기획특집 | Special Reports

볼리비아 안데스·아마존 지역의 토속음식

에드가르 마마니 카이사야

1. 서론

이 글은 2009년부터 '볼리비아 다민족국'(Estado Plurinacional de Bolivia)으로 불리는 볼리비아의 대표적인 지역 가운데 하나를 다루고자 한다. 이 지역은 특히 볼리비아의 고유 음식과 밀접한 관계를 갖고 있다. 볼리비아인들은 이를 무척 자랑스러워하지만 실상은 소수만이 그 특권을 누리고 있다. 볼리비아는 전통과 문화를 잘 간직하고 있고, 가장 볼리비아적인 정체성의 회복과 강화를 위해 계속 노력하고 있다. 볼리비아 음식은 가장 신선하고, 자연스럽고, 어느 곳에서나 맛보고 싶어 하는 것이라 할 수 있겠다.

이 글은 특히 토착민들이 일상적으로 경험하는 볼리비아와 볼리비아의 음식에 대해 기술할 것이다. 필자는 이 고유 음식들의 장점에 대한 연구가 이미 볼리비아를 비롯한 많은 나라에서 연구되고 있다는 점을 강조하고 싶다. 아주 오래 전부터 이어져 내려온 고유 음식들도 더불어 소개하려고 하는데, 이들 중 일부는 원주민들이 오래 보존해서 먹기 위해 단순하면서도 고도의 기법으로 만들어졌다.

볼리비아를 그저 안데스 국가로만 생각하는 이들이 많다. 고산준령이 많고 기후가 찬 지역이 많은 것은 사실이다. 하지만 다른 한편으로는 아

마존 열대우림 지역이 있어서 국토면적 1,098,581km^{2}의 절반 이상을 차지하고 있다. 이 지역은 밀림과 평원으로 이루어진 무더운 지역이며 해발 100~400미터에 걸쳐 있다.

2. 볼리비아는 어떤 나라인가

> "오는 8월 6일 볼리비아 독립 189주년을 기념하는 볼리비아 국민들에게 오바마 미합중국 대통령을 대신해서 진심으로 축하하는 바입니다. 볼리비아는 이이마니 고봉으로부터 볼리비아의 하얀 도시라 불리는 수크레, 원시적 모습을 고스란히 간직하고 있는 티티카카 호수와 광활한 우유니 소금사막에 이르기까지 무궁무진한 아름다운 자연과 오랜 문화유산을 간직한 국가입니다. 그리고 문화적 풍요와 더불어 무한한 잠재력을 지닌 인적자본을 갖추고 있습니다. 미국과 볼리비아는 양국의 문화적 다양성이 반영되어 관용적이고 포용적인 사회 건설에 대한 관심을 공유하고 있습니다. 독립기념일을 맞아 모든 볼리비아 국민에게 건강과 행복이 깃들기를 기원합니다." —2014년 8월, 볼리비아 주재 미국 대사관을 통해 발표된 존 케리 미 국무장관의 축하 메시지.

볼리비아는 고유의 언어와 문화를 가진 36개의 원주민 부족으로 구성된 다민족국가로서 원주민 비율은 전체 인구의 60퍼센트가 넘는다. 이 36개 부족은 2009년에 들어서야 비로소 그 위상을 인정받기에 이르렀다(NCPE 2009). 새 헌법에 따라 더 큰 포용정책과 평등이 보장되면서이다.

'볼리비아'라는 이름은 베네수엘라 출신의 위대한 해방자 시몬 볼리바르에서 비롯된 것으로, 그는 원주민들의 도움으로 스페인 식민자들에 대항해 전쟁을 승리로 이끌었고, 마침내 1825년 8월 6일 독립을 쟁취하기에 이른다. '볼리바르'에서 '볼리비아'라는 이름이 파생된 것이다.

