

세월이 빚어 낸 전남 발효식품의 재미진 맛 <6> 청국장

“풍미·건강 다 담긴 청국장, 세계인 입맛 노려”

담양·곡성·보성 중심 문화 확산
폴리페놀 등 인체 유익 성분 풍부
혈관 건강·면역력 강화에도 효능
일본, 유럽 등 해외 시장서 인기

한국 전통 발효 음식의 상징인 청국장이 최근 담양, 곡성, 보성을 중심으로 우수성을 인정받으며 국내외에서 큰 관심을 받고 있다. 청국장은 콩을 발효시켜 만든 음식으로, 영양과 건강 효능이 탁월해 예로부터 한국인의 식탁에 꾸준히 오르는 발효 음식이다. 특히 전남 지역의 청국장은 천혜의 자연환경과 전통 발효 방식 덕분에 다른 지역과 차별화된 맛과 품질을 자랑하며, 국내는 물론 해외에서도 인기를 얻고 있다.

●담양, 곡성, 보성... 발효 맛의 향연

전남 지역은 청국장 발효에 적합한 환경을 갖추고 있다. 특히 담양, 곡성, 보성 등지에서 생산되는 청국장은 독특한 풍미로 미식가들이 꾸준히 찾고 있다.

담양은 온화한 기후와 깨끗한 물, 신선한 지역산 콩을 사용해 청국장의 깊은 맛을 내는 것으로 유명하다. 이곳의 청국장은 고소하고 끈적이는 식감이 살아 있어 소비자들에게 발효의 깊은 맛과 향의 진수를 제공한다.

곡성은 일교차가 커서 콩 발효에 최적의 환경을 제공한다. 특히 곡성 청국장은 발효가 깊어 고유의 진한 향과 맛으로 유명하다. 담백하면서도 풍부한 발효맛이 일품인 곡성 청국장이 남녀노소 모두에게 인기가 있는 이유이다.

보성은 녹차로 유명한 지역답게 청정 자연 환경을 갖추고 있다. 보성 청국장은 자연 발효 방식으로 생산되기 때문에 인공적인 발효와 달리 깊고 순수한 맛과 향이 특징이다.

특히 보성 청국장은 발효 과정에서 생긴 미생물들이 장 건강을 돕는 프로바이오틱스와 같은 유익한 성분을 풍부하게 포함하고 있어 소화기 건강에 도움을 준다.

●과학적으로 입증된 청국장의 효능

전남 지역에서 생산되는 청국장은 발효 과정을 거치는 동안 다양하고 유익한 성분이 생성된다. 특히 혈전을 분해하는 나토키나제가 풍부하게 들어있어 혈관 건강을 개선하는데 도움을 준다.



전남 지역의 청국장은 천혜의 자연환경과 전통 발효 방식 덕분에 다른 지역과 차별화된 맛과 품질을 자랑하며 국내는 물론 일본과 유럽 등 해외에서도 큰 인기를 얻고 있다.

다. 담양과 곡성, 보성에서 생산된 청국장 모두 나토키나제 활성도가 높고 고혈압, 동맥경화 등 성인병 예방에 효과적이다. 이 외에도 청국장은 항산화 물질인 폴리페놀과 이소플라본, 사포닌이 다량 함유되어 있어 면역력 강화, 노화 방지 및 암을 예방한다.

전통 발효 방식으로 제조된 청국장은 장내 유익균의 증식을 돕고, 콩의 고단백 성분이 발효 과정에서 더욱 소화가 잘 되도록 분해되기 때문에 채식주의자나 단백질 섭취가 중요한 소비자에게도 큰 호응을 얻고 있다.

●전통 발효 음식의 세계화

전남 청국장은 최근 해외 시장에서도 웰빙 발효 음식으로 큰 주목을 받고 있다. 일본과 중국을 비롯한 아시아 시장은 물론, 유럽과 북미에

서도 건강을 생각한 자연 발효 음식을 찾는 소비자들 사이에서 인기가 높아지고 있다. 이를 위해 전라남도 각 지자체와 지역 농업협동조합은 국제 품질 인증을 획득하는 동시에 해외 소비자들을 위한 다양한 가공 제품 개발에 박차를 가하고 있다.

특히 청국장을 좀 더 현대적인 방식으로 접근할 수 있도록 간편하게 포장하거나 즉석에서 조리할 수 있는 제품들도 속속 출시되고 있어 젊은 세대와 외국인 소비자들까지 폭넓은 관심을 받고 있다.

