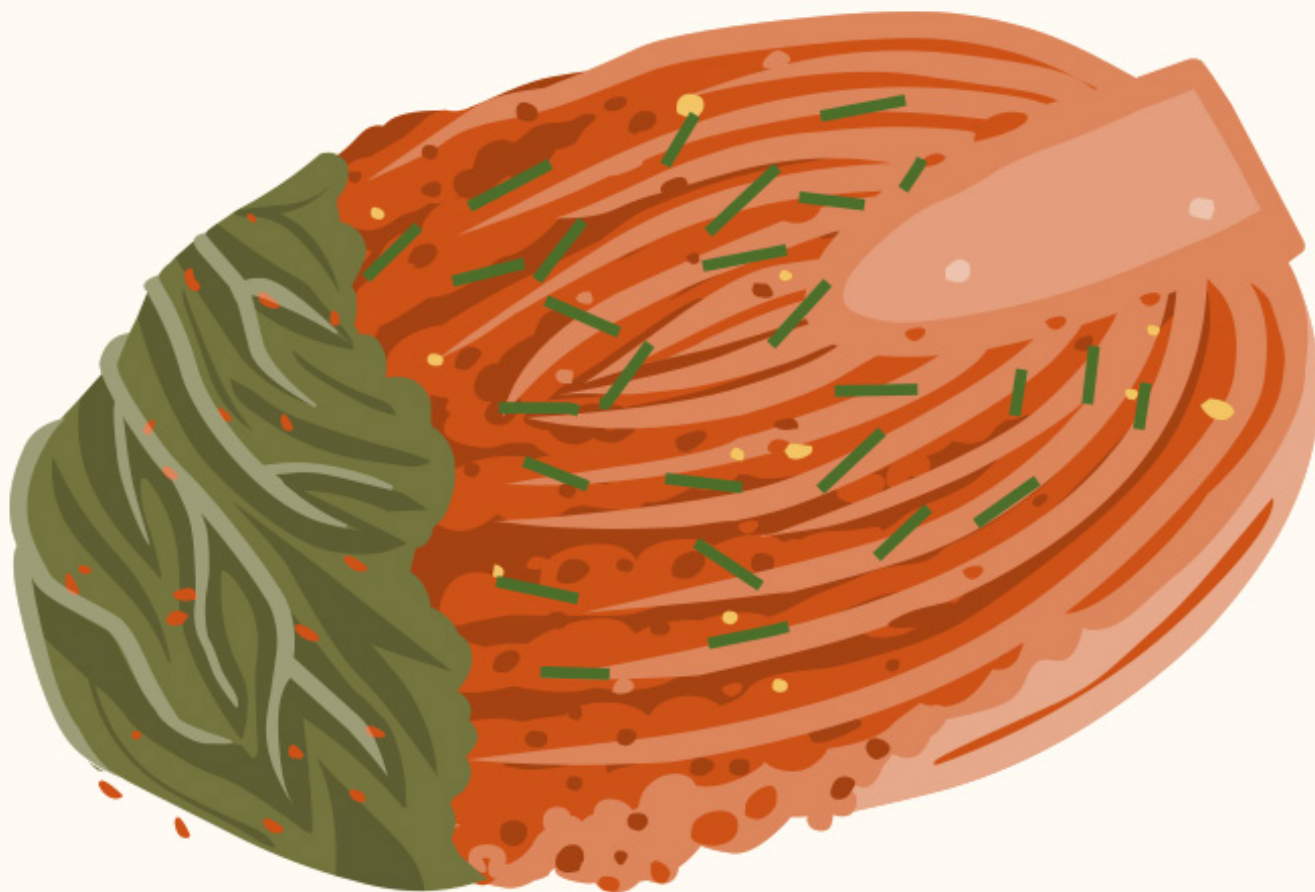


# 11월 22일 김치의 날

김치와 김장문화



# 11월 22일이 무슨 날인가요? **김치**의 날



김치산업의 진흥과 김치 문화를 계승·발전하고  
국민에게 김치의 영양적 가치와 중요성을  
알리기 위하여 제정된 법정기념일이 있습니다.  
바로 11월 22일 ‘김치의 날’입니다.

# 왜 11월 22일인가요? 김치의 날



11월 22일은 김치를 담글 때 배추, 무, 고춧가루 등  
다양한 재료 하나 하나(11)가 모여서  
22가지의 효능을 낸다는 의미를 담고 있습니다.

농림축산식품부는 「김치산업진흥법」 개정을 통해  
매년 11월 22일을 김치의 날로 정했습니다.



# 김치의 효능을 알고 있나요?

## 1. 면역력 증진 및 바이러스 억제

김치 유산균은 살아있는 생균으로 장을 깨끗하게 하고 면역력 증진에 도움을 줍니다.

## 2. 변비 및 장염 예방

김치가 발효되면서 생성된 젖산 등과 김치재료의 식이섬유는 변비를 예방합니다.

## 3. 암 예방 및 항암 효과

김치는 장내에서 항체 생성을 증가시키고 종양 형성을 억제하여 암 예방 및 항암 효과가 있습니다.

# 김장문화의 유래



한반도 전역에서 행해지는 김장의 기원은 알 수 없으나,  
문헌상으로는 고려시대의 이규보(1168~1241)가 쓴 시에  
‘무를 장에 담그거나, 소금에 절인다’는 내용으로 김장이 언급되었고,  
지금과 같이 김치를 초겨울에 김장한 기록은  
19세기 문헌에서 본격적으로 등장합니다.

# 유네스코 인류무형유산, 김장문화



김장은 한국인들에게 정체성과 소속감을 준다는 점과 비슷한 천연재료를 창의적으로 이용하는 식습관을 가진 국내외 다양한 공동체들 간의 대화를 촉진함으로써 무형유산의 가시성을 제고하는데 기여했다는 점을 인정받아 유네스코 인류무형유산에 등재되었습니다.

출처: 문화재청



기억해요!  
김치의 날

