



차 례

1. 꼬마 농부의 첫걸음	1
2. 흙과 친해지기	5
3. 친환경 농법	8
4. 건강·배려의 바른 식생활	12
5. SMART하게 식물키우기	15
6. 토마토 키우기	19



1

꼬마 농부의 첫걸음



좋은 씨앗 고르는 방법 알아보기



좋은 씨앗을 고르기 위해서 주의해야 할 일을 알아봅시다.



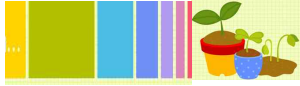
씨앗을 구입할 때는 생산연도, 포장연도 등을 확인한다. 봉투에
어 있는 포장월일과 이에 따른 유효기간을 잘 확인하고 반드시 당
해연도에 포장된 것을 사용하도록 한다. 가능한 씨앗 등록을 한
믿을만한 종묘회사에서 생산된 씨앗을 사용하도록 한다.

씨뿌리기를 하기 전에 씨앗을 선별하여 사용하도록 한다.

- ☐ 정상적인 모양을 갖춘 씨앗
- ☐ 크고 단단한 씨앗
- ☐ 병충해의 피해나 상처를 입지 않은 씨앗
- ☐ 색깔이 선명한 씨앗
- ☐ 유효기간이 경과되지 않은 씨앗
- ☐ 저온, 건조한 조건에서 보관된 씨앗(냉동실이나 냉장실)

씨앗을 분류할 때는 발아요구일수, 온도 및 빛 요구도, 수명 등에 따라
분류된다. 그중 발아일수에 따라 뿌리고 10일 내에 싹이 나는 종류를 단기
발아씨앗(예: 한두해살이 화초, 쑥갓, 상추, 시금치, 무, 배추 등), 싹이 나
는 기간이 1개월 내지 수개월이 되는 씨앗을 중기발아씨앗(예: 단풍나무,
소나무, 장미, 목련, 벚나무), 싹이 나는 기간이 1년 이상 걸리는 씨앗을 장
기발아씨앗이라고 한다. 또한 수명에 따라 채취 후 수일 내지 수주일이 지나
면 발아력을 상실하는 단명씨앗, 1-3년 정도 발아력을 가지고
있는 보통씨앗, 수년이 지나도 발아력을 상실하지 않는 장명
씨앗(연꽃, 루드베키아, 르피너스 등) 등이 있는데 대개 보통
씨앗에 속한다.



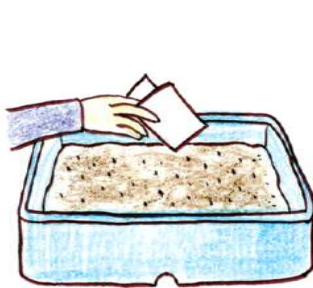


씨앗의 종류에 따른 심는 방법 이해하기

 씨앗의 종류에 따라 바르게 심는 방법을 알아봅시다.



씨앗은 크기에 따라 뿌리거나 심는 방법이 달라진다. 씨앗을 뿌리는 방법에는 흩어뿌리기(산파), 줄 뿌리기(조파), 점뿌리기(점파)의 방식이 있다. 작은 씨앗(미립, 소립)의 경우는 흩어뿌리기를 이용하며 고운 배양토를 이용하여 파종 후 복토는 씨앗이보이지 않을 정도로 얇게 하며 흠이 패이는 것을 유의하면서 충분히 물주기를 한다. 미립씨앗은 가볍게 눌러주고 복토(흠으로 덮어주기)를 하지 않으며 저면급수하는 것이 유리하다. 그 외에 보다 큰 씨앗은 선을 맞추어 이랑을 만들어 줄뿌리기를 하거나 한 개씩 간격을 띄어 작은 막대기로 씨앗이 충분히 묻힐 정도로 구멍을 내어 심는 점뿌리기 방법을 실시한다.



흩어뿌리기



줄뿌리기




점뿌리기

씨앗을 뿌리는 장소에 따라서도 바르게 심는 방법을 알아야 한다. 씨앗을 뿌리고자 하는 장소에 직접 부리는 직파와 상자 또는 화분에 뿌리는 상자파종 또는 화분 파종의 방법이 있다. 직파는 씨앗이 많고 포장에서 생육할 때 좋으며 옮겨 심으면 뿌리의 손상이 오는 맨드라미, 코스모스, 과꽃, 시금치 등의 식물에 이용한다.



