**한국인 힘의 원천, 김치**

높고 푸른 하늘이 익숙해지는 가을입니다.

이맘때가 되면 누구나가 바빠지는 시기가 아닐까 합니다. 무더위로 지쳤던 몸과 마음을 위해서 어떤 이들은 울긋불긋 곱게 단풍이 든 산행을 떠나기도 하고, 어떤 이들은 선선한 바람과 따뜻한 햇볕아래서 그동안 미뤄두었던 책의 책장을 넘기기도 하고…

하지만, 무엇보다 바빠지는 이유는 다가오는 겨울을 준비해야하기 때문이 아닐까요? 올해 역시도 지난 여러 해 동안처럼 추위가 빨리 다가온다는 이야기들도 간간히 들려오니, 더욱더 그럴 것입니다.

두터운 스웨터와 침구류를 시작으로 겨우내 사용한 이것저것들을 꺼내 사용 준비를 하는데요. 무엇보다 중요한 것이 아마도 겨울동안 우리의 밥상을 지켜줄 김치를 담그는 것. 이게 가장 중요한 것이 아닐까요?

비록 바빠진 일상으로 인해 사먹는 경우가 많다곤 하지만, 겨울 김장만은 작게나마 하는 집들이 더 많다고 합니다.

이번 호에서는 우리 한국인들의 힘의 원천이자 우리 밥상에서 없어서는 안될 찬인 김치에 대해서 알아볼까 합니다.

**김치의 유래**

**‘김치** [ Kimchi ] : 한국의 대표적인 채소 발효 식품으로 소금에 절인 채소에 젓갈과 양념을 혼합하여 저온에서 발효시켜 만든다.’

위의 내용은 사전에 정의되어 있는 김치의 뜻입니다. 예로부터 수분이 많은 채소를 오래 저장하기 위한 수단으로 여러 가지 방법을 연구되었는데, 그 중 하나가 바로 채소를 소금으로 절여 여러 가지 양념에 섞어 먹는 방법으로 그것이 바로 오늘날의 김치의 시초라고 할 수 있습니다.

‘김치’ 라는 단어의 어원은 먼 옛날 중국으로까지 거슬러 올라갑니다.

채소를 이용한 발효음식은 약 3천년 전 중국에서 오이로 만든 채소 절임이 그 시초로서, 중국에서는 고대부터 이를 '저(菹)'라고 했다고 합니다. 김치를 뜻하는 우리 고유의 말로는 ‘디히’와 ‘지’가 있는데, ‘디히’는 김치를 가리키는 순수한 우리말로서 어원은 분명하지 않으나 성종 12년(1481년)에 편찬된 『두시언해(杜時諺解)』에 따르면 ‘디히’가 ‘지히’에서 ‘지’로 변화되었음을 알 수 있다고 하네요. ‘지’는 고려시대부터 사용되었는데, 중국의 '저(菹)'를 소금에 담가 만든다고 하여 '지(漬)'라고 불렀으며, 오늘날에는 오이지, 젓국지, 짠지, 섞박지처럼 채소를 이용한 발효식품을 가리키는 용어로 사용되고 있습니다.

조선시대에 접어들면서 오늘날 ‘김치’의 직접적인 어원이 되는 단어가 등장하는데, 이에 대해서는 두 가지 설이 있습니다. 첫 번째는 김치를 뜻하는 한자인 ‘함채(鹹菜)’에서 ‘감채’, ‘김채’, ‘김치’ 순으로 변화하였다는 것이고, 두 번째는 채소를 소금물에 담근다는 뜻의 ‘침채(沈菜’)가 ‘팀채’ 또는 ‘딤채’가 되었고, 이것이 ‘짐채’, ‘김채’의 순으로 변화되어 오늘날의 ‘김치’가 되었다는 것입니다. 한편 한겨울에 먹을 김치를 담그는 풍습인 ‘김장’은 ‘침장(沈藏)’에서 유래되었으며, ‘팀장’과 ‘딤장’ 순으로 음운이 변하여 오늘날의 ‘김장’이 되었다고 합니다.

