Korea
Be Inspired

Smart Care
MEDICAL
KOREA

의료관광객을 위한

병원문화 및 대표음식 매뉴얼

(중동, 러시아, 몽골, 동남아 지역)



한국관광공사
KOREA TOURISM ORGANIZATION

제 출 문

한국관광공사 사장 귀하

본 보고서를 2010년 수탁과제인 『의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼(중동, 러시아, 몽골, 동남아 지역)』의 최종 보고서로 제출합니다.

2010. 5

세종대학교
숭의여자대학

Korea
Be Inspired

Smart Care
MEDICAL
KOREA

의료관광객을 위한

병원문화 및 대표음식 매뉴얼

(중동, 러시아, 몽골, 동남아 지역)



한국관광공사
www.visitkorea.or.kr

머 리 말

의료관광은 "치료 또는 치유를 위하여 집을 떠나 국내 또는 해외로 이동하는 행위"를 의미하며 최근 급속히 성장하고 있는 시장으로 우리나라도 본격적으로 외국인 의료관광객 유치를 위하여 적극적으로 마케팅 활동을 전개하고 있습니다.

의료관광은 관광의 한 부분으로 관광의 요소인 즐거움의 추구 및 숙박과 외식의 추구라는 2가지 필수 요소에 치료 또는 치유라는 의료행위가 결합된 것으로, 의료기관에서 제공하는 환자식은 환자의 입맛에 맞지 않을 경우 의료관광 전체의 만족도에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요소가 될 수 있습니다. 특히 입원 환자들은 그들의 여러 가지 내 · 외적인 환경적 특성으로 인해 음식에 대해 민감한 상태이므로 입원환자들의 식욕, 기분, 질병의 종류와 진행 정도 등에 따른 영양관리를 해 주어야 합니다. 환자식이 입맛에 맞지 않으면 식사 섭취에 문제가 생기고 이로 인한 스트레스로 인해 결국 식이를 통한 치료효과가 감소될 수 있습니다.

의료관광객은 국가가 정해져 있지 않으며 다양한 나라에서 다양한 사람들이 방문할 수 있습니다. 각 나라는 고유의 식습관과 문화를 가지고 있으므로 의료관광 관련 종사자들은 그 나라의 문화적 특징에 대한 세심한 이해와 존중이 더욱 필요하며 이를 바탕으로 고객서비스에 만전을 기하여야 합니다. 또한 방한 외국인들 중에는 한글과 영어를 모르고 자국의 언어만을 사용하는 사람들도 다수 있을 수 있기 때문에 메뉴도 그들의 언어로 작성해 주는 세심한 배려가 필요합니다.

또한 외국인 의료관광객의 유치시 그들의 종교적 신념을 존중하는 것이 치료의 중요한 요소입니다. 세계에는 다양한 종교가 있으며 그 나라의 식문화 및 병원문화는 종교와 밀접하게 연관되어 있으며 종교적 신념으로 이루어진 식문화 및 병원문화에 대한 이해가 없

을 경우 문화적인 충돌로 이어질 수 있으며 커다란 문제를 발생시킬 수 있습니다. 따라서 그들의 종교와 관련된 식문화에 대하여 정확하게 이해를 하고 그들의 종교적 신념에 적합한 식사를 제공할 필요가 있습니다. 그러나 현재 대부분의 종합병원 근무자들은 다양한 국가의 식문화 및 종교와 관련한 병원문화에 대한 이해가 부족하며, 접근할 수 있은 자료들도 부족한 실정입니다.

이에 한국관광공사 의료관광센터의 지원으로 세종대학교 조리외식경영학과와 숭의여자대학 식품영양학과의 공동 연구를 통하여 현재 가장 정보가 부족하여 대부분의 병원에서 애로사항을 많이 겪고 있는 주요 국가(중동, 러시아, 몽골, 아세안)에 대한 식문화 및 주요 환자식 메뉴 개발과 종교에 따른 병원문화 관련 정보를 제공함으로써 의료관광 환자식 개발의 전기를 마련하고 이를 통하여 의료관광의 발전에 일조할 수 있기를 기대합니다.

아울러 본 연구를 위하여 재정적, 행정적 지원을 하여 주신 한국관광공사 의료관광지원팀과 연구에 적극적으로 도움을 주신 Mrs. Aida AL-MAAINAH 주한 아랍에미레이트 대사부인과 Mr. Mohd Amirul Rizal 말레이시아 관광진흥청 소장님, 좋은 의견과 자료를 협조하여 주신 각국 대사부인 및 관계자 여러분을 비롯하여 연구에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

마지막으로 본 연구를 위하여 밤을 새며 시식행사 음식을 준비하여 주신 조리강사 여러분들과 숭의여자대학 학생들, 각 행사의 진행에 도움을 준 세종대학교 학생 여러분들께도 다시 한 번 감사의 말씀을 드립니다.

2010. 5

연구진 일동

contents





머리말 4

제1장 과업의 개요

1. 과업의 배경 12
2. 과업의 목적 13
3. 과업의 범위 13
4. 과업의 수행방법 14
   - 가. 식문화 연구 14
   - 나. 환자식 메뉴 개발 15
   - 다. 조리 강사 양성 15

제2장 중 동

1. 자연환경 18
   - 가. 지역적 위치 및 기후 18
   - 나. 주요 생산물 19
2. 사회적 환경 20
   - 가. 라마단 식습관 24
   - 나. 이슬람의 허용 및 금기 음식 25
3. 식문화와 대표음식 26
   - 가. 식사구성 및 예절 26
   - 나. 대표적인 음식 29
   - 다. 세계화 속의 아랍 음식 38
4. 아랍의 환자식 메뉴 40
   - 마쯔보우쯔(Majbouss) 40
   - 아라빅 스타일 화이트 라이스(Arabic-Style White Rice) 42
   - 파투쉬(Fatoush) 44
   - 피타브레드(Pitta Bread) 46
   - 랍나(Labna) 48
   - 깔루프(Kharouf, Lamb) 50
   - 렌틸 스프(Lentils Soup) 52
   - 후무스(Hummus) 54
   - 사구(Sagoo) 56
5. 중동 지역의 주요 향신료 58







제3장 러시아

1. 자연환경 64
   가. 지형 64
   나. 기후 65
2. 사회적 환경 65
3. 식문화와 대표음식 67
   가. 음식문화 68
   나. 식품 70
   다. 대표음식 75
   라. 러시아 정교 부활절 음식 78
   마. 러시아 정교 크리스마스 음식 79
4. 러시아의 환자식 메뉴 80
   쌀라트 싸 스비끌로이(Beet Salad) 80
   만나야 까샤(Semolina Porridge) 82
   보르쉬(Borsch) 84
   갈룹쯔이(Cabbage Rolls) 86
   까뜰례따(Kotleta) 88
   비프 스뜨로가노프(Beef Stroganoff) 90
   쁠롭 / 삘랍(pilaf) 92
   솔랸까(Solyanka) 94
   쏨가 자삐촘나야(Baked Salmon) 96
   블리느이(Blini) 98
   쌀로느이 아구례쯔(Pickle) 100

제4장 몽 골

1. 자연환경 104
2. 사회적 환경 105
3. 식문화와 대표음식 108
   가. 몽골의 식문화 108
   나. 인기 있는 몽골음식 111
4. 몽골의 환자식 메뉴 116
   고릴태 슐(Guriltai Shul) 116
   초이반(Tsuivan) 118
   보쯔(Buuz) 120
   호쇼르(Khuushuur) 122
   반시태 채(Banshtai Tsai) 124
   운드그태 비프스텍(Beef Steak) 126







제5장 아세안

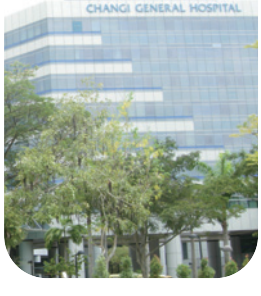
1. 싱가포르 130
   가. 자연환경 130
   나. 사회적 환경 130
   다. 식문화 131
2. 말레이시아 133
   가. 자연환경 133
   나. 사회적 환경 133
   다. 식문화 134
3. 인도네시아 137
   가. 자연환경 137
   나. 사회적 환경 137
   다. 식문화 138
4. 아세안 지역의 주요 향신료 144
5. 아세안 환자식 메뉴 148
   나시고렝(Indonesia Fried Rice) 148
   께링 뗌뻬(Fried Tempe) 150
   아얌고렝(Fried Chicken) 152
   비훈고렝(Malaysia Fried Vermicelli) 154
   이깐고렝(Soy Sauce Fish) 156
   짭차이(Indonesia Fried Mixed Vegetable) 158
   나시르막(Coconut Rice with Sambal) 160
   삼발(Southeast Asia Chili Sauce) 162

제6장 종교에 따른 병원문화

1. 이슬람교(무슬림) 병원문화 166
   가. 일반적 개요 166
   나. 이슬람에 대한 요약 169
   다. 예배의 장소 169
   라. 예배 169
   마. 병원에서 종교적으로 고려해야 할 사항들 170
   바. 특별히 고려해야 할 사항들 171
2. 유대교 병원문화 173
   가. 일반적 개요 173
   나. 예배의 장소 및 성직자 175
   다. 축일 176







라. 병원에서 종교적으로 고려해야 할 사항들 177
마. 특별히 고려해야 할 사항들 178
3. 힌두교 병원문화 179
가. 일반적 개요 179
나. 예배의 장소 및 성직자 182
다. 축일 182
라. 병원에서 종교적으로 고려해야 할 사항들 183
마. 특별히 고려해야 할 사항들 184
4. 러시아 병원문화 185
가. 호칭 187
나. 음식에 관한 가치관 188
5. 주요 종교별 의료 관련 사항 189
가. 이슬람교 189
나. 유대교 189
다. 힌두교 190
라. 로만 카톨릭 190
6. 할랄(Halal)과 코셔(Kosher) 191
7. 국가별 출산 및 장례에 따른 의식 192
8. 주요 국가별 병원 용어 195
가. 아랍어(Arabic) 195
나. 인도네시아어(Indonesian) 196
다. 말레이시아어(Malay) 197
라. 러시아어(Russian) 198

제7장 연구 수행 과정

1. 자료의 수집 및 개발 방향의 설정 200
2. 개발 메뉴에 대한 1차 검증(병원 급식전문가 자문) 201
3. 개발 메뉴에 대한 2차 검증(개발메뉴의 적정성 평가, 외국인 자문) 202
4. 해외 환자식 제공현황 파악을 위한 답사 203
5. 해외 환자식 메뉴 최종 발표회 206

의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼







Part 01

과업의 개요

1. 과업의 배경 2. 과업의 목적
3. 과업의 범위 4. 과업의 수행방법

제1장 과업의 개요

1. 과업의 배경

- 의료관광객은 거주 지역을 벗어나 타국에서 의료 시술을 받게 되므로 환자들이 심적으로 예민하여 질 수 있으며, 이에 따라 의료기관에서 제공하는 환자식이 입맛에 맞지 않는 경우 치료 효과 감소 이외에 또 하나의 스트레스가 될 수 있으며 이는 환자의 만족도에 중요한 영향을 끼칠 수 있는 요소로 작용할 수 있다.

- 의료관광객의 경우 다양한 국가로부터 다양한 인종의 사람들이 방문할 것으로 예상되며 이들 관광객들은 다양한 문화와 종교적 배경을 가지고 있을 것으로 예상된다. 따라서 이들 대상 국가들의 식문화 및 병원 문화를 이해하는 것이 중요하다.

- 현재 우리나라 500병상 이상을 보유하고 있는 종합병원의 경우 대부분 외국인 환자급식에 대한 경험을 가지고 있지 못하며 다른 나라의 종교 및 식문화, 식습관에 대한 이해가 부족한 상태로 조사되어 다양한 국가로 부터의 외국인 환자를 수용하여 급식을 제공할 수 있는 수용태세가 거의 전무한 상태로 조사되었다.(이희열 · 정혜련, 2009)

- 대부분의 종합병원 급식 담당자들이 외국인을 위한 환자식을 자체적으로 개발할만한 경험 및 능력을 보유하고 있지 못하다.

2. 과업의 목적

• 현재 많은 병원 및 유치업체 등에서 의료관광을 실시하기 위하여 준비를 하고 있으며, 외국인 환자들이 치료를 위하여 입국하고 있는 실정이다. 의료관광이 환자의 구전 및 경험자의 추천에 많이 의존하는 점을 감안해 볼 때 환자의 만족도가 매우 중요하며 의료관광 활성화에 지대한 영향을 미칠 것으로 예상된다.

• 따라서 현재 외국인 의료관광을 신청하고 유치를 위하여 노력하고 있는 병원들에 대하여 각 나라의 문화적 특징 및 식문화에 대한 교육을 실시하고 이를 통해 고객을 이해하는 자세를 가질 수 있도록 교육한다.

• 본 과업의 목적은 우리나라가 중점적으로 공략하고자 하는 마케팅 대상국들의 고유한 식문화는 물론, 다양한 종교 및 개인적 신념에 따른 식문화를 바탕으로 한 외국인 환자식 메뉴 개발을 통하여 환자들의 만족을 이끌어 냄으로써 의료관광 활성화의 기반을 구축하고자 하는 것이다.

3. 과업의 범위

• **연구대상 지역 :** 중동, 러시아, 몽골, 아세안.

• **대상지역의 범위**

– 중동국가의 경우 G.C.C(Gulf Cooperation Council)국가인 사우디, 오만, 카타르, 아랍에미레이트, 쿠웨이트, 바레인을 중심으로 식문화 및 병원 내 문화 연구를 진행한다.

– 아시아 국가의 경우 아세안 10개국 중 우리나라의 의료관광 대상국인 말레이시아, 싱가

폴, 인도네시아, 필리핀 등 4개국을 중심으로 연구를 진행한다.

• **개발 환자식의 정의**

– 환자식의 경우 일반식과 치료식으로 나뉘며, 본 연구팀이 개발하는 외국인 환자식은 환자식 개발의 기준인 정상적인 활동이 가능한 정형외과 환자를 기준으로 한 일반식으로 정의 한다.

– 치료식의 경우 향후 연구를 통하여 개발이 가능하도록 하였다.

• **연구과제**

– 각 대상국가의 식문화 연구(중동, 러시아, 몽골, 아세안).

– 주요 종교별 병원문화 연구.

– 각 지역별 6가지 요리에 대한 레시피 개발(총 24가지 요리 선정 및 개발) 및 레시피 작성.

– 지역별 메뉴 조리교육을 위한 조리강사 육성(지역별 1명).

4. 과업의 수행방법

가. 식문화 연구

• 국내 · 외 문헌조사를 통하여 연구 대상 국가들의 식문화 및 종교에 대해 연구하여 식사 제공 및 환자 대응 시 발생할 수 있는 문화적 충돌을 예방하기 위한 식문화 연구.

• 국내 · 외 문헌조사 및 주요 식습관 조사를 통한 환자식 메뉴 개발 및 메뉴 선정 작업 시 반영.

• 해외 주요 경쟁 국가 병원을 직접 방문하여 병원 환자식 제공현황 조사.

• 외국의 환자 식문화 및 환자식 사례를 연구하여 의료코디네이터 과정 강의 시 활용.

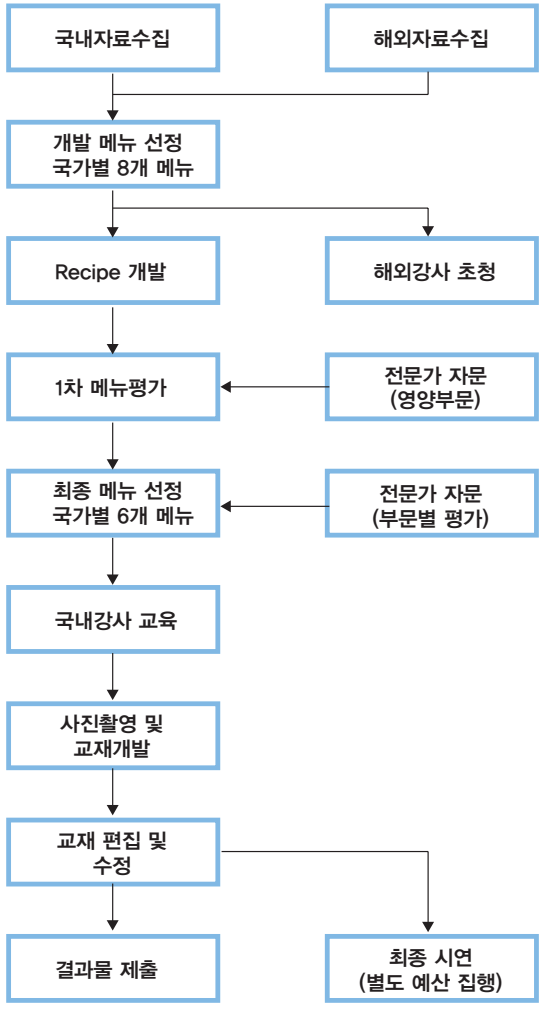
나. 환자식 메뉴 개발

- 식문화 연구를 바탕으로 환자식 개발에 대한 방향을 설정하고 아울러 관련국 외교사절 또는 원주민의 의견을 바탕으로 대상국가 별 6가지 메뉴를 선정, 영양전문가 및 병원 관계자를 대상으로 메뉴 테스트를 실시한 후 조리의 편리성, 식재료의 조달 가능성 등을 기준으로 최종 메뉴 결정.
- 최종 결정된 메뉴를 중심으로 조리방법에 대한 레시피 작성.
- 최종적으로 관련국 주한외교사절들을 초청하여 시연 및 검증.
- 최종 결정된 메뉴별 레시피를 바탕으로 조리과정을 단계적으로 정리, 교재 작성 및 편집.

다. 조리 강사 양성

- 연구대상 개발 지역별로 각 1명씩 기존 조리교육 담당 교수 및 강사 중 선발하여 교육 실시(총 4명).
- 교재 개발 및 향후 조리교육 및 시연 행사 등에 활용.
- 향후 각 지방 중 · 대형 병원들을 대상으로 한 지역별 교육에 활용.

• 표 1 • 식문화 및 환자식 개발 프로세스



의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼







02

중동

1. 자연 환경 2. 사회적 환경
3. 식문화와 대표음식
4. 아랍의 환자식 메뉴
5. 중동지역의 주요 향신료

제2장 중동

1. 자연환경

가. 지역적 위치 및 기후

아랍인들은 동으로 서아시아의 아랍 걸프국가들에서부터 서로는 북아프리카의 모로코까지 광활한 지역에 다양한 정부 형태를 가진 22개국으로 분리되어 있다. 국적은 비록 다르지만 이들은 이슬람이 출현한 7세기 이래 민족, 언어, 종교가 같고 동일한 역사와 문화 속에서 동일한 생활 관습과 전통을 이어온 한 공동체이다.

전 지역이 대체로 여름(6~10월)에는 매우 더워 기온이 54℃까지 올라가는 사우디아라비아 같은 곳도 있지만 겨울(11~3월)에는 눈이 내리고 추운 시리아 지역 같은 곳도 있다. 그런가 하면 남부 아라비아 지역은 건조하면서 뜨거워 전체적으로 기온 차가 심한 편이다.

강우량에도 상당한 차이가 있다. 레반트 지역(시리아와 레바논을 포함한 지중해 연안)은 12월과 4월 사이에 거의 확실하게 비가 내리는 반면 아라비아의 2/3 이상의 지역은 아주 건조하여 보통 연평균 강우량이 100mm 이하를 기록한다. 카이로는 여름에는 비가 전혀 없고 겨울에만 한 두 차례 매우 적은 양의 비가 내린다. 쿠웨이트나 아랍에미레이트 같은 나라들은 바닷물을 음용수로 개발하여 쓰고 있다.

나. 주요 생산물

물의 부족과 가혹한 날씨, 사막과 돌이 많은 땅으로 특징 지워지는 아랍에서 농부들은 농작물 재배에 많은 어려움과 시련을 겪어야 했다. 하지만 아랍에서 농경의 역사는 유구하다. 이집트와 비옥한 초생달 지역 국가들 즉 이라크, 시리아, 레바논, 요르단, 팔레스타인은 아랍에서 대표적인 농산물 생산국들이다.

경작되는 주요 곡물은 밀과 콩이며 거의 모든 채소들이 경작되고 과일도 다양하게 나온다. 주요 과일들로는 복숭아, 포도, 멜론, 바나나, 석류, 대추야자 등이 있다. 그 중 대추야자는 사하라와 아라비아 사막 같은 곳에서 물이 닿는 데까지 뿌리를 깊이 내리며 잘 자라기 때문에 어느 작물보다 더 집약적으로 아랍에서 재배되었으며 이것은 유목민, 정착민 모두에게 가뭄으로 불안하였던 그들을 늘 안심시켜 주던 풍성한 주요 작물이었다. 적어도 기원전 400년 전부터 남부 이라크에서 재배되었던 것으로 알려져 있으며 오늘날에도 남부 이라크, 바스라의 것을 최고로 친다.

시리아와 이란 지역의 상품으로는 아몬드, 호두, 피스타치오 등의 견과류가 생산된다. 오랫동안 재배되어온 올리브는 연간 강수량이 300mm가 넘는 지중해 남부 해안과 샴(sham : 시리아를 중심으로 요르단, 레바논, 팔레스타인들 포함하는 이 지역 전체에 대한 아랍의 명칭)지역에서 생산된다. 올리브와 아몬드는 그다지 비옥하지 않은 땅에서도 잘 자라며 모두 여름에 재배된다. 포도 역시 생명력이 강하여 토양이 좋지 않고 강수량이 적은 곳에서도 재배가 가능하며, 다마스쿠스 주변의 포도는 매우 유명하다. 아열대 지역에 속하는 오만의 남부 연안에서는 망고와 코코넛이 생산된다. 쿠웨이트, 사우디아라비아를 비롯한 아랍 산유국들은 생활 식료품을 거의 수입에 의존하고 있으나 이런 산유국을 포함한 많은 아랍 국가들이 정부 차원에서 농업 분야의 개발과 발전에 큰 투자를 해서 척박한 땅에서도 수경 재배한 토마토, 콩, 양배추, 감자들이 생산되고 있다.

아랍에 있어서 육류는 양고기가 기본이다. 쇠고기를 비롯한 육류의 수요는 공급이 수요를 따라가지 못하여 매년 수입으로 그 부족분을 채우고 있다. 원래 유목 축산은 아랍 유목민들의 문화 속에 깊이 뿌리를 내리고 전통적으로 이어져 온 생업의 중요한 부분이었으나 유목 축산 인구가 현저하게 감소하여 베두인 유목민의 수가 급격히 떨어졌다. 그런데도 1960년대 중반 이후 중동 산유국들의 급격한 구매력 향상은 축산물 소비의 주된 증가 요인이 되었다. 산유국들의 급속한 도시화는 새로 이주하여 온 많은 사람들의 식습관과 음식문화뿐만 아니라 토착민들의 음식 소비문화에도 큰 변화를 가져오게 했다. 무엇보다 생활수준의 향상은 육류 수요를 크게 늘리는 주요 요인이 되었다.

전통 아랍 음식의 원류는 유목민과 농부들의 음식에서 찾아야할 것이다. 이집트의 델타 지역 같은 특별한 농경지역을 제외하고는 빵이 아랍인들의 주식이며 콩류 음식은 거의 확실하게 농경 정착민들과의 접촉 이후에 비로소 먹게 된 것으로 알려져 있다.

무화과는 아랍 전역에서 이미 5,000여 년 전부터 경작되었던 것으로 알려져 있으며 가장 오래된 아랍 음식으로 무화과 요리를 꼽는다. 대추야자와 멜론도 대략 이 시기에 페르시아와 아프가니스탄으로부터 아랍에 들어왔고 포도 역시 아랍인들이 매우 일찍부터 먹기 시작한 과일이다. 마늘은 아랍 음식의 조리에서 빠뜨릴 수 없는 재료이고 아스파라거스, 가지 또한 대중적으로 여러 조리법에 이용된다.

2. 사회적 환경

아랍 사람들은 광범위한 지역에 흩어져 살면서도 음식문화와 식습관의 동질성을 공유하여 왔다. 그것은 무엇보다 그들의 언어, 종교가 같고 동일한 민족의식 때문이었다. 그 중에서도 종교 공동체 의식은 아마도 가장 큰 요인이었을 것이다. 종교 축제 같은 것이 해마다

아랍의 전 지역에서 동시에 지켜지면서 공동체 정서나 종교 문화의식을 고조시켰으므로 이것이 아랍인의 식습관과 음식문화의 동질성 유지에 큰 몫을 하였을 것이다. 그러면서도 다시 그 안을 들여다보면 같은 음식이면서도 지역에 따라 상이한 재료가 쓰이거나 요리 이름이 다른 경우가 종종 발견된다. 그래서 아랍 내에서도 음식문화의 경계를 나누어 볼 수 있는데 대체로 그것은 샴 지역, 북아라비아와 이라크 지역, 아랍 걸프지역, 남부 아라비아와 예멘, 이집트와 수단, 마그레브 지역 등으로 나눌 수 있다.

모로코는 중동 이슬람 세계에 속해있지만 프랑스와 스페인 그리고 포르투갈의 문화적 잔재가 많이 남아있는 국가이다. 그래서인지 언어와 사람들의 생활 습관 그리고 음식에까지 그런 흔적이 있다. 우선 그들은 와인을 즐긴다. 이슬람법에 술을 마시는 것을 금하고 있지만 모로코는 와인이 무시할 수 없는 수출 품목이다. 모로코 전역에 걸쳐 비옥한 대지가 끝없이 펼쳐지는 데 그 중 상단 지역이 포도 재배지이다. 대부분의 식당에서는 와인 판매가 금지되고 있지만 호텔이나 고급 레스토랑에서는 다양한 종류의 와인이 메뉴판에 기록되어 있다.

이란은 페르시아 지역으로 중동의 다른 지역과 달리 아랍어를 사용하지 않으며 페르시아어를 사용하고 있다. 이란인의 식생활은 자연과 사회 환경을 바탕으로 전통성을 유지한 음식문화를 이루고 있다. 이란은 중동 지역의 다른 나라들과 같이 양을 사육하기에 적당한 자연 조건을 갖추고 있고 7세기에 유입된 이슬람교의 영향으로 신이 제일 좋아하는 양이 주 식품원으로 정착하게 되었다. 그러나 이란의 신화에 의하면 고대 이란인들은 채식을 위주로 한 식습관을 가지고 있었으며 최초의 이민족이 침입하여 악신의 유혹에 빠진 왕이 폭정을 하게 된 이후로 육식을 접하게 되었다고 한다. 이러한 배경 때문인지 이란의 음식은 육류와 채소류를 골고루 혼합한 재료로 만들어지는 것을 알 수 있다. 이란인들의 생활 속에서 음식은 인간의 도리와 윤리성으로 상징되고 있다.

이슬람세계에서 돼지는 더럽고 불경한 짐승이다. 금식으로 규정된 것은 죽은 짐승의 고기, 피, 돼지고기 및 도살할 때 알라 이외 이름으로 도살한 것, 교살된 것, 추락사한 것, 뿔에 찔려 죽은 것 및 야수에 물려 죽은 것이다. 따라서 이란에서도 돼지고기로 만든 음식은 볼 수가 없다. 또한 무슬림들은 뱀장어, 게, 전복, 오징어, 조개 등을 먹지 않는다. 해산물의 금식에 대해서는 코란에 구체적으로 명시되어 있지 않으나 비늘이 없는 것은 먹지 않는다. 또한 엄격한 무슬림은 술도 마시지 않는다. 그들이 먹는 고기는 이슬람교 계율에 따라 도축된 할랄(Halal)이어야 한다.

샤머니즘과 불교를 신봉하던 터키족은 목초지를 찾아 서쪽으로 이동하는 과정에서 무슬림 아랍인, 이란인들과 접촉하게 되었다. 터키족은 당나라 군대의 서진을 차단하기 위하여 무슬림 아랍인, 이란인들과 협력했고 또 종교를 이슬람으로 개종했다. 터키족은 이슬람을 받아들인 후에도 과거에 믿던 샤머니즘과 불교의 일부 요소들을 이슬람에 혼합시켰다. 터키인들은 쇠고기보다 양고기를 더 즐겨 찾는다. 터키는 산과 들에서 소와 양들을 방목하지만 수적인 면에서 양이 훨씬 많다. 돼지고기는 코란이 금하고 있어 국민의 98% 이상이 이슬람 신자인 그들은 돼지고기를 먹지 않을 뿐만 아니라 돼지를 사육하지도 않는다. 이러한 현상은 종교적인 이유도 있지만 돼지고기를 대체할 수 있는 육류가 충분해서 나타난 결과라고도 볼 수 있다.

이슬람의 율법은 음주를 금지 사항으로 하고 있으나 터키인들은 이 문제에 대하여 다른 이슬람권의 국민들과는 달리 다소 융통성 있게 행동한다. 대다수의 터키인들은 포도주, 맥주 또는 다른 알코올음료를 자유롭게 마신다. 그러나 술에 취할 정도로 과음이나 폭음을 하는 사람은 거의 볼 수 없으므로 터키인들의 술 습관은 가볍게 몇 잔 마시는 정도이다. 대도시에는 여러 곳에 카페가 있으며 남녀가 다정히 앉아 이야기를 나누며 술을 마시기도 한다. 그러나 대도시라 하더라도 주택가 근처에는 카페나 술집이 거의 없다.

이슬람권 중동에서는 음주와 죄악을 동일시하기 때문에 터키인들은 주로 정해진 장소라고 할 수 있는 카페나 술집 또는 집에서 술을 마시는 관습을 가지고 있다.

터키인들의 음식에는 3가지의 문화 요소, 즉 유목민적, 이슬람적, 서구적 요소가 혼재해 있다. 이 3가지 문화 요소는 터키 문화와 의식 구조 전반에 걸쳐 공통적으로 나타나고 있다.

사우디 요리의 근간은 유목 생활, 고대 아라비안 향신료의 우수성 그리고 코란으로부터의 음식 제한 등이다. 환대의 고대 아라비안 전통은 지금까지 바뀌지 않고 계속 되고 있어서 식사가 끝났을 때 항상 충분히 음식이 남아있어야 한다. 돼지고기가 불순하고 그것의 피가 오염되었다고 말하며 술은 엄격히 금지된다. 그래서 사우디아라비아에는 술집이 없다. 이 법을 어길시 엄격한 제재가 적용되며 이는 지역에 관계없이 모든 국민에게 적용된다.

방문자에게 커피를 대접하는 일은 베두인(Bedouin)의 호의를 표하는 전통으로부터 온 관습이며, 사우디아라비아의 관대한 표현의 중요한 부분이다. 커피가 준비되었을 때, 전통적으로 주인은 남자 손님에게만 대접한다. 무설탕, 신선한 대추야자 그리고 사우디 음식의 중요한 식품들이 커피와 함께 제공된다.

파키스탄은 페르시아 문자로 표기되는 우르드어가 공용어이고 영어가 통용된다. 국민의 99%가 이슬람교도이기 때문에 기본적으로는 이슬람 문화권에 속한다. 또 많은 주민이 인도로부터 이주해온 사람들이기 때문에 인도문화의 영향을 받고 있다.

파키스탄은 바로 옆에 접해 있는 인도와 요리문화가 동일하다. 차이점은 파키스탄은 돼지고기를 먹지 않는 회교 국가이고 인도의 국민 80%가 힌두교와 불교이며 이들은 고기를 먹지 않는 채식주의자들이라는 것이다.

파키스탄 요리는 종교적으로 분리되긴 했지만 인도요리와 같으며 파키스탄은 돼지고기를 사용하지 않고 양고기, 닭고기, 쇠고기를 주로 이용해서 요리를 만든다.

가. 라마단 식습관

라마단이라는 명칭은 아랍어로 '타는 듯한 더위와 건조함'을 뜻하며 라마단은 이슬람력으로 9번째 달에 해당한다. 특별한 사정이 없는 한 모든 무슬림 성인 남녀는 라마단 기간에는 금식을 할 뿐 아니라 술, 담배, 성적 관계를 되도록 삼가한다. 천사 가브리엘이 모하메드에게 "코란"을 가르친 신성한 달로 여겨 이슬람교도는 이 기간 일출에서 일몰까지 의무적으로 금식하고, 날마다 5번의 기도를 드린다.

이슬람권은 음력을 새며, 그 음력의 길이는 보통양력보다도 10~12일정도 짧기 때문에 라마단은 어떤 해에는 무더운 여름이 되기도 하고, 어떤 해에는 추운 겨울이 되기도 한다. 무슬림들은 라마단 기간의 금식을 통해 과거의 죄를 용서받고, 하나님으로부터 축복을 받을 것을 희망하고 있다. 금식의 형태는 한 달간 해가 뜰 때부터 해가 질 때까지 먹지도 않고 마시지도 않는다. 많은 이슬람 국가들에서는 라마단의 낮 시간동안 공공장소나 음식점에서 음식을 팔거나 먹는 것을 법으로 금지하고 있다. 어린이, 군인, 여행자, 임산부, 병자의 경우 금식에서 제외되나 이들은 지금까지 라마단에 참여하지 못했던 기간만큼 나중에 보충을 해야 한다. 보통 여자아이들은 7살 때부터 그리고 남자아이들은 8살 때부터 이 행사에 참가한다.

금식은 일출시부터 일몰까지로 한정되며 일몰 직후부터는 식사를 시작하게 된다. 금식으로 하루 종일 물조차 마실 수 없었던 사람들은 저녁이 되면 매우 허기를 느끼기 때문에 일몰 시간을 확실히 파악하고 있다가 그 시간이 지나자마자 저녁식사(이프타르, iftar : 금식 후 첫 번째로 먹는 식사)를 하기 시작한다. 이 때 라마단은 동료의식을 강조하기 때문에 보통 친척, 친지, 직장 동료 등을 초대하여 다른 음식에 비하여 푸짐하게 차려서 먹는다. 낮 시간 동안 음식을 먹지 않았으므로 처음에 스프를 먹어 속을 풀어 주고 난 후 위에 부담이 적게 가는 음식부터 먹기 시작한다.

이란인들은 라마단 기간에 대체로 해가 뜨기 전 아침식사를 많이 먹으며, 특히 하루 종일 물을 마시지 못하기 때문에, 10잔 이상 물을 마신다고 한다. 오후 7시경에 금식 해제 시간이 되면 거리 곳곳에는 이프타르로 먹는 죽 같은 음식이 많이 판매된다. 하지만 오늘날 고도로 변화된 사회에서는 라마단 관습에 대한 회의론이 일부 지식인 계층과 젊은이들 가운데 꾸준히 대두되고 있다.

그렇다 할지라도 이 기간에는 라마단 금식을 하지 않는 외국인들은 금식을 하는 사람들 앞에서 공공연하게 음식을 먹는 행위를 삼가는 것이 좋다.

나. 이슬람의 허용 및 금기 음식

코란에서 먹지 말라고 한 것은 하람을 가리키며 하나님의 이름으로 도살되지 않은 고기를 먹지 말라 함은 이슬람식 도축방법을 거치지 않고서는 할랄이 될 수 없음을 의미한다. 이러한 율법에 따라 음식은 할랄(Halal, 이슬람에서 허용되는 것), 마크루(Makruh, 이슬람에서 권장되지 않는 것), 하람(Haram, 이슬람에서 금지된 것)의 3가지로 구분된다.

1) 할랄(Halal)

이슬람에서 허용된 음식인 할랄 식품으로는 우유(소, 낙타, 산양의 젖), 벌꿀, 생선, 취하는 성분이 없는 식물, 신선한 야채(신선한 상태로 냉동한 야채), 견과류(땅콩, 피스타치오 등), 콩류, 신선한 과일, 말린 과일(포도, 올리브, 석류 등), 곡류(밀, 쌀, 호밀, 보리, 귀리 등), 이슬람식 도살 방법에 따른 소, 양, 사슴 등의 고기가 있다. 특히 양을 즐겨먹는데 기후적으로 양이 잘 자라기 때문도 있지만 신이 양을 가장 좋아하고 돼지고기는 금지되어 있다는 종교적인 이유도 크다.

2) 하람(Haram)

하람은 이슬람에서 금지된 음식이다. 그러나 금지된 음식을 모르고 섭취했거나 병자의 약용 또는 먹을 수밖에 없는 상황 등의 경우에는 허용된다. 하람의 예로 돼지고기, 피, 네

발동물 중 발굽이 없거나 발굽이 있어도 되새김질을 하지 않는 동물, 이슬람식 도축방법에 따르지 않은 고기, 파충류와 곤충류, 포도주 등 알코올성 음료, 비늘, 수염이 없는 오징어류, 장어 미꾸라지 및 갑각류, 할랄인지 분간하기 의심스러운 식품 등이 있다.

3. 식문화와 대표음식

가. 식사구성 및 예절

아랍인들의 상차림이나 일상식을 보편화시켜 말한다는 것은 어려운 일이다. 무엇을 먹는가는 지역과 사회에 따라 다를 수 있고 경제적 능력과 환경에 따라 다를 수 있기 때문이다. 예를 들어 사막의 베두인들은 대개 아침 식사를 커피와 빵, 우유만으로 흡족하게 끝내는데 비하여 여행이 잦은 카이로, 베이루트, 바그다드 같은 대도시의 비즈니스맨들은 콘티넨탈 스타일과 영국식 아침 식사로 하루 일과를 시작한다. 또 같은 이집트 사람일지라도 일부 사람들은 점심시간이 될 때까지 커피와 담배 외에는 아무것도 먹지 않는 경우가 있고 일부의 사람들은 늦은 아침 식사를 들고는 직접 저녁의 성찬을 즐기려 한다. 이런 사람들에게 점심은 그렇게 중요하지 않다. 그러나 저녁식사는 아랍인에게 있어 식생활의 기본이자 빠뜨릴 수 없는 의무적인 것이다.

1) 아침식사

아랍인들은 아침 식사를 이른 시각에 가볍게 드는 것이 보통이다. 계란, 버터, 치즈, 라반 자바디(zabady, 발효된 우유인 아랍 요구르트)를 빵과 함께 먹는다. 가장 보편화된 아침 식사는 훌 무담미스(Al-fulal-mudammis)로 이것은 메주콩을 닮은 화바콩(fava bean)을 목이 좁고 몸통이 불룩한 질그릇 안에 넣고 하룻밤 내내 삶은 것으로 아마인 기름(혹은 버터)과 약간의 레몬주스를 뿌려 먹는다. 이집트의 경우 이 아침식사는 서민층 사회에서 너무나 대중적이어서 집에서 만들기 보다는 시장이나 행상에서 사서 먹는다.

2) 점심식사

도시의 거주자들은 대개 점심으로 간단한 샌드위치를 먹는다. 그 중에서도 가장 대표적인 것이 샤와르마(Shawarma)이다. 꼬챙이에 꿰어 구워 칼로 얇게 적당량 잘라 낸 고기와 양념한 샐러드, 그리고 양파 한두 조각을 빵 가운데에 넣어 샌드위치를 만들어 먹는다.

