

# 전통음식 '김치' 이야기 (11월)



## I. 우리의 전통음식 '김치' 이야기

1. 김치는 우리나라 고유의 대표적인 일상 식품입니다. 사계절이 뚜렷한 기후적인 특성 때문에 신선한 채소를 먹을 수 없었던 겨울철에 대비하여 개발된 우리 고유의 전통 식품이기도합니다. 이것이 우리의 기후에 맞게 지역과 계절 또는 가정별로 오랜 세월동안 발전해 왔습니다.

김치를 문헌적으로 확인 할 수 있는 것은 고려 후기의 일이나 이미 상고 시대에 무, 가지, 죽순 등이 있었고 야생 식물들이 있었으므로 당시의 저장 기술을 이용하여 채소를 소금이나 술지게미에 절여두고 먹었으리라 예상됩니다.

### 1) 김치의 어원

- 침채 ('채소를 소금물에 담근다'는 의미) ⇒ 담채 혹은 팀채 ⇒ 김치

### 2) 초기의 김치

- ① 삼국시대 : 소금이나 간장에 절여 먹는 장아찌류
- ② 고려시대 : 맑은 소금물에 절여 국물과 먹는 동치미류
- ③ 조선시대 : 고추가 유입되면서 단순히 소금에 절여 먹던 김치는 혁명기를 맞이하게 됩니다. 이렇게 고추가 김치에 들어가면서 젓갈의 생선 비린내를 제거하고 다양한 종류의 김치가 생기게 되었어요.

### 3) 계절별 김치의 종류

- ① 봄 : 겨울 동안 먹어 온 김장김치에서 산뜻한 맛을 내는 햇김치를 찾는 때입니다. 봄에 생산되는 채소는 즉식 김치의 재료가 됩니다. (더덕김치 등)
- ② 여름 : 여름에는 열무와 오이, 부추가 풍성한 계절이므로 이것들을 주재료로 김치를 담습니다. 양념이나 젓국을 많이 쓰지 않아 담백하고 깨끗한 것이 특징입니다.《열무김치, 오이물김치, 부추김치 등》
- ③ 가을 : 가을은 수확의 계절로 각종 채소와 양념 등 모든 것들이 풍요롭습니다. 9월에는 특히 고추가 한창 익어 오르기 시작하므로 고추김치를 담가 먹는 것이 좋습니다. 《고추김치, 파김치, 우엉김치》
- ④ 겨울 : 겨울은 4계절 중 김치의 종류가 가장 많은 계절로, 많은 양념과 재료들을 이용해서 김장을 담급니다. 김장김치는 겨울철 부족하기 쉬운 비타민을 많이 보충하고, 춥고 지루한 겨우내 훌륭한 양식이 되어줍니다.

## II. 전통음식 '김치'이래서 좋아요!

- 1. 비타민이 풍부해요. 비타민 A, B, C 등을 비롯하여 부 재료인 녹색 채소가 다양한 영양 성분을 공급합니다. 예컨대 고추의 비타민 C는 사과보다 37배, 귤보다 7배나 많습니다.
- 2. 인체에 좋은 저칼로리 식품! 식이섬유를 많이 함유하고 있어 장의 활동을 활성화하고 체내의 당류나 콜레스테롤 수치를 낮춰주어 성인병 예방 및 치료에 도움을 줍니다.
- 3. 유산균이 들어 있어 장운동을 도와줘요. 김치가 익어 감에 따라 증가하는 유산균은 유해균의 생육을 억제, 사멸시키는 정장작용을 합니다.
  - 김치 100g 중 8억개의 유산균 함유
  - 일본김치 100g 중 480만개 유산균 함유
- 4. 영양상 균형을 유지하게 해줘요. 부재료인 젓갈이나 생선류는 쌀밥 증진의 식생활에 부족하기 쉬운 아미노산을 공급함으로써 영양상의 균형을 유지하여 줍니다.
- 5. 생리대사를 활발하게 해요. 다 익은 김치는 유기산, 알코올, 에스테를 생산하여 식욕을 증진시킵니다.
  - 고춧가루(캡사이신) : 위액분비촉진, 소화촉진
  - 생강(진저롤) : 식욕증진, 혈액순환촉진
- 6. 항암효과가 있어요. 김치의 주재료로 이용되는 배추 등의 채소는 대장암을 예방해 주고, 김치의 재료로 꼭 들어가는 마늘은 위암을 예방해줍니다.