우리나라에서 언제부터 김치를 먹었는지에 대해서는 일본 도다이사(東大寺) 정창원(正倉院)에 소장되어 있는 『신라촌락문서(新羅村落文書)』나 『연희식(延喜食)』의 기록으로 보건데, 삼국 시대 이전인 상고 시대부터 김치를 먹었을 것으로 추정된다고 합니다.

하지만, 현재 우리가 먹는 김치는 조선 초에 김치안에 들어가는 부재료가 다양해지면서 여러 종류의 김치 담그는 방법이 개발됨으로서 만들어졌다고 합니다. 농업과 인쇄술의 발달로 우리나라 환경에 맞는 농서가 폭넓게 보급되면서 채소를 재배하는 기술이 향상되었고 이로 인해 다양한 종류의 김치가 발달하는 계기가 되었다는 것이죠.

또한, 임진왜란 이후 일본을 통해 고추가 유입되면서 매운맛과 붉은색을 띤 김치가 자리 잡게 되었는데, 고추가 도입되기 이전에는 매운맛을 내기 위해 천초를 넣고, 맨드라미꽃이나 잇꽃, 연지 등을 사용하여 붉은색을 냈다고 합니다. 고추를 사용하면서부터 김치에 사용하는 소금의 사용량이 예전보다 훨씬 줄어들게 되고, 고추의 매운맛과 향이 생선의 비린맛을 줄여, 젓갈을 김치에 이용할 수 있게 되었습니다. 여기에 파·마늘·생강과 같은 양념, 해산물도 함께 넣음으로써 김치는 식물성 재료와 동물성 재료가 혼합된 우리나라만의 독특한 채소 발효음식으로 발달하게 된 것이죠.

1700년대 중엽에 이르러서는 통이 크고 속이 꽉 찬 결구형 배추가 중국을 통해 전래되면서 이전에 많이 이용하던 오이, 가지, 순무 대신에 배추가 김치의 주재료로 자리 잡기 시작하였으며, 배추 속에 여러 가지 채소와 양념을 넣어 담그는 오늘날과 같은 형태의 통배추 김치를 만들어 먹기 시작했습니다. 궁중의 김치도 민간의 김치와 크게 다르지는 않았으나 민간에서는 멸치젓이나 갈치젓을 주로 사용하고, 궁중에서는 조기젓·육젓·새우젓을 사용했다는 기록이 남아 있다고 합니다.

김치는 여러 종류의 식재료를 이용하여 만든 발효식품으로 각종 무기질과 비타민이 풍부해 영양학적으로도 그 우수함이 검증되었습니다. 젖산균에 의해 정장작용을 하고 소화를 도와주며, 식욕을 증진시키는 역할을 하며, 특히 김장 김치는 채소가 부족한 겨울철에 비타민의 공급원이 되었습니다. 또한 지역과 계절, 주재료에 따라 김치를 담그는 방법이 다양하게 발달했다.

**지역별로 특색있는 김치**

김치는 각 지역의 자연환경에 따라 매우 다양한 특징이 있는데, 북쪽 지방일수록 기온이 낮아 소금의 간이 약하고 고추도 많이 넣지 않아서 덜 맵습니다. 또한 김치에 젓갈 대신 생선을 넣고 김치 국물을 넉넉히 부어 만들어 김치 맛이 시원하고 담백하다고 합니다. 남쪽 지방은 기온이 높아 소금과 젓갈을 많이 넣어 간이 세고 고춧가루를 많이 넣어 다른 지방에 비해 맵고, 특히 경상도나 전라도 지방의 경우 이 지역에서 생산되는 젓갈을 많이 넣어 김치의 맛이 다른 지방에 비해 강하고 진한 편입니다.  
  
**서울**  
오랜 기간 동안 한 나라의 수도 역할을 해왔기 때문에 궁중에서 먹던 김치를 중심으로 발달했다. 전국의 농산물이 모여들어, 김치 모양이 화려하고 가짓수가 많은 것이 특징으로 간은 짜거나 맵지 않게 중간 정도로 하고 양념들은 대부분 잘게 다져서 써 보기에 깔끔합니다. 젓갈로는 새우젓, 황석어젓, 조기젓 등의 담백한 젓갈을 사용하며, 생새우와 생갈치도 많이 넣어 만들기도 합니다.