3) 저녁식사

전통적인 아랍인들의 고정된 관념은 저녁 식사를 기본으로 삼지만, 뜨거운 태양열 때문에 2~4시경에 점심을 차려 먹는다. 이런 경우 저녁시간은 자연히 늦어져 밤 9~10시경이 되며 낮에 먹다 남은 음식을 가볍게 들거나 과일 같은 것으로 대신하기도 한다. 오후에 조리를 하는 것이 아랍인들의 일반적 관습이다.

4) 식사예절

식사를 하려면 아랍 사람은 우선 손을 씻는다. 식탁은 스프라라고 하여 아랍 전역 어느 가정에서나 널리 쓰이고 있다. 아랍인들은 전통 음식을 먹을 때 칼과 포크를 사용하지 않고 그들의 오른손을 사용한다. 왼손을 음식을 먹거나 악수를 할 때 사용하는 것은 매우 모욕적인 일로 받아들여진다. 물론 손은 깨끗해야하고 손톱도 짧게 잘라야한다. 의례적으로 음식을 집는데 그들의 손가락 중 3개 내지 4개를 사용한다. 예전이나 지금이나 둥근 빵은 개인 접시 대용으로 사용된다. 음식을 가져다가 이 빵 위에 놓아두었다가 입으로 가져가기 때문이다. 여러 요리 접시들에 고기, 채소, 파스타 등 음식을 담아 한꺼번에 상 위로 올리는 상차림은 이집트식이고, 한 번에 한 가지 요리 접시만이 올라오는 상차림은 터키식이다.

고대의 이란인들도 역시 손으로 음식을 먹었다. 이슬람교를 신앙으로 갖게 된 이후 이들은 반드시 오른손으로 음식물을 먹게 된 것이다. 그러나 이란에는 수분이 있는 죽과 스프 종류의 음식이 많아 다른 중동 지역의 국가보다는 역사적으로 빠른 시기에 중국식으로 된

짧은 형태의 은 또는 나무 숟가락을 사용했다. 그리고 어느 시기인지 정확하지는 않지만 점차 포크와 숟가락이 손의 역할을 대신하게 되었고 나이프는 단지 과일을 먹을 때만 이란식 나이프가 사용될 뿐이다.

터키인들의 경우 소식의 미덕이 강조되나, 손님을 초대했을 경우에는 음식을 충분히 마련하여 손님이 배불리 먹을 수 있도록 각별히 신경을 쓴다. 이에 대해 손님은 자신에게 제공된 음식을 가능하면 다 먹는 것이 예의이므로 음식이 나올 때 먹을 수 있는 한도를 분명히 표시하는 것이 좋다. 터키인들과 식사할 때는 다음과 같은 식사예절에 유의하여야 한다. 음식에 코를 대고 냄새를 맡거나, 음식을 식히기 위하여 입으로 불거나, 숟가락이나 포크를 빵 위에 놓거나, 상대방 앞에 있는 빵조각을 먹거나, 식사 중에 사망자와 환자에 대하여 언급하거나, 깨끗이 먹지 않거나, 음식을 그릇에 남기지 않도록 주의하여야 한다. 그리고 종교성이 강한 집에서는 식전처럼 식후에도 기도를 한다.

아랍의 식습관에서는 남자가 먼저 음식에 손을 대고 먹을 것을 선택한다. 또 전통 아랍사회의 전통이 비교적 많이 남아 있는 사우디아라비아와 아랍 걸프만 국가에서는 여성이 남성 식구들과 떨어져 식사하는 경우가 많다.

대부분의 터키인 가정에서 음식을 준비하고 대접하는 일은 주로 여성이 맡고 있다. 하지만 도시의 서구화된 가정에서는 부부가 부엌이나 주방에서 함께 음식을 만들기도 한다. 서구화된 부부들과는 대조적으로 이슬람 원리에 충실하게 행동하고자 노력하는 계층에서는 여성이 거의 음식을 마련한다. 손님이 오면 남성은 음식이 올 때까지 손님과 대화를 나누면서 유쾌한 분위기를 만들면 된다. 종교성이 강한 가정에서는 남편의 친구가 와도 부인이 나와서 인사를 건네지 않으며, 간식이나 음식이 준비되었을 경우 부인이 남편에게 신호를 보내 음식을 가져가도록 한다. 방문을 마치고 집을 나설 때 음식을 준비 해 준 친구의 부인에게 직접 감사의 표현을 하고 싶어도 얼굴을 볼 수 없어 감사의 말만 부탁해 놓고 돌아오기도 한다.

바레인 사람들은 엄격한 테이블 매너를 가지고 있다. 음식은 오른손으로만 먹어야 하고, 일반적으로 주인은 최상의 서비스로 손님에게 제공하는 것을 최우선시 한다. 손님은 식사 후에 음식을 약간은 남겨야 한다. 이것은 주인이 보여준 그들의 관대함과 음식의 풍요로움에 대한 상징으로 보여 진다. 바레인 음식은 비채식주의 식단과 아주 약간의 채식주의 식단으로 구성되어진다.

나. 대표적인 음식

1) 전통음식과 음료

아랍 음식은 종합적으로 영양가는 높고 콜레스테롤 수준은 낮은 것으로 평가되고 있다. 일반적으로 굽는 형태가 가장 많은데, 올리브유, 콩기름 같은 식물성 기름이 주로 사용된다.

양상추, 양파, 토마토, 오이 등으로 만든 산뜻하고 상큼한 각종 샐러드가 식사 때마다 상위에 오른다. 또 요구르트와 치즈도 끼니때마다 식탁에 오르는 것으로서 아랍 전역에서 상당한 양이 소비된다.

빵은 주로 밀가루로 만든 빵을 먹는다. 조리용 버터로는 맑게 정제된 버터를 쓰는데 이를 삼나(Samneh)라고 부른다. 차와 커피는 대체로 우유 없이 마신다.

견과류로는 아몬드, 잣, 호두, 피스타치오가 가장 많이 이용된다. 견과류 외 전통 음식 조리를 위하여 가정에서 늘 상비하고 있어야 할 대표적인 음식 재료로는 렌즈콩, 이집트콩, 레몬, 파슬리 등이 있고 부르골(Burghol : 밀 알갱이 푸딩), 타히니(Tahini : 참깨를 주원료로 마늘, 레몬주스를 혼합시켜 걸쭉한 죽처럼 만든 것)도 항시 상당량 준비해 두어야 한다.

꿀은 아랍 전 지역에서 고루 소비되는데, 약간의 미신적 사고가 이와 같은 일부 음식을 둘러싸고 전해지기도 한다. 예컨대 꿀이나 단 시럽을 먹는 것은 삶을 달콤하게 해 주고 악귀를 쫓아 준다고 믿는 믿음이나 마늘이 악마의 공격으로부터 신변을 보호하여 준다는 생

각 같은 것들이다.

독특하고 미묘한 맛과 향을 내기 위하여 가장 널리 사용되는 향신료로 쿠민, 커리, 카다몬, 생강, 정향과 계피, 넛맥, 고추씨, 매운 고추 등이 있다. 이것들은 통째로 쓰이기도 하지만 주로 갈아서 사용한다.

아라비안나이트에서 "열려라 참깨"하며 등장하는 참깨는 아랍의 역사적인 양념으로 날것으로 혹은 볶아서 빵이나 요리의 향미료로 사용된다. 기름으로 짜서 샐러드 위해 뿌리기도 하고 조리에도 쓰이는 참깨로 만들어진 타히니는 여러 전통 아랍음식을 먹을 때나 조리할 때 없어서는 안 될 기본 음식 재료이다.

2) 빵

식사 때마다 나오는 아랍 빵은 종류도 여럿이고 모양과 크기도 다양하지만 가장 유명하고 대표적인 빵은 둥글고 넓적한 쿱즈 아라비(Khoubz Araby)이다. 일반적으로 아랍 전역에서 쿱즈로 통하며, 서구에서 피타 브레드(Pitta Bread)라고 부르기도 한다.

이집트에서는 샤미(Shāmy)로 불려지고 있는데, 흰색의 고운 밀가루로 만든 이 빵은 보통 직경이 10~30cm, 두께 0.5~1.5cm로 안이 비어 있는 이중 겹의 빵이다.

예멘 지역의 빵 야마니(Yamani)는 한 겹의 밀가루 빵으로 아라비아 반도의 중부 지역인 사우디아라비아에서 주로 소비된다.

납작한 모양의 쿱즈 타누르(Khoubz taūr)는 이라니(Irani : 이란빵)라 부르기도 하는데, 이란 사람들에 의해 아랍 걸프지역에 퍼졌기 때문이다. 이 빵은 카타르, 쿠웨이트, 아랍에미리트에서 아침과 저녁식사용으로 먹는 일반적인 빵이다. 물론 고기나 생산과 곁들여 먹는다.

그 밖에 요르단에는 하이크 타윌(Haik ṭawil)이라는 긴 모양의 빵이 있고 예멘에서 먹는

라후흐(Lahuh)빵은 시고 연하다. 또 마그레브 지역의 아랍 가정에서 만들어 먹는 케스라(Kesra)는 갈색의 바삭바삭한 빵이다. 밀가루로 만들기도 하지만 보리나 옥수수가루, 조로 만든 빵도 있다.

수단에는 수수를 주로 하여 만든 수수빵 키스라(Kisra)라 부르고 있다. 대추야자로 만들어지는 쿱즈 알 타므르(Khoubz al-tâer)는 걸프 지역 국가들에서 많이 먹는 전통 아랍빵이다. 독특한 진흙 오븐에서 구워지는 이것은 결혼 및 각종 종교 의식, 사회 모임에서 아랍 커피, 그리고 아랍 전통 단 과자인 할와(Halwa)와 함께 먹는다.

3) 곡류, 콩류 음식

가) 곡류

곡류로 만들어지는 음식으로는 고리 모양의 과자빵이 있는데 이것은 한쪽 면에는 참깨가 뿌려져 있고 백리향을 넣어 스낵처럼 먹는데 그 맛이 짭짤하고 고소하다. 레바논, 시리아의 일반적으로 많이 먹는다.

부르골은 아랍의 거의 모든 나라들에서 먹는 전통 음식이자 다른 음식을 만들 때 사용되는 기본 재료 중의 하나이다. 이것은 밀 알갱이를 삶거나 데쳐서 만든 일종의 밀밥이다. 토마토, 샐러리, 파슬리 등 녹색 채소와 약간의 쇠고기가 곁들여 요리된 음식으로 자주 오리, 닭, 칠면조 등의 속에 쌀 대신 채워 넣어져 식탁에 오른다.

무아좌나(Mu' ajanah)는 밀가루를 반죽하여 삼각형, 사각형의 만두처럼 만들어 안에 고기, 시금치, 감자, 치즈 등을 넣어 구워 낸 것으로 항시적으로 먹는다. 쿠스쿠스(Kouskous)는 빵가루를 채로 쳐서 조처럼 곱게 만들어 삶아 낸 음식으로 토마토 소스를 치고 통감자와 양고기, 쇠고기 또는 생선 한 점을 얹어 내놓는 음식이다.

튀니지에 알려진 파타이르(Fat' ir)는 밀가루를 반죽하여 세모꼴이나 네모꼴 등 여러 모양으로 기름에 튀겨 낸 것으로 아침 식사나 낮에 스낵으로 간단히 먹는 음식이다. 알제리처럼 모로코에서는 스페니(Sfeni)라 부른다. 그냥 먹기도 하지만 짙은 설탕 시럽에 적셔 먹기도 한다.

나) 콩류

우흐빅(Uhbik)은 보리, 밀, 옥수수나 잠두콩, 완두콩, 렌즈콩 등으로 만드는데, 생 곡류를 갈고 여기에 올리브유와 소금을 혼합하여 저장식으로 만든다. 식용 콩으로 만들 때는 먼저 콩을 볶은 후 그것을 가루로 만들어 보리와 밀가루, 우유에 혼합하면 음식이 된다. 곡류와 콩류가 섞이는 주요 음식으로는 브시싸(Bsissa)가 있다. 이 음식은 튀니지에서 유명하며 보리, 밀로만 만들어지거나 콩류를 섞어 만들기도 하는데 방법은 곡류, 콩류를 볶은 다음 당근가루, 설탕, 올리브유 등과 섞어 만든다.

카이로에서 유명한 쿠사리(Kushary)는 아랍 어느 곳에서나 가장 대중화된 음식 중의 하나로 렌즈콩과 쌀을 보통 1:2의 비율로 섞어 만든 것이다. 렌즈콩이 지닌 풍부한 단백질 때문에 건강에 좋을 뿐만 아니라 쌀과 렌즈콩의 조화로 소화도 잘 된다. 콩으로 만든 음식 중 가장 보편적인 것은 훌 무담미스로 화바콩으로 만드는 이 음식은 아랍의 전형적인 아침 식사용으로 가장 넓은 지역에서 소비되고 있다.

라블레비(Lablebi)는 이집트 콩이나 잠두콩, 렌즈콩을 넣어 만든 콩 스프이다. 겨울철에는 아침 식사 때, 다른 계절에는 한낮의 간식으로 인기가 있다. 라블레비는 마그레브 국가들에서 가장 대중적인 스프이고 대체로 이집트콩으로 만든다. 이에 비하여 이집트에서는 렌즈콩으로 스프를 만들어 먹는다.

레바논, 시리아, 요르단, 이라크를 비롯하여 거의 아랍 지역 전역에서 매우 인기 있는 음식 중의 하나가 후무스(Hummus)이다. 이것은 이집트콩이 주재료이고 타히니가 첨가되어

만들어지는 음식이므로 후무스 비 타히니(Hummus bi tahini)라고도 부른다. 아랍 빵과 특히 양고기 케밥과 함께 먹는다.

4) 육류 및 생선 음식

가) 육류

아랍사람들과 양고기를 연상하면 누구나 대개 케밥(Kebab)을 자동적으로 떠올리게 된다. 그만큼 케밥은 세계적인 음식이 되어 있다. 아랍 사람들은 케밥을 만들어 내는 솜씨로 일등 요리사 자격이 있는가 없는가 하는 것을 가늠하기도 한다. 가장 전통적인 케밥 요리는 간 양고기에 양파, 파슬리, 서양호박, 양배추를 넣고 간 검정 후추, 자메이카 후추, 고추 등 양념을 쳐 잘 주물러 손으로 소시지 모양으로 만든 뒤 쇠꼬챙이에 끼워 숯불에 굽는 것이다. 쇠꼬챙이에 끼워 구웠다하여 쉬시 케밥(Shishi Kebab)이라고도 부른다. 양고기를 이렇게 갈거나 잘게 썰어 음식을 만드는 요리법이 흔한 것은 중동의 양고기가 다소 질기기 때문이다.

케밥 요리는 특히 레반트 지역인 시리아, 레바논, 요르단에서 가장 전통적인 요리로 만들어지는데, 후무스와 무람마라(고추와 호두로 만든 걸쭉한 죽)같은 것을 선택하여 찍어 먹는다.

쿱바(Kubbah)는 밀이나 다른 곡식가루에다 양파를 아주 잘게 썰어 넣고 잣과 각종 양념, 올리브유를 넣어 계란 모양으로 둥글게 빚되 속을 비게 하여 그 안에 간 양고기를 넣어 만든 음식이다. 니파(Nifah)는 양고기 구이 음식 중 가장 값이 비싼 것이다. 잘 구운 니파의 가지런한 뼈 부분을 한손으로 들면 뼈들이 저절로 차례로 떨어지면서 고기만 남는데, 아주 연하면서도 빼어난 맛을 느낄 수 있다.

양고기 요리의 최고라고 일컬어지는 유명한 코우지(Khouzi)가 있는데 이것은 약 10 kg 남짓한 양을 통째로 굽는 것이다. 양의 살코기 요리는 쇠고기와 마찬가지로 적당한 크기로 썰어서 바미야(Al-bãiyah)나 콩을 넣고 끓인 후 요리 냄비 째 식탁에 올리는 캐서롤 찜 스타일의 것이 많다.

쇠고기 음식은 찜 스타일의 것과 채소와 함께 약한 불로 끓인 요리가 많다. 아랍 사람들의 육류 선호도에서 쇠고기는 항시 양고기 다음이다. 가격도 양고기 값이 쇠고기 값보다 항상 비싼데 그 이유는 연한 양고기 맛을 쇠고기가 따라가기 어렵기 때문이다.

나) 가금류

닭은 삶아서 식탁에 올리는 것이 일반적이고 숯불에 통째 구워 먹기도 한다. 건포도, 말린 자두, 살구 등을 공들여 채워 넣고 조리하는 전통 페르시안 닭요리는 이란에서 유명한데 아랍에서도 이와 같이 닭을 비우고 그 안에 쌀이나 밀가루 반죽, 과일, 견과 등을 넣고 쪄 내는 요리가 매우 흔하다. 아랍에는 고대부터 전해 내려오는 닭 요리가 무려 300여 가지가 있다고 한다.

호두와 석류 소스를 발라 구워 낸 요리인 페산진(Fesanjin)은 특별한 예식이 있는 경우 식탁에 잘 오르며 집에서 기른 비둘기를 사용하여 만든 바비큐요리 또한 빼 놓을 수 없다.

다) 저장육

아랍 사람들은 더운 날씨 때문에 포육이나 전통적인 저장육들이 여러 형태로 남아있다. 그 가장 대표적인 것이 파스티르마(Pastirma 또는 Bastorma)로서 이집트, 레바논, 요르단, 이라크, 시리아 등지에서 인기를 끌고 있는 절여서 말린 고기이다. 아침 식사 때 샌드위치 속에 넣어 먹거나 계란 부침과 함께 많이 먹는다. 아랍에는 소시지 형태의 포육도 다양하다. 낮은 등급의 양고기를 작게 저며 후추, 정향, 생강 등의 양념과 잘 혼합하여 하루나 이틀 저장한 후 양의 장에 채워 넣어 만든 나까넥(Naqaneq)과 독특하고 강한 냄새를 내며 붉

은 벽돌색을 띠는 소시지로 양 창자에 고기를 넣어 만든 우리식의 순대인 수죽(Sujuk)이 있다. 이것은 원래 쇠고기 소시지로 아르메니아 사람들로부터 소개된 것인데, 지금은 아랍 거의 전 지역에 널리 퍼져 있다.

라) 생선

생선은 아랍의 어느 곳에서나 인기가 높다. 특히 레바논, 이집트, 이라크 사람들이 생선 요리를 가장 즐기는 아랍인으로 알려져 있다. 보리새우 커리(curry) 요리는 아랍 걸프 지역의 모든 국가에서 대중화되어 있다.

이라크의 전통 생선요리로는 단연 마스쿠프(Mashgouf)로 이것은 맛좋은 잉어 생선 요리로 생선을 막대기에 끼워 세워 놓고 불을 지펴 그 열과 연기로 굽는 특이한 요리법으로 유명 하다. 마스쿠프를 꼭 손으로 먹는 것은 가시가 많고 때로는 위험할 정도로 가시가 크기 때문이다. 흰살 속에 감추어진 가시를 손끝으로 감지하여 빼내고 살만을 빵에 싸서 먹는다. 이 때 타히니를 찍어 먹으면 한층 고소하고 독특한 맛을 즐기게 된다.

생선을 소금에 절인 전통적인 것으로는 아랍 전역에서 가장 유명한 페세크(Feseekh)가 있다. 페세크에 쓰이는 물고기는 주로 숭어와 어류인 멀릿이다. 대체로 날카롭게 톡 쏘는 향기가 있는 이것은 짜면서도 신맛을 내므로 독특한 맛을 느낄 수 있다. 사막 지역에서 생선을 오래 보존하기 위하여 말린 것들은 무자파프(Mujaffaf : 말린 생선)라고 한다. 아랍 걸프 지역에서는 전통적인 방법으로 새우, 정어리, 상어류 등을 소금에 절인 후 3~7일간 말린다. 게 역시 걸프 지역에서 널리 식용되는데 약한 소금물에 넣고 잘 익을 때까지 쪄서 샐러드와 함께 먹는다. 소금에 절인 작은 정어리는 캔으로 만들어져 아랍 전역에서 소비된다.

5) 우유, 치즈, 음료, 당과

가) 우유, 치즈

우유, 치즈는 아랍 사람들의 식생활에서 빠뜨릴 수 없는 기본 음식이다. 아랍 사람들은 어느 끼니든지 빵과 치즈, 우유만 있다면 만족스럽게 식사를 즐긴다. 소나 양, 염소의 유즙을 전통적으로 발효시킨 요구르트를 아랍 사람들은 자바디(Zabady)라 하는데, 식단에 빠지지 않고 들어갈 뿐만 아니라 많은 각종 요리에 필수적으로 쓰인다. 걸프 지역에서는 자바디를 라반(Laban)이라 부르며 이집트에서는 라반 자바디라고 복합 명사화하여 일컬어진다. 이것은 약간의 신맛과 버터 우유와 같은 좋은 향미를 가졌다.

아랍에는 전통적인 요구르트의 종류가 많듯이 치즈의 종류도 다양하다. 그 중 가장 먼저 언급되어야 할 치즈가 지브나 바이다로 두부모양을 한 치즈이다. 이 치즈는 거의 모든 아랍 국가들에서 인기가 있는데, 도미아티(Domiati)치즈라고도 불려진다. 아랍 전역에서 만들어지고 소비되는 이것은 암소, 물소, 염소, 양 등의 젖에서 만들어지는 부드러운 연치즈이다. 카리에쉬(Kariesh)치즈는 지방이 제거된 연한 흰색 치즈이다. 이것도 거의 모든 아랍 국가들에서 인기 있는 치즈 중의 하나이다.

나) 음료

아랍 사람들이 즐겨 마시는 음료 역시 지역에 따라 각양각색이다. 카이로의 가장 대표적인 음료로는 오렌지, 레몬, 사탕수수, 바나나, 딸기, 망고, 포도쥬스, 당근쥬스 가 인기가 있다. 감초는 이집트를 비롯한 아랍국가에서 에르끄 수스(Erq sus)로 통하는데, 단맛이 나는 뿌리를 의미한다. 감초는 갈증을 해소해 줄 뿐 아니라 건강에도 도움을 주는 약초로 고대 이집트인들이 발견하여 오늘날까지 각종 여름 음료로 이집트를 비롯한 아랍전역에서 널리 이용되고 있다. 수단과 이집트에서 재배되는 일년생 식물인 카르카데 쥬스도 여름의 갈증을 풀어 주는 빼놓을 수 없는 아랍 음료 중의 하나이다.

아랍에서는 타마린드(Tamarind)를 인도에서 유래되었기 때문에 타므르 힌디(Tamr hindi)라 한다. 이 음료 역시 이집트, 수단을 비롯한 여러 아랍국가에서 인기가 높은 여름용 산성 음료이다. 피를 맑게 한다고 알려져 있고 특유의 신맛과 함께 상큼한 맛도 자아낸다.

다) 당과

할와는 걸프 지역에서 가장 많이 소비되는 전통적 후식의 하나로 보통 커피를 마시기 전이나 평상시 손님에게 내놓는 주요 당과이다. 나샵(Nashab)은 쿠웨이트에서는 다라벨(Darabeel)이라고 부르며 아랍 커피와 함께 먹는다. 홈무시아(Fummusiyah), 심시미야(Fummusiyah), 호울랴(Foullyah)는 이집트콩, 참깨, 땅콩의 각 이름을 따서 만든 전통 캔디들이다.

사실상 캔디(Candy)라는 낱말은 아랍어 quandi(사탕) 삼보사 할와(Sambosa halwa)에서 유래한 것으로 알려져 있다. 삼보사 할와(Sambosa Halwa)도 바레인, 쿠웨이트, 카타르 등 걸프지역 아랍 국가에서 널리 소비되는 전통적 당과로 결혼식이나 축제 때마다 손님들에게 제공된다.

이미 만들어진 쿠스쿠스를 설탕, 건포도, 또는 대추야자로 달게 만든 것을 메스후프(Mesfuf)라고 한다. 라마단 기간 중 금식에 들어가기 직전 마지막으로 먹는 음식으로 자주 사용되며 평상시에는 아침 식사 때나 혹은 후식용으로 나온다.

그 밖에도 바클라와(Baklawa)는 가장 사랑받는 과자 중의 하나이다.

대추야자는 빵이나 시럽으로뿐만 아니라 아랍의 여러 전통 음식 요리에 가장 많이 들어가는 재료 중의 하나이다. 건포도는 다른 음식에 달콤한 맛과 신선한 향기를 돋우어주기 위하여 넣어진다. 석류 시럽은 강한 신맛 때문에 고기 파이나 각종 요리 때 많이 사용된다.

6) 커피, 차 문화

카와(Qahwa)라고 불리는 커피와 차는 일찍이 이슬람 초기 시대의 아랍에는 없던 것이었다. 그중에서도 차는 더 늦게 들어와 19세기 이전에는 아랍의 어느 도시에서도 찾아볼 수 없었다. 그렇지만 오늘날 아랍 사람들은 일상적으로 차를 마시며 손님 접대 등 의례적인 생활의 일부가 되어 있다.

아랍의 커피(قهوة عربية)는 13세기경 예멘에서 처음 발견되었다고 전해진다. 그 후 16세기경에 점차 이집트, 아나톨리아, 이란으로 소개되었다. 베두인 유목민들이 커피를 크게 선호하게 되자 아랍 사회에서 커피는 중요하고 필수적인 일상생활 음료가 되었다. 뿐만 아니라 일부 사람들은 달라(Dallah, دلة)라는 특별한 포트에 끓인 커피가 술을 대체하는 좋은 음료라는 찬사를 보내기에 이르렀다. 17세기에는 작은 컵에 담아 마신 커피가 아랍에서 크게 성행했고 19세기까지 이어지다가 그 이후 대부분의 아랍 세계에서 대중적이던 커피 대신에 차가 등장하게 되었다. 그것은 서구 열강이 아랍에 침입해 들어오면서 유럽의 식문화가 아랍세계에 유입된 것과 밀접한 관계가 있다.

특히 영국의 차 문화가 이집트를 비롯한 아랍세계에 큰 영향을 끼쳐 홍차가 급속하게 아랍 전역에 퍼져 인기를 얻게 되었다. 커피는 이제 특별한 날에 마시게 되었고 차는 하루 종일 즐겨 마시는 일상생활 음료로 변했다. 차는 실론차를 비롯하여 전량 외부로부터 수입되며 주로 유리컵에 설탕을 넣고 마신다. 설탕 없이 마시는 경우는 거의 없고 계피나 생강 또는 박하를 넣어 향을 즐기며 마시기도 한다. 아랍의 어느 곳에서나 두 사람 이상이 모이면 항시 차를 끓이고 함께 마신다.

다. 세계화 속의 아랍 음식

이처럼 아랍은 세계의 다른 지역에 비하여 중세 그들의 선조들이 즐기던 많은 전통이 수

백 년간 그대로 전해 왔다고 말할 수 있다. 그렇지만 아랍 국가들에서 엿보이는 서구화 경향이나 서구식 교육 개혁은 오늘날 또 다른 새로운 음식문화를 형성하게 했다. 커피 문화가 차 문화로 바꾸어진 것이 그 좋은 예이다. 질 좋고 수준 높은 육류, 과일, 채소뿐만 아니라 헤아릴 수 없을 만큼 다양한 캔류의 음식, 음료 등이 수입되어 전통 시장과는 별개로 편의점이나 슈퍼마켓에서 팔리고 있다. 가정에서 음식을 조리하는 데 소비하는 시간들도 서구에서처럼 현저히 줄었다. 집에서 만들어 먹던 후식이나 단 과자들을 시장이나 상점에서 구입할 뿐만 아니라 빵에 대한 기호도 변하여 일부 아랍 도시의 서구화 된 신세대들은 가지런히 썰어진 토스트 빵이나 기다란 프렌치 빵을 즐겨 먹게 되었다.

한편 이와는 대조적으로 아랍의 전통 음식점들이 세계의 여러 곳에서 성업 중이다. 특히 레바논 식당들이 눈에 잘 띈다. 아마도 오랜 내전 때문에 많은 수의 레바논 사람들이 해외로 진출하여 주요 도시에 정착하고 생업으로 아랍 음식점을 차렸기 때문일 것이다. 아랍 음식이 세계 시장에 널리 퍼지게 된 또 다른 이유로는 1970년대 이후 아랍 산유국들의 넘치는 부가 아랍 베두인조차 휴가를 해외에서 보내는 풍조를 낳을 정도로 아랍인 해외여행자들의 수가 급증한 것을 들 수 있다. 다시 말해 부유한 아랍 여행객들이 직접 양을 사서 무슬림 관행대로 도살하고 요리하여 줄 것을 주문하게 되었을 뿐 아니라 유럽의 일류 호텔에서는 고객 유치를 위하여 무슬림 주방장을 고용하는 사례가 빈번해진 것이다.

مجبوس 마쯔보우쯔(Majbouss)

파키스탄 쌀(Basmati rice)에 각종 사프란을 비롯한 향신료와 채소, 닭고기(Halal) 또는 새우 등을 넣어 만든 밥이다.

재료 (4인분)

파키스탄 쌀(basmati rice) 250g / 물 700mL / 양파(소) ½개(80g)
새우 또는 닭고기(Halal) 150g / 옥수수유 3Tbsp /
White rice seasoning 1 조각(10g) / 소금 2tsp

혼합 향신료

터메릭가루 1⅛tsp / 카다몬 1tsp / 넛맥 1½sp / 흑후추가루 1tsp
칠리가루 2tsp / 사프란 1/8~1/5tsp

가니쉬

양파 1개(160g) / 잣 50g







조리법

1. 냄비에 분량의 옥수수기름을 두르고 양파 굵게 다진 것을 넣어 볶다가 혼합향신료, 소금, 새우를 넣어 함께 볶는다.
2. 1에 물 700mL과 white rice seasoning 1조각을 넣어 1분 정도 끓인 후 쌀을 넣어 15분 끓인다. 이때 뚜껑을 덮지 않은 채 거품을 제거하고 가끔씩 저어주면서 계속 끓인다.
3. 2의 불을 줄이고 뚜껑을 덮어서 15~20분간 끓인 다음 불을 최대한 줄여 10분간 뜸을 들인다(누룽지가 살짝 누를 정도).
4. 양파는 얇게 썰어 팬에서 갈색이 될 때까지 익히고 건조시킨다.
5. 잣은 기름 두르지 않은 팬에서 엷은 갈색이 되도록 볶아서 준비한다.
6. 밥주걱에 올리브유를 담은 채로 밥을 떠서 그릇에 담고 올리브오일, 준비된 4의 양파와 잣을 밥 위에 뿌려서 완성한다.

영양성분

열량(kcal)	420.09
당질(g)	53.68
단백질(g)	13.64
지질(g)	16.74
식이섬유(g)	2.36
나트륨(mg)	976.16
콜레스테롤(mg)	28.53

tip

- 새우 외에 닭고기, 쇠고기, 양고기를 넣어도 좋다
- 밥 위에 건포도, 피스타치오, 병아리콩(chickpeas)을 얹어 주어도 좋다.
- 밥을 할 때 쌀알이 부스러지지 않고 눌지 않도록 조심스럽게 가끔씩 저어준다.



أبيض(أرز بسماتي)

아라빅 스타일 화이트 라이스(Arabic-Style White Rice)

파키스탄 쌀(Basmati rice)에 계피를 넣어 지은 흰밥이다.

재료 (4인분)

파키스탄 쌀 250g / 물 10cup / 막대 계피 1조각(2g)
white rice seasoning 1조각(5g) / 소금 ¼tsp / 식용유 2tsp
병아리콩(chickpeas) 60g / 건포도 20g / 잣 10g






조리법

1. 냄비에 물을 충분히 붓고 끓이다가(잔잔히 끓는 상태) 막대계피 1조각과 white rice seasoning 1조각을 넣어 끓인다.
2. 물이 팔팔 끓을 때 분량의 씻은 쌀과 소금을 넣어 7분 정도 계속 끓인다(겉은 익고 속은 약간 덜 익은 상태가 될 때까지 쌀의 양에 따라 시간은 조정).
3. 2의 물을 따라 버리고 오일을 넣어 살살 저어준 다음 뚜껑을 닫고 아주 약한 불에서 뜸들이듯이 조리한다 (25분 정도, 누룽지가 누를 정도).
4. 밥을 그릇에 담고 그 위에 익힌 병아리콩과 건포도, 볶은 잣을 뿌려 낸다.

영양성분

열량(kcal)	387.96
당질(g)	80.66
단백질(g)	7.62
지질(g)	2.82
식이섬유(g)	1.67
나트륨(mg)	59.57
콜레스테롤(mg)	1.25

tip

- 밥에 양고기 구운 것과 샐러드를 함께 구성해서 먹을 수 있다.



فتوش 파투쉬(Fatoush)

오이, 상추, 적채 그리고 이외의 녹색 채소 등을 수막(sumac), 올리브유와 레몬즙, 구운 피타브레드를 넣어 만든 샐러드이다.

재료 (4인분)

오이 100g / 상추 100g / 적채 50g / 방울 토마토 100g
수막(sumac) 1~2g / 레몬즙 1tsp / 올리브유 2tsp
소금 ¼tsp

가니쉬

피타브레드 크루통 50g






조리법

1. 각각의 채소를 씻어서 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 피타 브레드를 사방 2cm 길이로 잘라 180℃에서 15분 정도 오븐에 구워서 피타브레드 크루통을 만든다.
3. 썰어놓은 채소를 혼합해서 sumac, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣어 버무려 완성한다.

영양성분	
열량(kcal)	70.48
당질(g)	8.80
단백질(g)	2.15
지질(g)	3.26
식이섬유(g)	1.83
나트륨(mg)	180.88
콜레스테롤(mg)	1.88

tip

- 샐러드를 만들 때 식초나 레몬쥬스를 넣어도 좋은 데 위가 약한 경우는 넣지 않는 것이 좋다.
- Sumac은 떫고 신맛나는 향신료로, umac 나무의 건조 된 산딸기류 열매를 거칠게 가루내어서 만든다. 중동, 터키, 인도에서 많이 사용하며 건강에 매우 좋다.
- 가니쉬로 피타브레드 크루통, 껍질 벗긴 토마토, 체리, 식용꽃을 넣기도 한다.



خبز عربي 피타브레드(Pitta Bread)

밀가루에 이스트를 넣어 반죽해서 둥글고 얇게 밀어 돌판에 구운 빵으로, 요거트나 사워크림에 찍어 먹기도 한다. 시리아, 레바논 등 각 아랍국에서 아침, 점심, 저녁에 보편적으로 먹는 빵이다.

재료 (10인분)

밀가루(중력분) 550g / 물 320g
이스트 5g / 소금 5g / 설탕 25g
옥수수유 1tsp






조리법

1. 이스트를 따뜻한 물에 개어 밀가루, 소금, 설탕과 함께 혼합한 다음 물을 넣어 반죽한다.
2. 1의 반죽에 옥수수유을 겉부분에만 발라 비닐에 싸서 따뜻한 곳(20~25℃)에 8시간 둔다(발효된 반죽의 무게 850g).
3. 발효된 반죽을 30g씩 떼어 밀대로 직경 10~15cm 되도록 밀어서 미리 달군 돌판에 올려 강불에서 한 면을 먼저 굽는다(일단 달궈진 돌판은 불을 줄인다). 반죽이 부풀어 오르면 스페튤라로 가볍게 눌러서 공기가 골고루 퍼지게 하고 뒤집어 나머지 면도 굽는다(공갈빵 모양).

영양성분	
열량(kcal)	197.53
당질(g)	43.92
단백질(g)	5.70
지질(g)	1.28
식이섬유(g)	1.65
나트륨(mg)	191.70
콜레스테롤(mg)	1.45

tip

- 반죽을 할 때 시간을 절약하기 위해서는 이스트와 베이킹파우더를 함께 사용하면 된다(이스트만 사용할 경우 8시간, 베이킹파우더와 함께 사용할 경우 2시간).
- 구울 때 불판을 달군 후에는 낮은 불로 해서 타지 않게 굽는다.
- 빵 안에 샐러드, 양고기, 양파, 토마토를 넣어서 피타 샌드위치로 만들어 먹으면 좋고 약간 두껍게 구운 경우 피자 도우로 사용하면 된다.
- 피타브레드는 구워서 냉동해 두었다가 꺼내서 다시 구워서 먹어도 된다.



لبنة 랍나(Labna)

저지방우유로 만든 요구르트로 올리브유를 뿌려 아랍 빵과 함께 먹는다.

재료 (10인분)

저지방우유 800mL / 요구르트 1 개(100g)
올리브유 2tsp

조리법

1. 냄비에 저지방우유를 넣고 데운 다음 그릇에 담아 이전 요구르트를 그대로 넣어 따뜻한 곳에 1일 동안 두면 요구르트가 만들어진다.
2. 만들어진 요구르트를 그릇에 담고 위에 올리브유를 뿌려 낸다.







영양성분	
열량(kcal)	55.89
당질(g)	5.97
단백질(g)	3.03
지질(g)	2.17
식이섬유(g)	0.00
나트륨(mg)	54.20
콜레스테롤(mg)	1.60

tip

- 플라스틱 통에 담겨 있는 저지방 우유를 사용하면 좋으며 우유는 많이 끓이지 말고 데우는 정도로 한다.
- 1일을 두면 요구르트, 2일을 두면 페타치즈, 4일을 두면 파마산 치즈가 된다.
- 요구르트와 치즈는 식사때 마다 식탁에 오르는 것으로서 아랍 전역에서 상당한 양이 소비된다.



خروف 깔루프(Kharouf, Lamb)

양고기(Halal)를 여러 가지 향신료로 마리네이드하여 오븐에 구워 낸 부드러운 양고기 요리로 밥과 함께 먹는다.

재료 (10인분)

양고기(Halal)(목살, 어깨살) 1kg / 식초 1 Tbsp / 양파 1/2개(80 g)

마리네이드용 향신료

사프란 $\frac{1}{4}$tsp / 카다몬 1$\frac{2}{3}$tsp / 칠리가루 1$\frac{2}{3}$tsp
넛맥 1$\frac{2}{3}$tsp / 후추가루 1$\frac{2}{3}$tsp / 터메릭 가루 1$\frac{2}{3}$tsp
소금 2$\frac{1}{2}$tsp / 옥수수유 3Tbsp






조리법

1. 양고기는 기름기를 제거하고 분량의 식초를 넣어 골고루 버무린 다음 양파즙을 넣어 맛사지 하듯 주물러준다.
2. 분량의 사프란, 카다몬, 칠리가루, 넛맥, 후추가루, 터메릭가루, 소금, 옥수수유를 고루 혼합하여 섞어준다.
3. 1의 양고기에 마리네이드 향신료를 3Tbsp 정도 넣고 골고루 버무려 마리네이드한 후 쿠킹 호일에 싸서 2일 정도 둔다.
4. 양고기를 호일에 싼채로 180℃ 오븐에서 2시간 정도 굽는다. 이때 오븐의 아래칸에는 뜨거운 물이 담긴 철판을 걸어놓고 윗칸에는 호일로 싼 양고기를 얹어서 은근하게 구워준다.