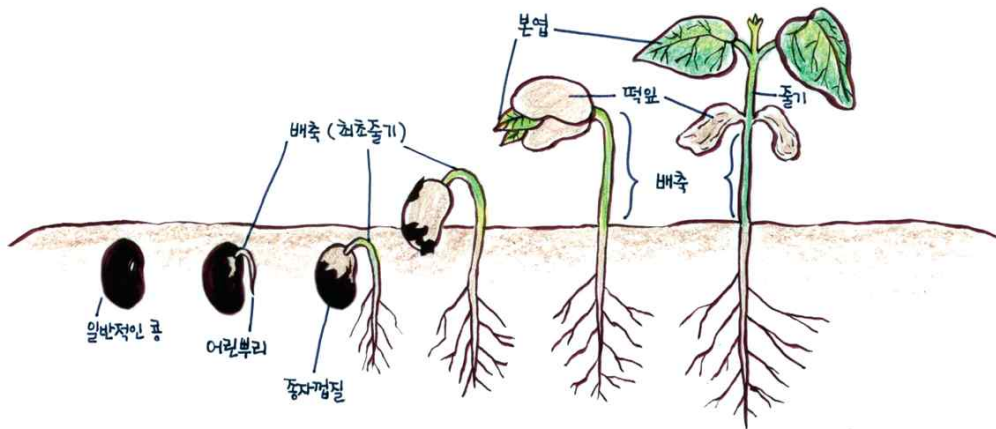


씨앗의 성장 알아보기

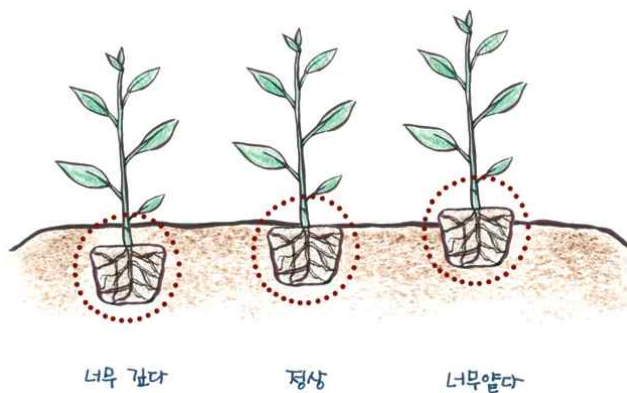
 내가 심은 씨앗은 어떤 모양으로 자라게 될까요? 씨앗의 성장에 대해 알아보시다.

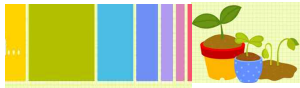


씨앗은 아래 그림과 같이 자라난다. 흙 속에서 어린뿌리가 자라고 최초의 줄기가 씨앗과 함께 흙 밖으로 나온다. 씨앗은 떡잎이 되고 본엽(본잎)이 나옴으로써 서서히 떡잎은 시든다.



모종을 심을 때는 물빠짐이 좋은 공간을 마련해 주거나 이랑과 고랑을 만들어 준다. 모종을 심기 위해 흙을 판 후 뿌리가 들어갈 공간에 물을 미리 주어 많은 물을 흡수할 수 있도록 해준다.





좋은 모종을 심는 방법 알아보기

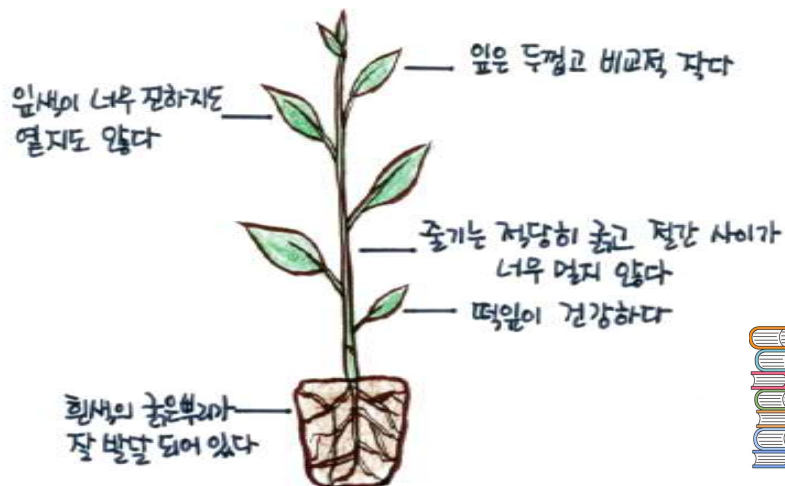


좋은 모종을 심기 위해서 주의해야 할 일을 알아보시다.



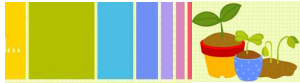
종묘상이나 원예상가, 재래시장 등에서 봄철에 모종을 쉽게 구입할 수 있는데 좋은 모종을 구해야 건강한 식물로 풍성한 수확을 기대할 수 있다. 특히 재배기간이 긴 채소는 모종을 종묘상에서 구입하여 기르는 것이 더 건강하게 재배할 수 있다. 좋은 모종을 고르게 위해 주의할 점은 다음과 같다.

