

베트남의 식문화에 관한 연구 — 어장문화와 일상식 —

조후종 · 윤덕인*

명지대학교 식품영양학과, *관동대학교 가정교육과
(1997년 5월 20일 접수)

A Study on Vietnam Food Culture — Fermented Fish sauce Culture and Daily meal —

Hoo-Jong Cho and Duk Ihn Yoon*

Department of Food and Nutrition, Myungji University

**Department of Home economics, Kwan Dong University*

(Received May 20, 1997)

Abstract

This study was performed with survey in the field and literature. The result were; 1. In Vietnam, They took their meal in three times a day. They have taken Nuoc mam (fish sauce) with sliced red pepper, half a lime, etc... in every day every night. Fish Sauce was prepared with small fish (generally fresh-water fish), the same amount of salt, and stored in 8 months, and made filtered fluid. It's Nuoc mam. They have gained protein sauce from it. 2. Their basic menu were composed with rice, soup, food with marine products and meat (generally pork), various vegetables, tropical fruit. 3. Food of cereals were Com Trang (white rice), Pho (rice noodle), Chao (rice gruel), Banh Trang (rice paper), Banh mi (bread) etc... Food of meat were Ho sua, Banh bao chien (barbecued little pork), Suon Nuon (grilled pork), Cha Lua (sausage of pork) etc..., Thit bo nhung (grilled beef), Dog meat, Chicken, Duck, Frog. Food of fish were generally fresh-water fish, Ca Chien (grilled fish), Canh chua (soup with sour taste), Ca chem chung (steamed fish with fragrant vegetable), Lobster, Crab, Oyster, Cuttlefish, Shellfish, etc... Food of vegetables were Doa Hanh (Kimchi with a welsh onion), Rau xao hon hop (roasted vegetables), Goi Tom (salad), Canh he dau hu (soup) etc..., and They took much food of tropical fruit, Tra (Tea), Coffee, Lua Moi (distilled liquor). 4. For example, Their Daily meal were composed of Sup Bong Ca (Soup), Heo Sua, Banh Bao Chien (barbecued little Pork), Top Hap (steamed shrimp), Cua (steamed Crab), Luon Um (bioled a fresh-water eel), Lau Thap Cam, Hai Sam Sac Nam Dong Co, Trai Cay.

I. 서 론

지구상의 여러 민족은¹⁾ 그들이 위치한 자연환경과 사회환경의 영향을 받아 오랜동안 생활을 해오면서 자기 특성있는 식생활문화를 형성하였다. 인도차이나 반도의 동쪽에 위치한 베트남도 예외는 아니어서 풍부한 쌀과 넓게 발달한 대륙붕 덕분에 연안어업이 성행하고, 천일염의 생산도 많아 생선과 소금으로 베트남 특유의 조미료인 어장(魚醬)을 생산하여 쌀문화권의 단백질 공급원으로 이용하고 있다²⁾. 우리 식탁의 간장과 같이 작은 접시에 담겨진 어장이 베트남의 식

탁에도 빠지지 않고 오른다. 이 어장은 식사를 할 때 감귤류(라임 등)의 즙과 붉은 고추 등을 썰어 넣고 음식물을 찍어서 먹거나, 쌀국수 등에 넣어 먹는다. 우리나라의 간장, 초간장과 같이 사용하고 있다. 식탁에서만 사용되는 것이 아니고 음식을 만들 때도 조미료로써 많이 사용된다. 동남아시아에서는 여러가지 향신료를 섞은 요리가 많지만 본질적인 맛은 여러 종류의 생선발효제품 즉 어장의 사용이 특징이다. 향신료의 강한 맛때문에 숨어있는 맛난맛, 본래의 맛을 알 수 없는 경우가 많다. 이 맛난 맛은 동아시아에서는 식물성 곡장(穀醬)으로, 동남아시아에서는 어장(魚醬)으로 그

마른 생선, 피골이 단단해서 회로 적합하지 않은 생선이 모두 쓰일 수 있다. 생선을 저며서 소금을 뿌려 눌러 물기를 뺀 후 땀쌀로 밥을 지어 삼을 만들고, 수유(芸香油의 낙엽교목, 또는 그 열매, 운향(또는 궁궁이향)을 취하려고 사용함) 꿀피, 술, 생강, 마늘, 소금 등을 넣고 생선과 함께 버무려 향아리에 담고 대나무를 위에 얹어서 익힌 것으로 우리의 식해와 비슷하다. 1개월 또는 오래두어 숙성시킬 수록 좋은 것도 있다.

2. 어장문화권

어장문화권은¹¹⁾ 일반적으로 벵농경문화권과 거의 일치한다. 중국은 옛날에 어장이 있었으나 북쪽민인 몽고의 지배를 받으면서 사라지고 지금은 거의 만들지 않고, 또 거의 먹지 않고 있기 때문에 지취를 감추었다. 그러나 중국의 산동성에서는 작은 새우 젓갈 paste라는 어장을 만든다. 작은 새우에 소금을 혼합하고 2개월 정도 저장한다. 여름을 지나고 3, 4개월 놓아두면 작은 새우의 껍질이 분해되고 살이 전부 용해되어 액체가 모인다. 이 액체는 보통요리에는 사용하지 않지만 북경 명물의 샤부샤부인 涮羊肉이나 羊肉에는 꼭 사용한다. 인도와 그 서쪽에서는 곡장·어장과 같은 짠맛과 맛난 맛의 발효식품은 없고 그 대신에 많은 종류의 유제품과 향신료의 이용이 발달하고 있다. 목축지대에서는 생선

은 그다지 중요한 식료원이 아니고 가축에서 매일 얻는 유(乳)에 의존하는 식생활이다. 벵농경 민족에만 어장이 있다는 것은 벵농경과 함께 어장이 각지에 퍼졌다는 가능성이 있다.

어장의 종류에는¹²⁾ 우리나라의 젓갈, 식해무리와 그 외에 어간장(Fish sauce), 젓갈 paste 등이 있다. 젓갈을 오랫동안 발효시키면 물고기의 근육이 더욱 끈적끈적한 액상(液狀)이 되는데 이 것을 여과하면 베트남의 누크맘(nuóc mắm)과 같은 어간장 상태의 어장이 된다. 그리고 작은 새우를 장기간에 걸쳐 숙성시키거나, 생선이나 작은 새우를 찢어서 몽그러뜨려 여기에 소금을 섞어 발효시키면 paste상의 제품이 된다. 이무리의 어장을 젓갈 paste라고 하는데 동남아시아에 특히 널리 분포된다.

어장문화권에서 만드는 어장의 종류는 다음 표 2와 같다.

