

밀착 포커스! 제철 농수산물 📌 대추 (2026.9.18.)



구분	내용		
학명	<i>Ziziphus jujuba</i> (중국계 대추) / <i>Zizyphus mauritiana</i> LAM(인도계 대추)		
영명	<i>Chinese jujube</i> (중국계 대추) / <i>Indian jujube</i> (인도계 대추)		
분류	갈매나무과 대추나무속에 속하는 교목성 과수		
원산지 및 주요 재배지	- 원산지는 북아메리카와 유럽의 남서부 지방에서 재배 및 이용되었다는 기록이 있음 - 중국계 대추는 우리나라를 비롯하여 중국, 일본, 등 아시아 지역과 소련 남부, 독일 루마니아 등 유럽지역 및 캘리포니아를 중심으로 한 미국 중남부 지역에서 재배되고 있는 온대 낙엽과수임 - 인도계 대추는 주로 인도, 파키스탄, 중국 남부를 비롯한 열대 및 아열대 지방에서 재배되고 있는 열대 상록과수로서 내한성이 약해 온대지방에서는 재배가 불가능함		
특징	- 대추의 과육 가운데 가장 풍부한 성분은 당질로, 생과는 24~31%, 건과는 58~65% 정도의 단당류와 다당류가 들어있으며, 이외에도 가용성 당류가 약 10~42% 함유됨 - 과당, 포도당, 올리고당, 아미노산, 사과산, 폴리페놀, 비타민A, B, C 등이 있어 약리효과가 높음 - 사포닌도 대추의 주요 성분으로서 과실, 종자, 잎, 줄기, 뿌리 등에 골고루 함유됨 - 대추가 가지고 있는 비타민류나 식이성 섬유, 플라보노이드, 미네랄 등은 노화방지와 항암효과도 있음 - 대추는 발암물질을 흡착·배출하는 좋은 식이섬유를 갖고 있고, 베타카로틴은 체내 유해 활성산소를 제독하는 기능도 있음 - 대추는 한 나무에서 많은 열매가 열리며 헛꽃이 없으며 꽃이 핀 자리에는 반드시 열매가 열려 자손의 무한한 번창을 상징함 - 차례상에 대추를 올리는 것은 조상에게 자손의 성공과 번창을 기원하는 의미가 담겨있음		
	항목	생대추	말린대추
	칼로리(kcal)	105	259
	수분 함량(%)	70.2	20.9
	당도(°Brix)	25~31	60 이상
	식이섬유(g)	3.0	9.5

※ 출처 : 한국민족문화대백과, 농식품 율바로

밀착 포커스 제철 농수산물 📍 대추 (2026.9.18.)

대추 품종별 특징

▣ 대추 품종별 특징

계열	품종	사진	특징
재래 · 일반 대추	무등		- 지방종 대추 가운데 과실 품질과 수량 면에서 우수한 품종으로 생식용으로 우수 - 과피색은 암적갈색이고 육질은 유령, 당도는 31~32°Brix로 재래종보다 높음
	금성		- 무등대추와 동일한 경로를 통하여 수집 선발된 품종으로 건과용으로 적당 - 과육은 담황록색으로 당도가 높은 편이고 건조하면 과피가 곱고 아름다워 상품가치가 높음
	월출		- 결실상태가 매우 안정되며, 과피는 얇은 암적갈색이고 과육은 담황록색임 - 육질이 매우 유연하여 생식용으로 적합하며 건과의 검용 가능한 품종
	복조		- 경상도 지방에서 재배해온 지방종의 단일품종으로 당도는 27~30°Brix로 높아서 생과 및 건과용으로 적당 - 나무간 과실이 고르지 못하고 성숙기에 비가 오면 열과됨
	보은		- 충청도 일원에서 오래전부터 재배되어 오던 품종으로 과실 크기는 5g 정도로 작음 - 당도는 26~27°Brix로 보통 핵 속에 종자가 전혀 없는 것이 특색
왕대추	천왕 (천황)		2014년에 국립산림품종관리센터에 품종 등록된 왕대추의 대표 품종으로 시설 재배로 균일한 생산 가능 - 평균 과중은 28~30g으로 일반대추(복조 등)보다 훨씬 큼
	황실		2016년 국립산림품종관리센터에 품종 등록된 국내 품종으로 과육비가 높아 생과용으로 우수하지만 저장성이 낮음 - 평균 과중은 24g 정도로 천왕보다 조금 작음
	상왕		- 중국 도입종으로 초기에 왕대추, 사과대추라고 명명되어 판매되었던 품종 - 일반 대추보다 4~5배, 왕대추(천왕, 황실 등)보다 2~3배 크고, 당도는 25°Brix 정도로 높음
	국광		- 중국 도입종으로 대과종이나 과형 등의 형질 균일도가 낮으며 식감이 푸석푸석하고 낙과가 심하며 저장성이 낮음 - 당도는 25°Brix 정도로 왕대추 중에서도 가장 큼
야생	산조		- 야생·재래 계통에 가까우며, 번식이 쉬워 대추 대목(접붙이기용 밑나무)이나 한약재로 쓰임 - 과육은 신맛과 떼은맛이 강하여 생식용으로 부적합하여 종자로만 이용함

※ 출처 : 충청북도 농업기술원

밀착 포커스! 제철 농수산물 📌 대추 (2026.9.18.)