- 웃자람(마디 간격이 길어 얇고 연약한 것)이 없는 모종이 좋으며 이러한 모종은 병충해에도 잘 견딘다. 마디 간격을 좁게 잘 기르기 위해서는 모종을 만들 때 햇빛을 잘 볼 수 있도록 해준다.
- 뿌리가 잘 발달된 모종을 고른다.
- 잎의 색이 누렇게 변했거나 노화되지 않은 것을 골라준다. 채소모종을 텃밭에 심어주기 전에 오랜 기간이 흐르면 영양분의 부족으로 이러한 현상이 생길 수 있다.
- 잎이나 줄기 또는 뿌리 근처에 병으로 생긴 반점이 없는 것이 좋다.



2

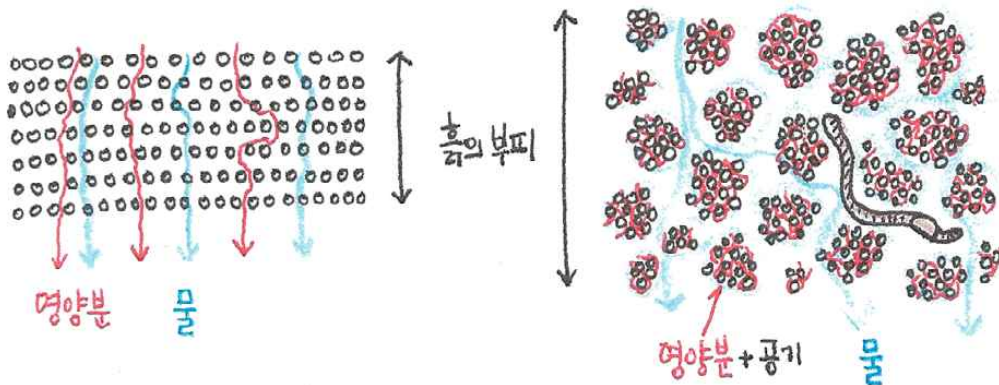
흙과 친해지기



좋은 흙의 조건

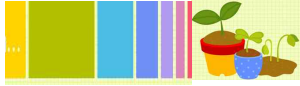


흙은 식물을 지지하고 물과 양분을 공급하는 역할을 한다. '흡알구조'와 '폐알구조'로 나뉜다. 흡알구조란 모래처럼 토양을 이루는 입자들이 낱알이 흩어져 있는 상태를 말하는데 좋은 흙이란 폐알구조로 된 흙의 입자들이 알알이 뭉쳐있는 구조를 뜻한다. 입자들이 모두 모여 발흙을 만드는데 이런 상태에서는 폐알과 폐알 사이에 공간이 존재한다. 입자들이 뭉친 흙구슬폐알끼리는 양분과 수분을 머금고 흙구슬 사이사이 공간을 물을 통과시키기 때문에 보수성과 배수성을 동시에 만족시킬 수 있는 것이다.



폐알구조를 가진 흙은 양분저장과 수분저장, 배수로가 다 갖춰진 흙이 되기 때문에 흡알구조의 흙을 개량해서 폐알구조라 만드는 것이 좋은 흙을 만드는 방법이 된다.





좋은 흙 만들기

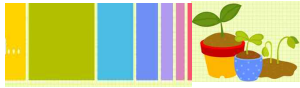


좋은 흙을 만들기 위해서는 퇴비를 넣어주거나 식물이 살 수 있는 토양의 깊이를 깊게 해주는 일이 필요하다. 토양의 고체 상태를 고상이라고 하는데 퇴비를 넣어주면 고상이 줄어들고 흙속에 있는 유기물은 흡수를 돕고 통기성도 좋아져서 이상적인 흙의 발달구조를 이루게 된다. 유기물이 많은 흙은 검은색을 띄게 되고 수시로 퇴비를 넉넉히 주면 흙은 점차 좋아진다.



토심을 깊게 유지하는 것은 좋은 흙을 만들기 위한 조건이다. 특히 뿌리채소와 같이 비교적 뿌리가 깊은 채소를 심을 예정이라면 토심이 얇은 땅은 깊이 갈아주어 땅을 뒤집어 흙을 부드럽게 만들어 주는 것만으로도 식물은 잘 자란다.





재배하기 쉬운 채소 알아보기



활용도에 따른 분류

쌈채소 종류	상추(측면상추, 적측면상추, 청치마상추, 적치마상추, 오크상추, 치마상추), 양배추, 샐러리, 비트, 치커리, 로메인양상추, 청경채
반찬채소 종류	부추, 대파, 쪽파, 시금치
김치채소 종류	무, 배추
식량작물 종류	감자, 고구마, 옥수수, 콩
열매류	호박류, 수세미
허브류	바질, 캐모마일, 코리안더



작품 특성별 분류

키	키가 작은 것	쌈채소류, 뿌리채소류, 나물류, 고구마, 호박류
	1m 내외	잎들깨, 참깨, 가지, 고추, 감자, 콩류
	1.5 이상	옥수수, 토마토 등 긴 지주가 필요한 식물
지주	1m 지주	가지, 고추 등
	2m 지주	오이, 토마토, 마, 콩류 등
속성	다른 이랑으로 길게 뻗는 것	박류, 고구마
	지상부 면적을 넓게 차지하는 것	토란
5월에 심는 것		대부분의 모종
8월 이후에 시작하는 것		김장배추, 김장무, 알타리무, 시금치, 쪽파, 갓

