



이칭고 앱

중국 문화 가이드

따뜻한 물과 요리: 중국의 요리 전통 속으로 떠나는 여정

날것 그대로의 음식, 샐러드, 절임 음식, 그리고 중국 요리에 담긴 깊은 역사

중국을 처음 방문하는 사람들을 위한 안내서

ichingo.app · 완벽한 중국 여행 도구 모음

ichingo.app

소개

중국에서 식사를 하거나 중국인 친구들과 함께 요리를 해본 적이 있다면, 거의 모든 음식이 익혀서 나온다는 사실을 눈치챘을지도 모릅니다. 채소는 볶거나 데치거나 찌거나 끓여서 먹고, 고기는 항상 완전히 익혀서 먹습니다. 심지어 과일조차도 따뜻하게 내놓는 경우가 있습니다. 차가운 생채소 샐러드는 드물고, 전통적인 중국 가정에서는 식탁에 익히지 않은 채소가 올라오는 것을 거의 볼 수 없습니다.

이것은 단순히 음식 취향일까요? 식품 안전 습관일까요? 아니면 역사, 의학, 철학에 더 깊이 뿌리내린 것일까요? 정답은 이 세 가지 모두이며, 이를 이해하면 중국 문화를 완전히 새로운 시각으로 바라볼 수 있게 됩니다.

중국은 왜 모든 음식을 요리할까요?

간단히 말해서, 단 하나의 이유 때문만은 아닙니다. 역사, 전통 의학, 수질, 농업 방식, 문화적 철학 등 모든 요소가 수천 년에 걸쳐 복합적으로 작용한 결과입니다.

1A. 물 문제 — 근본적인 원인

중국 역사의 대부분 기간 동안, 수돗물은 끓이지 않고는 마실 수 없었습니다. 강물은 관개, 세탁, 폐수 처리 등 다양한 용도로 사용되었고, 우물은 마을 전체가 함께 사용했습니다. 콜레라, 장티푸스, 이질과 같은 수인성 질병은 풍토병처럼 만연하여 많은 사람들의 목숨을 앗아갔습니다.

실용적인 해결책은 간단하면서도 탁월했습니다. **바로 모든 것을 끓여 먹는 것이었습니다.** 끓는 물은 병원균을 죽입니다. 끓는 물이나 뜨거운 기름에 채소와 고기를 익히는 것도 마찬가지입니다. 수천 년에 걸쳐 이러한 방식은 중국 문화에 깊이 뿌리내려 단순한 식품 안전 규칙을 넘어 **문화적 규범이 되었습니다.** 즉, 날음식은 제대로 조리된 음식이 아니라는 것입니다.

🔗 **역사적 참고:** 오늘날에도 대부분의 노년층 중국인들은 수돗물을 찬물로 마시지 않고 끓여서 마시거나 뜨거운 물(热水, rè shuǐ)을 마십니다. 전통적인 중국 가정에서 물을 달라고 하면 찬물이 아닌 뜨거운 물을 거의 예외 없이 받을 것입니다.

외국인 방문객들은 때때로 이것을 이상하게 생각하지만, 이는 세계에서 가장 오래된 공중 보건 관행 중 하나이며 효과가 있었습니다.

1B. 전통 중국 의학(TCM) - 온열 요법 vs. 한열 요법

2,000 년 넘게 중국인의 건강 사상을 이끌어 온 전통 중국 의학(中医, zhōng yī)은 음식, 계절, 그리고

신체 상태를 음(陰, 차가운/시원한)과 양(陽, 뜨거운/따뜻한) 에너지로 분류합니다. 이는 문자 그대로의 온도에 관한 것이 아니라, 음식이 신체의 내부 균형에 미치는 영향을 의미합니다.

전통 중국 의학 원칙에 따라:

- **차가운 음식** (생채소, 찬물, 생과일, 샐러드)은 소화기관, 특히 위와 비장에 해롭다고 여겨지는데, 한의학에서는 이 두 기관을 소화력의 중심이라고 본다.
- **요리는 음식을 변화시킵니다**. 열은 영양소 흡수를 용이하게 하고 소화기관에 부담을 줄여주는 것으로 알려져 있습니다.
- **차가운 음료**는 특히 질병, 생리 중 또는 격렬한 운동 후에는 권장되지 않습니다. 따뜻한 물은 소화와 혈액 순환에 도움이 된다고 알려져 있습니다.
- **균형이 모든 것입니다**. '차가운' 음식(생오이나 수박 등)을 너무 많이 섭취하고 '따뜻한' 음식(생강, 마늘, 익힌 곡물 등)으로 균형을 맞추지 않으면 몸의 조화가 깨집니다.

💡 **알고 계셨나요?** 중국 사람들, 특히 노년층이 외국인이 얼음물을 마시거나 차가운 샐러드를 먹거나 얼음을 넣은 스무디를 마실 때 걱정하는 반응을 보이는 이유가 바로 이것입니다. 무례해서가 아니라, 정말로 건강에 해로울 수 있다고 생각하기 때문입니다.

1C. 농업사 - 토양 요인

수세기 동안 중국 농부들은 **인간과 동물의 배설물(인분)**을 비료로 사용해 왔습니다. 이는 세계에서 가장 인구 밀도가 높은 국가 중 하나였던 중국 사회를 수천 년 동안 지탱해 온 매우 효율적인 농업 방식이었습니다. 이는 실용적인 천재성이었습니다. 아무것도 낭비되지 않았고, 토양의 비옥함이 유지되었습니다.

