 좋습니다.

콩국수 면
미담식품 냉동
600g(3인분) **3,400**원

화학첨가물 없이 안전한 우리밀에 국산 콩가루, 천일염만을 넣어 쫄깃하면서 고소한 맛이 좋습니다.

메밀국수
흥신식품 텍
400g **5,300**원

국산메밀(30%)과 우리밀, 천일염으로만 만들어 은은한 메밀향과 식감이 좋습니다. 면을 삶았을 때 빨리 퍼지지 않습니다.

고구마피자
행복한빵가게 냉동
540g **12,800**원

이용후기 맛있어요~

최성희 한살림전북 조합원
느끼하지 않고 깔끔하고 달착지근해요. 피자치즈는 아주아주 부드럽네요. 좋은 재료로 만든 착한 가격의 피자를 먹을 수 있게 해주셔서 감사드려요~

우리밀해물라면
새롬식품 텍
114g(1봉) **1,400**원
1상자(20봉) **27,000**원

해물이 듬뿍 들어간 시원한 국물맛과 쫄깃한 면발의 조화가 일품입니다. 해물 본연의 맛을 내기 위해 해물가루를 듬뿍 넣었습니다.

새물품

크림스파게티
미담식품 냉동
620g(2인분) **6,900**원

우리밀로 만든 생면, 국산 원유 생크림과 국산 채소, 한살림 햄 등을 이용하여 만들었습니다. 생면의 쫄깃하고 부드러운 맛과 크림의 진한 고소함을 느낄 수 있습니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
● 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.
● 가까운 먹을거리

면

감자칼국수		미담식품 냉동	600g	3,000 ●
쌀사랑국수		흥신식품 텍	400g	2,200 ●
우리밀색동소면		흥신식품 텍	400g	2,800 ●
우리밀생면	다용도	미담식품 냉동	600g	2,800 ●
우리밀칼국수		흥신식품 텍	400g	1,800 ●
우리밀통밀국수		흥신식품 텍	400g	1,800 ●
우리밀흰밀국수		흥신식품 텍	400g	1,800 ●
냉면사리		미담식품 냉동	450g(150g×3봉)	3,000
당면		안성식품 텍	500g	4,300
동치미냉면육수		미담식품 냉장	330g	1,300
동치미물냉면		미담식품 냉장	960g(2인분)	4,700
비빔냉면		미담식품 냉장	420g(2인분)	4,700
수제비		미담식품 냉동	500g	2,500
스파게티		미담식품 냉동	620g(2인분)	7,900
쌀국수		현농 텍	400g	3,200
우동		미담식품 냉동	471g(2인분)	5,600
자장면		미담식품 냉동	820g(2인분)	5,300
쫄면		미담식품 냉장	490g(2인분)	4,900
쫄면사리		미담식품 냉장	175g×3개	2,900
감자라면		새롬식품 텍	110g(1봉)	1,300
		새롬식품 텍	1상자(20봉)	25,000
쌀라면	김치맛	새롬식품 텍	114g(1봉)	1,400
	김치맛	새롬식품 텍	1상자(20봉)	27,000
우리밀라면		새롬식품 텍	110g(1봉)	1,200
		새롬식품 텍	1상자(20봉)	23,000
튀기지않은채식라면		새롬식품 텍	97g(1봉)	1,700
		새롬식품 텍	1상자(20봉)	33,000
사리면		새롬식품 텍	100g(1봉)	900
튀기지않은사리면		새롬식품 텍	85g(1봉)	1,200

만두 · 피자 · 핫도그

우리밀또띠아		남향푸드또띠아 냉동	40g×10장	4,900
흑미또띠아		남향푸드또띠아 냉동	40g×10장	5,200
감자피자		행복한빵가게 냉동	580g	13,800
종합피자		행복한빵가게 냉동	500g	12,900
고기만두		다자연식품 냉동	500g	5,400
군만두		다자연식품 냉동	500g	4,700
김치만두		다자연식품 냉동	500g	4,900
물만두		다자연식품 냉동	500g	5,500
채식만두		세린식품 냉동	500g	4,500
피자만두		다자연식품 냉동	500g	7,600
만두피		미담식품 냉동	330g(약30장)	2,100
참맛핫도그		선유 냉동	200g(4개)	4,000

생산지 탐방 한살림대전 가공품위원회 충남 서산 가림다농산

여름철 원기충전! 제초제 화학비료 없이 자란 건강한

한살림 홍삼액

이른 더위로 섭씨 30도를 넘어선 무더운 날씨였지만, 생산지를 둘러볼 기대감에 마음만은 가벼웠다. 2시간여를 달려 충남 서산에 도착하자 붉은 황토가 드문드문 보였다. 가림다농산의 도상록 생산자는 초창기 한살림 실무자로 일하다 토종종자에 대한 관심이 생겨 귀농하였다고 한다. 2005년 맨몸으로 홍삼액 가공에 뛰어들어 한살림에 내기 시작했는데, 한살림 기준에 맞춰 인삼을 재배해 줄 인삼재배 농가를 찾기가 쉽지 않았다. 하지만 손수 농약을 덜 쓰는 인삼농사를 지으며 꾸준히 설득한 끝에 함께 참여하는 농가가 하나둘 늘어 마침내 10여 농가에 이르게 되었다.

서산은 토질이 황토 찰흙으로 유기물이 풍부해 인삼의 유효성분을 높여줄 뿐 아니라 서리가 내리는 기간이 짧아 인삼 생육기간이 길고, 여름에는 서늘한 서해 갯바람이 불어와 한여름 고온 피해를 줄일 수 있어 인삼 재배에는 아주 좋은 조건이라고 한다.

한살림 홍삼액에 쓰이는 6년근 인삼을 얻기 위해서는 총 8년이라는 긴 시간이 걸리는데, 모든 농사가 그렇듯 끈질긴 기다림과 인내가 필요하다. 본밭에 묘삼을 옮겨심기 2년 전부터 보리나 수단그라스 등을 심어 땅심을 길러둔다고 한다. 4년근까지는 건강하게 잘 자라지만, 그 후에는 뿌리가 썩거나 병에 걸리는 인삼이 생기기 시작한다. 인삼은 병충해가 많아 무농약 재배가 어려워 관행재배의 경우 1년에 14회 이상 농약을 뿌린다고 한다. 한살림에서는 저농약 재배를 허용하고 있다. 그러나 제초제와 화학비료는 전혀 사용하지 않고 있다. 불가피하게 뿌리는 농약들도 미생물 제제와 자연분해가 빠른 저독성 농약들뿐이다. 이마저도 꼭 필요할 경우에만 연 3~5회만 사용하고 있다.

건강식품의 주재료 인삼이기 때문에 더욱 안전에 만전을 기하기 위해 5년근일 때 한 번, 수확 직전인 6년근일 때 또 한 차례 농약잔류검사를 해서 합격판정을 받은 인삼만을 홍삼 가공용으로 사용한다. 이렇게 갖은 정성으로 돌본 6년근 인삼을 수확한 뒤에는 세척통에 넣어 두 번 세척한 뒤 찌고 말리는 과정을 두 번 거친다. 2차 건조는 서산인삼농협 건물 옥상의 태양광 건조장에서 이루어지는데, 수분 함량이 15% 이하로 내려갈 때까지 잘 말린 뒤 저온저장고에서 숙성시킨다. 홍삼액은 해썹(HACCP 위해요소중점관리기준)보다 더 까다롭게 심사하는 지엠피(GMP 우수의약품제조관리제도) 인증을 받은 서산인삼농협의 무척 깨끗하고 위생적인 시설에서 생산하고 있다. 타 제품을 생산한 시설은 2일 동안 깨끗이 청소한 뒤에야 비로소 한살림 홍삼액 생산을 시작한다. 한살림의 재배조건을 충족시킨 삼들만 쓰므로 재배지를 구분하지 않고 골고루 섞어 홍삼액을 만든다.

생산자를 만나고 생산과정을 돌아보니 한살림 홍삼액은 어디에 내놓아도 손색없는 우수하고 믿음직한 물품이라는 확신이 들었다. 현재 무농약 인삼이 일부 생산되고 있다고 한다. 점차 추후 무농약 인삼을 늘려가면서 어린이홍삼액부터 원료를 무농약 이상으로 변경할 계획을 가지고 있다. 한 가지 아쉬운 점은 인삼을 재배하는 농가들이 아직은 한살림 생산자는 아니고 계약재배 농가로 남아 있다는 점이다. 앞으로 서산에 인삼 농가들로 이루어진 한살림 생산자공동체가 탄생하길 기대한다. 도상록 생산자의 인삼에 대한 남다른 열정이 꼭 좋은 결실을 거두게 되기를 기원한다.

글 장지안 한살림대전 가공품위원회

유기재배 · 무농약재배 · 저농약재배 · 자연산 · 냉동보관 · 냉장보관 · 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 · 재사용

* 이 지면의 유 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.
* 이 지면에서 '국산' 표기가 된 가공품은 전체 배합비율 중 50% 이상인 주 원료가 국산인 가공품입니다.

화장품

화학 성분을 최대한 배제하고 저자극 안전한 천연성분과 천연유래성분으로 만듭니다
동물 실험을 하지 않으며 사람과 환경에 해로운 석유계 계면활성제를 사용하지 않았습니다

해맑은클렌징폼
물살림 택
120㎖ **8,500**원

새물품

비누를 주성분으로 하여
모공 속 피지를 깨끗이
제거해 주며, 향긋이
용이합니다. 식물성 원료
사용으로 피부자극을 완화시켜줍니다.

자연그대로 솝베리클렌징오일
더미스킨/바이오스펙트럼 택
200㎖ **18,000**원

새물품

천연계면활성제인
사포닌이 풍부한 솝베리를
사용한 클렌징오일로
화장이 깔끔하고
부드럽게 지워집니다.
천연식물성오일의
보습성분으로 사용
후 피부가 촉촉하고
부드럽습니다.

7/7부터 적용

베이비썬크림
더미스킨/바이오스펙트럼 택
60㎖ 15,200원↓**14,000**원

이용후기 순하고 부드럽고 좋아요~

임지윤 한살림대전 조합원
발라도 인공적인 느낌이 나지 않고
피부에 착 감기네요~ 기분 좋은
물품이에요~ 고맙습니다.

새물품

자연그대로 솝베리클렌징워터
더미스킨/바이오스펙트럼 택
250㎖ **13,000**원

새물품

천연계면활성제인
사포닌이 풍부한
솝베리를 사용한
클렌징워터로 자극없이
화장이 깨끗하게
지워집니다. 촉촉하고
시원한 워터타입으로
끈적임 없이 산뜻한
느낌을 줍니다.

마스크팩 녹차/알로에/쌀겨
물살림 택
5장(1세트) **5,500**원

국산 유기농 원료를 주원료로 하여 만든
시트 마스크팩입니다. 녹차는 보습과
피부수렴, 알로에는 보습과 피부진정,
쌀겨는 보습과 미백에 도움을 줍니다.

내츄럴썬크림
물살림 택
30㎖ **7,500**원

식약청 인증 내수성 인증
물품으로 땀이나 물놀이
시 물에 의해 유효성분이 씻겨 나가지
않고 지속해서 작용합니다.
사용 후 꼭 이중 세안을 해주세요.

