

孔子学院

공자아카데미

中韩版 중한대조판

No5 2023

中国国际中文教育基金会

中国国际中文教育基金会

中国国际中文教育基金会



自行车环湖赛

칭하이호 국제 도로 사이클 경기

2023年第5期 / 总第73期 / 双月刊 격월간

国际刊号: ISSN 1674-974X / 国内刊号: CN 11-5962/C

孔子
学院

공자아카데미

主管：中华人民共和国教育部
主办：中国国际中文教育基金会

주최：중화인민공화국 교육부
주관：중국 국제중국어 교육재단

编辑出版：《孔子学院》编辑部
协办：上海外国语大学
韩语刊合作伙伴：韩国大真大学孔子学院
总编辑：赵灵山 李岩松
副总编辑：张君丽 衣永刚
主编：张雪梅
副主编：张逸岗 赵裴
编辑：崔高浩 张熙华 余玲华
主审：金基石 李莲姬
审校：张丽丽 于帆 钱淇

편집출판：< 공자아카데미 > 편집부
공동편집：상하이외국어대학교
한국어판 협력 파트너：한국 대진대학교 공자아카데미
총편집장：자오링산 리옌송
부총편집장：장권리 이용강
편집장：장쉐메이
부편집장：장이강 조배
편집：차고호 장시화 위링화
감수：진지스 리렌지
교정：장리리 위판 첸치

设计：陈颖 朱浩晔 王艺潼
排版：南京展望文化发展有限公司
印刷：上海叶大印务发展有限公司
国际连续出版号：ISSN 1674-974X
国内统一刊号：CN 11-5962/C
邮发代号：80-771

미술디자인：천잉 주하오예 왕이통
조판：난징 잔왕문화발전 유한공사
인쇄：상하이 예다인우파잔유한공사
국제표준연속간행물번호：ISSN 1674-974X
국내통일간행물번호：CN 11-5962/C
우편간행물번호：80-771

定价：RMB 16 / 6000 韩币
编辑部地址：北京市海淀区学院路 15 号
邮政编码：100083
编辑部电话：0086-10-63240631
网站：www.ci.cn
上海编辑部地址：上海市虹口区大连西路 550 号
电话：0086-21-35377068
投稿邮箱：ci.journal@ci.cn
刊名题字：欧阳中石
封面供图：青海体育赛事有限责任公司

정가：RMB 16 / 6,000 원
편집부 주소：베이징시 하이덴구 웨위안로 15 호
우편번호：100083
편집부 전화：0086-10-63240631
웹사이트：www.ci.cn
상하이 편집부 주소：상하이시 홍콩우구 다렌시로 550 호
전화：0086-21-35377068
투고메일：ci.journal@ci.cn
잡지명 제자：어우양중스
표지 사진：칭하이 스포츠 이벤트 유한책임공사

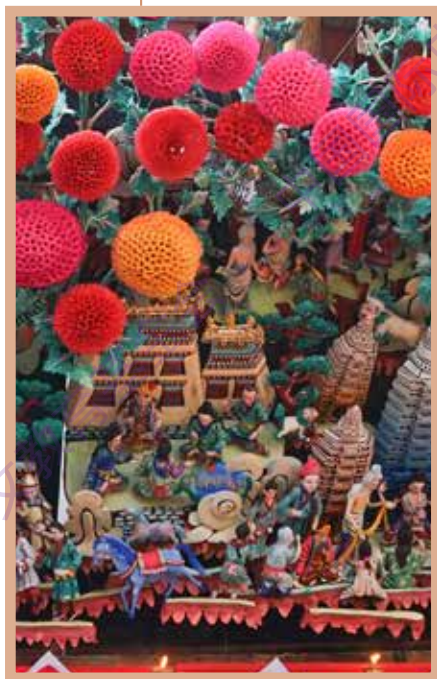


目录 / 목 차

№5 2023

文化视窗 문화의 시공간

- 04 数字“说”青海
숫자로 칭하이를 말하다
作者: 王洋帆 왕양판
- 10 “世界屋脊”的风情——青海的民俗文化
‘세계의 지붕’의 정취, 칭하이의 민속 문화
作者: 陌上尘 모상천
- 18 青海的饮食文化
칭하이의 음식 문화
作者: 崔逸麟 최일린
- 24 围炉煮茶话青海
난로를 둘러싸고 차를 우리며 칭하이를 이야기하다
作者: 廖叶 라오예
- 28 永不凋谢的“酥油花”
영원히 시들지 않는 ‘수유화 (酥油花)’
作者: 李立欣 리리신



