

같이 보기

: KHA 미식회

예로부터 김장김치는 ‘겨울의 반양식’이라 불릴 만큼 한국인들에게 빼놓을 수 없는 양식이었다. 맛 좋은 양념이 잘 버무려진 김치 한 접이면 별다른 반찬이 없어도 밥 한 그릇을 금세 비울 수 있다. 우리 민족의 습결과 지혜가 담긴 ‘천혜의 발효식품’, 김치의 역사를 살펴본다.

글 이은진

겨울
그
맛

김
치



1년의 시간이 담긴 묵은지 김밥

이맘때쯤이면 가족끼리 해먹는 음식이 있다. 바로 ‘묵은지 김밥’이다. 묵은지 김밥은 거창한 재료가 필요 없다. 꼬박 1년 이상 숙성시킨 묵은지를 꺼내 양념을 물로 씻어내고 물기를 꼭 짰 후 참기름에 조물조물 무쳐내면 김밥 속재료의 절반은 완성이다.

김밥 맛을 좌우하는 또 다른 비밀 병기는 계란말이 마냥 두툽한 계란 지단이다. 때에 따라 우엉이나 어묵을 더하기도 하지만, 묵은지 김밥 맛을 내는 재료로는 계란, 잘 익은 묵은지만 있어도 충분하다. 여기에 푹 끓인 김치찌개를 더하면, 이것이 바로 진정한 한국인의 밥상이 아닌가라는 생각이 들 정도의 김치 한상차림이 완성된다. 평소 밥 한 공기는 먹기 힘들어도 밥 한 공기로 싼 묵은지 김밥은 왜인지 먹어도 배가 쉬이 불러오지 않는다. 묵은지의 시큼함은 한번 맛보면 자꾸 생각나 결국 중독되고야 마는 마력을 지닌 게 아닐까. 지난해 김장 때 겪었던 생고생을 ‘드디어 이 맛으로 보상받는구나’라는 생각이 들며 냉장고에 가득 찬 김치로 올 한해도 배불리 보내줬던 생각에 마음이 절로 푸근해진다.

최근 한동안은 묵은지 김밥이 트렌디한 음식으로도 떠올랐는데, 방송인 이영자 씨가 즐겨먹는 음식으로 매스컴을 탔기 때문이다. “고향의 느낌까지, 엄마의 느낌까지 들어있다”는 이영자 씨의 말에 필자도 공감했던 기억이 난다. 시간이 지날수록 더 깊어지는 묵은지는 왜인지 엄마를 닮은 것도 같았기 때문이다.

1년의 시간이 켜켜이 쌓인 묵은지 김밥을 먹으며 올 한 해도 무사히 떠나보낸다. 내년에도 김치가 잘 익기를 고대하며.



천년의 맛을 간직한 우리 겨레의 먹거리

농경문화에 기반을 둔 우리 민족은 곡물을 주식으로 삼는다. 그러나 인체는 곡물에서 얻어지는 에너지만으로는 생명을 온전히 이어나갈 수 없다. 무기질과 비타민이 적절히 공급돼야 하기 때문이다. 무기질과 비타민의 주요 공급원인 채소는 겨울에 재배하기 어려웠기 때문에 가을에 생산한 채소를 소금물에 담가 겨울 동안 저장해두고 섭취할 필요가 생겼다. 이같은 필요성으로 채소를 소금물에 절이거나 장·초 등과 섞어서 저장하는 방법을 개발하게 됐고, 이것이 김치의 시효가 됐다.

우리 겨레의 김치 역사는 유구하다. 삼국시대부터 채소를 소금에 절여 먹어왔다고 전해지며 고려시대에 들어서 문헌상 처음으로 김치와 관련된 기록이 발견된다. 고려 문신 이규보의 <동국이상국집>을 보면 “장에 담근 무 여름철에 먹기 좋고, 소금에 절인 순무 겨울 내내 반찬 되네”라고 기록되어 있다. 당시의 김치는 무장아찌와 찐지류였을 것으로 추정할 수 있는 대목이다.

조선 초기까지는 김치가 소금이나 장에 절여먹는 단계에서 별다른 변화를 보이지 않은 것으로 보인다. 조선 중엽 이후, 임진왜란이 발발하였고, 이때 고추가 도입되면서 우리나라 김치는 대변화를 겪는다.

이러한 우리나라 김치는 중국에도 전해진다. 1712년 김창업의 <연행일기>를 보면 “우리나라에서 귀화한 노파가 그곳에서 김치를 만들어 생계를 유지하고 있는데 그가 만든 동치미의 맛은 서울의 것과 같다”는 대목이 있다.

한편 김치는 1986년 아시안게임과 1988년 서울 올림픽을 계기로 세계인들에게 본격적으로 소개되면서 수출이 급격히 늘어나, 지금은 식품을 넘은 하나의 문화코드로 위상을 떨치고 있다. 🍴

대한민국 김치전도



해산물 가득 '강원도 김치'

동해와 접해 있는 해안지방은 김치에 해산물을 넣는다. 주로 오징어, 북어, 명태 등을 새우젓국에 버무려 쓰는 게 특징이다. 콩치 김치, 오징어김치 등 여러 해물김치가 발달해 있다. 생태머리와 뼈를 넣어 익히기도 하는데, 이렇게 하면 칼슘이 많아져 김치의 영양가도 풍부해진다.



담백한 맛 '충청도 김치'

충청도 김치는 팔도 김치 중 가장 담백한 맛을 자랑한다. 젓국을 쓰지 않고 소금만을 이용하는데, 자극적이지 않고 소박한 매력이 일품이다. 갓, 미나리, 청각, 삭힌 풋고추 등을 주로 재료로써 사용한다.



진한 맛 '전라도 김치'

음식이 다채롭기로 유명한 전라도는 김치의 종류 역시 다양하다. 고들빼기, 갓김치, 동치미 등 양념 맛이 풍부한 김치가 주를 이룬다. 멸치젓은 물론 조기젓, 뱀치젓 등 간이 센 젓갈을 주로 사용하는데, 마른고추를 물에 불려 갈아쓰는 것이 특징이다.



따뜻한 기후에 제격 '경상도 김치'

경상도는 남부 지방으로 갈수록 더운 기후 때문에 간이 세고 국물이 적어지는 것이 특징이다. 멸치젓을 주로 사용하는데, 소금과 젓갈, 마늘, 고춧가루를 많이 넣어 시지 않도록 방지한다. 대표적인 김치로는 고추김치, 멸치젓 수박지, 부추김치 등이 있다.