천연비누 치약

우리 몸과 자연을 보호하기 위해 자연분해성이
좋은 원료를 선별하여 만들었습니다

모기기피제
지원상사 택
100㎖ **6,300**원

모기가 싫어하는 물질을 함유해
피부나 옷에 뿌리면 모기가 무는 것을
막아줍니다. 털진드기 기피에도 효과가
있습니다.

창포샴푸비누
천향 택
95g(1장) **3,700**원

동백오일 등 천연유지를 기본으로 하여
창포추출물, 페퍼민트오일 등 모발과
두피에 좋은 원료를 사용해 만들었습니다.
두피 가려움증 해소와 비듬 제거에 도움을
줍니다.

새물품

새물품

윤기품은 샴푸 보충용/모든두피용
물살림
400㎖ **9,600**원

식물성 계면활성제를 사용한 저자극
중성샴푸로 순한 세정과 함께 모발을
부드럽게 해줍니다. 건성부터 지성까지
모든 두피에 사용가능합니다.

긁지말고 모물린
지원상사 택
50㎖ **4,300**원

한약재추출물이 90% 이상 함유된.
천연성분의 피부진정 에센스로
피부자극을 완화해 줍니다. 박하유를
냉각하여 얻은 멘톨크리스탈이 가려움을
진정시켜 줍니다.

행복누리수제세탁비누
행복누리 택
200g내외 **2,800**원

천연 식물성 항균성분인
유칼립투스오일을 사용하여 만든 저자극
세탁비누입니다. 아기 옷이나 속옷 등
민감한 피부에 직접 닿는 옷을 손빨래 할
때 사용하면 좋습니다.

새물품

새물품

생기품은 샴푸 보충용/중·지성용
물살림
400㎖ **7,000**원

비누세정 성분과 식물성 계면활성제를
혼합 사용한 샴푸로 탁월한 세정력과
빠른 행굼으로 모발과 두피를 청결하게
해줍니다. 비듬과 가려움증에 좋으며,
중 · 지성 두피에 적합한 샴푸입니다.

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
• 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.

※한살림 화장품은 일본산 원료를 사용하지 않습니다.

기 초			
내츄럴미스트토너	물살림 택	80㎖	8,000
내츄럴수분크림	물살림 택	60g	20,000
알로에자연화장수	물살림 행복 택	250㎖	15,600
자연그대로 페이스동백오일	더미스킨/바이오스펙트럼 택	30㎖	12,000
자연그대로 바디동백오일	더미스킨/바이오스펙트럼 택	150㎖ 16,500↓	16,000 •
자연그대로 남성용스킨	더미스킨/바이오스펙트럼 택	110㎖ 13,000↓	12,000 •
자연그대로 남성용로션	더미스킨/바이오스펙트럼 택	110㎖ 15,500↓	14,500 •
자연그대로 토너	더미스킨/바이오스펙트럼 택	150㎖ 16,000↓	15,000 •
자연그대로 아이크림	더미스킨/바이오스펙트럼 택	30g 21,000↓	20,000 •
자연그대로 에센스	더미스킨/바이오스펙트럼 택	50㎖ 35,000↓	33,000 •
자연그대로 로션	더미스킨/바이오스펙트럼 택	120㎖ 22,000↓	21,000 •
자연그대로 크림	더미스킨/바이오스펙트럼 택	60g 22,000↓	21,000 •
자연그대로 립밤	더미스킨/바이오스펙트럼 택	10g 7,000↓	6,500 •
자연그대로여행용 토너/로션/기초세안제	더미스킨/바이오스펙트럼 택	3종 13,000↓	12,000 •
		7/7부터 적용	
세안제 · 팩			
세안제	물살림 행복 택	115g	11,000
자연그대로 거품세안제	더미스킨/바이오스펙트럼 택	150㎖ 16,000↓	15,000 •
		7/7부터 적용	
자연팩	물살림 행복 택	115g	12,400
행복 물품가격의 2%를 저소득층을 위한 나눔기금인 행복기금으로 적립하는 물품입니다.			
유아 · 기능성			
아토로션	더미스킨/바이오스펙트럼 택	150㎖ 19,000↓	17,000 •
아토워시	더미스킨/바이오스펙트럼 택	480㎖ 15,500↓	15,000 •
아토크림	더미스킨/바이오스펙트럼 택	70g 16,000↓	15,000 •
	더미스킨/바이오스펙트럼 택	200g 33,500↓	33,000 •
자연그대로 병풀일보습진정밤	더미스킨/바이오스펙트럼 택	25g 14,000↓	13,000 •
		7/7부터 적용	
천연비누 · 치약			
생기품은샴푸 중 · 지성용	물살림 택	500㎖	9,800
생기품은린스	물살림 택	500㎖	6,200
윤기품은샴푸 모든두피용	물살림 택	500㎖	13,500
목욕때비누	천향 택	95g(1장)	3,000
수제세안비누	천향 택	95g(1장)	2,800
아기순비누	천향 택	95g(1장)	3,800
온몸용물비누	물살림 택	750㎖	5,600
보충용	물살림 택	600㎖	4,000
화장지움비누	천향 택	95g(1장)	3,400
키토산비누	지원상사 택	85g(1장)	1,200
	지원상사 택	1세트(4장)	4,400
세탁용고체비누	초록세상 택	250g×3장	2,500
세탁용가루비누	물살림 택	3kg	9,000
주방용물비누	물살림 택	500㎖	3,500
보충용	물살림 택	1.4ℓ	6,400
다용도세척제	물살림 택	500㎖	3,300
보충용	물살림 택	400㎖	1,700
섬유유연제	물살림 택	1ℓ	4,100
보충용	물살림 택	800㎖	2,800
액상세제	물살림 택	2.5ℓ	12,500
보충용	물살림 택	2.1ℓ	10,000
치약 · 칫솔			
이웃음칫솔 성인용	(주)상시 행복 택	4개	5,200
아동용	(주)상시 행복 택	4개	4,400
어린이치약	물살림 택	100g×2개	3,800
프로폴리치약	물살림 택	130g×2개	8,800
한살림치약	물살림 택	170g×2개	5,100
휴대용성인치약	물살림 택	50g×3개	3,300
환경생활용품			
냉장고탈취제	지원상사 택	80g	3,700
섬유용탈취제	지원상사 택	400㎖	4,900
보충용	지원상사 택	400㎖	3,800
세탁조세정제	지원상사 택	500㎖	4,000
생활살균수	지원상사 택	300㎖	6,000
	지원상사 택	50㎖	2,700
옷장용탈취제	지원상사 택	4g×6개	2,900
주방용살균수	지원상사 택	400㎖	4,000
보충용	지원상사 택	400㎖	3,300
다용도미생물	흙살림	1ℓ	4,900
밀랍 티라이트초리필	빈도림꿀초 택	리필용 5개	7,200
티라이트초세트	빈도림꿀초 택	초 5개/유리용기 1개	8,000
소맛초	빈도림꿀초 택	1상자(2자루)	14,300
정제목초액	강촌 택	500㎖	6,800
참숯 조각숯	흙살림	500g	1,900
원통형	흙살림	2kg	12,700
친환경볏짚탄	디자인공장 택	265g×3개	7,300
편백나무다용도큐브칩	편백코리아 택	500g	11,300
화분용퇴비 원예용	흙살림 택	1kg	1,400
휴지			
사각휴지	부림제지 택	3상자	3,700
여행용화장지	부림제지 택	50장×4봉	1,700
종이행주	부림제지 택	6롤	5,900

휴지 면제품

우유팩을 재활용하여 표백제, 형광증백제 없이 만든 안전한 휴지
무형광, 무표백 순면 원단으로 만든 면제품입니다

면행주
북구희망터 택
3장 **4,800**원

무형광, 무표백, 순면원단. 무형광 실을
사용해 주방에서 안심하고 사용하실 수
있습니다. 사용 전 한 번 삶으면 흡수력이
좋아집니다.

세겹둥근휴지
부림제지 택
40m×18롤 **11,500**원

에어쿠션 엠보싱으로 변경되어 피부에
닿는 느낌이 더욱 부드럽습니다.
3겹 화장지라 흡수력이 좋아 조금씩
사용해도 됩니다.

햇빛가리개
악초보감 택
1개(참숯/쪽/부평초/황토) **6,600**원

야외활동이 많은 여름철에 자외선을
차단해 줄 수 있는 햇빛가리개입니다.
머리 위, 목뒤를 따가운 햇볕으로부터
보호할 수 있습니다.

천기저귀로 뽀송뽀송한 여름을!

아기천기저귀
작은차이 택

팬티형세트	커버 1장, 흡수패드 2장	**24,000**원
소창/땅콩형흡수패드	흡수패드 3장	**22,500**원
융/땅콩형흡수패드	흡수패드 3장	**17,400**원
방수커버	1장	**12,000**원

무표백 천기저귀 사용하면 이런 점이 좋습니다
- 환경에 부담되지 않고 경제적으로 알뜰해요
- 일회용 기저귀에 비해 통기성이 좋아 자극이 적어요
- 자주 기저귀를 갈아주며 아기와 애착관계가 좋아져요
- 배변훈련을 도와 기저귀를 빨리 졸업할 수 있어요

특징

한살림 물품은 국산을 원칙으로 합니다.
부득이하게 국산이 아닌 물품은 별도 원산지 표기하였습니다.
• 표기의 해당 물품은 하단 날짜의 공급 및 적용일을 확인해주세요.

면제품			
면생리대 대형	목화솜이 택	28cm(1개)	5,500
오버나이트	목화솜이 택	32cm(1개)	5,800
일반형	목화솜이 택	23cm(1개)	5,000
팬티라이너	목화솜이 택	19cm(3개)	9,300
생리대파우치	목화솜이 택	1개(20cm×5cm×15cm)	4,100
아가수건	북구희망터 택	7장	5,600
도서			
모심과살림 1호	모심과살림연구소 택	1권	5,000
모심과살림 2호	모심과살림연구소 택	1권	5,000
모심과살림 3호	모심과살림연구소 택	1권	5,000
어린이요리책	북센스 택	1권	10,800
요리책2	녹색연합 택	1권	9,000
지역을 살리는 협동조합 만들기 간계	도서출판한살림 택	1권	8,800
한살림선언다시읽기	도서출판한살림 택	1권	7,200
행복한어린이농부 4~5	다산어린이 택	1권(총2권) 10,800↓	9,800 •
		재고 소진 시까지	

현금이나 체크카드를 사용하면 가계도 한살림도 더 튼튼해집니다

카드수수료만 80억원?

1 신용카드는 소비규모를 부풀릴 수 있습니다
현금, 체크카드로 꼭 필요한 물품만 구입하면 가계도 튼튼해집니다.

2 소득공제율 현금, 체크카드30% 신용카드 15%
2013년부터 현금사용소득공제율은 체크카드와 같이 30%로 올라가고 신용카드는 15%로 내려갑니다.

