

무배추오이 등의 여러 채소를 소금에 절이고 양념을 버무려 발효시킨 대표 채소 발효식품으로 재료와 형태가 다양하며, 영양상으로 우수한 우리 밥상에서 빠지지 않은 음식이다.



### ❀ 김치는 언제부터 먹었나요?

삼국지 '위서 동이전'의 기록에 의하면 고구려인들은 채소를 소금에 절이는 형태로 먹기 시작했다. 이후 통일 신라시대와 고려시대를 거치며 여러 가지 양념과 채소류를 사용하여 양념된 김치의 형태로 발전하였다. 조선시대에 고추가 유입됨에 따라 고춧가루를 김치에 사용하였고, 김치의 종류가 다양해지면서 젓갈도 다양하게 쓰였다. 19세기 초 배추의 품종개량이 성공하면서 현재와 같은 통배추로 김치를 담가 먹을 수 있게 되었다.

### ❀ '김치'라는 말은 어디에서 왔을까?

한글이 창제되기 전까지 김치를 문자로 기록하기 위해 한자어 '漬(저)', '漬鹽(지염)', '沈菜(침채)'를 사용하였다. 특히, 沈菜(침채)는 우리나라에서 만든 고유의 향찰 표기로 한자 문화권인 중국과 일본에서 찾아볼 수 없는 단어이다.

조선시대 아동용 한자 학습서인 「훈몽자회」에는 채소 절임 음식인 '漬(저)'를 '담채'라고 소개하였으며, 이후 18~19세기에 '담채'는 구개음화현상과 과도교정을 거치면서, '첫음절 '담'이 '짐'이 되고 다시 '김'으로 변해 '김치'가 되었다.

### ❀ 건강에 도움이 되는 김치

#### 정장작용

김치는 숙성하면서 유산균을 생성하는데, 유산균은 장내 산도를 낮추어 해로운 균이 자라는 것을 막아주거나 없애주어 장을 튼튼하게 해준다.

#### 생리대사 조절작용

김치의 캡사이신이라는 성분은 위액의 분비를 촉진시켜 소화활동을 돕는다. 풍부한 비타민 A와 비타민 C의 항산화작용으로 노화방지 효과를 볼 수 있으며, 식욕을 증가시키고 혈액순환을 원활하게 해주어 생리대사를 활성화시킨다.

#### 저칼로리 식품

김치의 식이섬유는 장의 활동을 활발하게 해주어 몸속의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

#### 항암효과

김치의 주재료인 채소는 대장암을 예방해주고, 양념 중 마늘은 위암을 예방해준다. 이외에도 김치에는 치오시안네이트, 박테리옌과 같은 항생물질을 다량 함유하고 있어 각종 암 예방에 도움을 준다.

### ❀ 파오차이? 기무치? 넌 누구니?

**파오차이**는 중국 사천(쓰촨) 지역의 채소 절임 식품으로, 만드는 방법부터 모양까지 김치와 완전 다르다. 파오차이는 소금에 절인 채소를 설탕, 백주(白酒)와 함께 끓여 채소만 따로 보관해 먹는 절임 식품으로 김치보다는 피클에 더 가깝다.

**기무치**는 일본어로 김치를 나타내는 말로 현지화된 일본식 김치를 의미한다. 언어 특성상 받침을 발음하기 어려운 일본인들은 김치를 일본어로 キムチ(기무치)라고 쓰고 부른다. 기무치라는 명칭은 그대로 가져다 쓰고 있지만, 한국식 김치는 자연적으로 진행된 젃산발효에 의한 신맛을 느낄 수 있지만, 일본의 기무치는 인위적으로 넣은 첨가물에 의한 신맛이 난다. 기무치는 김치가 일본으로 건너가서 현지인들의 식문화와 식습관에 따라 변형된 음식이다.

### ❀ 지역의 다양성을 담은 김치

김치는 지역의 사회, 문화, 환경 조건에 따라 각기 다른 채소 종류와 제조법이 활용되어 수백 종류의 다양한 김치가 발달하였다.

① **서울, 경기지역**은 왕실, 반가 음식문화의 영향으로 정갈하면서 고급스러운 김치가 발달하였다.

주요 김치 : 보쌈김치, 비늘김치, 순무김치

② **충청 내륙 지역**의 김치는 젃갈보다 소금을 많이 사용하고 양념을 많이 넣지 않아 담백하고 깔끔한 맛을 낸다.

주요 김치 : 호박김치, 계국지, 가지김치

③ **전라도지역**은 해안과 섬이 많으며 논과 밭농사가 발달하여 농산물이 풍부하며, 다양한 젃갈과 신선한 해산물을 통으로 사용하는 특징이 있다. 감태, 파래 같은 해조류로 김치를 담그기도 하며, 따뜻한 날씨로 인해 젃갈, 고춧가루 등의 양념을 많이 사용해 맵고 짠 것이 특징이다.

주요 김치 : 고들빼기김치, 갯김치, 양파김치, 감태김치 등

④ **경상도지역**은 날씨가 덥고 따뜻한 기후로 김치를 담글 때 마늘과 고춧가루, 소금과 젃갈을 많이 넣어 맵고 짭맛이 있으며 자극적이다. 젃갈은 멸치젃이나 갈치속젃을 주로 사용한다.

주요 김치 : 부추김치, 콩잎김치, 비지미김치, 굴젃김치 등

⑤ **강원도 동해안 지역**은 사계절에 걸쳐 한류와 난류의 교차로 어종이 풍부해 명태, 청어, 대구, 오징어 등 풍부한 해산물을 이용한 김치가 발달하였고, 생선 아가미와 내장 등을 활용한 별미 김치를 담그기도 한다.

주요 김치 : 서거리지, 오징어김치, 양미리김치, 가자미김치 등