동아시아에서는 기원전 「周禮」의 해가 조미료의 주류를 이루고 있다가 기원전후 부터는 곡장을 이용하게 되니 점차 해는 멀어지고 동아시아의 조미료로서는 곡장이 주류를 이루게 되었다. 그러나 동남아시아에서는 술 이외에는 누룩을 이용한 식물성 발효식품은 거의 발달하지 않았고 어장이 주류를 이루고 이것이 일상 요리의 조미료로 쓰인다. 따라서 전통적으로 동아시아

표 2. 어장문화권의 어장의 종류

| 지역 | 제품 | 젓갈 | 젓갈Paste | 작은새우 젓갈Paste | 魚간장 | 작은새우 간장 | 식해 | 김치 식해 | 기타 |
|-------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------|-----------|------------|-------|----------|
| 한국 | | (젓갈) | | | 멸장 | | (식해) | | |
| 일본 | | 鹽辛(しおから) | | | しよつる | | (なれすし) | にすし | |
| 중국 | | 魚醬 | | 蝦醬 | 魚路 | 蝦油 | | | 魚醬 |
| | | | | | 魚醬油 | | | | |
| 베트남 | | | | mam ruoc | nuoc | nuoc mam | mam tom | | mam |
| | | | | mam tom | mam | tom-chat | chat | | chua |
| 캄보디아 | prahoc | prahoc | | kapi | tuk Trey | | phaak | | mam |
| 라오스 | pa daek | pa daek | | | nam pa | | som pa | | |
| 타이 | pla daek | | | kapi | nam pla | nam kapi | pla ra | | pla jao |
| | pla ra | | | | bu du | | pla som | | |
| | tai pla | | | | | | | | |
| 버어마 | ngapigoung | ngapiseinza | | buzunnagapi | nganbyaye | bazun- | ngaching | | |
| | | | | (hmingnagapi) | | nganbyaye | | | |
| 방글라데시 | | | | naapi | | | | | |
| 말레이반도 | | | | belacan | budu | | perkasam | | cincalok |
| | | | | | | | ikan | | |
| | | | | | | | masin | | |
| 인도네시아 | | | terasi ikan | kecap ikan | kecapikan | | | | |
| 필리핀 | bagoong | | | patis | patis | | burongisda | | |

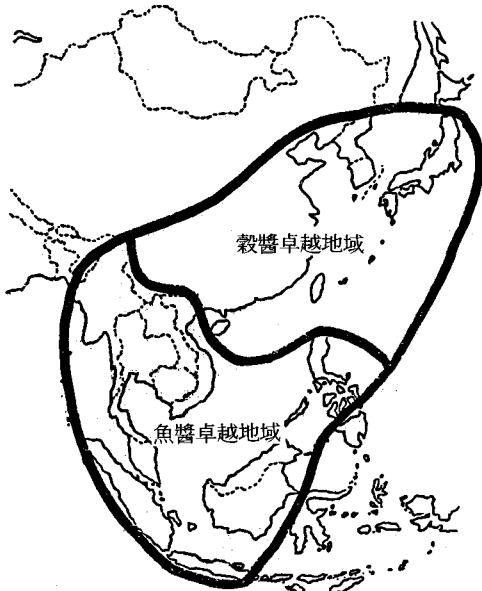


그림 1. 동아시아·동남아시아의 조미료문화권.

는 곡장우월권, 동남아시아는 어장우월권으로 분류할 수가 있다(그림 1 참조)¹³⁾. 그러나 우리나라는 곡장문화권이면서 삼면이 바다인 자연환경 때문에 다양한 젓갈과 함께 어장을 이용하는 어장문화권이기도 하다.

3. 베트남의 누크-맘과 우리의 액젓

베트남은¹⁴⁾ 북위 8°에서 24°에 걸쳐 길게 뻗어 있고 3,200 km에 달하는 긴 해안을 보유하고 있기 때문에 다양한 수산업과 어업이 발달할 수 있는 좋은 여건을 가지고 있다. 주요 어종으로는 다랑어, 전갱이, 삼치, 도미, 멸치, 새우, 게, 오징어 등이 있다. 베트남의 누크-



사진 2. 누크 맘 2(nuóc mām-2).

맘(nuóc mām)은¹⁵⁻¹⁸⁾(사진 1, 2 참조). 생선 비린내가 풍기는 투명한 붉은 갈색의 어장으로, 생선과 고농도의 소금을 섞어서 콘크리트조에 넣고 소금을 더 뿌려서 8개월을 방치한다. 생선단백질이 가수분해되어 만들어진 제품이다. 액체를 모아서 1차 분리한 것이 가장 질이 좋은 누크-맘이다. 남은 생선찌꺼기에 소금을 섞고 30일간 발효후 다시 2차 분리를 한다. 또 남은 생선찌꺼기에 소금물을 넣고 큰 솥에서 끓여 3차액을 분리하고, 마지막 남은 생선찌꺼기를 가축의 먹이나 비료로 사용한다. 베트남 사람은 대체로 성인 한 사람이 1달에 1되 가까운 누크 맘을 소비한다. 그러므로 베트남에서는 자기나라에서 가공도 하지만 캄보디아나, 태국에서 공업적으로 다량 생산한 어장을 수입해 들여와 소비하는 경우도 많다고 한다. 누크-맘외에도 맘사이나 새우로 만든 맘툼·맘즈오크 등 다양한 맘류(발효조미료)가 있다. 누크 맘의 이용은 하노이 사람인 VIET씨의 설명에 의하면¹⁹⁾, 밥, 채소볶음, 생선찜, 정월에 먹는 떡인 반짱(Bánh chưng) 등 모든 음식을 먹을 때 누크맘에 찍어 먹거나, 음식을 만들 때 누크 맘을 넣고 맛을 내는 등 거의 빠지지 않는다. 또한 누크-맘에 들어가는 재료에 따라 다양한 맛을 이용하고 있다.

캄보디아의 탁 트레이(tuk Trey)를 만들 때는 나무통이 사용된다. 코코넛 열매로 만든 설탕을 볶아 단맛과 색을 내고 걸쭉해지면 소금의 작용으로 물고기에서 나온 물을 넣고 마늘, 라임 등을 넣어 어장을 만들어 1년을 먹는다. 보통 1마리로 통채로 요리되는 생선은 상품가치가 높기 때문에 어장처럼 생선살을 녹이는 가공은 하지 않는다. 상품가치가 낮은 작은 생선이나, 다른 가공품을 제조하고 남은 부분, 머리와 내장으로 어장을 만든다. 가장 중요한 점은 어떤 특정 시기에 많이 잡히는 작은 생선을 원료로 한다는 것이다. 특정 시즌에 다량으로 어획되는 생선의 보존법으로써 어장이 개발된 것 같다. 즉 우기가 끝나고 건기가 시작되는 11월에 많은 양의 물고기가 잡히므로 38℃ 이상의



사진 1. 누크 맘 1(nuóc mām-1).

더운 날씨에 만들어지는 어장은 대표적인 보존식인 것이다²⁰⁾.

