



## 영양·위생소식지

(주제 :김치이야기)

업무담당

박주희,조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

## 김치이야기

미국의 건강전문지<헬스>는  
소금에 절인 배추나, 무등을 고춧가루, 파, 마늘 등의  
양념에 버무린 뒤 발효시켜 만든 김치를  
스페인의 올리브유, 그리스의 요구르트,  
인도의 렌틸콩, 일본의 콩요리와 함께  
**세계 5대 건강음식**으로 선정했습니다~!

\*소중한 우리 김치에 대해 알아보아요~\*

## 김치의 날(11월 22일)이란?

김치의 가치와 우수성을 알리기 위해 제정된 법정기념일  
로, **김치 재료 하나하나(11월)가 모여 22가지(22일)의  
효능**을 나타낸다는 의미를 담고 있어요.

## 김치의 어원은요

'채소를 담그다'는 의미를 지닌 침채(沈菜)에서 시작하여,  
담채→짐채→김채로 변화 과정을 거쳐 현재의 '김치'로  
정착되었어요.

## 김치의 역사는요

인류가 곡물을 주식으로 삼은 후부터, 곡물과 함께 섭취  
할 비타민이나 무기질이 풍부한 **채소를 오랫동안 보관하  
기 위해 소금에 절여 먹는 저장법**을 개발했는데 이것이  
**김치의 시작**이에요.



## 대표적인 발효식품인 김치의 영양~

## · 우리 몸에 이로운 착한 균

- 김치가 숙성되면 젖산균, 구연산, 호박산 등을 비롯한 10여종의 유기산을 생성합니다.
- 유기산은 장 운동을 활발하게 해 장을 건강하게 해주고 면역력 강화, 항암 작용을 도와줘요.
- 특히 김치만의 독특한 유산균 '류코노스톡 메센테로이데스'는 김치의 맛과 향을 상승시키고 유해균이 자라는 것을 억제해줘요.

## · 김치 속 다양한 재료로~

- 주재료 채소에 풍부한 식이섬유는 변비를 예방해 줄 뿐만 아니라 혈당과 콜레스테롤 조절에 도움을 주고, 다양한 비타민으로 신진대사를 활발히 해줘요.
- 젓갈의 단백질 성분은 다양한 아미노산과 무기질로 분해됩니다!

## 지역별 김치여행~

- **북부지방:** 겨울이 길고 기온이 서늘하여 백김치, 동치미 같이 짜지 않고 담백한 김치
- **남부지방:** 북부에 비해 따뜻한 날씨에 김치가 빨리 익고 물러지는 것을 막기 위해 고춧가루, 소금, 젓갈을 많이 넣어 맵고 짠 김치



자료출처: 농림축산식품부,영양사도움