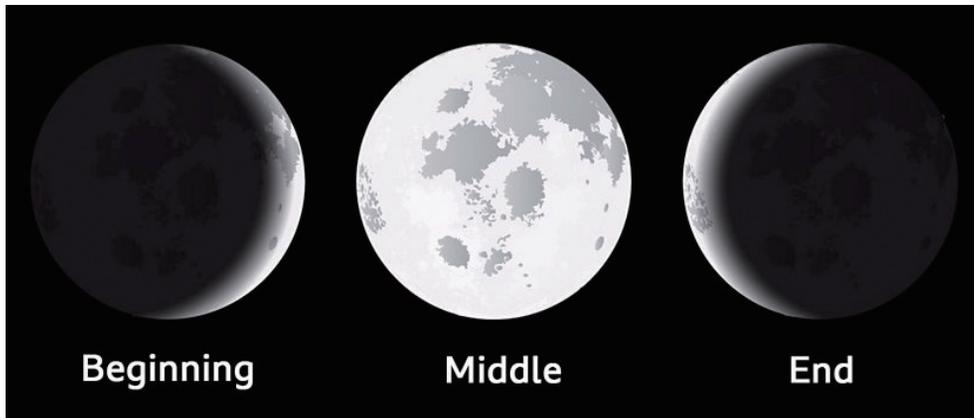




# UAE, 라마단 기간의 식품소비 변화



라마단은 초승달이 처음 나타날 때 시작되며, 달이 반대편으로 기울면서 종료된다.

자료 <https://www.bbc.co.uk>

## 성스러운 달, 라마단

이슬람교는 전 세계에서 기독교 다음으로 가장 많은 신자 수를 보유하고 있는 종교이다. 이슬람교를 믿는 신자를 무슬림이라 칭하는데 아랍어로 '복종하는 자'라는 의미를 가지고 있다. 무슬림에게는 지켜야 할 다섯 가지 의무가 있다. 그 중 하나가 바로 '라마단'이라는 금식의 달을 지키는 것이다.

라마단 기간 동안 무슬림들은 자제와 성찰에 대해 고민하고 기도와 금식을 통해 영혼을 정화함과 동시에 빈곤과 기아의 고통을 체감하고 공감하는 시간을 갖는다. 이를 위해 해가 떠 있는 동안 먹고 마시는 행위는 물론 흡연, 성행위 등 인간의 모든 욕구를 삼가고 불순한 생각과 행동도 피하려고 노력한다. 금식의 기준은 일출과 일몰로 결정되며, 일출 전 간단한 새벽식사인 '수후르' 이후 단식을 시작하여, 일몰 이후의 식사인 '이프타르'로 중단한다. 전통적으로 '이프타르'는 단 음식을 먹으며 시작되는데 UAE에서는 주로 대추야자가 활용된다. 보통 이 특별한 저녁식사에는 이웃, 친척, 또는 귀한 손님들을 초대하여 대접한다.

## 금식이 건강에 끼치는 영향

한편 라마단 기간의 장시간 금식으로 인한 칼로리 결핍은 무슬림들의 체중을 감소하게 한다. 그러나 오히려 잘못된 식습관 및 불규칙한 생활로 인해 체중이 증가하는 경우도 많은데, 이는 '이프타르'에는 식사 뿐만 아니라 디저트도 포함되기 때문이다. 보통 금식 후 극심한 공복감으로 저녁 만찬인 '이프타르'에서 지방과 탄수화물이 다량 함유된 음식을 과도하게 먹고, 설탕이 많이 함유된 당도 높은 디저트 역시 섭취함에 따라 건강이 나빠지게 된다. 공복 후 과식 및 과당 섭취를 한 신체가 충분한 소화 시간 없이 수면에 들기 때문에 신체의 신진대사가 원활히 이루어질 수 없게 되는 결과를 초래하게 되기 때문이다. 이러한 식습관들이 신체 균형을 무너뜨려 체중 증가 및 건강 악화를 불러오고 있다.

다만 단식이 부정적인 측면만 있는 것은 아니다. 단식은 체내의 죽은 세포를 제거하고 조직의 재생을 촉발하여 노화 방지에 도움이 되며, 체중 감량과 혈압 및 콜레스테롤 감소에도 도움이 된다는 연구 결과가 있다. 그러므로 단식 전후로 건강한 식사를 하고 규칙적인 생활패턴을 만든다면 충분히 건강에 도움이 되는 기간으로 활용할 수 있다.



단식 중 수분 섭취는 필수적 사항이나, 라마단 단식 중에는 물 마시는 것도 불가하다. 그러므로 탈수 증상을 막기 위해 '이프타르'와 '수후르' 사이에 충분한 수분을 섭취해야 하며 '수후르'에서는 되도록 수분이 많은 음식을 섭취하여 수분의 양을 늘려야 한다. 또한 수분 손실을 줄이기 위해 더운 장소로의 외출과 과도한 운동을 피하는 것이 좋다. 수분 섭취와 더불어 전문가들은 단식을 하는 무슬림에게 다음과 같은 6가지 건강한 단식방법을 제안하고 있다.