대표적인 김치로는 배추김치, 보쌈김치, 숙깍두기, 장김치, 감동젓무김치, 나박김치, 오이김치, 석류김치, 섞박지, 고춧잎깍두기 등이 있습니다.

**경기도**

김치의 모양이 화려하고 재료가 풍성한 것이 특징으로, 서해안의 풍부한 해산물과 동쪽 산간 지방의 산채, 넓은 들과 밭에서 나는 곡식이 어우러져 김치의 맛과 종류가 다른 지역에 비해 매우 다양합니다. 김치의 간은 짜지도 싱겁지도 않은 정도로 적당하게 하고, 김치 속에 생새우, 생갈치, 생태 등을 넣어 감칠맛을 내고, 새우젓이나 황석어젓을 주로 사용하여 깔끔하고 담백한 맛을 냅니다.

대표적인 김치로는 개성보쌈김치가 가장 유명하고, 이 외에도 씨도리김치, 뀡김치, 순무김치, 고구마줄기김치, 용인오이지, 백김치, 장김치, 총각김치, 미나리김치, 오이소박이, 오이물김치 등이 있습니다.

**강원도**

강원도는 동해안에 접해 있는 영동지방과 경기 지역과 닿아 있는 영서지방으로 나뉘는데, 환경과 기후에 따라 각각 특색 있는 김치를 담급니다. 영동지방의 김치는 배추와 무를 기본 재료로 사용하고 말린 생태나 생오징어를 잘게 썰어 넣어 양념소를 만들며, 감칠맛을 내기 위해 맑은 새우젓이나 멸치젓을 섞은 국물에 절인 배추를 적셔 소를 넣거나, 생태 머리, 뼈, 창란젓 등을 넣고 담그기도 합니다. 젓갈은 새우젓을 많이 쓰고 국물은 멸치 우린 물을 사용하여 담백하고 시원한 맛을 냅니다. 영서지방은 김치에 갓을 많이 넣어 칼칼한 맛을 내고 간은 심심하게 하며 국물은 넉넉하게 붓습니다. 영동지방에 비해 젓갈은 많이 넣지 않는 것이 차이점입니다.

대표적인 종류로는 해물김치, 오징어김치, 콩나물김치, 산갓김치, 창란젓깍두기, 서거리김치, 해초김치, 더덕김치 등이 있다.

**충청도**

충남 지역의 해산물과 충북 지역의 채소가 함께 어우러져 소박한 맛을 내는 것이 특징으로 젓갈을 많이 쓰지 않고 소금만을 사용하여 맛이 담백하고 깔끔합니다. 간은 짜지도 싱겁지도 않은 정도로 적당히 하고, 젓갈로는 조기젓, 황석어젓, 새우젓을 많이 사용하며, 양념을 적게 넣어 만듭니다. 부재료로 청갓이나 미나리, 파, 삭힌 풋고추 등을 넣어 만들거나 표고버섯을 채 썰어 배와 밤을 섞어 김치를 담그기도 합니다.

대표적인 김치로는 나박김치, 호박김치, 가지김치, 열무물김치, 돌나물김치, 시금치김치, 호박김치, 굴깍두기, 공주깍두기 등이 있습니다.

**경상도**

마늘과 고춧가루를 많이 사용하여 맵고 얼얼하며, 소금과 젓갈을 많이 넣어 간을 짜게 하는 것이 특징인데, 이는 따뜻한 날씨로 인해 김치가 쉽게 시어지는 것을 막기 위한 것으로 소금과 고춧가루를 많이 넣고 국물을 적게 하여 만듭니다. 젓갈은 멸치젓을 달여서 국물만 사용하고 갈치속젓을 넣어 맛을 냅니다.

대표적인 김치로는 우엉김치, 부추김치, 고추김치, 가지김치, 고들빼기김치, 미나리김치, 무말랭이김치, 통대구소박이, 모젓깍두기, 박김치, 콩잎쌈김치, 더덕지, 방울김치, 콩잎김치, 곤지김치, 고구마줄기김치, 들깻잎김치 등이 있습니다.