汉语学习 중국어 학습

- 32 我在早稻田大学教《论语》
나는 와세다대학에서 논어 (論語) 를 가르친다
作者: 左雯敏 쥘원민
- 36 旅游带火“特种兵”
여행으로 인해 ‘특전사’가 주목을 받다
作者: 刘明奇 류밍치
- 40 中文小知识
중국어 소지식
作者: 朴用夏 박용하
- 42 二十四节气之芒种和夏至
24 절기
作者: 何芷翌 허즈이

当代中国 오늘날 중국

- 46 坎布拉——鬼斧神工的世外天地
칸부라, 조물주의 조화가 빚어낸 별세계
作者: 金炯基 김형기

- 50 苍茫高原上的美丽宝石——青海湖
거친 고원의 아름다운 보석, 칭하이호
作者: 具瑞仁 구서인

- 56 塔尔寺
타얼사
作者: 崔高浩 최고호

- 60 舌尖上的青海
혀 끝으로 만나는 칭하이
作者: 刘寒冰 류한빙

- 66 澜湄生态合作
란메이 (澜湄) 생태 협력
作者: 张熙华 장시화



孔院链接 공자아카데미 링크

- 72 学中文使她成为联合国青年文化使者
중국어 배움으로써 그녀는 유엔 (UN) 청년 문화 전파자의 일원이 되었다
作者: 李昕阳 리신양

- 76 采薇的汉语学习之路
차이웨이 (采薇) 의 중국어 배움의 길
作者: 陈采薇 천차이웨이

- 79 动态播报
동적 재생

数字“说”青海

숫자로 칭하이를 말하다

作者: 王洋帆 왕양판

翻译: 李莲姬 리렌지

青海省位于青藏高原东北部, 地处东部亚洲腹地, 全省面积 72.23 万平方公里。在这片雄踞“世界屋脊”的高天厚土上, 大自然以其大手笔、大气魄、独具匠心的设计造化出以“大”为特征的山川风貌, 构成了壮美奇绝的生态区域和自然景观。现在, 就让我们一起用四个“数字”来认识神秘的青海, 走近这片未经“雕琢”的净土, 感受它的魅力与风采, 同时学习汉语中数字的正确使用方法。

칭하이(青海)성은 칭짱고원(青藏高原)의 동북부, 동부 아시아의 중심부에 위치하고 있으며 총면적은 722,300제곱킬로미터에 달한다. ‘세계의 지붕’이 위풍당당하게 자리잡고 있고 높은 하늘과 두꺼운 토양을 가지고 있는 이 지역에서 대자연은 통큰 손과 당당한 기세 그리고 독창적인 디자인으로 ‘거대함’을 특징으로 하는 산천의 모습을 창조하여 웅장하고도 아름다우며 기묘한 생태 지역과 자연 경관을 형성하였다. 자, 이제 우리는 4개의 ‘숫자’를 바탕으로 신비로운 칭하이에 대해 알아보고 조각되지 않은 정토(淨土)에 다가가 그 매력과 멋을 느끼는 동시에 중국어의 올바른 숫자 사용법을 배워 보도록 하자!