3 한살림카드수수료만 2013년 63억 원 2014년 80억 원
카드수수료율이 2.43%로 늘어나면서 소비자, 생산자가 부담하는 수수료만 수십억 원. 카드 사용을 줄이면 수수료도 줄고 그만큼 생산자 소비자 부담도 가벼워져 한살림도 튼튼해집니다.

도서

우리 마음을 살리고 자라나게
하는 책들을 모았습니다

새물품

살림이야기
한살림연합 택
1년 정기구독권 **24,000**원
2014년 7월호 **2,000**원

한살림이 만드는 생활문화 월간지인 살림
이야기를 새로 정기구독하시는 분들에게
햇빛가리개 1개를 선물로 드립니다.

천연벽지

천연재료와 황토를 혼합하여
만든 벽지로 천식, 아토성피부염을 유발하지 않습니다

http://shop.hansalim.or.kr
※자세한 정보는 장보기 누리집에서 확인하세요

견적 및 시공상담전화 031-445-3106
"한살림조합원"이라고 말씀하시고 상담받으세요.

특별품

주문기간에 사전 예약을 하시면 공급기간에 받으실 수 있습니다
※ 품목에 관한 구체적인 정보는 장보기 누리집(shop.hansalim.or.kr)과 매장에서 확인하실 수 있습니다.
※ 생산지의 사정에 따라 공급 일정이 변경될 수 있습니다.

공급됩니다

엄마표 김치가 그립다면
여름배추김치

6월 30일(월)~7월 4일(금)
※ 조합원 거주지별 지정공급요일에 공급됩니다.

• 무농약 이상으로 재배한 배추, 무, 마늘, 양파 등 신선한 재료로 정성껏 담가 공급합니다.
• 설탕을 사용하지 않고 새우젓, 까나리액젓을 사용해 맛이 깔끔합니다.

최나미 뫼내뜰 영농조합 생산자

유기재배 무농약재배 저농약재배 자연산 냉동보관 냉장보관 공급가능 지역 외의 택배가능 물품 재사용

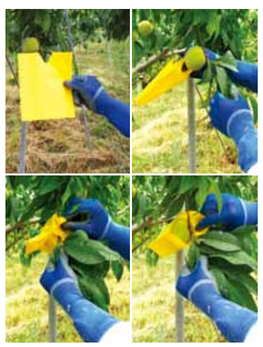
* 이 지면의 표기는 유기재배와 전환기유기재배가 모두 포함된 표기입니다.
* 이 지면에서 '국산' 표기가 된 가공품은 전체 배합비율 중 50% 이상인 주 원료가 국산인 가공품입니다.

대한이와 함께하는 야콘 이야기2

● **송미선** 봉화 산애들공동체 생산자 https://www.facebook.com/profile.php?id=100001589547274&fref=nf

복숭아 봉지 씌워볼까요

조생종 복숭아입니다. 벌레로부터 복숭아를 보호하고, 햇빛을 오래 보면 갈라져서 생기는 열과현상, 색이 검게 변하는 것을 막아주기 위해 열매와 가지에 봉지를 씌어줍니다. 열매만 감싸면, 복숭아가 쉽게 떨어집니다. 지금이 복숭아 딸 때보다 더 바쁩니다. 요즘은 일손 구하기도 힘들고 인건비도 만만치 않아서 봉지만 다 씌워도 한 해 농사가 끝난 기분입니다. ● **백인구** 충주공동체 생산자



함께보는 영농일지

**한살림 농사는 다른가요?
네, 물론이죠!
친환경농법은 물론
농부의 정성스런 손길과 마음이
담겨 있습니다.**

어떻게 알 수 있냐고요?
한살림 생산자들이 직접 사진 찍고,
기록하는 〈함께보는 영농일지〉에서 확인할 수 있습니다. 농사준비부터 갈무리까지 생산과정, 덤으로 농부로서의 기쁨과 고충이 스며있는 삶의 모습도 들여다 볼 수 있습니다.
한살림생산자연합회 누리집 '생산자는 지금'
http://farm.hansalim.or.kr/sharing_2
에서 언제든지 만날 수 있습니다.

쥐눈이콩 파종

쥐눈이콩을 심기 위해 2,500평 정도 되는 밭에 이랑을 만들고 있습니다. 시골에서는 대개 '골짬다'고 합니다. 밭 이랑을 다 만든 다음, 비닐을 씌우면 밭에 남아 있는 물기가 다 말라 버릴 것 같아, 일이 더더도 이랑 열 개 쯤 만들고 비닐 씌우기를 반복하고 있습니다. 파종기를 사용하면 한 구멍에 5~10알 정도 파종할 수 있습니다. 손으로 파종하는 것에 비하면 한 구멍에 많은 양의 씨앗을 넣는 거지만, 비닐을 씌우면 싹이 올라오면서 비닐에 닿아 많이 죽더군요. 생존율을 높이려면 넉넉히 심어야 합니다. 아직 비 소식이 없어 아쉽지만 어설프게 비가 와서 뜨거운 햇볕에 여린 싹이 죽는 것 보다는 낫습니다. 유난히 가뭄이 심하네요. 이래저래 걱정이 많습니다. ● **이정복** 파주 천지보은공동체 생산자 http://blog.naver.com/ilovesan2002

알 솎기용 의자를 소개합니다

한 나무에 포도송이를 50송이 정도, 가지도 꼭 필요한 것만 남겨둡니다. 송이가 많으면 포도가 잘 익지 않아요. 농민들은 알솎기용 의자를 자주 이용합니다. 포도송이를 섞을 때 고통을 덜어주는 고마운 녀석입니다. 밭에서 사용하는 밭 작업용 방석과 비슷한 용도입니다. 알루미늄 재질 뒤에 벨트가 달려 있고, 허리에 차고 받침대에 앉으면 됩니다. 여우꼬리 같죠? ● **김효영** 상주 햇살아래공동체 생산자 https://www.facebook.com/profile.php?id=100008187690623

포도의 한 해 나기

❶ 농부는 겨울에도 쉬지 않습니다. 다만 한숨 돌릴 뿐이지요. 1월에는 새로운 열매를 준비하기 위해 전지작업을 하고, 2월에는 밭 거름을 냅니다. 올해도 건강하고, 튼튼하게 자라라고 밥을 많이 줍니다. 보약이지요. 지난해 검사한 토양 성분에 맞춰, 부족한 것은 더 채워 주었습니다. 포도나무야! 많이 먹고 힘내!

❷ 어느 날 뿌리가 움직이기 시작했다고 소식을 전해왔습니다. 농부들은 '수액이 흐르기 시작한다'고 합니다.

❸ 4월의 끝자락에서 꽃 피울 준비를 합니다. 올해는 온도가 높고, 일조량이 많아 꽃대가 길게 잘 빠졌습니다. 이제 포도나무의 물을 끊습니다.

❹ 어린이 날 아침, 게임기 대신 가위를 들고 예리한 눈으로 끝 순을 자르는 아들! 대견 했지만 서너 시간 일하더니 꾀를 부렸습니다. 오늘 일당은 없다!

❺ 어느 새 포도알이 맺혔습니다. 아직 병도 없고, 벌레도 많지 않지만, 보르도액과 고삼 추출물을 예방 차원에서 살짝 살포했습니다.

※고삼추출물 : 약초로 만든 친환경살충제. 고삼은 산과 들에 나는 다년생 야생 약초로 살충효과가 있는 마트린 성분이 들어있습니다.

❻ 해가 잘 들어야 병도 덜하고, 포도도 잘 익습니다. 순을 치고 가지를 정리하고 나서 포도가 익기를 기다립니다. 올해는 포도알이 많이도 달렸습니다.

● **주영직** 충북 옥천생산자모임 생산자

모내기와 뜸모

볍씨를 파종하는 포트모판입니다. 포트판모–상토–볍씨–복토–물주기 이런 순서로 작업을 합니다. 파종을 끝내고 물을 준 모판은 깔아서 켜켜이 비닐을 덮어 쌓아둡니다. 3~4일 후에 싹이 올라와 논에 만들어 둔 못자리로 모판을 옮기는 작업까지 마치면 못자리는 끝납니다. 40일 정도 지난 후에 논에 이앙을 하고 나면 모내기도 끝입니다. 포트모 이앙기로 모내기합니다. 기존 이앙기는 모 심는 것이 뒤에 있는데 포트모 이앙기는 모심는 것이 앞에 있고 사람이 앉는 의자는 뒤에 있답니다. 이앙기에 넣은 모가 거의 심어지면 모판을 넣으라고 경고음이 울립니다. 포트모 한 판으로 두 줄을 심을 수 있습니다. 모를 심고 나면 3~4일 후에 빠진 곳에 보식을 해줍니다. 이 작업을 '뜸모'를 한다고 합니다. ● **김수구** 예산 자연농회 생산자 http://blog.naver.com/kimsugu

한살림 생산지는 지금

전국 방방곡곡 한살림 생산자 공동체에서 벌어진 살리는 이야기 기르는 마음 들어볼까요?

경북 봉봉공동체

하늘이 주는 만큼 수확합니다

6월 18일, 한살림서울 7개 지부 농산위원장, 동부지부 농산위원, 실무진 11명이 봉봉공동체를 방문하였습니다. 경북 예천의 윤여한 생산자의 작업장에서 꿀 키우는 과정을 견학하고 생산자와 질의 · 응답 시간을 가졌습니다. 꿀벌이 사라지고 있는 현실에서 '하늘이 주는 만큼 수확한다'는 마음으로 한살림 꿀, 로얄제리, 화분, 프로폴리스의 생산을 책임지는 봉봉공동체 생산자 14가구의 자부심과 애로사항이 소비자들에게 잘 전달되기 바랍니다.

● **주미영** 경북중부권역협의회 간사

충북북부권역협의회

여름에 때 아닌 우박피해

지난 10일 천둥과 번개를 동반한 국지성호우가 이어지면서 지름 20mm~30mm 크기의 우박이 내렸습니다. 충북 음성군 일대에 쏟아진 우박으로 인해, 과수 농사를 짓고 있는 음성생산자모임의 박광철 생산자도 올해 농사를 포기할 정도로 큰 피해를 입었습니다. 농부의 마음에도 생채기가 깊게 새겨지네요. ● **주영달** 충북북부권역협의회 사무국장

홍천 내촌공동체

가뭄 때문에 블루베리가 작아 걱정입니다

지난 6월 13일 내촌공동체 김용득 대표의 블루베리 밭으로 한살림서울 경인지부 농산물분과 위원 분들이 찾아왔습니다. 보슬보슬 내리는 빗속에 3,500여 평 밭을 꼼꼼하게 둘러보며 궁금한 것을 묻고 살펴보는 시간을 가졌습니다. 긴 가뭄에 열매가 평년보다 조금 작아져서 걱정스럽지만 농사꾼답게 희망으로 열심히 농사짓는다는 김용득 생산자에게 박수를 보냅니다. ● **손근호** 홍천연합회 사무국장

횡성권역협의회

청년위원회, 힘차게 출발~

6월 20일 횡성권역협의회 청년위원회가 드디어 출범했습니다. 복숭아 봉지 씌우라, 논 마무리 하랴, 밭 김매기 등등 부지깽이라도 도와야 할 시기이지만 청년이라는 이름으로 모인 생산자들은 형님 아우로 금세 친해져 화기애애한 시간을 가졌습니다. 전민철 청년위원장(의성 청암공동체)도 먼 길을 한달음에 달려와 축하해주고 생산자연합회의 기동 청년위원회에 대한 소개와 함께 앞으로 가야 할 방향도 함께 이야기 나누었습니다. 원주공동체의 강광희 회원이 대표, 총무로는 참나무공동체의 오건택 회원이 선출되었습니다.

