



◀젓은 고칼로리 식품으로 기운이 없을 때나 입맛을 잃었을 때 먹으면 좋은 것으로 널리 알려져 있다.

▶가평 젓의 우수성은 지금으로부터 560년 전인 1454년 완성된 세종실록지리지에 기록되어 있을 만큼 가평군을 대표하는 명품 특산물이다.



# 신선들의 음식 '젓' ...자연이 가꾼 풍요의 맛

'젓' 하면 가장 먼저 어느 지방이 떠오르십니까? 몇 년 전 한 전문 조사기관에서 시민들에게 던진 질문이다. 이때 설문에 응한 시민 중 4명의 1명꼴로 경기도의 '가평'을 지목했다. 또 다른 질문을 통해서 '가평군을 대표하는 연상 단어'에 관해 물었다. 이에 시민들은 산과 계곡, 가평 젓, 청정 가평 등을 거론했다.

가평군이 산림청이 지정한 전국 100대 명산 중 화악산, 명지산, 운악산, 유명산, 축령산 등 5개의 아름다운 산과 북한강, 가평천, 조종천을 비롯한 옹추·명지 계곡 등 산과 아름다운 계곡, 하천, 강 등을 모두 품고 있기 때문에 이와 같은 결과가 나타난 것으로 풀이된다.

경기도 북동부에 위치한 가평군은 전체 면적(8만 4366ha)의 약 81%가 산이다. 6만8497ha의 임야 중 30%에 이르는 2만549ha가 잣나무로 이뤄졌으며 특히 잣이 가장 많이 열리는 30년에서 60년 생 잣나무가 5750ha에 달한다. 이런 자연환경은 '가평군 하면 젓, 젓 하면 가평군'이란 수식어를 탄생시켰다.

81%가 산지 가평군 대표 특산물 축령백림 피톤치드 풍부 최적의 환경 산림청 지리적 표시 임산물 등록 나무 한그루서 3년에 한 번 수확 리놀레산·아라키논산 풍부 뇌기능 효과 막걸리·국수·두부 등 슬로푸드 주목

가평 8경 중 제7경 축령백림도 이를 뒷받침하고 있다. 축령백림은 해발 879m 축령산 기슭에 위치한 30~50년생 잣나무 숲(4.358km)으로 신선한 자연의 내음(피톤치드)이 풍부하며 도심의 먼지와 소음이 없어 산림욕 장소로 주목을 받고 있다.

◀조선 시대 가평 대표 특산 젓 가평 젓의 우수성은 지금으로부터 560년 전인

1454년 완성된 세종실록지리지에 기록되어 있을 만큼 가평군을 대표하는 명품 특산물이다. 세종실록지리지에 따르면 양주도호부 가평현의 토산(土産) 목록에 잣(松子)의 기록이 있다. 또 1750년대 초에 제작된 관찬군현 지도집인 해동지도 내용에 가평현의 토산으로 해송자(잣)가 기록되어 있으며 1895년 학부 편찬국에서 간행한 조선지지(朝鮮地誌)의 토산조에 '해송자(海松子)는 가평에서 나온다'는 역사적 사실도 전해진다. 가평 잣이 오래전부터 가평군을 대표하는 특산물 이었던 것을 알 수 있는 대목이다.

▶잣나무 재배 최적지 가평 잣나무는 한반도가 원산지인 고산지대, 한랭한 기후, 겨울철 긴 일조시간, 배수가 양호한 토양, 깊은 산지락이라는 삼박자가 맞아떨어지는 곳에서 잘 자란다. 특히 이런 곳에서 얻는 잣이 가장 품질이 좋은 것으로 알려졌다. 전체면적의 80% 이상이 산림으로 이뤄진 가평은 경기도 최고봉인 화악산(1468m), 명지산(1267m)

), 석룡산(1147m) 등 높고 깊은 계곡이 형성돼 잣나무 재배의 적지로 손꼽힌다. 가평지역 임야의 토질은 사양토와 양토로 구성돼 배수성이 매우 우수하며 겨울철 평균기온과 평균일조시간이 각각 -3.2도, 176.4시간에 이른다. 이 지역은 여름에 서늘하고 겨울에 다른 지역보다 추우며 해발고도가 높은 산간지역으로 잣나무 조림 형성에 좋은 조건을 가지고 있다. 이런 곳에서 생산되는 가평 잣은 알이 굵고 불포화지방산이 많아 고소한 맛이 풍부하고 윤기가 흐르며 맛이 차져 최고로 찬다. 전국최고의 품질을 자랑하는 가평 잣은 2009년 6월 산림청에 의해 지리적 표시등록 제25호 임산물로 등록돼 유사 상품으로부터의 보호는 물론 가평 잣의 특성과 품질을 우수성을 확보하고 있다.