3

친환경 농법



친환경농업 알아보기



친환경농업이란 환경을 보전하고 보다 안전한 농산물을 공급하기 위하여 농약과 화학비료, 사료첨가제 등 화학자재를 전혀 사용하지 않거나 최소량만을 사용하여 식물을 키우는 것을 말한다. 우리나라에서는 농식품부가 2001년 7월 1일부터 친환경 농산물 표시인증제도를 시행하였고 표시인증 종류는 5종류로서 유기농, 유기농공품, 친환경수산물, 무항생제, 무농약이 있다. 이를 위해 무분별한 화학비료, 농약사용으로부터 오는 수질오염을 차단해야하며, 수질오염으로 인식되고 있는 축산분뇨를 자원으로 재활용할 수 있도록 해야 한다.

이것은 후세대까지 건전한 토양상태를 유지할 수 있도록 지속가능한 농업으로 전환하기 위한 것이다. 즉 친환경농업은 자연환경의 법칙에 따르는 자연순환농법이라고 할 수 있다.

현재 실행되고 있는 친환경농업의 종류를 보면 유기농, 친환경농산물은 화학비료와 농약을 사용하지 않고 재배한 농산물을 말하며, 축산물은 유기사료를 먹이고 항생제와 항균제를 사용하지 않고 사육한 축산물을 말한다. 유기농식품은 농약, 비료 등 화학자재를 사용하지 않고 재배한 유기원료를 유기적인 방법으로 가공한 식품이다. 무농약은 화학농약을 전혀 사용하지 않고 화학비료는 기준치의 1/3을 사용하여 농업생태계와 환경을 유지 보전하면서 생산된 농산물을 말한다.

이 밖에도 유기농식품, 친환경수산물, 무항생제가 있다.





친환경 농산물 마크 알아보기



1. 유기농

① 유기농산물: 3년 이상 화학비료와 유기합성농약을 일체 사용하지 아니하여야 하며, 토양, 용수, 씨앗도 법이 정한 규정이 준수되어야 하며, 2년 이상 영농관련 자료가 보관되어야 인증해준다.

② 유기축산물: 유기농산물의 인증기준에 맞게 재배된 유기사료를 급여해서 생산한 축산물이며 포유동물에서 유래한 사료, 항생제, 성장촉진제 및 호르몬제 등을 사용해서는 안되고, 도축시에 스트레스를 최소화한 축산물에만 부여되는 인증해준다.

2. 유기가공식품: 농약, 비료 등 화학자재를 사용하지 않고, 재배한 유기농 원료를 유기적인 방법으로 가공한 식품이다.

3. 무농약: 화학농약을 전혀 사용하지 않고 화학비료는 기준치의 1/3을 사용하여 농업생태계와 환경을 유지 보전하면서 생산된 농산물을 말한다.

4. 무항생제: 항생제 항균제 등이 첨가되지 않은 일반사료를 급여하여 인증기준을 지켜 생산한 축산물을 말하는데, 「친환경농업육성법」에 따른 무항생제축산물인증을 받으려면 일정한 요건을 갖추어야 한다.



유기농



유기가공식품



무농약



무항생제





친환경 농업이 환경에 미치는 영향 알아보기



친환경 농업 중 유기농업은 친환경 농업 중 가장 친환경적으로 이루어지는 농업이다. 즉, 유기물, 미생물 등 천연자원만을 이용하여 농산물은 물론 생태계의 건강까지 고려하는 농업생산체계를 의미하게 된다. 즉, 생산량을 높이기 위해서 화학비료, 농약, 항생제 등을 사용하던 기존의 농업과는 달리 합성자재를 사용하지 않으므로 환경적으로는 많은 이득을 얻을 수 있다.

특히 윤작(돌려짓기), 녹비 작물, 유기질 비료, 유기농 사료 등을 사용하고, 축산과 윤작에 의한 자연순환농업을 통해 생태계의 건전성을 유지할 수 있다.

또한 친환경 농업은 깨끗한 농산물 뿐 아니라 건강한 토양과 물 등 생태보존을 통한 다양한 철학적 목표를 추구할 수 있다. 국제유기농운동연맹(IFOAM)에서는 이러한 환경적 이득을 얻기 위해 유기농업이 지켜야 할 4대 원칙을 다음과 같이 설명하고 있다.

건강의 원칙

생태의 원칙

공정의 원칙

배려의 원칙

토양, 식물, 동물뿐만 아니라 인간, 지구의 건강을 유지, 증진시켜야하며, 생태계의 균형을 목표로 해야 한다. 또한 이렇게 유지된 환경은 공정한 상호관계를 구축해야하며 현재와 다음 세대의 건강, 복지, 환경에 대해 배려해야 해야만 한다.