영양성분

열량(kcal)	92.49
당질(g)	12.40
단백질(g)	3.59
지질(g)	3.20
식이섬유(g)	2.23
나트륨(mg)	87.44
콜레스테롤(mg)	187.70

tip

- 냉동된 고기일 경우 냉장고에서 자연 해동을 해서 핏물을 제거한 후 요리하는 것이 좋다
- 양고기 마리네이드용 향신료는 냉장고에 보관해 두고 사용해도 된다.
- 마리네이드 한 양고기를 2일 동안 둘 때 공기와의 접촉이 없게 잘 싸서 두는 것이 중요하다.
- 오븐에서 고기를 중탕식으로 구울 때 물을 충분하게 하고 호일에 꼭 싸서 육즙이나 양념이 유출되지 않도록 해야 하며 오븐 쟁반 밑에 물을 30분마다 확인하여 채워 주어야 부드러운 질감의 양고기 요리를 만들 수 있다.
- 다 익은 고기는 손으로 눌렀을 때 쉽게 부서질 정도의 부드러운 질감이어야 한다.
- 피타 브레드 샌드위치를 할 경우 넣어주면 좋다.



شوربة عدس 렌틸 스프(Lentils Soup)

렌즈콩에 채소 및 향신료를 넣어 만든 스프(soup)로 주로 저녁에 많이 먹으며 레몬, 올리브유 및 쿠민가루를 곁들여 낸다.

재료 (4인분)

렌즈콩(lentils) 50g / 대파 50g / 양파 80g / 당근 80g
옥수수유 1Tbsp / 소금 ½tsp / 후추가루 ¼tsp / 터메릭 가루 ¼tsp
쿠민 가루(cumin powder) ½tsp / 물 10cup 이상






조리법

1. 대파는 0.5cm 폭으로 통으로 썰고, 양파와 당근은 사방 0.5cm 크기로 썰어 놓는다.
2. 냄비에 옥수수유를 두르고 양파 썬 것을 볶다가 분량의 터메릭 가루, 소금, 후추가루, 쿠민 가루를 넣어 함께 볶는다. 향신료가 어우러지면 대파를 넣고 볶으면서 갈색이 될 때까지 푹 익히고 여기에 당근을 넣어 계속 볶는다.
3. 2에 렌즈콩을 넣어 끈기가 생길 정도로 볶다가 뜨거운 물을 부어 약불에서 저으면서 끓인다. 중간 중간 뜨거운 물을 첨가해 가면서 죽 상태가 될 때까지 끓여준다.
4. 볼에 담아내거나 믹서에 갈아서 담아낸다.
5. 레몬, 올리브유, 쿠민 가루를 위에 뿌려 내거나 따로 담아낸다.

영양성분

열량(kcal)	63.32
당질(g)	5.74
단백질(g)	1.41
지질(g)	3.99
식이섬유(g)	2.04
나트륨(mg)	164.93
콜레스테롤(mg)	0.18

tip

- 렌즈콩(Lentils)은 단백질과 미네랄이 풍부하며 빈혈이 있는 사람과 채식주의자들에게 좋은 식품이다.
- 아침에는 보편적으로 스프, 고기, 생선요리는 잘 먹지 않는다.
- 향신료를 넣어 볶을 때 쿠민가루는 쓴맛이 강하기 때문에 마지막에 넣어 볶는다. 콩을 불리지 않고 그대로 사용하기 때문에 중간중간에 뜨거운 물을 첨가하면서 익혀야한다.
- 화바빈(fava bean)을 냄비에 넣고 계속 끓여 접시에 담아내어 아침으로 먹기도 한다.



حمص 후무스(Hummus)

병아리콩(chickpeas), tahini(sesame seed paste), 요구르트 및 올리브오일, 레몬즙을 혼합하여 갈아서 만든 페이스트 형태의 아랍식의 농후한 소스로 일반적으로 피타 브레드와 함께 제공 된다.

재료 (10인분)

병아리콩 1can
타히니(sesame seed paste) 3Tbsp
요구르트 6~8Tbsp / 올리브유 2tsp
소금 ¼tsp / 레몬즙 ¼tsp



조리법

1. 병아리콩과 타히니(참깨페이스트), 요구르트, 레몬즙, 올리브유, 소금을 넣고 믹서에 간다.
2. 곱게 갈아지면 접시에 담아 올리브유를 뿌려낸다.

영양성분

열량(kcal)	53.55
당질(g)	4.58
단백질(g)	1.58
지질(g)	2.99
식이섬유(g)	3.01
나트륨(mg)	142.30
콜레스테롤(mg)	0.42

tip

- 타히니(tahini)는 참깨를 갈아서 만든 농후한 소스로 아랍의 후무스(hummus)와 바바가노쉬(babaghanoush)와 같은 음식에 향미를 부여한다.
- 후무스를 만들기 위해서는 병아리콩을 3일정도 불려야하며 중간중간에 물을 갈아주면서 불려야 장내 가스유발을 방지할 수 있다.
- 병아리콩(chickpeas), 파, 양파, 마늘, 청양고추, 코리앤더 씨, 파슬리, 쿠민가루를 혼합하여 경단모양으로 만들어 낮은 온도에서 튀긴 것이 팔라펠(Falafel)인데, 이 요리는 피따브레드를 이용하여 샌드위치로 먹는 중동음식으로 채식주의자에 매우 적합한 음식이다.



حلويات عربية 사구(Sagoo)

황설탕을 캬라멜화하여 타피오카, rose water, orange blossom water를 넣어 젤리화한 아랍식 디져트이다.

재료 (15인분)

펄 타피오카(pearl tapioca) $\frac{3}{4}$ cup(200g)
황설탕 15Tbsp / 피스타치오 $\frac{1}{4}$cup(15g)
레몬 $\frac{1}{2}$개 / 사프란 $\frac{1}{8}$tsp / 장미수 $\frac{1}{4}$cup
오렌지 꽃잎수 $\frac{1}{4}$cup
물 10cup 이상






조리법

1. 냄비를 달구어 황설탕과 레몬즙을 넣고 계속 저어주면서 짙은 갈색이 될 때까지 캬라멜화한다.
2. 1에 뚜껑을 살짝 닫은 채로 끓는물을 넣어 끓인다.
3. 2에 분량의 장미수, 오렌지 꽃잎수를 넣어 계속 끓인다.
4. 3에 피스타치오 으깬 것을 넣어 저어주고 사프란, 타피오카를 넣어 약불에서 뚜껑 닫아 끓인다. 이때 계속적으로 끓는물을 첨가하고 저어주면서 이것을 5번 정도 반복한다.
5. 그릇에 담아 피스타치오를 위에 뿌린 후 냉장고에 넣어 젤리상태로 만들어낸다.

영양성분	
열량(kcal)	31.91
당질(g)	7.56
단백질(g)	0.11
지질(g)	0.27
식이섬유(g)	0.06
나트륨(mg)	2.56
콜레스테롤(mg)	0.17

tip

- 사구(Sagoo)는 오묘한 쓴맛과 단맛이 어우러지게 요리하는 것이 포인트이다.
- 타피오카가 연어알 모양으로 투명해질 때까지 물을 넣어가면서 끓여야 한다.



중동 지역의 주요 향신료

- **카다몬**(Cardamom) : green, white, 또는 brown 색의 꼬투리로 이용하며, 씨 자체로 또는 갈아서 사용한다.
- **그린 카다몬**(Green cardamom, elaichi) : 사프란, 바닐라와 더불어 세계적으로 가장 고가의 향신료이다.
- **디비스**(Dibbis) : date(대추) 시럽으로 과육 모양의 덩어리가 형성될 때까지 대추를 끓여서 만든 단맛 나는 물질이다.
- **넛멕**(Nutmeg) : 육두구라고 부르며 단맛과 매우 강한 맛을 낸다. 음식을 만들기 직전에 곱게 갈아서 사용하며 우유나 크림이 들어가는 음식에 사용하는데 케이크, 커스타드 소스, 푸딩 등에 사용한다.
- **사프란**(Saffron, kesar) : 사프란 꽃술을 말린 것으로 실고추 처럼 가늘고 짙은 붉은색이다. 미지근한 물에 담갔다가 붉게 우러난 물로 만들면 진한 노란색을 띠게 된다. 인도, 스페인, 아랍 등에서는 밥이나 후식에 이용된다.
- **터메릭**(Turmeric, haldi) : Oriental saffron으로 동아시아, 인도, 아프리카, 호주 등지에서 자란다. 생강 모양의 뿌리는 전체가 진한 노란색을 띠며 톡 쏘는 맛이 있다. 인도에서는 거의 모든 음식에 두루 사용하며 특히 커리가 노란색인 것은 커리의 주재료로 심황을 쓰기 때문
  - **아조완 씨드**(Ajowan seeds, ajowan) : 남부 인디아가 원산지로 캐러웨이와 쿠민과 밀접히 관련되어 있으며 맛은 thyme 맛이 난다.
- **아사포티다**(Asafoetida, hing) : fennel 식물의 뿌리로부터 얻음. 이란에서 아프카니스탄 지역이 원산지이며 고기보다는 야채와 함께 일반적으로 사용한다.
- **페너그릭**(Fenugreek seeds, methi) : 일반적으로 신맛을 줄이기 위해 사용 전에 튀기거나 토스트해서 이용한다. 생으로 또는 건조해서 이란의 soup 또는 스튜에 사용하며 쓴맛을 가지고 있다.

- **오렌지 꽃잎 수**(Orange blossom water, mai qedda) : 신맛 나는 오렌지의 꽃에서 얻어지며 시럽, 패스튜리, 푸딩에 은은한 향기를 부여한다.
- **포메그레이트 씨드**(Pomegranate seeds, anardana) : 신선한 과일의 즙이 있고 반짝거리는 분홍색의 씨로 샐러드와 생선 소스용 타히나 소스에 뿌려서 사용한다.
- **포메그레이트 시럽**(Pomegranate syrup) : 당밀 농축액으로 달지 않은 신맛의 당밀즙을 농후한 시럽 형태가 되도록 끓여서 만들며 이란과 시리아의 요리에 많이 사용된다.
- **장미 수**(Rose water, mai ward) : 장미 꽃잎의 증류 에센스로 시럽, 패스트리, 푸딩의 향을 주는데 사용한다. 오렌지 꽃잎수(water)보다 약해서 많이 사용하지는 않으며 흔히 다른 것과 혼합해서 사용한다.
- **사랍**(Sahlab, salep) : 난초류의 뿌리로 가루형태로 만들어 농후한 우유를 형성할 때 사용하고 뜨거운 음료와 아이스크림에 독특한 향미를 부여한다.
- **삼나**(Samna, clarified butter) : 독특한 산미를 내는 데 사용하며 팬에 열을 가하고 약한 불에서 버터를 천천히 거품내면서 녹이고 난 후 냉각한다. 밑바닥에 잔여물을 또 다른 팬으로 조심스럽게 옮겨서 발효시키고 버터를 거품이 날 때까지 다시 녹여서 단지 안에 넣어 고체화시키며 많은 양을 얻기 위해 한달동안 유지시킨다.
- **수막**(Sumac, sumak) : dark wine 색이다. 떫고 신맛의 향미료로 시리아지역에서 레몬이 생산되지 않았을 때 신맛을 내기위하여 사용하였으며, Rhus coriaria 나무의 건조 된 산딸기류 열매를 거칠게 가루내어서 만든다.
- **타히니**(Tahina, tehina, tahini) : paste 형태로 깨를 빻아서 걸쭉하게 만든 소스이다. 샐러드 소스로도 이용하고 조리된 음식의 소스로도 이용한다.
- **쿠민**(Cumin) : 중동이 원산지인 한해살이 풀로 향신료로 이용되는 씨이다. 씨는 모양이나 크기가 캐러웨이와 비슷한데, 쿠민쪽이 더 길고 가늘며 진한 향이 난다. 다른 냄새는 모두 감출 정도로 향미가 강하며 톡쏘는 쓴맛이 난다. 아랍, 그리스, 터키 요리에 빠져서는 안될 향신료 중의 하나로 모로코의 케밥, 중동의 쿠스쿠스, 인도의 커리요리나 탄두리 치킨, 그 외 고기요리에 사용된다.

중동 재료 설명

❶ 로스워터(Rose Water) / ❷ 터메릭 파우더(Turmeric Powder) / ❸ 커리 파우더(Curry Powder)
❹ 칠리 파우더(Chilli Powder) / ❺ 넛멕(Nutmeg) / ❻ 큐민 파우더(Cumin Powder)
❼ 카다몬(Cardamom) / ❽ 타히니(Tahini) / ❾ 사프란(Saffron) / ❿ 칙피(Boiled Chickpeas)
⓫ 건포도(Yellow Raisin) / ⓬ 시즈닝(Seasoning) / ⓭ 건포도(Green Raisin) / ⓮ 타피오카(Pearl Tapioca)
⓯ 칠리페퍼파우더(Chilli Pepper Powder) / ⓰ 수막(Sumac) / ⓱ 렌즈콩(Lentil)


SUNDiP
PURE
ROSE WATER
Eau De Rose
SAKTHI
TURMERIC POWDER
SAKTHI
CURRY POWDER
SAKTHI
CHILLI POWDER
SAKTHI
CUMIN POWDER
ISFI
NUTMEG POWDER
WS
WORLD SPICE
POWDER
CINNAMON
Tahina
DIVELLA
CECI
LESSATI
Knorr
Maggi
IKAN BILIS
Maggi
IKAN BILIS

의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼







03

러시아

1. 자연환경 2. 사회적 환경
3. 식문화와 대표음식
4. 러시아 환자식 메뉴

제3장 러시아

1. 자연환경

'보드카의 나라' 로 잘 알려진 러시아는 구소련을 구성했던 러시아 연방의 하나이다. 러시아는 유럽과 아시아에 걸친 다양한 민족이 함께 모여 살고 있는 다민족 국가이나 오랜 역사 속에 러시아 고유의 독특한 문화를 발전시켜 왔다.

가. 지형

러시아의 국경은 북쪽으로는 북극해, 동서로는 유럽에서부터 북태평양을 아우르는 광대한 영토를 가지고 있어 지역적 특성이 매우 다양하다. 북쪽으로 북해, 동쪽으로는 태평양에 접해있으며, 남쪽으로 북한과 중국, 몽골, 카자흐스탄, 아제르바이잔, 그루지야, 우크라이나, 벨로루시, 라트비아, 폴란드, 리투아니아, 에스토니아, 핀란드, 노르웨이 등 14개 국가와 국경을 접하고 있다.

러시아의 지형은 서부 및 서시베리아는 평원지역이며, 동시베리아는 산악지대로 되어 있다. 특히 우랄산맥 서쪽의 넓은 평야와 낮은 언덕, 광대한 침엽수림과 툰드라지역인 시베리아, 그리고 남부경계를 따라 발달된 고지대와 산맥지역인 코카서스 지역이 러시아 지역의 큰 특징이 되고 있다. 동서 길이가 약 9,000km, 남북 최대 길이가 약 4,000km, 최소 길이 약 2,500km에 이른다. 총 17,075,400km의 면적으로 세계 최대이다. 2위인 캐나다에

비하여 약 1.7배의 영토를 차지하고 있다.

러시아는 21개의 공화국, 49개주, 5개 변방주, 1개 자치주, 10개 자치관구, 2개의 연방 특별구(모스크바, 상트페테르부르크) 등 총 89개의 연방구성주체로 구성되어 있다.

나. 기후

러시아는 북쪽의 동토지대, 남쪽의 툰드라, 영토의 2/3 정도를 차지하는 산림지대, 스텝지대, 아열대 지대, 반 사막지대 등 다양한 기후대를 나타낸다. 러시아는 전형적인 대륙성 기후이며 국토의 대부분은 한랭한 기후로 짧고 서늘한 여름과 길게 이어지는 혹독한 추위의 겨울이 특징이다.

툰드라와 타이가 지역에서는 토양이 좋지 않아 농업이 거의 이루어지지 못하고 남쪽의 혼합림, 낙엽수림 지대와 스텝지대에서만 농, 목축업이 이루어진다. 스텝 지대는 러시아의 곡창지대로 밀, 사탕무, 해바라기 등의 농작물이 활발히 재배되지만 러시아 인구에 비하여 많이 부족하다. 따라서 다른 나라들에 비해 음식문화는 매우 소박하다.

2. 사회적 환경

러시아는 약 75개의 다양한 인종으로 구성되어 있다. 전체인구의 80%는 러시아인, 3.8%는 타타르인(Tatars), 2%는 우크라이나인, 그리고 추바스인을 포함한 소수 다민족이 나머지 14.4%를 이루고 있다.

언어는 러시아어를 사용하며, 대부분이 러시아 정교를 믿는다. 러시아의 종교는 기독교, 러시아 정교회를 비롯하여 이슬람, 유대교, 불교가 공존하고 있다. 그 외에 러시아 시골 지역의 민속신앙과 바이칼 호수 주변으로부터 영향을 받은 무속신앙이 있다.

러시아의 역사는 바이킹이 러시아를 '러스(Rus)'라 부른 수천 년 전으로 거슬러 올라간다. 슬라브 민족의 점차적인 영향력 확대로 바이킹의 영향력은 줄어들게 되었고 수백 년이 지난 13세기 몽골이 러시아지역을 휩쓸었고 몽골의 지배가 14세기까지 이어졌다. 그 후 비잔틴 제국의 마지막 황제, 콘스탄틴 11세의 조카딸인 소피아와 결혼하여 비잔틴 제국의 후계자로 칭하고 비잔틴 문화를 받아들인 이반 대제가 몽골의 영향력을 벗어나 모스크바를 중심으로 영토를 확장했으며 또한 러시아 문화 발전의 바탕이 되게 하였다.

러시아의 확장은 그 후 17세기까지 수백 년 동안 이루어 졌으며 짜르피터대제에 의하여 러시아는 강대국으로 나아가게 되었고 그에 의해 계획된 새 수도인 페테스부르그는 유럽의 중요도시가 되었다. 18세기 초기 캐더린여제에 이르러 프러시아, 오스트리아와의 조약으로 유럽에서 그 영향력을 인정받게 되었다. 나폴레옹을 격퇴시킨 알렉산더 1세는 러시아뿐만 아니라 폴란드와 핀란드까지 영향력을 끼쳤다. 19세기에 이르러 러시아는 공업화되었고 짜르제국의 영향력은 더욱 커져갔다. 그러나 1917년 짜르제국은 공화국 정부를 원하던 사회주의자들의 혁명을 맞게 되었고 레닌이 중심이 된 볼셰비키 혁명으로 무너지게 되었다. 1922년 러시아, 우크라이나, 벨로루시, 카프카즈(아제르바이잔, 그루지야, 아르메니아)와 같은 주변지역과 연방조약을 맺고 소비에트 사회주의 연방공화국을 결성하였다.

공산주의에 의하여 러시아의 산업화가 일부 이루어진 것은 사실이나 일반대중의 삶은 많은 제약이 따르게 되었다. 그 후 세계의 초강대국의 위치를 누리며 우주경쟁, 운동 등에서 미국과 경쟁하였으나 경제적, 사회적 발전이 뒤따르지 못하고 동유럽의 붕괴로 말미암아 1991년 12월에 구소련은 완전 해체되었다. 1992년 1월에 러시아를 비롯한 15개 공화국은 각각 완전한 독립국가로 분리되어 소비에트 연방공화국 공산주의 정권이 무너지게 되면서 현재는 규모가 축소된 러시아로 남아있는 상황이며 러시아는 현재 독립국가 연합을 주도하고 있다.

3. 식문화와 대표음식

러시아 요리는 넓은 영토의 민족적 다양성과 특성들을 반영하고 있다. 러시아 요리의 바탕은 척박한 기후 속에서 생활하는 일반대중의 서민식에 기초하면서도 다양한 어류, 가금류, 사냥육류, 버섯류, 베리류와 꿀등을 이용하고 있다. 호밀, 밀, 보리, 그리고 기장과 같은 풍부한 곡류재료를 이용하여 빵, 팬케이크, 시리얼, 크바스, 맥주와 보드카 등과 같은 식품이 만들어진다. 계절마다 얻어지는 재료를 이용하거나 저장된 농산물, 어류나 육류들을 이용하여 독특한 향을 가진 스프류나 스튜류가 요리의 중심을 이루고 있다. 이러한 러시아요리들의 경향성은 20세기까지 러시아 요리의 전통성을 지키며 잘 전수되어지고 있다.

러시아인의 음식과 음료는 크게 9세기에서 13세기 끼예프공국시대의 음식에서 출발된다. 러시아는 그 후 13세기부터 15세기까지 타타르인, 즉 몽골의 지배를 받으면서 음식문화에 많은 영향을 주었다. 양고기를 석쇠에 굽는 요리인 샤슬릭(Shaslic), 양배추를 소금물에 절이는 음식, 요구르트 만드는 방법 등을 러시아인들에게 알려주었다. 17세기 후반 표트르 대제가 유럽의 선진문화를 적극적으로 수용하면서 상류층의 식탁이 서구화되었는데, 고기, 생선, 치즈가 들어있는 샌드위치가 등장하게 되었고, 햄, 소시지, 청어와 소금에 절인 피클, 철갑상어알도 식탁에 오르게 되었다. 이 외에도 서양에서 들어온 설탕이 꿀을 대신하여 새로운 과일이 들어 있는 타르트, 가루 반죽 과자인 페스트리, 캔디 등이 개발되었다.

16세기에서 18 세기 동안에는 제정러시아 시대 영토 확장의 결과로 외국 문물에 대한 관심이 증가되어 더 정제된 식품과 요리 기술들이 러시아에 도입되게 된다. 이 기간 동안 그 훈제 고기와 생선, 밀가루 반죽 과자 요리, 샐러드, 녹색채소, 초콜릿, 아이스크림, 와인 및 주류가 해외에서 수입됐다. 이러한 새로운 식품과 전통적인 요리의 창조적 통합이 주로 도시귀족과 지방귀족들을 위한 요리개발로 이어지게 되었고 그 결과는 기술, 양념과 음식의 조합의 다양성으로 나타났다.

캐더린 대여제 (Catherine the Great)시대 이후 주로 독일, 오스트리아와 프랑스로부터 수입된 제품이나 사람들의 영향으로 러시아의 음식은 더 정교하고 특이하고 새로운 음식으로 발전하였다. 이러한 영향은 세계에서 찾아보기 힘든 흥미롭고, 우아하며, 매우 미묘하면서도 도발적인 프랑코 러시안(Franco-Russian) 요리사들의 주요 식단메뉴가 되었다. 서양요리에 기인하여 러시아 전통음식으로 간주되는 많은 요리들이 실제로 18세기부터 19세기에 프랑코 러시안 요리에서 왔으며 이러한 예로는 송아지를 이용한 빌 오르로프(Veal Orloff), 소고기를 이용한 비프 스트로가노프(Beef Stroganoff) 그리고 닭고기를 이용한 치킨 키예프가 대표적이다.

러시아인들은 감자 전분과 과일을 젤리형태로 만든 끼셀(kisel)과 볼뚜쉬까(boltushka)라고 부르는 오믈렛이 있으며 특별한 음식을 준비할 때는 꾸찌야(kutija)라는 절기음식이 있다. 이 음식은 스바뜨끼 기간에 먹는 특별음식을 말하고, 동슬라브족들의 뽀민끼는 제사용 음식이었다고 전해진다.

광대한 구소련에서는 각 지역마다 다양한 민족 요리를 맛볼 수 있다. 피로시키(Pirozhki)와 보르쉬(Borshch), 비프 스트로가노프(Beef Stroganoff), 그리고 우크라이나의 명물인 키예프식 커틀릿(Kiev-Style Kotleta), 코카서스의 샤실리크(Shashlik), 중앙아시아의 플로프(Plov) 등 다양한 요리 문화가 존재하고 있다.

가. 음식문화

1) 일반적인 특징

러시아는 추운 곳에 위치하여 열량이 높은 음식들이 발달해왔고, 빵도 속을 넣어 튀기는 종류가 다양하다. 쌀에 기름을 듬뿍 넣어 조리하고 초콜릿 같은 고열량 음식의 종류도 많다. 또한 러시아는 야채나 과일 등이 적은 대신 곡물을 많이 이용하여 대부분의 음식과 음

료를 만드는 것이 특징이라 할 수 있다. 호밀이나 잡곡으로 만든 검은빵과 죽, 양배추절임, 소량의 우유 등이 일상식이며, 밀로 만든 흰빵이나 버터는 특별한 날에만 먹었다.

러시아 요리의 특징으로는 가공식품이 거의 없다는 점으로 비교적 시간과 수고가 많이 소요된다.

2) 소박한 식재료를 사용한다.

러시아 음식에 사용되는 식재료는 소박하다. 러시아는 생채소를 구하기 어려워 양배추, 토마토, 감자, 양파, 당근, 비트와 같은 저장채소나 염장채소를 많이 이용한다. 생선은 청어, 대구, 연어를 많이 이용하고 특히 철갑상어의 알인 이크라(ikra)는 세계적으로 유명하다.

3) 러시아인들은 빵을 주식으로 한다.

빵은 전통적으로 내려오는 러시아인들의 주식으로 빵을 신성하게 여겨 소중하게 다루었다. 밀이나 호밀로 각각 흑빵과 브르치카(Vatrushka)라는 둥근 모양의 흰빵을 만들어 먹었다. '빵과 소금' 은 손님에 대한 지극한 환대의 의미를 가지고 있다. 따라서 러시아인들은 귀빈을 맞이할 때 소금이 담긴 둥글고 큰 빵을 제공한다.

4) 죽과 스프가 발달하였다.

죽은 카샤(Kasha)라고 하는데, 귀리, 보리, 수수를 사용해서 죽을 끓여 먹었다. 중요한 자리에서는 늘 죽을 대접하였는데, 죽은 '우정과 화해' 의 의미도 가지고 있다고 한다. 시치(Shchi)라고 부르는 스프는 러시아인들의 가장 기본적인 음식으로 쇠고기, 생선, 양배추 등의 채소를 사용해서 스프를 끓인다.

5) 고기, 감자, 유제품을 많이 먹는다.

러시아인은 쇠고기, 양고기 등을 많이 먹는데, 고기요리는 소금, 후추 정도만 사용하여 고기의 맛을 최대한 살리는 것이 특징이다. 감자는 제2의 빵으로 부를 정도로 많이 먹는다. 러시

아인들은 감자를 굽고, 튀기고, 삶아서 먹는데, 고기, 생선, 우유, 채소는 반드시 감자를 곁들여야 제 맛이 난다고 한다. 1891년 대기근 후에 감자는 러시아인들의 주식과 같이 되어 삶고 튀기고 다른 채소나 고기요리에 곁들이는 등 다양한 조리법으로 감자요리를 한다.

또한 버터밀크, 치즈, 버터 등과 같은 유제품이 음식에 많이 이용된다. 특히 스메타나(Smetana)라고 하는 사워크림은 만능 조미료라고 할 정도로 다양한 요리에 사용된다.

6) 마로제노에(아이스크림)는 남녀노소가 모두 즐겨먹는다.

계절과 나이를 불문하고 모든 러시아인들은 아이스크림을 즐긴다. 유지방이 듬뿍 들어있는 마로제노에는 길모퉁이나 키오스크에서 판매된다.

나. 식품

러시아 요리의 일반적인 식단은 전채, 스프, 따뜻한 요리, 후식, 음료수 등으로 나눌 수 있다. 전채로는 각종 차가운 육류, 철갑상어 알인 캐비아, 청어 절임에 야채샐러드가 곁들여 지며, 포도주나 보드카와 같은 알코올음료도 함께 나온다. 스프로는 양배추를 넣어서 끓인 쉬와 쉬에 비트와 토마토주스를 넣어 붉게 물들인 보르쉬, 그리고 잘게 썬 고기와 야채를 듬뿍 넣은 쌀랸카(Solyanka), 생선을 우려낸 우하(Ukha) 등이 있다.

따뜻한 요리로는 쇠고기를 크림소스로 끓인 비프 스트로가노프, 양고기를 구워서 만든 샤실리크 등이 있다. 후식으로는 아이스크림이나 각종 파이, 케이크와 잼을 곁들인 홍차 등이 나온다.

러시아인들은 아침에는 카샤라고 하는 죽과 밀로 만든 빵과 계란, 치즈, 버터, 깔바사라는 단단하고 짠 소시지를 주로 먹으며, 차, 커피, 응축우유 등을 함께 먹기도 한다. 어린아이들은 아침식사로 오트밀과 같은 죽을 먹기도 하는데 이는 죽은 빵과 마찬가지로 러시아인들의 주식이라고 할 수 있기 때문이다.

점심은 정찬으로 먹기 때문에 전채요리, 스프, 주요리, 후식의 순서로 제공된다. 나뻬드끼라는 보드카, 맥주, 포도주, 크바스, 과일주스, 칵테일 등의 음료를 마시면서 전채인 자꾸스끼를 먹는다. 스프를 먹은 다음에는 감자나 쌀밥, 마카로니가 곁들여진 소고기, 돼지고기, 생선, 닭과 같은 가금류의 주 메뉴를 먹게 된다. 주로 튀기거나 굽는 요리방법을 이용하며, 케이크와 함께 커피나 차를 마시며 식사를 마친다. 일반적으로 러시아인들은 저녁보다는 점심을 훨씬 더 풍성하게 먹는다.

저녁은 점심과 비슷하게 제공되는데, 스프나 디저트 등을 먹지 않는 것이 통례이다. 그러나 생활패턴이 서구화되면서 아침과 점심은 간단하게 먹고 저녁을 유럽식 성찬처럼 많이 먹게 되는 습관으로 변화하고 있다.

1) 스프류

러시아 음식에서 스프는 항상 중요한 음식이다. shchi , ukha , rassolnik , solyanka , botvinya, okroshka , 그리고 tyurya와 같은 전통적인 스프는 18세기와 20세기에 걸쳐 맑은 스프, 퓨레, 또는 스튜등에 친숙한 유럽인들과 아시아인들에게도 알려지게 되었다. 러시아 스프는 일곱가지의 큰 그룹으로 나눌 수 있는데 아래와 같다.

- 크바스에 기초한 tyurya, okroshka 그리고 botvinya와 같은 차가운 스프류.
- 물과 야채를 이용한 묽거나 스튜형식의 스프류.
- 버섯과 고기, 그리고 우유를 이용한 국수 스프류.
- Shchi로 잘 알려진 양배추를 이용한 스프류.
- 고기국물과 짭짤하고 약간 신맛이 가미된 첨가된 rassolnik나 solyanka같은 점도가 높은 스프류.
- ukha와 같은 생선 스프.
- 곡물 및 야채 기반 스프.

2) 메인 요리

가) 육류

전통적인 러시아 요리는 기본적인 세 가지 종류의 고기를 이용하여 준비된다.

- 스프나 요리에서 사용되는 삶은 큰 고기 조각을 다른 다른 요리에 다시 이용하거나 그렇지 않으면 차게 해서 제공하는 형태의 육류.
- 곡류와 함께 고기의 부산물 (예: 간, 내장 등)을 함께 굽는 형태.
- 가금류의 전체나 일부분 (다리, 가슴살) 또는 쇠고기 덩어리를 쟁반에 올려 오븐에서 구운 것 ("zharkoye"라고 불림).

16 세기 러시아의 집안관리 교재인 "Domostroi"에는 이외에도 소시지 만들기, 꼬챙이를 이용한 고기구이와 스튜와 다른 다양한 고기 요리도 언급되어 있다.

과거의 육류는 주로 삶은 고기가 일반적으로 사용되었으며, 이와 함께 제공되는 가니쉬로는 죽과 곡물이 사용되었다, 이 후 버섯뿐만 아니라 삶거나 찐 뿌리채소 (순무, 당근)들도 가니쉬로 사용되었으며 고기의 종류에 상관없이 절인 양배추나 식초와 설탕, 소금을 섞은 물에 절인 사과인 mochoniye yabloki 또는 절인 크랜베리인 vzvar와 같은 것이 가니쉬로 사용되었다. 팬 주스만을 이용하거나 사우어 크림과 혼합 또는 녹인 버터는 야채와 죽을 장식하기 위해 그레이비(gravy)로 부어 사용하였다. 서양식 고기 소스 그레이비(gravies)는 일반적으로 러시아 요리에는 잘 사용되지 않는다.

나) 생선류

천주교에서 고난기간 중 금요일에 육류를 금지하는 것과 같이 러시아 정교의 금식기간 동안은 철저하게 육류를 금지시키는 전통 때문에 생선요리는 혁명이전에는 중요한 요리였

다. 민물생선인 잉어와 수닥(sudak; Sander lucioperca, 젠다)은 anadromous 철갑 상어와 러시아 북부의 연어와 상어와 함께 일반적으로 내륙 지역에서 요리로 이용되었다. 바다생선을 포함하는 더 다양한 종류의 어류는 염건절임, 염수절임, 또는 훈연시킨 형태로 zakuski (전채요리)로 이용되었다.

다) 파이와 팬케익

피로시키(Pirozhki) : 러시아 피로시키는 효모반죽이나 쇼크러스트 패스츄리에 양파, 버섯, 고기와 쌀을 버무려 채워 넣은 만두(파이) 종류이다. 다양한 재료를 이용하여 속을 채우고 이를 고대 슬라브식으로 굽거나 16 세기에 타타르인들에 의해 사용된 프리아째니(priazhenie)로 알려진 방법인 얇게 기름에 튀겨서 만든다.

러시아 피로시키가 영국파이들과 다른 점은 다양한 재료의 속들이 완전히 익도록 하는 것이다. 또한 다진 완숙계란을 속 재료로 사용하는 것도 특이한 점이다.

일반적으로 사용되는 6가지 전형적인 속 재료는 아래와 같다.

- 양파와 어류고기를 볶은 것을 다진 완숙시킨 계란과 섞은 것.
- 다진 삶은 고기와 볶음 양파와 달걀과 혼합한 것.
- 회향(dill)과 함께 쌀과 삶은 계란을 혼합한 것.
- 으깬 감자를 회향과 파와 함께 혼합한 것.
- 볶은 양배추.
- 양파(또는 양파와 당근)과 볶은 버섯을 혼합한 것.

※시르니키(Syrniki) : 사우어크림, 잼, 꿀과 또는 사과소스로 장식을 한 옷을 입힌 커드튀김이다.

※바트루쉬카(Vatrushka): 카티지치즈 (건포도나 과일조각을 함께 포함하기도 함)를 중앙부에 넣고 고리형태의 반죽으로 만든 일종의 케익으로 그 크기는 작은 것부터 큰 것까지 다양하게 만들 수 있다.

라) 야채

양배추, 감자, 그리고 추운 날씨에 견디는 녹색채소는 러시아나 기타 동유럽 요리에 흔하게 사용됩니다. 겨울에 사용하기 위해 야채를 보존하는 데 방법으로 양배추, 오이와 다른 채소들을 소금에 절여서 사용한다. 이러한 야채는 신선한 과일과 야채를 구하기 어려운 기간 동안 중요 비타민의 근원으로 사용 되었다.

마) 음료

크바스(Kvass)는 러시아 빵을 기반으로 한 음료로 많은 스프 (묽은 종류의)에 재료로 이용되는 음료이다. 러시아 전통 음료는 거의 러시아에서만 유래되었으며 다른 국가의 요리에 존재하지 않는다. 러시아 음료에는 보드카, 스비텐(Sbiten), 크바스(Kvass), 메도브카(Medovukha)와 모르스(Mors)가 있다. 이것 중 대부분은 더 이상 즐기지를 않는다. 오랫동안 이러한 알코올음료는 고기와 가금류 요리, 달콤한 죽과 디저트를 즐기면서 섭취되었다. 이러한 음료 중 sbiten의 경우는 후에 차에 의하여 나중에 대체되었다.

메도브카(Medovukha) 는 가장 오래된 술의 한 종류로 물과 적은양의 꿀 (때로는 홉을 이용하기도 함)로 만든다. 모르스(Mors)는 물과 베리주스의 다양한 비율로 만든다. 크바스(Kvass)와 스비텐(Sbiten)은 다른 음료와 달리 보통 많은 양을 만드는데 가장 대중적인 것은 크바스이며 그 종류가 수십 종에 이른다. Kvass를 만드는 기본 방법은 물, 밀가루, 맥아액을 반죽하여 발효시켜 만든다. 이 발효된 "zator"를 물로 희석하는데 이때 효모, 설탕, 그리고 향 첨가제를 혼합한 후 발효 양조한다. 향첨가제로는 역할은 과일과 베리 주스 (체리 , 라스베리 , 레몬 등)뿐만 아니라, 생강 과 민트등이 쓰이기도 한다. 크바스에 비해 스비텐의 준비는 아주 간단한 편이다. 꿀과 sbiten향료 (계피와 정향 그리고 주스)를 따로 준비하여 끓인 후 두가지를 섞은 후 다시 끓이는 것으로 따뜻한 겨울 음료로 제공된다.

차는 17세기 중국으로부터 러시아로 소개되었으며 200년 동안 러시아 각지로 전파되면

서 매우 대중적이 되었고 sbiten을 압도하였다. 홍차가 지금까지 가장 인기 있는 유형이지만 19세기 중앙아시아와 교류를 통해 녹차에 대한 관심도 천천히 증가하고 있다. 오늘날 러시아는 세계에서 차를 대량 소비하는 국가이며 또한 차 수입국이다. 중국으로부터 많은 차를 수입하였으나 중국과 소련의 분할에 기인하여 차 수입을 인도나 스리랑카에서 수입하고 있다. 현재는 중국과의 관계 개선으로 다시 중국차에 대한 관심이 증가하고 수입이 성장하고 있는 추세이다. 피터대제 때 커피가 러시아에 소개되어 현재에 이르고 있지만 커피의 중요도는 차에 미치지는 않고 있다.

다. 대표음식

1) 스메따나(Smetana)

러시아는 유제품이 풍부하여 스메따나(Smetana : 러시아 소스), 트바로크(Tbarok : 코티지 치즈), 버터 등을 이용한 요리들이 러시아 음식의 특색이기도 하다.

러시아 요리에서 스메따나는 약방의 감초이다. 스메따나의 경우 러시아를 상징하는 소스이며, 마요네즈와 비슷한데 드레싱 대신 사용하고, 만능소스로 다양한 러시아 요리에 첨가된다. 스메따나는 러시아의 전통소스로 발효시킨 신맛 나는 농축 크림이다. 러시아인들은 온갖 음식에 스메따나를 곁들여 먹는데, 수프 보르쉬에 섞으면 깨끗한 분홍색을 띤 크림 같은 수프가 되며, 러시아 전통 팬케이크인 블린느이에 바르면 한결 맛이 좋다.

2) 빵(khleb : хлеб)

러시아 음식의 모든 것에 기초가 되는 것은 빵으로서 러시아인들은 흰빵(불까,Bulka)보다는 호밀로 만든 흑빵(홀레브, khleb)을 즐겨 먹으며, 러시아의 전통적인 빵은 거무스름하고 묵직한 것이 특징이며, 호밀 빵을 먹지 않으면 식사한 것이 아니라고 할 정도로 빵을 즐겨 먹는다. 그리고 홀레브(흑빵)는 전통적으로 삶의 풍요로움의 상징으로 귀한 손님을 집안에 맞을 때, 빵과 소금을 손님에게 내 놓는 것이 특징이며, 러시아 가정의 식탁 위에는

항상 빵과 소금 그릇이 같이 놓여져 있다.