하지만 그 결과, **이러한 밭에서 재배된 생채소는 심각한 오염 위험을 안고 있었습니다**. 기생충, 박테리아, 그리고 인간의 배설물에 있던 병원균이 채소 표면에서 살아남을 수 있었습니다. 이러한 밭에서 수확한 생채소를 먹으면 심각한 질병에 걸릴 수 있었고, 실제로 그런 사례가 발생했습니다.

고온에서 조리하면 이러한 병원균이 완전히 사멸합니다. 여러 세대에 걸쳐 이러한 사실은 '날것으로 먹는 채소는 위험하고, 익힌 채소는 안전하다'는 강력한 문화적 연관성을 형성했습니다. 현대 위생 시설의 발달로 이러한 연관성이 약해진 후에도 문화적 습관은 여전히 남아 있습니다.

1D. 유교적 음식 철학 - 올바른 조리법

중국 사회 규범에 지대한 영향을 미치는 유교 문화는 **형식, 정성, 노력**에 엄청난 중요성을 부여합니다. 음식 준비 또한 예외는 아닙니다.

고대 중국 사상에서 손님이나 가족에게 날음식을 대접하는 것은 게으름이나 무례함의 표시로 여겨졌습니다. 진정한 환대는 주인이 음식 준비에 시간과 기술, 정성을 쏟는 것을 의미합니다. 씻은 생

요 한 그릇은 거의 아무런 노력이 필요하지 않으며, 이는 부정적인 문화적 메시지를 전달합니다.

이것이 바로 중국 주인들이 **손님이 배가 고프지 않다고 해도 굳이 음식을 해 주는 이유 중 하나입니다**. 음식을 해 주는 행위 자체가 배려의 표현이기 때문입니다. 날음식을 내놓는 것은 이러한 배려의 의미를 완전히 훼손하는 것입니다.

1E. 끓이는 것 외에도 다섯 가지 요리 방법

중국 요리는 그저 '모든 재료를 끓이는 것'이라는 오해가 흔히 있습니다. 사실 중국 요리는 세계에서 가장 정교하고 다양한 조리 기법을 자랑합니다. 핵심은 **열을 거의 항상 사용** 하지만, 그 방식이 매우 다양하다는 것입니다.

방법	중국어	설명 및 유명 요리
볶음 요리	炒(차오)	기름을 두른 센 불의 위에서 몇 초에서 몇 분 만에 조리하는 방식입니다. 채소는 아삭한 식감을 유지하지만 절대 날것으로 변하지 않습니다. 중국 가정 요리에서 가장 흔히 사용되는 조리 방법으로, 볶음 채소나 쿵파오 치킨 등에 활용됩니다.
증기	증기(zhēng)	끓는 물에 직접 닿지 않게 조리하는 음식은 맛과 영양소를 보존하는 데 효과적입니다. 예를 들어 찜 생선, 샤오롱바오, 찜 계란 등이 있습니다.
브레이크/레드 쿡	브레이크드(hóng shāo)	간장, 술, 설탕, 향신료를 넣고 천천히 끓여 깊고 풍부한 맛을 냅니다. 예를 들어, 중국에서 가장 사랑받는 요리 중 하나인 홍소 삼겹살이 있습니다.
튀김	튀김(zhǎ)	바삭한 식감을 위해 뜨거운 기름에 튀깁니다. 예: 튀김 스프링롤, 볶음면, 길거리 음식인 두부튀김.
끓이기/데치기	煮/焯(zhǔ/chāo)	끓는 물에 살짝 데치는 방법(이후 볶는 경우가 많음). 채소, 면, 만두 등을 미리 익힐 때 사용합니다. 예: 수만(삶은 만두), 양고기 전골(훠궈)
핫팟	화궈(huǒguō)	식탁에서 끓는 육수에 날재료를 넣어 익혀 먹는 것은 사회적인 식사 문화의 한 부분입니다. 중국 전역, 특히 쓰촨과 충칭에서 매우 인기 있는 문화입니다.
굽기/그릴	烤(카오)	서양 요리만큼 흔하지는 않지만 유명한 예들이 있습니다. 예를 들어 베이징 오리구이(北京烤鸭)는 중국에서 가장 대표적인 요리 중 하나입니다.
차가운 옷(熟)	凉拌(량반)	중국식 샐러드라고 할 수 있는데, 중요한 점은 채소를 항상 데치거나 익힌 다음 차갑게 드레싱한다는 것입니다. 절대 날것으로 먹지 않습니다.

🔍 **요리 팁:** 마지막 항목인 凉拌(liáng bàn)에 주목하세요. 이것은 전통 중국 요리에서 샐러드

와 가장 비슷한 음식이지만, 채소는 항상 먼저 익혀서(데치거나, 살짝 삶거나, 데치는 등) 식힌 후 식초, 참기름, 마늘, 고추로 드레싱을 뿌립니다. 드레싱만 뿌린 생채소 샐러드는 전통 중국 음식이 아닙니다.

마지막으로

중국 요리 문화는 음식에 대한 두려움이나 요리적 상상력의 부족에서 비롯된 것이 아니라, 수천 년에 걸친 실용적인 지혜, 의학 철학, 그리고 문화적 가치관에 의해 형성된 세계에서 가장 정교한 음식 전통 중 하나의 산물입니다.

중국 문화 가이드, 음식 정보, 여행 앱, 그리고 중국 여행에 필요한 실용적인 조언을 더 자세히 알아보려면 **ichingo.app** 을 방문하세요. **ichingo.app** 은 자신감 넘치는 중국 여행을 위한 완벽한 도구입니다.

