

동남아시아의 食文化 研究  
—인도네시아 식생활을 중심으로—

金 蕙 英

성신여자대학교 가정대학 식품영양학과  
(1991년 12월 30일 접수)

A Study of Food Culture in South-Eastern Asia  
—about Dietetic Culture in Indonesia—

Heh Young Kim

Department of Food and Nutrition, Sung Shin Women's University  
(Received December 30, 1991)

Abstract

Indonesian dietary life in relation to tradition, customs, variety of food, condiments and spices, processing food and religious way of ceremony was studied through reference books and field trips. The result obtained are as follows:

1. Indonesian food life style has been influenced not only by foreign countries like India, China, Arab and Western countries but also religious commandments of Islamism, Hindusim and Budhism.
2. Indonesia has a wide territory and consist of many islands. Therefore, various food life style can be found in every regional areas. Modern westernized style as well as traditional style coexist together.
3. Chinese has influenced Indonesian food life as well as that of Koreans especially in soy sauce and rice cake.
4. Various type of steamed rice by adding other ingredients can be found in daily life and religious ceremony.
5. Coconut milk, raw spices, pepper are widely & exessively used in cooking and Tempe (soya bean cake) is one of the major protein sources in Indonesia.
6. In religious ceremony, SELAMATAN, various kind and shape of food with different colors symbolize the desire of those who contribute.

I. 序 言

세계 여러곳의 식생활 모습에는 각기 특성이 있고 이 특성있는 식생활을 이루게 한 요인에는 크게 나누어 자연환경 및 사회적 환경이 기본이 된다고 할 수 있겠다.<sup>1)</sup> 동남아 국가들은 열대성기후에 속해있어 농경 문화가 발달하였고 공통적으로 벼의 재배가 이루어지고 있으며 공통의 재료생산, 사용 및嗜好형성에 나타나 있는 고유성은 地理風土 및 自然條件에 의해 형성되었다고 볼 수 있다. 이 지역은 지리적으로 무역경로를 통하여 다른 민족과의 교류가 빈번하였는데 인도, 중

국의 영향은 놀랄만하다.

社會環境과의 관계로는 종교적인 영향 및 정치적인 영향이 컸는데 그 중 종교적인 관습이 식생활에 크게 영향을 미쳐 불교, 힌두교 및 이슬람교의 영향을 받아 공통적으로 쌀의 문화권이면서 나라마다 다양한 식생활을 형성하고 있다. 또한 정치적으로 強大國의 속국이 되어 식민지정책에 의해 끊임없이 식생활이 변화되어 왔다.<sup>2)</sup>

동남아 국가들의 食文化는 자연환경에 순응하는 방식의 식생활 토대위에 다른 나라의 食文化가 들어와 정착되고 종교적인 관습이 유입되어 각 나라마다 서로

\*이 논문은 1989년도 국비해외과건의 학술연구조성비에 의하여 연구되었음.

유사하면서 특색있게 형성되었다고 볼 수 있다.

동남아 국가들은 우리나라와 가까운곳에 위치하고 있으나 직접적인 식생활문화는 주고받지 않았으며 중국의 영향을 받았다는 점, 쌀의 문화를 가지고 있다는 점 및 고추의 문화를 공유해온 점 등이 연구의 대상이 될만하다.<sup>3)</sup> 그러나 아직까지 우리나라에서는 일본 및 중국의 식생활 문화연구에 한정이 되어있고 그의 나라에 대한 연구는 드문 실정이다.

이제 식생활연구의 시야를 넓혀 우선 벼농사권이면서 매일 쌀을 常用하는 나라의 식생활 모습부터 연구해 볼 필요가 있다고 생각하여 본 연구에서는 동남아국가 중 세끼의 主食으로 쌀로 짓는 밥이 常用되고 있고 主副食의 구별이 뚜렷하며 고추의 사용이 많은 인도네시아 식생활에 관하여 역사, 특징, 풍습, 음식종류, 조미료 및 향신료, 종교의식에 의한 의례 등을 문헌 및 현장조사를 통하여 고찰하여 동남아시아 식문화연구의 기초자료를 제공하고자 한다.

## II. 인도네시아 식생활의 역사

인도네시아 群島에는 고대부터 인간이 거주하였으며 초기 Java인은 신석기시대 이전에 거주했던 것으로 알려져 있다. 그들은 야생식물을 食用으로 사용하였으며 수렵, 어업을 통해 육류 및 생선류 등을 획득하여 이것을 불에 구워먹는 식생활을 영위하였다.<sup>4)</sup> 그 후 AD 400년경부터 物活論(Animism)<sup>5)</sup> 즉, 木石같은것에도 영혼이 있다고 믿어 祭를 지내는 의식이 행하여졌으며 계속하여 원시적인 생활을 하였다. AD 1세기경 인도 상인이 향신료거래를 하기위하여 인도네시아에 들어와 힌두교 및 남방불교를 전파시켰는데 이때 상인들은 농업기술을 이들에게 가르쳤고 동시에 coconut milk의 사용 및 카레음식문화를 전파시켰다.<sup>6)</sup>

벼농사의 시작은 정확한 年代는 알 수 없으나 남부 몽고계통의 이주자들이 벼농사를 소개한 후 AD4세기경 Malayo Polynesian족이 Java에 농업기술을 들여오면서 본격적으로 이루어졌는데 이때 자바섬은 火山이 폭발한 후 남은 잔재가 기름진 땅을 만들어 벼의 재배가 왕성하게 이루어져 주된 작물이 되었다. 그 후 AD7-8세기경 중국상인이 무역거래를 하기 위해 들어와 북방 불교의 전파와 함께 菜食主義가 성행하였으며 또한 토속적인 재료를 사용한 중국음식 만드는 기술이 전파되어 튀김음식법은 이때부터 시작되었다. 오늘날까지 튀김음식은 인도네시아 음식의 대명사처럼 쓰여 조리법의 많은 비중을 차지하고 있다. 또한 국수류도 함께 전파되어 주식의 일부를 차지하고 있다. 그 후 상인들은 자바인과 동화되고 콩을 이용한 음식법이 전파시켰는데 콩의 가공식품인 간장(Soya Sauce), 된장의 일종인