지구를 지키는 친환경 농업 전파하기



친환경 농업은 농업이 가지고 있는 홍수조절, 토양보전 등 좋은 기능을 최대한 살리고 화학비료와 농약사용을 최소화하고 대신 윤작(돌려짓기), 녹비작물(비료가 되는 작물), 유기질 비료, 유기농 사료 등을 사용하여 생태계의 건전성을 유지하면서 농사를 짓는 방법이다.

친환경 농업을 전파하는 일은 꼭 친환경 농업에 종사하지 않아도 된다. 친환경 농산물을 판매하는 곳에서 농산물을 사는 것 또한 친환경 농업을 전파하는 일이다. 친환경 농산물을 판매하는 곳을 알아보고 친환경 농업을 전파하는 것을 어떨까?



WHOLE FOODS



한살림



휴살림

국제유기농운동연맹에서는 3년마다 세계대회를 개최하고 유기농업인, 가공 및 유통업자, 연구자가 여기에 가입하여 유기농업 확산, 기준설정, 기술보급, 정보교류를 목적으로 활발하게 활동하고 있다.

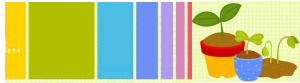


국제유기농운동연맹 마크



4

건강·배려의 바른 식생활



우리나라 식생활의 문제점 알아보기



우리나라 식생활의 문제점을 알아봅시다.



1. 환경적 측면

가. 화학비료, 농약사용량이 세계 최고 수준으로 농약의 사용으로 생산된 식품은 먹이 연쇄 시스템에 의해 토양과 수질을 오염시키고 그 곳에서 생산되는 농축수산물에 축적이 되어, 결국 이것을 섭취한 사람에게 질병을 일으킨다.

나. (유통)식량과 식품의 해외 의존률이 너무나 높다.

다. (소비)음식물 쓰레기 등으로 과다한 비용 발생되고 있다.

2. 건강·영양적 측면

가. 서구화된 식생활의 결과로 식생활 관련 질병이 증가하고 있다. 쌀에 의한 에너지 공급 비율은 줄고, 동물성 단백질 비중이 증가하였고, 지방 섭취도 같이 증가하여 비만, 고혈압, 당뇨병 등의 생활습관병이 증가하고 있다.

나. 전통음식이 몸에 좋은 것은 알고 있으나 만드는 방법을 잘 모르고 있다.

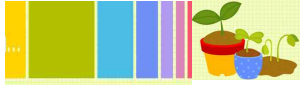
다. 아침을 먹지 않는 경우가 많아 아침 결식률이 증가하고 있다.


3. 사회적 측면

가. 식생활의 간편화와 외식이 크게 증가하고 있다. 이로 인해 영양의 불균형은 물론이고 식품의 안전성과 관련된 사고가 나타나고 있다.

나. 가정에서 가족과 함께 식사를 하지 못하는 비율도 점점 증가하고 있다. 가족 간의 식사를 통한 유대감 형성이나 식사예절 교육이 제대로고 있는 중이다.

