

자연 그대로의 맛과 향 고품질 명품 '홍천잣'



홍천의 특산물 중 하나인 '홍천잣'은 고품질 명품으로 유명하다. 홍천잣은 2007년 대통령 설 선물로 납품되는 등 품질 우수성이 이미 널리 알려져 있다.

홍천은 전국 최고의 잣 생산지역으로 사계절이 뚜렷한 지역의 기후는 잣 성장 조건에 가장 적합하다. 지역의 좋은 토양에서 생산된 잣은 열매 또한 살하고 맛이 뛰어나다. 예로부터 노약자 영양식 등 건강식품으로 전해온다. 불포화지방산이 많이 함유되어 있고 이 가운데 리놀렌산과 리놀렌산은 두뇌의 작용에 꼭 필요하며 자라나는 어린이의 머리를 튼튼히 해준다.

홍천잣은 지역 소득증대에도 기여하고 있다. 홍천에서 수확된 잣은 홍천군 산림조합과 지역 내 잣 가공공장을 통해서 수매되고 있으며 홍천군산림조합은 지역 내 유통과 가격조절 및 해외거리에 대비한 잣의 장기저장 등을 담당 중이다. 조합은 자체육묘장을 운영하며 3년간의 육묘과정을 거친 우량묘목만을 엄선, 홍천군과 재배인가에 체계적으로 공급한다. 지역에는 6개의 잣 가공공장이 위치했는데 이들은 채취 입가로부터의 수매와 탈피·탈피·포장 등의 과정을 거쳐 소비자에게 실백을 공급하는 역할을 맡는다.

군산림조합은 지역에서 수확된 홍천잣을 수매해 공정에서 직접 가공·생산과정을 거쳐 NS홍송팽, 공영홍송팽 등을 비롯한 각종 온라인매체를 통해 판매한다. 2021년 판매금액은 20억원, 올해 9월까지까지 매출실적은 21억원으로 지난해 성과를 뛰어넘었다.

사계절 뚜렷한 강원도 홍천 기후 잣 성장 조건 적합
비타민 B 풍부 빈혈 치료예방...노약자 영양식 탁월
유통·보관·가격조절 등 산림조합 관리 체계적 공급
2007년 대통령 설 선물로 납품...품질 우수성 증명



홍천잣으로 만든 죽



홍천잣으로 만든 억밥



홍천잣으로 만든 강정

◇대한민국 대표 수종

잣나무는 소나무과 수종으로 홍송, 오엽송이라고도 하며 우리나라 대표 수종이다. 꽃은 적자색으로 5월에 개화하고 구과는 긴 난형이고, 종자는 긴 난형으로 날개가 없으며 다음 해 10월에 성숙한다.

잣나무는 잎이 5염미더 곱이는 7~12cm로 가장자리에 잔 톱니가 있다. 꽃은 5월에 피며 열매는 긴 계란형으로 길이 12~15cm, 지름 6~8cm로 다음해 9월에 익으며 한 실편에 한 개의 잣이 결실하며 일반적으로 한 열매에 100개가량의 잣이 생산된다. 열매는 식용과 약용으로 쓰인다. 잣나무 잎 또는 잣을 술에 담가 먹기도 하고 한방에서는 해송자라고 하여 자양강장약으로 사용한다.

나무는 목재가 붉은색을 띠어 홍송이라 부르며 건축재, 가구재로 쓰인다. 잣은 저장성이 좋으나 불포화지방산이 많아 시간이 경과하면 영양가가 감소하기 때문에 어둡고 서늘한 장소에 저장하고 겹질을 벗긴 잣은 유리병에 담아 냉장고에 보관하는 것이 가장 좋은 방법이다.

◇신선의 식품

잣은 예로부터 불로장생의 먹거리 또는 신선의 식품으로 알려져 있으며 고소한 맛으로 널리 사랑받았다. 입맛이 떨어지면서 기운이 없을 때 먹는 영양식으로 옛이나 강정, 기름, 죽, 단자 등으로 만들어 먹거나 탕, 찜, 신선로, 약식, 편, 정과 등 입맛을 돋우는 고명으로도 활용되었다.

입산지는 한국, 일본, 중국, 러시아 일부 등으로 알려져 있는데 우리나라 잣은 세계적으로 명성이 높아 한의학의서인 '본초강목'에서 이미 신라의 잣 효능에 대해 극찬하고 있다. 고려시대에는 인삼과 함께 서역까지 수출되는 최고의 특산품으로 인정받기도 했다.

잣은 지방질과 단백질이 각각 60%, 20% 이상씩 함유된 대표적인 식물성 영양식품이다. 이외에도 탄수화물, 무기질 및 비타민 등을 골고루 갖춘 완전식품이라 할 수 있다.

한의학에서는 '해송자'라 하는데 성질은 따뜻하고 맛은 달다. 심장과 간장, 신장의 경락에 작용해 진액을 생기게 하고 풍을 가라앉히며 폐를 튼튼하게 하고 양기를 돋우며 오장을 이롭게 해준다. 기운을 생기게 하며 비위를 따뜻하게 해 소화기능을 돕고 장을 부드럽게 해주며 눈과 귀를 밝게 하고 피부를 윤곽하게 한다.