Tauco, 두부(Tahu) 등 만드는 법이 이때 도입되었고 떡(Kue)의 문화를 전파시켜 현재 100여가지가 넘는 떡의 종류가 명절음식 및 간식에 이용되고 있다. 또한 북방불교의 전파와 함께 茶의 文化가 시작되어 현재 茶는 인도네시아인이 즐겨마시는 중요음료 중의 하나가 되었다. AD13세기부터는 아랍의 상인이 향신료 무역 거래를 하기위해 들어와 이슬람교를 전파하기 시작했다. 이때 아랍인들은 상인으로 살면서 힌두교 및 불교를 신봉하고 있던 자바인과 싸워이겨 불교는 쇠퇴시켰으나 힌두교인은 발리섬으로 이주하여 힌두교를 발리에 정착시켰다. 현재는 발리섬만이 유일하게 힌두교식 식생활을 고수하고 있으며 불교의 문화유산으로는 중부자바에 있는 Borobudur 사원을 남겼으며 식생활모습은 茶마시는 관습 및 채식주의를 남겼다.<sup>7)</sup>

그후 16~18세기경 화란인, 영국인, 포르투갈인들이 들어와 서양식품의 재배 및 조리법을 가르쳤는데 특히 350년 동안 화란인의 식민통치가 유지되면서 식생활 양식에 변화가 왔는데 이때부터 빵의 제조, 과일로 만든 초절임등이 도입되었고 포크, 스푼의 사용이 시작되었다.

위와 같은 인도네시아 식생활 역사는 자연환경에 의해 형성된 식생활풍습이 저변에 있으면서 힌두교, 불교, 이슬람교 등 종교의 영향을 받고 인도, 중국, 아랍 및 서방여러나라의 식생활 풍습을 이어받아 오늘날의 食文化를 형성하고 있다.

## III. 인도네시아 식생활의 특징 및 풍습

벼의 재배가 2-3모작이 가능한 자연조건을 가진 인도네시아는 우리나라와 같이 주식과 부식의 구별이 뚜렷하며 주식으로 이용되는 곡류는 쌀이 절대적이나 일부지방에서는 아직도 sago, 카사바, 옥수수 및 바나나 등이 이용되고 있다.<sup>8)</sup> 또한 인도네시아는 국토가 광범위하고 도서가 많아 섬마다 생산되는 식품의 종류, 음식만드는 방법 및 향신료 사용방법에 따라 식생활이 차이가 있다.

### 1. 지역별 식생활의 특성

자카르타 및 자바지역은<sup>9)</sup> 쌀로 지은 밥이 주식이며 부식으로는 육류, 채소, 생선을 이용한 다양하고 풍요로운 식생활을 영위하고 있다. 특히 이 지역에서는 Tempe가 처음으로 만들어졌으며 이는 중요한 부식의 하나이다. 이곳에는 서구식 풍습이 유입되어 전통적이고 토속적인 식생활모습과 근대적인 식생활모습이 함께 공존하고 있다.

서부스마트라지역의 주식은 밥과 삶은 카사바이며 강한 향신료가 음식에 이용되며 특히 고추 및 tume-

ric의 사용이 두드러져 음식의 색깔이 노란색을 띠고 또한 매운맛을 낸다. 이 지역중 파당지역의 음식이 특이한데 뱀, 닭, 생선 등을 tumeric으로 노란색을 내어 튀겨 常用하고 있다.

남부 Celebas 지역의 주식은 옥수수가루로 만든 죽이며 생선을 바나나잎에 싼 후 시루에 수증기로 찐 음식법이 발달되어 있으며 Sulawesi 지방에서는 쥐를 불에 구워먹는 요리가 발달되어 있다.

서부 Irian Jaya 및 Ambon 지역의 주식은 Sago 가루로 만든 죽이며 아직까지도 일부지역은 원시인의 생활이 유지되고 있어 야생의 채소와 사냥으로 잡은 동물을 통채로 구워먹는 공동체의 식생활풍습이 남아 있다.

발리의 주식은 쌀로 지은 밥이며 힌두교식 식생활이 발달하여 쌀로 만든 튀김과자와 꽃을 차려 매일 몇 차례씩 祠堂에 祭를 지낸다. 특히 이슬람교에서 금하는 돼지고기음식이 발달되어 있다. 禮式때의 상차림으로 음식을 고여 祭를 지내는 모습 등은 우리의 제사상차림과 유사하다.

## 2. 조리법의 특징 및 식습관

인도네시아는 옛부터 다양하고 싱싱한 향신료가 생산되며 특히 고추의 사용이 두드러져 붉은고추를 갈아 만든 sambal sauce를 즐겨먹는다. 밥을 짓는 것에서부터 음식조리까지 모든 음식에 coconut milk가 다양하게 사용되고 있다.

조리법의 특징은<sup>10)</sup> goreng(튀김, 볶음)한 음식이 많으며 볶거나 튀김음식은 더운기후에 쉽게 변질되지 않는다고 믿고 palm oil 등이 풍부하게 생산되기 때문에 많은 조리법에 이용되고 있다.

식사의 횟수는 하루에 아침, 점심, 저녁 세끼로 구분하여 먹고 있으나 Irian Jaya와 Ambon 지역에서는 아침점 점심, 저녁 두끼를 먹고 있다. 자카르타에서도 시골에서 이주해온 사람들은 아침 10~11시 및 저녁 7~8시에 밥을 먹고 일찍 잠자리에 든다.