지리적으로 볼 때, 볼리비아는 남미의 중심에 위치하고 있다. 브라질, 페루, 칠레, 아르헨티나, 파라과이 등에 둘러싸여 있어서 바다로의 출구는 없다. 해발 6,000미터가 넘는 산맥을 끼고 있는 고원지대(altiplano)

에는 경이로운 자연과 문화유산이 있다. 우유니 소금사막, 아름다운 만년설이 있는 이이마니, 일람푸, 사하마 봉우리, 장엄한 티티카카 호수, 천년의 도시 티와나쿠 등이 그것이다. 또한 키누아와 같은 영양 만점의 건강 음식으로도 유명하다. 볼리비아에는 온난기후 지역도 있어서 사과, 포도, 밀, 멜론, 복숭아, 치리모야 등 다양한 아열대성 과일들이 자란다. 또한 연중 내내 고온다습하고 집중호우가 내리는 열대우림기후의 처녀림 지역이 있는데, 이곳에는 진귀한 동식물이 살고 있으며 환상적인 경관을 자랑한다. 마디디(Madidi) 공원, 엘 판타날(El Pantana)[1], 융가스(yungas)[2] 등에서는 아주 우수한 품질의 커피와 오랜 세월 신성한 잎으로 여겨져 온 코카 잎, 맛 좋은 카스타냐 등이 재배된다. 볼리비아는 다른 어느 지역보다도 풍요롭고 아름다워 지구상에서 볼 수 있는 풍경이나 기후를 모두 경험할 수 있는 땅인 것이다.

우유니 소금사막 (출처: 저자)

아마존강 (출처: 저자)

볼리비아는 천연자원도 풍부하다. 가스와 석유는 물론, 철, 리튬, 보석, 금 등에서 세계적인 매장량을 보유하고 있다. 아마존 강에서는 아연, 주석, 은 등의 광물이 존재한다. 삼림자원도 풍부해서 마라, 삼나무, 참

1) 브라질 서부와 볼리비아 및 파라과이 일부에 걸쳐 있는 늪지대.—옮긴이
2) 볼리비아에서는 열대우림지역에 속하는 안데스 동쪽사면 지역을 가리킨다. 해발 고도는 300미터에서 3,000미터 이상까지 다채롭다.—옮긴이

나무 등 귀한 목재로 쓰이는 나무들이 자란다. 자연이 볼리비아에 선사한 이 많은 축복으로 인해 볼리비아 국민은 자연에 감사하고 있고, 파차마마(Pachamama)라 불리는 대지에 깊은 애착심을 갖고 있다.

이이마니 (출처: 페이스북)

티티카카 호수 (출처: 저자)

3. 볼리비아의 고유 음식

볼리비아는 국가 정책으로 안전하고 영양성분이 풍부한 유기농 식품 개발을 장려하고 있으며, 그중 대표적인 것으로 다음과 같은 것들이 있다.

키누아(quinua): 볼리비아의 고지대에서 자라는 곡물로 해발 3,800~4,000미터 지역에서 자란다. 키누아의 영양가는 세계적으로도 널리 알려져 있다. 여기서 생산되는 많은 양이 미국과 유럽, 아시아 등지로 수출되며, 값은 킬로그램 당 현지 가격으로 5~7달러 정도 하지만, 해외 시장에서는 나라마다 다르며 대략 20~40달러 정도 한다. 키누아의 종류는 키누아 레알과 키누아 둘세로 나뉜다. 가이아 통신(Agencia Gaia)에 따르면 이들은 또다시 검은색, 빨간색, 하얀색 등등 3천 종 이상으로 나뉜다.[3)]

3) http://www.fmbolivia.com.bo/noticia79196-bolivia-posee-dos-variedades-de

반기문 유엔 사무총장과 자리를 같이한 미국 거주 볼리비아 기업인 아나 치파나. 테이블 위에 키누아 이삭이 있다. (출처: http://www.ipsnoticias.net)

볼리비아는 전 세계에서 키누아를 가장 많이 생산하는 나라이다. 맛도 좋고 영양성분도 풍부해 나사(NASA) 우주비행사들의 식품으로 사용되어 왔다. 키누아의 단백질에는 21종의 필수 아미노산이 함유되어 있다. 또한 칼슘, 칼륨, 마그네슘, 인(燐)도 들어 있다. 콜레스테롤이 함유되어 있지 않아서 살이 찌지 않을 뿐만 아니라 유방암을 예방하기도 한다. 소장 기능을 강화시켜주며, 소아불량 환자들에게는 글루텐 소화를 도와준다. 또한 비만과 고혈압을 조절해서 체중을 줄여준다. 악성 콜레스테롤을 감소시켜주고 탄수화물 흡수장애를 줄여준다. 따라서 이 곡물은 기능식품이다. 건강을 지켜주고 질병에 걸리는 것을 막아준다.[4)]

