

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 기호에 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 즉석 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 약이 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 녹황색 채소가 다양한 영양 성분을 공급합니다. 예컨대 고추의 비타민 C는 사과보다 37배, 귤보다 7배나 많습니다.
2. 인체에 좋은 저칼로리 식품! 식이성섬유를 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.