음식은 항상 미리 준비되어 있고 뜨거운 음식은 싫어하며 조리후 바로 먹지않고 식혀먹는 관습은 우리와 정반대로써 이는 더운 기후 때문이라고 생각된다. 음식을 담은 식기는 우리나라와 달리 오목한 그릇보다는 편편한 접시모양이 대부분이며 전통적인 의식에서는 반드시 바나나잎으로 엮어 만든 접시를 사용하나 평상시에는 사기접시를 이용하는데 이는 湯의 문화가 발달이 안되었고 음식의 형태가 마른 고형식이기 때문이다. 또한 밥과 반찬을 한접시에 담은 것이 예사로우며 主食인 밥의 양이 반찬의 양보다 많은 것이 특이하다. 상차림은<sup>11)</sup> 외상이 아닌 두레반상차림으로 큰 접시에서 덜어먹으며 먹을 때 중상류층에서는 스푼과 포크를

사용하나 많은 사람이 아직 손으로 음식을 먹고있다. 손으로 먹는 경우 음식을 오른손으로 비벼서 먹는데 이는 손가락으로 음식을 비빌때 특별한 맛이 난다고 믿기 때문이며 왼손은 용변을 씻기 때문에 음식을 만지는 것은 실례가 되며 부정한 것으로 믿고있다. 때로는 상류층에서도 일부러 음식을 꼭꼭 쥐어 먹는 것이 더 맛있다고 생각하여 이 버릇을 버리지 못하는 사람이 많다. 그래서 항상 상차림에는 손씻는 그릇(tumpat cucitanga)이 준비되어 있다.

손님에게는 茶와 과자를 대접하고 음식먹기 전에는 slamat makan(good eating)이라고 말하며 음식을 나누어 먹는 풍습이 있으며 소유의 개념이 희박하여 남의 물건에 대한 재산소유는 인정하나 그 한계가 명확치 않다. 이는 곳곳에 먹을 수 있는 열매가 풍족하기 때문이라 생각된다.

## 3. 추수감사제 및 명절음식

추수가 끝난 후 추사감사제의식(cigugur)<sup>12)</sup>이 성대하게 행하여지는 풍습이 있다. 이때 마을에서 가장 연장자가 의식을 주관하며 벼와 떡 과자 등 음식을 차려놓고 祭를 지낸다. 가장 큰 명절은 이슬람교의 Lebaran<sup>13)</sup>(단식의 맨마지막날)으로써 Lebaran이 있기전 한달동안의 단식기간 중에는 해가 있을 때는 음식은 물론 침도 삼키지 않고 해가진후 먹는다. 단식기간이 끝난 후 광적인 음식준비가 이루어지는데 자기 흐트러져있던 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 Kuning), 떡종류(Kue Talam, Kue Bugis), 닭요리(Ayam Goreng, Ayam Petis), 채소요리(Gado Gado, Sajur Keri), 쌀로 만든 과자(Nagasaki, Lemper), 과일(Mango, Salak, Nangka, Rambutan) 등이 준비되어 먹고 즐긴다.

## 4. 賈食하기를 즐겨하는 인도네시아의 식생활

옛부터 인도네시아인은 중국 상인으로부터 매식하는 습관을 모방하여 즐겨하므로 어느지역을 가나 크고 작은 음식점들이 길거리에 즐비하게 늘어서 있다. 음식점으로는 길거리에 쪽 늘어서 있는 Warung(간이식당)이라는 식당과 작은 손수레에서 밥, 국수 등을 파는 rumah makan, 포장마차와 같은 형태로 음식을 팔고 있는 Warung tegeal 등이 있는데 특이한 것은 모두 남자가 음식을 만들고 있다. 또한 골목마다 이른 새벽과 늦은 밤에 죽(Bubur Agam)을 어깨에 메고 팔고 다니는데 죽만은 뜨겁게 제공된다. 식당에서 파는 음식은 항상 미리 준비되어 진열장안에 닭처럼 쌓아놓고 손

님이 오면 제공하여 혼잡한 모습은 아니나 비위생적인 음식제공이 사회문제화되고 있고 식품이 풍부함에도 영양결핍증 및 전염병 등이 많아 평균수명이 58세를 넘지 못하고 있다.

기타 식생활 관습으로 Acehnesse와 Baja 지역<sup>14)</sup>에서는 임산부는 파인애플을 지나치게 먹지 않고 어린이는 생선을, 여자어린이는 魚卵을 먹지 말라는 풍습이 전해내려 오고있다.

위와 같이 인도네시아 식생활은 자바 전인구가 사용하는 Tempe, 콩나물, 두부, 과자 및 떡 등의 제조가 기계가 아닌 사람손에 의해 집에서 전통적인 방법으로 제조되어 시장에 판매되고 있고 시골에서는 벼를 디딜방아로 찧어 시루에 밥을 짓는 원시적인 모습이 존재하며, 자카르타 등 대도시에서는 기계로 도정하고 전기밥솥에 밥을 짓는 현대적인 모습이 공존하고 포크와 스푼을 사용하여 먹는 모습과 손으로 먹는 모습이 공존하는 것이 오늘날의 인도네시아인의 식생활 모습이다.

#### IV. 인도네시아 음식의 종류

인도네시아의 음식종류는 주식 및 부식, 간식 및 음료, 템페, 저장식품, 조미료 및 향신료 등이 있다.<sup>16-18)</sup>

##### 1. 主食

###### 1) 밥

밥을 Nasi라고 부르며 짓는 방법과 쌀에 넣는 재료에 따라 명칭이 다양하며 다지는 밥은 아름답게 모양을 만들어 상에 차려놓는다. 전통적으로 밥을 짓는 방법은 그림 1<sup>19)</sup>과 같이 dandang이라는 커다란 병모양의 질그릇 용기에 물을 붓고 그 위에 kukusan이라는 대나무로 만든 원추형의 대나무 바구니에 쌀을 넣고 물위에 올려 놓아 찐다. 다른 방법으로는 알미늄냄비에 쌀을 넣고 물을 부어 뚜껑을 열어놓고 끓인 후 알미늄 찜통에 다시넣어 찌 짓는 방법으로 현재 가장 많이 이용되고 있다.

위의 방법으로 지은 밥은 끈기가 없고 벉슬벉슬하게 되는데 인도네시아인은 이 밥을 손으로 꼭꼭 쥐어 먹는다.

###### (1) Nasi Putih(plain boiled and steamed rice)

평상시 먹는 밥으로 쌀 2C에 물 1 1/2C를 넣고 뚜껑을 열어 끓인 다음 물기가 없어질때 찜통에 다시 넣고 찌 짓는다. kukusan과 dandang을 이용하기도 한다.

