

배포일시	2010. 11. 12.(금) 11:00 (총3매)	보도시점	즉시
담당부서	대구기상대	담당자	대장 이동한
		전화번호	053-952-0366

대구 · 경상북도 2010년 김장시기 예상

- 올해 김장시기는 대체로 평년과 비슷하겠으나, 대구에서는 12월 6일로 평년보다 2일 정도 빠르겠음.
- 경북북부내륙은 11월 하순 후반에서 12월 상순 사이에, 경북남부 내륙 및 동해안 지방에서는 12월 상순에 김장을 하는 것이 좋을 것으로 전망됨.

□ 김장하기에 좋은 시기

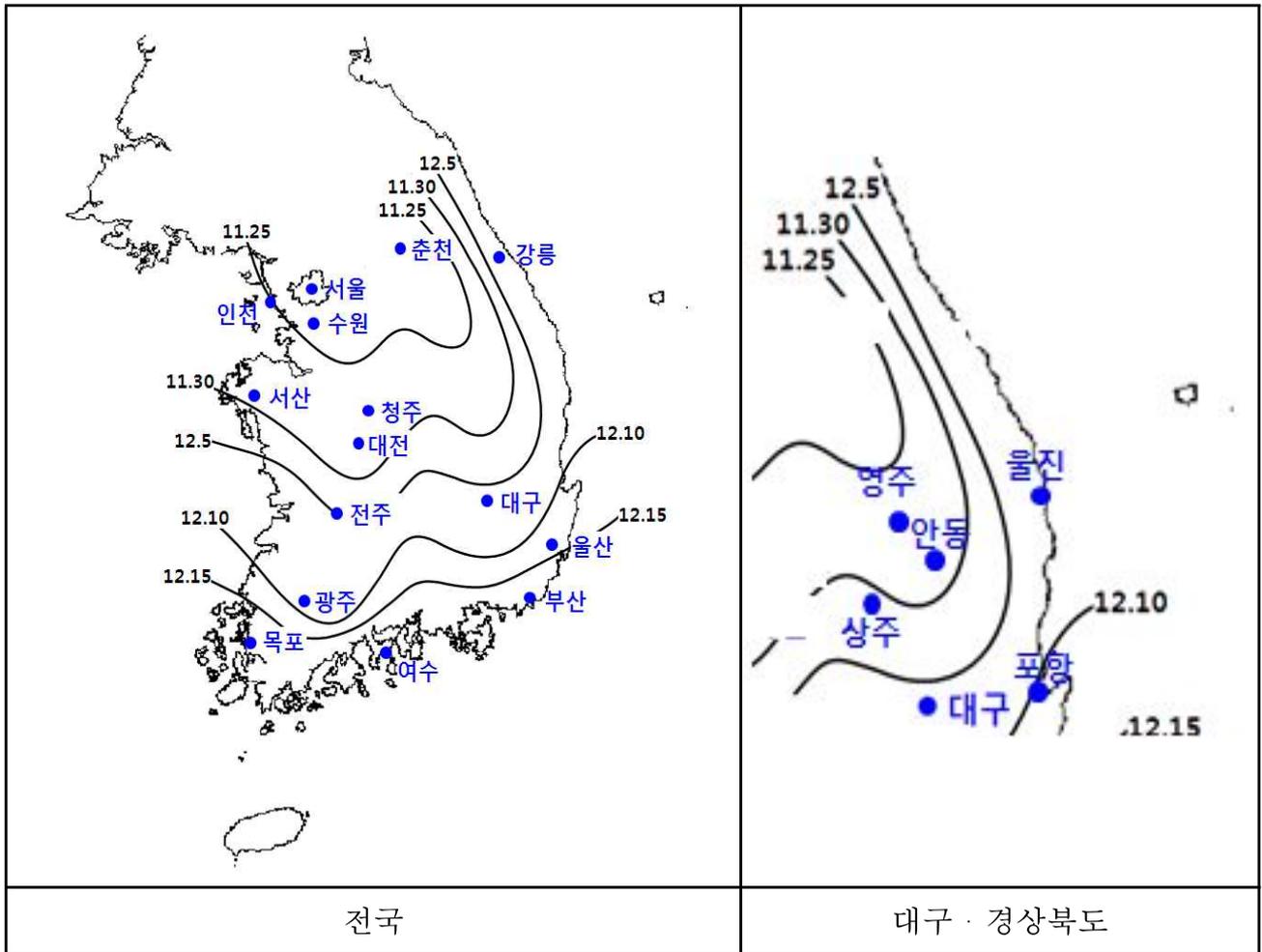
- 올해 김장하기에 좋은 시기는 서울 · 경기 중부 내륙지방에서 11월 중순 후반~하순으로 평년보다 다소 빠르겠으며, 남부 내륙 및 서해, 동해안 지방에서는 12월 상순~중순 전반, 남해안 지방은 12월 중순 후반 이후로 평년과 비슷할 것으로 전망됨.
- 주요도시 김장시기 예상일(평년차)
 - 춘천 : 11월 22일(+4) · 서울 : 11월 24일(-3) · 대전 : 11월 27일(0)
 - 대구 : 12월 6일(-2) · 광주 : 12월 9일(-2) · 강릉 : 12월 9일(-3)