영양성분

▣ 영양성분 (100g당 / 대추, 생것, 말린 것)

영 양 분	함량(생 것)	함량(말린 것)	영 양 분	함량(생 것)	함량(말린 것)	영 양 분	함량(생 것)	함량(말린 것)
에너지	105kcal	276	당류	24.34g	59.09g	칼 슴	14mg	39mg
수 분	70.2g	20.9	총 식이섬유	3g	9.5g	철	0.28mg	0.75mg
단백질	1.45g	3.73	총 아미노산	1135mg	1681mg	마그네슘	14mg	35mg
지 방	0.1g	0.25	필수 아미노산	234mg	515mg	인	42mg	116mg
탄수화물	27.56g	72.57	아르기닌	36μg	71μg	칼 른	310mg	805mg

※ 출처 : 농식품유통자료(국가표준식품성분표)

효능

▣ 면역력 강화 및 감기 예방

사포닌 성분이 풍부해 면역력 증진과 피로 해소에 도움됨

▣ 항산화 작용 및 노화 방지

베타카로틴·플라보노이드·폴리페놀이 활성산소를 제거해 세포 노화 억제에 효과적임

▣ 장 건강 및 배변 활동 개선

100g당 2~3g의 식이섬유 함유로 장운동 촉진 및 배변 활동에 도움됨

▣ 혈액순환 개선 및 혈압 관리

비타민 P(루틴)와 칼륨이 모세혈관을 강화하고 혈압 조절에 기여함

▣ 빈혈 예방

철분·엽산이 풍부해 적혈구 생성을 도와 빈혈 예방에 좋음

▣ 신경 안정 및 불면증 개선

지지포사이드 성분과 갈락토스가 신경을 이완시켜 스트레스 완화 및 불면증 개선에 도움됨

▣ 피부 건강 및 비타민C 공급

비타민C 함량이 사과 약 61배로, 콜라겐 합성을 도와 피부 탄력 유지에 기여함

※ 출처 : 농촌진흥청 농사로

밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 대추 (2026.9.18.)

유통단계별 거래형태

▣ 도매시장 및 전통(소매)시장



(도매) 2kg 15,000원 ~ 25,000원

(소매) 200g 3,000원 ~ 6,400원

▣ 대형 유통 업체



(대형마트)

- 생대추(사과대추, 햇대추) : 100g 2,200원 ~ 2,500원 / 500g 7,984원 ~ 9,980원
- 건대추(별초, 특초) 100g 2,500원 ~ 3,500원 / 200g 8,980원 / 500g 12,900원

활용 레시피

▣ 대추고 소갈비찜

대추고 소갈비찜



재료 준비

- 주재료 : 찜용 소갈비 1kg, 통마늘 8개, 대파 1대, 대추 300, 말린 무 300g, 베트남고추 10개, 물 2.1L
- 양념재료 : 맛간장 8큰술, 대추고 1컵, 배즙 1컵, 양파즙 6큰술, 파인애플링 1개, 설탕 2큰술, 다진마늘 2큰술, 잘게 썬 대파 흰 부분 1/2대, 통후추 1큰술, 꽃게액젓 1/2큰술, 맛육수 1큰술

〈 대추고 〉

- ① 대추와 물을 1: 6~7 비율로 냄비에 담아 대추가 흐물흐물해질 때까지 푹 삶는다.
- ② 대추가 뜨거울 때 체에 받쳐 손가락이나 주걱으로 문지른다.
- ③ 씨와 껍질만 남고 진한 대추 과육과 진액만 내려오도록 한다.
- ④ 남은 대추고는 밀봉 후 냉동 보관해 두고 따뜻한 차로 활용한다.

〈 갈비찜 〉

- ① 갈비는 핏물 제거 후 대파, 통마늘을 넣어 볶은 기가 사라지면 건져낸 후 육수는 체에 받쳐 기름을 걸러낸다.
- ② 걸러둔 육수에 배즙, 양파즙, 파인애플, 다진 마늘, 간장, 설탕, 대추고, 꽃게액젓을 넣는다.
- ③ 센불 20분, 중불 20분, 중약불 20분 순서로 끓인다.
- ④ 마지막에 청양고추를 더해 느끼함을 잡아준다.

※ 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라

밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 대추 (2026.9.18.)