우리나라의 어장은 현재는 거의 사라지고 없는 특수장의 일종인 어육장의 예에서 찾아 볼 수 있다. 어육장은 『閩閩叢書』²¹⁾ 등의 기록에서 육류와 생선을 독에 쪄켜이 넣고 끓여 식힌 소금물로 장 담그는 법대로 메주를 넣고 담그는 장으로서 각종 음식의 맛을 내고 간을 맞추는데 효과를 낸다. 어육장의 간장과 된장에는²²⁾ 곡장보다 함황아미노산과 리신(lysine), 필수지방산의 함량이 많다. 이러한 어육장의 형태는 남해안과 제주도에도 다소 남아 있을 뿐 현재는 젓갈을 달인 액젓이 간편함과 기호도 변화에 힘입어 더욱 많이 보급되고 있다.

우리나라의 액젓의 상업적 제조공정은 젓갈과 근본적으로는 같지만 숙성발효기간이 젓갈보다 2~4배 이상 연장됨에 따라 원료육성분의 분해가 훨씬 많은 차이점이 있다. 또한 맑은 액을 얻기 위해 숙성발효물을 착즙, 여과, 정제하는 처리가공공정을 거치는 점도 공정상 젓갈과 다르다. 대부분 멸치, 첫새우, 까나리, 밴댕이, 실치 등에 25~30%의 소금을 넣고 6개월~1년 이상 자연숙성발효시킨다.

액젓은²³⁾ 간장에 비하여 일반적으로 염분이 높고 아미노산 함량은 비슷하며 유기산의 함량은 약간 낮아 PH도 상대적으로 높은 특성이 있다. 액젓의 유기산 중 고소한 맛의 생성과 관련이 되는 Succinic acid의 함량이 일반공간장보다 높은 것이 특징으로 알려지고 있다. 이외에도 액젓은 간장보다 당류나 알콜성분의 함량이 특히 낮아 조미기능이 상대적으로 단순하며 암모니아나 각종 휘발성아민류 함량이 상대적으로 높아 냄새와 관련한 기호성이 상대적으로 낮은 문제점을 내포하고 있는 것도 특징이라고 분석되고 있다.

경상남도 남해군 삼동면 미조리에서는²⁴⁾ 주로 3~4월에 생멸치 10l 소금 3l의 비율로 담아 1년 동안 숙성시키면 국물이 생기고 이것을 받아서 끓이고 베보자기와 왕겨를 깔고 국물을 받쳐 어장을 만든다. 끓이기 전을 멸치액젓이라고 한다. 어장은 색이 더 붉고 맑은 색을 지니며, 단 맛이 많아지고 비린 맛과 짠 맛은 감소된다. 액젓의 이용은²⁵⁻²⁷⁾ 멸치를 넣는 경우는 간장으로 간을 하고, 오이냉국에는 액젓을 넣는다. 가지나물 등의 나물을 무칠 때나 볶음요리에도 끓인 액젓을 넣는다.

III. 베트남의 일상식

베트남은²⁸⁻³⁰⁾ 여러 민족으로 구성되어 있는데 베트남족인 킨족(인구의 88%)은 다수민족으로 평야지대에

살면서 역사적으로 중국문화의 영향을 받아왔다. 베트남족외에 참족, 타이족, 사이족, 므응족, 먀오족 등의 약 60여종 약 400만의 소수민족으로 구성되어 있어 다양한 문화를 지니고 있다. 과거에 중국의 지배를 천년이나 받은 일이 있다. 그리고 프랑스, 일본, 미국군대의 주둔, 불교를 통한 인도의 향료문화유입, 국내에 거주하는 삼족뿐 아니라 오랜기간의 교역을 통한 삼족(태국)식문화의 유입 등이 주적인 쌀문화, 맘(Mam), 녹크 맘(Nuóc mắm)과 같은 어장문화, 풍부한 채소 및 열대과일의 생산이라는 기본구조에 흡수 융합되어 베트남 특유의 다양한 식생활문화를 형성하고 있다. 같은 베트남요리라고 해도 각 지방마다 독특한 향토요리가 있는데 그 종류의 다양함도 베트남요리의 특징이다. 맛내기도 지방마다 달라서 북부는 짜면서 맵게 남부는 약간 달게 중부는 맵게 맛을 낸다.

베트남의 식사는^{31,32)} 쌀밥과 국, 해산물, 돼지고기 등의 육류, 열대과일 등이 기본식단이다. 안남미(Indica type)로 지은 밥은 끈기가 적고 푸석푸석하지만 각종 해산물이 풍부하고 과일도 단맛이 강하다. 쌀값은 싸서 세계 제 3위의 수출국이 되었다. 외식산업이 발달하여 식당도 쌀 식당에서 고급 레스토랑까지 주변에서 쉽게 찾을 수 있다. 노점에서 팔아주는 쌀국수 “퍼(Phở)”도 아침마다 즐겨 찾을 수 있는 음식이다. 조그만 호텔에서도 묵으면 아침식사로 퍼나 바케트빵이 나온다. 바케트빵(Bánh mì)은 1847~1954년까지 지배한 프랑스 문화가 남아있는 모습이다. 식당에서는 식사전후에 마실물을 내놓지는 않으나 진하게 끓인차는 무료로 제공된다. 수돗물에는 석회분이 많이 들어 있어서 그냥 마실 수는 없다.

일상식을 곡물음식, 육류, 어류, 채소류, 기타로 구분하여 현지 조사한 것과 문헌³³⁻³⁶⁾을 통하여 얻은 자료는 다음과 같다.

1. 곡물음식

베트남에 있어 가장 주된 작물은 표 3³⁹⁾과 같이 쌀이다.

식량 생산을 위한 농지 대부분에서 벼농사가 행해지고 있으며, 쌀 생산은 전 농업생산의 50% 이상, 식량 생산의 90% 정도를 담당하고 있다. 1930년대 많은 양의 쌀을 수출했으며, 분단후인 60년대에도 비록 그 양이 줄어들기는 하였지만 연간 30만톤 이상을 수출하였다. 다만 전쟁중에는 남북 베트남 모두가 쌀을 수입하는 상황으로 반전되기도 하였다. 주요 곡물로는 옥수수, 고구마, 감자이며, 생산량은 꾸준히 증가하는 경향이다. 그 결과 다시 쌀 수출국이 되었다.