흑빵은 러시아사람들의 주식이기도 하며 스메따나를 곁들여 먹거나, 생굴, 캐비어 같은 염분이 많은 음식을 먹은 후 흑빵으로 입가심을 한다.

3) 피로시키(Pirozhki : пирожок)

피로시키(Pirozhki)라고 불리는 빵은 반달 모양으로 생겼다. 커다란 만두 같기도 한 빵은 야채와 다진 고기로 속을 채워 넣어 튀긴 빵으로 월귤 나무열매와 버섯을 넣어 만든 것이 전통방식이지만 오늘날에는 달걀, 파, 감자, 양배추, 다진 고기 등을 이용한다.

빵의 모양이나 맛은 지역마다 다르고 명절이나 주말에 주로 만들어 먹는다. 작게 만들면 피로시키(Piroshki), 크게 만들면 피로기(Piroki)라 부른다.

4) 블리니(Blini)

여러 문화의 종교의식 이나 축제와 관련된 행사에서 제공되는 프랑스의 크레페와 매우 유사한 얇은 팬케익이다. 블리니(Blini)는 밀가루를 이용해 만드는데 양배추, 고기, 버섯, 햄, 과일 등을 넣어 싸서 먹거나 스메따나, 잼, 꿀을 곁들여 먹는다.

달걀과 밀가루를 섞어 둥글게 만든 블리니는 러시아에서 '태양, 풍성한 수확, 좋은 날들, 축복받는 결혼과 건강한 아이' 등을 상징하며 결혼할 때, 아이를 낳을 때, 추도식 후 등 다양한 기념일에 먹는 필수 음식이다.

옛날 왕이 먹던 음식이라고도 하며 철갑상어 알을 얹어 먹는다.

5) 보르쉬(Borshch)

러시아는 추운 나라이기 때문에 고열량식과 국물이 있는 따뜻한 요리도 즐겨 먹는다. 보르쉬(Borshch)는 육수에 비트, 고기, 토마토, 양파, 감자, 당근 등을 넣고 끓인 수프이며 비트를 넣기 때문에 색깔이 붉은 것이 특징이다. 여기에 스메따나를 넣으면 핑크색 크림수프가 된다. 러시아 어느 가정에서나 만들어 먹으며 토마토의 신맛과 고기의 기름기가 합쳐져

걸쭉하고 독특한 맛을 낸다.

6) 샤슬릭(Shaslic)

열량을 보충하기 위한 대표적인 고기 요리로는 샤슬릭(Shaslic)이 있는데, 원래는 몽골 유목민들이 즐겨 먹던 요리가 러시아화된 것이다. 샤슬릭은 꼬챙이에 꿴 고기요리를 의미하며, 양고기, 돼지고기, 쇠고기 등에 양념을 하고 야채와 함께 끼워 불에 굽는 축제요리 중 하나로 보드카와 함께 곁들여 먹는다.

7) 뺄메니(Pelmeni)

뺄메니(Pelmeni) 역시 고기 요리 중 하나로 우리의 찐만두와 같이 밀가루 반죽으로 만두피를 만들어 속은 고기, 버섯, 양파, 열매 등으로 채운 다음 만두처럼 만들어 삶아 먹는 요리이다. 러시아인들은 스메따나나 향신료를 함께 먹는다.

8) 비프 스트로가노프(Beef Stroganoff)

현재 세계인들이 즐겨 먹는 고기요리인 비프 스트로가노프(Beef Stroganoff)는 19세기 후반 알렉산더 3세의 신하이자 유명한 미식가인 폴 스트로가노프 백작이 만찬을 준비해 놓은 고기가 모자라 고기를 얇게 썰어 양파, 양송이를 볶아 스파이스로 맛을 내 손님에게 제공된 것에서 유래하였다.

비프 스트로가노프는 잘게 썬 쇠고기와 토마토소스를 넣고 끓여 만든 육류요리로 스메따나를 곁들여 먹는다.

9) 보드카(Vodka)

러시아의 대표적인 증류주인 보드카(Vodka)는 알코올 도수가 40% 이상인 무색 투명한 술로서 14~15세기부터 애용된 오랜 역사를 가진 술이다. 16세기부터 러시아인들이 대중적으로 즐겨 마시기 시작하였으며, 추위를 이기기 위해서 마신 술이 오늘날 여러 나라에서 즐겨

마시는 술이 되었다. 러시아인들은 옛날부터 보드카를 약이나 마취제로 사용하고 있으며, 감기에 걸리면 후추와 함께 보드카를 마시고 배가 아플 때도 보드카에 소금을 타서 마신다.

또한 보드카는 오이피클이나 햄, 캐비어 등과 함께 차게 마시기도 하고, 식사 중에 반주로 마시기도 한다. 음식의 기름기를 소화시키는 역할을 하므로 식사에서 빠질 수 없는 중요 요소이다.

10) 크바스(Kvas : квас)

러시아 특유의 갈색 청량음료로 아주 오래전부터 마셔왔다. 호밀이나 보리의 맥아를 원료로 해서 효모로 발효시킨 호밀 빵을 넣어 만든다. 제조법이 비교적 간단하기 때문에 러시아에서는 일반 가정에서도 손쉽게 만들어 마신다. 탄산과 젖산 그리고 약간의 알코올도 함유하고 있어 맛이 독특하지만 갈증을 푸는 데는 그만이다. 크바스는 남녀노소 모두 즐기는 대중적 음료라 할 수 있다.

라. 러시아 정교 부활절 음식

러시아 정교에서는 7주간 금식을 한 후에 부활절을 맞이하기 때문에 다양한 육류요리와 부활절 케이크, 부활절 과자, 부활절 달걀을 만들어 먹는다.

1) 꿀리치(kulich)

부활절 케이크로 누룩을 넣고 우유나 버터로 맛을 낸 반죽을 높고 둥근 모양으로 구워낸 빵으로 표면에는 십자가 장식이 붙어 있다. 케이크 위에 시럽이나 호두가루, 설탕에 절인 과일 등으로 장식한다.

2) 뿌쉬킨(pushkin)

부활절 달걀은 양파껍질 즙을 넣고 끓여 붉은 갈색을 띠게 하거나 물감으로 색칠 또는 그림을 그린 다음 기름을 바르는데, 주로 붉은 색이 나도록 한다. 이것은 막달라 마리아가

티베리우스 황제에게 '예수 부활하셨네' 라는 말이 쓰인 붉은 달걀을 선물한데서 유래하였다고 한다.

3) 빠스하(Paskha)

뜨보로끄라는 응고 우유에 스메타나, 버터, 우유, 달걀을 넣어 만든다. 부활절 과자는 4각 피라미드 모양으로 만드는데, 이는 예수 그리스도가 십자가에 못 박혔던 골고다를 나타낸다고 한다.

마. 러시아 정교 크리스마스 음식

러시아 정교에서 부활절 다음으로 성대하게 기리는 축일이 크리스마스이다. 크리스마스 전야에는 별이 뜬 후에 저녁식사를 시작하였는데, 식탁에는 꿀죽과 과일즙이 반드시 놓여진다.

1) 꾸지야

고대 슬라브인은 죽을 일상식뿐 아니라 특별한 의식용 음식으로 생각하였으며, 양봉이 발달하여 곡류로 만든 음식에 꿀을 많이 이용하게 되었다. 꿀죽은 처음에는 밀이나 통보리로 만들고 꿀이나 꿀물만을 넣어 만들었으나 요즈음에는 쌀과 양귀비 씨, 우유나 건포도, 설탕시럽 등을 사용하게 되었다. 곡류의 낟알은 부활의 생명을, 꿀은 건강을, 양귀비 씨는 가족의 부유함을 나타낸다.

2) 브즈바르

말린 사과, 배, 체리, 건포도, 서양자두 등에 물을 붓고 끓인 다음 꿀과 설탕을 넣어 단맛을 낸 과일즙이다. 단맛이 강하고 걸쭉하다.

салат со свеклой
쌀라트 싸 스비끌로이(Beet Salad)

비트를 이용하여 사워크림으로 맛을 낸 샐러드이다.

재료 (4인분)

비트 1개 / 마늘 다진 것 1tsp
마요네즈 또는 사워크림 2~3Tbsp






조리법

1. 비트를 깨끗하게 씻는다.
2. 비트를 통째로 냄비에 넣고 충분한 물에 삶는다.
   포크로 찔러 자연스럽게 들어가면 꺼낸다.
3. 다 익은 비트는 껍질을 벗기고 3~4㎝ 길이로 채 썬다.
4. 볼에 담아 마늘 다진 것과 마요네즈 또는 사워크림으로 버무린다.

영양성분	
열량(kcal)	53.75
당질(g)	0.79
단백질(g)	0.18
지질(g)	5.36
식이섬유(g)	0.36
나트륨(mg)	49.90
콜레스테롤(mg)	7.20

tip

• 사워크림으로 미리 버무리면 흘러내리므로 제공하기 직전에 버무린다.



манная каша
만나야 까샤(Semolina Porridge)

세몰리나 가루를 이용하여 우유와 함께 죽을 끓인 것이다. 주로 아침에 먹는다.

재료 (1인분)

세몰리나 가루 20g(2Tbsp) / 우유 400cc
소금 ½tsp / 설탕 1Tbsp







조리법

1. 우유가 눌러 붙는 것을 방지하기 위하여 냄비에 물을 두른다.
2. 냄비에 세몰리나 가루, 우유, 소금과 설탕을 넣어 나무주걱으로 잘 저어 준다.
3. 중간 불에서 계속 저어주다가, 농도가 약간 되직하게 되었을 때 불을 끈다.
4. 그릇에 담고 그 위에 버터 한 조각을 얹어 낸다.

영양성분	
열량(kcal)	61.45
당질(g)	5.08
단백질(g)	3.20
지질(g)	3.20
식이섬유(g)	0.00
나트륨(mg)	197.51
콜레스테롤(mg)	11.00

tip

- 햄과 함께 아침식사로 이용한다.
- 쌀과 우유를 함께 이용해서 죽을 끓이기도 한다.



борщ 보르쉬(Borsch)

러시아를 대표하는 수프로 비트가 들어가 붉은색을 띠는 것이 특징이다.

재료 (4인분)

비트 1/2개 / 양배추 300g / 당근 70g / 감자 90g
피망 ½개 / 닭육수 1.5L / 소금 1tsp / 다시다 2/3tsp
레몬 ⅛개 / 월계수잎 2장 / 식용유 1tsp

닭 육수

닭 ½마리

곁들임

사워크림 / 실파 다진 것







조리법

1. 닭은 잘 씻어서 물에 넣고 끓여 육수를 낸다.(한 시간 정도)
2. 닭고기는 손으로 잘게 뜯어 놓는다.
3. 비트는 껍질을 벗겨 2~3㎝ 길이로 채썬다.
4. 양배추, 당근, 피망은 채 썰고, 감자는 1.5㎝ 크기로 네모지게 썬다.
5. 후라이팬에 기름을 두르고 비트를 충분히 익힌다.
6. 닭 육수를 냄비에 넣고 끓인다.
7. 육수가 끓으면 썰어놓은 채소와 월계수잎을 넣고 끓인다.
8. 채소가 충분히 익으면 다시다와 소금으로 간을 한다.
9. 8에 볶은 비트를 넣고 끓인 후 마지막에 레몬즙을 약간 넣어준다.
10. 스프 볼에 닭고기를 담고 완성된 채소스프를 담는다.
    그 위에 실파 송송 썬 것과 사워크림을 얹어 낸다.

영양성분	
열량(kcal)	160.30
당질(g)	19.10
단백질(g)	7.62
지질(g)	5.92
식이섬유(g)	0.62
나트륨(mg)	369.21
콜레스테롤(mg)	634.34

tip

• 닭고기 외에 쇠고기나 돼지고기를 이용하여 국물을 내도 좋다.



голубцы 갈룹쯔이(Cabbage Rolls)

양배추를 데쳐서 고기 속을 넣어 익힌 음식이다.

재료 (4인분)

양배추잎 큰 것 10장 / 돼지고기 간 것 400g
양파 다진 것 150g / 피망(2cm로 채썬것) ½개
당근 다진것 60g / 밥 80g / 소금 1tsp / 다시다 ⅔tsp
후추가루 / 당근 30g / 토마토 페이스트 1Tbsp / 물 1cup
월계수잎 3장

곁들임

오이 ¼개 / 토마토 ½개 / 실파 2줄기 / 마요네즈 또는 사워크림






조리법

1. 양배추는 심이 있는 부분을 칼로 도려내고 끓는 물에 넣어 데치면서 겉잎부터 한 장씩 떼어내어 찬 물에 헹구어 물기를 뺀다.
2. 돼지고기와 양파 다진 것, 피망 채 썬 것, 당근 다진 것, 밥, 소금, 후추, 다시다를 넣어 섞어서 잘 치댄다.
3. 데친 양배추를 펼쳐서 고기 속을 놓고 잘 말아서 원통형으로 만든다.
4. 냄비에 양배추잎을 깔고 위에 만들어 놓은 양배추 쌈을 차곡차곡 담는다.
5. 분량의 물에 토마토페이스트를 풀어주고, 소금, 다시다, 후추가루, 당근 채썬 것을 월계수잎과 함께 얹어 준다.
6. 뚜껑을 덮고, 처음에는 강한 불에 끓이다가 끓기 시작하면 약한 불에서 한 시간 익혀준다.
7. 양배추쌈 두 개와 오이, 토마토 슬라이스, 실파, 그리고 반드시 마요네즈나 사워크림을 곁들여 낸다.

영양성분

열량(kcal)	292.25
당질(g)	15.77
단백질(g)	16.12
지질(g)	13.48
식이섬유(g)	2.43
나트륨(mg)	896.51
콜레스테롤(mg)	68.42



котлета 까뜰레따(Kotleta)

돼지고기 간 것을 이용하여 기름에 구워낸 고기 요리로 채소나 감자 퓨레를 함께 곁들여 먹는다.

재료 (4인분)

돼지고기(간 것) 600g / 양파(다진 것) 200g / 계란 2개
식빵 2장 / 물 80cc / 소금 2tsp / 다시다 1tsp
후추가루 약간 / 식용유 / 빵가루 100g






조리법

1. 식빵은 물에 적셔 촉촉하게 한다.
2. 돼지고기와 양파 다진 것, 계란, 식빵, 소금, 후추가루, 다시다를 넣어 섞어서 잘 치댄다.
3. 고기 반죽을 떼어 타원형으로 모양을 만들어 빵가루를 묻힌다.
4. 후라이팬을 달구어 기름을 두르고 모양낸 고기를 구워낸다.
5. 불을 약하게 하여 속까지 완전히 익혀준다.
6. 접시에 구운 고기 두 개를 담고, 감자 퓨레와 오이, 토마토, 레몬 한 조각, 후라이드 에그(sunny side up)를 함께 담아낸다.

영양성분	
열량(kcal)	647.75
당질(g)	46.31
단백질(g)	44.24
지질(g)	31.38
식이섬유(g)	3.58
나트륨(mg)	1075.62
콜레스테롤(mg)	233.88

картофельное пюре(까르또펠리노예 뿌레) mashed potatoes(감자 퓨레)

재료

감자 3개(600g) / 버터 80g / 우유 150cc / 소금 1tsp

조리법

1. 감자는 깨끗하게 씻어 껍질을 제거하여 삶는다.
2. 감자가 완전히 삶아지면 들어내어 우유, 소금과 버터를 넣어 믹서에 곱게 간다.



беф-строганов
비프 스뜨로가노프(Beef Stroganoff)

쇠고기를 채소와 같이 볶아낸 음식으로 감자퓨레나 메밀죽과 곁들여 낸다.

재료 (4인분)

쇠고기(어깨살) 600g / 양파 200g / 피망 50g
토마토 2개(300g) / 월계수잎 2장 / 소금 2tsp
다시다 1tsp / 후추가루 약간 / 식용유

곁들임

감자 퓨레 / 오이 / 토마토






조리법

1. 쇠고기는 7~8㎝ 길이로 결 반대로 굵게 채썬다.
2. 양파와 토마토는 2㎝ 정도의 크기로 썰고, 피망은 2㎝ 길이로 채썬다.
3. 후라이팬을 달구어 기름을 두르고 쇠고기를 충분히 볶는다.
4. 3에 채소를 넣고 볶으면서 은근히 익힌다.
5. 고기가 어느 정도 익으면 다시다 조금, 소금, 후추가루, 월계수잎을 넣어 물기가 거의 없어지도록 조린다.
6. 접시에 감자 퓨레를 담고 완성된 스트로가노프를 담는다. 오이와 토마토를 곁들인다.

영양성분

열량(kcal)	313.86
당질(g)	7.52
단백질(g)	27.84
지질(g)	18.68
식이섬유(g)	1.59
나트륨(mg)	774.81
콜레스테롤(mg)	91.38

tip

- 감자 퓨레 대신 메밀죽을 곁들이기도 한다.
- 등심의 경우에는 오래 익히지 않아도 된다.



плов(пилав) 쁠롭 / 삘랍(pilaf)

쇠고기와 채소를 쌀과 함께 섞어서 지은 밥

재료 (4인분)

쇠고기(어깨살) 400g / 양파 300g / 당근 300g
쌀 500g / 물 6cup / 월계수잎 3장 / 소금 3tsp
다시다 1tsp / 후추가루 약간 / 식용유 ½cup






조리법

1. 쇠고기는 2㎝크기로 네모지게 썬다.
2. 양파는 채 썰고, 당근은 5㎝길이로 굵게 채 썬다.
3. 깊은 후라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 양파를 충분히 튀겨내듯이 볶는다.
4. 양파의 색이 노르스름하게 나면 쇠고기를 넣고 볶는다.
5. 고기가 어느 정도 익으면 당근을 넣고 약한 불에서 충분히 볶아 준다
6. 바로 씻은 쌀을 5의 위에 얹고 분량의 물을 붓고 끓인다.
7. 물이 잦아들면 잘 섞어 준 다음 뚜껑을 덮고 익히면서 가끔씩 저어준다.
8. 쌀이 거의 다 익으면 불을 끄고 뜸들인다.
9. 접시에 담고 얇게 썬 양파를 위에 올린다.

영양성분	
열량(kcal)	1006.85
당질(g)	108.29
단백질(g)	27.43
지질(g)	50.60
식이섬유(g)	4.65
나트륨(mg)	1052.07
콜레스테롤(mg)	61.63

tip

- 고기의 양과 채소의 양은 취향에 맞게 조절할 수 있다.
- 양파를 조금 넉넉히 넣으면 맛있다.



солянка 살란까(Solyanka)

돼지고기와 여러 가지 채소들을 함께 볶은 요리이다.

재료 (4인분)

돼지고기(등심) 400g / 양파 150g / 당근 150g
토마토 300g / 피망 100g / 가지 150g
양배추 400g / 월계수잎 3장 / 소금 1Tbsp
다시다 1½tsp / 후추가루 약간 / 식용유 3Tbsp
실파 약간







조리법

1. 돼지고기는 1.5㎝크기로 네모지게 썬다.
2. 양파와 피망, 양배추는 채 썰고, 당근과 가지, 토마토는 사방 1㎝ 정도 크기로 썬다.
3. 후라이팬에 식용유를 두르고 양파를 볶는다.
4. 여기에 당근과 토마토를 넣고 볶는다.
5. 어느 정도 익으면 돼지고기를 넣고 볶는다.
6. 고기가 충분히 익으면 양배추를 넣고 볶다가 다시다와 소금으로 간을 한다.
7. 채소가 익으면 피망과 가지를 넣고 볶는다.
8. 모든 채소가 충분히 익으면 후추가루 약간, 월계수 잎을 넣는다.
9. 오목한 접시에 담고 그 위에 실파 송송 썬 것을 뿌려준다.

영양성분	
열량(kcal)	419.49
당질(g)	18.74
단백질(g)	24.81
지질(g)	28.07
식이섬유(g)	5.65
나트륨(mg)	1747.78
콜레스테롤(mg)	55.55

tip

- 봄에 다양한 채소들이 나올 때 많이 먹는다.
- 돼지고기는 기름기 없는 부위를 이용한다.



сёмга запечённая
쏨가 자삐촘나야(Baked Salmon)

신선한 연어를 마요네즈로 양념하여 구워낸 요리이다.

재료 (4인분)
신선한 연어 600g / 양파 1개 / 마요네즈 6Tbsp
곁들임
메밀죽 / 버터 / 레몬 슬라이스







조리법
1. 신선한 연어를 1인분(140g)씩 잘라서 오븐용 팬에 올린다.
2. 연어 위에 양파 슬라이스를 2~3개 얹는다.
3. 양파 위에 마요네즈를 얹는다.
4. 오븐이나 전자레인지를 이용해 연어를 익힌다.
5. 접시에 연어 한 조각을 담고 레몬 슬라이스를 얹어준다. 그 옆에 버터 올린 메밀죽을 담아낸다.

영양성분	
열량(kcal)	397.85
당질(g)	2.64
단백질(g)	31.58
지질(g)	28.15
식이섬유(g)	0.38
나트륨(mg)	291.73
콜레스테롤(mg)	111.85

гречневая каша,
그레츠니바야 까샤(buckwheat porridge) 메밀 죽

재료
메밀 200g / 소금 1/2Tbsp / 물 2cup / 식용유 2tsp

조리법
① 메밀을 씻어 냄비에 담고, 분량의 물과 소금, 기름을 넣고 끓인다.
② 물이 잦아들면 불을 약하게 줄이고 뚜껑을 덮어 뜸을 들인다.

tip
- 감자 퓨레나 메밀죽을 곁들이지만 특히 메밀죽이 더 잘 어울린다.
- 마요네즈로 간이 충분하므로 따로 소금 간을 하지 않는다.



блины pancake
블리느이(Blini)

러시아 전통 팬케이크로 차와 함께 아침식사로 이용되며 후식이나 간식으로 사워크림을 곁들여 먹기도 한다.

재료 (4인분)

밀가루 2cup / 계란 2개 / 우유 500cc
소금 1tsp/ 설탕 4Tbsp / 식용유 3Tbsp
베이킹 소다 1tsp / 식초 1tsp

곁들임

사워크림 / 버터 / 꿀 / 잼






조리법

1. 밀가루, 계란, 우유, 소금, 설탕, 식용유를 혼합한다.
2. 베이킹 소다에 식초를 넣어 섞어서 1에 넣고 잘 섞어준다.
3. 후라이팬을 충분히 달군 후 위의 반죽을 한 국자 고르게 편다.
4. 반죽 위에 기포가 전체적으로 생기면 뒤집어서 조금 구워서 꺼낸다.
5. 1/4 크기로 접어서 접시에 담아 사워크림을 함께 낸다.

영양성분

열량(kcal)	752.05
당질(g)	133.24
단백질(g)	20.91
지질(g)	19.00
식이섬유(g)	4.20
나트륨(mg)	377.48
콜레스테롤(mg)	85.00

tip

- 블리느이는 아침식사로 이용하기도 하며, 간식이나 후식으로도 이용된다.
- 블리느이는 바로 구워서 따뜻할 때 버터를 발라서 사워크림과 함께 먹는다.
- 블리느이 속에 코티지 치즈를 넣어 말아서 사워크림과 함께 먹기도 한다.



солёный огурец
쌀료느이 아구례쯔(Pickle)

채소를 절임용 식초물을 부어 저장하기 쉽게 만든 것으로 고기요리 등에 곁들여 먹는다.

재료 (10인분)

오이 2kg / 양파 2개 / 당근 1개 / 마늘 10g / 통후추 3g
월계수잎 10장

피클국물

물 1.5L / 소금 1/2cup / 설탕 1/2cup
식초 3Tbsp



조리법

1. 오이는 깨끗하게 씻고, 꼭지를 제거하여 그릇에 차곡차곡 담는다.
2. 마늘을 반 자른것, 월계수잎과 통후추를 함께 넣는다.
3. 냄비에 분량의 물, 소금, 설탕과 식초를 넣어 한 번 끓인다.
4. 끓인 피클 국물을 오이 담은 그릇에 부어준다.
5. 뚜껑을 꼭 덮고 실온에서 24시간 두었다가 냉장고에 넣어 보관한다.
6. 이틀 후부터 먹을 수 있다.

영양성분	
열량(kcal)	346.75
당질(g)	62.13
단백질(g)	17.40
지질(g)	5.80
식이섬유(g)	23.44
나트륨(mg)	76.75
콜레스테롤(mg)	12.65

tip

- 재료가 위로 뜨지 않도록 가득 채우도록 한다.
- 양배추, 양파, 당근, 피망, 토마토 등을 이용할 수 있다.



의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼







04

몽골

1. 자연 환경 2. 사회적 환경
3. 식문화와 대표음식
4. 몽골의 환자식 메뉴

제4장 몽골

1. 자연환경

몽골은 황해 바다의 요동만, 발해만과도 700km 이상 떨어져 있고, 대개 북위 42℃에서 52° 사이에 놓인 몽골은 국토의 남북거리가 1,263km, 동서거리가 2,405km로서 동쪽이 낮고 서쪽이 높으며, 표고가 약 1,600m인 고원 국가이다. 즉, 동부지역은 대초원으로 목축에 적당하고, 서부지역은 고원인데도 천혜의 초원을 이루고 있다. 기후는 대륙성 기후로서 여름에는 덥고 겨울에는 영하 45℃까지의 혹한이 계속되어 집밖에서 활동하기가 매우 어렵다. 몽골 최대의 농업 지대인 셀렝게 아이막의 연중 강수량이 서울보다 1,000mm쯤 적은 300400mm 정도에 불과할 정도로 건조한 곳이다. 7월 평균 기온이 19.1℃, 연평균 기온이 영하 0.3℃, 11월부터 이듬해 3월까지 5개월 동안의 월평균 기온이 영하인 추운 지역이다.

몽골은 국토의 거의 전역에서 봄 서리가 5월 마지막 주까지 내리고 가을 서리가 9월 첫 주부터 시작되어 곡식과 채소 재배에는 아주 불리하며 겨우 짐승이 뜯어 먹을 수 있는 풀 정도가 자란다. 몽골인들의 전통적인 생업은 양, 염소, 소, 말, 낙타 등의 가축을 기르는 일이다. 몽골의 유목민들은 가축의 털과 가죽을 다듬어 의복과 양탄자와 담요를 만들고, 그들의 집 지붕을 덮을 모전(毛氈)을 지으며, 가축의 마른 똥을 태워 취사와 난방을 하고, 젖과 고기는 주식으로 삼는다.

2. 사회적 환경

몽골의 음식은 크게 차강이데, 올랑이데, 곡물류로 나누어진다. 차강이데는 흰색의 음식을 뜻하는데, 이는 유제품을 말한다. 여름에서 가을까지 충분히 짜낸 우유로 여러 가지 유제품을 만드는데, 보존식품으로서 1년 내내 먹을 수 있다. 차강이데를 여름에만 먹는 이유는 가축의 보호 외에 육식으로 인한 체내 노폐물을 제거하여 신체조건을 조절하기 위함이다. 올랑이데는 붉은 음식 즉, 육류를 말한다. 통통하게 살찐 가축을 도살하여 겨울에 대비한다. 따라서 육식이 가장 풍성한 계절은 기본적으로 겨울이다. 올랑이데 중 몽골인들이 주식으로 삼고 가장 맛있게 여기는 고기는 양고기이고, 다음으로는 소고기, 염소고기이다. 명절이나 축제 때 혹은 귀중한 손님이 왔을 때 양 한 마리를 통째로 요리한 음식을 내놓는 경우가 많다. 그러나 모든 지방의 몽골인들이 모두 양이나 소고기를 주식으로 삼는 것은 아니다.

몽골의 일상음식은 지역과 계절에 따라 확연히 달라진다. 남쪽의 주식은 양고기와 낙타고기 그리고 낙타 젖 제품들이 일반적이다. 그러나 항가이(Hangai) 산에는 쇠고기가 더 보편적이다. 울란바타르시에서는 몽골인과 외국인을 위한 보다 더 많은 종류의 음식이 있다. 몽골인들은 겨울에는 혹독한 추위로 인하여 몸에서 열을 발생시키는 지방의 섭취가 필요하다. 이런 이유 때문에 유목민들은 삶은 지방을 자주 먹는다. 고비지역에 사는 주민들은 지역의 특성상 낙타고기를 식용으로 삼는다. 또한 일부지역에서는 때에 따라 말고기도 식용으로 사용한다. 그러나 말이나 낙타와 같은 가축들이 식용 목적을 위해 도살되는 경우는 거의 없다. 대부분의 몽골인 들은 고기를 구워먹지 않고 삶아 먹는 것을 좋아한다. 하지만, 우리나라처럼 양념을 하지 않고 소금과 약간의 후추 또는 향신료를 첨가하여 요리한다. 예전에는 보통 겨울에 육류를 먹고, 여름 3개월 동안은 유제품만 먹었지만, 지금은 1년 내내 육류를 먹는다고 한다.

몽골 유목민들은 집집마다 개를 기르지만 유목민, 비유목민을 가리지 않고 몽골인들은 개고기를 먹지 않으며, 고기를 날로 먹지 않는다. 또한 시골 사람들은 물고기를 먹지 않는다. 이는 티베트 라마교의 성물이기 때문이라고 하는 사람들도 있다. 일상적으로 상용하는 조리법은 아니지만 고기 맛과 껍질 맛이 좋을 뿐만 아니라 국물 맛이 훌륭한 별미 요리로 호르혹과 보오독이 있다. 나무를 태워 구운 염소를 돌과 함께 통에 넣고 찌는 요리가 호르혹(horhog)이다.

또한 염소 위안에 뜨거운 돌을 넣고 통째로 구운 요리가 보오독(Boodog)이다. 봄이 되고 가축이 새끼를 낳을 때부터 몽골인 들은 마유주(Airag, 아이락)를 포함한 유제품을 먹기 시작한다. 몽골의 5개 주요 가축의 젖으로 만든 유제품은 열거하기 힘들 정도로 많다. 몽골인 들은 항상 우유를 집에서 끓이지만 생우유는 먹지 않는다.

몽골의 몇 지역에서는 우유를 증류하는 전통이 아직도 남아있다. 증류는 5가지 정도가 있는데 이는 arkhi, arz, sharz와 dun이 있다. 대개 arkhi(술)가 주로 소비되는데 그것을 상업적으로 생산되는 보드카(vodka)와 구별하기 위해 "시민 아리히"나 "몽골 아리히"라고 부른다. 몽골 아리히는 투명하고 10-12도 정도 이다. 이것을 만들 때 시간과 특별한 기술이 필요해 대량생산은 되지 않는다. 따라서 대부분의 몽골인들은 보다 더 독한 보드카나 맥주를 선호한다.

몽골에서 빼놓을 수 없는 발효주로, 일명 아이락(Airag)이라는 마유주가 있는데 말의 젖을 효소 등을 이용하여 일정시간 동안 지속적으로 잦기를 반복하여 제조하는 방식으로 맛은 우리의 막걸리에 가까운 정도의 맛으로 여름철 필수 음료다. 육식을 많이 하는 몽골인들은 여름철 최대한 육식을 피하고 가급적이면 유제품을 많이 먹는데, 이는 부족한 비타민을 보충하기 위한 방법이다.

몽골은 음식의 종류, 식재료, 만드는 순서 등이 간단한 것이 특징이다. 이동 유목에 불필요한 것은 되도록 삶에서 제거해 버리는 것을 추구하는 유목문화의 특징이 그대로 나타나는 것이다. 유제품으로 만든 음식은 간식 등을 포함해서 200여종이 된다고 말할 만큼 다양하지만, 그 외는 채소와 양념의 이용이 적은 육류음식이 대부분이고 맛이 다양하지 않아서 음식 종류가 많지 않다. 그 외의 특징은 러시아에 이어 두 번째로 공산화된 나라가 몽골이어서 70여 년 동안 소련의 영향을 받아 식당에서 파는 음식은 대부분 러시아 음식 문화에 영향 받은 것들이 많다. 중국의 영향을 받은 음식들도 있지만, 중국 자치주인 내몽골만큼 많이 중국화 되지는 않았고, 최근에는 비프스테이크나 피자, 샐러드 등 서양식 음식도 많이 보급되고 있다.

예전 몽골의 전성기때 세계의 각종 음식이 다양하게 존재했을 수도 있었겠지만, 1995년 공산주의로 인한 물자 부족과 유목 문화의 단순화된 생활을 통해 양념은 소금만을 사용하였다. 채소는 감자, 당근, 양파, 양배추가 전부였고, 그마저도 풍족하지 않았다. 과일은 통조림 외에 전무했다.

2000년도에 들어서 중국과의 무역이 활성화되어 과일, 채소, 양념 등이 들어오기 시작했다. 울란바타르 외국인 이용 시장에 가면 다양하게 구입할 수 있지만, 시골에서는 여전히 채소나 양념 등은 구하기 어렵다. 그런데 최근 몇 년 전부터는 개방 후 많은 음식 문화가 도입되면서 양념을 구하기가 어렵다보니 양념 사용방법을 배우기보다는 화학조미료를 무분별하게이 사용하는 현상이 많이 나타나고 있다. 유제품과 육류가 중심이 된 음식문화이기 때문에 냄새를 없애기 위한 양념 등은 거의 사용하지 않고 음식의 조리 순서 등도 별로 중요하게 생각하지 않는다. 오히려 고기의 노린내 등 냄새가 많이 나는 음식을 좋아하는 경향이 있다. 그리고 추운 지방이어서 건강유지상 늘 지방을 많이 먹으려는 경향이 있기 때문에 음식에 기름기를 제거할 필요 등은 별로 없고 오히려 고기 지방부위를 따로 떼어서 비싸게 팔정도로 기름기를 좋아한다. 우유차(수태차)에다가 노란 버터 한 스푼을 넣어서

기름이 동동 뜨게 주면 최고의 손님 대접한다는 의미이고, 음식점에서 음식 위에 양 꼬리 부위 기름을 아기 손바닥만 하게 한 장씩 떠서 얹어주면 손님들이 아주 좋아한다.

이를 통해 알 수 있는 몽골 음식의 특징은 첫째, 간단하다. 재료부족, 육류와 유제품을 주로 이용, 이동 유목으로 채소나 양념은 구하기 어렵고 거의 사용하지 않아서 유제품 외에는 음식을 만들 때의 순서가 중요하지 않다. 둘째, 식당에서는 외국 영향을 받은 음식이 많고, 식당에 가면 퓨전형 음식이 많다. 셋째, 양념을 거의 사용하지 않는다. 냄새, 기름기 제거 등이 중요하지 않고 맛이 다양하지 않다. 넷째, 매운 양념을 사용하지 않는다. 고춧가루는 전혀 쓰지 않고, 후춧가루도 최근에 와서야 사용하고 있어서, 후춧가루를 많이 쓰면 매워서 못 먹는 사람도 있다. 이는 추운 나라여서 매운 음식을 먹고 땀을 흘린 상태에서 추운 기후에 노출되면 감기 등이 걸리기 쉽기 때문에 매운 음식을 거의 안 먹어본 사람이 많아서 조금만 매워도 잘 못 먹는다.

몽골음식은 만들기가 쉬워서 표준 레시피가 발달하지 않았고, 그냥 한꺼번에 넣고 푹 끓이는 경우가 많아 만들기 쉽다. 몽골 상류층은 러시아 유학을 많이 다녀왔기 때문에 러시아 음식에 익숙한 사람이 많이 있다. 또한 몽골 사람들은 이가 나쁜 사람들이 많아서 쫄깃한 맛보다는 푹 익은 것을 훨씬 좋아한다. 과일도 부드러워야 잘 익은 것이라고 생각하는 사람이 많아서 한때 몽골에는 푸석한 사과가 많이 수입되었다.

3. 식문화와 대표음식

가. 몽골의 식문화

첫째, 다양한 유제품을 사용한다. 간식으로 먹는 것이 대부분이고, 요즘은 우유 값이 비싸서 예전보다 적게 먹는다. 떠먹는 플레인 요구르트와 같은 타라크, 이 타라크(요구르트)

를 말려서 씹어 먹는 신맛 나는 아룰(aaruul), 홍차나 흑차에 우유를 타고 물을 섞어 소금을 넣어 마시는 수태차(Süütei Tsai)를 가장 많이 먹고 마신다. 그 외 말젖을 발효시킨 우리나라 막걸리 같은 아이락(airag), 생크림인 어름이나 이 어름을 발효시킨 약간 신맛이 나는 처츠기 등을 빵에 발라 먹고, 말린 버터도 즐겨 먹는다. 우유 단백질만 모아서 발효시킨 에에즈기 또는 에에듬, 이 에에즈기와 생크림을 섞어서 밀가루와 섞어 볶은 할리막, 아롤을 우유나 물에 끓여 설탕을 넣어 마시는 아르츠, 우유에 말린 고기를 부셔 넣고 쌀죽을 끓이는 수태보따(우리나라 타락죽이 이에서 근거했다고 함) 등은 손이 많이 가지만 즐겨 먹는 고급 음식에 속한다. 우유가 많은 나라여서 치즈도 만들어 먹지만, 추운 기후에 발효를 시키기 어려워서 두부 같은 맛의 치즈인 뱌슬라크도 있다.

둘째, 전통음식(명절음식)이 발달했다. 주로 구정 설날 차강사르 때 만들어 먹는 전통음식을 의미한다. 채소라고는 양파만 조금 넣어 95퍼센트 이상 고기만으로 만드는 완전 고기만두인 보쯔(buzz), 양고기 한 마리를 통째로 삶은 것을 잘라먹는 오오츠, 흰쌀밥에 설탕을 넣고 건포도를 넣어 기름에 볶은 약밥 비슷한 베레스, 밀가루를 반죽하여 튀겨 우리나라 약과보다 10배쯤 크게 만들지만 마지막 꿀에 재는 과정이 없는 올보우 등이 있다. 육류를 이용한 전통음식에는 명절음식 외에 주로 잔치음식으로 사용되는, 양 한 마리를 통째로 압력 통에 넣고 불에 달군 돌을 집어넣어 만드는 호르혹, 염소를 잡되 머리만 떼어낸 채 목을 통해 내장과 뼈를 빼어낸 후 불에 달군 돌을 넣어 목 부위를 잡아매어 염소가죽이 압력통이 된 상태로 불에 그슬려 만들어 먹는 보오독(겉가죽이 안 다치게 내장과 뼈를 발라내는 데 68시간이 걸려 총 1012시간 정도가 드는 잔치음식), 손바닥보다 더 큰 크기로 만들어 먹는 튀김만두식 또는 고기 호떡 같은 호쇼르, 큰 잔치 때 반드시 등장하는 우리나라 소머리 눌린 것 같은 이스투징 등이 있다.