**[6가지 단식 방법]**

- ① 건강한 '수후르' 지내기
- ② 과도한 설탕이 들어간 식품 피하기
- ③ 충분한 단백질 섭취
- ④ 튀긴 음식 피하기
- ⑤ 충분한 수분 섭취
- ⑥ 카페인 제한

**변화하는 라마단 식품 소비 트렌드**

코로나19 대유행 이후 UAE는 단계적으로 라마단과 관련한 제한을 완화하는 모습이다. 과거 라마단 해가 떠 있는 시간에는 비무슬림에게 음식을 팔기 위해 레스토랑에 별도의 면허가 필요했으며, 커튼 또는 칸막이를 설치하여 음식을 먹는 모습을 가려야 했다. 그러나 작년부턴 두바이 경제 개발부는 별도의 영업 승인 없이 식음료를 팔 수 있도록 제한을 완화하였으며, 커튼과 칸막이를 설치하지 않아도 고객에게 서비스를 제공할 수 있도록 했다. 이러한 제도 완화로 비무슬림과 여행객들은 별다른 제한 없이 점심식사를 즐길 수 있게 되었다.

또한 라마단 기간동안 단축된 업무 시간으로 친구, 가족과 함께 모일 수 있는 기회 역시 많아졌다. 이로 인해 소비자가 더 많은 시간을 외식에 할애할 수 있는 시간을 갖게 되었으며, 식품 브랜드 및 레스토랑은 질 좋고 편리한 서비스를 고객에게 제공하고 다양한 이벤트를 통해 장기적으로 고객 충성도를 높이기 위해 노력하고 있다.



UAE 최대 배달앱 'Talabat'과 변화하는 식품소비 트렌드

자료 <https://www.timeoutdubai.com>

이러한 외식문화 변화 뿐만 아니라 온라인 플랫폼의 상승세도 눈에 띄는 변화 중 하나로 꼽을 수 있다. UAE의 배달 앱 TALABAT에서는 라마단 시작 이후 디지털 주문량이 증가했으며, 음식 및 식료품 또한 배달에 의존하는 고객들이 증가하고 있다고 전했다. 소비자들이 건강에 좋은 음식과 신선 식품류들을 주로 소비하고 있고, 이를 반증하듯 신선식품 카테고리의 검색량은 라마단 기간 동안 크게 증가했다. YouGov의 최근 설문조사에 따르면, 이번 라마단에 온라인 쇼핑 계획을 늘릴 예정이라고 밝힌 소비자가 약 30%이며, 약 61%의 소비자는 온라인으로 식료품을 구매할 계획이 있다고 답변했다. 이러한 상승세는 라마단 이후에도 지속될 것으로 전망된다. 이렇듯 외식문화 및 온라인 쇼핑, 배달 등 전반적으로 식품 경제가 활성화됨에 따라 두바이 세관은 라마단 기간 동안 식품 무역 또한 증가할 것으로 예상하고 있다. 이 기간 동안 두바이 세관은 무역 증가를 촉진하고 식품시장에 보다 쉽게 접근할 수 있도록 노력을 기울이고 있다고 전했다.

또한 두바이 지방자치 단체는 라마단 기간 동안 식료품 판매 시설에서 식품 안전 요구사항을 준수하는지 식품검열단을 구성해 각 식료품 판매시설에 방문하여 직접 검사하는 캠페인을 실시하는 등 라마단 기간 증가하는 식료품 판매에서 식품의 안전성을 보장하기 위한 노력을 적극적으로 기울이고 있다.

작성자 두바이지사 김기남

<p><b>Key Point</b></p>	<p>코로나19 규제가 완화됨에 따라 라마단 관련 식음료 판매 규제 또한 지속적으로 완화되고 있는 모습이다. 매년 라마단 기간의 식료품 거래는 다른 달에 비해 눈에 띄게 증가했음을 고려해보면 규제가 완화된 현재 소비자들의 식품 소비는 그 어느 때보다 상승 곡선을 그릴 것으로 예상된다. 수입의존도가 높은 UAE시장 특성상 무역경제 역시 회복세에 속도가 붙을 전망이다. 한국 식품 무역에도 긍정적인 영향을 끼칠 것으로 생각된다. 다만 외식과 식료품 소비가 증가하고 있는 반면, 현지 한국제품들은 UAE 자체 플랫폼에 많은 영향력을 끼치지 못하는 것이 현실이다. 이는 현지의 한국산 식품에 대한 소비자들의 신뢰도와 관심에 비해 상반된 모습이다. 현지 온라인 시장이 커지고 있는 만큼, 온라인 시장 점유의 열쇠를 찾는 것이 한국식품 기업들이 해결해야 할 과제일 것이다.</p>
-------------------------	---