###### (2) Nasi Uduk(rice cooked in coconut milk)

밥을 지을때 물대신 coconut milk를 넣고 약간의 소금, salan 잎, bay 잎을 넣어 짓는다. 다된 밥은 바나나잎으로 만든 접시에 먹는다. 평상시 먹는밥이나

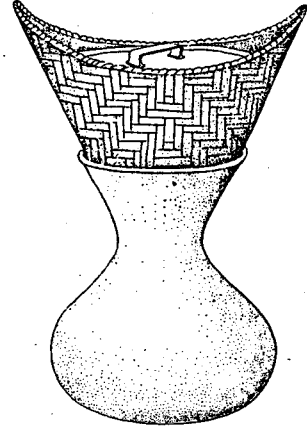


Fig. 1. Dandang and kukusan-Indonesian rice steamer

nasi putih보다 향기로운 냄새가 난다.

###### (3) Lontong(compressed boiled rice)

자바인이 평상시보다는 Lebaran 명절때 먹는 특별한 主食이다. 짓는 방법은 가로 15 cm 세로 20 cm의 바나나잎(이때 바나나잎은 찢어지지 않도록 뜨거운 물에 살짝 넣어 삶아 부드럽게 만들)에 쌀을 넣어 돌돌 말은 후 양끝을 coconut 가시로 묶은 다음 끓는 소금물에 넣어 익힌다. 한참 끓이면 포동포동한 콧손처럼 되는데 꺼내서 바구니에 담아 식힌 후 잘라서 차갑게 먹는다.

###### (4) Ketupat(variation of Lontong)

nasi uduk을 코코넛 잎으로 엮어만든 작은 용기에 넣어 만든 것으로 매우 재미있는 모양이다. Lebaran 기간 동안 길거리 음식점에서 팔고 있으며 20-30시간 걸어놓아도 상하지 않는다.

###### (5) Nasi Ketan(glutinous or sticky rice)

참쌀에 coconut milk를 넣어 지은 후 작은 네모 모양으로 썰어 바나나잎에 싸서 다시 찜통에 찐 후 식혀 주식 및 간식으로 먹는다.

###### (6) Lemper(stuffed glutinous rice)

주식겸 간식으로 먹는 밥이다. 흔히 소풍갈때 가지고 가는데 참쌀에 닭고기살, coconut milk, 황설탕을 넣어 밥을 지은 후 직사각형 모양으로 만들고 그 안에 쇠고기를 다져 양념(단간장 및 설탕)한 후 볶아 밥속에 넣은 후 바나나잎으로 싸서 차게 식혀 먹는다.

###### (7) Nasi Romes(miniature rijsttafel)

접시에 nasi putih를 담고 밥위에 튀긴 템페, 튀긴닭, 생야채 및 볶은 야채를 담고 Sable sauce를 넣어 먹는데 길거리 식당에서 많이 팔고 있다. 서민계층의 인도네시아인이 즐겨먹는 한끼의 식사이다.

###### (8) Nasi Goreng(fried rice)

나시고랭은 남은 밥이나 식은밥을 가지고 밥을 볶

으며 볶을 때 물을 넣어서는 안되며 기름을 넣고 마른상태로 볶는다. 넣는 재료에 따라 명칭이 다르나 일반적으로 양파, 볶은고추, 간장, 토마토, 케찹 등을 넣고 볶아 접시에 담고 위에 오이와 토마토를 썰어 올려 놓는다.

#### (9) Nasi Kuning(yellow rice)

노란밥은 재앙, 잡귀를 몰아낸다고 믿어 slamatan의 의식에서는 반드시 제공되며 아름답게 모양을 만들어 장식한다. 조리법이 다양하나 가장 보편적인 방법은 2C의 쌀에 2C의 coconut milk, 1ts tumeric즙, 약간의 소금, salam 잎, bay 및 clove 등을 넣고 nasi putih와 같은 방법으로 짓는다. 다된 밥은 바나나잎으로 엮어 만든 큰 바구니 접시에 피라미드 모양으로 쌓아 놓는다.

#### (10) Lemang(glutinous rice cooked in bamboo)

Sumatra, Slawesi인들이 Lebaran 명절때 즐겨먹는 주식이다. 짓는방법이 특이한데 terang이라는 대나무통(길이 30 cm, 직경 7 cm)에 찹쌀을 coconut milk와 함께 섞어 바나나잎에 싸서 돌돌 말은 후 집어넣어 양쪽끝을 실로 묶은 후 불위에 매달아 돌려가면서 2시간 동안 굽는다. 대나무가 검게 그슬려 숯이되기 직전 상태에서 바나나잎에 싸여있는 밥을 꺼내면 향기로운 찰밥이 되어있다. 식혀 잘라서 먹는다.

#### 2) 죽(Bubur)

죽은 主食, 儀禮食, 병원식 등에 이용된다. sago죽, 닭죽 등은 主食으로, 흰죽, 붉은죽, 검은죽 등은 儀式에 이용된다. 만드는 방법으로 sago죽은 sago 가루에 coconut milk을 넣어 죽을 쑤며, 닭죽은 닭국물에 쌀을 통채로 넣어 만든다. 흰죽은 쌀을 갈아 coconut milk를 넣어 만들고 붉은죽은 갈은 쌀에 파파야를, 검은죽은 검은쌀에 coconut milk를 넣어 만든다.

#### 3) 국수(mi)

중국의 상인으로부터 배운 국수요리는 주로 점심식사로 이용되며 길거리식당에서 팔고 있다. 밀가루를 반죽하여 가늘게 만들어 기름에 튀겨 야채를 넣고 다시 튀겨 만든 migoreng이 대표적인 요리이다.

## 2. 副食

밥의 종류에 비해 부식의 가짓수는 많지 않으며 토산채소를 많이 이용하고 있으며 부식의 조리법 및 차림새는 우리나라와 달리 복잡한 요리법이 아니며 상에 놓는 모양도 단순한 편이다.