셋째, 일반 가정식과 식당용 음식으로 나눌 수 있다. 일반 가정식은 빵 탈라흐와 고깃국 슐(서양식 스튜와 같은 형태), 혹은 고기 칼국수 고릴태 슐, 채소가 좀 많이 들어가는 노고

태 슐 형태의 음식을 주로 먹는다. 호쇼르, 감비르(밀가루 반죽 남은 것을 튀겨 먹는 딱딱한 꽈배기), 보쯔(Buzz)도 많이 먹는 편이고, 우유에 작은 물만두 반시를 넣어 끓여 먹는 반시태 채나 고깃국에 반시를 넣어 끓여 먹는 반시태 슐도 좋아한다. 빵이 없으면 밀가루를 발효 반죽하여 찐 앙꼬 없는 찐빵인 만토를 쪄 먹는다. 밀가루를 반죽해서 밀어서 쪄서 식혀서 썰어 찐 국수를 만들어 기름에 고기를 채 썰어 채소와 함께 볶아 먹는 볶은 국수인 초이반은 손이 많이 가지만 좋아하는 음식 중의 하나이다. 채 썬 고기를 볶아 먹는 내링 마흐니 호르카, 갈비를 끓여 먹는 하비르카니 슐이 있다. 식당용 음식으로는 몽골 음식과 러시아 음식이 주로 많다. 다양한 유제품과 전통음식으로 나눈다.

다양한 유제품은 스프 종류나 고깃국 등의 한국식 국이나 탕종류인 슐이 대부분이다. 전통 음식은 국물 없는 정찬 음식을 통칭하여 의미하는 말이다. 다양한 유제품으로는 고릴태 슐, 노고태 슐, 하비르가니 슐, 반시태 슐, 반시태 채 외에, 고기가 주재료인 고깃국 하르슐 등이 있다. 전통 음식으로는 내링 마흐니 호르카, 초이반, 기름에 볶은 잡채인 푼투채에 호르카, 달걀후라이를 얹은 비프스테이크인 운두그태 비프스텍 등이 있고, 러시아 음식인 골랴쉬와 테프텔, 튀긴 닭다리인 샤르승 타히아니 마흐를 주로 많이 판다. 골랴쉬는 고기를 5×5×5cm 정도로 큼지막하게 썰어서 푹 고은 고기 위에 하이라이스 같은 소스를 뿌려 밥과 함께 나오는 음식이고, 테프텔은 햄벅스테이크와 비슷한데 고구마처럼 타원형으로 빚어 뭉친 고기 두 덩이에 소스를 뿌려 밥과 함께 나오는 음식이다. 빵가루를 넣는 대신에 밥을 고슬고슬하게 지어 섞어 내기도 한다. 함께 나오는 밥은 안남미로 지어 버터 등에 볶은 밥을 조금 낸다. 발효 반죽한 밀가루 속에다 고기와 밥을 섞어 고로켓과 비슷하게 만든 것으로 피로시키도 러시아 음식으로 점심식사 때 간단히 먹는 음식으로 인기가 많다.

다양한 유제품과 전통 음식 외에 샐러드나 음료 등은 요즘 마요네즈를 섞어 만든 왈도프 샐러드(니스렐 살라드), 프렌치드레싱에 무친 당근, 양배추를 채 썬 샐러드 노공 살라드, 중국식 빈대떡인 빙 등을 따로 팔기도 한다. 몽골에서는 달걀이 훌륭한 음식에 속하기 때

문에 삶은 달걀 찬승 운드크를 비싸게 팔기도 한다. 닭고기를 구하기 어렵기 때문에 닭요리를 좋아하지만 비싸게 판매하여 잘 먹기 어렵다. 몽골에서는 염소고기, 말고기, 양고기, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 순으로 가격이 저렴하다.

나. 인기 있는 몽골음식

1) 다양한 유제품

가) 수태차

우유가 들어 있는 차(수 : 우유 라는 뜻 / -태 : -이 들어 있는, 함께 있는 이라는 뜻 / 채 : 차라는 뜻). 물에 흑차(주로 중국에서 들어오는 하품 찻잎이나 줄기 등을 발효시킨 차로서 끓이면 검은색이 나오는 발효녹차나 홍차 종류로 값이 매우 싸다. 이곳 몽골에서는 벽돌만한 크기가 1달러정도 하는데 각 가정에서 1~3달 이상 쓸 수 있다. 벽돌같이 뭉쳐서 파는 것을 조금 부셔 넣는다)를 넣고 끓이다가 우유를 넣어 끓인다. 우유를 넣고 끓일 때 공중에 높이 떠서 흘려내려 공기와 많이 섞어서 우유 지방 등이 유화되게 할수록 고소한 맛이 나므로 보통 88번을 이렇게 높이 들어 흘려내려 섞는다고 한다. 소금을 넣어 좀 짭조름하게 끓여서 보온병에 넣어두고 종일 마시는데, 하루에 보통 5~10잔 이상 마신다(짠 맛은 집집마다 다르지만 음식 먹는 만큼의 짠 맛은 아니고 그저 간간할 정도로 1리터에 작은 차스푼 1개 정도). 몽골에서는 뜨거운 차를 식사 전에 많이 마시므로 수태차와 빵 만으로 아침 식사를 대신하는 경우가 많다. 최근에는 우유가 비싸져서 음식점에서는 우유를 조금 넣고 밀가루를 볶아 넣어 고소한 맛을 내기도 하는 히이태 채를 사용하기도 한다. 우유는 소젖뿐만이 아니라 양젖, 염소젖, 낙타젖 등을 의미한다.

나) 수태보따

우유가 들어 있는 쌀죽(보따 : 쌀이라는 뜻). 물에 쌀을 넣고 밥이나 죽을 끓인 후 우유와

물을 넣고 끓인 다음 설탕과 소금을 조금 넣어 약간 단맛이 나게 끓인 우유죽이다.

다) 보르츠태 보따태 채

말린 고기를 넣은 쌀죽(고기 말린 것을 보르츠라고 함). 흑차에 소금을 넣어 차를 끓인 후 쌀이나 밥을 넣어 죽을 끓인 후 우유와 소금을 넣고 말린 고기 보르츠를 부셔 넣어 끓인 쌀죽이다.

라) 타라크

떠먹는 플레인 요구르트. 시중 판매하는 작은 용기로 조금씩 먹는 게 아니라, 밥공기로 가득 한 그릇 정도는 먹어야 먹었다고 생각하고, 보통은 자기 전에 먹으면 푹 잘 잔다 하여 밤에 자기 전에 많이 먹는다. 설탕이나 잼을 넣어 달달하게 먹기도 하지만 어른들은 그냥 플레인 상태로 먹는 걸 좋아한다.

마) 아르츠

플레인 요구르트 타라크가 오래 발효되어 시게 되면, 큰 베주머니에 넣어 높은데 걸어두면 응고된 요구르트가 1~2일 동안 자연스럽게 걸러져 두부처럼 굳어지는데, 이것을 꺼내어 썰어 말린 것이 아롤이라는 말린 요구르트인데, 이 아롤을 부셔서 물에 넣고 끓이다가 설탕을 넣어 끓이면 새콤달콤한 요구르트 죽이 된다. 혹은 우유 단백질을 끓여 건더기를 말려 발효시킨 에에즈기나 에에듬을 부셔 넣고 끓이기도 한다. 몽골 사람들이 한국의 신김치나 김치찌개를 좋아하는 것은 이 아롤의 발효된 신맛 때문인 것 같다.

2) 전통음식 : 주로 수프나 국 종류의 스튜

가) 고릴태 슐

국수 넣은 국(고릴 : 국수라는 뜻 / 슐 : 국, 탕이라는 뜻). 물에 감자와 양파, 당근, 고기

를 1×1×2cm(혹은 조금 더 크게) 정도로 썰어 넣고 끓인 후 국수를 넣고 푹 끓인다. 소금으로 간을 하는데, 요즘은 화학조미료를 많이 사용한다. 고기는 기름을 떼지 않고 그냥 넣고 양파와 당근은 감자, 고기 보다는 잘게 썰어 넣고 푹 무를 때까지 끓이고 국수도 푹 퍼진 국수를 더 좋아한다. 국수를 끓인 후 1~2시간 지난 것도 좋아할 정도이다(꼬들꼬들한 라면은 덜 익었다고 생각하고 잘 안 먹는다). 우리나라의 칼국수 형태인데, 고기가 많이 들어가고 국수가 푹 퍼져야 한다. 한국식 칼국수에 고기를 많이 넣으면 맛있게 잘 먹지만, 채소는 건져내거나 남기는 경우가 많다.

나) 하르슐

고깃국(하르 : 검은이라는 뜻, 고기를 많이 넣어서 검게 끓인 국). 물에 감자와 양파, 당근, 고기를 1×1×2cm(혹은 조금 더 크게) 정도로 썰어 넣고 푹 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다. 고기의 비율이 80% 이상이다.

다) 노고태 슐

채소국(노고 : '채소'를 의미한다). 의미는 채소국인데 고기가 반드시 들어간다. 상대적으로 채소가 많이 들어간다는 뜻이다. 고기가 안 들어간 국은 음식이 아니라 잠깐 마시는 음료수 정도로 생각한다. 기름기가 많지는 않지만 고기가 들어가니 기름기가 없을 수 없다. 물에 감자와 양파, 당근, 양배추, 고기를 1×1×2cm(혹은 조금 더 크게) 정도로 썰어 넣고 푹 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다. 고기의 비율이 20% 이상이다.

라) 반시태 슐

반시 넣은 국. 고기를 잘게 다져서 소금, 후추를 넣고 소를 만들어 놓고(양파를 조금 넣기도 하나 거의 안 넣을 경우가 많다), 밀가루를 반죽하여 2~3mm 두께로 밀어 만들어 놓은 고기소를 넣고 밤톨만한 작은 물만두 형태의 반시를 만든다. 단, 물만두처럼 껍질이 얇으면 안 된다. 하르 슐이나 노고태 슐 등에 반시를 넣고 끓인다. 한 그릇당 반시가 10개 정

도 들어가면 된다.

마) 반시태 채

반시 넣은 차. 반시를 만들어 수태채에 넣고 끓여 소금을 약간 더 넣고 간을 맞추어 먹는다.

3) 육류를 이용한 전통음식

전통음식은 주로 고기 요리이다. 생선은 라마교국가라 국민의 90퍼센트 이상이 거의 안 먹는다. 생선을 좋아하는 사람은 소수라서 생선요리는 되도록 물어보는 것이 좋고, 먹는 사람들도 주로 튀긴 생선까스류를 먹고 찌개는 생선 비린내 때문에 잘 안 먹는다. 고기도 육회나 생식은 전혀 하지 않기 때문에 생선회를 보면 놀라거나 신기한 음식으로 보기는 해도 잘 먹는 사람은 거의 없다.

가) 초이반

밀가루를 반죽하여 밀대로 밀어(칼국수용처럼) 기름을 발라 접는다. 찜솥에 김을 올려 접은 밀가루 반죽을 찐다. 12~15분 정도 쪄서 익으면 꺼내어 다시 펴서 식힌다. 식힌 후 칼국수 형태로 썰어 둔다. 고기를 5×0.3×0.3cm로 채썰고, 양파, 당근도 채썰어 준비한 후, 프라이팬에 기름을 두르고 고기를 볶다가 썰어 놓은 채소를 넣고 소금, 후추 간을 해서 볶는다. 고기가 익으면, 쪄서 썰어 놓은 국수를 넣어 같이 볶아 간을 보고 내어 접시에 담는다.

나) 호쇼르

우리나라의 튀긴 고기만두와 비슷한데, 모양은 납작하게 만든 큰 만두라고 생각하면 된다. 크기는 큰 것은 어른 손바닥의 1.52배정도로 커서 23개 정도가 한 끼 식사이고, 가정집

에서는 보통 아이들 손바닥만 하게 빚어서 납작하게 눌러 기름에 튀기거나 프라이팬에 지진다. 만두 속 내용물은 고기가 80퍼센트 이상이거나 고기만 잘게 썰어 소금, 후추 간을 해서 넣기도 한다. 물론 기름기가 많은 고기를 좋아한다. 길거리 작은 식당에서는 우리나라 호떡 반죽보다 약간 되게 해서 고기를 넣어, 밀대로 밀어 납작하게 둥글게 만들어 기름에 넣어 튀기는데, 호쇼르피가 바삭바삭한 것을 싫어해서 튀긴 다음에는 꺼내어 보온 통에 넣어 2~3분정도 김을 씌어 호쇼르피가 부드럽게 된 후 꺼내어 뜨거운 상태에서 먹는다.

다) 보쯔

우리나라 찐 고기만두와 같다. 기름기 있는 고기를 잘게 썰어 양파, 마늘, 소금, 후추로 간을 해서 만두껍질에 소를 넣어 만든다. 크기도 비슷한데, 단지 속을 고기로만 해서 넣기 때문에 증기에 쪄 내면 고기에서 나온 물이 고여 있다. 그래서 만두입구를 조금 열어 두고, 쪄서 꺼낸 다음 열려진 입구로 고기즙을 먼저 마시고 베어 먹는다. 한국식 만두는 고기가 적어 맛이 없다고 한다. 또 고기로만 하면 팍팍해서 맛이 없다고 해서 적당한 지방이 끼여 있는 고기를 사용해야 한다. 이곳에서는 고기를 부위별로 팔지 않기 때문에 굳이 어떤 부위를 사용하는 것은 상관없지만, 기름기가 있는 부위를 사용하는 것이 좋다. 몽골에서는 주로 기름기 많고 부드러운 양고기를 사용해서 만들어 먹는다. 한국 사람들은 이 보쯔를 먹을 때 짜다는 느낌을 많이 받는다.

그 밖에 러시아 음식인 골라쉬, 테프텔, 피로시키, 비트스프가 몽골에서 인기 있는 음식이다.

гурилтэй шөл

고릴태 슐(Guriltai Shul)

몽골 칼국수로 '국수를 넣은 국(고릴 : '국수' 라는 뜻 / 슐 : '국' '탕' 이라는 뜻)' 이다.

재료 (4인분)

밀가루 2 ½cup/ 물 130g / 소뼈 1kg : 3L 육수 (1인당 700mL)
쇠고기(어깨살) 400g / 다진 마늘 12g / 대파 20g






조리법

1. **칼국수 육수(육수 만들기)** : 소뼈를 찬물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 데쳐 폭이 좁고 긴 냄비에 담고 찬물 8리터를 넣고 끓인다. 끓으면 불을 줄여 3시간 정도 끓여 사골국물 3리터를 만든다. 중간 중간 이물질을 제거한다. 중간에 찬물을 넣어 주면 육수가 탁해진다. 소뼈국물을 무명천을 깐 체에 걸러 준다.
2. **면반죽** : 믹싱 볼에 밀가루와 물을 넣고 반죽하여, 30분 정도 두었다가, 밀대로 두께 0.2cm 정도로 밀어 밀가루를 뿌린 후 가로×세로 10×0.2cm로 썬다. 서로 달라붙지 않게 한다.
3. 냄비에 소뼈국물을 넣고 끓으면, 두툼하게 썬 고기를 넣는다. 끓으면 두툼하게 썬 고기를 넣는다. 끓으면 준비한 면을 넣고 푹 익힌다.
4. 소금으로 간을 한다. 완성 직전에 다진 마늘 1Tbsp을 넣는다.
5. 칼국수 그릇에 담고, 위에 대파를 썰어 장식한다.

영양성분

열량(kcal)	563.15
당질(g)	52.13
단백질(g)	25.94
지질(g)	27.36
식이섬유(g)	1.75
나트륨(mg)	508.20
콜레스테롤(mg)	355.75

tip

- 육수를 만들 때 소뼈만 넣고 채소류를 넣지 않기 때문에 누린내가 심한 편이고, 쇠고기가 많이 들어가 칼국수 국물 맛에 고기 맛이 진하다. 고기는 기름을 떼지 않고 그냥 넣고 양파와 당근은 감자, 고기 보다는 잘게 썰어 넣고 푹 무를 때까지 끓이고 국수도 푹 퍼진 국수를 더 좋아한다.



Цуйван 초이반(Tsuivan)

쇠고기 볶음국수이다.

재료 (4인분)

밀가루 250g / 물 140g / 마늘 10g / 쇠고기(어깨살) 500g
양파 200g / 양배추 150g / 당근 100g / 맛소금 1½tsp
물 6Tbsp / 대파 20g






조리법

1. 믹싱 볼에 밀가루와 물을 넣고 잘 치대어 반죽한다. 반죽에 기름을 발라 30분 정도 둔다. 반죽을 밀대로 가능한 얇게 밀어 큰 원형을 만든 후, 식용유를 골고루 발라서 접어놓는다.
2. 찜솥에 김을 올려 접은 밀가루 반죽을 찐다. 12~15분정도 쪄서 익으면 꺼내어 다시 펴서 식힌다. 식힌 후 접어서 1cm 두께로 썬 후에 접은 면을 펴 놓는다.
3. 냄비에 식용유를 충분히 넣고 다진 마늘을 볶는다. 얇게 썬 쇠고기를 넣어 볶다가 채썬 양파, 직사각형 모양으로 썬 양배추, 당근을 넣고 볶는다. 여기에 물을 넣고 맛소금으로 간을 한 후 국수를 넣어 함께 볶아 낸다.

영양성분	
열량(kcal)	573.08
당질(g)	51.85
단백질(g)	27.88
지질(g)	27.92
식이섬유(g)	3.81
나트륨(mg)	1376.19
콜레스테롤(mg)	75.50

tip

• 칼국수 반죽은 빽빽하고 볶음국수의 반죽은 물을 보충하여 부드럽게 한다. 반죽에 기름을 발라 휴지시킨다.



бууз 보쯔(Buuz)

몽골식 찐 고기만두이다.






재료 4인분(32개 만두)

만두피

밀가루 240g / 물 120g / 식용유

만두속

다진 쇠고기 650g / 다진 양파 2Tbsp / 마늘 2Tbsp
맛소금 2tsp / 물 100mL

조리법

1. 믹싱 볼에 밀가루, 물을 넣고 반죽하여 랩으로 싼 후에 30분 정도 둔다.
2. 다진 쇠고기, 다진 양파, 다진 마늘, 맛소금, 물을 넣고 혼합한 후에 잘 치대어 만두속을 준비한다.
3. 만두 반죽을 둥근 막대모양으로 빚어 칼로 12g씩 자른 후에, 밀대로 두께 0.2cm 정도로 밀어 직경 7~8cm의 만두피를 만든다.
4. 만두피(12g)에 만두소(23g)를 넣고 반으로 접어 붙여 만두를 빚는다. (1인분에 8개를 제공한다).
5. 찜판에 만두가 붙지 않도록 찜통에 식용유를 바른 후에, 물이 끓으면 만두를 넣고 찐다.
6. 익으면 접시에 만두 8개를 예쁘게 담아낸다.

영양성분	
열량(kcal)	596.75
당질(g)	42.28
단백질(g)	33.15
지질(g)	31.84
식이섬유(g)	1.54
나트륨(mg)	1439.00
콜레스테롤(mg)	97.58

tip

- 기호에 따라 양배추를 다져서 고기에 넣어 혼합하여 소를 만들 수도 있다.
- 보쯔의 만두 속은 짠편으로 환자의 증상에 따라 소금의 양을 고려해야 한다.



хуушуур
호쇼르(Khuushuur)

튀긴 고기만두이다.

재료 (4인분)

만두 피

밀가루 240g / 물 120g

만두 소

쇠고기 다진것(기름기가 많은 것) 330g / 다진 양파 4tsp
다진 마늘 ½Tbsp / 맛소금 6g / 물 65mL / 식용유









조리법

1. 믹싱 볼에 밀가루, 물을 넣고 반죽하여 랩으로 싼 후에 30분 정도 둔다.
2. 쇠고기, 다진 양파, 다진 마늘, 맛소금, 물을 넣고 혼합한 후에 잘 치대어 만두속을 준비한다.
3. 만두 반죽을 둥근 막대모양으로 만들어 한 개가 25g씩 잘라 밀대로 두께 0.2cm 정도로 밀어 타원형 12×18cm으로 만든다.
4. 만두피에 만두소(35g)를 넣고 반으로 접어 붙여 만두를 빚는다.
5. 팬에 식용유를 넉넉히 넣고, 호쇼르를 앞뒤로 튀긴다.
6. 기름을 제거한 후 제공한다.

영양성분	
열량(kcal)	445.65
당질(g)	41.80
단백질(g)	19.00
지질(g)	21.99
식이섬유(g)	1.47
나트륨(mg)	1041.53
콜레스테롤(mg)	49.55

tip

- 호쇼르는 볶은 당근을 곁들여 낼 수 있다.
- 1인분에 3개 정도를 제공한다.



банштайцай
반시태 채(Banshtai Tsai)

Süüteitsai(밀크티)에 Bansh(작은 만두)를 넣어 끓여 만든 것이다.

재료 (4인분)

몽골 녹차 2개 / 물 1L / 우유 1L
꽃소금 1 tsp / 반시(작은 만두) 40개(인당 10개)

반시재료

밀가루 130g /물 65g

만두 속

쇠고기 다진 것(기름기가 많은 편) 145g / 다진 양파 1/2Tbsp
다진 마늘 1tsp / 맛소금 1/2tsp / 물 22mL






조리법

1. 냄비에 물 1L를 넣고 몽골 녹차 2개를 넣어 끓인다. 끓으면 불을 약하게 한 후에, 우유 1L를 넣어 끓인다. 꽃소금 1tsp을 넣는다.
2. 믹싱 볼에 밀가루와 물을 넣고 반죽한 다음 반죽을 랩에 싸서 30분 정도 두었다가 세로로 자른다. 길쭉하게 자른 반죽을 1 cm두께로 잘라, 밀대로 밀어 만두피(직경 5 cm)를 만든다.
3. 준비한 재료를 혼합한 후에 잘 치대어 만두소를 만든다.
4. 만두피에 만두속 4g을 넣고 양 옆에서 모양을 잡아 만두를 만든다.
5. 수태차(수태채)에 4의 만두를 넣고 푹 익힌다(1인당 10개).

영양성분	
열량(kcal)	901.31
당질(g)	90.23
단백질(g)	35.18
지질(g)	43.47
식이섬유(g)	3.14
나트륨(mg)	1862.69
콜레스테롤(mg)	87.07

tip

- 아기 낳은 산모에게 좋다.
- 쇠고기는 기름기가 많은 부위를 사용하여 다진다.
- 다진 쇠고기는 기름기가 많은 것을 사용한다.



өндөгтэй бифштекс
운드그태 비프스텍(Beef Steak)

달걀을 얹은 비프스테이크이다.

영양성분	
열량(kcal)	872.58
당질(g)	56.73
단백질(g)	62.25
지질(g)	43.49
식이섬유(g)	3.69
나트륨(mg)	1760.07
콜레스테롤(mg)	701.99

재료 (4인분)

쇠고기 800g / 다진 양파 2½Tbsp / 다진 마늘 2½tsp
맛소금 2½tsp / 물 120ml / 식빵 1.5개 / 우유 160mL
빵가루 160g / 달걀 8개 / 식용유 2½tsp
(커틀렛반죽 1개가 125g)



조리법

1. 우유에 식빵을 담가 둔다.
2. 1에 쇠고기, 다진 양파, 다진 마늘, 맛소금, 물을 혼합하여 잘 치댄다.
3. 반죽을 8등분해서 지름 12cm의 원형으로 만들어 빵가루를 앞뒤로 묻혀 둔다.
4. 팬에 기름을 넣고 앞뒤로 지진다음 오븐이나 전자렌인지에 넣어서 속까지 완전히 익힌다.
5. 달걀 프라이를 한다(노른자를 익히지 않는다).
6. 접시에 감자, 당근샐러드, 커틀렛 2개, 익힌 달걀을 담아 낸다.





〈으깬 감자〉

재료

감자3개(600g) / 우유 150 ml / 버터 40g / 맛소금 3g

조리법

1) 감자의 껍질을 제거한 다음 찬물에 넣고 감자가 익을 때까지 삶는다.
2) 뜨거울 때 체에 내린다. 버터를 넣어 잘 혼합한 후, 데운 우유를 넣고 잘 혼합한다. 맛소금으로 간을 한다.

〈당근샐러드〉

재료

당근채 200g / 올리브 유 2tsp / 식초 1tsp / 맛소금 ½ tsp
후추가루 / 다진 마늘 1tsp

조리법

1) 당근을 채로 썬다.
2) 올리브오일, 식초, 맛소금으로 프렌치드레싱을 만든다.
3) 채 썬 당근에 프렌치드레싱, 다진 마늘, 후추가루를 넣어 잘 양념한다.



의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼







05

아세안

1. 자연 환경 2. 사회적 환경
3. 식문화와 대표음식
4. 아세안 지역의 주요 향신료
5. 아세안 환자식 메뉴

제5장 아세안

1. 싱가포르

가. 자연환경

싱가포르는 말레이반도의 남쪽 끝, 조호르해(海)를 사이에 두고 말레이도와 마주보고 있는 싱가포르섬과 약 63개의 작은 섬들로 이루어져 있다.

싱가포르의 기후는 전형적인 열대기후로 무덥고 습하며 비가 자주 내린다. 우기와 건기의 구별이 뚜렷하며, 일일 평균기온은 26.8℃, 연평균 최고기온은 31.4℃, 연평균 최저기온은 24.7℃, 연평균 습도는 84.3%로 생활하기에 알맞다.

나. 사회적 환경

싱가폴은 중국인, 말레이인, 인도인 등 다양한 인종이 어울려 사는 다민족 국가이다. 중국, 인도, 말레이시아는 물론 멀리 포르투칼까지 다양한 문화적 뿌리를 두고 있다. 인구는 4백 35만명으로 공용어는 영어, 중국어, 타밀어, 말레이어이지만 주로 이용되는 언어는 영어와 중국어이며, 종교는 불교, 이슬람, 기독교, 힌두교이다.

다. 식문화

1) 음식 특징

동남아시아, 특히 인도차이나 반도에 속해 있는 어느 나라에서나 마찬가지이겠지만 싱가포르는 퓨전음식의 천국이다. 작은 섬나라, 도시국가인 싱가포르는 예로부터 수많은 주변국들로부터 지배를 받아왔다. 이에 따라 인종도 다양하고 음식 역시 여러 나라의 요리들이 섞여 싱가포르만의 독특한 퓨전 요리가 만들어졌다. 여러 요리문화가 한데 어우러져 그들만의 독특한 식문화로 정착하고 발전하여 이제는 싱가포르하면 퓨전 요리가 떠오를 만큼 자리를 잡았다.

가) 중국 음식

중국인들은 싱가포르 인구의 대부분을 차지하고 있으며, 그 본토의 지역에 따라 요리가 상이하다. 이는 크게 광동요리, 복건요리, 북경요리, 사천요리, 상해요리, 조주요리 등으로 구분할 수 있다.

나) 말레이 음식

말레이의 음식은 크게 할랄(Halal)과 하람으로 구분하는데 할랄(Halal)은 동물을 잡기 전 기도를 한 후 고통 없이 잡은 고기 및 말레이들이 먹을 수 있는 음식을 말하며, 하람(Haram)은 술, 돼지, 담배, 개, 뱀 등 먹어서는 안되는 음식을 말한다. 이런 이유에서 말레이인이 경영하는 식당은 대부분 원안에 할랄표시가 되어 있으며 현대식 식당인 켄터키 후라이드 치킨이나 맥도널드의 경우에도 마찬가지로 표시를 한다. 말레이들이 명절에 많이 먹는 음식으로는 오따오따와 사테, 캣투팟 등이 있다. 싱가포르에서 즐기는 말레이 음식으로는 나시 레막(Nasi Lemak), 나시 고랭(Nasi Goreng), 미고랭(Mee Goreng), 미시암(Mee Siam), 사테(Satay) 등이 있다.

다) 하이 티

영국에서 들어온 음식문화의 일종으로 점심과 저녁 식사 중간에 먹는다. 원래 영국에서는 홍차에 샌드위치나 케이크 등의 간단한 음식이 제공되는데 싱가포르에서는 딤섬류와 국수류 등 다양한 메뉴가 제공 된다. 세트 메뉴와 뷔페 형식으로 즐길 수 있다.

2) 대표음식

가) 닭고기 밥

싱가포르의 대표적인 요리는 단연 닭고기 밥(Chicken Rice)이다. 수십 년 전 중국 하이난에서 이주한 이민자들에 의하여 닭고기 밥(Chicken Rice)이 싱가포르로 전해졌고, 그 이후로 싱가포르의 대표적인 요리로 여겨져 왔다. 닭고기 밥(Chicken Rice)은 삶은 닭고기와 닭 국물, 생강과 마늘을 넣어 지은 밥으로 칠리라임소스, 매운 생강 퓨레, 짙은 간장 소스를 곁들여 먹는다. 맛을 아는 이들은 어느 식당의 닭고기 육질이 좋고, 밥맛이 좋은지 또 칠리 소스가 맛있는지에 대해 몇 시간씩 논쟁을 벌이곤 한다.

나) 카야토스트

카야는 달걀과 설탕, 코코넛 우유로 만든 싱가포르 잼을 말한다. 가끔은 녹색을 띠기도 하고 또 어떤 때는 카라멜 색깔을 띠기도 한다. 카야는 숯불에 구운 빵과 버터가 아주 멋지게 어우러지는데, 싱가포르 사람들에게 인기가 있는 아침식이다. 그래서 이름이 카야 토스트이다. 전통적으로 후추를 약간 뿌린 반숙 달걀과 진간장을 곁들여 먹는다.

다) 블랙페퍼크랩(프라운)

검정 후추로 양념한 블랙 페퍼크랩은 또한 칠리크랩 못지않게 싱가포르의 유명한 요리이다. 후추의 매콤한 맛이 색다른 요리이다.

라) 스팀 보트

우리나라의 신선로와 유사한 것으로 끓는 육수에 육류, 채소, 어패류, 국수 등을 직접 넣어 가면서 먹는 음식으로서 특별한 양념 없이 소스에 찍어 먹는데 맛이 담백하다.

2. 말레이시아

가. 자연환경

말레이시아는 말레이반도와 보르네오 섬 북부인 동 말레이시아로 이루어져 있으며 수도는 쿠알라룸푸르이다. 말레이시아 국토는 우리나라 면적의 약 3.3배 규모이며 국토의 4분의 3이 밀림과 습지대로 이루어져 있다.

열대지역에 속하는 말레이시아의 기후는 연중 고온 다습한 편이다. 연평균 기온은 21~32℃이며 최저 기온과 최고 기온의 기온 차는 9~12℃ 전후로 낮에는 30℃를 웃돌다가도 저녁과 밤에는 매우 선선한 기후를 유지한다.

나. 사회적 환경

말레이시아의 인구는 약 2,500만 명으로 인구의 60% 이상이 말레이 반도에 살고 있다. 다민족 국가인 말레이시아는 여러 종교를 축으로 각각의 국민성을 지니고 있다.

말레이시아 인구의 50% 이상을 차지하고 있는 말레이인들은 기본적으로 국교인 이슬람교에 기반을 둔 계율을 따르며, 불교 인구가 주를 이루는 중국계 사람들과 힌두교를 믿는 인도계 사람들이 각각의 지역 사회를 형성하고 있으면서도 말레이시아만의 조화로운 공존을 도모한다.

언어는 말레이어(Bahasa Malaysia)가 공용어이며 이외에 영어와 각종 방언을 포함한 중국어가 널리 통용된다.

다. 식문화

1) 다양한 민족요리 발달

말레이시아는 말레이인, 중국인, 인도인 등 다수 인종 국가답게 다양한 음식들을 자랑한다. 여러가지 향신료를 사용한 말레이요리, 적절히 현지화 한 다수의 중국요리, 남부 인도로부터 전래된 인도요리 등이 대표적이며 이외에 말레이요리와 중국요리를 섞어놓은 노냐요리와 함께 네덜란드, 영국 등의 지배를 거치며 얻은 유럽스타일의 음식도 찾아 볼 수 있으며 주변국인 싱가포르, 태국, 인도네시아 요리들이 혼합되어 있어 동남아시아 요리의 핵심이라 할 수 있다.

가) 말레이, 인도네시아 노냐(Nonya) 음식

이슬람교의 영향으로 식당에서는 돼지고기를 거의 찾아 볼 수 없다. 향료는 강하지 않아서 한국인의 입맛에 잘 맞는 편이다. 계란 후라이를 얹은 매콤한 볶음밥인 나시 고렝(Nasi Goreng)이 가장 편하게 접근할 수 있는 음식이며, 대표적인 말레이시아 아침식사인 나시 르막(Nasi Lemak)도 코코넛밥에 멸치볶음, 찐계란, 닭고기, 칠리소스를 고명으로 얹어 맛있게 즐길 수 있다.

사테(Satay) 같은 말레이 음식은 흔히 볼 수 있지만, 다른 말레이 음식들은 놀랍게도 중국, 인도 음식처럼 쉽게 먹을 수는 없다. 노냐(Nonya) 요리는 중국과 말레이 음식의 현지 변종으로 중국 조미료와 고추나 코코넛 액 같은 현지 향료를 함께 넣어 요리한다. 노냐 요리는 식당 음식이라기보다는 집에서 만들어 먹는 요리의 범주에 들어간다. 이런 이유로 노냐 음식을 파는 식당은 매우 찾아보기가 힘들다. 코코넛을 많이 넣어 향이 강한 스프인 락사(Laksa)가 고전적인 노냐 요리로 모든 말레이시아인들이 즐긴다.

나) 중국, 인도 음식

말레이시아에서는 모든 종류의 중국 음식을 먹을 수 있다. 하지만 사바나 사라왁 등 말레이시아 동쪽의 중국 음식은 주로 쌀과 야채를 섞어 요리한 음식과 해산물을 볶거나 튀겨 만든 음식이 대부분이다. 인도 음식은 말레이시아에서 인기 있는 음식 중 하나이다. 인도 음식은 남부음식, 무슬림음식, 북부 음식으로 크게 구분 할 수 있다. 남인도 음식은 야채를 주재료로 하며 매운 경향이 있고, 북인도의 모굴(Mogul) 요리는 값이 비싸 대중적인 음식은 아니다. 무슬림 인도 음식은 순하고 고기를 많이 사용한다. 무슬림 인도요리로는 대표적으로 비르야니(Biryani)를 꼽을 수 있는데, 닭고기나 양고기 커리(Curry)를 곁들이는 이 음식의 이름은 함께 먹는 노란색 밥에서 연유되었다.

다) 향이 독특한 말레이 요리

말레이시아의 전통요리라 할 수 있는 말레이요리는 후추, 생강, 카다몬 등의 향신료와 허브를 이용해 향이 독특하고 약간 매운 것이 특징이다.

동남아시아에서 흔히 맛 볼 수 있는 사테, 커리, 쌀국수 등도 후추, 생강, 카다몬, 마늘, 고추, 터메릭, 코리앤더, 쿠민, 클로브, 계피 등의 다양한 향신료의 사용여부에 따라 말레이요리와 구분 지을 수 있다.

라) 쌀 요리 (Rice Based Dishes)

말레이인들은 쌀을 주식으로 한다. 쌀은 말레이시안의 일상식으로 말레이인들은 쌀을 먹음으로써 건강해진다고 생각한다. 쌀은 밥을 하거나 찌거나 죽으로 끓여 사이드 디쉬로 사용하며, 일반적으로 생선, 육류, 치킨, 달걀 또는 두부(Tofu), 템페 그리고 채소와 함께 제공한다.

쌀요리는 그 자체가 메인 요리로 제공되거나 해산물, 육류, 치킨, 또는 일부의 야채가 들어가 스페셜한 식사로 구성되기도 한다. 이러한 식사의 예로 나시르막, 나시고렝, 나시 케

라브, 나시아얌이 있다. 특히 밥에 빼놓을 수 없는 반찬으로 삼발(Sambal)이 있는데, 발효시킨 새우와 생선 등에 다진 브리찬과 고추 등을 섞은 반찬이다.

2) 대표음식

가) 사테(Satay)

말레이시아에서 가장 대중적인 요리는 사테인데, 소고기나 양고기 혹은 닭고기를 향료에 담갔다가 얇은 대나무 껍질에 싸서 바베큐한 것이다. 쌀과 오이, 파인애플과 양파와 함께 먹는다.

나) 나시(Nasi)

대부분의 요리가 쌀을 주로 이용하며 중국의 영향을 많이 받았다. 말레이시아의 주식인 쌀은 부슬부슬한 "인디카"종이다. 접시에 가득 얹은 나시를 먹는 말레이시아인들의 반찬은 생선, 고기(돼지고기), 채소를 재료로 하여 스파이스를 다양하게 사용한 향기가 있고 매우면서도 감칠맛이 있는 요리가 많다. 나시는 오른손으로 먹으며, 손가락만을 이용하여 밥과 반찬을 섞어서 먹는다.

다) 삼발(Sambal)

삼발은 새우 등을 발효시킨 브리찬과 돌절구로 부순 고추와 라임 즙을 곁들인 간단한 약재와 같은 반찬이다. 여기에 야채를 넣어 나시를 먹는 것이 말레이인의 대표적인 식사이다. 삼발은 양파, 마늘, 생강 등의 근경류, 종자스파이스, 이칸, 비리스 등을 첨가해 더 풍성하게 만든다. 불을 가하고 건더기로 계란, 콩류, 커다란 꼬투리째 먹는 콩인 푸타이, 새우, 생선, 고기류(쇠고기, 산양, 닭)를 넣고 익히면 삼발 우단이 되는데, 말레이시아의 가정요리에는 없어서는 안되는 음식이다.

라) 커리 락사(Curry Laksa)

락사(Laksa)는 코코넛 밀크와 매콤한 국물이 어우러진, 약간은 텁텁한 국물인데 말레이인들이 즐기는 국수국물 중 한가지 이다. 특히 커리 락사(Curry Laksa)는 커리까지 곁들여져 독특한 향기와 맛이 있다.

마) 비프 렌당(Beef Rendang)

말레이식 쇠고기 찜으로 쇠고기에 코코넛 밀크와 칠리, 생강과 레몬그라스, 라임잎 등의 향신료와 허브를 넣고 끓인 요리이다.

3. 인도네시아

가. 자연환경

인도네시아는 17,508개의 크고 작은 섬들로 이루어져 있다. 국토는 동서로 5,200km, 남북으로 1,900km에 걸쳐서 인도양과 태평양 사이의 적도 상에 넓고 길게 펼쳐져 있고, 동쪽 끝에서 서쪽 끝까지 3시간의 시차가 있다.

북위 5°에서 남위 10° 사이에 위치하므로 완전한 열대성 기후를 나타내며 동남아시아 계절풍대의 전형적인 특징을 보인다.

나. 사회적 환경

인도네시아는 자바족 · 순다족 · 마두라족 등 다양한 민족으로 구성되어 있으며 전체적으로 300여 종족이 혼합되어 있다.

단일국가로는 세계 최대의 이슬람인구를 가지고 있으며 중국 · 인도 · 미국에 이어 세계4위의 인구대국이다. 공용어는 인도네시아어로 인도네시아의 국어이다.

다. 식문화

인도네시아는 천혜의 자연조건과 그 곳에서만 생산되는 특유의 향료와 이슬람 종교의 영향을 받고 인도네시아 내부의 다양한 종족들의 각기 다른 식습관으로부터 통일된 하나의 음식문화가 자연스럽게 생겨났다.