▶3년 주기로 풍년이 오는 잣의 해거리 잣은 5월이면 잎-수꽃이 수정해 8월에 어린 잣 송이를 맺는다. 이 잣 송이는 해를 넘겨 이듬해 8월 하순부터 익는다. 꽃이 피고 열매가 익기까지 1년 반 정도 걸리며 수확은 대개 8월 말부터 11월까지 이뤄진다. 잣나무 한그루에서는 보통 3년에 한 번 수확한다. 이는 한 해에 잣이 많이 열리면 나무 안의 영양분이 많이 소모되고 다시 영양분을 채우기까지 1~2년이 걸리기 때문이다.

▶채취된 잣은 20여 공정을 거쳐야 맛을 볼 수가 있다. 채취된 잣 송이는 햇빛에 며칠간 건조한 뒤 탈각기로 껍질을 분리한다. 이렇게 나온 피 잣은 이물질 제거하고 세척과 건조과정을 지나 선별기에 의해 선별을 거쳐 내피가 제거되고 세척과 건조과정을 거쳐 황 잣이 된다. 황 잣부터 먹을 수 있는데 우리에게 익숙한 미색을 띤 백 잣은 황 잣이 또 한 번의 공정을 거친 잣이다.

▶잣의 효능 중장년층의 전유물이라 여겨졌던 건강식품이 요즘 건강과 아름다움을 추구하는 젊은 층이 증가하면서 잣 등이 건강 미용 식품으로 주목받고 있다. 잣은 고칼로리 식품으로 기운이 없을 때나 입맛을 잃었을 때 좋은 것으로 널리 알려졌다. 잣의 효능에 대해 동의보감 잡병편에서는 '잣은 허해서 몸이 여윈 것을 치료하여 살피고 건강하게 한다. 잣으로 죽을 쑤어 늘 먹으면 매우 좋다'고 기

술하고 있다. 한의학에서 해송자로 불리는 잣은 약재라고도 할 만큼 좋은 식품으로 예로부터 신선이 먹는 음식으로 알려질 만큼 영양가와 약효가 뛰어나다.

▶잣이 지니고 있는 성분 중 가장 중요한 것은 올레산과 리놀레산 등 불포화 지방산으로 피부를 아름답게 하고 혈압을 내리게 할뿐만 아니라 자양강장제의 역할을 해 스테미너를 강화하는 것으로 알려져 있다. 이 지방산은 동물성 지방과는 달리 오히려 혈액 속의 콜레스테롤의 양을 줄이므로 동맥경화증은 물론 각종 성인병을 예방하는 효과가 있다.