● **이길주** 횡성권역협의회 사무국장

제주도연합회

청주, 괴산연합회로 합동연수 다녀 왔수당

6월 17일, 18일, 제주도연합회 임직원, 운영위원(9개 공동체 대표), 총무단 등 21명이 충북 청주, 괴산연합회로 합동연수를 다녀왔습니다. 청주연합회 들녘공동체를 찾아 수박서리를 하며 우정을 나누고, 괴산연합회 눈비산마을, 솔뫼농장, 문장대유기농을 찾아 조직운영과 생산관리에 배우며 고 박재일 회장의 묘소를 찾아 한살림의 역사와 마음가짐을 공부하는 시간도 가졌습니다. 제주도연합회가 창립한 후 처음 진행한 이번 연수는 서로에 대해 좀 더 알아가고, 제주농업의 미래를 한살림생산자 운동으로 새롭게 그려보는 소중한 자리가 되었습니다. ● **윤민상** 제주도연합회 조직부장

생산지에서 들려오는 이야기

출하를 포기한 무, 매장에서 나누던 날

갑작스러운 기후변화가 지속적으로 농사에 영향을 주고 있다. 시간이 갈수록 나아질 기미는 좀처럼 보이지 않아서 무척 힘든 시간을 보내고 있다. 지난 겨울은 많이 춥지 않아 각종 병충들도 쉽게 겨울을 난 것 같다. 봄에도 비가 많이 오지 않아 관수시설이 잘 설치되 않은 노지 작물들은 품위나 수확량에 적지 않은 영향을 받고 있다.

날씨의 변화는 이주영 감물흙사랑공동체 생산자(이하 형님)의 무밭에도 어김없이 흔적을 남기고 갔다. 총체벌레와 선충 등이 무에 상처를 낸 것이다. 무의 맛은 예전과 다름없이 맛있었지만, 형님은 완전한 품위가 갖춰지지 않았다며 출하를 포기하셨다.

나는 소비자 조합원 분들에게 수확체험과 함께 적정가격에 무를 공급할 방법 등을 고민했다. 그때 형님으로부터 전화가 왔다. 형님은 "무 뽑아놨으니, 매장에 오시는 소비자들과 나눠 먹어라. 얼른 와라!"라고 말씀하셨다. "형님! 이건가요? 가지고 가겠습니다!"라고 하지 못했다. 얼핏 보아도 무는 2~300개는 족히 되어 보였고 밭에는 아직 뽑지 못한 무가 가득이었다. 트럭에 무를 실은 후, "형님, 죄송하고 또 고맙습니다"라는 말을 남기고 차에 올랐다. 가슴이 먹먹하고 눈물이 핑 돌았다. 괴산매장에 무에 담긴 이야기를 전하고 형님의 마음을 담아 소비자 분들에게 나눠드리라고 말씀드렸다. 집으로 돌아오는 동안 가슴 한쪽이 아려왔다. ● **박원석** 괴산연합회 간사

옥천 배바우공동체

밀과 보리가 풍년

옥천 배바우공동체는 6월 초에 보리와 밀을 수확합니다. 올해는 겨울이 따뜻해 보리들이 아주 잘 자랐습니다. 보리들이 가뭄을 잘 견뎌주어서입니다. 보리를 평당 1.5kg 넘게 수확하였습니다. 밀은 평당 1.1kg 정도 나올 듯 합니다. 잘 익은 보리를 보니 '황금물결'이란 말이 떠오릅니다. ● **김정수** 충북남부권역협의회 간사

부안 산들바다공동체

● 최금열 부안 산들바다공동체 생산자

생산안정기금, 소비자 생산자 함께 짓는 한살림 농사

올해부터 가격안정기금도 함께 운영

2013년 폭우 피해를 입었던 조규식 강원도 양구연합회 생산자의 양배추

2014 상반기 생산안정기금(6월 말 기준)

적립 **5억 5139만 9844원**

집행 생산안정기금 / 동해피해 과수 농가 **5919만 원**

가격안정기금 / 수박 가격 인하 **약 2500만 원**

이상기후로 인한 생산재해로 어려움을 겪는 생산자들을 위해 소비자 조합원과 생산자 회원이 함께 조성하는 생산안정기금이 올해도 어김없이 운영되고 있습니다. 생산안정기금은 한살림연합의 각 회원생협들이 공급액의 0.2%에 해당하는 기금을 적립하고, 그 금액만큼 생산자연합회도 함께 적립하여 조성합니다. 조성된 기금은 생산자가 생산재해로 수확량이 평년작의 50%에 미치지 못할 경우, 평년작 50%와의 차액만큼을 지원하여 재해를 겪더라도 실질 소득이 평년 수익의 50% 이상이 되도록 집행합니다.

2014년부터는 생산안정기금에 가격안정기금을 포함해 운영합니다. 2013년, 한살림 고춧가루 가격이 시중 가격과 차이가 많이 나 물품가격을 조정했음에도 적체 해소에 어려움이 많았습니다. 이럴 때 가격안정기금은 소비자는 가격을 낮춰 구입하고 생산자는 일정부분 생산비를 보전 받고 물품을 낼 수 있게 차액을 메워주는 식으로 운영됩니다. 생산자와 협의하여 원활하게 소비가 이뤄질 정도로 물품 가격을 조정할 수 있게 기금을 활용하는 것입니다. 시장 가격의 변동폭이 큰 농산물에만 해당되며 2014년부터 한 해동안 생산안정기금으로 조성된 금액의 절반을 가격안정기금으로 사용할 계획입니다.

올해 5월까지 조성된 생산안정기금은 5억 5139만 9844원이며 이 중 지난겨울 동해피해를 입은 과일류 생산자들에게 5919만 원의 기금 지원을 했습니다. 가격안정기금은 5월부터 공급했으나 소비가 부진하여 가격 인하를 단행할 수 밖에 없었던 수박에 약 2500만 원이 집행되었습니다.

한살림 전국 식생활교육을 대표하다

2014 식생활교육박람회, 농림수산식품부 장관상 받아

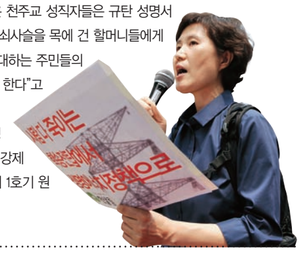
지난 6월 19일부터 21일까지 '2014 식생활교육박람회'가 서울 aT센터에서 열렸습니다. 올해로 4회째인 식생활교육박람회는 식생활교육을 하고 있는 단체들이 참가하여 전국적에서 진행하고 있는 식생활교육 활동을 소개하고 다양한 식생활교육 콘텐츠 및 체험프로그램 등을 공유하는 자리입니다. 19일 개회식에서 한살림연합은 그동안 한살림식생활교육센터를 운영하여 식생활교육을 범국민적으로 활성화한 공로를 인정받아 농림수산식품부 장관상을 받았습니다. 3일 동안 진행된 박람회장에서는 행사에 매년 참여해 온 한살림식생활교육센터가 'GMO 바로 알기' 부스를 운영해 시민들에게 GMO의 위험성과 GMO 표시제의 중요성 등을 알렸고, 한살림서울 식생활교육센터는 '건강한 쌀'이라는 주제로 쌀의 소중함을 체험할 수 있는 부스를 운영했습니다.

"원자로와 송전탑을 경찰청 앞에 세워라"

밀양 송전탑 행정대집행 규탄 기자회견

6월 16일 서울 경찰청 앞에서 경찰과 밀양시의 밀양 송전탑 반대 농성장 강제 철거 행정대집행을 규탄하는 기자회견이 진행되었습니다. 기자회견장에는 밀양에서 올라온 주민들 80여 명과 성직자 시민 단체 활동가 등 100명이 넘는 사람들이 참석했습니다 '밀양밥차' '탈핵버스' '한살림 함께하는 밀양의 크리스마스' 등 밀양주민들과 함께 주민들의 의사를 짓밟고 강제로 설치하는 고압송전탑에 반대해온 한살림에서는 우미숙 한살림연합 공동대표, 용미숙 한살림서울 식생활위원회위원장과 활동가, 실무자 등 10여 명이 기자회견에 참여했습니다.

기자회견의 사회를 맡은 이계삼 밀양대책위 사무국장은 행정대집행 당시 폭력진압으로 주민들을 다치게 해놓고 기념 촬영을 하며 'V포즈'를 취한 경찰들을 비판하면서 이에 대응해 시민들이 승리의 V자를 만들자고 제안하기도 하였습니다. 주민들은 행정대집행 당일의 끔찍했던 현장에 대해 증언했고 천주교 여자수도회 장상연합 생명평화 분과 등 밀양주민들을 지지해 온 천주교 성직자들은 규탄 성명서를 발표 했습니다. 밀양에서 올라온 한옥순 할머니는 "경찰은 농성장을 지키기 위해 발가벗고 쇠사슬을 목에 건 할머니들에게 소 잡는 칼을 들이밀었다"고 증언했습니다. 우미숙 한살림연합 공동대표는 "송전탑 건설에 반대하는 주민들의 의견을 존중하고, 후쿠시마의 비극이 되풀이 되지 않도록 핵발전소와 송전탑 건설을 중단해야 한다"고 발언했습니다.



기자회견 마지막 순서는 이성한 경찰청장과 김수환 밀양경찰청장에게 보내는 '국민대집행 영장'을 낭독하는 퍼포먼스였습니다. 참석자들은 '공권력이 저지른 폭력에 반대하며 경찰에 대한 강제 철거를 집행할 것이며, 철거에 동의하지 않으면 경찰이 그토록 사랑하는 765kV 송전탑 및 고리 1호기 원자로를 경찰청사 인근으로 이주하도록 범국민 운동을 전개 하겠다'고 밝혔습니다.

내가 차린 밥상이 우리 논 살리네

한살림서울 쌀 이용 캠페인

한살림서울은 6월 16일부터 연말까지 우리 농지와 식량자급을 지키는 쌀 이용 캠페인 두 가지를 진행하고 있습니다. 첫 번째는 '우리땅 50평을 살리는 약속'입니다. 매년 잠실야구장 4,660개에 달하는 농지가 사라지고, 10년간 농부 100만 명 이상이 농사를 그만두고 있습니다. 가까운 매장이나 누리집 등으로 우리 쌀을 이용하겠다는 서명에 참여하고, 무게에 상관없이 백미, 오분도미, 현미를 구매하면 올 한 해 동안 사용할 수 있는 쌀 관련 물품 가격 인하 쿠폰북을 드립니다. 두 번째는 작년에 이어 진행하는 '방가방가 반가마'로 6월 16일부터 9월 15일까지 진행합니다. 백미, 현미, 오분도미 구매 시 2kg당 스탬프 하나를 증정합니다. 20kg, 40kg 중 목표를 정해, 모를 심는 마음으로 쿠폰북 뒷면에 있는 지면에 스티커를 하나씩 채웁니다. 우리 논 15평을 살리는 20kg을 달성하면 구운전장김 1봉을 드리고 우리 논 30평을 살리는 40kg을 달성하면 사과당근즙 1박스를 드립니다. 우리 쌀을 이용하겠다는 작은 결심과 실천이 건강한 우리 논을 살리고, 우리나라의 식량주권과 농업기반을 지키는 든든한 토대를 만듭니다. 아이들에게도 건강한 땅과 건강한 우리의 먹을거리를 물려줄 수 있는 즐거운 약속, 함께 해주세요.