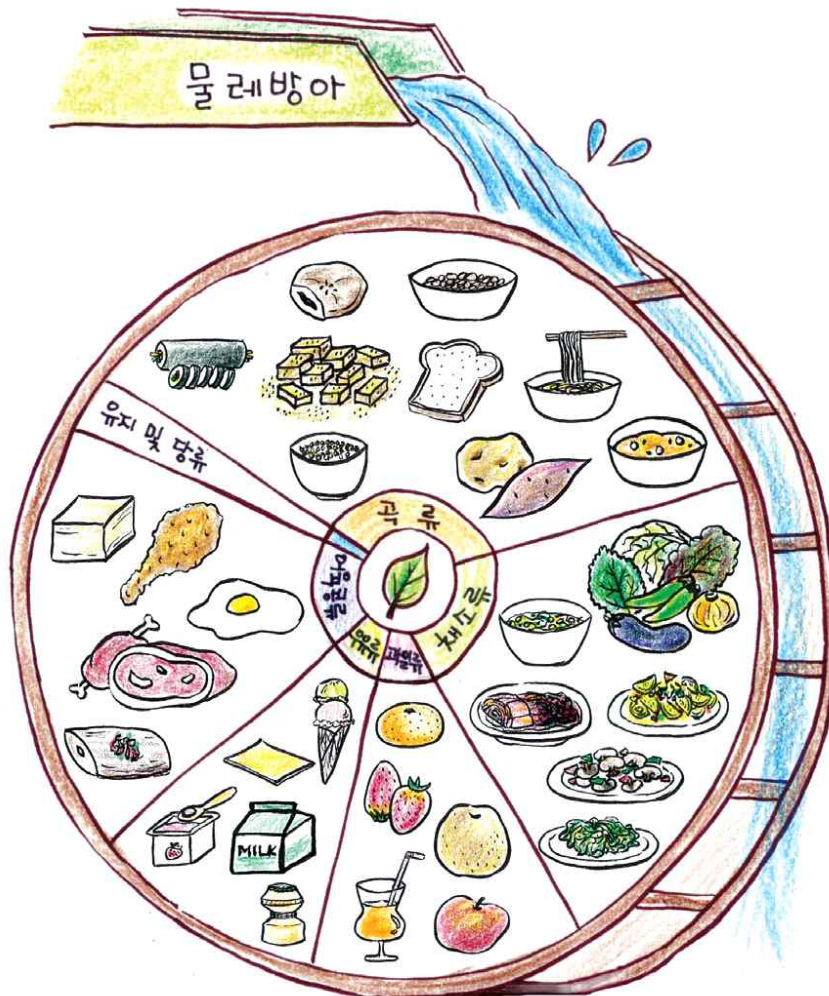


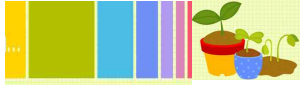


 바른 식생활을 실천해 봅시다.



물레방아는 바른 식생활을 실천하기 위해 만들어진 물레방아 모양의 모형이다. 우리 몸에 필요한 여러 가지 영양소를 골고루 섭취하기 위해 하루에 꼭 먹어야 할 여러 가지 음식의 종류와 양을 표시해서 제대로 먹었는지 알아볼 수 있게 만들었다.





식품군 알아보기



물레방아의 각 식품군을 알아봅시다.



물레방아 각 식품군을 좀 더 쉽게 이해하기 위한 표이다.

곡 류	한국인이 식생활에서 주식인 곡류는 탄수화물의 주공급원 밥, 국수, 빵, 떡 등을 주재료로 하는 음식들을 포함 1회 분량 기준영양소 : 열량 300kcal, 탄수화물 60g 1회 분량의 예 : 밥1공기(210g)
어 육 콩 류	단백질 공급원인 고기, 생선, 달걀, 콩을 주재료로 하는 음식들을 포함 1회 분량 기준영양소 : 열량 80kcal, 단백질 10g 1회 분량의 예 : 쇠고기 1/2접시(60g), 생선 1토막 (50g)
채 소 류	비타민, 무기질, 섬유소의 주요 공급원으로서 채소, 버섯, 해조류, 등을 주재료로 하는 음식을 포함 1회 분량 기준영양소 : 열량 15kcal 1회 분량의 예 : 나물 소1접시(70g)
과 일 류	비타민C 칼륨, 섬유소의 주 공급원으로 후식이나 간식으로 주로 이용 1회 분량 기준영양소 : 열량 50kcal 1회 분량의 예 : 사과 1/2접시(100g), 귤 1개(100g)
우 유 류	칼슘의 주 공급원으로서 우유, 요구르트, 치즈, 아이스크림 등이 해당 1회 분량 기준영양소 : 열량 125kcal, 칼슘 200mg 1회 분량의 예 : 우유 1컵(200ml), 치즈 1장, 호상요구르트 100ml
유지 및 당류	유지 및 당류, 양념류는 음식 조리시에 이용됨 열량이 높지 않고, 지방함량이 적고 짜지 않은 요리를 선택 1회 분량 기준영양소 : 열량 45kcal 1회 분량의 예 : 식용유 1작은술, 설탕 2작은술



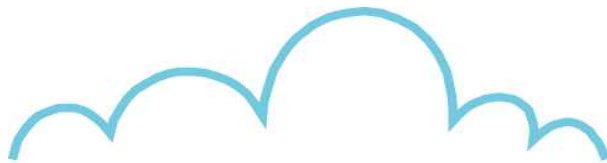
5

SMART하게 식물키우기



식물 가꾸기 정보 더 알아보기

식물 가꾸기에 대해 좀 더 알고보고 싶다!



농림축산식품부 어린이홈페이지

<http://www.classfarm.com/>



텃밭에 다 있네

<http://www.rda.go.kr/schoolgarden>



채소개사이트

<http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=kyoung8932&logNo=176124545>

농촌진흥청 국립원예특작과학원

<http://www.rda.go.kr>



달걀껍질 천연비료 만들기



달걀껍질의 주성분은 '탄산 칼슘'으로 석회질이 풍부하다. 산성화된 흙을 중성으로 만들어 주고 식물에게 영양분을 공급한다.

만드는 방법

- ① 달걀껍질을 모은다.
 - 집에서 모아오거나 달걀 사용이 많은 제과점에서 얻을 수 있다.
- ② 달걀껍질을 씻어서 말린다. (껍질안의 막은 단백질 성분이어서 분해되면 질소비료가 되므로 제거할 필요없다.)
- ③ ②의 껍질을 부수어 프라이팬에 볶는다.
 - 열을 가하여 미생물을 제거한다. 가열 기구를 사용하기 어렵다면 잘 말려서 사용한다.
- ④ ③을 믹서기 또는 막자사발에 갈아 가루로 만든다.