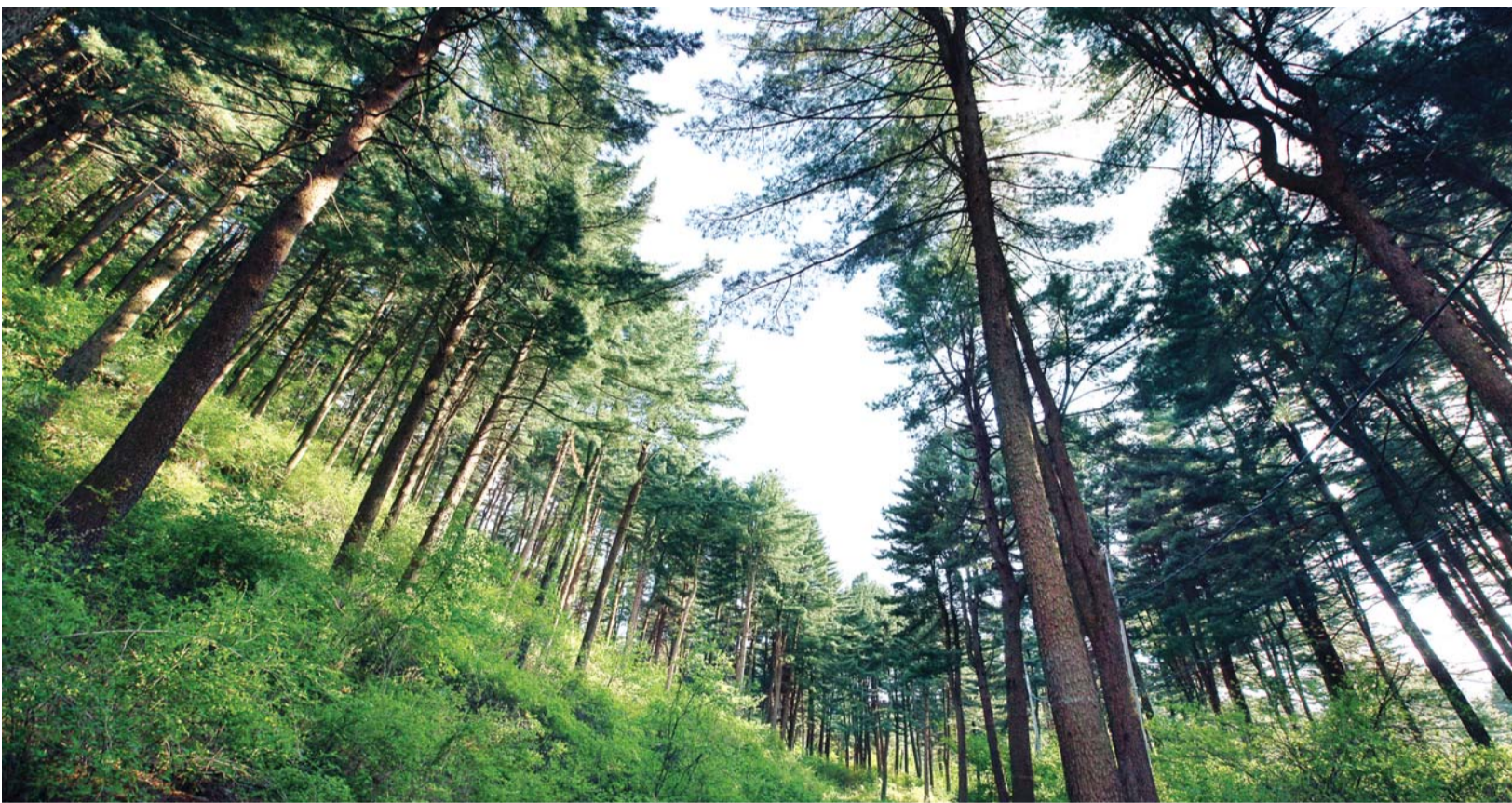
▶수원여자대학교 식품분석 연구 센터 국내 주산지 영양 성분 함량 비교 분석 자료에 따르면 가평 잣은 탄수화물이 다른 주산지 잣보다 많고 지방산 중 리놀레산과 아라키논산이 많이 함유돼 있다고 분석했다. 리놀레산과 아라키논산은 혈관을 깨끗하게 하고 뇌 기능에 중요한 역할을 하는 것으로 정평이 나 있다. 특히 이 자료에서는 '가평 잣'이 몸에 좋은 불포화지방산이 많아 고소한 맛이 풍부하고 윤기와 광택이 좋은 품질특성을 가지고 있다고 표명했다.

▶잣 대표 요리, 잣 막걸리·잣 냉면·잣 두부 가평의 잣이 음식으로 처음 진화한 것은 막걸리다. 잣 막걸리는 특유의 고소함과 감칠맛으로 가평의 대표적인 특산물로 인정받았다.

▶잣 막걸리는 멸균 처리되는 보통 막걸리들과는 달리 전통 제조방식을 따라 만든 생막걸리로 효모가 그대로 살아 천연 탄산을 함유하고 있다. 자양강장의 효능을 비롯해 빈혈과 장 기능에도 도움을 주는 약주의 기능까지 갖고 있다.

▶잣 막걸리와 함께 최근 잣 국수, 잣 냉면, 잣 두부 등 슬로우 푸드 잣 요리가 이목을 끌고 있다. 얼핏 보면 콩국수와 비슷해 보이는 잣 국수는 국물에서 또 면발에서 잣 특유의 향을 일관 가득 느낄 수 있다. 잣 국수의 특이한 점은 국물뿐만 아니라 면을 반죽할 때도 잣을 갈아 넣는다는 점이다. 날이 따뜻할 때는 시원한 국물로, 추울 때는 따뜻한 국물로 요리해서 먹는다.

/경인일보=김민수기자 kms@kyeongin.com (사진=가평군 제공)



가평 8경 중 제7경 축령백림은 해발 879m 축령산 기슭에 위치한 30~50년생 잣나무 숲으로 신선한 자연 내음(피톤치드)이 풍부, 도심의 먼지와 소음이 없어 산림욕 장소로 주목 받고 있다.

Advertisement for '국제보청기' (International Hearing Aid). Features include: SINCE 1982, international flags, '인터넷 검색창에 국제보청기 를 보세요', '필요한 소리만 똑똑히 들립니다.', '작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.', '정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.', and contact information for branches in Seosik, Seoul, and Suncheon.