

지중해에서 건너온 올리브 신의 선물

임찬규 국립원예특작과학원 온난화대응농업연구소 064-741-2551

지중해 연안에 사는 사람들의 식탁에 없어서는 안 될 식재료가 올리브입니다. 올리브는 건강에 이로운 성분이 많이 들어 있어서 '신의 열매'라고 불리기도 합니다. 전 세계 올리브 재배면적의 65%가 지중해 지역에 집중되어 있습니다. 올리브는 우리에게 수입식품이라는 인식이 자리 잡고 있습니다. 하지만 국립원예특작과학원 온난화대응농업연구소에서 올리브의 국내 재배 적응성 평가를 실시한 결과 우리나라에서도 올리브 노지재배가 가능한 것으로 검토되었습니다.



성인병 예방은 물론 노화도 방지하는 올리브

- 지중해 연안에 사는 사람들은 올리브로 다양한 먹거리를 만들어 즐겨 먹습니다. 그중에서도 올리브 열매를 압착해서 만드는 올리브 오일은 지중해 요리의 상징으로 여겨지는 식품입니다. 우리나라에서도 올리브의 효능이 널리 알려지면서 올리브 오일을 비롯한 올리브 소비량이 점차 늘어나고 있습니다.
- 올리브의 대표적인 성분으로는 올레오칸탈, 올레산, 폴리페놀, 섬유질, 비타민 E 등이 있습니다. 2015년 『분자 세포 종양학』에 발표된 논문 따르면 올리브 오일의 올레오칸탈 성분은 암세포를 골라 죽이는 효능이 있습니다. 올레산은 몸속 콜레스테롤의 흡수를 막음으로써 혈액 이동을 원활하게 해 고혈압과 동맥 경화가 발생할 위험성을 낮춰줍니다. 강력한 항산화 물질인 폴리페놀은 활성 산소가 세포를 손상시키는 것을 막아 노화를 방지하는 데 효과가 있습니다. 섬유질은 장 연동을 자극해 배변을 원활하게 하며 체중 감량에도 도움을 줍니다. 또한 비타민 E는 피부를 보호하고 면역력을 높이는 효과가 있습니다.



제주도에서 가능한 올리브 노지재배

- 국립원예특작과학원 온난화대응농업연구소에서는 2010년에 외국으로부터 올리브를 도입해 국내에서 노지재배가 가능한지를 검토시험을 하였습니다. 묘목을 품종별로 각각 20주씩 가져와 격리재배 온실에서 1년간 식물검역을 받은 후, 2012년 제주도에 노지재배지를 조성해 아주심기를 실시했습니다. 2013년 10월에 첫 수확을 하였고, 2014년에는 1그루당 2.5kg 정도의 열매를 수확하여 제주도에서 올리브 노지재배가 가능하다는 것을 확인하였습니다. 올리브 주산지의 연평균 기온이 14~18℃인 것으로 보아 연평균 기온이 15~20℃인 지역이면 올리브 재배가 가능하다고 봅니다.
- 도입 품종 중 '코로네이키' 품종은 과실 크기는 작지만 수확량이 많아 오일용으로 이용할 수 있고, '프란토이오' '레시노' '마우리노' '버달레' 품종은 과실 크기가 커 오일용뿐만 아니라 피클용으로도 이용할 수 있는 것으로 나타났습니다. 또한 올리브 나무는 과실용뿐만 아니라 원예용으로도 인기가 높아 가정에서 화분 재배를 할 수도 있습니다.



우리나라 올리브 재배 가능 지역 예측 지도



올리브는 햇빛을 좋아하고 토양 적응성이 좋은 식물

- 올리브는 햇빛을 매우 좋아하는 대표적인 양지식물이므로 햇볕이 잘 드는 남쪽 또는 동남쪽 경사지나 그와 가까운 곳을 재배지로 선택하는 것이 좋습니다.

- 올리브는 토양에 대한 적응성이 매우 좋은 편이지만 점토가 많아 공기 흐름과 물빠짐이 불량한 토양은 재배에 부적합합니다. 올리브 재배에 알맞은 토양은 물빠짐이 양호하고 지하수 높이가 낮은 비옥한 사질양토입니다. 올리브 재배에 적합한 토양은 사토 20~ 75%, 사질양토 5~35%, 점토 5~35%로 구성되어 있습니다. 수분 보습력은 30~60%, 산도는 pH7~8이 적합합니다. 유기물은 1% 이상, 질소는 0.1% 이상, 인산은 5~35ppm, 칼륨은 50~150ppm, 칼슘은 1,650~ 5,000ppm 함유하고 있는 것이 좋습니다.



올리브 묘목을 아주심기할 재배지 준비 작업

- 올리브 뿌리는 땅속 깊이 뻗지 않고 얇게 내려 자랍니다. 뿌리 대다수가 지하 40cm 내에서 분포하지만 통기성이 좋은 토양에서는 그보다 깊은 곳까지 뿌리가 자라기도 합니다. 묘목을 아주심기에 앞서 구덩이는 가능한 한 넓고 깊게 파내며 적정량의 석회를 토양과 혼합해 다시 메우면 좋습니다. 구덩이 파기 작업은 아주심기를 실시하기 이전 해에 마치는 것이 좋습니다.
- 과거에는 주로 2년생 묘목을 6m×6m 간격으로 아주심기했지만(10a당 28주 심기), 최근에는 조기계획 밀식재배로 올리브를 재배하고 있습니다. 이 경우에는 3년생 묘목을 2m×2m 간격으로 아주심기한 후(10a당 250주 심기), 5년째부터 4m×2m 간격으로 솎아베기를 실시합니다(10a당 125주 심기).