1) 쌀밥

표 3. 베트남의 지역별 주요 산출물

| 지 역 구 분 | 주 요 산 물 |
|-------------|--|
| 북부산간지역 | 쌀, 옥수수, 차, 유성작물, 과수, 물소, 소(乳牛), 돼지, 가축 |
| 홍하델타지역 | 쌀, 잡곡, 감자류, 사탕수수, 황마, 등심초, 돼지, 가축, 물소, 소 |
| 중북부해안지역 | 쌀, 고구마, 땅콩, 과수, 후추, 돼지, 물소, 소, 가축 |
| 중남부해안지역 | 쌀, 잡곡, 감자류, 면화, 코코넛, 사탕수수, 과수, 소, 물소, 돼지, 가축 |
| 중남부고원지역 | 쌀, 잡곡, 감자류, 사탕수수, 고무, 커피, 차, 양잠, 면화, 과수, 우유 |
| 남부내륙 및 해안지역 | 쌀, 옥수수, 대두, 사탕수수, 고무, 과수, 소, 물소, 돼지, 가축 |
| 메콩델타지역 | 쌀, 옥수수, 대두, 황마, 등심초, 과수, 돼지, 가축 |

하노이를 중심으로 하는 북부지방은 호치민을 중심으로 하는 남부지방과 달리 출제 느껴지는 날이 많아 일년에 쌀생산은 2모작만이다. 그 결과 쌀의 품질이 좋다. 추수를 기다리는 누렇게 익은 벼이삭과 함께 구정전에 모심기를 하는 모습이 생소하다. 쌀은 안남미로 Indica 형이다. 따라서 베트남의 밥은 푸슬푸슬한 편이지만 밥맛은 구수하며 대부분 식사를 하기 직전에 밥을 지어 따뜻하게 먹으므로 밥맛은 어느 장소에서 먹어도(가정, 식당, 배위에서...) 구수한 편이다. 밥을 지을 때는 아직도 숯을 많이 이용한다.

흰쌀밥은 껌짱(Còm Trang), 볶음밥은 껌짱(Còm Chin), 소이(Xôi)는 찰쌀과 녹두를 섞은 밥으로 주로 바나나잎에 싸서 먹는다. 덮밥형태인 컴디아(cóm dia)는 서민들의 식탁에 자주 오르는 밥으로 거리의 식당에서도 자주 볼 수 있다. 밥위에 구운 고기와 채소를 얹은 정식이다. 보크사오솜(Bòxao thom)쇠고기와 파인애플을 볶은 덮밥이다. Ca chien vatnung은 생선튀김과 계란부침의 덮밥이다. 솔밥인 콤 타이 캄(Còm tay cam)은 손잡이가 있는 흙냄비에서 만든 솔밥이다. 콤 샴(cu m xa xiu)는 새우와 차슈볶음밥이다. 잡곡밥은 Třap cãm이다.

2) 쌀국수

쌀국수 피(Phở)는 쌀을 불려서 곱게 갈아 열을 가한 판위에 우리의 밀전병 부치듯이 얇게 펴고 수증기를 쪄면서 익힌 후 그것을 떼어내어 차곡차곡 쌓아 두었다가 칼로 우리의 칼국수보다 더 가늘게 썰거나 또는 굵게 썰고 닭고기, 돼지고기, 혹은 쇠고기를 우려 만든 국물에 만다. 이 피는 호치민시에서 보다는 하노이에서 많이 이용한다. 이 피를 먹을 때는 다른 작은 접시에 담아 내오는 향초와 누크-맘, 어슷하게 썬 붉은 고추, 후추가루를 넣고, 라임 반쪽 자른 것의 즙을 짜넣고 먹는다. 생숙주나물과 다진 채소들을 피의 뜨거운 국물에 넣어 먹기도 한다. 피의 간은 어장인 누크-맘으로 한다. 피보는 쇠고기국물에 만 쌀국수, 피가는 닭고기국물에 만 쌀국수다. 쌀국수를 말린 것도 있지만 맛이

없어서 주로 말리지 않고 바로 먹는다고 한다. 미(Mì)는 노란 국수로 라면인데 우리나라 라면보다는 딱딱하다. 남쪽에서 유명하다. 미엔(Miến)은 당면요리인데 고급 품은 녹두로 만들지만 보통은 타피오카로 만든다. 미 싸오라짬은 볶은 면위에 튀긴 채소와 고기 등을 얹은 것이다. 후테우(Hủ tiếu)는 남베트남에서 많이 먹는 국수다. 국수는 국물이 주어지기도 하고 그냥 먹기도 한다. 국물에는 돼지고기, 돼지간, 새우, 쇠고기 등이 들어가며 쌀국수의 면은 한 번 말린 것을 사용한다. 후테우 보비엥은 후테우에 쇠고기를 조리한 국수후테우 낭방은 돼지고기, 새우를 후테우의 국물에 넣은 것이다.

3) 죽

차오(Cháo)는 흰 쌀 만으로 쑨 죽이다. 새우죽 등이 아침식사로 제공된다.

4) 바인창(Bánh Tráng); Rice Paper

쌀국수인 피를 만들 때처럼 만든 것을 말려 종이처럼 한 것으로 종류가 다양하다. 이것에 향초, 레터스 등의 채소를 넣고 싸서 어장중 우리의 젓갈 형태인 맘(Mam)을 넣거나 어간장 형태인 누크-맘에 찍어 먹는다.

차소(Cha gio)는 물에 약간 적신 수건으로 촉촉하게 만든 바인창(Bánh Tráng)안에 새우나 돼지고기 목이 버섯 당면 등을 넣고 잘 말아서 기름에 튀긴요리다. (샐러드야채로 싸서 누크-맘에 찍어먹으면 일품요리가 된다) 고이꾸옹(Goi cuốn)은 새우와 채소를 넣은 것이다. 고이꾸온(Goi cuốn)은 삶은 새우 닭고기, 부추, 향채 등을 라이스페이퍼에 말아서 기름에 튀기지 않고 그냥 먹는다. 이것은 차지오(cha gio)와 달리 튀기지 않고 그냥 말기만 한 것이다. 양념소스(타페)는 누크-맘이나 우리 된장과 비슷하다. 바인 켄오(Bánh xeo)는 쌀가루 같은 것에 계란을 섞은 것이다.

5) 빵

프랑스식민지였기 때문에 바케트빵 먹는 모습을 흔하게 볼 수 있다. 반미(Bánh mi)는 베트남식 샌드위치로 바케트빵 사이에 햄과 채소, 오이피클을 넣고 누크맘을 끼얹는다.

2. 육류요리

베트남은 냉장고가 일반화 되어 있지 않고 기업적인 축산이 발달되지 못하였기 때문에 돼지, 닭, 오리, 메추리, 비둘기 등은 산채로 시장에서 거래되고 그곳에서 도살되어 즉시 팔린다. 따라서 큰 동물보다는 작은 동물의 거래가 활발하고, 거의 자연상태에서 가축들이 키워져 돼지고기, 닭고기, 비둘기고기 등이 쇠고기보다 오히려 맛이 있고 그래서 더 비싸다. 이 나라에서 거래되는 일반적인 쇠고기는 물소(Water Buffalo)고기이며 매우 질기다. 그러나 중부지방의 고산지대인 다랏에서는 기후가 좋아 더 맛있는 고기용 소가 생산된다. 베트남에서 가장 많이 소비되는 고기는 돼지고기로 시장에서 살, 내장, 혀 등 각 부위별로 팔린다.