살리는 말

살리는 말 연재를 마치며

한살림선언 조합원의 눈과 마음으로 다시 읽은 행복한 시간

한살림연합 소식지 창간과 더불어 '살리는 말'을 연재하기 시작한 지 벌써 3년이 넘었습니다. 한살림 안에서 자주 하고 듣던 익숙한 말들을 막상 조합원의 마음과 생각으로 풀어내는 일이 쉽지 않았습니다. 매번 소식지를 받아 볼 때마다 조금 더 잘 썼더라면 좋았을 걸 하는 미련이 남았지요. 풀어 쓴다면서 오히려 명료한 말을 제 나름의 해석과 모자란 능력으로 저녁 안개 자욱한 풍경처럼 흐려놓은 일도 있었을 거라 생각합니다. 마치 고쳐보겠다고 덧칠해서 처음에 무얼 그렸는지 모르게 된 그림처럼 말이지요. 평소에 제 생각과 느낌을 정확하게 표현하는 노력이 부족했음을 후회하면서 한편으로는 자, 이제부터라도 잘 하자고 다짐 하는 일이 되풀이 되었습니다. 그러나 여전히 부족한 채로 연재를 마치게 되었습니다.

독자들이 느끼셨을 답답함과 달리 제게는 보람 있고 즐거운 시간이었음을 고백합니다. 오랜만에 『한살림 선언』을 다시 읽었고 언젠가 시간이 나면 읽으리라 하고 사 두었던 책들도 읽었습니다. '이렇게 사는 것이 옳은가' '무엇을 위해 이리 바쁜가' '지금 여기에 온전히 있는가' '우리 가는 길의 끝이 어디여야 하는가' 같은 좀처럼 하기 힘든 생각을 하기도 했고요. 하루 벌어 하루를 겨우 살아가는 사람처럼 눈앞에 닥친 급한 일만 해결하느라 바빴던(혹은 그렇게 믿은) 제게는 선물 같은 시간이기도 했지요. 그러면서 공부가 이렇게 부족한데 어쩌자고 연재 제안을 받아들여 사서 고생을 하는지 이해가 안 되기도 했고 생전의 우리 어머니가 제게 자주 해주신 "사람 몸 가운데 눈이 제일 게으르단다."는 말씀이 생각나서 웃기도 했답니다.

사실, 그동안 『한살림 선언』은 우리에게 아주 귀하지만 자주 볼 수 없는 보물과 같은 존재였을지 모릅니다. 장롱 깊숙이 넣어 두고 내게 있다는 것만으로도 든든한, 집안 대대로 내려오는 보물 말이지요. 그러나 이제는 그 보물을 가까이 두고 자꾸 어루만져 손때로 윤기가 돌게 할 시간이라고 생각합니다. 항상 몸에 지녀 마치 나와 한 몸인 양 자연스러워야 한다고요. 그러다 보면 어느덧 우리 몸으로 우리가 지향하는 대로 살 수 있지 않을까요? 우리의 스승들이 파괴와 죽임의 세계에서 모심과 살림으로, 생명과 평화로 새로운 길을 내었고 그 길을 보다 많은 사람들이 함께 걷고 우리 삶으로 넓혀 모두가 걷는 길로 만들어 나가는 것처럼 말이지요.

저는 청출어람(靑出於藍)이라는 말을 참 좋아하고 믿기도 합니다. 쪽에서 나온 푸른 물감이 본래의 쪽보다 더 푸르다는 뜻으로 제자가 스승보다 뛰어나다는 비유로 곧잘 쓰이지요. 지금은 선언에 나오는 말을 풀어 쓰지만 우리 모두가 살리는 말을 나의 말로 자유자재로 쓰고 듣고 새롭게 만드는 날이 올 거라고 생각합니다. 그래서 모두에게 희망과 빛이 될 새로운 길을 열어 나갈 것이라는 기대도 합니다.

이 작업을 통해 제가 작란 것처럼 여러분도 그러셨기를 감히 바랍니다. 그 동안 함께 해주셔서 감사합니다. 글 **윤선주** 한살림연합 이사

*지면 개편으로 살리는 말 연재는 이번 호에서 마무리합니다. 3년 넘게 한살림의 말들을 꼭꼭 씹어 생기있게 해석해 준 윤선주 이사께 감사드립니다.

글을 쓴 윤선주님은 도시살이가 농촌과 생명의 끈으로 이어져 있다는 믿음으로 초창기부터 한살림 운동에 참여했습니다. 지금은 한살림연합 이사로 활동하며 자신의 경험과 생각을 이웃들과 나누고 있습니다.

7월 나물 이야기

약재로도 쓰고 나물로도 먹는 초롱꽃

한여름이 다가오고 있네요. 해마다 맞이하는 여름이지만, 초복과 중복이 이달에 들어있으니 어떻게 보내야 할지 고민해보아야겠어요.

주택에서 사는 분들은 한여름 더위와 겨울 추위를 견디는 일이 큰 고충이지요. 저희 집도 그렇답니다. 게다가 그 흔한 에어컨도 없거든요. 에어컨 사달라고 조르는 딸아이한테는 뙤약볕에서 일하는 농부들 생각하면서 선풍기나 맘껏 틀라고 핀잔을 줍니다. 핵발전소를 반대하는 일도 필요하지만, 전기 사용을 줄이는 일부터 실천하는 일이 중요하겠지요.

무더위에도 들꽃들은 열매를 맺기 위해 꽃을 한창 피우고 있겠지요. 꽃모양이 초롱같아서 이름을 붙인 초롱꽃도 지금이 한창이랍니다. 초롱꽃은 종꽃이라고도 불립니다. 꽃모양이 호롱불과도 닮았지만 종 모양과 비슷하거든요. 여러해살이풀인 초롱꽃은 번식력도 좋아, 주변에서 어렵지 않게 볼 수 있습니다.

최근에는 초롱꽃을 관상용으로 많이 심지만, 여러모로 쓰임이 많습니다. 초롱꽃의 뿌리와 꽃은 천식, 편도선염, 인후염에 약효가 있다고 합니다. 한살림에 '모시대나물'이란 이름으로 공급되는 심장모양의 초롱꽃 잎은 다른 나물처럼 무침으로 해먹지요. 향이 그리 진하지 않아서 데치지 않고 쌈장에 바로 찍어먹어도 좋고 겉절이를 해 먹어도 훌륭하답니다. 또, 꽃 속에 밥과 반찬을 넣어 꽃밥을 만들어 먹어도 좋습니다. 아이들이 좋아할 것 같지요?

초롱꽃의 꽃말은 충직과 정의입니다. 살아가는 데 꼭 필요하고 함께 실천해야 할 말이겠지요?

글 **김주혜** 한살림청주 조합원 / 세밀화 **박혜영** 한살림서울 조합원

글을 쓴 김주혜 조합원은 산나물과 산야초에 관심과 애정을 가지고 오랫동안 야생초 모임을 꾸려왔습니다. 한살림청주 이사장을 지냈고 한살림의 가치를 널리 알리기 위해 열심히 활동하고 있습니다.

독자가 쓰는 사연

한살림 면행주에 담긴 올케언니와의 추억

제게 한살림은 참 오래된 인연입니다. 매주 한살림 물품이 공급되는 날이면 계란 몇 알, 식빵 한 봉지, 두부 몇 모 이렇게 주문한 사람의 몫을 거실 바닥에 펼쳐놓고 나눠서 이웃에게 배달하던 올케언니의 모습이 함께 떠오릅니다. 80년대 한살림 초기의 모습이지요. 그 당시 저는, 오빠네 집에서 살면서 매주 거실에 물품을 늘어놓고 이웃에게 나눠주는 올케언니의 열정을 이해하지 못하고 힘든 일은 도맡아서 한다고 핀잔이나 주던 대학생이었습니다. 조합원들이 돌아가면서 물품을 주문하고, 물품 받는 일을 해야 했지만 번거롭고 귀찮은 일이라 올케언니가 거의 도맡아했지요. 저는 올케언니와 함께 물품 배달꾼이 되어 5층짜리 아파트 계단을 오르내리곤 했습니다.

그때 올케언니가 해준 현미밥을 처음으로 먹었고, 낯설었던 친환경 먹을거리에 대해 들으며 몇 년을 보낸 뒤 결혼을 하게 되었습니다. 신혼집이 안산이라 올케언니에게서 먹을거리를 갖다먹을 수도, 새로운 공동체를 만들 수도 없어 한살림과의 인연은 이어갈 수 없었습니다. 하지만 결혼하는 제게 올케언니가 챙겨준 한살림이라는 글씨가 새겨진 순면행주세트는 20년이 지난 지금도 그대로 남아 있습니다. 우리 첫아이가 태어났을 무렵 미국으로 이민을 떠나, 자주 보지 못하는 올케언니와의 추억이 담긴 물건이 되었기 때문입니다. 순면행주세트는 사진처럼 소중한 추억이 되었습니다.

올케언니가 챙겨준 물건이 행주 한 장만은 아니었는데, 사용하지 않아 빛바랜 행주를 꺼내 볼 때마다, 올케언니의 한살림에 대한 열정과 가족들과 투덕거리던 일들이 생각납니다. 어느 날 갑자기 흰 쌀밥이 사라진 식탁에서 조카들이 투정부리던 일, 조카가 과자가 너무 먹고 싶어서 몰래 사먹고 나머지를 1층 우체통에 챙겨두었다 들켜서 혼난 일, 너무 거칠어 맛이 없었던 우리밀 식빵을 처음으로 한입 베어 물던 순간…. 지금은 다양하고 먹기 좋은 물품이 많아졌지만 초창기 한살림은 물품 수도 부족하고, 시중에서 접하던 맛들이 아니어서 늘 한살림 밥상은 맛이 없다고 생각했습니다. 하지만, 저를 친동생처럼 따뜻하게 대해주며 7년이란 세월을 함께 보낸 올케언니는 늘 고마운 추억입니다.