건강식품으로 각광을 받고 있는 전남 청국장은 K-food 인기로 힘입어 소비자의 요구에 맞춘 편리성과 현대화를 통해 수출다변화와 확대를 모색하고 있다.

실제 장흥지역 청국장 업체들은 연간 20만 달러 규모의 청국장을 미국에 수출하는 내용의 협약을 최근 체결했고, 해남지역 청국장 업체들은 HACCP(위해요소 중점관리기준)에 준하는 시설을 갖추고 중국에 수출하는 업무협약을 맺었다.

전통의 가치를 유지하면서 철저한 검증과 관리를 통해 생산하는 전남 청국장은 지속 가능한 먹거리로서도 주목받고 있다. 지역에서 재배한 유기농 콩을 사용해 청국장을 만들고, 전통 방식의 발효로 화학적 첨가물을 일절 사용하지 않아 환경 오염을 줄이는 효과를 낸다. 또한 청국장 생산이 농가 소득에도 영향을 끼쳐 지역 경제 활성화와 선순환에도 기여하고 있다.

최동환·송민섭 기자

“정직한 발효식품...다이어트 시장 공략”

담양 약수골 식품 정은아 대표

지역에서 재배된 신선한 콩 활용
3일동안 자연발효 시켜 깊은 맛
단백질 풍부 다이어트 식품 각광

“전통 발효 방식으로 만든 건강한 청국장과 묵류는 식탁에 제공할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.”

청국장 발효식품 전문업체인 약수골식품 정은아(59) 대표의 포부다. 약수골식품은 담양에서 1998년부터 시작해 청국장과 도토리묵, 동부묵 등 건강한 전통 음식을 주력으로 생산한다.

매년 10억 원의 매출을 올리며 지역 경제에 기여하는 약수골식품은 200평 규모의 생산동 2

개소와 별도의 건조실을 갖추고 있으며, 숙련된 직원 6명이 철저한 위생 관리를 통해 건강하고 신뢰할 수 있는 제품을 생산하고 있다.

약수골식품의 대표 제품인 청국장과 묵류는 전통 방식을 고수하며 만들어진다. 담양에서 재배된 신선한 콩을 원료로 사용하며, 품질과 신뢰성을 높이기 위해 원료 검사에 각별히 신경쓰고 있다.

정 대표는 “원료 관등 검사를 철저히 진행해 이물질이 섞이지 않도록 꼼꼼히 확인하고 있다”며 “건강하고 안전한 먹거리를 제공하는 것이 목표다”고 말했다.

청국장 제조 과정은 콩을 불린 후, 삶아서 발효실에서 3일간 자연 발효시키는 방식으로 이뤄진다. 이러한 전통 발효 과정 덕분에 약수골식품의 청국장은 깊은 맛과 고유의 향을 지니



약수골식품 정은아(59) 대표가 청국장을 만드는 과정을 설명하고 있다.

며, 영양가 높은 발효식품으로 재탄생한다.

약수골식품의 청국장은 서울 영등포시장을 비롯해 다양한 식당과 도매시장으로 유통된다. 서울 도심 내의 주요 도매 시장에서 안정적인 공급망을 구축해 전통 청국장을 필요로 하는 많은

소비자들에게 꾸준히 제공하고 있다. 이 청국장은 특히 식당 업계에서도 인기가 높아 건강한 식재료를 찾는 요식업체에 신뢰할 수 있는 제품으로 자리 잡고 있다.

약수골식품의 청국장은 발효 과정에서 풍부한 단백질과 섬유질 덕분에 다이어트 식품으로도 각광받고 있다. 포만감을 오래 유지하게 해줘 과식을 방지할 수 있는 것은 물론, 소화기 건강에도 도움을 주기 때문에 현대인들의 건강한 식단에 적합한 식품으로 평가된다. 이러한 영양적 장점 덕분에 청국장은 점점 더 많은 소비자들에게 사랑받으며 판매량이 꾸준히 증가하고 있다.

정 대표는 “건강한 청국장이 많은 이들의 건강한 식탁을 제공할 수 있어 보람을 느낀다. 앞으로도 전통 발효 방식을 지키며 신뢰받는 먹거리를 제공할 수 있도록 더욱 최선을 다하겠다”고 말했다.

송민섭 기자

이 취재는 전라남도의 지원을 받았습니다.