1) 돼지고기

Heo sua, Banh bao chien은 새끼돼지 바베큐. 스영느엉(Suon Nuon)은 돼지고기 양념 숯불구이. 차루아(Chả Lua)는 설날 음식인 돼지고기로 만든 소세지. 냄추아(Nem Chua)는 돼지고기를 바나나 잎사귀에 꼭싼 후 발효시킨 것이다.

Gio sao는 족편 비슷한 돼지고기 요리로 명절 음식이다. 돼지껍질 불린 것은 쫄깃거리고 돼지 특유의 냄새도 나지 않으며 맛이 있는데 식사의 후반에 먹는 국물요리인 LAU THAP CAM 등에는 꼭 들어가는 재료이다. 신선로와 같은 양식의 탕으로 말린 돼지껍질 불린 것, 한치, 어묵, 기타 채소와 라면을 넣고 끓인 죽석 전골이다. 돼지껍질을 더운 물에 끓여 기름을 빼고 깨끗이 하여 대나무로 퍼서 자연건조한다. 먹을 때는 소주 등으로 깨끗이 씻어서 사용한다.

2) 쇠고기

텃보(thit bò)는 쇠고기, 텃보능(Thit bò nhúng)은 쇠고기 숯불구이로 Nước mắm을 많이 친 음식이다. 텃보능점(Thit bò nhúng dấm)은 얇게 썬 쇠고기를 뜨거운 국물(식초와 뜨거운 물을 담은 물)에 살짝 담갔다 양파와 함께 바인차이(rice paper)에 말아서 먹는 쇠고기 냄비요리이다. 보룩락(Bo luc lac)은 쇠고기 스테이크. 보벳텃(Bo bit tet)은 큰 쇠고기 스테이크. 보바이몬(Bò bay mon)은 설탕을 바른 쇠고기. 보누옹싸(Bò nung xa)는 쇠고기 꼬치구이. 보누옹타이투아(Bò nung thai dua)은 야자즙을 두꺼운 냄비에 넣고 쇠고기와 함께 그 위에 양파를 뿌린 후 끓인 요리이다.

3) 개고기

검은 개를 몸에 좋은 것으로 취급하고 개의 창자에 후추를 많이 넣어 소시지를 만들기도 한다. 개의 생식기, 뇌, 꼬리 등을 완전하게 먹는다. 우리나라처럼 개장국을 끓이지 않고 한 접시씩 주는데 돼지족발처럼 다리를 한 개씩 담아서 국으로 먹는다.

돼지는 집 주변을 제멋대로 돌아다니는 개량종과 가축화가 덜 된 산악부족의 토종돼지가 있다. 베트남 토종돼지는 네 종류인데 '이'라는 종자는 북베트남의 흥하 유역에서 살고 검은 색을 띤다. '렝'이라는 종자는 베트남 해안지역을 따라 분포되며 털의 색깔은 흰색과 검은색이고, 중부 산악지역 소수민족의 돼지는 '무옹'과 '메오'로 돼지를 기르는 산악민족의 이름을 따서 붙여졌다.

4) 닭고기

닭고기 텃가(Thit gà)는 고급스런 요리재료 중 하나다. 휴일에 외식할 때 닭고기 요리를 많이 찾는데 닭은 찌서 국물이 많이 없는 형태로 먹는다. 텃가루옥(Thit gà luộc)은 삶은 닭고기요리. 세라멘은 통째로 구운 통닭에 채소와 면을 얹은 요리. 쩡루옥(Trúng luộc)은 삶은 계란. 쩡치엔(Trúng chien), 쩡란(Trúng ran)은 계란 후라이. 호비롱은 알속에서 미처 부화되지 않은 병아리를 익힌 것으로 알을 깨고 속을 드러다보면 털이 나있는 죽은 병아리가 알껍질속에 들어 있고 눈, 발 등이 그대로 있다.

5) 오리고기

에그치엔보(Éch chien bo)는 끓인 오리 요리다. 밑바닥에는 오리의 생피를 깔고, 오리위에 채소와 땅콩을 얹는다. 붉은 오리피와 고기를 섞어서 라임을 바르고 생선소스를 쳐서 먹는다. 이 오리요리는 튀겨 먹기도 하고 카레를 바르기도 한다. 티엡칸빗(Tiet canh vit)은 소금으로 버무린 오리피를 썰 상태로 만든 것이다. 빗론(Vit lôn)은 오리알을 삶은 음식. 오리알이 어미몸에서 품어진 후 16일이 지나면 알 속에서 거의 오리의 모양이 형성되는데 이 상태의 알을 삶은 것. 저녁시간에 포장마차에서 가장 많이 볼 수 있는 음식으로 대표적인 술안주다. 북베트남 사람들은 이것을 잘 먹지 못한다. 노른자위만 남은 상태인데도 이미 오리의 형체가 생겼기 때문에 머리뼈, 털도 씹힌다. 껍질을 벗기면 오리병아리가 나오는데 이 병아리에 소금을 치고 베트남 채소를 섞어서 그냥 씹어 먹는다. 빗론은 꼬치구이, 삶은 계란과도 함께 먹는다.

6) 개구리요리

엇(é)은 개구리요리. 엇쟁보(é)ch chien bo)는 개구리다리 튀김. 엇탐보란(é)ch tam bot ran)은 반죽속에 개구리를 넣고 기름에 튀긴 것으로 식초나 후추를 쳐서 먹는다.

3. 생선요리

베트남은 남북으로 1,800 km에 걸쳐서 뻗어 있고, 동쪽과 남쪽에만 있는 해안선의 길이가 3,260 km, 길이가 10 km가 넘는 강이 약 2860개가 있으므로 바다와

강의 어류 종류가 많고 신선한 생선을 이용한 요리가 많이 발달하였다. 수산품의 총 생산량은 1993년 현재 약 14만톤을 기록하고 있으며, 최근 유망 품목인 새우, 오징어, 미역 등의 고급수산품의 실제 생산량이 증가하고 있다. 호주, 태국 등 외국과의 합작으로 수산가 공품을 위한 시설투자가 해안선지역에서 활발히 진행되고 있다. 베트남 정부가 전개하고 있는 식생활개선 운동은 수산품 생산을 더욱 증가시키는 것이다. 국민 소득이 높아짐에 따라 수산식품에 대한 국내수요는 계속 늘어나 상당 부분의 쌀 수요를 대체할 전망이다. 그러나 지난 10년간 베트남 연안에서 소련의 무절제한 남획으로 새우를 비롯한 일부 어자원이 고갈 상태인 것으로 알려져 있다. 주요 어종으로는 다랑어, 전갱이, 삼치, 도미, 멸치, 새우, 게, 오징어 등이 있다. 이곳의 생선요리는 주로 튀기거나 국물요리로 만들어 먹는다.