인도네시아 음식은 지형적 영향(적도에 위치)과 인종적 영향(많은 종족)등으로 다양한 음식문화가 발달했다. 인도네시아는 인도의 영향을 받아 인도 음식도 많이 있으며, 중동과의 문화교류로 중동의 음식, 중국 화교의 영향으로 중국음식, 네덜란드의 350년간의 식민통치로 인하여 유럽스타일의 음식도 많이 대중화 되어 있다. 이렇듯 인도네시아에는 다양한 음식들이 존재 하며, 그것을 자신들의 독특한 문화에 흡수시켜 자신들의 것으로 만들었다. 또한 다양한 민족들이 다양한 음식문화를 가지고 있어, 그들 문화에는 '어떤 것이 인도네시아 음식이다.' 라는 개념보다는 '이것은 자바음식이고, 이것은 수마트라 음식이다.' 라는 지역 중심의 개념이 더 강하다.

인도 상인이 향신료 거래를 하기 위하여 인도네시아에 들어와 힌두교 및 남방불교를 전파시켰는데, 이 때 상인들은 농업기술을 이들에게 가르쳤고 동시에 코코넛밀크의 사용 및 커리 음식문화를 전파시켰다. 또한 중국 상인과 무역으로 채식주의가 성행하였으며, 중국음식 만드는 기술이 전파되어 튀김 조리법이 시작되었으며, 오늘날 인도네시아 요리에서 큰 비중을 차지하고 있다.

인도네시아는 옛 부터 다양하고 싱싱한 향신료가 생산되며 특히 고추의 사용이 두드러져 붉은 고추를 갈아 만든 삼발소스를 즐겨 먹는다. 또한 밥을 짓는 것에서부터 시작하여 거의 모든 음식에 코코넛밀크가 다양하게 사용되고 있다.

조리법의 특징은 고렝(goreng)이라 불리는 튀김, 볶음 음식이 많은데 이는 볶거나 튀긴

음식이 쉽게 변질되지 않는다고 생각하기 때문이다. 또한 팜유 등이 풍부하게 생산되기 때문에 많은 요리에 이용되고 있다.

식사의 횟수는 하루에 아침, 점심, 저녁 세 끼로 구분하여 먹고 있으나 이리안 자야(Irian Jaya)와 암본(Ambon) 지역에서는 아침 겸 점심, 저녁 두 끼를 먹고 있다. 자카르타에서도 시골에서 이주해온 사람들은 아침 10~11시 및 저녁 7~8시에 밥을 먹고 일찍 잠자리에 든다.

인도네시아인은 뜨거운 음식을 싫어하여 음식을 조리한 후 바로 먹지 않고 항상 미리 상차림 해 놓는 관습이 있다. 이는 기후 때문에 생겨났다. 음식을 담는 식기는 우리나라와 달리 오목한 그릇보다는 평평한 접시 모양이 대부분인데 이는 탕의 문화가 발달이 안 되었고 음식의 형태가 마른 고형식이기 때문이다. 또한 밥과 반찬을 한 접시에 담는 것이 특징이며 주식인 밥의 양이 반찬의 양보다 많은 것이 특징이다. 중 · 상류층에서는 스푼과 포크를 사용하나 많은 사람이 아직 손으로 음식을 먹고 있다. 손으로 먹을 경우 음식을 오른손으로 비벼서 먹는데 이는 손가락으로 음식을 비빌 때 특별한 맛이 난다고 믿기 때문이며, 이들은 왼손으로 용변을 씻기 때문에 왼손으로 음식을 만지는 것은 실례가 되고 부정한 것으로 여긴다. 그래서 항상 상차림에는 손 씻는 그릇이 함께 준비되어 있다. 손님에게는 차와 과자를 대접하고 음식을 먹기 전에는 살라맛 마칸(Slamat makan : 맛있게 드세요)이라고 말하며 음식을 나누어 먹는 풍습이 있다.

1) 지역별 음식의 특징

가) 자카르타 및 자바 지역

쌀로 지은 밥이 주식이며 부식으로는 육류, 채소, 생선을 이용한 다양하고 풍요로운 식생활을 영위하고 있다. 특히 이 지역에서는 인도네시아의 중요한 부식의 하나인 템페(Tempe)가 처음으로 만들어졌다. 또한 이곳에는 서구식 풍습이 유입되어 전통적이고 토속

적인 식생활 모습과 근대적인 식생활 모습이 함께 공존하고 있다.

나) 서부 스마트라 지역

주식은 밥과 삶은 카사바이다. 강한 향신료를 이용하며 특히 고추 및 터메릭(turmeric)의 사용이 두드러져 음식의 색깔이 노란색을 띠며 매운 맛을 낸다. 이 지역 중 파당 지역의 음식이 특이 한데, 뱀, 닭, 생선 등을 터메릭을 사용하여 튀겨서 먹는다.

다) 남부 셀러바스 지역

주식은 옥수수 가루로 만든 죽이며, 생선을 바나나잎에 싼 후 시루에 수증기로 찐 음식이 보편화되어 있으며 술라웨시 지방에서는 쥐를 불에 구워먹는 요리가 있다.

라) 서부 이리안 자야 및 암본 지역

주식은 사고가루로 만든 죽이며, 아직까지도 일부 지역은 야생의 채소와 사냥으로 잡은 동물을 통째로 구워 먹는 식생활 풍습이 남아있다.

마) 발리

주식은 쌀로 지은 밥이며, 힌두교식 식생활이 발달하여 쌀로 만든 튀김과자와 꽃을 차려 매일 몇 차례씩 사당에 제를 지낸다.

2) 추수감사제 및 명절음식

추수가 끝난 후 추수감사제 음식(cigugur)이 성대하게 행하여지는 풍습이 있다. 이때 마을에서 가장 연장자가 의식을 주관하며 벼와 떡, 과자 등의 음식을 차려 놓고 제를 지낸다. 가장 큰 명절은 이슬람교의 Lebaran(단식의 맨마지막날)으로써 서구의 크리스마스와 비교된다. Lebaran(Idul Fitri)이 있기 전 한달 동안의 단식 기간 중에는 해가 떠있을 때는 음식

은 물론 침도 삼키지 않고 해가 진 후 먹는다. 단식 기간이 끝난 후 음식준비가 이루어지는데 각기 흩어져 있던 가족이 모여 서로 선물을 교환하고 음식을 먹으며 동네 친척집을 오가며 대접하고, 대접받는 모습은 우리의 명절 모습과 흡사하다.

Lebaran의 아침상에는 풍부하게 음식이 마련되어 있으며 노란밥(Nasi Kunning), 떡종류(Kue Talam, Kue Bugis), 닭요리(Ayam Goreng, Ayam Petis), 채소요리(Gado Gado, Sajur Keri), 쌀로 만든 과자(Nagasari, Lemper), 과일(Mango, Salak, Nangka, Rambutan)등을 준비하여 먹고 즐긴다.

3) 대표음식

가) 나시고렝(Nasigoreng)

인도네시아 음식을 생각할 때 가장 먼저 떠오르는 음식이 나시고렝(볶음밥)이다.

그만큼 나시고렝은 인도네시아의 대표적이고도 일반적인 음식이어서, 까끼-리마(포장마차처럼 음식을 판매하는 수레차)에서는 물론 고급 레스토랑에서까지 나시고렝을 만날 수 있다. 나시고렝의 특징은 만들기가 쉽다는 것이다. 바삭하게 튀긴 샬롯(보라색을 띄는 작은 크기의 양파)과 칠리 만으로도 간단히 만들 수 있고 대하와 신선한 채소를 듬뿍 넣어 즐길 수도 있다. 이렇게 다양한 재료와 여러 장소에서 쉽게 즐길 수 있는 점이 인도네시아의 대표 인기 음식으로서 자리매김하게 했다. 다른 나라의 볶음밥과 달리 샬롯, 칠리, 케찹마니스(달콤한 간장 소스)를 사용하며, 계란이 빠지지 않는 다는 점이 인도네시아 나시고렝의 특징이다.

나) 빠당(Padang)

빠당 요리는 북부 수마트라 섬의 빠당 지역 전통 요리이다. 날씨가 무더운 탓에 인도네시아 사람들은 뜨거운 음식을 싫어한다. 그래서 음식을 조리한 후 바로 먹지 않고 미리 상에 차려놓고 식은 후에 먹는데, 이런 식습관 탓으로 빠당 요리가 대중적인 음식으로 자리

잡았다. 빠당 음식은 메뉴를 보고 음식을 고를 필요가 없다. 손님이 테이블에 앉으면 준비된 수많은 요리들이 테이블 가득 놓여진다. 먹고 싶은 음식만 자신의 밥이 담긴 접시에 옮겨 담아 먹으며 손을 댄 음식만 계산한다.

다) 미고렝(Migoreng)

인도네시아식 볶음면이다. 나시고렝(볶음밥)이 다양한 요리법으로 조리되 듯, 미고렝도 다양한 방법으로 만들어지며 면을 좋아하는 인도네시아인들이 즐겨 먹는다.

라) 소또 아얌(Soto ayam)

인도네시아 요리에서 빠질 수 없는 재료 중 하나는 바로 닭이다. 인도네시아어로 닭을 지칭하는 아얌이 들어간 음식은 인도네시아의 거의 모든 레스토랑에서 단골 메뉴로 등장한다. 그 중에서도 소또 아얌은 우리나라 음식으로 보면 삼계탕과 비슷하다.

소또 아얌은 심황 뿌리와 닭 뼈 등으로 우려낸 육수에 닭고기와 채소, 그리고 소면보다 얇은 면을 넣고 구운 마늘 가루나 계란을 얹어 먹는 것이 일반적이다. 심황 뿌리를 넣어 우리나라의 사골국처럼 노란색을 띠는 것이 특징이며, 맛 또한 진하고 오묘하다. 쌀밥이나 론똥(Lontong)이라고 불리는 바나나 잎으로 쪄낸 밥과 함께 먹으면 더욱 맛이 좋다.

마) 미아얌(Mi ayam)

닭 육수와 닭고기, 채소 고명을 얹은 면 요리로, 국물이 시원하고 깔끔해서 한국인들의 입맛에도 잘 맞으며, 인도네시아의 매운 소스인 삼발을 더하면 얼큰하게도 즐길 수 있다.

바) 론똥(Lontong)

바나나 잎으로 싼 쌀가루를 쪄낸 것으로 떡처럼 보이지만 찰지지 않다. 차게 먹거나 미지근한 상태로 먹으며 가도가도(gado-gado), 사테(Satay), 커리 등과 같이 먹는다. 사테(Satay)는 닭, 염소 등 다양한 종류의 고기를 대나무 꼬치나 코코넛 잎줄기 꼬치에 꽂아 숯

불에 구워 소스와 함께 즐기는 음식이다. 지역마다 각각 다양한 고기와 소스를 사용하는데, 가장 흔한 형태는 흰쌀밥이나 론똥과 함께 땅콩 소스를 곁들여 먹는 것이다.

사) 가도가도(Gado-Gado)

데치거나 삶은 채소로 만든 샐러드로 주로 숙주, 시금치, 당근, 푸른 콩, 껍질 콩 등이 주요 재료이다. 튀긴 두부나 삶은 계란과 함께 먹기도 하며 소스는 인도네시아식 땅콩 소스가 이용된다.

아) 삼발(Sambal)

인도네시아의 기본양념으로 멕시코에는 살사(Salsa), 인도에는 처트니(Chutney)가 있듯이 인도네시아에는 삼발이 있다. 삼발 소스 한 병, 혹은 갓 만들어낸 신선한 삼발 소스가 빠진 인도네시아의 식탁을 상상할 수 없을 정도로 거의 모든 인도네시아 요리에 삼발을 곁들여 먹는다. 종류에 따라 다르기는 하지만, 삼발의 주재료로 고추, 마늘, 양파 및 소금이 들어가며, 한국의 매운맛과는 다른 형태의 매운맛을 낸다. 우리의 장맛이 집집마다 다르듯이 삼발의 맛도 만드는 이의 기호와 식성에 따라 모두 다르다.

자) 템페(Tempe)

한국의 생청국장을 연상케 하는 음식으로 콩을 발효시켜 만든 것으로, 썰어서 튀기거나 요리해서 먹는다. 맛은 담백하고 고소해서 한국인의 입맛에도 잘 맞는다. 템페는 인도네시아에서 장수음식으로 알려져 있다.

아세안 지역의 주요 향신료

- **터메릭**(Turmeric : 심황, haldi) : Oriental saffron으로 동아시아, 인도, 아프리카, 호주 등지에서 자란다. 생강 모양의 뿌리는 전체가 진한 노란색을 띠며 톡 쏘는 맛이 있다. 인도에서는 거의 모든 음식에 두루 사용하며 특히 커리가 노란색인 것은 커리의 주재료로 심황을 쓰기 때문이다.
- **템페**(Tempe) : 템페는 인도네시아를 대표하는 콩 발효식품으로 다양하게 소비되며 단백질, 칼로리, 비타민의 공급원이다.

  제조법은 콩을 물에 불려 껍질을 벗긴 후 익혀 콩에 템페의 종균을 조금 섞어서 하이비스커스나 티크 나무 잎의 뒷면에 펴고 그 위에 또 다른 잎의 뒷면이 콩에 닿도록 덮은 뒤 여러 층으로 포갠 다음 30℃ 정도에서 2일간 발효시킨다.

  발효된 템페는 마치 우리의 콩떡처럼 콩 사이사이에 백색 곰팡이가 꽉 들어차서 단단한 상태가 된다. 템페는 간장을 발라서 굽거나 얇게 썰어서 기름에 튀겨 먹는다. 청국장류는 세균의 점질물에 의하여 끈적끈적하게 만들어지는 반면, 템페는 거미줄 곰팡이에 의해서 단단하게 만들어진다는 차이점이 있다.
- **온쫌**(Ontjom) : 온쫌은 땅콩 발효식품으로 템페 못지 않은 인도네시아 고유의 식품이다. 온쫌은 땅콩이나 땅콩박에 빨간 곰팡이(*Neurospora sitophila*)를 접종시켜서 발효시킨 식품이다. 온쫌의 생산량은 템페에 비해서는 적은 편이나 역사적으로는 템페와 마찬가지로 오래되고 현재도 각 가정에서 만들어 먹는다. 온쫌의 원료는 땅콩박에 한한다는 설도 있다. 그러나 실제로는 삶은 콩에 빨강곰팡이를 배양한 것을 온쫌이라 부르고 있으므로 원료의 구별은 확실하지 않다.

- **피쉬 소스**(Fish sauce) : 멸치에 소금, 설탕 등을 넣어 만든 조미 액젓으로 우리나라의 간장처럼 음식의 간을 맞출 때 사용하거나 소스의 재료로 사용된다.
- **끄루뿍**(Kerupuk) : 새우맛이 나는 바삭한 과자이다. 가도가도나 나시고렝 등 식사와 함께 제공되어 식사와 함께 먹거나 간식으로도 즐긴다.
- **박소**(Bakso) 생선이나 소고기로 만든 어묵이다.
- **팜슈가**(Palm Sugar) : 사탕수수를 원료로 하는 일반 설탕과 달리 팜슈가는 사탕야자를 원료로 하는 감미료이다.
- **블랙 소이소스**(Black Soy Sauce) : 콩으로 만든 소스로 우리나라 간장과 비슷하나 묽기가 걸쭉한 편이어서 볶음용으로 주로 사용된다.
- **스위트 소이소스**(Sweet Soy Sauce) : 인도네시아식 걸쭉한 간장 소스로 미고렝, 나시고렝을 만들 때 들어가는 소스다.
- **타마린드 페이스트**(Tamarind Paste) : 타마린드는 콩과에 속하는 교목으로 여기서 나는 열매에는 전화당이 30%, 펙틴과 그 밖의 유기산이 15%정도 들어 있어 약재로도 사용되고 날로도 먹으며, 커리의 재료, 청량음료의 재료, 신맛을 내는 재료로 쓰인다.

아세안 재료 설명

❶ 터메릭 파우더(Turmeric Powder) / ❷ 굴소스(Oyster Sauce) / ❸ 스위트 소이소스(Sweet Soy Sauce)
❹ 블랙 소이소스(Black Soy Sauce) / ❺ 칠리소스(Chilli Sauce) / ❻ 피쉬소스(Fish Sauce)
❼ 팜슈가(Palm Sugar) / ❽ 타마린드 페이스트(Tamarind Paste)


SAKTHI
TURMERIC POWDER
Net.Wt: 200 g 7oz
LEE KUM KEE
PANDA BRAND OYSTER SAUCE
熊貓牌鮮味蠔油
팬더 굴소스
ABC
SWEET SOY SAUCE
Kecap Manis
BLACK SOY SAUCE
ซีอิ๊วดำ
Kimball
Chilli Sauce
Squid BRAND
FISH SAUCE
TAMARIND
ME CHUA
NET WT. 8 OZ. (227 gm)

❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽

Nasi Goreng

나시고렝(Indonesia Fried Rice)

인도네시아의 전통 요리로, 해산물이나 닭고기 · 돼지고기 · 쇠고기 등을 각종 채소와 함께 넣어 볶아 만든 볶음밥이다. 나시(nasi)는 '쌀', 고렝(goreng)은 '볶음'을 뜻한다.

재료 (4인분)

밥 480g / 닭고기 160g / 새우 160g / 미트볼 120g
완두콩 120g / 양파 140g / 당근 120g / 다진마늘 16g
대파 흰 부분 60g / 굴소스 2Tbsp
sweet bean sauce 2Tbsp / 참기름 2Tbsp
식용유 2Tbsp / 소금 약간 / 후추가루 약간
끄루뿍(kerupuk) 1개






조리법

1. 마늘은 다지고 양파, 당근은 0.5×0.5×0.5cm로 썬다.
2. 대파는 어슷썬다.
3. 닭고기, 미트볼은 얇게 썬다.
4. 새우는 껍질을 벗기고 꼬리를 떼어 준비한다.
5. 팬에 참기름과 식용유를 1:1 기준으로 섞어서 넣고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근 순으로 넣어 볶는다.
6. 닭고기를 넣고 갈색이 나도록 볶다가 새우, 미트볼을 넣어 밥을 넣어 볶아준다.
7. 6에 sweet bean sauce와 굴소스를 넣어 양념을 한다.
8. 완두콩과 대파를 넣고 볶아준다.
9. 끄루뿍(kerupuk)을 튀겨 밥과 함께 제공한다.

영양성분	
열량(kcal)	808.39
당질(g)	123.99
단백질(g)	29.96
지질(g)	19.71
식이섬유(g)	3.96
나트륨(mg)	761.55
콜레스테롤(mg)	148.13

tip

- 토마토와 오이를 곁들인다.
- 시판용 ABC칠리소스나 삼발소스와 곁들여 먹어도 좋다
- 오이, 당근, 파인애플, 샬롯, 청양고추 등을 넣어 피클링 한 "아짜르"와 함께 먹는다.
- 달걀 후라이, 사테, 후라이드 치킨 등을 곁들이면 스페셜 나시고렝이 된다.
- 기호에 따라 sweet bean sauce의 양을 조절한다.
- 말레이시아식 나시고렝은 굴소스와 sweet bean sauce 대신 소금 후추로만 간하여 달걀 후라이와 함께 제공한다.



Kering Tempe

께링 뗌뻬(Fried Tempe)

뗌뻬는 대두를 발효하여 만든 인도네시아 전통식품으로 두부와 함께 바삭하게 튀겨 새콤달콤하게 맛을 낸 요리이다.

재료 (4인분)

두부 365g / 뗌뻬 400g / 홍고추 200g / 샬롯 100g
soy sweet bean 1 $\frac{1}{3}$Tbsp / 물 1cup
타마린 페이스트(tamarind paste) 60g / 팜슈가 100g
마늘 50g






조리법

1. 두부는 깍둑 썰기를 하고 뗌뻬는 길이 3cm 넓이 1cm로 썰어서 준비한다.
2. 홍고추는 2cm 길이로 채썬다.
3. 분량의 soy sweet bean, 타마린 페이스트, 팜슈가, 마늘, 물을 넣고 믹서에 갈은 후 체에 받쳐 템페소스를 준비한다.
4. 달궈진 식용유에 준비한 템페와 두부를 넣고 갈색이 날 때까지 튀긴다.
5. 팬에 식용유와 참기름을 1 : 1로 두른 뒤 달궈지면 준비한 홍고추를 놓고 튀긴 후 고추는 건져낸다.
6. 고추를 튀겨낸 팬에 준비해 둔 템페 소스를 넣어준 후에 끓으면 튀긴 두부와 뗌뻬를 섞어 볶는다.
7. 볶아 둔 고추를 넣어 잘 섞어 버무린 뒤 접시에 담아낸다.

영양성분

열량(kcal)	782.16
당질(g)	14.70
단백질(g)	47.85
지질(g)	60.10
식이섬유(g)	6.49
나트륨(mg)	264.35
콜레스테롤(mg)	35.68

tip

• 두부 대신 땅콩이나 멸치를 곁들여도 좋다.



Ayam Goreng
아얌고렝(Fried Chicken)

닭고기에 터메릭 가루를 묻혀 튀긴 음식이다.

재료 (4인분)

닭(whole) 1마리(1kg) / 터메릭 파우더 1Tbsp / 소금 1tsp
튀김용 기름






조리법

1. 닭은 토막내어 씻어 건져 놓는다.
2. 닭에 터메릭 파우더, 소금을 묻혀서 간한다.
3. 터메릭 파우더에 마리네이드 한 닭을 바삭하게 튀긴다.

영양성분	
열량(kcal)	441.52
당질(g)	15.20
단백질(g)	47.50
지질(g)	23.54
식이섬유(g)	1.58
나트륨(mg)	387.51
콜레스테롤(mg)	206.41

tip

- 둥글게 썰은 오이와 토마토를 곁들여 제공할 수 있다
- 나시고렝이나 나시르막과 함께 곁들여 식사로 구성할 수 있다.



Bee Hoon Goreng

비훈고렝(Malaysia Fried Vermicelli)

가는 쌀국수에 여러 가지 재료와 소스를 넣어 볶아서 만든 쌀국수 볶음이다.
비훈(bee hoon)은 '쌀국수'를 뜻한다.

재료 (4인분)

버미셀리(vermicelli) 150g / 건새우 60g / 새우 80g
닭고기살 80g / 양배추 80g / 양파 120g / 당근 60g / 마늘 2tsp
삼발소스(sambal sauce) 4Tbsp / 피시소스(fish sauce) 1Tbsp
굴소스(oyster sauce) 1Tbsp / 토마토케찹(tomato ketchup) 1Tbsp
소이소스(soy sauce) 1Tbsp / 소금 약간 / 설탕 약간 / 식용유약간

가니쉬

오이 1/2개(100g) / 당근 1/4개(50g) / 계란 2개






조리법

1. 버미셀리는 미지근한 물에 담가놓았다가 건져서 체에 받쳐놓는다.
2. 건새우는 물에 20분 정도 담가 불린 후 건져서 믹서에 간다.
3. 닭고기살은 먹기 좋은 한입크기로 납작하게 썬다
4. 양배추와 당근은 3×0.5cm 정도로 썬다.
5. 준비된 양파의 반은 믹서에 갈고, 나머지 반은 굵게 슬라이스 한다.
6. 마늘은 다진다.
7. 달걀은 풀어서 얇게 지단을 부쳐서 채썬다.
8. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 마늘 다진 것, 양파 갈은 것을 넣어 끓이는 듯 볶다가 양파 슬라이스 한 것을 넣어 함께 볶는다.
9. 8에 분량의 닭고기살, 삼발소스, 건새우 갈은 것, 새우를 순서대로 넣어 볶는다.
10. 소금, 굴소스, 토마토케찹, 피시소스를 넣어 계속 볶는다.
11. 준비한 버미셀리를 넣어 섞어주면서 볶고 양배추, 당근을 넣어 함께 볶는다.
12. 볶아낸 쌀국수를 접시에 담고, 계란지단을 올려 완성한다.

영양성분

열량(kcal)	268.56
당질(g)	33.75
단백질(g)	19.95
지질(g)	6.60
식이섬유(g)	1.97
나트륨(mg)	893.51
콜레스테롤(mg)	167.20

tip

- 건새우와 양파는 갈릴 정도의 물을 첨가하여 믹서에 간다.
- Bee Hoon Soup은 버미셀리에 치킨 Soup을 부어서 만든다.



Ikan Goreng Kicap

이깐고렝(Soy Sauce Fish)

생선에 터메릭 가루를 묻혀 튀긴 후 소이소스에 버무린 음식이다.

재료 (4인분)

고등어 200g / 터메릭 가루 1Tbsp / 양파 100g
마늘 30g / 생강 15g / 소이소스 2Tbsp
굴소스 1Tbsp / 토마토케첩 1Tbsp
칠리소스 1Tbsp / 물 2Tbsp






조리법

1. 고등어는 머리, 내장, 뼈를 제거한 후 깨끗이 씻어 토막을 내고 터메릭 가루를 묻혀 마리네이드 한다.
2. 양파, 마늘, 생강은 얇게 슬라이스 한다.
3. 터메릭 가루에 마리네이드 한 고등어를 바삭하게 튀긴다.
4. 팬에 고등어 튀긴 기름을 넉넉히 두르고 마늘, 생강, 양파를 넣어 볶다가 소이소스, 칠리소스, 굴소스, 토마토케첩을 넣어 저어주면서 볶는다.
5. 4에 고등어 튀긴 것을 넣어 섞어 버무려 그릇에 담아낸다.

영양성분	
열량(kcal)	303.40
당질(g)	5.91
단백질(g)	29.67
지질(g)	15.95
식이섬유(g)	1.96
나트륨(mg)	305.05
콜레스테롤(mg)	41.25

tip

- 고등어 대신 흰살 생선을 사용해도 좋다.
- 흰밥이나 볶음밥과 곁들여 식사로 구성한다.

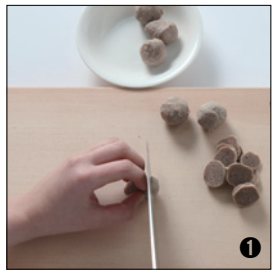


Cap Cay
짭차이(Indonesia Fried Mixed Vegetable)

인도네시아식 채소 볶음으로 여러 가지 채소에 미트볼과 피시볼을 넣고 볶은 요리

재료 (4인분)

닭고기 50g / 미트볼 120g / 피시볼 120g / 당근 100g
브로콜리 100g / 청경채 100g / 죽순 80g / 목이버섯 50g
마늘 50g / 양파 80g / 대파 60g / 굴소스 2Tbsp
소금 ½tsp / 후추 ½tsp / 피쉬 소스 ½Tbsp
감자전분 ½Tbsp / 물 ½Tbsp / 식용유 ½Tbsp
참기름 ½Tbsp







영양성분	
열량(kcal)	397.11
당질(g)	22.85
단백질(g)	41.15
지질(g)	15.72
식이섬유(g)	6.45
나트륨(mg)	633.19
콜레스테롤(mg)	23.83

조리법

1. 마늘은 편으로 썰고, 양파와 대파는 채썬다.
2. 당근은 모양을 살려 둥글게 편으로 썬다.
3. 청경채와 목이버섯은 한입 크기로 썬다.
4. 죽순은 얇게 편으로 썰고, 브로콜리는 한입 크기로 손질한 뒤 살짝 데친다.
5. 닭고기, 미트볼, 피시볼은 얇게 편으로 썬다.
6. 감자전분과 물을 1:1의 비율로 섞어둔다.
7. 달구어진 후라이팬에 식용유와 참기름을 1:1의 비율로 두르고 먼저 마늘, 양파 순으로 넣고 볶아 향을 낸다.
8. 7에 준비한 닭고기, 미트볼, 피쉬볼을 넣어 함께 볶는다.
9. 당근, 목이버섯, 브로컬리, 죽순, 청경채 순으로 채소들을 넣어서 볶는다.
10. 굴소스, 피쉬소스, 후추가루, 소금을 넣고 볶다가 감자전분을 넣어 볶는다.
11. 마지막으로 채친 대파를 넣고 볶은 뒤 담아낸다.

tip

- 미트볼 대신 닭다리살을 사용해도 좋으나 미트볼은 인도네시아 음식의 상징이므로 인도네시아인을 위해서라면 꼭 미트볼을 사용하는 것이 좋다.
- 피시볼 대신 새우나 오징어를 사용해도 좋으나 조개류는 사용하지 않는다.
- 미트볼과 피쉬볼이 빠지면 말레이시아 스타일 채소볶음이 된다.
- 목이버섯 대신 양송이버섯이나 새송이 버섯을 사용해도 좋다.
- 닭고기 대신 돼지고기를 사용하기도 한다.



Nasi Lemak

나시르막(Coconut Rice with Sambal)

코코넛 밥에 삼발소스, 멸치볶음, 땅콩볶음, 계란후라이 또는 찐 계란, 채소를 곁들여 구성하는 음식이다.

재료 (4인분)

쌀(타이 쌀) 3cup / 코코넛 밀크 1cup + 물 1cup
생강 20g / 샬롯 30g / 레몬 그라스 1쪽
소금 약간

곁들임

삼발소스 150g / 오이 1개 / 계란 2개 / 땅콩(껍질째) 120g
잔멸치 120g / 식용유







조리법

1. 분량의 쌀, 코코넛 밀크, 물과 슬라이스한 샬롯, 생강 및 레몬글라스, 소금을 넣고 밥을 짓는다.
2. 오이는 껍질을 제거하고 포크로 긁어서 모양을 낸 다음 동글하게 썰어 놓는다.
3. 달걀은 삶아서 껍질을 제거한 후 반으로 잘라 놓는다.
4. 잔멸치는 팬에 기름을 넉넉히 두르고 볶는다.
5. 땅콩은 껍질째 기름을 넉넉히 두르고 볶는다.
6. 코코넛밥과 삼발소스, 땅콩, 멸치, 달걀을 한 접시에 담아 낸다.

영양성분

열량(kcal)	533.99
당질(g)	111.76
단백질(g)	1.62
지질(g)	7.87
식이섬유(g)	1.55
나트륨(mg)	482.69
콜레스테롤(mg)	32.58



Sambal

삼발(Southeast Asia Chili Sauce)

동남아시아 스타일 칠리소스

재료 (10인분)

칠리 페이스트(Cilli paste)

건고추(매운것) 60g
건고추(맵지 않은것) 30g

새우페이스트(Shrimp paste)

건새우 80g / 건멸치(중) 80g

타마린드 페이스트 20g / 소금 $\frac{1}{8}$tsp

설탕 4Tbsp / 양파 100g / 샬롯 50g

마늘 30g / 식용유 약간






조리법

1. 건고추를 가위로 잘라서 물 2C에 넣어 5분정도 끓인 다음 물에 씻어 씨를 제거하고 물을 1/2C 정도 넣어 믹서에 갈아서 칠리 페이스트를 만든다.
2. 건새우를 물에 20분 정도 불린 다음 건져서 믹서에 갈아 새우 페이스트를 만든다.
3. 양파의 절반과 샬롯, 마늘을 믹서에 갈아 놓고 나머지 양파는 슬라이스 한다.
4. 팬에 식용유를 두르고 3의 양파, 마늘, 샬롯 갈은 것을 넣어 볶다가 건새우 갈은 것을 넣어 함께 볶는다.
5. 여기에 건고추 갈은 것(칠리 페이스트) 5Tbsp를 넣어 처음에는 건조하게 볶다가 물을 넣어가면서 부드럽게 볶는다.
6. 5에 설탕, 소금으로 간하고 물에 풀은 타마린 페이스트를 넣고 물을 첨가해 가면서 볶아준다.
7. 손질한 건멸치를 넣어 함께 볶고 마지막으로 양파 슬라이스 한 것을 넣어 볶아 완성한다.



의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼









06

종교에 따른 병원문화

1. 이슬람교(무슬림) 병원문화
2. 유대교 병원문화 3. 힌두교 병원문화
4. 러시아 병원문화
5. 주요 종교별 의료 관련 사항
6. 할랄(Halar)과 코셔(Kosher)
7. 국가별 출산 및 장례에 따른 의식
8. 주요 국가별 병원 용어

제6장 종교에 따른 병원문화

1. 이슬람교(무슬림) 병원문화

가. 일반적 개요

오랜 세월에 걸쳐 이슬람은 다양한 문화, 언어, 역사, 종족에 의해 지구상 거의 모든 지역으로 확산되어 왔다. 이슬람교 교인을 무슬림이라고 하는데 무슬림 안에는 매우 다양한 민족과 문화적 유산들이 존재한다.

각 종족마다 그들만의 고유한 특성이 있으나 무슬림들은 모두 공통의 신조와 믿음의 강령들을 따른다. 어떤 무슬림은 아주 헌신적이며 코란에 대해서 많이 알고 있는 반면에, 매일 드리는 기도와 전통의식 외에는 아무 것도 모르는 무슬림도 있다.

무슬림들이 가장 중요하게 여기는 것 중 하나는 "가족(Family)"이다. 무슬림들은 가족 중심으로 가깝게 결속된 사람들이다. 가족들과 함께 하기를 좋아하고 항상 있을 기회를 찾는다. 이러한 결속감은 자기 직계가족뿐 아니라 다른 무슬림들과 소풍이나 외출을 위해 정기적으로 자주 함께 모이는 등 무슬림은 거의 예외 없이 개인의 필요보다 가족의 필요를 우선순위로 둔다. 무슬림 친구를 만날 때면 상대방 가족의 건강과 안부를 묻는 것이 중요하기 때문에 길고 열정적인 인사를 하는 것이 일반적이다.

1) 손님접대(Hospitality)

손님의 접대는 무슬림의 기본적인 삶의 방식이다. 대부분의 무슬림은 관대하고 대접을 잘 하는 사람들이다. 그리고 손님의 방문과 식사를 겸한 초대를 매우 기쁘게 생각하며 자랑스럽게 여긴다. 특히 식사에 손님을 초대하고 받아들이는 데 있어 그들의 독특한 관습을 이해하는 것이 중요하다. 예를 들면 중동 지방의 무슬림은 여러 번 권유를 받고 나서야 비로소 초대에 응한다. 무슬림 문화에서는 너무 쉽게 초대에 응하는 것을 무례하고 탐욕스럽게 보기 때문이다. 손님을 초대한 무슬림 주인은 많은 비용과 희생을 치러서라도 손님에게 언제나 가장 좋은 것을 접대한다. 또한 무슬림에게 돼지고기 요리를 제공하는 것은 무슬림을 욕되게 하는 것이다.

2) 관대함(Generosity)

무슬림들은 자신을 "관대한 사람이다"라고 생각하며 시간, 돈, 음식 등 자신에게 속한 것들을 통해 그 관대함을 나타낸다. 따라서 무슬림이 무엇을 빌려갔다면, 되돌려 달라고 요구하는 것을 피하고, 그들이 되돌려 줄 때까지 기다려야 한다. 왜냐하면 무슬림에게 무엇을 빌려 왔다면, 그들은 당신이 되돌려 줄 것을 기대하지 않고, 되돌려 달라고 요구하지도 않기 때문이다. 그러나 되돌려 준다면 무슬림은 기뻐할 것이다. 저녁식사를 하면서 교제하는 것은 매우 보편적인 것이며, 식사 때 보통 세가지 혹은 그 이상의 요리를 준비한다. 무슬림은 자신들의 음식에 대하여 대단한 자긍심을 갖고 있으며, 다른 문화권의 사람들에게도 자신들과 같은 관대함을 기대한다.

3) 명예(Honor)

명예는 무슬림들이 가장 중요하게 평가하는 덕목으로 꼽힌다. 무슬림은 한 번 서약한 맹세와 약속이나 위탁을 번복하는 일이 거의 없다. 이러한 명예심은 부족들과 가족들 사이에 지극한 충성심으로 나타나는 반면, 이것이 위협 받는 경우에는 공격적으로 변한다. 명예와 충성심에 대한 이러한 높은 가치 부여로 인하여 관용을 기대하기 어렵다.

4) 가능성(Availability)

대부분의 서구인들은 쉽게 친해지며, 계획을 오래 지속하지 못하고, 목록을 따라서만 일을 할 줄 아는 사람들이다. 무슬림에게도 친구는 어떤 목표나 어떤 활동보다도 더 중요한 대상이다. 만약 무슬림이 어떤 사람과 친구가 되고 싶어 한다면 그와 함께 무엇을 하기 전에 상대방의 필요에 따라서 많은 시간을 보낼 것이다. 무슬림은 절대로 누구에게도 떠날 것을 말하거나 내 비치지 않는다. 다른 사람이나 집을 방문할 때에도 연락없이 방문하는 것은 예사롭다. 따라서 현대 서양 문화를 따라서 무슬림과 교제할 수 없고, '개인생활', '개인 시간' 등은 이들에게 고독함을 의미한다. 무슬림은 함께 만나 대화하며 이야기 하는 것을 좋아하고 특히 자신들의 가족, 종교 문화에 대하여 질문하는 것을 기쁘게 생각한다. 그리고 이들은 친구들이 방문할 때 낮이든 밤이든 언제나 기꺼이 받아들일 준비가 되어 있다. 그리고 자신들의 친구들도 자신에 대하여 언제나 맞아들일 준비가 되어 있길 기대한다.

5) 기도(Prayer)

기도는 모든 무슬림들의 일상생활에서 중요한 부분을 차지하고 있다. 대다수 무슬림들이 종종 하나님의 뜻이라면이라든지 하나님께 찬양을 등의 말로 문장을 맺을 정도로 일상대화에서 하나님에 관해 많이 언급한다. 무슬림이라면 모스크에서든 집에서든, 하루에 적어도 다섯 번 기도하도록 되어있다. 길가에서, 비행기에서, 또는 시장에서 기도를 위하여 정해진 시간에 무슬림들은 언제 어디서 건 그들이 있는 자리에서 기도한다. 무슬림은 그들이 하는 모든 일에 대해 자비롭고 인자하신 하나님의 이름으로란 말과 함께 하나님께 감사와 존경을 돌린다. 무슬림의 일상생활의 모든 면은 신앙과 늘 함께 한다. 머리를 자르는 방식으로부터 한 남자가 취할 수 있는 아내의 수에 이르기까지 이슬람은 삶의 모든 분야에 걸쳐 영향을 미친다.

나. 이슬람에 대한 요약

- 무슬림들은 민족적으로 다양하며 대부분의 나라에 무슬림 커뮤니티가 있다.
- 이슬람 신념에서 대부분의 일상 생활은 종교적 가르침에 의하여 이루어지며 유일한 신은 알라("Allah")라고 믿는다.
- 모하메드는 가장 위대한 마지막 예언자로서 추앙 받고 있다.
- 코란은 이슬람의 성스러운 경전이므로 코란을 다른 책 또는 물건의 아래에 두는 것은 엄격히 금지된다.