아주심기 후 1~2년째 묘목 관리와 수분 방법

- 올리브 묘목은 뿌리를 잘 내리는 편이지만 아주심기를 할 때는 가지와 잎을 조금 잘라내 뿌리에 영양분이 많이가도록 하는 것이 좋습니다. 그렇지 않으면 뿌리가 늦게 내려 꽃피고 열매 맺는데 좋지 않은 영향을 미칩니다. 아주심기한 후에는 묘목이 뿌리를 잘 내릴 때까지 충분히 물을 주어야 합니다.
- 아주심기 후 1~2년째까지는 나무의 성장을 촉진시켜야 합니다. 이를 위해 아주심기 전에 밑거름으로 10a당 고토석회 60kg, 닭똥 100kg, 용성인비 30kg을 뿌립니다. 6월 중순에는 웃거름으로 복합비료 30kg을 줍니다. 잡초는 4월, 6월, 9월에 약제를 3회 살포해 방제합니다.
- 4월 초순에는 햇가지의 발생이 시작되므로, 다듬기는 일찍 하는 것이 좋습니다. 다듬기는 열매가 달리는 가지를 고려하면서 행하는데, 지상 30cm 이상의 높이에서 갈라져 나간 가지를 원가지로 합니다.
- 햇가지를 위협하는 잎말이나방은 6월 중하순, 7월 중하순, 9월 중하순에 발생하므로 약제를 살포해 방제해야 합니다. 또 큰 묘목을 아주심기할 때는 재식년도부터 올리브 바구미벌레가 발생하므로 방제에 유의해야 합니다.
- 올리브는 스스로 수정해 열매를 맺는 성질인 자가 결실률이 낮은 과종입니다. 그러므로 열매를 얻고자 한다면 전체 묘목 수의 10~20% 정도는 다른 품종의 묘목을 심어주어야 합니다. 꽃가루의 흩날림 밀도를 고려하면 열매를 얻고자 하는 묘목으로부터 반경 400m 이내에 수분수를 심어야 수분과 수정이 잘 됩니다.



온난화대응농업연구소 시험 재배지



올리브 열매



오일용 과실과 피클용 과실의 수확기와 수확 방법

- 오일용 과실은 흑자색으로 성숙한 것을 수확하는데, 열매가 많은 경우에는 성숙하지 않은 과실도 11월 중순에서 12월 중순까지 동시에 수확을 마쳐야 합니다.
- 피클용 과실의 수확기는 피클 제품과 가공 방법 그리고 품종에 따라 다릅니다. 녹색 피클용 과실의 수확기는 '만자닐로' 품종이 10월 상중순이며, '미션' 품종은 10월 중순에서 11월 상순입니다. 두 품종 모두 덜 익은 과실은 질은 녹색입니다.
- 햇과실 피클용은 과실이 녹색에서 담녹색으로 변한 다음에 수확해야 합니다. 성숙과실 피클용은 주로 '미션' 품종을 이용하며, 10월 하순에서 11월 중순에 과실이 자홍색을 띠 때 수확합니다. 피클용 과실은 상처가 나면 안 되므로 손으로 한 개씩 조심스럽게 따야 합니다.



다양한 올리브 활용법

- 지중해 지역에서는 오래전부터 올리브 열매로 올리브 오일을 만들어 사용해 왔습니다. 올리브 오일은 요리용으로뿐만 아니라 약용이나 화장품으로도 이용할 수 있습니다. 첫 수확한 올리브만을 짜서 만든 오일을 "버진 올리브 오일"이라고 부르며, 이 중에서도 산도가 기준치만큼 낮아 영양 면에서 가장 뛰어난 오일을 "엑스트라 버진 올리브 오일"이라고 합니다.
- 올리브 열매는 피클로도 많이 만들어 먹는데, 반드시 떼은맛을 제거한 다음에 소금에 절여야 합니다. 올리브 열매는 초콜릿·쿠키·맥주·간장 등의 각종 식품에 폭넓게 활용되고 있으며, 비누나 화장품의 원료로도 각광받고 있습니다.

- 올리브는 열매뿐만 아니라 잎도 이용할 수 있습니다. 올리브 잎을 바삭 말리거나 잎을 잘라 뒹으면 차로 즐길 수 있습니다. 올리브 잎에는 항바이러스와 항균 성분이 풍부하므로 감기에 걸렸거나 염증이 생겼을 때 마시면 좋습니다.



집에서 올리브 기르고 가꾸기

올리브 나무는 햇빛과 통풍만 신경 써주면 토양을 크게 가리지 않고 잘 자란다. 가지를 치는 방법에 따라 토피어리(동물 모습)등 다양한 나무 모양을 만들어 감상하는 재미를 누릴 수 있다.



재배요령

- 자가결실률이 낮으므로 두세 가지 품종을 함께 재배해야 열매를 얻을 수 있다.
- 햇빛이 잘 들고 따뜻한 곳에서 잘 자라므로 실내 베란다에서 키우는 게 좋다.
- 습도가 높으면 잘 자라지 못하기 때문에 물을 가끔 줘야 한다. 열흘에 한 번씩, 겉흙이 완전히 말랐을 때 듬뿍 준다.
- 과육이 튼실한 열매를 원한다면 이탈리아 품종인 '레시노'나 스페인 품종인 '오히블랑카'를 재배하는 것이 좋다.