저는 이리저리 미루다가, 결혼한 지 20년이 넘어서야 한살림의 조합원이 되었답니다. 얼마 전 매장에서 순면행주를 보았습니다. 올케언니를 만난 것 마냥 기뻤습니다. 얼마 전, 올케언니가 한국에 온다는 반가운 소식을 들었습니다. 몇 년 만에 보는 올케언니에게 한살림 얘기를 해 줄 생각을 하니 괜히 설렙니다. 남들에게는 큰 일이 아니겠지만, 올케언니와 함께 한 한살림과의 인연들에 대해서도, 친정아버지가 아무 말도 못하고 거친 현미밥을 맛있다며 먹었다는 얘기도 웃으면서 실토해야겠네요. 이제 번듯하게 차려진 한살림 매장도 구경 시켜주고 싶습니다. 글 **최미자** 한살림성남용인 조합원

한살림서울 seoul.hansalim.or.kr

행사 **7월 새내기 조합원 생산지 방문** 7월 19일(토) 오전 8시~오후 6시 / 건강한 닭이 유정란을 낳는 눈비산마을과 과산잡곡, 한축식품을 방문합니다. 문의 02-3498-3739

경인지부 강좌 **내 몸 속 독성 화학물질** 7월 7일(월) 오전 10시~오후 12시 / 부천시립 상동도서관 시청각실에서 고혜미 작가를 모시고 강좌를 엽니다. 문의 032-462-0094

남부지부 모임 **한땀바라기** 매주 월 · 목요일 오후 1시~6시 / 다양한 만들기를 진행합니다. 문의 010-4814-6157

남서지부 행사 **토마토 따기 체험과 생산자 간담회** 7월 12일(토) 오전 8시 / 새내기 조합원들과 함께 과산 솔뫼농장을 방문합니다. 개인컵, 수저, 그릇 등을 준비해주세요. 문의 02-874-0876

동부지부 여성 생산자 요리교실 7월 15일(화)~16일(수) 오전 10시 30분~ 오후 12시 / 지부 사무실에서 생산자 분을 모시고 함께 요리를 만듭니다. 문의 02-486-0617

북동지부 행사 **성북지구대회** 7월 18일(금) 오전 10시 30분 / 성북지부 활동공간에서 성북지구 활동보고 및 활동계획 승인을 합니다. 문의 02-3394-5420

북부지부 강좌 **한살림 강북지구 대중강좌** 7월 21일(월) 오전 10시~12시 / 한신대학교 신학대학원 장봉도서관 목회자 평생교육실에서 호메로스의 『오딧세이아』에 대한 강좌를 엽니다. 문의 070-7126-3315

서부지부 강좌 **어린이 식생활 안전교실 – 내가 만든 팥빙수** 7월 26일(토) 오전 10시 30분~오후 12시 / 서부지부 모임방에서 아이스크림에 포함된 식품첨가물을 알아보고 한살림 물품으로 직접 팥빙수를 만들어 먹습니다. 문의 02-2654-3348

중서지부 행사 **은평지구 발족식** 7월 18일(금) 오후 3시~5시 / 은평지부 모임방에서 소모임, 자주활동 모임을 알아보고, 대안생리대와 아크릴 수세미를 만들어봅니다. 문의 02-707-1524

한살림요리학교 강좌 **여름방학 특강–휴가철 간식** 7월 10일(목) 오전 10시 30분 / 한살림요리학교에서 바삭크래커넛겟, 새콤파닭, 태국식비빔국수, 토마토마리네이드를 만듭니다. 문의 02-794-8300

한살림고양파주 goyang.hanmsalim.or.kr

행사 **8월의 숲으로 초대합니다(일산)** 8월 16일(토) / 정발산 생태자연학습장을 함께 탐험합니다. 문의 031-913-8687

엄마랑 아이랑 행주산성누리길 걷기(덕양) 7월 29일 (화) 오전 9시~11시 / 굽이굽이 흐르는 한강을 끼고 행주산성 누리길을 엄마와 손잡고 걸으며 대화를 나눕니다. 문의 031-938-0844

과산으로 생산지 체험 가요 7월 26일(토) / 토마토를 직접 따보고, 시원한 계곡이 있고 오미자가 생산지를 돌아봅니다. 문의 031-913-1260

한살림경기남부 ggnb.hanmsalim.or.kr

과천지부 강좌 **도시에서 실천하는 생태적 삶과 공동체** 7월 17일(목) 오전 11시 30분 / 황대권 영광핵발전소안전성확보공동행동 상임대표를 모시고 도시에서도 생태적으로 살 수 있는 방안을 모색합니다. 문의 02-504-0386

군포지부 강좌 **탁PD와 함께하는 여행을 통해 바라본 세상** 7월 9일(수) 10시30분 / 군포 산울교육관 지하 강당에서 탁재형 PD와 함께 하는 인문학강좌를 진행합니다. 문의 031-399-8260

안양지부 행사 **촛불켜는 밤** 7월 25일(금) 오후 6시 / 집안의 불을 모두 끄고, 평촌 중앙공원 관리사무소옆 정자에서 모여서 탄소발자국도 줄이고 이웃들과 수다를 떱니다. 문의 070-8677-5990, 010-8891-5729

한살림성남용인 sy.hanmsalim.or.kr

행사 **식생활위원회 방학특강 '초밥, 어디까지 먹어봤니?'** 7월 19일(토) 오전 10시 / 가까운 먹을거리에 대해 알아보고, 채소 초밥과 맑은 장국을 만듭니다. 문의 031-548-0170

평화로 밝히는 빛 – 캔들나이트 (용인) 7월 11일(금) 오후 7시~9시 30분 / 시와 음악이 있는 문화제를 열고 탈핵의 의미를 되새기는 평화의 시간을 가집니다. 문의 031-548-0170

한살림경기서남부 ggsn.hanmsalim.or.kr

행사 **평택협동조합의날 기념행사** 7월 5일(토) 오후 4시~8시 / 평택역 광장에서 팝콘, 오곡강정만들기, 식생활교육체험행사를 진행합니다. 문의 031-375-1420

모임 **봉담지역강좌 후속모임** 7월 2일(수) 오전 10시 / 영화 〈벙과 장미〉를 함께 감상하고, 후속 모임방향을 논의합니다. 문의 010-2669-1728

한살림여주이천광주 yeojoo.hanmsalim.or.kr

여주지부 행사 **생산지방문** 7월 중 예정 / 범산목장으로 생산지 방문을 합니다. 문의 070-8228-4703

광주지부 강좌 **영어로 배우는 미술수업** 6월 24일(화)~7월 29일(화) 매주 화요일 오후 5시~6시 30분 / 창의적이고 자유로운 생각을 키우는 영어미술공감놀이를 진행합니다. 문의 070-8228-4703

한살림원주 wjhanmsalim.or.kr

강좌 **한살림인문학강좌(원주)** 7월 매주 목요일 오전 10시~오후 1시 / 생명살림의 첫 마음과 지금 우리의 모습을 함께 이야기하는 자리를 만들어봅니다. 문의 033-763-1025

한살림강원영동 gwyd.hansalim.or.kr

행사 **조합원 자주점검 활동 (동해)** 7월 4일(금) / 조합원 자주점검단이 충주공동체 복숭아 생산지를 방문합니다. 문의 010-7574-9935

한살림청주 chongju.hansalim.or.kr

행사 **생산자 초대 간담회** 7월 2일(수) 오전 10시 / 친환경벽지를 생산하는 에덴바이오 생산자를 모시고 설명회를 합니다. 문의 043-224-3150

모임 **산들소모임** 7월 24일(목) 오전 9시 / 연리목으로 유명한 과산 사랑산으로 산행갑니다. 문의 043-224-3150

한살림대전 dj.hansalim.or.kr

강좌 **동학공부모임** 7월 4일, 11일 금요일 / 동학 120주년을 기념하여 동학 강좌를 엽니다. 문의 042-488-0561

한살림천안아산 asan.hansalim.or.kr

모임 **함,써모임(당진)** 7월 10일(목) 오전 10시 30분 / 당진매장에서 모기 퇴치제를 함께 만들어봅니다. 문의 010-6717-5553(이지선님)

우리집 밑반찬 만들기 소모임 7월 16일(수) 오전 10시 30분 / 가지를 활용하여 반찬을 만들어봅니다. 문의 041-555-1720

한살림경남 kn-hansalim.or.kr

행사 **청소년생명학교 '스스로 그러한 자연에서 배우다'** 7월 25일(금)~28일(월) / 과산 솔뫼공동체에서 김용규 여우숲 교장선생과 함께 숲을 통해 나의 꿈을 알아보는 시간을 가집니다. 문의 055-298-0527

블루베리생산지체험 7월 19일(토) 8시 창원농협 중앙회 출발 / 거창 블루베리 생산지를 방문합니다. 문의 070-4258-2125

한살림광주 gwangju.hansalim.or.kr

모임 **비폭력대화** 7월 1일(화)~7월 22일(화) 매주 화요일 오전 10시~오후 1시 / 마셜.B 로젠버그의 비폭력대화 모델을 기반으로 한 대화법을 익힙니다. 문의 010-6401-6127

발도로프인형만들기 7월 1일(화)~7월 30일(수) 매주 수요일 오전 9시 30분~오후 12시 / 독일의 천인형인 발도로프인형을 아이의 발달과정에 맞추어 만듭니다. 문의 062-430-3539

한살림전북 jj.hansalim.or.kr

모임 **삼천 · 호자 조합원 모임(전주)** 7월 15일(화) 오전 10시 / 조합원활동실에서 주머니 천연염색을 진행합니다. 문의 010-6265-9004

덕진구 조합원 모임(전주) 7월 16일(수) 오전 10시 / 새롭게 문을 연 송천매장에 모여 매장에 대한 이야기를 나누고 물품 시식을 합니다. 문의 010-6265-9004

한살림전남남부 jn.hansalim.or.kr

행사 **목포농산물위원회** 7월 9일(수) 오전 10시 / 목포 용해동 활동실에서 생산지방문 및 시식회에 대한 회의를 합니다. 문의 010-3631-5852

식생활교육위원회 7월 11일, 25일 금요일 10시 / 목포 용해동 활동실에서 『아이들식탁의 위기』 6장를 읽고 생각을 나눕니다. 문의 010-3620-3721

모임 **천연화장품 만들기(여수)** 7월 8일, 22일 (화) 오전 10시30분 / 여수 소호동 사무실에서 선스프레이와 BB크림만들기, 천연샴푸 만들기를 합니다. 문의 010-8335-2365

한살림제주 jeju.hansalim.or.kr

행사 **한살림생산자와 소비자가 지역주민과 함께보는 독립영화공동체상영회** 7월 19일(토) 오후 7시 / 765Kv초고압송전탑 싸움의 현장을 담아낸 〈밀양전〉을 함께 보고 탈핵을 위한 우리의 실천운동이 어떠해야할지 이야기 나누는 시간을 갖습니다. 문의 064-747-5988

강좌 **양용진의 건강한 밥상** 7월 24일(목) 오전 10시 30분 / 소통카페에서 한살림 여름물품들로 차려내는 건강한 제철 밥상을 배웁니다. 문의 064-747-5988

한살림경북북부 gb.hansalim.or.kr

모임 **만들레마을모임(영주)** 7월 12일(토) / 일월산 임도에서 숲속놀이를 진행합니다. 문의 010-8458-2188

식품안전모임(영주) 7월 15일(화) / 통밀가루, 효소, 견과류를 이용하여 쿠키를 만듭니다. 문의 010-2885-3906

친환경생활용품만들기(안동) 7월 8일, 22일 화요일 / 친환경 생활용품을 만듭니다. 문의 010-4234-9422

한살림충주제천 hancj.hansalim.or.kr

한살림울산 ulsan-hansalim.co.kr

한살림대구 daegu.hansalim.or.kr

한살림부산 hansalim-pusan.or.kr

모심과살림연구소 mosim.or.kr

한살림식생활교육센터 cafe.daum.net/hansalimfoodlife

한살림 소식지를 만드는 사람들

편집부 김성희 문재형 박지애 손희 정미희
기획 박연주 박혜영 윤선주 위인 진명숙 채송미 석보경
회원조직 통신원 이경미(서울) 허정우(고양파주) 정영미(경기남부) 김효진 (성남용인) 오희경(경기서남부) 김순임(청주) 권성현(대전) 김병주(천안아산) 김창호(대구) 이창훈(충주제천) 박민혁 (부산) 백정혜(경남) 곽정훈(울산) 전홍규(전북) 강성민(광주) 정민숙(전남남부) 임미경(제주) 명민호(경북북부) 하만조(모심과살림) 석보경(생산자연합회) **디자인** 디엔씨북스www.thednc.co.kr **인쇄** 한겨레신문사

6월부터 한살림소식지와 한살림정보기를 통합하고 28면으로 증면해 월2회 발행합니다.
24절기 즈음마다 생명 숨쉬는 한살림소식으로 찾아 뵙겠습니다.