#### 1) 채소요리

채소요리를 Sajur라 부르며 가장 널리 이용하는 부식이다. 토속채소에 새우, 템페, 각종 생향신료, terasi, laos, salam 잎, coconut milk를 넣고 볶은설탕, 볶은고추 등을 넣고 기름에 볶는 요리가 대부분이다. 넣는 채소종류에 따라 명칭이 다르며 우리나라의 나물요리와

달리 맛이 기름지고 단맛과 매운맛이 함께 어우러진다. 카레가루를 넣어 볶은 후 물을 부어 국물을 만들어 먹기도 한다. 또한 생채소를 날것으로 썰어놓고 sambale sauce에 찍어먹는 채소요리는 순다지방에서 즐겨먹는다. 또한 Gado Gado는 자바인이 즐겨먹는 샐러드의 일종으로 여러가지 채소를 생으로 썰거나 삶아 땅콩으로 만든 소스에 묻혀 만드는 음식으로 작은 돌절구(cowek munthu)에 땅콩을 갈고 terasi, 황설탕, 마늘, clove, 레몬, 볶은고추 및 coconut milk 등을 넣어만든 소스에 채소를 섞어 먹는다.

#### 2) 육류요리

Sate는 동남아 여러나라에서 흔히 볼 수 있는 음식으로 인도네시아인의 주요 육류요리이다. 일종의 roast meat로 염소사태(sate kambing), 닭사태(sate ayam), 쇠고기사태(sate sapi) 등이 있으며 만드는 방법은 생고기를 네모나게 잘게 썰어 긴 대나무 꽃이에 켄다음 숯불에 구운 후 단간장(ketup manis sauce)에 찍어 먹는다. 소스는 간장에 lime 쥬스와 작은고추, arak(쌀로빚은 술)을 넣어 만든다.

#### 3) 생선요리

지형적으로 생선의 어획이 많고 종류도 다양하나 옛부터 먹는 생선류가 정해져있고 조리법도 간단하다. 조리법은 작은 생선류를 통채로 튀기고 큰 생선류는 tumeric으로 노란물감을 들이거나 카레가루를 입혀 바나나잎에 싸서 찜통에 찌는 수증기 요리법이 발달되어 있다. 또한 햇볕에 말린 생선류가 많이 있고 이것을 튀기거나 포채로 먹는다.

## 3. 간식 및 음료

간식종류는 다양하며 아직까지 전통적인 조리법으로 만들고 있다.

#### 1) 떡(Kue)

떡은<sup>20)</sup> 찹쌀, 멧쌀, sago 가루 등으로 만든다. 떡의 종류는 100여가지나 되며 찹쌀, 멧쌀가루를 반죽하여 손으로 빚어 찜통에 찌는 떡과 찹쌀가루를 찢 후 떡판에 찍어 만드는 떡으로 구분되며 모양과 색깔이 사치스러울 정도이며 떡판의 모양이 우리나라 다식판과 유사하다. 떡에 사용하는 물감은 주로 꽃잎, 나뭇잎 및 뿌리를 이용한 자연재료이다. 반죽하는 물은 coconut milk를 사용하여 고물은 coconut속 껍질을 갈아 만든 흰색고물에 물감을 들여 사용한다.

떡의 종류로는 Kue Kelepon, Lepat Nagasari, Kue Lapis, Kue Talam, Kue Bugis, Lepat Bugis, Onde Onde 등이 있다.

#### 2) Lemperiek(Spiced shrimp fritters)

새우를 말려 빵아 가루를 낸후에 쌀가루, coconut milk를 넣고 갖가지 물감을 넣어 둥근모양, 네모모양

으로 얇게 썰어 햇볕에 말린 후 필요할 때 튀겨먹는다. 이것을 간식으로 먹지만 밥과 같이 먹는 경우도 있다.

### 3) Pisang Goreng(fried banana)

바나나를 튀겨먹는다. 만드는 방법은 밀가루에 붉은 설탕과 레몬즙을 넣어 튀김옷을 만들어 겹질벗긴 바나나에 입혀 튀긴다.

### 4) 음료

기후가 덥고 수질이 나쁜 관계로 열매에서 나오는 물, 과일로 만든 쥬스, 차 등 찬음료를 주로 마신다. 인도네시아인이 즐겨마시는 음료로는 coconut 쥬스로 야자열매의 맨윗부분을 자르면 안에 하얀색의 물이 가득 들어있으며 이 물이 혈액을 보충한다하여 즐겨 마신다. 또한 차잎을 끓여 식힌 후 설탕 및 얼음을 넣어 만든 차가운 차(Es Tea Manis), 각종 과일로 만든 찬음료(Es Shanghai, Es Cendol, Es Tape, Jue Bush Se-gar, Es Delima, Es Panekoek) 등이 있다. 전통적인 음료는 우리나라 원소병과 유사한 것으로 참쌀가루를 색색으로 물감들인 후 둥글게 빚어 물에 삶은 후 꿀을 탄 야자물에 동동 띄어먹는 wedangronde<sup>20,21)</sup>라는 음료가 있다. 술은 이슬람교에서 금하므로 음료용으로는 제조하지 않으나 쌀을 발효시켜 만든 arak이라는 술은 sate 요리를 할 때 이용된다. 그러나 발리에서는 brum이라는 술을 제조하여 즐겨마시고 있으며 참쌀에 누룩을 넣어 빚은술로 알콜농도에 따라 노란, 흰색의 술을 만든다.

## 4. Tempe

템페는<sup>22,23)</sup> 한국의 청국장, 일본의 낫도와 같이 대두를 발효시켜 만든 것으로 영양적으로 우수한 식품이며 제조법이 간단하다. 템페의 기원은 100년전 중부 자바와 동부 자바에서 시작되었다. 그 후 인도네시아 전역에 걸쳐 사용되고 세계 여러나라에 인도네시아인이 정착한 곳에서는 필수식품으로써 말레이시아, 화란, 싱가포르, 미국, 캐나다, 일본 등에서도 제조 판매되고 있다.