6 860 米——青海的高度 6860 m——칭하이의 높이

昆仑山脉在中华民族文化的历史中被誉为“万山之祖”, 它气势雄伟, 在青海境内的最高峰布喀达坂峰的海拔达到 6 860 米。围绕着昆仑山脉, 演变出了许多传说。中国古代地理名著《山海经》曾描述过一座名为“昆仑山”的神山, 据传它坐落于遥远的西方, 是神仙在人间历练时的居所, 其上有各种奇珍异宝、飞禽走兽。武侠小说《倚天屠龙记》《蜀山剑侠传》《江湖奇侠传》中也都出现了武侠教派“昆仑派”, 按故事设定, 该教派正是在昆仑山开门立派。

쿤룬산맥(昆崙山脈)은 중화민족 문화의 역사에서 ‘만산지조(萬山之祖)’로 불리며 기세가 웅장하기로 이름이 자자하다. 칭하이에서 가장 높은 봉우리인 부카다반봉(布喀達坂峰)의 해발은 6,860m에 달한다. 쿤룬산맥을 둘러싸고 많은 전설이 전해지고 있다. 중국 고대의 지리 명작인 ‘산해경(山海經)’에서는 일찍



이 ‘쿤룬산(昆崙山)’이라는 신산(神山)을 묘사한 적이 있다. 그 산은 먼 서방에 위치하고 있으며 신선이 인간 세상에서 수련할 때 거처하는 곳으로 산에는 다양하고 진귀한 보물과 새와 짐승들이 있다고 전해졌다. 무협 소설 ‘의천도룡기(倚天屠龍記)’, ‘촉산검협전(蜀山劍俠傳)’, ‘강호기협전(江湖奇俠傳)’에서도 무협교파(武俠教派)인 ‘쿤룬파(昆崙派)’가 등장하는데 이야기의 설정에 따르면 이 교파는 바로 쿤룬산에서 세워진 것이다.



昆仑山脉横贯青海全境。唐古拉山、祁连山横亘于青海省南北两翼。这些海拔4 000米以上的大山，雪峰耸立，冰川广布，为中国的江河之源。

쿤룬산맥은 칭하이 전역을 가로 지른다. 탕구라산(唐古喇山)

과 치렌산(祁連山)은 칭하이성의 남북 양쪽에 가로 놓여 있다. 해발 4,000 미터 이상인 이런 산들에는 설봉이 우뚝 솟아 있고 빙하가 널리 분포되어 있어 중국 경내의 강과 하천의 발원지이기도 하다.



4 635 平方公里——青海湖的广度

4,635 평방킬로미터——칭하이후(青海湖)의 넓이

位于青海省西宁市境内的青海湖是我国水域面积最大的内陆咸水湖泊，也是世界上较为著名的高海拔低温湖泊。近年来，随着青海省环湖地区退耕还林、退牧还草等生态保护措施的实施推进，截至 2022 年 3 月，青海湖的水体面积较十年前增加了 220 平方公里，达到 4 635 平方公里。此外，在青海湖国家级自然保护区内栖息了多达 232 种鸟类和 23 种猛禽，生长着 445 种野生植物，保护区成为了名副其实的“物种基因库”。政府设立了青海湖国家级自然保护区，这是推进水源涵养和生态保护的重要手段，也是建设绿色中国、美丽中国的重要途径。

칭하이성 시닝시(西寧市) 경내에 위치한 칭하이후는 중국에서 수역이 가장 넓은 내륙 함수호이자 세계에서 가장 유명한 고

지대 저온 호수이다. 최근 몇 년 동안 칭하이성 호수 주변 지역에서 농경지를 산림으로, 목초지를 초원으로 전환하는 등의 생태 보호 조치가 시행됨에 따라 2022년 3월까지 칭하이후의 수역 면적은 10년 전보다 220제곱킬로미터 증가하여 4,635 제곱킬로미터에 달한다. 또한 칭하이후 국가자연보호구역에는 최대 232종의 조류와 23종의 맹금류가 서식하고 있으며 445종의 야생식물이 자라고 있어 보호구역은 명실상부한 ‘물종의 유전자 은행(物種基因庫)’이 되었다. 정부는 칭하이후 국가 자연 보호 구역을 설립하였는데 이는 수원 보존과 생태 보호를 촉진하는 중요한 수단일 뿐만 아니라 녹색 중국과 아름다운 중국을 건설하는 중요한 경로이기도 하다.