2014년 한살림 여름생명학교 함께가요!!

아이들이 조합원 교사들과 함께 농촌을 체험하고 자연을 접하는 여름생명학교가 열립니다. 한살림 생산지에서 건강한 먹을거리를 먹으며 뛰어놀다 보면 더위를 잊는다지요? 서둘러 신청하세요.

한살림서울 북부지부	의성 청암공동체	7월25일~27일(2박3일)	02-988-0771
한살림서울 북동지부	공근	7월29일~31일(2박3일)	02-3394-5420
한살림서울 중서지부	담양 시목마을	7월29일~31일(2박3일)	02-707-1524
한살림서울 서부지부	담양 시목마을	7월31일~8월2일(2박3일)	02-2654-3348
한살림서울 동부지부	부안 산들바다	7월26일~28일(2박3일)	02-486-0617
한살림서울 남부지부	의성 청암공동체	7월31~8월2일(2박3일)	02-574-2224
한살림서울 남서지부	현충원	7월31일, 8월2일, 9월27일, 10월11일	02-874-0876
한살림서울 경인지부	강화 콩세알	5월31일, 7월19일, 10월11일	032-462-0094
한살림경기서남부	부여	7월26일~28일(2박3일)	031-375-1420
한살림경남	담양 시목마을	7월26일~28일(2박3일)	070-7450-1843
한살림여주이천	횡성 삼원수공동체	7월25일~27일(2박3일)	010-8746-1911
한살림청주	횡성 참나무공동체	7월28일~30일(2박3일)	043-224-3150
한살림성남용인	아산	7월29일~31일(2박3일)	031-778-7778
한살림원주	횡성 삼원수공동체	7월29일~31일(2박3일)	033-763-1025
한살림강원영동	서석 아미공동체	7월25일~27일(2박3일)	070-7766-8496
한살림부산	벌교	7월 25일~ 28일(3박 4일)	010-3479-8437
한살림제주	서귀포한라공동체	7월 25일~27일(2박 3일)	064-747-5988

*경인지부와 남서지부는 사계절 생명학교로 진행되며, 참가비 및 내용에 대한 자세한 사항은 전화로 문의바랍니다.

눈여겨 보아야 할 한살림 물품소식

물품 중단

6/16주간

산나물모음	600g	수확종료 및 산지 재고소진으로 공급이 중단됩니다.
산딸기	500g	수확종료로 공급이 중단됩니다.

6/23주간

유정란	30알	하절기 산란율 감소로 공급이 중단됩니다.
한재미나리	200g	수확종료로 공급이 중단됩니다.
콜리플라워	300g	수확종료로 공급이 중단됩니다.
머위대	400g	수확종료로 공급이 중단됩니다.
반디나물	150g	수확종료로 공급이 중단됩니다.

6/30주간

포도즙	120㎖×20봉	산지 재고소진으로 공급이 중단됩니다.

가격 변동(공급일기준)

6/30

적양배추	600g이상	2,000원	↑	2,300원
계절가격 적용으로 가격을 인상합니다.				

7/2

블루베리	500g	18,000원	↓	16,000원
이물 혹진을 위해 가격을 인하합니다.				

7/7

가지	2개	1,400원	↓	1,100원
꽈리고추	100g	1,200원	↓	1,100원
풋고추	150g	1,200원	↓	1,000원
	300g	2,200원	↓	1,900원
토종풋고추	150g	1,400원	↓	1,200원
	300g	2,600원	↓	2,200원
피망	3개	2,000원	↓	1,800원
계절가격 적용으로 가격을 인하합니다.				
근대	300g	1,200원	↑	1,900원
깻잎	30장	800원	↑	900원
로메인	150g	1,400원	↑	1,800원
배추	3포기	6,200원	↑	7,200원
브로컬리	250g	2,400원	↑	3,100원
비타민채소	200g	1,400원	↑	1,600원
삼채잎	200g	2,000원	↑	2,400원
상추	200g	1,400원	↑	1,800원
생채	150g	1,300원	↑	1,400원
시금치	300g	1,500원	↑	2,300원
쌈배추	800g	2,300원	↑	2,800원
쌈양상추	200g	1,400원	↑	1,700원
쌈채소모음	200g	1,800원	↑	2,000원
쌈케일	150g	1,200원	↑	1,400원
쑥갓	200g	1,300원	↑	1,800원
아욱	300g	1,300원	↑	1,800원
양상추	300g	1,800원	↑	2,200원
어린잎채소	100g	2,300원	↑	2,800원
얼갈이	500g	1,200원	↑	1,500원
열무	500g	1,500원	↑	1,700원
청경채	200g	1,100원	↑	1,200원
오이	3개	1,400원	↑	1,900원
	5개	2,200원	↑	3,000원
조선오이	3개	1,600원	↑	1,900원
취청오이	3개	1,400원	↑	1,600원
계절가격 적용으로 가격을 인상합니다.				
딸기잼	480g	6,000원	↑	6,200원
원재료비 인상 및 생산 제반비용 상승으로 가격을 인상합니다.				
수박	특대(8kg 이상)	17,200원	↑	18,300원
	대(7~8kg)	15,800원	↑	16,900원
	중(6~7kg)	14,500원	↑	15,600원
가격인하 기간이 종료되어 가격을 순차적으로 인상합니다.				
자연그대로 남성용스킨	110㎖	13,000원	↓	12,000원
자연그대로 남성용로션	110㎖	15,500원	↓	14,500원
자연그대로 토너	150㎖	16,000원	↓	15,000원
자연그대로 로션	110㎖	22,000원	↓	21,000원
자연그대로 거품세안제	150㎖	16,000원	↓	15,000원
자연그대로 에센스	50㎖	35,000원	↓	33,000원
자연그대로 아이크림	30g	21,000원	↓	20,000원
자연그대로 크림	60g	22,000원	↓	21,000원
자연그대로 여행용 화장품	3종	13,000원	↓	12,000원
자연그대로 바디동백오일	150㎖	16,500원	↓	16,000원
자연그대로 립밤	10g	7,000원	↓	6,500원
아토워시	480㎖	15,500원	↓	15,000원
아토로션	150㎖	19,000원	↓	17,000원
아토크림	70g	16,000원	↓	15,000원
아토크림	200g	33,500원	↓	33,000원
베이비썬크림	60㎖	15,200원	↓	14,000원
자연그대로 병풀잎 보습진정밤	25g	14,000원	↓	13,000원
그동안 물살림을 통해 공급받았던 자연그대로 화장품의 생산지가 제조처인 더미스킨으로 변경됩니다. 자연그대로 화장품은 바이오스펙트럼의 연구개발을 거쳐 더미스킨에서 제조하여 공급하고 있습니다. 더미스킨은 화장품 원료 및 자연그대로 화장품을 연구 · 개발하는 바이오스펙트럼의 자회사입니다.				
7/14				
수박	특대(8kg 이상)	18,300원	↑	19,400원
	대(7~8kg)	16,900원	↑	18,000원
	중(6~7kg)	15,600원	↑	16,700원
가격인하 기간이 종료되어 가격을 순차적으로 인상합니다.				

조합원들의 참여를 기다립니다

한살림연합 소식지는 조합원 여러분과 함께 만들어 갑니다. '이유식 레시피' '물품 이용 후기' '우리집 밥상 이야기' '이 물품 이렇게 활용하세요' 등 조합원들이 참여할 수 있는 다양한 꼭지들을 준비했습니다. 관심 있는 조합원 여러분의 참여를 기다립니다. 원고가 채택된 분께는 한살림 현미 8kg을 드립니다. notes@hansalim.or.kr acdc486@hansalim.or.kr ☎02-6715-0825, 0829

조합원 자주점검

조합원이 생산지를 방문하여 생산자의 자주관리활동(생산자 스스로 물품 생산과정 점검)을 확인하고, 생산자와 물품, 생산과정을 알아가는 활동입니다.

자주점검 결과

자주점검일	회원생협	생산지	생산 물품
6월 13일(금)	한살림서울	물살림	주방용물비누, 내츄럴수분크림 등
확인사항	• 물품 생산 과정 • 주방용물비누, 세탁용비누 시중제품과 품질 비교검사 서류(세정력 '동등 이상')		
6월 18일(수)	한살림천안아산	우경하 충남 아산연합회 인주지회 생산자	감자
확인사항	• 겉표면의 울퉁불퉁한 검은 혹은 풍종, 토질, 수분에 의해 생기기도 함 • 싹이 난 감자는 싹을 제거하고 먹을 수 있음 • 감자 색은 토질에 따라 다름		
6월 19일(목)	한살림성남용인	장래봉 충북 과산연합회 솔뫼농장 생산자	블루베리
확인사항	• 흙살림에서 나온 친환경 액비와 퇴비 사용 • 액비 냉장보관 등 적절한 관리 확인 • 냉장시설 깔끔하게 관리 중		

방사성물질 검사결과

한살림 밥상, 안전하게 지키겠습니다 한살림은 방사성물질에 자주기준치를 마련해 정성을 다해 관리하고 있습니다. 또한 기준치 이하의 미량이 검출되는 경우에도 검출량을 표기해 소비자조합원들께 소상히 알려드리고 있으며 회원생협에서는 자주기준치보다 상향된 기준을 적용할 수 있게 하고 있습니다.