다. 예배의 장소

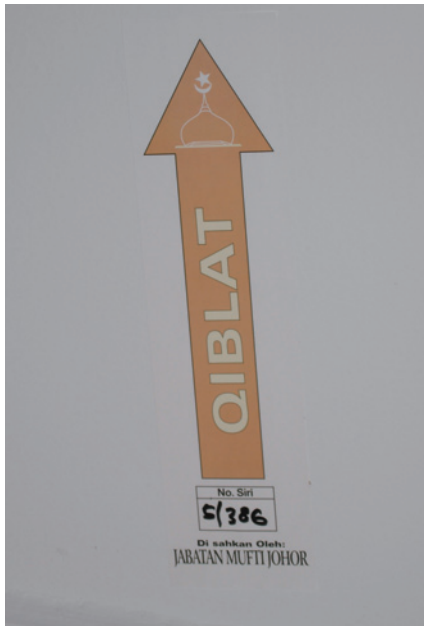
- 모스크는 이슬람교 사원이며 무슬림들을 위한 예배의 장소이다.
- 현재 모스크는 서울의 경우 이태원에 위치하고 있다.
- 이슬람교의 성직자를 이맘(imam)이라고 칭한다.

라. 예배

대부분의 무슬림들은 예배가 일상사의 중요한 부분을 이루고 있으며 하루에 5번, 해가 뜨기 전 잠에서 깨어나 하는 첫 번째 예배, 두 번째 예배는 정오에, 세 번째는 오후에, 네 번째는 해가질 때쯤, 잠자리에 들기 전에 다섯 번째 기도를 메카를 향하여 한다. 예배를 보기 전에는 우두를 하는데 이것은 예배 전에 손, 입속, 콧속, 얼굴, 팔, 머리, 발을 닦는 세정식으로서 언제든지 예배를 볼 수 있도록 하기 위해 일반적으로 '우두'가 생활화된 아랍인들은 용변을 본 후 바로 이 세정식을 하기 때문에 화장실 안에 별도의 수도 시설이 되어 있거나 그렇지 않은 곳은 물을 담을 수 있는 작은 주전자가 항상 놓여있다.

또한 예배는 모스크에 모여 하는 것이 원칙이나 그렇지 못한 상황이 있는 사람들은 자기

가 있는 장소, 즉 사무실이나 길거리에서 예배를 볼 수 있으며 병원의 경우 개인적으로 예배를 보거나, 예배실(정면이 반드시 메카가 위치한 정서쪽 방향으로 향하여야 함)을 만들어 기도를 할 수 있도록 하거나 병실 안에서 기도를 할 수 있도록 하여야 한다. 이때 병원은 병실에 미리 병실의 천정 또는 사물함의 서랍 안에 "Kiblat(Qiblat)"라고 쓴 화살표 〈그림 1〉를 메카방향을 향하도록 방향을 표시하여 주어야 한다. 기도는 바닥에 기도용 양탄자를 깔고 하는데 기도 중에는 환자의 프라이버시를 보호하고 기도를 방해하지 않기 위하여 출입문에 기도 중이라는 사인을 붙여 놓을 필요가 있으며 가급적 출입을 삼가야 한다.



〈그림 1〉 Kiblat 예

대부분의 무슬림들은 일반적으로 의료 또는 간호의 절차를 포함한 그날의 모든 중요한 일들을 시작하기 전에 "자비롭고 인정이 많으신 알라의 이름으로"라고 말한다.

마. 병원에서 종교적으로 고려해야 할 사항들

1) 식사 관련 사항

아랍의 식사는 밥과 함께 약하게 양념을 한 양고기 또는 닭고기를 곁들여서 먹는다. 커피와 티는 모든 음식을 먹기 전에 제공되며, 버터밀크와 낙타의 젖은 일반적인 음료이다. 무슬림들은 일반적으로 돼지고기를 먹지 않으며 알코올 음료도 마시지 않는다. 엄격한 무

슬림들은 할랄(Halal) 육류만을 고집한다. 만약 할랄 육류가 없을 경우 코셔(Kosher) 육류를 대용으로 사용할 수 있으며, 육류 대신 생선요리를 제공할 수도 있다.

이슬람은 우리와 같이 음력을 기준으로 삼고 있으며 이슬람력으로 아홉번째 달에 29일 또는 30일간 실시되는 라마단(Ramadan)기간 동안에는 동트기 직전부터 해질녘까지 음식, 음료, 흡연 등을 완전히 금하고 있다. 어린아이와 병자는 예외로 할 수 있으나 이 경우 음식을 먹어도 된다는 이맘의 허가가 필요할 수도 있다.

2) 영적 치료

이맘(imam)은 병원에 있는 환자와 가족을 방문할 수 있다. 이맘은 코란의 구절을 읽어줄 뿐 아니라 영적이며 정서적인 지원을 제공하여 줄 수도 있다. 무슬림 가족들은 일반적으로 복잡한 의료 또는 윤리적 결정에 관련하여 이맘으로부터 조언을 받는다.

3) 치료

무슬림들은 때때로 알라(Allah)신이 죽음의 시간과 장소를 포함한 인간의 생활에서 일어나는 모든 것을 결정한다고 믿는다. 그러므로 일상적인 사건에 대한 불만, 무기력한 느낌, 화가 난 것에 대하여 무슬림들 사이에서 일반적으로 표현하지 않는다. 알라를 신뢰하는 것은 무슬림들에게 있어 기본적인 의식이다. 비록 무슬림들이 과학적으로 높은 평가와 뛰어난 의술을 가진 의사와 간호사를 보았다고 하더라도 죽음으로부터 되찾은 삶은 알라의 뜻이라고 여긴다.

바. 특별히 고려해야 할 사항들

1) 의사결정

일반적으로 아버지는 무슬림 가정에 있어 공식적인 대변인이며 동의서에 사인을 할 수 있은 유일한 사람이다. 어머니는 특별히 어린아이와 관련된 사안에 대하여는 개인적인 조

언자로서 광범위하게 개입한다. 비록 부모들이 함께 의견 교환을 할지라도 어떤 사안을 결정할 때는 어머니는 침묵한다. 무슬림 가족들은 아마도 다른 사람들 보다 직원에게 질문을 적게 하는데 많은 질문을 하는 것은 신뢰하지 못한다는 신호로 간주하기 때문이다.

2) 불안

무슬림들은 전세계의 다양한 국가로부터 올 수 있으며 그들은 종교 또는 대화의 자유를 가지고 있지 못하다. 무슬림들은 일반적으로 그들의 종교 때문에 다른 사람들로부터 해를 입을 수 있다는 것에 대한 두려움을 가지고 있다. 따라서 병원 내에 가족을 이맘(imam)이 방문할 수 있도록 함으로써 환자 가족들을 안심시킬 수 있다.

3) 노출 및 이성간 규범

사춘기 이후 이슬람 여성들은 일반적으로 얼굴과 손을 제외한 신체의 모든 부분을 가린다. 이러한 이유로 가족들은 개인용 병실을 선호할 수도 있다. 남자들은 비록 남성 앞에서도 전통적으로 허리부터 무릎까지를 가리고 있다. 진찰은 여성은 반드시 여성에 의하여, 남성은 반드시 남성에 의하여 하여야 한다. 의사 또는 간호사, 병실 담당자들은 병실을 출입하기 전에 반드시 노크를 하여 여성이 자신의 몸을 가릴 수 있는 시간적 여유를 주어야 한다. 무슬림들은 병원에서 제공되는 가운에 대하여 무척 불편하게 받아들일 수 있으며, 아마도 집에서 가지고 온 옷을 선호할 수도 있다. 이러한 대안에 대하여 가족에게 반드시 확인하여야 한다.

소아과에서 어린이 침대 옆에서 부모들이 같이 잘 경우 개인 전용병실을 선호한다. 이슬람 교리에서는 결혼한 여자가 남편이 아닌 다른 남자와 같은 방에서 자는 것을 금지하고 있기 때문이다.

5) 죽음

가족들은 죽어가는 무슬림의 머리를 들어 올려 메카가 있는 쪽으로 향하도록 요구할 수

있다. 사망 시간에 무슬림은 기도문을 친구에게 낭송해줄 것을 요구하며, 코란의 한 단원(Chapter)을 소리 내어 암송한다. 이맘이 임종시에 꼭 동석할 필요는 없으나 요구하면 올 수도 있다.

2. 유대교 병원문화

가. 일반적 개요

그 기원은 고대 이스라엘인의 종교로 거슬러 올라가지만, 보통 유대교라고 하면 바빌론 포로(BC 586~BC 536) 이후 모세의 율법을 근간으로 하여 발달한 유대인의 고유 종교를 말한다. BC 2000년대 말에 사울과 다윗왕으로부터 시작된 고대 이스라엘 왕조는 BC 6세기 초 신바빌로니아에 의하여 무너졌다. 그 당시 전 국토는 괴멸적 타격을 입고 초토화되었으며, 지배층 · 지식층 · 기술자 다수가 포로로서 바빌론으로 연행되어 갔다(바빌론유수). 이 사건은 이스라엘 종교사에도 큰 오점을 남겼으며, 그 후의 유대교의 성격에도 그 흔적을 남겼다.

페르시아(키로스 2세)의 메소포타미아 정복은 반세기에 걸친 바빌론 포로기(期)에 종지부를 찍고, 포로의 해방을 가져왔다. 그들 일부가 야훼신이 그들 조상에게 주기로 약속하였다는 땅 팔레스티나로 돌아와 폐허가 된 예루살렘과 성전을 복구하였고, 문서학자인 에즈라의 지도 아래 선민사상적 유일신 신앙을 종교적 이념으로 하는 민족집단으로서 그들의 역사를 재개하였다. 이 시기에 과거의 역사가 신학적으로 검토 · 반성되고, 그에 따라 전승(傳承)되었다.

유대교의 경전(구약성서)은 BC 1세기에 걸쳐 거의 완료되었지만, 그 기본적인 구성은 이

시기에 이루어졌다고 할 수 있다. 예를 들어 《창세기》 1~2장의 천지창조 이야기도 이 시기에 유래되었고, 그들의 신학도 이때에 역사의 원점을 향하여 역투영(逆投影)시켜 정립하였는데, 세계의 시초를 신화적 · 설화적으로서가 아니라 신학적으로 설정함으로써 마지막, 즉 종말사상의 궁극적 전개가 가능하도록 구성해 냈다. 비단 이 이야기에만 그치지 않고 모든 종교적 전승 속에 그들의 역사가, 또 공간과 시간이 끊임없이 수용(受容) · 정리된 시기라고 할 수 있다.

유대교 역사상 종말론이 실제로 중요한 역할을 하게 된 것은 페르시아 사상의 영향을 크게 받은 BC 2세기 이후이지만, 이스라엘적 종말사상은 이미 바빌론 유수 이전의 예언자들에 의하여 싹텄다. 그리스도교는 바로 이 종말론적 정신풍토 속에서 태어났다. 그리스도교는 처음에 유대인 일부에게 받아들여져 팔레스티나와 외지(外地) 거류민의 유대교 회당을 포교의 장(場)으로 활용하면서 전파되었으나, 할례(割禮) 문제를 계기로 하여 유대인의 범주를 넘어섰다. 유대교측은 예수가 일반 민중을 상대로 한 종교적 인격자라는 사실은 인정하지만, 그리스도교가 주장하는 바와 같이 하느님의 아들, 즉 메시아로는 인정하지 않으며, 유대교에서의 메시아 대망(待望)은 현재까지도 존속하고 있다. 실제로 메시아라고 호칭되거나, 자칭하여 다수의 추종자를 끌어들인 인물이 근세에 이르기까지 때때로 나타나고 있다. 현재의 이스라엘을 성립시킨 시오니즘 운동의 배후에도 성지(聖地)귀환 촉진의 한 요인으로서의 현대적인 메시아사상이 깔려 있음은 명백한 사실이다.

그러나 유대교 본래의 특색은 율법(律法)에 있다. 율법의 기초는 계약의 개념으로서, 이것은 원래 고대 메소포타미아의 경제적 · 사회적 통념이었는데, 그것을 신(神) 대 인간의 관계 속에 끌어들인 점에 유대교의 특성이 있다. 이스라엘 민족의 신은 그들의 조상을 선택하여 자기 백성으로 삼았고, 그 자손들에게 약속한 땅을 주어 그들을 지키고 축복한다는 것이 선민사상의 개념이다. 한편 그들은 신앙의 조상 아브라함같이 조상 대대로 믿어온 신에게만 오직 정성을 다하고, 자신들을 신의 백성으로 선택한 야훼신 이외의 신을 섬기지는

않는다. 이 계약이행의 내용은 신의 편에서는 헤세드(은혜)이고, 백성 쪽에서는 신이 부여한 율법의 준수이다.

율법을 지키지 않는 것은 계약위반이므로 신의 분노를 초래한다. 특정집단에서만 숭배되는 일신(一神)이 과연 종교사에서 말하는 일신교의 신(神)관념과 합치하는지의 여부는 또 다른 문제이다. 보편(普遍)종교에 비하여 유대교는 보통 민족종교로 정의된다. 게다가 이스라엘인은 처음부터 완전한 초월적 · 절대적 일신의 관념에 도달하여 있는 것이 아니다. 분명히 어느 면에서는 《제2 이사야》와 같이 고도의 종교적 보편성을 나타내면서, 한편 신 관념에서 합리화, 즉 주술성(呪術性)의 극복을 추진하고 있는 면도 있기 때문이다.

유대교의 경전은 뒤에 그리스도교의 경전(구약성서)이 되었기 때문에, 정통적 유대교에서는 그 이후의 구전(口傳)의 율법과 고대 말기에 그 해석을 집대성한 《탈무드》를 경전에 추가하여, 오히려 거기에서 유대교의 특색을 찾는 경향이 있다. 그뒤에도 시대에 따른 율법해석이나 전승(傳承) 형성이 랍비(스승 : 율법교사)의 지도 아래 꾸준히 이어지고 있으며, 정통파 · 개혁파 등 여러 파가 생겨나고 있다. 예루살렘의 라비 본청(本廳)은 유대교의 2대 종합집단인 아슈케나짐과 스파라딤을 통합하는 형태로서, 최고권위를 이루고 있으며, 민법 특히 혼인법의 규제를 통하여 교단 유지의 구실을 다하고 있다.

천지만물의 창조자인 유일신(야훼)을 신봉하면서, 스스로 신의 선민(選民)임을 자처하며 메시아(구세주)의 도래 및 그의 지상천국 건설을 믿는 유대인의 종교이다.

나. 예배의 장소 및 성직자

- 유대교는 종교적 믿음과 의식 나아가 민족적 행동 양식을 포함한다.
- 유대교의 예배장소는 Synagogue라고 칭한다.
- 성직자를 랍비(Rabbi)라 칭한다.

다. 축일

안식일은 금요일 해가 지면서부터 토요일 해질녘까지를 의미한다. 가정에서는 일반적으로 촛불을 켜고 어머니와 다른 가족 구성원들이 기도문을 낭송하는 것으로 안식일을 시작한다. 병원 내에 기도실을 마련할 경우 전자식 초를 설치할 수도 있다.

안식일에 준수할 사항으로 차를 타는 것, 흡연, 조리, 쓰기, 돈을 거래하는 것을 금하고 있다. 특히 안식일에는 전기의 사용(텔레비전, 전화, 전기담요, 엘리베이터 등)은 금지되며 가장 엄격히 지켜지고 있다. 불필요한 검사, 서면 승낙, 환자의 퇴원은 안식일 기간 동안은 반드시 피해야 한다. 또한 안식일이 시작되기 전 24시간 동안 불을 밝혀놓으므로 전등을 끄면 안 된다.

엘리베이터 대신 계단을 이용할 수 있으며 전기로 작동하는 자동문, 전기로 움직이는 베드의 사용 등에 민감하게 반응할 수 있으므로 유대인들을 위하여 전기적으로 작동하지 않는(수동) 병원 출입구를 안내할 필요가 있다.

그러나 생명이 위급한 상황에서는 이러한 종교적 규범이 예외가 될 수도 있다. 의학적으로 긴박한 순간에는 가족과의 의사소통을 통하여 충돌을 현명하게 미연에 방지할 수 있다. 비퍼(beeper) 또는 텔레비전 코드의 사용은 위급한 상황에 대한 동의가 있을 경우에만 사용할 수 있다.

유월절(이집트의 노예로부터 탈출을 기념하는 유태인의 대축제)은 유대력으로 7월 14일에 실시되며 8일 동안 계속된다. 유대교의 신년제(Rosh Hashanah)는 가을에 시작된다. 예수의 속죄일(Yom Kippur)과 추수감사절(Sukkot or Succoth)은 가을에 열리며 모든 축제에는 안식일의 규정이 적용된다. 그러나 12월에 열리는 불의 축제(Chanukah)와 봄에 열리는 부림 축제(Purim, Haman의 학살의 모면을 축하하는 유태인의 기념일)에는 이러한 안식일

의 규정들이 적용되지 않는다.

라. 병원에서 종교적으로 고려해야 할 사항들

1) 예배

전통적인 유대인들은 하루에 3번(아침 오후, 저녁) 기도를 한다. 아침 기도시에는 기도용 쇼울(shawl)과 테플린(tefillin)을 착용한다. 기도자를 위한 프라이버시는 매우 중요하며 일정 진행이 바쁘더라도 지켜져야 한다. 정통 유대교(Orthodox Jews, 유대교 4개 종파 중 하나임)는 환자들의 출혈이 있었던 병실 안에서의 기도를 피하기도 한다. 기도 시 기도하는 사람을 리드하기 위한 랍비는 필요치 않다.

2) 식이 관련 사항

정통파(Orthodox)와 보수적인(Conservative) 유대인들을 위하여 육류와 유제품을 조리때에 섞어 사용하거나 식사 때 같이 놓지 않아야 한다. 요리를 위하여 육류와 유제품을 각각 다른 기구를 사용하여 조리하여야 한다. 음식의 준비하기 위해서는 코셔(Kosher)라고 부르는 엄격한 가이드라인을 따라야 한다. 모든 고기는 반드시 특별한 방법으로 도축되어진 것이어야 하며 조개류 또는 코셔가 아닌 고기는 먹어서는 안 된다.

코셔(Kosher)의 원래 의미는 히브리어 "Kasher"에서 유래된 것으로 "순수한(Pure)"이라는 뜻을 내포하고 있다. 국내에서는 코셔 음식을 제공하는 병원이 아직 없으며 코셔 음식을 원할 경우 이스라엘 대사관의 도움을 받을 수 있으며, 대부분 항공사의 경우 기내식으로 코셔 음식을 제공하는 경우가 있으므로 항공사에 요청하여 도움을 받을 수도 있다. 또한 일반적으로 유대인들은 그들이 먹을 음식을 집에서 준비해 오는 경우가 많으므로 이 경우 냉장고를 제공하여 주어야 한다.

3) 영적 치료

병든 사람을 방문하기 위한 미츠바("Mitzvah", 유대교의 계율)라는 계율이 있다. 유대인들은 아프거나 다쳤을때에 친구와 가족 나아가 랍비가 방문해 줄 것을 기대한다. 랍비는 일반적으로 건강을 기원하기 위하여 헤브르어로 기도를 하여 준다. 비록 병원에 목사(Chaplain)가 있다 하더라도 유대인들은 자신의 랍비가 방문하는 것을 좋아한다.

랍비는 경우에 따라 복잡한 의료 또는 윤리적 결정에 대하여 참고할 수 있는 조언을 하기도 한다.

마. 특별히 고려해야 할 사항들

1) 출생

대부분의 유대인들은 남자아이의 경우 태어난 지 8일이 되어 종교적인 할례가 끝날 때까지 이름을 짓지 않는다. 할례는 특별하게 훈련된 모헬("Mohel")이라고 불리는 사람이 집에서 의식을 거행한다. 만약 아이가 아플 경우 할례는 연기될 수 있다. 이 경우 랍비가 안심을 시킬 수 있도록 하는 것이 도움이 될 수 있다.

여자 아기는 일반적으로 유대교의 예배당(Synagogue)에서 경전(Torah)을 읽는 동안 공식적인 이름이 지어진다. 따라서 병원의 관계자는 아직 이름이 지어지지 않은 아이에 대하여 아이의 부모와 자식 간의 애정이 약해서 일 것이라는 가정을 하여서는 안 된다.

2) 성별에 따른 규범

정통파(Orthodox)와 하시딕(Hassidic) 유대교인들은 그들의 아내와 딸, 그리고 어머니를 제외한 어떤 여성에게도 신체적 접촉을 하지 않는다. 정통파(Orthodox)와 하시딕(Hassidic) 유대교인 남성들과 인사를 나누게 될 때 여성은 악수 대신에 목례를 하도록 해야 한다. 정통파(Orthodox)와 하시딕(Hassidic) 유대교 여성은 여성 의사에게, 남자는 남자 의사에게 진료받는 것을 선호한다. 유대교 교리에서는 결혼한 여자가 남편이 아닌 다른 남자와 같은

방에서 자는 것을 금지하고 있다.

3) 머리 덮개

정통파(Orthodox)와 보수적인 하시딕(Hassidic) 유대교의 남자들은 항상 머리 덮개를 쓰고 있다. 여성들은 결혼 후 머리 덮개를 한다. 정통파(Orthodox) 여성들은 독실함의 표시로 머리 덮개를 사용하거나 가발을 사용한다. 정통파(Orthodox) 유대교 성인들은 수술 전 반드시 소독이 된 머리 덮개를 제공하여야 한다.

4) 퇴원

안식일에는 전기로 작동되는 제품을 사용하지 않으므로 퇴원하게 되는 환자들은 가족들에게 전화를 걸 수 없을 뿐 아니라, 자가용, 택시, 대중교통의 이용이 불가능하다. 그러나 걸어서 집으로 돌아가는 것은 허락이 된다. 따라서 유대교인들의 경우 금요일 점심 이후부터 토요일 해가 질 때까지는 가급적 퇴원 조치를 하지 않아야 한다.

3. 힌두교 병원문화

가. 일반적 개요

힌두교(Sanãtana Dharma)는 고대 인도에서 발생한 종교의 하나로서 세계적으로 기독교와 이슬람 다음으로 큰 종교의 하나이다(신자수, 2005년 기준 9억 4천만 명). 힌두교의 발생은 고대 인도의 종교 사상인 베다에서 비롯되며, 베다의 사상은 기원전 1500년 이전으로 거슬러 올라간다. 아마 인류의 종교로서 그리고 글로서 오늘날 남겨진 문학 가운데 가장 오래된 것으로 여겨지고 있다.

"힌두교"라는 용어는 서기 1200년경에 사용하기 시작했지만, 힌두교에서 믿는 것을 정확하게 표현하는 것은 어려운 일이다. 이 종교에는 창설자도, 선지자도, 교리체계도 없으며 여러 신들의 존재를 부정하지 않는 다신교적 일신교로서 교주가 없는 것이 특징이다. 따라서 신학이라기보다는 오히려 생활양식에 훨씬 더 가까우며, 종교라기보다는 하나의 철학이다.

영어에서 비롯된 힌두교(Hinduism)라는 명칭은 영국이 인도를 식민지로 삼으면서 인도의 종교에 자의적으로 붙인 이름이다. 원래 인도인들은 자신들의 종교를 힌두교라고 부르지는 않았다. 산스크리트어의 사나타나 다르마(Sanātana Dharma)는 힌두교의 기본 교의를 지칭하는 말로, 사나타나(Sanātana)는 영원하다는 뜻이며 다르마(Dharma)는 법(法)으로 번역된다.

처음부터 힌두교인들이 쇠고기를 먹지 않은 것은 아니다. 소를 시바신이 타고 다니는 운송수단, 즉 신성한 가축으로 만들어 먹지 못하게 한 것은 카스트 제도 중 제사장에 해당하는 브라만 계층의 사람들이 정한 것이다. 그 이유는 쇠고기를 사람들이 먹기 시작한 이후 소의 개체수가 점점 줄어들어 농사나 다른 일에 방해가 되었기 때문이다. 인도에서 숫소는 힌두교의 교리대로 신의 운송수단으로 받아들여져 사람이 소유할 수 없다. 그러나 암소와 거세한 소는 사람들이 소유하여 생산 활동에 참여시킨다.

근대 이전에 인도 부근의 네팔, 인도네시아 지역에 전파되었으며 근대에 이르러 인도인들의 이주에 따라 세계 각지로 전파되었다. 서기 600년경 무렵에, 인도는 동남아시아에 힌두교를 전파하기 시작했으며 600년에서 1400년 사이의 기간 동안, 버마, 태국, 캄보디아, 라오스, 말레이시아, 인도네시아의 많은 지역은 힌두교 소왕국으로 채워졌다. 말레이시아와 인도네시아의 세계관은 아직도 힌두교적이며, 적어도 그들이 명목상으로는 무슬림이라 하더라도 마찬가지이다. 인도네시아의 발리 섬은 이슬람이 들어오는 것에 저항했으며, 오늘날 인도인이 아닌데도 주목할 만한 힌두 공동체가 있는 곳으로는 세계에서 유일하다. 아

울러 힌두교의 많은 신들과 주요 사상은 불교에 큰 영향을 주었으며 불교의 전파와 함께 힌두교의 신화와 전설이 전파되었다.

현재 힌두교를 국교로 하는 나라는 네팔이다. 인도는 종교의 자유를 인정하나 많은 사람들이 힌두교를 믿는다. 인도의 경우 인구의 약 83%가 힌두교를 믿고 있으며 11%가 이슬람교를, 6%가 시크교, 불교와 같은 다른 종교를 믿고 있다. 따라서 인도인은 모두 힌두교도라고 단언하여서는 안 된다.

힌두교의 교의를 이루는 기본 개념은 대부분 이후 불교, 자이나교, 시크교 등 인도에서 발원한 다른 종교에 도입되었다.

〈기본 교의〉

- 윤회(Samsara).
- 아트만(Atman).
- 카르마(Karma).
- 다르마(Dharma).
- 브라흐만(Brahman).

오늘날, 힌두교의 다양성 때문에 외부인이 교리를 이해하기는 어렵다. 구원의 문제는 다음 3가지 과정 중 어느 하나를 끝냈을 때 발견할 수 있다. 첫째는 지식의 방법인데, 요가와 고행을 통하여 지식의 개화를 추구하는 것이다. 두 번째는 행위의 방법인데, 가족관계라는 맥락에서 의무를 충실히 이행하는 것이다. 마지막은 신과 신전에게 헌신 또는 사랑을 바치는 방법인데, 서양에서도 헤어 크리슈나 운동(the Hare Krishna movement)으로 나타나고 있다. 인도인 대부분은 헌신의 방법을 따른다.

힌두교는 또한 윤회에 대하여 명확한 개념을 가지고 있다. 힌두교도에 의하면, 동정심에

나온 비시누 신은 9번이나 육체로 나타났었으며, 이러한 윤회 중 하나가 부처라는 것이다.

힌두교도들이 믿는 바에 의하면, 우주는 닫혀있는 거대한 구로 되어있으며 그 안에는 수많은 동심원의 하늘과 지옥, 대양, 대륙이 있고 인도가 그 중심에 있다고 한다. 또 시간은 퇴행적인 동시에 순환적인데, 퇴행적이라 하는 것은 크리타 유가(Krita Yuga)라는 황금시대에서 시작해서 선(善)이 점차 감소하는 두 개의 과도기를 거쳐 칼리 유가(Kali Yuga)라는 현대의 시대에 이르렀다는 것이다. 모든 칼리 유가의 말기에, 우주는 불과 홍수에 의해 파멸하고 새로운 황금시대가 시작한다. 인간의 삶도 또한 순환적이다. 죽음 후에, 영혼은 육체를 떠나서 다른 사람의 육체나 동물, 식물, 광물로 다시 태어난다. 환생의 정확한 형태는 그 영혼이 전생에 행한 모든 행위 즉 업(karma)으로부터 누적된 업적과 과실에 의해 결정된다. 모든 힌두교도들은 업이 이처럼 생겨난다고 믿지만, 속죄와 제사를 지냄으로써, 또는 업벌이나 보상을 통하여 해결함으로써, 모든 세속적인 욕망을 절제하여 삼사라(samsara)라는 전 과정으로부터 해방(moksha)을 성취함으로써 이러한 업은 중화될 수도 있다고 믿는다. 많은 힌두교도들은 신념과 기도로 치유를 할 수 있다고 믿는다.

나. 예배의 장소 및 성직자

예배는 사원과 가정 내 제단에서 이루어지며, 사원의 경우 스와미지(Swamiji)라고 불리는 성직자가 예배를 이끈다.

다. 축일

힌두교는 어느 지역에서 왔는가에 따라 매우 다양한 휴일이 있다. 많은 힌두교인들은 다음의 축일을 기념하고 있으나 그 날은 매년 달라진다. 디왈리(Diwali : 늦은 가을)는 불의 축제로서 가족들끼리 선물을 교환한다. 쉬브라 라트리(Shivra Ratri : 늦은 겨울)는 밤새도록 예배를 드리며, 두세라 또는 두르가 푸자(Duhsehra or Durga Puja : 이른 가을), 라마 나바

미(Rama Navami : 봄) 칼라의 축제, 크리쉬나의 탄일(Krishna's Birthday : 늦은 여름)등의 축제가 있다.

라. 병원에서 종교적으로 고려해야 할 사항들

1) 경배

힌두교의 기도 형태는 만트라(mantra : 주문을 외는)를 사용하는 명상, 신격화 된 이미지의 숭배, 인도의 갠지스 강의 신성한 물의 사용, 요가, 육체적 제스츄어, 음식(prasad) 또는 꽃을 바치는 것을 포함하여 다양하다.

대부분의 힌두교 기도는 가정 또는 사원에서 이루어진다. 따라서 병원에서도 가족들이 신의 사진을 진열해 놓기를 원하거나 명상을 하기를 원할 수 있다.

2) 식이 관련 사항

대부분(전체는 아님)의 힌두교도들은 채식주의자들이다. 많은 힌두교도들이 쇠고기, 흰 살코기, 또는 계란을 먹지 않으며 그들은 자신들이 신성하다고 믿고 있다. 많은 힌두의 축일은 곡식을 섭취하는 것을 절제하거나 금식과 연관되어 있다.

3) 종교적 배려

힌두교도들은 그들이 병원에 입원해 있는 동안 성직자들이 방문할 것이라고 기대하지 않는다.

4) 치료

혈액 제품, 장기기증, 대부분의 약물치료는 허용된다. 대부분의 힌두교인들은 오른손으로 식사를 하며 왼손은 화장실에서 세척을 위하여 사용한다. 따라서 그들은 오른손의 사용을 선호하며 식사 또는 물건을 전달할 때 반드시 오른손으로 전달해야 한다. 또한 오른쪽

에 물건들을 배치하는 것을 선호한다.

마. 특별히 고려해야 할 사항들

1) 탄생

유아의 이름을 짓는 의식은 지역에 따라 매우 다양하게 나타나며 일반적으로 병원의 밖에서 일어난다. 힌두교 유아는 많은 이름을 받을 수 있다. 그러므로 병원 기록부 작성 시 마지막 이름이나 성(Last Name)을 사용하는 것이 좋다. 대부분의 힌두교 남자 유아는 포경을 하지 않는다. 포경은 힌두교와 강한 역사적 연관성을 가지고 있으므로 포경을 제안할 경우에는 매우 민감해 할 수 있다는 것을 반드시 알아야 한다.

2) 주의를 기울여야 할 사항

- 언제든지 여성은 여성 의사에게, 남성은 남성의사에게 진찰 받도록 하여야 한다.
- 힌두교인들은 병원에서 제공한 가운에 대하여 매우 불편하게 느낄 수 있으며 집에서 가지고 온 옷을 선호할 수 있다. 따라서 가족과 함께 대안을 반드시 찾아보아야 한다.
- 비록 남성들 끼리 직접 눈을 마주칠 수 있다 하더라도 여성은 남성과 직접 눈을 마주치는 것을 피한다. 또한 나이가 많은 사람이나 권위 있는 사람을 직접적으로 쳐다보는 것은 무례한 것으로 간주될 수 있다.
- 애정의 표현으로 손을 대거나 껴안는 행동은 받아들여지지 않는다. 비록 약혼자라 하더라도 공공장소에서 키스 또는 껴안는 행동과 같은 애정의 표현에 대하여 난색을 표현한다.

3) 수술

많은 힌두교도들은 수술을 위한 최적의 날짜를 선택할 때 점성술의 도움을 받을 수도 있다.

4) 죽음

힌두교도들은 비록 물리적인 육신은 죽어도 사람의 영혼은 시작되거나 끝나지(Samsara) 않는다고 믿는다. 죽음은 인생의 끝이라기보다 통과의 대상이다. 죽음으로 영혼은 다른 삶으로 다시 태어날 수도 있다고 믿는다.

가족들은 환자를 다른 속된 일들과 고통으로부터 떼어놓는 것을 도와주기 위하여 신성한 인도 음악을 틀어주거나 침대 곁에서 불침번을 서며 기도할 수 있다. 병원에서 향을 피우는 것이 허락되지 않으므로 기도실을 따로 만들어 향을 피우며 기도할 수 있도록 하는 것도 고려할 수 있다. 종종 향을 태우고 남은 재를 축복의 의미로 환자의 이마에 붙이곤 한다.

사망한 이후 가족들은 죽은 사람의 입에 신성한 물(성수)을 떨어뜨리고, 바질 잎(basil leaves)을 넣기를 원하며 또한 몸을 씻기고 옷을 입히기를 원할 수도 있다.

임상의학자는 존중하는 것을 보이기 위하여 눈을 감기거나 신체를 감쌀 때는 반드시 1회용 장갑을 착용하여야 한다. 죽은 사람의 팔은 반드시 곧게 펴야 한다.

힌두교도들은 전통적인 종교의식에 따라 집에서 장례를 지내는 것을 선호할 수도 있다. 화장을 선호하며 사망 후 24시간 이내에 화장을 실시한다. 따라서 가능한 빨리 화장 장소를 선정할 필요가 있다. 화장된 후 재는 일반적으로 갠지스 강에 뿌리거나 인근의 강물에 뿌린다.

4. 러시아 병원문화

러시아인의 대부분(99.6%)이 글을 읽고 쓸 줄 알고, 일상대화에서도 정치, 경제, 문화 그

리고 사회적 문제들에 대한 대화를 즐기며, 구전에 의하여 의료지출이나 소비에 영향을 받는 편이다. 일반적으로 성직자, 교사, 사회복지사나 커뮤니티 지도자들 보다는 배우자, 친척과 친구들에게 더 감정적인 지지를 받고자 하는 편이다. 한 연구조사에 따르면 의료종사자가 러시아어를 할 때 러시아인은 더 공개적이고 협조적 경향을 보였다고 한다. 일반적으로 일상생활 속에서도 크게 이야기하기를 좋아하는 편이며, 자신과 타인에 대한 깊은 감정을 잘 이해하는 편이다.

러시아인이 이야기할 때 상대방의 눈을 보거나 고개를 끄덕이는 등의 동작은 긍정하거나 허락을 의미하며 언어나 행동으로 나이 많은 어른이나 직위가 높은 사람에 대한 존경을 표시한다. 남자들 사이에는 힘 준 악수로 호의를 표시하는데 이러한 행위가 어떠한 경우에는 일반적인 서류상의 동의보다도 더 큰 결속력을 뜻하기도 할 수 있다. 일반적으로 상대방을 모르는 경우 의료전문종사자를 제외하곤 여성과 악수하는 것은 예의가 아닌 것으로 생각한다.

러시아의 경우 현관이 집의 중심으로 생각하며 문지방위에서 악수하는 것은 불길할 수 있다고 생각하기도 한다. 일반적으로 집에 들어가기 전에 신을 벗는다. 공공장소에서의 행동은 예절이 있어야 하는데 주머니에 손을 넣고 서있거나 팔짱을 끼는 것, 사람을 대할 때 구부정한 자세나 신발이 밑창이 보이도록 발을 꼬고 앉는 자세 등은 바람직하지 않게 생각한다. 러시아인들은 또한 팔짱을 낀 자세로 머리를 뒤로 대거나 스트레칭을 하는 것 역시 공공장소에서는 적합하지 않다고 생각하며 주먹을 쥐고 흔드는 것은 적대적이거나 동의하지 않는다는 표현으로 간주한다. 말로 표현되지 않은 서양식 OK 제스처는 명확하게 전달되지 않을 수도 있다.

러시아인들은 친구나 가족끼리는 자유롭게 접촉하는데 가까운 친구끼리는 볼에 키스를 할 수 있다. 서양인들보다는 격식을 중시하여 정중함이나 나쁜 소식 등을 약하게 이야기하

기 위해서 사실에 대한 이야기를 직접적이 아닌 간접적으로 이야기하기도 하는 편이다. 러시아인들은 고통을 겪는 사람들의 감정을 이해하는데 적극적이고 상대방의 입장을 이해하는데 익숙해져 있는 편이다. 러시아인은 감정적으로 강한 편이며 많은 어려움이나 역경을 이겨낸 역사를 가지고 있다. 그리하여 러시아인들은 종종 "우리는 많은 어려움을 이겨냈고 우리는 강하기 때문에 이러한 어려움을 이겨낼 것이다. 우리는 러시아인이다"라고 이야기한다. 러시아인들은 사회적 지위에서 오는 인정이나 존경의 수준으로 상대방을 바라보며 의무, 자기희생, 남을 위한 배려를 한다.

가. 호칭

러시아인들은 Mr., Mrs., Dr., Professor, 아주머니, 할아버지와 같은 단어의 호칭을 사용하여 상대방에게 존경을 표시한다. 친한 친구의 경우에도 이름과 함께 아버지(조상)의 이름을 딴 호칭을 같이 부른다. 예로 이름의 호칭에서 Oleg Vasiliovitch라 부르면 Vaslav의 아들인 Oleg란 뜻이 된다.

러시아에서는 치료에 대해서 의사들이 결정을 내리며 문제를 해결하는 주도적인 역할을 하며 간호사의 경우 보조적인 역할을 수행한다고 생각한다. 러시아인들은 일반적으로 의사의 지시, 약속, 치료에 성실한 편이다. 일반적으로 러시아에서 정신질환의 경우는 명예롭지 못한 것으로 생각해서 가족 내 정신질환과 관련된 이야기를 하지 않는 경향이 있을 수 있다.

일반적으로 대부분의 러시아인들은 인간의 신체는 신성하게 생각하기에 장기기증에 대한 권유나 시신의 검안은 자주 거절되며, 과거 구 소련연방체제와 러시아에서 오염된 혈액으로 인한 사고를 경험한 경우가 있어 인간 혈액관련 의료제품에 대한 사용을 꺼려하는 경향이 있다.

일반적으로 러시아는 의사의 다수가 여성이며 남성의 수는 적으며 고위직은 남성들이 더 많을 비율을 차지하고 있다. 따라서 러시아 여성은 본인을 치료할 의사에 대한 성별을 따지지는 않을 수 있어도 남성의사가 더 의료기술이 있고 능력이 있다고 믿을 수 있다. 러시아인들은 의료관계자 중 의사들이 가장 지식이 많고 건강과 관련된 교육이나 서비스를 제공하는 자리에 있다고 생각하는 편이다. 2006년 WHO의 자료에 의하면 러시아는 천 명당 4.25명이 의사, 0.32명이 치과의사, 그리고 8명이 간호사 비율이다.