껍질을 말린다.



후라이팬에 볶는다.



잘게 부순다.



믹서기에 간다.



곱게 갈아 식물 주변에 뿌려준다.





잡초의 뜻과 종류 알아보기



잡초 혹은 잡풀은 인간이 농경생활을 시작하면서 발생한 것으로 때와 장소에 적절하지 않은 식물을 말한다. 대한민국 산림청 산림 임업 용어사전에 따르면 잡초는 “초본식물로서 묘상 또는 임지에 발생해서 해로운 것. 나무의 경우에는 이것을 weed tree라고 한다.” 라고 정의한다. 미국의 시인 랠프 월도 에머슨은 잡초는 “그 가치가 아직 발견 되지 않는 식물들.”이라고 했다.

하지만 정원사나 농부, 잡초 전문가들은 잡초를 “잡초는 농작물과 비교했을 때 그 가치가 조금 부족한 식물.”이라고 평가한다. 잡초는 인간에 의해 구분된 식물집단이며 과거에 잡초였다가 나중에 숨은 가치를 인정받아 농작물로 인정받기도 한다. 흔히 볼 수 있는 잡초 종류를 알아보자.



돌피

외떡잎식물로 세력이 퍼지는 힘이 강력하다. 뽑거나 잘라도 뿌리로 이어져서 순식간에 흙 전체를 점령한다. 미리 멀칭하여 예방하는 것이 좋다.



환삼덩굴

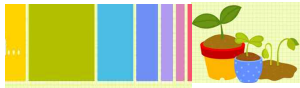
손바닥같이 다섯 갈래로 갈라져 있는 잎이 호박 덩굴 같은 줄기에 달려있다. 덩굴과 잎의 뒷면에 가시가 있어 피부를 스치면 상처를 낸다. 만지면 위험하다.



명아주

어릴 때는 식용으로 이용한다. 명아주는 1m가 넘도록 크게 자란다. 크게 자란줄기는 가공하면 가볍고 튼튼해서 옛날에는 지팡이로 이용했다.





잡초 제거하기



식물을 튼튼하게 키우기 위해서 잡초를 제거하는 방법을 알아봅시다.



잡초를 제거할 때 가장 좋은 방법은 어릴 때 뿌리째 뽑는 것이다. 모종삽이나 호미를 이용하여 뿌리째 뽑는다. 뽑은 식물은 뿌리가 하늘을 보도록 말리거나 모아서 퇴비를 만든다. 땅에 두면 다시 살아나는 경우도 있다. 자라서 뿌리가 뽑히지 않거나 뿌리가 강하게 근경으로 이어져 있다면 최대한 뿌리 가깝게 낫이나 가위로 잘라낸다. 잡초가 생기기전 멀칭으로 예방하는 것이 가장 좋은 방법이다.

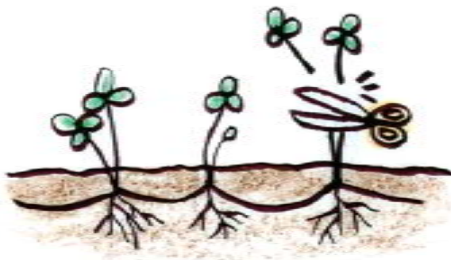


(X)

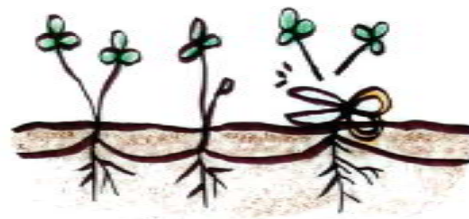


(O)

뿌리째 뽑기



(X)

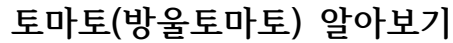


(O)

뿌리가 이어진 식물은 최대한 뿌리 가깝게 자르기

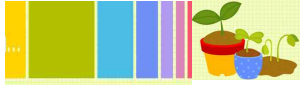


토마토 키우기



토마토의 품종에 따라 재배방법이 조금 변형될 수 있으나, 방울토마토는 일반적으로 재배가 다른 토마토에 비해 쉽다. 토마토는 원산지인 남미 서부 고산지대의 영향을 받아 강한 빛을 좋아한다. 햇빛이 부족하면 웃자라고 꽃의 수가 적어지며, 열매의 품질이 나빠지고 생리장해를 일으키기 쉽다. 기르기는 다소 까다롭지만, 빨강게 (혹은 노랑게) 익은 열매를 따먹는 즐거움을 경험하기에 적합하며 교과서에도 많이 나오는 작물이므로 초등학교 원예활동으로 추천한다.





결순 따기와 지주 세우는 방법 알아보기



토마토(방울토마토) 결순 따기와 지주 세우는 방법을 알아보시다.