1) 민물고기

카(cá)는 생선. 카쨌(Cá Chien)은 생선구이. 카코트(Cá kho to)는 생선살을 조린 것이다. 쌀밥식사를 할 때 반찬으로 많이 먹는다. 쨌쨌어(Canh chua)는 신맛이 나는 독특한 맛의 수프도 민물고기(Cá)나 가물치가 사용된다. 토마토, 토란줄기, 오크라(Okra), 콩, 파인애플 등 채소도 많이 들어간다. 수프를 밥과 함께 먹는 것이 정통 식사방법이다. 더위로 식욕이 없을 때는 이 것을 먹으면 거뜰해진다. 특히 남부쪽에서 자랑하는 요리다. 카쨌쨌(Cá chem chung)은 큰 접시위에 썬 생선 몇마리를 통째로 올린 요리. 생선 위에는 향채가 가득 뿌려져 있다.

차카(Cha cá)는 가물치 살고기 구이로 숯불을 이용하여 굽는다. 쌀국수, 샐러드, 땅콩, 레몬기름, 파, 콩 등을 고기위에 발라주기도 한다. 하노이 등 북베트남에서 가장 인기 있는 향토요리다. 카룩누옹(Cá lóc nuong)도 가물치 숯불구이. 루온(luon)은 뱀장어. Luon um은 뱀장어를 국물이 있게 끓인 것이다. 루온싸오카리(Luon xao cary)는 볶은 뱀장어 요리. 톨흙(Tôm hum)은 가재다.

2) 새우

툼(tôm)은 새우. 톨합(Tôm Hap)은 새우점. 차오톼(Chao Tôm)은 사탕수수줄기를 고치로 하여 새우살을 만 후 숯불구이 한 것. 먹을 때는 오이, 채소 샐러드, 향채와 함께 바인차이(Rice paper)에 만후 채소, 누크맘과 함께 먹는다. 쿼온툼추어(Cuon tôm chua)는 새우를 가루로 만든 후 썬 쌀가루 반죽으로 만든 요리. 톨캉누옹(Tôm Cang Nuong)은 민물새우의 소금구이다.

3) 게

쿠아(cua)는 게. 썬 게요리는 쿠어합(Cua hap-). 쿠아장무오이(Cua rang muoi)는 접시 가득히 들어차는

커다란 게를 통째로 튀긴 요리이고, 쿠아롯(Cua lot)은 베트남의 게들은 음력 설날에 껍질을 벗는데, 이 때 잡은 것을 발라서 먹는 요리이다. 쿠아합(Cua hap)은 게점으로 허물을 벗을 시기에 잡은 게는 껍질이 얇고 물렁물렁한데 그대로 튀기기도 한다. 미엔쿠아(Mien cua)는 당면수프에 게를 조리한 요리이다.

쏘(so)는 굴. 오징어는 Muc, Hai sam sac nam dong co는 해삼 불린것, 한치나 오징어, 버섯, 기타 채소, 향초를 넣고 볶은 것. 옥노이(Ôc noi)는 우렁이 요리이며, 고막 등의 조개요리도 많다.

4. 채소요리

채소의 주종은 파와 배추다. 즈하이(Doa Hanh)는 쪽파김치로 우리가 흔히 먹는 대파보다는 이른바 쪽파로 불리는 파로 담근 김치로 시원한 맛과 음식의 맛등을 개운하게 해주는 효과가 있다. 닥랑성(중양 고원지대)의 성도인 부온메 트웃의 시장에서는 우리의 나박김치 모양의 김치를 팔고 있다.

라우(rau)는 채소. 라우싸오혼홉(Rau xao hon hop)은 볶은 채소. 고이센(Goi Sen)은 채소샐러드로 맛은 담백하다. 연꽃 줄기, 당근, 고기 등을 식초, 장 등의 양념에 무쳐서 버무린 후 그 위에 향채나 땅콩을 얹는다. 반드시 튀긴 새우가 함께 딸려 나온다. 고이툼(Goi Tom) 베트남 식 샐러드인 고이. 고이는 주로 새우와 함께 먹는다. 기름에 약간 튀긴 새우를 고이의 한 재료로 사용한 것이다. 카인헤다우후(Canh he dau hu)는 두부와 배추 등을 넣고 끓인 국으로 맛이 담백하다. 즈어는 무에 당근을 약간 섞었는데 우리의 백김치와 유사하다. 주로 떡인 벤친과 함께 먹는다. 고구마는 매우 단 맛이 있는 품종이다.

이외에 미나리, 무, 시금치 볶음 등이 있고, 두부, 감자의 이용도 많다. 자우툼의 자우는 채소, 톨은 쫄음으로 향채다. 묘한 냄새가 나는 향초로 우리 입맛에는 대체로 맞지 않는다. 킴차이(Cóm chay)는 고기는 사용하지 않고 주로 채소를 사용한 요리. 짜인은 녹색껍질의 자그마한 오렌지. 쌀국수에 누크맘과 함께 줍을 뿌려 먹는다. 타레는 고추, 설탕, 식초를 물에 섞은 소스. 걸모습은 된장과 비슷하다. 맘툼은 새우로 만든 발효 조미료. 맘사이, 맘즈오크 등도 있다. 죽순은 Mang, 버섯은 Nam, 고추는 Ôt sung, 마늘은 Toi이다.

5. 과일

피타야는 타인롱(Thanh long), 밀크애플은 부스어(Vú suá), 류강은 난(Nhan), 슈거 애플은 망커우(Mang cầu), 도리양은 서우리엥(Sầu riêng), 망고스팅은 망곳(Mãng cut), 망고는 소아이(Xoài), 파파야는 두두(Du

dù), 랑브탕은 춤춤(Chôm chôm), 잭프루트는 밋트(Mít), 라이치는 바이(Vái) 등으로 열대과일의 종류가 다양하며 맛도 좋다. 딸기와 감은 Dalat에서 생산되는 것이 유명하고, 수박은 정월요리와 함께 식탁에 오른다. 그밖에 잡보아, 바나나, 파인애플, 오렌지, 코코넛은 1년내내 생산된다.

6. 기타

차(Tra)는 농도가 진하여 조금씩 마시는데, 람동차는 일반 녹차이며, 타이구엔(太原)차는 베트남 최고급차로 인기가 높다. Coffee는 근대에 베트남에 들어온 서양인이나 인도네시아인들이 무역을 통하여 가져온 것이 시초이지만 지금은 중부 고원지대의 '바우롬', '마투우토'에서 원두커피를 생산한다. 프랑스의 영향으로 아주 진한 커피를 마신다. 호치민시에서 즐겨 마시는 쯔(Tre)는 팔빙수에 코코넛, 우유, 연뿌리를 섞은 것으로 달콤하다. 술은 가정에서 참쌀로 만든 술의 알코올도수는 43도로 독한편이다. 루아모이(Lua Moi)는 베트남의 독주로 소주의 일종이다. 꾸옥루이는 북베트남에서 개고기를 먹을 때 쌀로 빻은 꾸옥루이를 함께 마신다. 40도 이상의 증류주이다. 포도주는 헝가리산이 많고, 레몬술도 29.5도이다. 웅혈주(熊血酒)는 중국제 약술과 곰피를 섞은 것이다.

