

‘겨울의 반양식’ 김장

강 옥
자유기교가

거리 곳곳마다 낙엽이 쌓이고 쌀쌀한 바람이 부는 것이 가을이 가고 있음을 말해주는 것 같다. 특히 시기적으로도 11월은 입동(立冬)이 끼있는 달이다. 입동은 양력 11월 7~8일경으로, 상강(霜降) 후 약 15일, 소설(小雪) 전 약 15일에 해당한다. 이 날부터 겨울이라는 뜻에서 입동이라 부르고, 동양에서는 입동 후 3개월(음력 10~12월)을 겨울이라고 한다.

입동 무렵이면 지금이나 예나 우리네 어머님들이 바빠지는 시기이다. 대개 이 무렵쯤이 바로 김장철이기 때문이다. 김장 시기는 입동 전후 1주일간이 적당하다고 전해 내려오지만 근래에는 김장철이 늦어져 가고 있는 추세이다. 옛날 중국에서는 입동기간을 5일씩 3후(三候)를 정하여, 물이 비로소 얼고, 땅이 처음으로 얼어붙으며, 꿩은 드물어지고 조개가 잡힌다고 하였다.

김장은 엄동(嚴冬) 3~4개월간을 위한 채소 저장의 방법으로 한국에서 늦가을에

행하는 독특한 주요 행사이다. 이 때 담근 김치를 보통 김장김치라고 한다.

그렇다면 김장의 주 채소인 김치는 어디에서 유래된 것일까?

‘채소를 소금물에 담근다’는 의미의 ‘침채(沈菜)’는 ‘팀채’, 혹은 ‘딤채’로 발음되었는데 구개음화로 인해 ‘짐치’가 되었다가 오늘날의 ‘김치’가 된 것으로 추정된다. 우리나라의 김치류에 관한 최초의 기록은 중국의 『삼국지』 「위지동이전」 고구려조로 “고구려인은 술 빚기, 장 담그기, 젓갈 등의 발효음식을 매우 잘한다.”고 써어 있어 이 시기에 이미 저장발효식품을 생활화하였음을 알 수 있다.

『삼국사기』에는 신문왕이 683년에 왕비를 맞이하면서 내린 폐백품목 가운데 간장, 된장, 젓갈류가 들어있어 발효식품이 널리 퍼졌음을 알려준다.

김치류는 3000년 전부터 중국에서 ‘저(菹)’라는 이름으로 나타나기 시작했다. 우

리나라에는 삼국시대에 전래되어 통일신라 시대, 고려시대를 거치는 동안 제조방법이 변해왔다. 이 때까지만 해도 김치류는 무를 주원료로 한 동치미, 찐지, 장아찌가 주를 이루었을 것으로 생각된다. 오늘날과 같은 통배추와 고춧가루를 주원료로 한 김치류는 조선시대 중반이후에 결국 배추와 고추가 들어오면서 보급되었을 것으로 이야기되고 있다.

불과 몇 년 전만 하더라도 김장철에 보통 가정에서는 한두 접(100~200통)을 담았으나 주거 양식이 변하고 비닐하우스에서 재배되는 겨울 채소의 보급 등으로 지금은 많이 줄었다.

김장은 예로부터 ‘겨울의 반양식’이라 하여 어느 지역 어느 가정에서나 필수적으로 담겨 왔다. 그 이유는 김치에 비타민 A와 C가 많이 들어 있고, 익는 동안에 생긴 유산이 유산균의 번식을 억제하여 정장작용(整腸作用: 비위를 가라앉혀 주는 역할)을 하기 때문이다. 만일 우리에게 김장김치가 없었다면 우리는 엄동 중에 채소 공급부족으로 비타민 C결핍증이 나타나 건강에 심각한 위험을 초래했을지도 모른다.

김치의 효능은 익히 널리 알려진 바와 같이 영양과 기능적으로 우수한 식품이다. 김치는 기능적으로 생체리듬 조절, 질병예방 및 회복, 노화 억제 등의 효과가 있기 때문에 일종의 다양한 영양공급원이다.

김장김치는 배추, 무를 주재료로 하고 미나리, 갓, 마늘, 파, 생강 같은 향신미가 있는 채소를 부재료로 한다. 간은 소금, 젓갈, 고춧가루로 맞추며, 시지 않도록 겨울 내

잘 보관하는 것이 중요하다. 김장김치는 5℃ 전후의 온도에서 온도의 변화 없이 익히고 저장하여야 맛이 좋고 변질되지 않는다.

전통사회에서는 알맞은 온도를 유지하기 위하여 보통 김치광을 따로 두어 그 곳에 김칫독을 묻고 짚방석을 만들어 덮었다. 이러한 풍습은 방한의 효과, 김치의 숙성에 필요한 미생물을 번식시키려는 목적에서 비롯되었다. 현대사회에 이르러서는 냉장고 등 저장시설이 보편화되면서 일년 내내 섭취하는 상용 식품으로 자리 잡았다.

한 가지 흥미로운 사실이라면 김장김치가 지역별로 조금씩 다르다는 것이다.

그것은 바로 기온차이 때문이다. 예컨대, 북쪽지방에서는 기온이 낮으므로 소금 간을 싱겁게 하고 양념도 담백하게 하여 채소의 신선함을 그대로 살린다. 반면, 남쪽지방에서는 전체적으로 간을 짜게 한다. 소금만으로 짜게 하면 맛이 없으므로 젓국을 많이 쓰며, 때로는 고기국물을 섞기도 한다. 즉, 북쪽의 김치는 국물이 많아 담백하고 산뜻하며, 남쪽의 김치는 국물이 거의 없어 짭짤고 진하다. 한편, 중부지방의 김치는 고추와 국물을 적당히 써서 약간 붉은빛이 돈다.

그러나 이러한 특색은 지역간의 교류가 많아지면서 어느 곳에 살든지 각기 자신의 기호대로 김치를 담그게 되었으므로, 서울 안에서도 여러 지방의 김치가 혼합되어 큰 특색이 없어지고 있는 추세이다.

김치는 그 영양학적 가치가 과학적으로 입증되기 시작하면서 국내외의 많은 영양

학자들에게 ‘미래의 식품’으로 손꼽혀 전 세계로 활발하게 수출되고 있다.

우리는 이러한 김치의 우수성을 인식하고, 김장 문화를 계속 이어나가야 한다. 서구 식문화의 유입으로 몇몇 젊은이들은 한국적인 입맛을 잃어버리고 있는 듯하다. 심

지어 뉴스 보도에는 김치를 아예 먹지 않는 어린이들도 상당수라 한다. 이것은 심히 큰 문제가 아닐 수 없다.

아무쪼록 가장 한국적이고 대표적인 음식인 김치를 사랑할 때야말로 이러한 문제점을 해소시킬 수 있을 것이다. 🍲