한살림은 매달 한국기초과학지원연구원과 한살림이 참여하여 운영하는 시민방사능감시센터에 정밀 방사성물질검사를 의뢰하고 있습니다

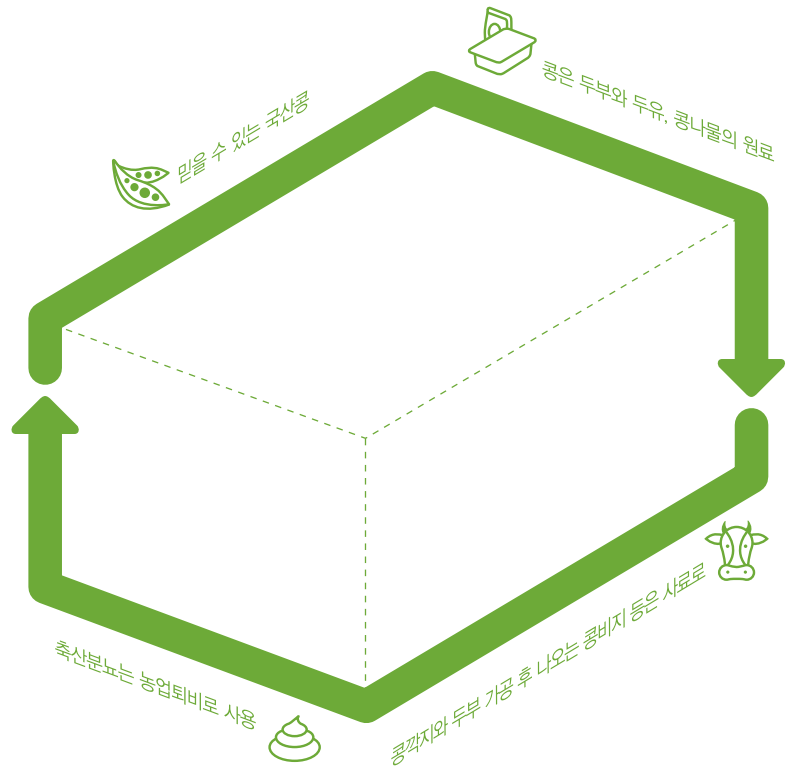
- **한살림 방사성물질 자주(독자)기준치**
  : 성인(청소년 포함) 8Bq/kg, 영·유아 4Bq/kg ※(참조) 국가기준치는 100 Bq/kg입니다.
- **방사성물질 검사결과의 표기방법**
  – 검출된 경우에는 '검출된 핵종(요오드131, 세슘134, 세슘137) 및 검출량'을 함께 표시합니다.
  – 가공식품 원료로 불가피하게 한살림 자주기준치 이하로 방사성물질이 검출된 물품을 사용하는 경우 완제품에서 검출되는지 여부와 함께 해당 원료의 방사성물질 검출량을 표시합니다.

날짜	품목	품목수	결과	검사기관
5월 24일	삶은문어(300g), 제수용 삶은문어(500g)	2개	불검출	시민방사능감시센터
6월 9일	참소라(1.5kg), 활낙지(600g:3~5미), 낙지(해물탕모음(1.2kg)원료), 자연산바다장어(600g), 자연산전복(500g:5~7미), 자연산해삼(500g:5~8미), 토막아귀(900g), 참돔, 자연산참바지락(350g)	9개	불검출	기초과학지원연구원
6월 10일	이유식용대구다짐살(80g), 유아식용 대구순살(100g), 오만둥이(200g), 새우살(350g), 참바지락살(250g), 홍합살(300g), 해물모음(300g)	7개	불검출	시민방사능감시센터
	쇠미역(300g), 꼬시래기(300g), 쌈다시마(300g)	3개	불검출	기초과학지원연구원
6월 13일	자연산돌미역(100g), 마른새우(200g)	2개	불검출	기초과학지원연구원
6월 17일	까나리액젓	1개	불검출	기초과학지원연구원

*우리나라는 인구 대비 핵발전소 밀집도가 세계에서 가장 높아 그만큼 방사성물질 누출 사고 위험도 높습니다. 핵발전소를 없애고 우리 아이들에게 안전한 세상을 만들어 주기 위해 가정에서부터 에너지 절약이 필요합니다.

한살림 (밥상살림·농업살림·생명살림)

볼수록 기특한 한살림 두부



100%
고소한 우리콩

0%
화학첨가물 0%, 무소포제, 천연응고제

420g
한결같은 중량, 한결같은 고소함

95%
두부, 콩의 영양 95% 이상 내 몸속으로

7+
7가지 이상 꼭 필요한 영양소
단백질, 지질, 당분, 조섬유, 칼슘, 비타민 B1, B2 등

GMO
유전자조작 우려 없는 국내산 콩

2,288만모
44만 조합원이 일주일에 한 모씩만 더 먹으면

1,575만㎡
우리 콩밭이 이만큼 더 넓어져요!

우리동네 한살림 매장

전화주문 **평일 오전 9시~오후 6시**
인터넷주문 **공급일 3일 전 오후 9시까지**
장보기누리집 **http://shop.hansalim.or.kr**
우리동네한살림 **http://store.hansalim.or.kr**
※스마트 기기를 이용해 손쉽게 장을 보실 수 있습니다.

새 신규매장 | 합 일요일 문 여는 매장
빵 즉석빵 매장 | 육 정육코너 매장

서울 1588-3603 02)3498-3600

빵 가락 404-4205
합 구파발 358-4700
대치 569-8378
목동 2653-6026
방배 3471-0055
사당 593-1117
합빵육 서초 3486-9640
신정 2645-3388
합 새반포 594-5500
여의도 783-3600
일원 445-7300
합평 중계 932-4633
홍제 379-0335
가양 3661-7400
합빵 구의 456-0738
합 돈암 923-9088
문래 2631-4200
방학 3491-9944
상계 951-5353
성산 374-7875
신천 423-0029
신내 3422-5300
합 역삼 508-8484
자양 453-5700
청담 547-9100
둔촌 471-7500
개포 578-9800
금호 2281-1155
마포 713-0600
미아 989-9984
보라매 844-7200
상도 824-9200
송파 3432-9700
합 신천역 413-2900
신도림 2632-7500
합 오목교 2653-7300
잠실 419-2271
하계 971-5200
강일 427-8833
광나루 455-0500
길음 942-9933
명일 428-0618
반포 592-6100
합 봉천 877-5999
상암 305-5900
합 압구정 515-8427
합빵 쌍문 995-5883
암사 442-7500
이촌 796-3400
전농 2244-8444
화곡 3663-8979
잠원 591-5050

한살림서울 소속 경기인천지역

구리 031)551-7733
소하 897-0071
하남 031)795-6300
구월(인천) 032)462-8400
의정부 031)853-2700
호평 031)559-2900
송도 032)851-4488
장기 031)982-8833
새 양주고읍 031)842-1199
부천 032)321-8356
합빵 철산 2685-1544

경기남부 031)383-1414

과천 02)502-4628
산본 396-0318
영통 203-2777
의왕내손 426-5100
비산 381-6253
권선 224-3800
군포 399-4600
안산 405-6253
원문 02)3679-7007
장안 271-5362
평촌 382-3462
시흥 432-7733

경기서남부 031)375-1420

동탄 8015-1725
병점 234-1720
향남 8059-3720
평택 655-1720
오산 374-1720

고양파주 031)913-8647

교하 957-6204
합빵 주엽 913-8646
산들 904-6204
합 운정 946-6209
합빵 덕양 938-0808
빵육 마두 932-6204
식사 962-6207
탄현 923-8646

성남용인 031)778-7778

빵 구미 786-0610
합 상현 896-8277
합 수지 263-7763
신갈 895-4456
합 야탑 701-4001
합 판교 702-3423
합 동천 896-9277
합 동판교백현 8017-8520
합빵 서현 781-7737
합 동백 287-4321
신봉 261-9044
정자 718-4094
합 죽전보정 261-4844
새빵육 수내 712-0744

여주이천광주 031)884-9098

여주 884-9122
이천 632-6732
광주 768-9096
양평 771-9048
송정 632-6799
새 퇴촌 761-0996

원주 033)763-1025

개운 763-0282
구곡 765-8080
단계 745-5900
중앙 744-3383
춘천 256-1278

강원영동 033)645-3371

효가 522-1190
임당 642-0099
속초 632-3398
솔올 644-1130
포남 652-1193
천곡 531-3232

청주 043)213-3150

개신 236-3150
금천 293-6089
복대 237-3150
오송 238-3150
괴산 833-0083
오창 241-3152
분평 295-0481
율량 212-1709

대전 042)484-1225

관평 934-1225
부여 041-833-1225
합 월평 484-1293
관저 545-1125
새 둔산탄방 041)485-1293
노은 477-1560
신성 864-1119
태평 535-1125
공주 041)881-1225

천안아산 041)555-1720

당진 357-1727
두정 553-1710
쌍용 571-1724
아산 542-1726

충주제천 043)855-2120

제천 653-1112
충주 848-1112

대구 053)654-5979

시지신매 792-5633
앞산 621-5711

경북북부 054)635-0222

안동옥동 842-3331
상주 534-8886
영주 631-7774

부산 051)512-4337

구서 514-3720

경남 055)298-0527

대방 261-0760
성원 283-3203
합포 245-0545
진주 743-1494
새 거제 633-0887
반송 262-0524
양덕 298-6657
장유 314-5528
진해 547-3313

울산 052)260-8485

옥동 260-8482
굴화 260-8492

전북 063)535-4526

군산 471-4527
평화 227-5370
익산 831-1254
서신 272-4526
정읍 532-4526
새 송천 277-4526

광주 062)430-3539

북구 575-6500
상무 384-6285
풍암 652-6285
봉선 672-6285
합 수완 956-6285

전남남부 061)682-2355

목포 277-8555
순천 807-2200
여천 691-7820
소호 681-3666
여수 653-3621
옥암 285-3625

제주 064)713-5988

노형 712-5988
이도 757-5988

한살림 물품 반품 기준

꼭 확인하세요!
모든 물품은 공급(구입) 즉시 물품 상태를 확인해 주시기 바랍니다. 냉동물품 반품 시에는 냉동상태를 유지하여 반품해 주시기 바랍니다.

반품 가능

- 주문한 내용과 다른 물품이 공급된 경우
- 물품에 이상이 있는 경우 (변질, 불량, 파손, 표기오류, 이물혼입, 중량미달 등)

반품 가능 물품별 접수 기한

❶ 일일식품, 채소/과채류, 냉장/냉동품, 빵류, 유제품 등 – 공급(구입)일 다음날까지
❷ 생활용품, 주잡곡 및 기타 – 공급(구입) 후 7일 이내
※특별품과 일부 품목은 별도 안내

반품 불가

- 접수 기한이 지난 경우
- 본인의 과실로 물품이 없어지거나 훼손된 경우
- 개봉하여 이미 사용한 경우
- 사전예약에 의해 한정수량을 발주해 공급한 물품을 단순히 주문자(조합원)의 구매의사가 바뀌었다는 이유로 반품을 요구하는 경우
- 시간이 경과되어 물품가치가 현저히 떨어진 경우

문의 및 접수

전화 해당 지역한살림 상담실(평일 오전 9시 ~ 오후 6시)
인터넷 로그인 > 조합원센터 > 1:1상담
※매장 구입 물품은 구입한 매장으로 문의바랍니다.

※반품처리 완료 후 환불됩니다.
※농산물, 유정란 등의 품목은 반품접수 시 품질개선을 위해 해당 물품의 생산자 성함을 꼭 알려주시기 바랍니다.