**전라도**

풍부한 해산물과 여러 가지 채소, 산나물이 생산되어 김치의 종류가 매우 다양한 것으로 유명합니다. 따뜻한 날씨로 인해 김치가 쉽게 시어지는 것을 방지하기 위해 고추와 젓갈을 많이 넣어 만드는데, 고추를 갈아 여기에 젓갈을 섞어 만든 고추 양념을 사용해 칼칼한 맛을 내며, 김치의 시원한 맛을 내기 위해 찹쌀풀을 쑤거나 여러 가지 채소를 부재료로 넣어 만들기도 합니다. 젓갈은 멸치젓을 가장 많이 써서 색깔이 탁하기는 하지만 깊은 맛을 내며, 조기젓이나 새우젓도 많이 사용합니다.

대표적인 김치로는 나주동치미, 갓김치, 고들빼기김치, 깻잎김치, 어리김치, 가지김치, 파래김치, 콩나물김치, 우엉김치 등이 있다.

**제주도**

섬이라 식재료가 귀해 만드는 방법이 간단하고 되도록이면 양념을 적게 사용해서 재료가 가진 본연의 맛을 살리는 김치를 만드는 것이 특징으로, 전복을 비롯한 제주 지역의 해산물을 넣는 김치가 발달했습니다. 한겨울에도 날씨가 따뜻해 싱싱한 채소를 언제든지 구할 수 있기 때문에 김장을 많이 하지 않고, 한겨울에도 잘 자라는 재래종 배추의 줄기나 꽃봉우리로 동지김치를 담가 먹습니다.

대표적인 김치로는 톳김치, 청각김치, 유채나물김치, 당근김치, 전복김치, 귤물김치, 꽃대김치, 갓물김치 등이 있다.

**황해도**

경기, 서울, 충청 지방의 김치와 비슷하나 모양이나 기교를 부리지 않아 소박하고 양이 넉넉한 것이 특징입니다. 김치에 특이한 향이 나는 향신채소를 넣는데, 배추김치에는 고수, 호박과 열무로 담그는 호박김치에는 분디를 넣습니다. 젓갈은 새우젓, 조기젓, 까나리젓을 주로 사용하고 간은 짜거나 맵지 않게 하며, 김치 국물은 또한 짜지 않게 간하여 넉넉히 붓고 익혀서 국수나 밥을 말아 별미음식으로 먹습니다.

대표적인 종류로는 동치미, 섞박지, 갓김치, 고수김치, 보쌈김치, 파김치, 풋김치, 호박지 등이 있습니다.

**평안도**

평안도는 날씨가 추워서 김치가 쉽게 시어지지 않기 때문에 소금이나 젓갈을 많이 넣지 않고, 국물을 넉넉하게 부어 만들기 때문에 간은 다른 지방에 비해 싱거운 편입니다. 김치의 모양보다는 먹을 때 푸짐하게 담아내는 것을 중요시하며, 젓갈은 조기젓이나 새우젓을 많이 사용하지만 다른 지역 보다는 적게 넣어 담백하고 깔끔한 맛을 냅니다. 특히, 서해에서 많이 나는 해산물을 김치에 넣어 깊은 맛을 내는 것으로 유명합니다. 고춧가루를 적게 넣고, 소금으로 간을 맞추는 대신 쇠고기로 육수를 만들어 담아 시원하고 감칠맛이 납니다.

대표적인 김치로는 가지김치, 꿩김치, 백김치, 동치미, 무청김치 등이 있습니다.

**함경도**

동해에 접해 있는 지역은 김치에 오징어, 생태 등의 해산물을 넣고 산이 많은 서쪽 지역은 곱게 다진 돼지고기와 천초, 분려 등의 향긋한 열매를 넣습니다. 겨울 날씨가 매우 추우므로 김장김치는 11월 초순부터 담그며, 간은 짜거나 맵게 하지 않고 젓갈은 새우젓과 멸치젓을 조금씩 넣으며, 나머지는 소금으로 간을 맞춥니다. 젓갈 대신 생가자미, 대구 등을 잘게 썰어 고춧가루에 버무려 넣기도 합니다. 김치 국물은 많은 듯하게 붓고 잘 익혀 냉면이나 국수를 말아 먹습니다.