키스피냐 (출처: 저자)

키스피냐(kíspiña): 키누아로 만든 음식이다. 키누아 가루에 미지근한 물과 소금, 라임을 넣어 반죽한 것을 증기로 쪄낸 뒤 말린다. 이렇게 하면 오랜 시간 보관할 수 있게 된다. 예전에는 긴 여행을 떠나는 사람들이 즐겨 먹던 것이다. 키누아로 만들기 때문에 그 영양성분을 포함하고 있을 뿐 아니라 조리하기도 쉽다.

quinua-y-mas-de-tres-mil-ecotipos.html

4) http://elfederal.com.ar/nota/revista/25366/quinoa-el-cereal-de-los-astronautas

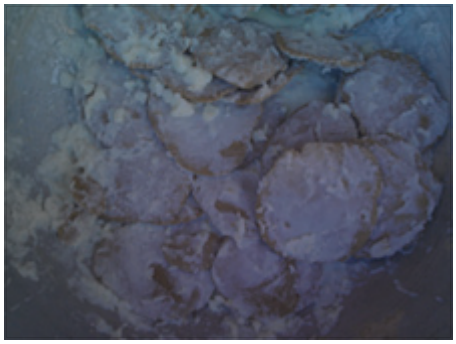
카냐우아(cañahua): 이 역시 안데스 지역의 곡물로 키누아 종에 속하며 알맹이의 생김새도 비슷하다. 겉모양은 약간 작고 까무잡잡하다. 알맹이를 볶거나 또는 갈아서 먹기도 하고 음료수로 만들어 먹기도 하는데, 활력 회복에 아주 좋은 식품이다.

잘게 갈은 카냐우아 (출처: 저자)

피토(pito): 곡물을 볶거나 갈아놓은 것을 일컬어 피토라 하는데, 그 상태로 그냥 섭취하기도 하고 반죽을 만들어 요리하기도 한다. 물을 섞어서 음료를 만들기도 한다. 장점은 만들기 쉽다는 것이다. 영양성분도 풍부하다. 카냐우아, 보리, 키누아, 옥수수, 밀, 콩 등 많은 곡물을 이용해서 만든다.

보리로 만든 피토 (출처: 저자)

타야차(thayacha): 곡물 피토로 만든 것으로 미지근한 물과 소금으로 반죽을 해서 둥글넓적하게 만든 다음, 밤에 밖에 두고 얼린다. 5월부터 8월까지 날씨가 추운 달에 만든다. 해가 뜨기 전 이른 아침에 얼은 것을 회수해서, 끓였다가 차게 식힌 우유와 소금을 뿌리면 우유도 얼어서 천연 아이스크림처럼 된다. 낮에 먹으면 맛이 아주 그만이다.



타야차 (출처: 저자)

추뇨(chuño): 선별된 좋은 감자로 날씨가 추운 달들 동안 밖에서 만드는 음식이다. 하룻밤 사이에 얼려야 하기 때문에 아주 추운 날씨여야 한다. 아침이 되면 얼었던 감자가 녹아서 수분이 많아지고 물렁물렁해진다. 이 상태에서 발로 밟아 껍질을 벗겨낸 다음 며칠 동안 말린다. 수분이 빠지면 추뇨는 검은 색을 띤다. 추뇨는 다양한 종류의 감자를 가지고 만들어서 섬유질과 맛이 다 다르다.

껍질을 벗길 준비가 된 감자 (출처: 저자)

툰타(tunta): 추뇨와 유사하긴 하지만, 얼린 감자를 햇볕에 말리는 대신 면 자루에 넣어 색이 하얀색으로 변할 때까지 3주 동안 강물에 담가둔다. 이 기간이 지나면 다시 건조시킨 다음 장기간 창고에 보관한다. 추뇨와 마찬가지로 물에 담가놓았다가 씻어서 조리한다.