템페는 부식 및 간식으로 이용되며 인도네시아인의 중요 단백질 공급식품이다. 템페의 특징은 콩에 소금을 첨가하지 않은 발효식품이며 가격이 싸고 낮은 지방을 가진 식품으로 템페 100g당, 열량 157 Kcal, 수분 60.4%, 단백질 19.5g, 철분 5.0mg, Vit.B<sub>1</sub> 0.28 mg, Vit.B<sub>2</sub> 0.65 mg, 나이아신 2.5 mg 등이 함유되어 있는 우수식품이다. 산업화되어 공장에서는 생산되지 않으며 집에서 전통적인 방법으로 제조되어 매일매일 시장에 내다 팔고 있다. 템페는 인도네시아인의 간식 및 각종 부식 재료 등에 이용되고 있다.

## 5. 저장식품

### 1) Acar(pickle)

오이, 작은고추(lombok rawit), 양파, 파파야, 파인에 플 등 채소와 과일을 잘게 썰어 식초, 물, 설탕, 소금을 넣은 물에 담가놓고 먹는 일종의 초절임으로 인도네시아인의 중요저장식품 중의 하나이다.

### 2) Manisan

채소 및 과일은 네모로 썰어 소금에 살짝 절인후 붉은 고추를 갈아 넣은 물에 설탕을 넣어, 달고 맵게 만든 저장식으로 우리나라 나박김치와 유사하다. 이것은 부식 및 간식으로 먹는데 큰 유리병에 한달이상 저장하고 있다.

## 6. 조미료 및 향신료

인도네시아는 “동쪽의 향신료 왕국”이라고 불리워질 정도로 다양한 향신료가 생산된다. 야자열매를 이용한 coconut milk, 생선, 새우에 소금을 넣어 발효시킨 생선간장(ikan sauce), 중국의 영향을 받아 옛부터 사용한 콩으로 만든 간장류, 모든 음식에 넣어 조리하는 고추류 등 인도네시아인이 즐겨 사용하는 조미료, 향신료를 살펴보면 다음과 같다.<sup>24-26)</sup>

### 1) coconut milk

Santen이라고 부르며 만드는 방법은 야자열매안에 있는 copra라고 하는 흰속껍질을 벗겨 물을 넣어가며 즙을 짜서 만든 흰색의 액체로 보통 1개의 야자열매에서 1/2 liter의 coconut milk를 얻을 수 있다.

### 2) Ikan sauce

魚醬油로써 작은 물고기와 새우를 소금에 절여 큰 죽통에 넣어 마루밑에 놓은 후 국물이 위로 올라오면 국물을 국자로 퍼내어 이용하는데 이것은 소금간 대신 이용된다.

### 3) Soya sauce

豆醬油로써 인도네시아에서는 ketup이라고 부르며 짠간장(ketup asin)과 단간장(ketup manis) 두 종류가 있다. 만드는 방법은 노란콩이나 검은콩을 삶아 소금을 넣고 일정기간 발효시킨 후 물을 넣어가면서 즙을 짜면 까만색의 짠맛이 나는 sauce가 되는데 이것이 ketup asin이다. 여기에 palm sugar(aren)을 넣고 즙을 짜서 만든 것이 ketup manis로서 단맛이 있다.

### 4) Taucho

우리나라 된장맛과 유사하며 채소요리에 이용된다. 노란콩이나 검은콩을 삶아 소금과 쌀가루를 넣어 발효시켜 만든다.

### 5) Sambre Sauce

색깔이나 형태는 토마토 케첩과 같으나 붉은고추를 갈아넣은 액체에 붉은설탕을 넣어 만든다.

### 6) Terasi

자극성이 강한 향을 가진 향신료로써 만드는 방법은

새우를 건조시킨 후 쌀가루 풀을 쭈어 새우에 발라 다시 건조시켜 가루로 만든다. 이때 기온이 높고 습하여 독특한 냄새가 난다. 이외에 사용하는 조미료 및 향신료는 야자나무 꽃대에서 나오는 진액을 끓여만든 붉은설탕(gula mela), palm 나무 꽃대에서 나오는 진액을 끓여 만든 검은설탕(aren), 정제되지 않은 굵은소금, 식초, 마늘, 파, 계피, 후추 및 여러가지 생강류 등 수없이 많다. 특히 모든 음식에 고추의 사용이 많으며 고추의 종류로는 큰붉은고추(lombok merah), 큰푸른고추(lombok hijau), 푸른색의 아주작고 매운고추(lombok rawit) 등이 있으며 외국으로 여행하는 인도네시아인들은 고추를 반드시 가방속에 넣고 떠난다는 일화가 있다. 또한 신맛을 내는 tamarin, lime 쥬스, 박하맛을 내는 mint, 염소고기에 넣는 laos 및 kentul, 노란색을 내는 tumeric과 단맛을 내는 pardan 잎, 그의 coriander, clove, salam 잎, bay 잎, cumin, nutmeg 등의 향신료 등이 가공되지 않은 생재료로 이용된다.

## V. 종교의식에 의한 儀禮

인도네시아인의 종교의식은 AD400년경 物活論(animism)을 믿어 목적같은 것에도 祭를 지내는 의식으로 시작되어 15세기경 힌두교 및 이슬람교에 의해 단일 요소로 융화되었다. 현재 인도네시아인의 종교적인 체계는 불활론의 요소와 힌두 이슬람교의 요소가 혼합되어 형성된 slamatan에 의해 모든 儀禮, 儀式이 행하여진다.<sup>27)</sup>

### 1. Slamatan

인도네시아인의 민속 및 종교의식을 slamatan이라고 하며 이 의식에는 지역마다의 신, 망각속에 사는 신 등이 공동체로써 참여한다고 생각한다. 실제로 slamatan이 행하여지는 경우는 탄생에서 죽음에 이르기까지 의식과 이슬람교 신앙의 원천인 prophet의 탄생, 斷食期間의 종료, 마을의 잡귀를 몰아내는 것, 이사, 發病 등에 의식이 행하여지며 항상 특별한 음식이 준비되어진다. 의식에 쓰이는 음식은 여인들이 준비하고 조그만 의식에는 각 가정에서 부인이 준비하나 큰 규모의 의식에는 상부상조하는 契형식으로 여러 부인들이 함께 준비한다. 모든 slamatan은 해가 진 즉시 저녁에 행하며 저녁기도와 함께 시작된다. 의식은 남자들에 의해 행하여지고 부인들은 부엌에서 음식을 준비하며 의식에는 참여하지 않고 대나무 담사이로 엮는다.