IV. 베트남인의 일상식 식단

베트남의 음식은 중국과 동남아시아의 맛의 접점이다. 중국풍으로 보이는 음식과 동남아시아풍인 생채소나 향초를 쓰고 누크-맘이나 Coconut Milk의 특미가 가미되며 또한 여러 고장의 맛을 받아들여 동화되고 있다. 예를들면 불란서풍의 바게트빵에 삶은 돼지고기 소세지를 끼우고 새콤한 맛의 샐러드를 끼워 베트남의 간장인 시-도우(Xidau)로 간을 맞춘 것 등이다.

베트남의 일상식은 가정음식과 함께 외식문화가 발달하여 하노이는 온 도시가 다 식당이라고 해도 될 만큼 골목마다 작은 좌판식당을 만들어 주로 피(Phở)를 판다. 값은 대략 우리 돈으로 400원~600원정도, 이 작은 좌판식당보다 약간 고급식당은 길가의 상점에서 파는 음식점으로 덮밥(킵디아)형식의 음식을 많이 팔고 있다. 밥은 기본이고 곁들여 진열되어 있는 돼지고기 삶은 것, 닭고기나 내장 삶은 것, 돼지간 삶은 것 등을 손님이 원하면 큰 그릇에서 덜어준다. 이것보다 더 고급인 음식점에서는 Cha Gio(고기 저민것, 목이버섯, 당면 등을 Rice paper에 싸서 기름에 튀긴 요리), Goi Cuon(삶은 새우, 닭고기, 부추, 향채 등을 Rice Paper에 말아서 기름에 튀기지 않고 그냥 먹는 것), Canh Chua(신 맛이

나는 독특한 맛의 수프로 보통은 민물고기나 가물치가 사용된다). 토마토, 토란줄기, 오크라, 콩, 파인애플 등 채소도 많이 들어간 것 등과 수프를 밥과 함께 먹는 것이 일반적이다. Chao tom은 새우 다진 것을 사탕수수 심에 말아서 구운것으로 먹을 때는 오이, 채소샐러드, 향채와 함께 Rice Paper에 말아서 양념한 Núóc Mám에 찍어 먹는다. 이것보다 더욱 고급 요리점은 중국요리점이다.

농촌의 일상식사는 극히 간소하다. 보통 하루 2기~3기의 식사를 하는데 아침 농사일을 마치고 10시경 하루일이 끝난 때가 저녁시간이다. 식탁에는 쌀밥과 채소요리 가끔 민물새우, 민물고기, 고기가 오른다. 촌락사회는 인간관계가 밀접하여 음식과 연결되고 있으며, 1년에 몇 번있는 마을의 祭宴에서는 좌석의 순서가 명망과 실권에 따라 정해지고, 이때의 제물의 1위는 돼지인데 그 중 머리가 주요한 부분이다. 이 돼지요리를 분배받고 이것으로 만든 죽을 함께 먹는 것이 공동체의 상징이다.

도시의 일상식은 보통은 생선, 고기, 채소를 듬뿍 넣은 국물요리 1품, 볶음 1품, 소금간이 든 생선요리 1품이다. 가정과 식당에서의 일상식의 식단은 다음과 같다.

(1) 호치민, A가정의 점심(S씨댁⁴⁰)식단

① Sup Bong Ca는 수우프, ② Heo Sua, Banh Bao Chien는 새끼돼지 바베큐(사진 3 참조) ③ Tôm Hap은 새우 삶은 것. ④ Cua는 게 삶은 것 ⑤ Lu'ôn Um은 장어 끓인 것 ⑥ Lau Thap Cam은 신선로 양식의 탕으로 돼지껍질 불린 것, 한치, 어묵, 기타 채소, 라면 등을 넣고 끓인 것이다(사진 4 참조), ⑦ Hai Sam Sac Nam Dong Co는 해삼과 버섯, 기타 채소를 넣고 볶은 것이다(사진 5 참조). ⑧ Trai Cay: Nhan, Mit, Saboche, Mang cau, Buoi, Man, Mia, Dua Xiem은 열대 과일이다.

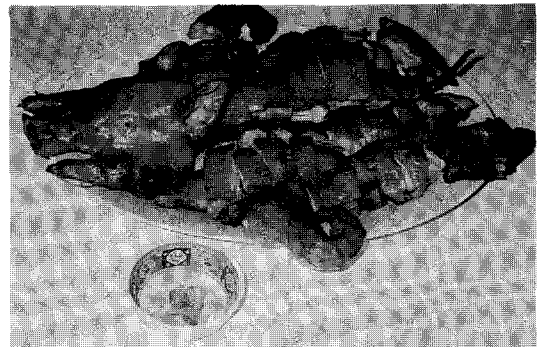


사진 3. Banh bao chien.



사진 4. Lau Thap Cam.

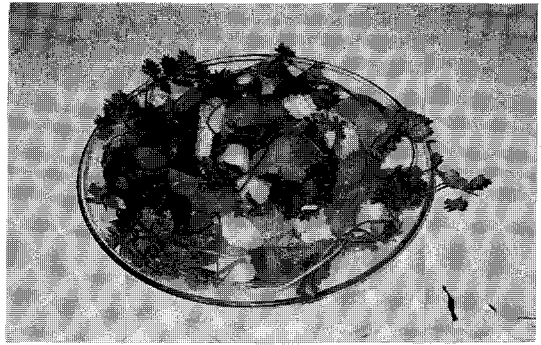


사진 5. Hai Sam Sac Nam Dong Co.

(2) 호치민, A식당의 식단(저녁)

① Vegetable Soup, ② Fried Spuid with Butter and Garlic ③ Saigon Spring Roll ④ Barbecued Pork ⑤ Fried Shrimp ⑥ Fish in cooked with Mushroom Sauce ⑦ Steamed snails with Ginges Leaves ⑧ Stir-fried Vegetable ⑨ Steamed Rice ⑩ Watermelon

(3) 나트랑, B식당의 식단(저녁)

① Asparagus and Crab soup ② Grilled Shrimp with Mayonnaise ③ Steamed Grouper(난류에서 사는 참바리속의 식용 물고기) ④ Fried Chicken with Citronella and Pirrento ⑤ Combination Hot Pot ⑥ Steamed Rice

(4) 다랏, Palace Hotel 베트남 음식

① soup ② 사탕수수수에 고기 붙여서 튀긴 것 ③ 피망, 붉은 고추, 채소와 소고기 볶음 ④ 오징어, 양파, 셀러리 등의 채소볶음 ⑤ 시금치 볶음 ⑥ 달걀과 고기 볶음이다.