잣은 예로부터 기호식품으로도 널리 이용됐다. 과자류, 식혜, 수정과 등 각종 요리와 차에 띄워 맛과 멋을 돋우며 잣죽을 끓여서 어르신들을 봉양했고 어린이의 이유식과 어린이·수험생들의 두뇌발육, 기억력 향상 및 체력강화, 환자의 회복식 등 다양하게 애용되고 있는 우리나라 최고의 전통 자연식품이다.

◇고품질 명품 홍천잣

잣나무가 홍천에 많이 자생하였으며 품질이 우수하다는 문헌적 고증은 세종실록지리지, 신증동국여지승람 등에서 찾아볼 수 있다.

신라시대 상인들이 중국으로 건너갈 때 잣을 많이 가지고 가서 팔았는데 그때 중국 사람들은 이것을 '신라송자'라고 불렀고 그 뒤로 잣나무도 '신라송'이란 이름으로 부르게 되었다고 하는데 홍천 역시 신라의 속해였던 지역으로 홍천지역의 잣이 '신라송자' 중 일부를 차지할 것으로 추정되고 있다.

홍천의 산림은 지역적 특성상 잣나무가 상당 부분을 차지하고 있었으나 일제의 수탈과 한국전쟁을 거치며 대부분 수목이 유실되었다가 광복 이후 대대적인 조림사업을 거치며 산림녹화가 진행, 대표 수종이 되었다.

홍천의 잣나무림은 1970년대부터 집중적인 조림을 통해 형성, 현재 대부분의 잣나무 수령이 30~40년으로 잣 수확의 최

적기를 맞이하고 있다. 잣나무의 경우 수확 적기가 30~40년생으로 이러한 나무에서 나온 잣의 품질과 영양이 우수하다. 이런 꾸준한 잣나무 조림과 지속적 관리를 통해 현재 전국에서 가장 많은 양의 잣을 생산하고 있고 해마다 100여ha에 이르는 면적에 장기수(대부분이 잣나무임)를 식재하고 있다.

특히 피жат 한가마를 탈피했을 때 남부지역산은 외피가 두꺼워 20~21kg으로 수율이 낮아 생산비용이 증가할 수밖에 없지만 홍천지역산은 22~23kg의 실백잣이 생산되고 체계화된 생산 시스템과 군의 전폭적인 지원을 받아 합리적인 가격에 납품할 수 있다.

홍천잣은 다른 지역 잣과 비교했을 때 리놀렌산함량이 가장 높았으며 이 밖에 팔미트산, 스테아르산, 리놀렌산 등의 수치도 홍천잣이 가장 높은 것으로 연구되기도 했다.

/강원일보=하위윤 기자

/사진=강원일보DB·홍천군산림조합 제공



홍천군산림조합 직원들이 잣을 포장하고 있다.

강원도 홍천잣



가루 없고 윤기 있어야 '국산' 유리병에 담아 냉장고에 보관

국산 잣과 수입 잣을 구별하는 방법은 의외로 간단하다. 국산잣은 윤기와 광택이 있다. 또 잣의 표면에 상처가 있거나 깨진 잣이 조금씩 섞여 있다. 가루는 없다. 잣을 냉장 보관하기 때문에 제품의 변질이 적고 항상 신선하다. 잣나무향과 송진향이 있으며 산지에서 송아리 잣을 수거해서 직접 가공 생산하므로 믿을 수 있다. 반대로 수입 잣은 윤기와 광택이 적다. 잣에 상처는 없으나 장기간 보관시 진한 갈색으로 변색해 진한 색을 띠는 것이 있다. 중국에서 처음 가져온 것은 잣몸에 가루가 묻어 있거나 가루가 생긴다. 벌레나 변질을 막기 위한 농약 훈증이나 방부제를 뿌릴 우려도 있다. 잣나무향이나 송진향은 없으며 비위생적으로 처리된다.

잣을 오래 안전하게 먹기 위해서는 보관방법이 중요하다. 잣은 저장성이 좋으나 불포화지방산이 많아 시간이 지나면 영양가가 감소하기 때문에 어둡고 서늘한 장소에 저장해야 한다. 겹질을 벗긴 잣은 유리병에 담아 냉장고에 보관하는 것이 가장 좋은 방법이다.

잣은 예로부터 노약자의 영양식으로 알려져 왔으며 건강식품으로 전해온다. 잣 100g은 670 칼로리 가량의 열량이 나오는 고칼로리 식품으로 기운이 없을 때나 입맛을 잃었을 때 섭취하면 좋다.

잣에는 비타민 B가 풍부하며 호두나 땅콩에 비해 철분이 많이 함유되어 있어 빈혈의 치료와 예방에도 좋다. 단, 인이 많고 칼슘이 적은 산성식품으로 해초, 우유 등 칼슘이 풍부한 식품과 함께 먹으면 좋다. 잣이 지닌 성분 중 가장 중요한 것은 올레산, 리놀렌, 리놀레산 등 불포화 지방산이다.

/강원일보=하위윤 기자