거래 동향

▣ 국내 대추 출하 지역 (2025.01.01.~2025.12.31.)

* 가락시장 기준

- 주 출하도는 ① 충청남도 ② 충청북도 ③ 전라북도 순
- 시군은 ① 충청남도 부여군
② 전라북도 남원시
③ 경상북도 경산시
- 총 반입량 중 3개도에서 84.1% 출하, 3개 시에서 57.9% 출하



순위	도·시(군)	비율
1	충청남도 부여군	54.7%
2	전라북도 남원시	7.9%
3	경상북도 경산시	6.3%
4	충청북도 진천군	6.1%
5	충청남도 논산시	2.2%

※ 출처 : 서울특별시농수산물공사

▣ 국내 대추 거래 가격 (2025.01.01.~2025.12.31.)

* 1kg 단위, 33개 전국 공영 도매시장 평균 경락가격 기준



※ 출처 : 농넷

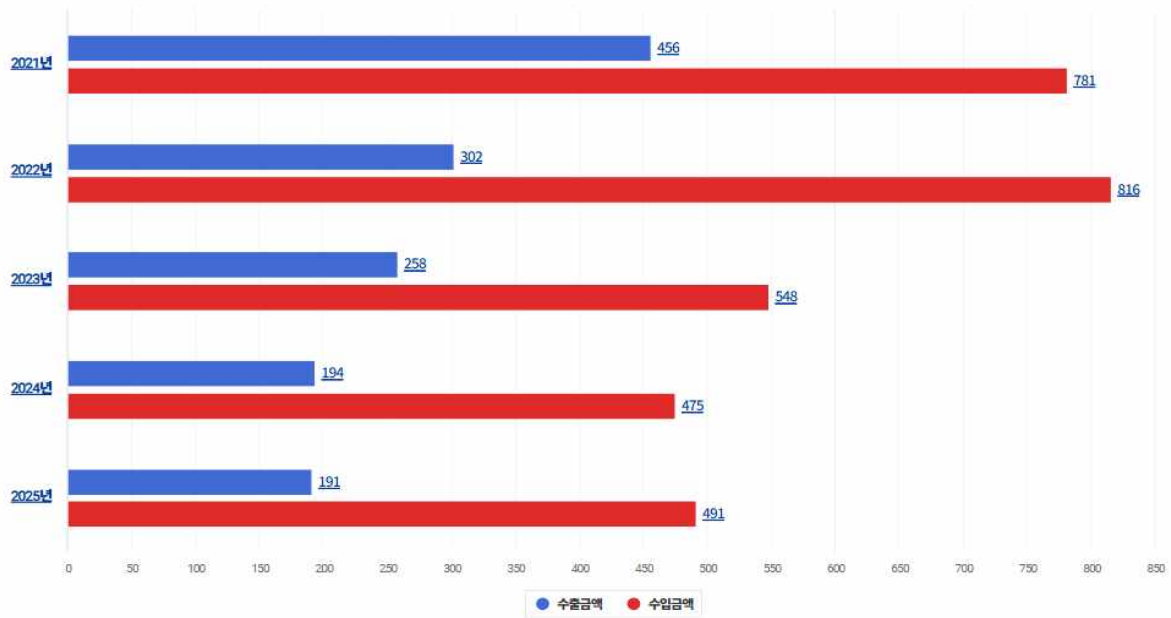
밀착 포커스! 제철 농수산물 📌 대추 (2026.9.18.)

수출입 동향

▣ 최근 5개년 수출입(단위 : 천불)

* 연누계 (2021-2025)

* HS CODE : 대추 0810.90.3000 신선, 0811.90-2000 냉동, 0813.40-2000 건조



▣ 2025년 수출입 TOP 10(금액순) 국가 실적(단위 : 톤, 천불)

* 기준 : 2025년 연누계

* HS CODE : 대추 0810.90.3000 신선, 0811.90-2000 냉동, 0813.40-2000 건조

(단위 : 톤, 달러)

수출			수입		
국가	중량	금액	국가	중량	금액
일본	1,816.6	55,668.0	중국	304,290.5	460,121.0
베트남	2,568.6	46,696.0	미국	669.9	15,490.0
홍콩	1,811.0	34,971.0	베트남	796.4	11,454.0
미국	1,152.4	16,838.0	홍콩	111.3	3,359.0
캐나다	540.0	8,717.0	태국	14.5	79.0
영국	385.0	7,599.0	일본	0.7	76.0
호주	490.0	7,140.0	싱가포르	8.2	75.0
독일	280.0	3,656.0	호주	2.4	56.0
네덜란드	225.0	3,614.0	독일	3.8	47.0
싱가포르	124.0	2,302.0	사우디아라비아	2.5	40.0
전체	9,392.6	187,201	전체	305,900.2	490,797

※ 출처 : 관세청, KATI