지역별 김장 예상시기

지역구분	2010년 김장 예상시기
서울 · 경기 및 중부 내륙지방	11월 15일~11월 30일
남부 내륙, 서해 및 동해안 지방	12월 1일~12월 15일
남해안 지방	12월 15일 이후

- ※ 김장하는 시기는 일 최저기온이 0℃ 이하, 일 평균기온이 4℃ 이하로 유지될 때를 적정 시기로 보고 있음.
- ※ 일반적으로 김장을 너무 늦게 할 경우에는 갑작스런 기온 하강으로 인해 배추와 무가 얼게 되어 제 맛을 내기가 어렵게 될 가능성이 높으므로, 주간예보 등 수시로 발표되는 일기예보를 잘 활용하여 김장 시기를 선택하는 것이 중요함.

○ 김장시기 예상도



○ 평년 김장시기(1971~2000년 기준)

지역	평년 김장시기	지역	평년 김장시기	지역	평년 김장시기
서울	11/27	인천	11/27	수원	11/23
춘천	11/18	강릉	12/12	대전	11/27
서산	11/27	청주	11/24	광주	12/11
전주	11/28	목포	12/24	대구	12/8
울산	12/12	부산	1/10	여수	1/10

[첨부] 참고자료 : 최근 기상특성과 향후 전망, 김치의 영양학적 의미

[첨부] 참고자료

□ 최근 기상 특성과 향후 전망

- 11월 상순에는 찬 대륙고기압의 영향으로 평균기온이 평년보다 1.0℃, 최저기온이 평년보다 0.8℃ 낮았음.
- 11월 중순에는 고기압의 영향으로 맑은 날이 많겠으며, 기온은 평년과 비슷하겠음. 하순에는 대륙고기압의 일시적인 확장으로 추운 날씨를 보일 때가 있겠으며, 기온은 평년과 비슷하겠음.
- 12월 상순과 중순에는 찬 대륙고기압이 일시적으로 확장하면서 기온이 큰 폭으로 떨어질 때가 있겠으며 기온은 평년과 비슷하겠음.

□ 김치의 영양학적 의미

- 김치의 영양가는 김치 제조시 첨가되는 재료에 따라 기본적으로 영양가치가 변하고, 발효 중의 영양소 변화는 숙성조건에 따라 달라짐. 김치의 주재료에는 생리적 조절 작용을 하는 물질들(비타민, 무기질)의 함량이 높은 특징을 보임.
 - 김치의 재료 중 배추는 저열량 식품이고, 멸치젓과 굴은 단백질과 지방질 함량이 높으며 무기질(칼슘(Ca), 인(P))을 많이 포함하고 있음. 또한 주로 녹색이나 황색, 적색을 띠는 배추, 파, 당근, 고춧가루 등에는 비타민 A와 카로틴이 많이 포함되어 있고, 젓갈류 등의 해산물에는 비타민 B 성분이 많으며, 배추와 고춧가루는 비타민 C의 주공급원임.
 - ※ 김치 숙성기간에 따른 비타민 함량 등의 변화결과에 의하면 김치를 2~7℃에서 2~3주간 숙성시켰을 때에 김치의 영양가가 가장 높다고 함.
- 김치는 유산균에 의해 발효 되면서 젖산을 비롯한 유기산이 생성되며, 부수적으로 발생하는 이산화탄소(CO₂)는 김치의 상쾌한 맛을 지배하는 대표적인 성분으로 알려져 있음.
- 김치는 저열량 식품으로 당과 지방질 함량이 낮고 식이섬유소와 발효 중 생성된 유기산 및 유산균은 정장작용, 변비 예방과 대장암 예방 효과가 큼. 또한, 당과 콜레스테롤 흡수를 저하시켜 당뇨병 및 혈관 질환에 관련된 성인병 예방에도 중요한 역할을 함.

< 부산대학교 김치연구소 홈페이지에서 발췌 >