여기에는 친척과 이웃 등이 초대되며 의식은 음식 주위에 둘러앉아 행하며 보이지 않는 靈들이 모여 음식을 먹는다고 믿어 음식과 기도가 slamatan의 중요 부분이 된다. slamatan은 주로 탄생, 결혼, 죽음에서

행하여 지는데 의식의 내용은 다음과 같다.

#### 1) 탄생

탄생과 관련하여 행하여지는 儀式은 tingkeban, babaran, pasaran, puputan 및 pitonan 등이 있으며 날 짜계산은 서양식달력이 아니고 자바식달력으로 하는데 자바식 일주일인 5일과 서양식 일주일인 7일을 혼합하여 한달을 35일로 계산하여 slamatan을 행한다.

#### (1) Tingkeban

첫째아이의 임신 7개월째 행하는 의식으로 임신부를 7가지 꽃물이 섞인 물에 목욕시킨 후 과일, 고추가루, 향신료, 설탕을 섞어 만든 음식(Rudjak legi)을 먹인 후 맵거나 강하게 느껴지면 딸을 낳고 덤덤하게 느껴지면 아들을 낳는다고 믿고있으며 전통적인 의식과 아울러 손님들에게는 흰밥과 노란밥을 대접한다.

#### (2) Babaran

출산직전 가족만이 행하는 작은 slamatan으로 쌀로 만든 음식에 껌질을 벗긴 바나나를 차려놓고 순산을 기원한다.

#### (3) pasaran

태어난지 5일 후 아이의 이름을 짓고 간단한 의식을 행하는데 음식은 쌀밥, 닭 등을 차려놓고 아이의 이름을 축하하는 의식을 행한다.

#### (4) puputan

아이의 땀줄이 몸으로부터 떨어져 나갈 때 행하는 큰 의식이다. 3가지 종류의 쌀죽을 바나나잎으로 만든 바구니에 담아놓고 기도한다. 이때 흰죽(Bubur putih)은 어머니의 물을, 붉은죽(Bubur merah)은 아버지의 불을 상징하며 혼합된 죽(Bubur sengkala)은 잡귀가 침입해 오는 것을 방지하는 의미에서 차리게 된다. 또한 땅속에서 자라는 cassava, 공중에 매달려 자라는 과일을 차려놓고 하늘과 땅을 상징하는 의미로 기도한다. 손님들에게는 바나나잎을 쇠바늘(왕이나 귀족은 금바늘)로 엮어 만든 바구니에 윗부분에 순결을 상징하는 흰밥과 아래부분에 사랑을 상징하는 노란밥을 담아 제공한다.

#### (5) Pitonan

태어난 후 7개월째 행하는 의식으로 우리의 돌상차림과 유사하다. 친척들이 둥그런 상에 여러가지 물건(Pencil→Teacher, Rice→Peasant, Mirror→Actor, Knife→Soldier)을 차려놓고 둘러앉아 아이가 집는 것을 보고서 아이의 장래를 점치게 되며, 손님에게는 7가지 색깔로 만든 dienang(Rice pudding)과 큰 피라미드형의 쌀밥과 7개의 작은 피라미드모양의 쌀밥과 채소류를 차려놓고 기도한 후 덜어먹는다.

#### 2) 결혼(Kepanggihnan)

전통적인 가정에서는 최근까지 배우자가 양가부모 사이에서 결정되며 당사자간에 서로 결혼하기로 약속한

경우에도 신랑측의 부모가 신부측의 부모에게 2-3번의 정식청혼절차가 행해진 후 혼인상대자가 결정된다.

결혼식은 신부집에서 행하여지며 신부부모는 잔치를 베풀돈을 마련하기 위하여 수확때까지 기다린 후 차르게 된다. 신랑측은 신부부모의 옷과 보석, 소 또는 물소를 선물하고 신부에게는 가구를 선물한다.

결혼식은 이슬람교의식에 의해 modiokato에서 slamatan이 행해진 후 집에서 음식을 차려 손님에게 대접하는데 바나나잎으로 엮어만든 접시에 밑에 흰밥 위에 노란밥을 피라미드모양으로 쌓아놓고 그 옆에 작은 바나나 접시에 작은 피라미드모양의 밥을 2개 준비한다. 신랑신부는 각각 상대방의 접시밥을 조금먹고 신랑의 접시가 신부의 접시위에 거꾸로 놓여져 5일 동안 보관된 후 부패한 냄새가 접시에서 나면 신부는 더이상 처녀가 아니라는 것을 친척에게 알리게 된다. 5일간 신랑은 신부집에서 묵은 후 신랑집에 가게되는데 이때 비로서 slamatan 의식이 끝나게 된다.

### 3) 장례(Lajatan)

장례식은 이슬람의식에 의해 행하여지는데 죽음이 발생하면 즉시 modin(회교사원의 승려)를 부르러 보내고 친척과 이웃에게 알린다. 죽음이 오후 늦게나 밤에 발생하면 다음날 아침까지 기다려 장례 절차를 밟게 된다. 장례식은 죽은이후 가장 빠른 시간내에 행하여지는데 아침 10시경에 죽으면 정오 혹은 오후에, 오후 4시 이후에 죽으면 다음날 아침 10시경까지 매장된다. 서둘러서 장례식을 치르는 이유는 죽은 사람의 혼령이 시신이 땅에 묻히기 전에는 새처럼 방황하여 살아있는 사람에게 위협하기 때문이며 빨리 매장할수록 그의 혼령이 자기집에 돌아간다고 믿고있다. 장례식 때 절대 눈물을 보이지 않는데 이는 더 좋은 세상으로 갔다고 믿기 때문이다. 죽음을 알게된 친척과 이웃은 죽음이 발생한 집에 서둘러가야만 하며 이때 부인들은 slamatan 의식에 사용될 쌀을 가지고 간다. 장례는 관을 땅에 묻은 후 관위에 노란쌀, 동전, 꽃 등을 뿌린다.