(5) 하노이, C식당의 식단(점심)

① Tomatoes and Cucumber Salad 토마토와 오이 샐러드 ② Fried Squid with Chily 오징어 튀김 ③ Fried Chicken 닭고기 튀김 ④ Barbecued Pork 불돼지고기 ⑤ Shrimp in Carry Sauce는 새우요리 ⑥ Fish in Muchroom Sauce 생선요리 ⑦ Stir-Fried Vegetable는 채소볶음 ⑧ Thin Soup(Eggs Soya Cake)는 두부국 ⑨ Steamed Rice는 밥 ⑩ Cream Caramel 푸딩.

(6) 하노이, D식당의 식단(점심)

① Sup thap cam ② Tom Hap 새우찜 ③ Ga Nuong 불닭고기 ④ Lon Chua Ngot 시고 단맛의 돼지고기 ⑤ Ca Fito 생선 ⑥ Muc Xao Can Ton 오징어 튀김 ⑦ Rau Xao Toi Xiyen 채소튀김 ⑧ 볶음밥 ⑨ 수박

(7) 하롱베이, E식당의 식단(저녁)

① Sup Hai San 수프 ② Tôm Hap 전새우 ③ Muc Xao Can Ton 오징어 튀김 ④ Thit San Khoai 감자와 돼지고기 튀김 ⑤ My Xao Thap Cam 면 튀김 ⑥ Rau

Xao 채소 튀김 ⑦ Com Trang 밥 ⑧ Cami 과일

V. 결 언

베트남은 인도차이나반도 동부에 위치하고 있고 벼농사국으로서 연간 2모작이상이 가능하다. 일반적으로 어장문화권은 쌀농사문화권과 거의 일치하는 것으로 보이는데 어장이 쌀문화권에서의 단백질급원으로 중요하기 때문에 생각된다. 전통적으로 동남아시아는 어장우월권, 동아시아는 곡장우월권으로 분류되나 우리나라는 곡장우월권이면서 어장문화권이기도 하다.

어장은 각 나라마다 특징있게 발달하여 왔으나 베트남의 어장 누크-맘(nuóc mắm)은 우기의 끝인 11월에 많이 잡히는 생선과 소금을 같은 양 섞어서 8개월 정도 방치하여 발효시켜 액체를 분리하여 만든 것으로 맛이 뛰어나다. 베트남 성인 1인당 1개월에 1되 가까운 누크-맘을 소비하는 필수식품이기도 하다. 우리나라는 곡장과 함께 젓갈, 액젓이 이용된다. 곡장에 비해 액젓의 이용이 적은 것은 젓갈의 이용도가 높은 때문이다. 전통적인 장류중에 특수장인 어육장, 어감장 등이 있어 곡장·어장·육장이 혼용된 장의 형태도 있었다.

베트남의 일상식은 쌀밥과 생선, 고기, 채소를 듬뿍 넣은 국물요리, 해산물, 돼지고기 등의 육류와 열대과일 등이 기본식단이다. 누크 맘과 이 모든 음식으로 식단에 차려 간결하게 먹게된다. 우리나라 일상식단에 비해 풍성하지는 않지만 누크-맘의 많은 이용과 기본적인 식품들이 다양하게 이용되는 식생활문화의 특징을 보인다.

참고문헌

1. 윤서석, 한국식품사연구, 신광출판사, 1985, p. 10.
2. 동서문화편, 세계대백과사전, 1992, p. 6597.

3. 石毛直道, 魚醬どうま味の文化圏, 味の素 株式會社, 1986, p. 2.
4. 구천서, 세계의 식생활문화, 향문사, 1995, p. 100.
5. 石毛直道, 前書, pp. 14-15.
6. 이성우, 아시아속의 한국 魚醬文化에 관한 연구, 한국식문화학회지, vol. 1, no. 4, 1986, p. 372.
7. 이성우, 前書, p. 372.
8. 가사협 지음, 윤서석 외 옮김, 齊民要術 식품조리 가공 연구, 민음사, 1993, pp. 108-118.
9. 시노다 오사무 지음, 윤서석 외 옮김, 중국음식문화사, 민음사, 1995, pp. 89-90.
10. 장지현, 한국 전래발효식품사연구, 수확사, 1989, pp. 328-336.
11. 石毛直道, 前書, pp. 14-15.
12. 이성우, 前書, p. 372.
13. 石毛直道, 前書, p. 46.
14. 대외경제정책연구원 지역정보센터, 베트남편람, 지역정보센터, 1995, pp. 252-253.
15. 石毛直道, 前書, p. 23.
16. 장지현, 前書, p. 342.
17. 중앙일보사, 세계를 간다, 베트남, 1996, p. 108.
18. 노시경, 우리는 지금 베트남으로 간다, 민서출판사, 1996, p. 34.
19. NGUYEN VIET (베트남인 하노이거주).
20. 인간과 음식, KBS방영 자료.
21. 빙허각 이씨 지음, 이 민수역, 규합총서, 기린원, 1988, p. 50.
22. 조후중, 김송전, 어육장의 지방산과 아미노산의 함량에 관한 연구, 명지대학교 자연과학 연구소 논문집, vol. 12, 1995, p. 119.
23. 김영명, 수산발효식품(젓갈류)의 제조기술 및 품질관리, 식품기술, 제 9권, 제 2호, 1996, p. 70.
24. 김순옥(41세), 경남 남해군 미조면 미조리 사향 미조아파트, 나동 2 xx호.
25. 박이점(68세), 경남 남해군 삼동면 물건 1리.
26. 박차점(70세), 경남 남해군 삼동면 물건 1리.
27. 김말순(90세), 경남 남해군 삼동면 물건 1리.
28. 대외경제정책연구원 지역정보센터, 베트남 편람, 지역정보센터, 1995, p. 39.
29. 동아 원색 세계대백과사전, 동아출판사, 1983, p. 164.
30. 중앙일보사, 세계를 간다 베트남, 1996, p. 89.
31. 구천서, 월남의 식생활문화, Korean J. Dietary Culture, Vol. 11, No. 1 (1996), p. 143.
32. 노시경, 우리는 지금 베트남으로 간다. 민서출판사, 1996, p. 30.
33. 구천서, 前書, pp. 143-146.
34. 윤서석, 베트남의 식생활문화 Dalat Seminar 자료.
35. 구천서, 베트남의 식생활 문화 Dalat Seminar 자료.
36. 대외경제정책연구원 지역정보센터, 베트남 편람, 1995.
37. 중앙일보사, 세계를 간다 베트남, 1996.
38. 노시경, 우리는 지금 베트남으로 간다, 민서출판사, 1996.
39. 대외경제정책연구원 지역정보센터, 前書, p. 241.
40. 신용규(부인은 베트남 사람인 호치민시 거주 한국인).
41. 신용규(부인은 베트남 사람인 호치민시 거주 한국인).