



# 11월 영양 소식

군산동고등학교 2022

**날짜** (2022. 11. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

## 제 목

## 한국의 대표적인 발효식품! 김치

### ★김치의 유래

#### 밥상에서 빠뜨리지 않는 매우 중요한 반찬

우리 민족은 오랜 옛날부터 농사를 짓기 시작하여 곡물을 주식으로 하고, 채소를 통해 부족한 영양분을 섭취했습니다. 그런데 사계절이 뚜렷하다 보니 겨울에는 채소를 얻을 수 없고 저장하기도 어려워 채소를 오래 저장할 수 있는 김치를 담가 먹게 되었습니다.

#### 저(菹) ⇨ 침채(沈菜) ⇨ 담채 ⇨ 짐채 ⇨ 김치

고려시대의 김치는 요즘과 달리 채소에 소금물을 부어 만들었기 때문에 김치를 물에 담근다는 뜻의 '지(漬)'나 절인다는 뜻의 '저(菹)'라고 불렸습니다. 이후 조선시대에 채소를 소금물에 담근다는 뜻의 '침채(沈菜)'로 불리다가 '담채'로 변화했으며, 조선 후기에 '김치'가 되었습니다.

### ★김치의 효능과 영양



#### 1. 비타민이 풍부

비타민 A, B, C 등을 비롯하여 부재료인 녹황색 채소가 다양한 영양 성분을 공급

#### 2. 인체에 좋은 저칼로리 식품

식이성 섬유를 많이 함유하고 있어 장의 활동을 활성화하고 체내의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰 주어 성인병 예방 및 치료에 도움

#### 3. 유산균이 들어 있어 장운동을 도와줌

김치가 익어 감에 따라 증가하는 유산균은 유해균의 생육을 억제, 사멸시키는 정장작용을 함

#### 4. 영양상 균형을 유지

부재료인 젓갈이나 생선류는 쌀밥 증진의 식생활에 부족하기 쉬운 아미노산을 공급함으로써 영양상의 균형을 유지

#### 5. 생리대사를 활발

잘 숙성된 김치는 유기산, 알코올, 에스테르를 생산하여 식욕을 증진

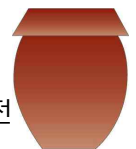
☼ 고춧가루(캡사이신) : 위액분비촉진, 소화촉진 ☼ 생강(진저롤) : 식욕증진, 혈액순환촉진

#### 6. 항암효과

김치의 주재료로 이용되는 배추 등의 채소는 대장암을 예방해 주고, 김치의 재료로 꼭 들어가는 마늘은 위암을 예방에 효과적임

### ★ 유네스코에 등록된 김장문화

#### 2013년 12월, 유네스코 인류무형문화유산으로 등재된 우리의 김장문화



- 김장은 춥고 긴 겨울을 대비해 한꺼번에 많은 양의 김치를 담그는 중요한 세시풍속입니다. 김장김치는 채소가 나지 않는 겨울철에 중요한 밑반찬이 되고, 김치찌개, 김치국, 김치전 등 여러 음식의 재료로 활용되므로 '겨울의 반 양식'이라 하였습니다.
- 또한, 김장은 가족, 친척, 이웃 등이 함께 모여 김치를 담그고 나누는 음식문화이면서 나눔과 공동체 의식을 느끼게 하는 우리만의 정서가 담긴 고유한 풍습으로, 끊임없이 지속적으로 이어오고 있는 문화유산으로 인정받아 2013년 유네스코 인류무형문화유산으로 선정되었습니다.

2022년 11월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)