나. 음식에 관한 가치관

러시아인들 중에서도 러시아계 유태인들은 음식과 영양이 건강과 치료의 중요한 요인으로 인식한다. 이들의 생활에서 음식은 종교의식에나 축제에 사용되며 좋은 음식의 대접이 방문자에 대한 본인의 배려와 존경의 표시라고 생각한다. 심지어 굉장히 귀중한 손님을 대접하기 위해 음식 장만과 준비에 수 일 동안을 준비하곤 한다. 하루 세끼를 먹으며 일반적으로 정오에 점심을 먹으며 스낵, 차, 물, 얼음과 과일주스를 즐긴다. 러시아계 유태인의 경우 돼지고기와 갑각류는 먹지 않는다. 일반적으로 아플 때는 스프와 육수국물, 부드러운(Bland) 음식, 닭고기, 감자, 과일과 야채와 요구르트를 즐기는 편이다. 차와 꿀 또는 차와 우유 음료를 치료식으로 사용하기도 한다. 일반적인 러시아식은 탄수화물 섭취량이 높으며 다량의 포화지방산이 함유되며 소금 섭취량이 많은 편이다. 이에 따라 성인의 약 60%가 고지혈증, 비만 또는 고혈압을 가지고 있다. 과일이나 채소가 잘 공급이 되지 않고 비싼 편이라 많이 섭취하지는 못하지만 기회가 될 때마다 섭취하고 즐기려 한다.

5. 주요 종교별 의료 관련 사항

가. 이슬람교

낙태	받아들일 수 없음
인공수정	부부 사이에 합의가 있을때 허가됨
부검	의학적 목적 또는 법률적 목적일 때 허가됨
산아 제한	받아들여짐
혈액 또는 혈액 제품	제한이 없음
일상 음식	돼지고기와 알코올음료는 금지됨
안락사	받아들일 수 없음
치유의 믿음	종교적 치유는 일반적으로 받아들이지 않음
치유 관습	몇몇 사람들은 허브의 복용과 신념 치료를 사용함
약물 치료	제한이 없음
장기 기증	논쟁의 여지가 있음. 반드시 가족과 상의하여야 함
죽음에 대한 권리 논쟁	수명을 단축하는 시도는 금지됨
수술 절차	대부분 허가됨
방문객	가족과 친구들은 도움을 제공함

나. 유대교

낙태	치료목적은 허가됨. 몇몇 종파는 요구가 있는 즉시 받아들임
인공 수정	허가됨
부검	특정한 경우에만 허가됨. 모든 신체의 부분은 반드시 함께 묻어야 함. 랍비의 컨설팅을 요함
일상 음식	유대교의 율법에 따라 엄격히 제한됨. 유제품과 육류를 섞는 것이 금지됨, 맹금류, 조개류, 돼지고기는 금지됨. 코셔 음식만을 요구할 수도 있음
안락사	적극적 안락사는 금지됨. 연명치료의 중단은 받아들여질 수 있음
치유의 믿음	의료적 치료를 기대함
치유 관습	아픈 사람을 위한 기도
약물 치료	금지하고 있지 않음
장기 기증	복잡한 이슈임
죽음에 대한 권리 논쟁	존엄하게 죽을 권리
수술 절차	대부분 허가됨
방문객	가족, 친구, 랍비, 많은 커뮤니티 서비스들

다. 힌두교

낙태	아무런 정책이 없음
인공 수정	아무런 제한이 없음 그러나 거의 하지 않음
부검	받아들여짐
산아 제한	모든 형식이 받아들여짐
혈액 또는 혈액 제품	받아들여짐
일상 음식	쇠고기를 먹는 것이 금지됨(종파에 따라 고기를 먹는 것이 금지됨)
안락사	실시하지 않음
치유의 믿음	일부는 치유에 대한 믿음을 가지고 있음
치유 관습	전통적인 치유 시스템(아유르 베다 등)
약물 치료	받아들여짐
장기 기증	받아들여짐
죽음에 대한 권리 논쟁	제한이 없음(죽음은 해탈(nirvana)에 한 단계 가까워지는 것으로 간주됨)
수술 절차	팔, 다리가 수술에 의하여 절단되는 것을 전생에 죄가 있었던 것으로 간주함
방문객	가족 및 친척, 지역공동체, 성직자의 도움

라. 로만 카톨릭

낙태	금지됨
인공 수정	비록 남편과 아내의 합의가 있더라도 불법임
부검	허가됨
산아 제한	자연적인 제한에 한함
혈액 또는 혈액 제품	허가됨
일상 음식	음식을 적당히 먹음
안락사	직접적으로 생명을 끊는 절차는 금지됨
치유의 믿음	많은 사람이 종교적 믿음 내에서 가지고 있음
치유 관습	성체, 촛불
약물 치료	위험에 비하여 이익이 크다면 취할 수 있음
장기 기증	정당하다고 인정됨
죽음에 대한 권리 논쟁	일반적으로 삶을 연장시키는 행위를 당연하다고 생각함
수술 절차	불임과 낙태를 제외한 모든 수술이 가능함
방문객	가족, 친구, 사제, 많은 교회를 통한 봉사 프로그램 운영자

6. 할랄(Halal)과 코셔(Kosher)

	할랄(Halal)	코셔(Kosher)
동물에 대한 기도	도축 동안 각각의 동물에 대하여 기도함	도축장에 들어가기 전에 기도함(전체적으로 실시)
고기의 준비	도축 동안 피를 뺌(특별한 준비는 없음)	모든 피를 받아 소금에 담금
젤라틴의 사용	할랄 고기의 뼈만 사용	코셔 동물의 뼈만 사용
말린 뼈의 사용	할랄 고기의 뼈만 사용	코셔 동물의 뼈만 사용
생선	모든 생선 사용	코셔 생선만 사용
돼지고기	섭취 금지	섭취 금지
생선 또는 기타 해산물	모든 생선의 섭취가 가능함	지느러미와 비늘이 없는 고기(메기, 장어, 가오리, 상어, 황세치 등)와 조개류(굴, 조개류), 갑각류(크랩, 랍스터, 가리비 등), 연체동물(오징어, 문어 등)은 섭취가 금지됨
주류	허가되지 않음	포도를 원료로 만든 주류(와인, 브랜디, 기타 주류)를 제외한 주류는 허가됨(반드시 코셔가 인증된 제품만을 이용하여야 함)
육류와 유제품의 혼합	혼합 가능함	혼합사용 금지
특별한 때	모든 기간 동안 동일한 법규가 적용됨	유월절 기간 동안 추가적인 제한이 있음

7. 국가별 출산 및 장례에 따른 의식

국가(종교 구성비)	출산과 출산 전후의 의식	장례 의식
아프카니스탄(89% 무슬림)	• 전통적인 출산 보조원을 일반적으로 이용함 • 모유 수유가 일반적임 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식 : 사신은 일반적으로 집에 머무름 (사신을 깨끗하게 닦아낸 후 흰 천으로 감쌈) • 물라(Mulla : 회교의 율법학자)가 참석할 수도 있음 • 친척과 친지가 방문을 함 • 24시간 이내에 땅에 매장함 • 장례식 이틀 후 의식을 행함
알바니아(70% 무슬림, 20% 정교, 10% 카톨릭)	• 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
알제리아(99% 무슬림)	• 아버지는 분만의 과정에 참석하지 않음 • 아기는 포대로 감쌈 • 모유 수유가 일반적이며 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
오스트랄리아(76% 기독교)	• 병원에서 분만하며, 아버지가 함께 함. • 모유 수유가 일반적임 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 화장 또는 매장 모두 선호됨 • 슬퍼하며, 조용히 흐느껴 움
바레인(100% 무슬림)	• 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
방글라데시(83% 무슬림, 16% 힌두, 1% 기타)	• 산모가 출산 후 기도, 40일까지 실내에 머무르며, 사악한 기운을 방지하기 위하여 오직 남편만이 출입함 • 모유를 수유함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
브라질(70% 카톨릭, 30% 기타)	• 아버지는 분만의 과정에 참석하지 않음 • 산모는 40일간의 휴식을 가짐 • 모유 수유 기간이 짧음 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	
캄보디아(95% 불교)	• 악마의 정령을 피하기 위하여 탄생에 대하여 인사를 하지 않음 • 모유를 수유함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 삶의 길이 보다 질을 중시할 수 있음 • 죽은 자는 과거의 선행으로 인하여 다시 태어나는 것을 믿음 • 화장을 선호함
중국(97% 무신론, 절충론)	• 아버지는 출산과 분만하는 장소에 들어가지 않음 • 모유를 수유함	• 최초 관에 넣어 매장함 : 7년 후 개장하여 화장 후 유골함을 묘지에 다시 묻음
이집트(인구 94% 무슬림)	• 설탕물과 음식들이 산후 40일 동안 제공됨	• 신생아를 포대에 감쌈
프랑스(90% 카톨릭)	• 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 국화꽃이 장례식을 위하여 사용됨

독일(기독교가 우세함)	• 모유를 수유함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 개인적으로 크게 우는 것이 허가됨 • 화장이 선택될 수 있음
그리스(98% 그리스 정교)	• 부적을 아기의 머리맡 또는 유아용 침대에 붙임 • 5~6세에 BCG를 접종함	• 죽어가는 사람을 격리시켜 놓을 수 있음 • 집에서 사망하는 것이 중요함 • 시신을 묻고 5년 후 파내어 납골당 또는 유골함에 안치 • 미망인은 남은 생애 동안 어두운 상복을 입음
인도(83% 힌두, 11% 무슬림, 6% 기타)	• 남자 아이가 태어나면 매우 기뻐함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 힌두교도가 아닌 사람이 시신에 손을 대면 안 됨 • 시신을 가족들이 씻음 • 화장을 선호함 • 윤회를 믿음
인도네시아(88% 무슬림)	• 자녀가 많은 것을 좋아함 • 모유를 수유함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
이란(98% 무슬림)	• 부적을 아기의 머리맡 또는 방에 붙임 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식 • 애도는 크고 분명하게 해야 함
아라크(97% 무슬림)	• 다섯 명의 다산 가정에 보상이 있음 • 부적을 아기 위 또는 방에 붙임 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
아일랜드(94% 카톨릭)	• 태어난 후 즉시 BCG 접종 • 생후 40일에 세례를 함	
이스라엘(80% 유대교)	• 정통파의 경우 출산 시 남자의 출입 금함 • 생후 첫 1주일을 악마로부터 공격받기 쉽다고 믿어 부적이 사용됨 • 남자는 탄생 후 8일째 할례를 실시함	• 시신은 반드시 눈을 감아야 함 • 시신은 절대 혼자 두어서는 안 됨 • 안식일(토요일)을 제외하고 24시간 이내에 시신을 매장
이탈리아(99% 카톨릭)	• 할머니가 손자의 첫 목욕을 시키도록 요구할 수 있음 • 부적 또는 매달을 아기 위 또는 방에 놓아둘 수 있음	• 사망 전에 환자와 가족들이 운명적인 진단에 대하여 논의하여서는 안 됨
일본(84% 불교)	• 산파를 이용할 수 있음 • 산모는 100일까지 분리된 공간에서 머무를 수도 있음 • 산모는 1주일 동안 샤워 또는 머리를 감지 않을 수 있음	• 슬픔의 일상적 표현을 자제함
요르단(95% 무슬림)	• 산모는 출산 후 40일 동안 격리되어 지냄 • 남자는 생후 7일째 할례를 실시함 • 아기 탄생 후 소금과 오일로 몸을 닦은 후 포대기로 감쌈	• 무슬림 의식

쿠웨이트(85% 무슬림)	• 모유를 수유함 • 액운을 막기 위하여 부적이 사용됨 • BCG 접종(3,5~4살)	• 무슬림 의식
라오스(85% 불교)	• 악마의 정령을 피하기 위하여 탄생에 대하여 인사를 하지 않음 • 초유는 설사의 원인이 된다고 믿음. • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 윤회를 믿음 • 흰색의 꽃 또는 초를 죽은 자의 손위에 올려놓음 • 화장 또는 매장을 함
말레이시아(58% 무슬림, 30% 불교, 8% 힌두교)	• 많은 출산관련 금지를 가짐 • 부적을 사용함 • 초유를 먹임. • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
말리	• 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
멕시코(97% 카톨릭)	• 찬 공기를 피함 • 아기를 작고 쉽게 낳기 위하여 활동적임 • 매력을 유지하기 위하여 동전을 배꼽에 대고 묶을 수 있음	• 가족들은 사망한 사람 주위를 자수로 장식한 후 시신과 함께 지냄 • 슬픔을 표현할 수 있음 • 11월에 죽은 자들의 날(Day of the Dead)을 기념함
모로코(99% 무슬림)	• 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
네덜란드	• 집에서의 출산이 일반적임	• 특별한 요인이 있는 경우 안락사를 허용함
나이지리아(50% 무슬림)	• 전통적인 출산 보조원을 일반적으로 이용함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
파키스탄(97% 무슬림)	• 전통적인 출산 보조원을 일반적으로 이용함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
필리핀(83% 카톨릭, 9% 기독교, 5% 무슬림)	• 상징적으로 출산 동안 문을 잠그지 않음 • 출산 후 10일 동안 샤워와 목욕이 금지됨 • 산모는 따뜻한 옷을 입음 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 사람을 보호하기 위하여 병의 경과를 알려주지 않음 • 사망 후 감정적 슬픔이 발생할 수 있음 • 무슬림 의식을 사용하기도 함
포르투갈(97% 카톨릭)	• 산파를 이용 • 출산 후 산모는 자궁의 수축을 돕기 위하여 치킨 수프 또는 녹인 버터를 마심	• 미망인은 검은 옷을 착용하며, 결코 재혼하지 않음 • 무덤을 자주 방문함
러시아	• 모유를 먹임 • 부적을 사용할 수도 있음	• 가족들은 심각한 질병에 대하여 환자가 반드시 알아야 한다고 결정함
태국(95% 불교)	• 모유의 양을 증가시키기 위하여 산모를 따뜻하게 보호함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 윤회를 믿음 • 화장을 선호함
튀니지(98% 무슬림)	• 출산을 하기 전에 헤나(염료로 그림을 그림)로 몸을 장식함 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 무슬림 의식
베트남(60% 불교, 13% 유교, 12% 도교, 3% 카톨릭, 12% 기타)	• 자궁이 열리라는 상징으로 출산 동안 활짝 핀 꽃을 가져다 놓을 수 있음 • 산모는 분만 동안 따뜻한 음료 만을 마실 수 있음 • 태어난 후 즉시 BCG 접종	• 집에서 사망하는 것을 선호함 • 시신을 깨끗하게 닦아낸 후 흰 종이로 감쌈 • 시신을 땅에 매장함

8. 주요 국가별 병원 용어

가. 아랍어(Arabic)



나. 인도네시아어(Indonesian)



다. 말레이시아어(Malay)



라. 러시아어(Russian)



07

연구 수행 과정

1. 자료의 수집 및 개발 방향의 설정
2. 개발 메뉴에 대한 1차 검증
3. 개발 메뉴에 대한 2차 검증
4. 해외 환자식 제공현황 파악을 위한 답사
5. 해외 환자식 메뉴 최종 발표회



제7장 연구 수행 과정

본 연구는 제1장에서 언급되었듯이 병원문화 및 대표음식 매뉴얼을 개발하기 위하여 연구진 및 조리담당 교수들을 중심으로 다음과 같은 개발방향 및 검증과정을 거쳐 개발되었다.

1. 자료의 수집 및 개발 방향의 설정

연구팀은 우리나라를 방문하는 외국인 환자들이 많은 대표 지역의 병원문화 및 각 지역별대표음식을 개발하기 위하여 1차 식문화 조사를 실시하였으며 이를 바탕으로 대표 메뉴 선정에 대한 방향을 다음과 같이 설정하였다.

1) 병원에서 각국의 입원환자들의 편의와 건강을 위하여 다양한 자국의 식사를 선택하여 즐길 수 있도록 함.
2) 선정된 메뉴는 되도록 재료를 국내에서 쉽게 구할 수 있으며, 병원에서 조리하기에 적합하도록 개발함.

3) 개발된 메뉴는 조리가 완료된 후 가능한 빠르게 제공될 수 있으며 맛과 향, 디스플레이 등이 환자들이 만족할 수 있도록 개발함.
4) 개발되는 메뉴는 각 지역의 종교 및 개인적 신념과 식문화를 존중하여 외국인 환자들이 편안하게 그들이 원하는 메뉴를 선택할 수 있도록 다양하게 개발함.
5) 환자들에게 열량표시를 제공하여 균형 있는 식사가 제공될 수 있도록 정보를 제공함.
6) 가능한 각 메뉴별 조합이 가능하도록 개발함.

연구팀은 설정된 개발 방향에 따라 국내·외의 다양한 문헌정보 및 관련 자료를 수집하였으며 이 과정에서 관련국가의 대사관 관계자를 비롯한 업계 관계자들의 다양한 조언을 바탕으로 기본적인 환자식 개발 메뉴들을 선정하여 메뉴개발을 실시하였다.

2. 개발 메뉴에 대한 1차 검증(병원 급식전문가 자문)

연구팀은 1차로 개발된 메뉴들이 병원 급식에 적합한가에 대한 자문을 위하여 서울 및 경기지역 소재 종합병원 급식실(영양실) 담당 책임자들을 대상으로 개발메뉴에 대한 프레젠테이션 및 시식회를 다음과 같이 실시하였다.

- **일시 :** 2010년 4월 3월 24일 15:00
- **장소 :** 숭의여자대학 세미나실
- **대상 :** 서울 경기지역 종합병원 영양실 팀장
- **참가 병원 :** 서울대학교 부속병원, 연세대학교 세브란스병원, 고려대학교의료원 안암병원, 서울아산병원 카톨릭대학교 강남성모병원, 아주대학교 부속병원, 가천의대길병원, 건국대학교 부속병원, 경희대동서신의학병원, 서울대학교 분당병원, 강북삼성병원.

프레젠테이션 및 시식회에 대하여 많은 병원에서 관심을 가져 주었으며 이를 통하여 병원 급식 적합도를 검증하였으며 설문 조사결과 개발 메뉴에 대하여 긍정적인 평가를 받았고, 대부분 참가자들이 향후 개발 메뉴에 대한 조리강좌를 실시하게 될 때 참석할 의사가 있는 것으로 조사되었다.

3. 개발 메뉴에 대한 2차 검증(개발메뉴의 적정성 평가, 외국인 자문)

연구팀은 1차 프레젠테이션 및 시식회의 결과를 바탕으로 조리방법의 보완, 메뉴 프레젠테이션 개선 등을 통하여 보다 나은 레시피를 완성하였으며, 개발된 메뉴가 과연 각 국가별 환자식으로 적합한가를 검증하기 위하여 각국을 대표하고 있는 주한외교사절 부인들을 초청, 선정된 환자식의 적합도 및 맛에 대한 평가를 위한 메뉴 프레젠테이션 및 시식회를 다음과 같이 실시하였다.

- **일시 :** 2010년 4월 7일 11:30
- **장소 :** 세종대학교 광개토관 실습실
- **대상 :** 주한외교사절 부인
- **참석대상국가 :** 아랍 에미레이트, 수단, 튀니지, 아란, 몽골, 인도네시아. 모로코, 러시아, 알제리(외교단 순서) 등 총 9개국.
- **주요참석기관 :** 한국관광공사, 파이낸셜 뉴스.

개발된 메뉴에 대한 각국 대사부인들의 평가는 대단히 만족스러운 것으로 표시되었으며 (참조: 2010년 4월 7일자 파이낸셜뉴스 보도자료, 외국대사부인들 "환자식 최고예요") 자국의 환자들을 위하여 노력하는 모습에 대하여 많은 격려를 보내주었다. 또한 각국 대사부인들에게 제공된 평가서 및 각 국가의 조리를 담당하는 조리 담당 교수들과 대사부인들과

의 직접 대화를 통하여 보완을 요하는 부분에 대한 의견을 교환하였으며 이를 통하여 최종 보고서 및 발표회에는 좀 더 나은 메뉴가 제공될 수 있는 계기를 마련하였다.

4. 해외 환자식 제공현황 파악을 위한 답사

연구팀은 의료관광을 오래전부터 실시하고 있는 국가를 방문하여 그들 병원에서 제공하고 있는 환자식 현황을 살펴보고 연구에 도움을 줄 수 있도록 하기 위하여 의료관광 선진국 중 싱가포르를 방문하여 주요 종합병원의 환자식 제공현황을 조사하였다.

- **일시 :** 2010년 3월 25일 ~30일 (5박 6일간)
- **방문국 :** 싱가포르
- **방문병원 :** 싱가포르 국립병원(Singapore General Hospital), 창이 국립병원(CHANGI General Hospital), 싱가포르 국립대학병원(National University Hospital), 레이플스 병원(Raffles Hospital). 등 4개 병원.

가. 싱가포르 국립병원(Singapore General Hospital)

싱가포르 국립병원은 규모면에서 대규모 병원으로 여러 개의 건물로 구성된 복합의료 단지였다. 단지 내에는 Health Science Authority와 Health Promotion Board, Duke-NUS Graduate Medical School, SingHealth Research Facilities 등의 기관들이 함께 위치하고 있으며 병원도 치과, 안과, 심장센터 등 주요 병동들이 독립 건물로 운영되고 있다. 특히 환자식을 공급하는 대규모 급식시설도 독립 건물로 운영되고 있었으며 각 건물들을 지하로 연결하는 대규모 통로를 통하여 환자식을 안전하고 신속하게 운반할 수 있도록 되어있었다. 특히 급식시설은 환자식은 물론 뷔페음식 등 케이터링 서비스를 함께 제공하고 있었다.

나. 창이 국립병원(CHANGI General Hospital)

싱가포르 외곽 창이국제공항 근처에 위치하고 있는 병원으로 규모는 다른 국립병원에 비하여 작은 규모이지만 시설 면에서는 첨단 시설을 가지고 있으며 식사 카트는 로봇으로 자동 운반되고 있었다. 특히 창이 국립병원은 환자식 분야에서 가장 많은 연구가 이루어지고 있으며 전 세계 어떤 환자들이 입원을 하여도 다양한 환자식 요구를 맞출 수 있도록 10명의 요리사들을 특급호텔에서 연수시켜 운영하고 있었다. 특히 병원 내 2층에 의료관련 다양한 정보를 소책자로 만들어 한곳에 비치하여 누구나 가지고 갈 수 있도록 한 점은 환자들을 배려하는 좋은 점이라고 생각되었다.

다. 싱가포르 국립대학병원(National University Hospital)

싱가포르의 남서쪽 부분에 위치하고 있으며 주요 대학(Nanyang Technical University, Singapore Polytechnic)들이 모여 있는 대학가 내에 위치하고 있다. 다른 병원들이 도심에 위치하고 있는 것과 달리 주위가 전원적인 분위기이며, 신축 건물을 건축하여 거의 완성되고 있는 단계이다.

대학병원의 급식시설은 병원의 외곽 독립건물에 위치하고 있으며 전날 오후 5시까지 환자들의 주문을 받아 주문된 환자식을 제공하고 있었다. 병실은 1인실, 2~3인실, 4~6인실의 3단계로 분류되며 그에 따라 환자식도 선택적으로 제공되고 있었다. 특히 환자식은 종교적인 특성을 감안하여 일반 라인, Western Halal Kitchen, Muslim Kitchen, Chinese Kitchen, Chinese Diet Kitchen, Non-Halal Belting Area 등으로 구분되어 종교에 따른 실수를 미연에 방지할 수 있도록 설계되어 있었다.

병원 내 방문객 및 환자 보호자들을 위한 카페테리아는 병원 로비 뒤편에 위치하고 있으며 벽으로 막히지 않은 야외와 연결된 열린 공간으로 푸드코트 형태의 소규모 점포들이 각국의 다양한 음식들을 제공하고 있어 어느 나라 사람들이 방문해도 전혀 불편함을 느끼지

않도록 구성되어 있었다. 특히 유명 브랜드를 배제하고 소규모 자영업체들을 다양하게 배치한 점, 친절한 서비스 등은 인상 깊게 다가왔다.

라. 레이플스 병원(Raffles Hospital)

대부분의 병원들이 국가가 운영하는 국립병원인데 비하여 사립병원이다. 싱가포르 내에 여러 곳에 병원을 운영하고 있으며 사립병원답게 조용하고 편안한 분위기의 시설이 인상 깊었다. 특히 산부인과 병동의 경우 널찍하고 편안한 소파가 있는 대기실은 마치 고급 호텔의 응접실에 온 것과 같은 분위기이며 병원의 데스크도 호텔과 같은 인상을 주었다. 의료관광 상담실은 고급호텔의 예약실과 같은 분위기였으며 로비에는 자동 피아노가 연주를 하고 있어 병원에 온 것 같은 분위기를 거의 느낄 수 없었다.

병원의 로비 한편에는 역시 푸드코드가 위치하고 있어 다양한 식사를 할 수 있으며 병원 내에서는 외국인 입원 환자들을 위한 다양한 메뉴판을 별도로 준비하여 제공하고 있었다.

금번 해외답사를 통하여 싱가포르와 같이 다양한 인종으로 구성되어 있으며 다양한 음식들이 판매되고 있는 나라임에도 불구하고 외국인 환자들의 편의를 위하여 다양한 환자식을 개발하여 제공하려는 노력을 기울이고 있었다는데 대하여 다시 한 번 본 연구를 지속적으로 추진하여 전 세계 모든 사람들이 방문을 하여도 불편함이 없도록 만드는데 노력을 기울여야 된다고 생각되며, 아울러 병원에서 발생할 수 있는 다양한 문화 충돌에 대한 연구를 통하여 환자들이 우리나라에서 좀 더 안전하고 편안하게 의료관광을 즐길 수 있도록 하여야 한다는 것을 확인할 수 있었다.

5. 해외 환자식 메뉴 최종 발표회

연구팀이 개발한 의료관광 환자식 메뉴 최종 발표회 및 자료집을 관련기관에게 홍보하고 제공하기 위한 최종발표회의 개최.

일시 : 2010년 5월 18일 16:00

장소 : 한국관광공사 지하 세미나실(발표회) 및 로비(시식)

주최 : 한국관광공사

주관 : 의료관광 환자식 연구팀

세종대학교 산학협력단, 숭의여자대학 산학협력단

참가인원 : 약 100–150명

참가대상 : 주한 외교사절 부인 (약 15 개국)

보건복지가족부, 보건진흥원, 자자체 관계자

주요 언론사 및 해외 미디어그룹

주요 종합병원 관계자

주요 급식업체 관계자

연구참가자 및 관련학교 관계자

이와 같은 과정을 통하여 본 “의료관광객을 위한 병원문화 및 대표음식 매뉴얼“이 결실을 맺게 되었으며 본 매뉴얼을 통하여 제시된 환자식들이 우리나라를 방문하는 각국의 환자들에게 제공되어 환자들의 만족도를 높임을 물론 다양한 종교 및 문화적 충돌을 사전에 예방할 수 있는 계기가 되기를 바란다.

행사 관련 사진 모음

1. 종합병원 영양관리자 초청 간담회
(숭의여자대학 세미나실)
2. 주한외교사절 부인 초청 메뉴 평가회
(세종대학교 광개토관 실습실)
3. 해외 환자식 제공현황 파악을 위한 답사

1 종합병원 영양관리자 초청 간담회

(숭의여자대학 세미나실)



숭의여대 김영옥 학장의 환영사



인사말을 하는 연구 총괄책임연구원
세종대학교 이애주 교수



환자식에 대한 발표를 하고 있는 숭의여자대학 박란숙 교수



연구팀원 및 조리연구원들
(왼쪽부터 이희열, 채경연, 이은정, 최미경, 최우승, 정장호 교수)



각 병원의 영양사들이 시연된 각국의 요리를
관심 깊게 살펴보고 있다



행사에 참가한 종합병원 관계자 여러분들



러시아 요리를 지도하여 주신 강사님과 함께



말레이시아 요리를 지도하여 주신
말레이시아 관광청장 부인 및 대사관 관계자와 함께

아랍 요리를 가르쳐 주신 아랍에미레이트 대사부인과 함께 실습한 학생들



2 주한외교사절 부인 초청 메뉴 평가회

(세종대학교 광개토관 실습실)



아랍에미레이트 대사부인을 영접하는 이애주 교수



인도네시아 대사부인과 인사를 나누는 한국관광공사 진수남 의료관광센터장

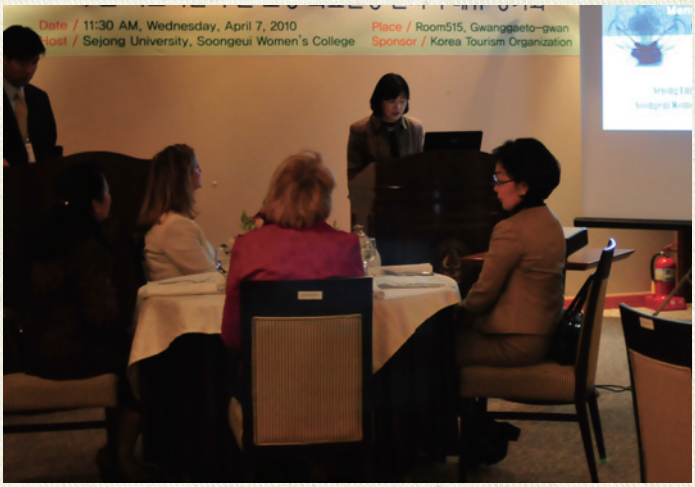


담소를 나누고 있는
주한외교사절 부인



주한외교사절 부인 및
주요 참가자





인사말을 하는 이애주 세종대학교 관광대학장

한국관광공사 진수남 의료관광 센터장의 축사



소개된 각국의 환자식들



개발된 환자식을 시식하고 있는 대사 부인들



개발된 환자식을 시식하고 있는 대사 부인들

3 해외 환자식 제공현황 파악을 위한 답사

해외 환자식 현황을 살펴보고 연구에 도움을 줄 수 있도록 하기 위하여 싱가포르를 방문하여 주요 종합병원의 환자식 제공현황을 조사하였다.



싱가포르 케이터링 센터 내부

싱가포르 국립병원 케이터링 센터





환자식에 대한 발표를 하고 있는 숭의여창이 국립병원 전경



창이 국립병원 급식실(Dietetic & Food Services) 내부



레이플즈 병원 전경



호텔과 같은 분위기의
레이플즈 병원 내부

국립대학병원(NUH) 조리실
(Western Halal Kitchen)



국립대학병원(NUH) 전경





국립대학병원(NUH) 무슬림들을 위한 전용 주방



국립대학병원(NUH) 환자식 제조 라인



국립대학병원(NUH) 내 푸드코트 (외부와 개방되어 있는 모습)



푸드코트에서 다양한 종류의 음식들이 제공되고 있는 모습

참고문헌

Ausubel, N. (1964). *The book of Jewish knowledge*. New York: Crown.

Basan, G. (2008). *The Middle Eastern Kitchen*. Singapore: Page One Publishing Pte Ltd.

Bishop, G. (1967). *Faith healing: God or fraud?* Los Angeles: Sherbourne.

Blattner, B. (1981). *Holistic nursing*. Englewood. Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bsisu, M. S. (2005). *The Arab Table*. New York: Harper Collins Publishers.

Buxton, J. (1973). *Religion and healing in Mandari*. Oxford: Clarendon.

Cheung, S. C., & Abingdon, T. C. (2007). *Food and foodways in Asia: resource, tradition and cooking*. New York: Routledge.

Cost, B. (2000). *Asian ingredients: a guide to the foodstuffs of China, Japan, Korea, Thailand, and Vietnam*. New York, NY: Quill.

Cramer, E. (1923). *Divine science and healing*. Denver: The Colorado College of Divine, Science.

Cwiertka, K., & Walraven, B. (2002). *Asian food: the global and the local*. Richmond: Curzon Press.

Desai, P. (1990). *Health and Medicine in the Hindu tradition*. New York: Crossroad Publishing.

Elaine, D., & Anthony, S. (2005), *Lebanese cooking*. Singapore: Periplus.

Ford, P. S. (1971). *The healing trinity: Prescriptions for body, mind, and spirit*. New York: Harper & Row.

Foy, F. A. (Ed). (1980). *Catholic Almanac*. Huntington, IN: Our Sunday Visitor.

Galanti, G. A. (2008). *Caring for Patients from Different Culture* (4th ed.). Philadelphia, Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

Gardner, D. (1992). *Nino Fidencio: A heart thrown open*. Santa Fe: Museum of New Mexico Press.

Geissler, E. M. (1994). *Pocket Guide: Cultural Assessment*. St. Louis: Mosby.

Geissler, E. M. (1998). *Pocket Guide: Cultural Assessment* (2nd ed). St. Louis: Mosby.

Hallam, E. (1994). *Saints*. New York: Simon & Schuster.

Harms, F., & Jakel, L. (2007). *The Flavours of Arabia: Cookery and Food in the Middle East*. London: Thames & Hudson.

Hashimi, M. (1993). *Traditional Arabic Cooking*. Garnet Publishing.

Hiremath, L. (2005). *The Dance of Spices*. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Ho, A. Y. (1995). *At the South-East Asian table*. Kuala Lumpur: Oxford University Press.

Hom, K. (1996). *Asian Ingredients*. Berkely, California: Ten Speed Press.

Illich, I. (1975). *Medical nemesis: The expropriation of health*. London: Marion Bogars.

Johnson, C. J., & McGee, M. G. (Eds). (1991). *How different religions view death and afterlife*. Philadelphia: Charles Press.

Kelsey, M. T. (1973). *Healing and Christianity*. New York: Harper & Row.

Kirkwood, N. (1995). *Hospital handbook on multiculturalism and religion*. Harrisburg, PA: Morehouse.

Krieger, D. (1979). *The therapeutic touch*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Krippner, S., & Villaldo, A. (1976). *The realms of healing*. Millbrae, CA: Celestial Arts.

Lipson, J. G., Dibble, S. L., & Minarik, P. A. (1996). *Cultural and nursing care: A pocket guide*. San Francisco: UCSF Nursing Press.

Lipson, J. G., Dibble, S. L., & Minarik, P. A.(Ed.). (1997). *Hinduism. Culture and nursing care: A pocket guide*. San Francisco: University of California San Francisco Nursing Press.

Magida, A. J.(Ed.). (1996). *Judaism. How to be a perfect stranger*. Woodstock, NY: Jewish Lights Publishing.

Malhi, M. (2008). *Easy Indian*. London: Dancan Bairrd Publishers

Mallos, T. (2000). *Middle East* (3rd ed). Lonely Planet.

Morgenstern, J. (1966). *Rites of birth, marriage, death and kindred occasions among the Semites*. Chicago: Quadrangle Books.

Naegele, K. (1970). *Health and healing*. San Francisco: Jossey-Bass.

Nenes, M. F. (2009). *International Cuisine*. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Noor, M. I. (2000). *Food of Asean*. Kuala Lumpur: ASEAN-COCI.

Park Ridge Center for the Study of Health, Faith, and Ethics. (1996). *The Jewish tradition: Religious beliefs and health care decisions*. Chicago, IL: Park Ridge Center.

Progoff, I. (1959). *Death psychology and modern man*. New York: McGraw-Hill.

Purnell, L. D., & Paulanka, B. J. (2008). *Transcultural Health Care: A Culturally Competent Approach*. F.A. Philadelphia, PA: Davis Company

Roden, C. (2005). *The new book of Middle Eastern Food*. New York: Alfred A. Knopf.

Rundle, A., Carvalho, M., & Robinson, M. (2002). *Cultural competence in healthcare: A practical guide*(Children's Hospital, Boston, Ed.). San Francisco: Jossey-Bass A willy Company.

Russel, A. J. (1937). *Healing in his wings.* London: Methuen.

Shames, R., & Sterin, C. (1978). *Healing with mind power.* Emmaus, PA: Rodale Press.

Shaw, W. (1975). Aspect of Malaysian magic. Kuala Lumpur, Malaysia: Nazibum Negara.

Spector, R. E. (2009). Cultural diversity in health and illness (7th ed). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Sullivan, E. (1989). *Healing and restoring: Health and medicine in the world's religious traditions.* New York: Macmillan.

구난숙. (2004). *세계 속의 음식문화*, 교문사.

김태정. (1997). *음식으로 본 동양문화.* 대한교과서.

김혜영. (1992).*동남아시아의 식문화 연구 - 인도네시아 식생활을 중심으로.* 한국식생활문화학회지, 7(1).

문수재. (2005). *세계의 식생활문화.* 신광출판사.

양향자. (2006). *세계음식문화여행: 아시아편: foods & recipe.* 크로바출판사.

원융희 (1999). 세계의 음식문화. 자작나무.

http://en.wikipedia.org/wiki/Russian_cuisine

http://en.wikipedia.org/wiki/Russian_Orthodox_Church

http://www.hindunet.org and http://www.hindu.org

http://www.pluralism.org/resources/tradition/?trad=9

http://www.jewfaq.org/index.htm

http://parvita.wordpress.com/2007/10/21/lebaran-idul-fitri-in-jakarta-it%E2%80%99s-a-festive-not-a-vacation/

http://preview.britannica.co.kr/bol/topic.asp?article_id=k00n0058

http://preview.britannica.co.kr/bol/topic.asp?article_id=b06r0203b

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/54/Middle_east_graphic_2003.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5e/Association_of_Southeast_Asian_Nations_%28orthographic_projection%29.svg/2000px-Association_of_Southeast_Asian_Nations_%28orthographic_projection%29.svg.png

http://www.mtpb.co.kr/

http://www.tourismindonesia.co.kr/

http://www.visitsingapore.or.kr/

참여연구진

본 과업은 세종대학교, 숭의여자대학의 공동연구로
다음의 연구진이 수행하였습니다.

책임연구원	**이 애 주**	세종대학교 호텔관광대학 학장
책임연구원	**박 란 숙**	숭의여자대학 식품영양학과 교수
연 구 원	**정 장 호**	세종대학교 호텔관광대학 조리외식경영학과 교수
연 구 원	**이 희 열**	숭의여자대학 식품영양학과 겸임교수
연구보조원	**유 지 은**	숭의여자대학 식품영양학과 겸임교수
연구보조원	**안 종 성**	세종대학교 대학원 조리외식경영학과 박사과정
조리연구원	**채 경 연**	오산대학 관광외식사업과 교수
조리연구원	**최 미 경**	대림대학 호텔관광외식계열 겸임교수
조리연구원	**이 은 정**	신흥대학 호텔외식경영학과 교수
조리연구원	**최 우 승**	대림대학 호텔관광외식계열 교수

의료관광객을 위한
병원문화 및 대표음식 매뉴얼

발행정보

발행일 : 2010년 5월

발행인 : 이 참

연구 수행기관

세종대학교 산학협력단, 숭의여자대학 산학협력단

발행처 : 한국관광공사

서울특별시 중구 청계천로 40번지

담당부서 : 의료관광센터 729-9443

인쇄 및 편집 : 백산출판사 02-914-1621

〈비매품〉