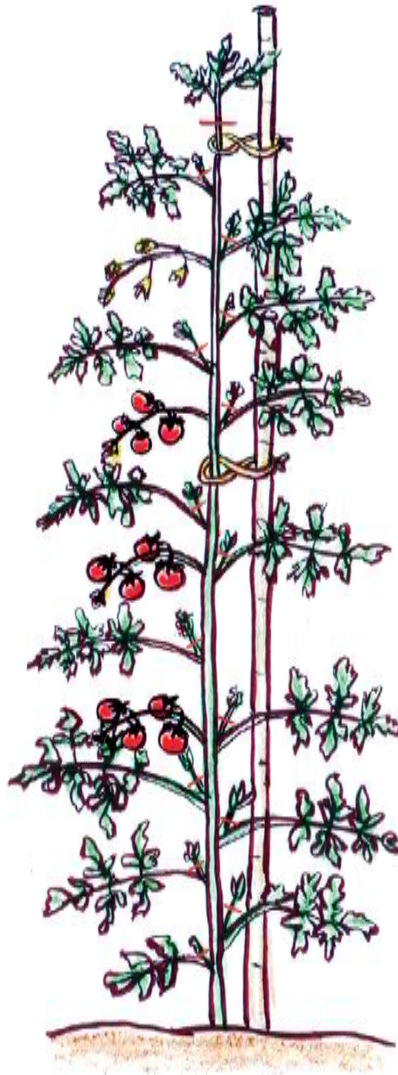
결순 따기란 생산에 도움이 되지 않는 아들줄기를 제거해 주는 것을 말한다. 순지르기란 원줄기의 끝을 잘라 가지가 갈라지도록 유도하는 것으로 적심이라고도 하며 더 많은 꽃 또는 열매가 열리게 하기 위해서 가지를 여러 가지로 만드는 것이다.

□ 토마토 순지르기

- 큰 토마토는 최종 4-6단이 되도록 키우고 목표하는 단까지 꽃이 피면 그 위의 잎 2장을 남기고 원줄기를 순지르기한다.
- 방울토마토는 가능한 여러 단이 되도록 키운다.

□ 토마토 결순 따주기

- 토마토의 경우 열매가 달리는 가지와 양분을 빼앗는 가지로 나뉘는데 곁가지에서는 열매가 달리지 않으므로 그림과 같이 곁가지를 따줌으로 양분을 효과적으로 관리할 수 있다. 10~20cm 사이의 가지는 모두 제거하여 위로 곧게 키우고 20cm이후에 자라는 가지 사이의 결순을 제거한다.
- 결순 제거 시에는 바이러스 감염 우려가 있으므로 가위로 사용하지 않고 손으로 비틀어 떼낸다.





링컨이 노예해방을 주도할 당시 주위에는 언제나 그를 해치려는 반대세력들이 들끓었다. 링컨의 정적들은 그즈음 미국에 수입된 토마토에 주목했다. 그때만 해도 토마토는 독이 든 식물로 오해받고 있었다. 실제로 같은 가지과 식물 중 토마토와 비슷한 빨간 열매가 열리는 독초가 있어 그 식물로 오해받은 듯하다. 정적들은 ‘총으로 죽이면 금방 들통나니까 매일 토마토를 조금씩 먹여서 천천히 죽이자’고 모의했고 링컨의 요리사를 매수하여 매일 링컨의 식탁에 토마토를 올렸다. 그런데 이게 웬일인가. 오히려 링컨의 혈색이 나날이 좋아지고 평소 안 좋았던 전립선 질환도 좋아지며 한결 밝아진 얼굴로 농담을 던지고 더욱 활기차게 국정을 수행하는 것이다.

실제로 토마토에는 스트레스를 줄여주는 성분이 풍부하다. 토마토에 함유된 비타민B군은 스트레스를 줄이고 루틴 성분은 콜레스테롤과 중성지방을 줄여줘 동맥경화 등 혈관 질환을 예방하는 데 도움을 준다. 토마토에는 피부에 좋은 비타민C도 많이 들어 있다. 링컨의 혈색이 좋아지고 피부에 윤기가 흐른 것은 이런 토마토의 성분 때문이다. 또한 토마토에 함유된 라이코펜은 뛰어난 항산화 기능으로 우리 몸의 세포가 늙는 것을 늦춰준다. 현재 의학에서도 토마토는 전립선암, 폐암, 위암 예방에 뛰어난 효과를 인정하고 췌장암, 결장암, 식도암, 구강암, 유방암, 자궁경부암의 위험도 어느 정도 감소시켰다는 연구결과가 잇따르고 있다.

토마토의 영양은 열에 안정적이어서 익히거나 볶아도 좋은 영양소를 섭취할 수 있다. 앞으로 크림 스파게티와 토마토 스파게티 중 고민 된다면 당연히 토마토 스파게티를 선택하자.