대표적인 김치로는 콩나물김치, 쑥갓김치, 무청김치, 함경도대구깍두기, 가자미식해, 산갓김치, 참나물김치, 무말랭이김치 등이 있다.

**< 계절별 많이 먹는 김치 >**

|  |  |
| --- | --- |
| **계 절** | **김치의 종류** |
| **봄(3∼5월)** | 돌나물김치, 햇배추김치, 파(봄)김치, 시금치김치, 봄갓김치, 얼갈이김치, 미나리김치 등 |
| **여름(6∼8월)** | 열무김치, 열무물김치, 부추김치, 오이소박이,  양배추김치, 가지김치, 박김치, 오이지 등 |
| **가을(9∼11월)** | 고들빼기김치, 가지김치, 총각김치, 파김치, 고춧잎김치, 가을갓김치, 잎김치, 깻잎김치, 통배추김치, 동아김치, 풋고추김치 등 |
| **겨울(12∼2월)** | 섞박지, 통배추김치, 보쌈김치, 깍두기,  통무김치, 백김치, 동치미, 총각김치, 호박지 등 |

**김장 담그기기**

김장은 채소가 나지 않는 겨울 동안 먹기 위해 미리 김치를 담가두는 것을 말하는 것으로, 앞서 적은 것과 같이 김장김치는 채소가 부족한 겨울철의 주요한 비타민 공급원이 되었습니다. 김장의 어원은 '침장(沈藏)'에서 유래되었으며, '팀장'과 '딤장' 순으로 음운이 변하여 오늘날의 '김장'이 되었으며, 김장을 하는 풍습은 이규보의 『동국이상국집(東國李相國集)』에 기록된 내용으로 보아 고려시대부터 시작되었음을 짐작할 수 있습니다.

김장은 평균기온이 4℃ 이하로 유지 될 때 하는 것이 가장 좋기 때문에 예부터 기온이 영하로 떨어지기 전인 11월 말에서 12월 초인 입동 전후를 김장하기 제일 좋은 시기로 여겼습니다. 이는 김치의 주재료인 채소가 얼기 전에 하는 것이 좋고, 날씨가 너무 따뜻할 경우 김치가 쉽게 시어질 수 있기 때문이지요.

김치를 담그는 방법은 각 지역에 따라 전래되어온 독특한 방법들이 있으나, 그중 배추김치를 담그는 방법은 크게 다음의 3가지 단계로 나누어 볼 수 있습니다.

**절이기**

겉절이 종류의 김치를 제외한 대부분의 김치는 채소를 소금에 절이는 과정부터 시작하는데 우선, 깨끗이 다듬은 배추의 밑동에 칼집을 넣어 반으로 쪼갠 다음 소금을 뿌리거나 소금물에 절여 어느 정도 지나면 깨끗이 씻어 물기를 뺍니다. 이것은 소금의 삼투압 작용을 이용한 것으로 채소 안에 있는 수분을 탈수하고 적당한 염도를 주어 간이 베게 하는 것입니다. 이 과정을 통해 채소의 풋내가 제거되는 동시에 미생물 중 김치를 물러지게 하는 잡균의 번식을 막고, 젖산균이나 효소가 생육하기 쉬운 환경을 만들어 이들의 상호작용으로 김치가 알맞게 숙성됩니다.

배추를 소금에 알맞게 절이면 소금에 있는 마그네슘염이나 칼슘염이 배추의 펙틴(pectin)과 결합하여 아삭아삭한 맛을 더할 수 있으나, 지나치게 짜게 절이면 비타민 C와 같은 수용성 성분과 당분이 많이 빠지고 양념이 잘 스며들지 않아 맛이 좋지 않으므로, 일반적으로 배추는 농도 10~15% 소금물에서 5~6시간 정도 절이는 것이 적당하다고 합니다.

채소를 소금에 절이는 방법에는 채소에 소금을 뿌리는 건염법과 소금물에 담그는 염수법이 있는데, 건염법은 채소 사이에 소금을 뿌려 켜켜이 쌓아놓는 방법이고, 염수법은 10~15% 소금물에 채소를 담가놓는 방법으로 배추의 염도가 2~3% 정도 되었을 때까지 절이는 것이 좋습니다. 최근에는 소금의 염도를 1~1.5%로 낮춘 저염김치를 만들기도 합니다.

