



# Poland

폴란드사무소

## 폴란드인들에게 익숙한 발효식품과 한국 발효식품의 수출가능성

폴란드 음식을 떠올린다면 가장 먼저 고기, 감자, 그리고 피에로기가 떠오를 것이다. 피에로기는 전 세계의 폴란드 음식점에서 자주 찾아볼 수 있는 음식이지만, 진정한 폴란드 음식이라고는 할 수 없다. 폴란드의 대표적인 음식은 발효식품이다. 폴란드인들은 2000여 년 전부터 60가지 이상의 채소를 발효시켜 먹었다. 폴란드의 겨울 기온은 최저 영하 21도로 상당히 춥기 때문에 신선식품을 섭취하기가 어렵다. 이러한 기후적 요인 때문에 폴란드인들은 음식을 오랜 기간 동안 보관하기 위해 '발효'라는 수단을 사용했다.

폴란드의 대표적인 발효식품으로는 피클과 사우어크라우트, 바르슈츠 스프 그리고 케피르가 있다. 피클은 잘 알다시피 오이를 소금물에 절인 식품이다. 사우어크라우트는 잘게 썬 양배추를 발효시켜서 만든 독일식 양배추 절임으로 시큼한 맛이 나며 우리나라의 김치처럼 메인 요리에 곁들여먹는 음식이다. 절인 비트로 만든 바르슈츠 스프(barszcz czerwony)는 폴란드에서 가장 유명한 발효 스프이다. 바르슈츠 안에 들어간 절인 비트는 비타민 A, C, E와 젖산, 엽산, 철분 등의 다양한 영양소를 함유하고 있다. 다음으로 케

| 한국의 김치와 같은 폴란드의 대표 발효식품 '사우어크라우트' |



피르는 스칸디나비아 반도와 동유럽 국가에서 잘 알려진 유제품이다. 케피르는 신맛이 강한 유제품으로 우유보다는 걸쭉하고 요거트보다는 묽다. 케피르에서 신맛이 나는 이유는 발효를 하면서 젖산이 분비되기 때문이다.

대표적인 발효 식품으로 한국의 발효 음식들을 빼놓을 수 없다. 한국의 김치와 장류 그리고 막걸리 등은 대표적인 발효 식품이다. 그리고 최근 유럽의 고급 레스토랑 셰프들이 흑미들을 현지식에 어울리는 소스로 재탄생시키는 등 새로

| 폴란드에서 인기 높은 '김치' |



운 천연 발효 식재료로서 입소문이 퍼지고 있다. 폴란드에서 김치의 인기는 현지 레스토랑과 현지 마트에서 느낄 수 있다. 그리고 김치를 직접 담그는 폴란드 유튜버들의 등장은 김치가 폴란드에서 얼마나 인기 있는 식품인지 보여준다. 유튜버 뿐만 아니라 폴란드의 요리사들도 한국의 김치에 많은 관심을 가지고 있다. 폴란드 바르샤바의 레스토랑 셰프인 알렉산더 바론(Alexander Baron)은 단순히 한국의 김치를 담그는 것에서 멈추지 않고 폴란드의 식재료에 김치 발효를 접목시켜 자신만의 김치를 만들어냈다. 그의 식당에 메뉴로 출시된 김치는 한국의 빨간 김치와는 다르지만 고추냉이나 겨자씨 등으로 알싸한 맛을 낸다고 한다. 알렉산더 바론 셰프의 말에 따르면, 폴란드 내에서 김치와 같은 아시아 발효식품의 관심이 증가함에 따라 폴란드의 발효 식품 트렌드도 다시 한번 주목을 받고 있다고 한다.

김치 뿐만 아니라 흑마늘도 폴란드 시장을 공략할 만한 유망식품이다. 흑마늘을 활용한 소스, 케첩 등의 상품들이 유럽의 국제식품박람회 등에서 유망 제품으로 선정되면서 서유럽에서 먼저 관심을 받기 시작했고 최근에는 폴란드의 유기농 식재료 등 고급 식재료를 판매하는 매장에서 흑마늘 제품을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 흑마늘을 구매하는 소비자들은 발효식품이라는 건강 상의 이점 이외에도 부드러운

식감에 카라멜라이즈된 독특한 풍미가 있어 그 자체로 먹어도 좋고 각종 요리에 응용이 가능한 점을 장점으로 꼽는다. 따라서 위와 같은 한국의 전통적인 발효식품들도 타 아시아 식품과는 차별화된 강점을 홍보하여 폴란드 시장으로 진출하는 것이 유망하다. 지속적인 경제발전과 가처분소득의 증가로 인하여 폴란드 소비자들도 이국적인 에스닉 푸드에 관심이 높아지고 가격적인 면보다 건강 상의 효능, 고급 요리로의 활용 가능성 등을 살피기 시작했기 때문이다. 이에 발맞춰 현지식에 어울리는 레시피와 상품에 대한 정확한 정보 제공을 통한 홍보 전략의 접근이 필요한 시점이다.

**Key  
Point**

**차별화된 전략으로 공략 가능한  
한국의 발효식품**

- ‘기능성’을 강조하기 위해 발효 소재, 단백질 첨가 제품, 채소 및 허브, 감장제 활용 음료가 각광받고 있다. 감장제 중에서도 특히 감황과 생강은 자주 사용되는 인기 성분으로 첨가 비중이 점차 증가하고 있다. 아시아의 전유물로 간주되었던 이들의 인기를 통해 최근 건강 식품에 대한 인기가 유럽 전역에 보편적으로 상승하는 가운데, ‘건강식’에 대한 키워드가 점차 세분화 되고 시장이 성숙해져가는 것을 알 수 있다. 해당 트렌드를 반영한 건강식품의 전략적 진입이 독려되며, 기존의 신체적 효능에 초점을 두었던 기능성식품 시장이 점차 정서 안정, 수면 개선 등의 테마로 확대됨에 따라, 바쁜 현대인의 생활에 키워드가 될 획기적 마케팅 전략을 수립할 필요가 있을 것으로 보인다.

**| 폴란드에서 가장 유명한 ‘바르슈츠 스프’ |**



**| 발효 유제품 ‘케피르’ |**



**| 천연 발효 식재료로 폴란드에서 최근 주목받는 흑마늘 |**



출처 : [www.tastingpoland.com](http://www.tastingpoland.com), [ourworld.unu.edu](http://ourworld.unu.edu), [isappscience.org](http://isappscience.org), [culture.pl](http://culture.pl)