장례식에 준비되는 음식은 적고 둥근 쌀떡(apen)과 넓고 얇게 펼친 흰쌀밥(Nasiputih), 두개의 흰쌀떡(iklas)으로 이 밥은 두개의 심장을 상징하며 삶과 죽음을 상징하기도 한다. 죽은 후 3일, 7일, 40일, 100일, 1년, 2년, 1000일까지 의식이 행하여진다. 그 후 매년 자식은 부모의 묘에 가서 꽃을 뿌린다.

## VI. 결 론

열대성기후에 속해있고 농경문화가 발달하여 공통적으로 벼의 재배가 이루어지고 있는 동남아국가 중 세개의 주식인 쌀로 지은밥이 상용되고 있고 主副食의 구별이 뚜렷한 인도네시아 식생활에 관한 역사, 특징,

풍습, 음식종류, 조미료 및 향신료, 저가공식품, 종교 의식에 의한 儀禮 등을 문헌 및 현장조사를 통하여 조사한 결과는 다음과 같다.

첫째, 인도네시아 식생활은 독자적으로 형성되기보다는 인도, 중국, 아랍 및 서방 여러나라의 영향과 불교, 힌두교, 이슬람교의 종교적인 관습에 의해 형성되었다. 둘째, 지역이 광범위하고 도서가 많아 식생활의 형태가 지역마다 차이가 있어 자카르타지역의 서구식 식생활의 유형과 Irian Jaya 지역의 원시적인 공동체의 식생활이 공존하고 있으며 식품의 제조는 전통적인 방법에 의하여 생산되고 밥이 주식인데도 우리나라와 같이 湯의 문화가 아닌 마른 고형식의 음식발달로 식기의 모양이 편편한 접시모양이며 손으로 먹는 手洗文化가 발달되어있다. 셋째, 장류 및 떡의 발달은 우리나라와 같이 중국의 영향을 받은 것으로 주목할만하며 떡살의 모양이 우리의 다식판과 비슷하며, 전통적인 방법에 의해 만들어지고 있다. 넷째, 밥의 종류가 쌀에 넣는 재료와 짓는 방법에 따라 다양하며 시루나 찜통에 찌서 짓는 모습이 우리의 옛모습과 같다. 부식은 볶음과 수증기 조리법이 발달하였고 또한 밥의 양이 반찬보다 많으며 길거리에서 파는 음식점이 많아 매식이 성행하여 비위생적인 음식섭취가 사회문제화되고 있다. 다섯째, 태평양권나라에서 이용되는 coconut milk, 생향신료, 고추의 과다사용이 특이하며 콩의 발효식품인 템페의 다양한 조리법이 발달하였다. 여섯째, slamatan이라는 종교의식에 의해 탄생, 결혼, 죽음 등에 관한 儀式 중 pitonan, 혼례절차 등은 우리의 관습과 유사하다. 조리법, 가공식품, 儀禮 등은 중국의 영향으로 우리나라와 유사한 점이 많으며 제조법이 간단하고 영양적으로 우수한 식품인 템페에 대한 깊이있는 고찰이 있어야 되겠다.

## 참고문헌

1. 윤서석, 민속식 연구, 한국생활과학회지 3(3), 475-476, 한양대학교(1985).
2. Auson Granger, A Taste of the Orient, Macdonald Orbis Co., 10-21(1987).
3. 石毛直道, 食文化研究의 展望과 課題, 韓國食文化學會誌 Vol. No1, 1-6(1986).
4. Thomas Sam Ordraffles, The History of Java, Oxford University Press Vol1, 99-104(1965).
5. Clifford Geertz, The Religion of Java, The University of Chicago Press, 5-10(1960).
6. Sallie Morris, South East Asia Cookery, Cograftom Books, 14-25(1989).
7. Mietuel Covarrlibias, Island of Bali, Oxford University Press, 1-10(1989).



8. Dr. A. Aloedin, Study in Social and Cultural Influences on Food Habits and Food Consumption Patterns of Staple Food, The National Development Planning Board(1986).
9. ESN(Nutrition Country Profile), Indonesian Food and Agriculture Organization of the United Nations (1989).
10. 星野龍天, 食は東南アジアにあら, 弘文堂, 74-82, 昭和60年.
11. Alec Robeau, Cookery the Indonesian Way, Ah Aw Reed, 19-21(1974).
12. Voice of Nature, Vol 86, October.
13. Sri Owen, Indonesian Food and Cookery, Indira, 13-33(1980).
14. S. Saono Barizi Sumard, Comparative Food Habits Study of Eleven Ethnic Group in Indonesia, Trend and Future of Food Habits in Asian(1987).
15. Ian Charles and Judith Snaw, Indonesians, Paramount Ciputa, 55-57(1984).
16. Auson Granger, A Taste of the Orient, Macdonald Orbis Co, 126-183(1987).
17. Sallie Morris, South East Asia Cookery, Cograftom Books, 157-202(1989).
18. Alec Robeau, Cookery the Indonesian Way, Ah Aw Reed, 8-11(1974).
19. Sri Owen, Indonesian Food and Cookery, Indira, 7 (1980).
20. Jacki Dassmore, Asia the Beautiful Cookbook Merehurst Press, 13-18(1987).
21. Seri Resep Praktis, Minuman Segar Yasaboga(1989).
22. William Shurtleff and Akiko Aoyagi, The Book of Tempe, Vol. 1, Harper Row, 8-16(1980).
23. William Shurtleff, Tempe Production, Vol. 2, 79(1980).
24. Fred B. Eiseman Jr., The Spice of Life, Garuda Indonesia 11(1990).
25. 石毛直道, 東アジアの傳統的調味料, New Food Industry Vol. 26(1), (1984).
26. Keith H., Stein Kraus, Hand Book of Indigenous Fermented Foods, Vol. 9, Marcel Dekker(1977).
27. Clifford Geertz, The Religion of Java, The University of Chicago Press, 38-50, 51-67, 68-76(1960).