건조시키고 있는 툰타 (출처: 저자)

파피(pápi): 티티카카 호수의 물고기를 달군 돌에 익힌 음식이다. 장작불로 돌을 아주 뜨겁게 달군 다음 잘게 부순다. 부순 돌조각들을 평평하게 깔고 물고기를 가지런히 올려놓은 다음 뜨거운 돌조각들로 덮는다. 다시 그 위에 물고기를 올려놓고 또 뜨거운 돌을 얹는다. 물고기가 완전히 익을 때까지 기다렸다가 바로 먹든지 또는 여러 날을 보관해뒀다가 먹는다.

파피는 모든 물고기로 요리 가능하다. 사진은 다 익은 물고기이다. (출처: 저자)

카스타냐(castaña): 호두(nuez)라고도 불리며 아마존 유역이 원산지다. 단백질과 필수적인 식용유 함량이 풍부하다. 주로 인적이 드문 야생에서 자란다. 일 년에 한 차례 1월에서 3월 사이에 수확한다. 카스타냐로는 기름을 짜기도 하고, 우유와 파스타를 비롯한 기타 여러 가지 먹을거리로 가공할 수 있다.

수확한 카스타냐 (출처: 저자)

찬카카(chancaca): 사탕수수 즙으로 만든다. 사탕수수 즙을 말려서 네모난 형태로 만들어 쌓아둔다. 화학처리 과정을 거치는 정제 설탕 대신에 천연 감미료로 사용된다.

찬카카
(출처: www.cocina-boliviana.com)

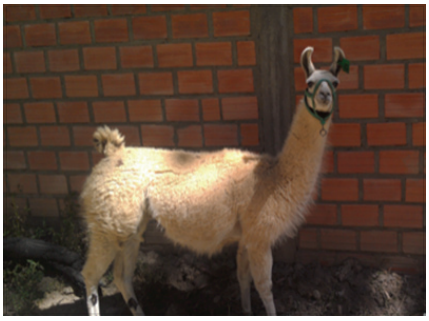
팔미토(palmito): 아마존 유역에서 자라는 토종 야자수의 윗부분에서 추출한 것이다. 그 부분도 팔미토라고 부른다. 팔미토는 하얀색을 띠며 섬유질과 영양분이 풍부하다. 생으로 먹거나 조리해서 먹는다. 조리해도 영양성분이 사라지지 않고 건강에 좋다.

가공한 팔미토
(출처: www.lapatriaenlinea.com)

마호(majo): 일종의 야자수 열매이다. 형태와 색깔은 앵두포도(uvas guindas)를 닮았지만 딱딱하다. 일 년에 한번 수확한다. 해마다 10킬로그램 또는 그 이상을 수확할 수 있다. 마호로는 우유를 만들거나 기름을 짜낼 수 있다.

야자수과 열매인 마호 (출처: www.calendariosabresbolivia.com)

야마고기(carne de llama): 야마는 원주민들에게 신성한 동물로 취급된다. 흔히 짐을 싣거나 운송수단으로 쓰이기도 하고, 식용으로도 쓰이고, 상당히 훌륭한 털로 직물을 짜는 데도 쓰인다. 야마고기는 육류 중 가장 영양가가 높은 것으로 평가된다. 야마고기에 대한 이같이 좋은 평가는 고단백질을 함유하고 있어서이기도 하지만 지방이 적기 때문이다.



야마 (출처: 저자)

코카(coca): 2013년 1월, 유엔은 볼리비아에서 코카 잎이 수천 년 동안 재배되고 소비된 만큼 자국 내에서의 코카 잎 소비를 합법화시켰다.[5] 코카 잎은 볼리비아 문화에 깊이 뿌리를 내리고 있다. 유엔의 합법화 선언 전후를

코카잎

5) http://m.voanoticias.com/

기해 코카 잎의 영양가에 대한 많은 연구가 진행되어 건강에 이로움도 준다는 사실이 밝혀졌다. 코카 잎은 술, 케이크, 빵, 맥주, 음료, 크림 등 많은 제품을 만드는 데도 널리 쓰이고 있다.

[신찬용 옮김]

에드가르 마마니 카이사야(Edgar Mamani Callizaya) - 볼리비아 투팍 카타리 대학(Universidad Tupak Katari) 식품공학과 재학 중
신찬용 - 전북대학교 스페인·중남미학과 교수