**소 넣기**

소금에 절인 배추를 여러 번 씻어 물기를 뺀 다음 소를 넣습니다. 소는 여러 가지 양념과 부재료를 섞은 것으로 김치의 종류와 지역, 계절에 따라 다양한 형태로 만들 수 있으며 김치의 맛을 결정하는 중요한 과정입니다.

배추김치에 소를 넣는 과정은 일반적으로 다음과 같습니다.

먼저 무는 채 썰고, 마늘과 생강은 껍질을 벗겨 곱게 다지며 파, 미나리, 갓 등의 부재료는 알맞은 크기로 썰어 둡니다. 준비한 재료에 건더기를 다진 새우젓과 고춧가루를 넣고 고루 버무려 소를 만들어 이 준비한 소를 절인 배추 잎사귀 사이사이에 펴 바르고 끼워 넣으면 김치가 어느 정도 완성됩니다. 소를 채워 넣은 김치는 배추 겉잎으로 잘 싸서 용기 안에 차곡차곡 넣은 뒤에 무거운 돌로 눌러 공기가 있을 만한 공간을 없애주고, 배추가 김치국물 밖으로 나오지 않도록 해야 김치가 물러지지 않고 잘 숙성될 수 있습니다.

**숙성하기**

김치가 숙성되는 과정은 재료 속의 탄수화물이나 단백질 등의 유기물질들이 효소에 의해 분해되고, 분해된 당분이나 아미노산이 미생물에 의해 발효되는 과정입니다. 김치가 숙성됨에 따라 김치 안의 일반 병원균이나 부패균 등은 줄어들게 되고, 반면 소금에 잘 견디며 공기가 필요하지 않은 김치 내의 유익한 유산균들이 급격하게 증가하여 김치의 맛을 좋게 합니다. 이때 생성된 유산균의 작용으로 생긴 젖산, 초산, 탄산가스, 알코올 등은 김치 특유의 상쾌하고 새콤한 맛과 향이 납니다.

김치의 숙성과정에서는 소금의 농도와 온도가 매우 중요한데, 김치를 숙성하는 온도가 낮고 소금의 농도가 높을수록 숙성기간이 오래 걸린다고 합니다. 일반적으로 가장 맛있는 숙성온도는 4~5℃ 정도에서 천천히 숙성시키는 것이라고 하네요. 소금의 농도는 겨울 김장에는 2~3%, 봄에는 4~5%, 여름에는 7~10% 정도로 하는데, 소금의 농도가 너무 높거나 오래 절이면 배추나 무의 단맛을 잃어 맛이 떨어집니다.

김치의 숙성과정 중 초기에는 여러 가지 잡균이 번식하게 되나 점차 젖산균이 많아지게 됨에 따라 젖산 발효에 의해 젖산(lactic acid)이나 초산(acetic acid), 옥살산(oxalic acid), 말론산(malonic acid), 숙신산(succinic acid), 사과산(malic acid), 구연산(citric acid) 등의 다양한 유기산을 생성하게 되는데, 김치가 숙성되면서 생기는 유기산에 의해 산도는 증가하고 pH는 점차 감소하게 합니다. 일반적으로 pH는 4.2~4.6, 산도는 0.6~0.8 정도가 적당하다고 하네요. 김치 속의 유기산은 소금과 함께 김치의 방부력을 높이고, 알코올과 에스테르를 만들어 김치의 맛을 좋게 합니다. 알코올은 소금농도를 낮게 해서 숙성시킨 김치에서 더 많이 생성됩니다.

올해는 특히 배추가격이 많이 하락해서 농민들의 속이 타들어간다고 합니다. 잘 키운 실한 배추를 쓰레기처럼 버려야한다니…얼마나 가슴이 아플까요?

이번 연도에는 사먹는 김치보다 담가먹는 김치 어떨까요??

글 작성. 전략기획팀 이미선 과장

자료출처. 두산백과사전