两三万年——青海的历史厚度

이삼만 년——칭하이성의 유구한 역사

青海不仅有雄奇壮美的自然景观,还有丰富多彩的历史遗存。早在两三万年前的旧石器时代,青海就有人类繁衍生息,之后的仰韶文化、马家窑文化、宗日文化、乐都柳湾彩陶遗址、民和喇家遗址、都兰吐蕃墓葬群等考古与发掘,见证着青海多民族文化的交融并存。还有举世闻名的陆上丝绸之路(公元前138年,陕西西安至意大利罗马)、唐蕃古道(公元7世纪初,陕西西安至西藏拉萨)、茶马古道(公元6世纪后期,云南普洱一带产茶区至西藏拉萨),东、西方文明的碰撞与交融,在这里形成了独特的高原文化和多元的民族文化。

칭하이는 웅장하고 아름다운 자연경관을 가지고 있을 뿐만 아니라 풍부하고 다채로운 역사적 유산도 소유하고 있다. 이미 이삼만 년 전 구석기 시대에 칭하이에는 인류가 번성했고 이후 양썬오 문화(仰韶文化), 마자야오 문화(馬家窯文化), 종일 문화(宗日文化), 러두 류완 채도 유적(樂都柳灣彩陶遺址), 민허라자 유적(民和喇家遺址), 두란 토번 무덤군(都蘭吐蕃墓葬群) 등 고고학 유적지를 발굴하면서 우리는 칭하이성 다민족 문화의 융합을 목격하였다. 그리고 이곳에는 세계적으로 유명한 육상 실크로드(기원전 138년, 산시성 시안에서 이탈리아 로마까지), 당번고도(唐蕃古道)(기원전 7세기 초, 산시성 시안에서 티베트 라싸까지), 차마고도(茶馬古道)(기원전 6세기 후반, 윈난성 푸얼(普洱) 일대의 차 생산지에서 티베트 라싸까지)도 있다. 동서양 문명의 충돌과 융합으로 이곳에는 독특한 고원문화와 다원적인 민족문화가 형성되었다.





两个千万千瓦级——青海的现代速度

2개의 천만 킬로와트급——현대 칭하이의 속도

青海—河南±800千伏特高压直流工程起于青海省海南藏族自治州，经青海、甘肃、陕西、河南四省，最终到达河南省驻马店市，是世界首条以输送新能源为主的输电大通道。该项目于2018年开工建设，历时两年建成投运。近年来，青海省大力发展光伏、风电和光热产业，建设中国清洁能源示范省，在海西、海南地区打造了两个千万千瓦级可再生能源基地。“绿色电脉”串联起青海、河南、湖北、江苏等多个省份，为促进环保能源资源的优化配置、推动中国现代化高质量发展起到了举足轻重的作用。

칭하이성-허난(河南)성 ±800 킬로볼트 고전압 직류 프로젝트는 칭하이성 하이난짱족자치주(海南藏族自治州)에서 시작하여 칭하이성, 간쑤(甘肅)성, 산시(陝西)성, 허난성 등 4개 성을 거

쳐 최종적으로 허난성 주마덴시(駐馬店市)에 이르는데 이는 세계 최초로 신에너지(新能源) 수송을 위주로 하는 송전통로이다. 이 프로젝트는 2018년에 건설에 착수하여 2년 만에 완료되어 운영에 들어갔다. 최근 몇 년 동안 칭하이성은 태양광과 풍력, 광열 산업을 적극적으로 발전시키고 중국의 친환경에너지(清潔能源) 시범 성을 건설하며 하이시(海西)와 하이난(海南) 지역에 2개의 천만 킬로와트 규모의 재생 에너지 기지를 건설했다. ‘녹색덴마이(綠色電脈)’는 칭하이성, 허난성, 후베이성, 장쑤성 등 여러 개 성을 연결함으로써 환경 보호 에너지 자원의 최적화된 할당을 촉진하고 중국 현대화의 고품질 발전을 촉진하는 데 중추적인 역할을 하였다.

这四个“数字”成为串联青海自然风光与人文景观的旅游线索，也搭建起人们了解青海悠久历史与现代发展的桥梁。你是否已在其中发现了汉语数字不同情况下的用法呢？接下来，让我们一起来学习一下吧！

이 4개의 ‘숫자’는 칭하이성의 자연 풍경과 인문학적 경관을 연결하는 관광 단서가 되었으며 사람들이 칭하이성의 오랜 역사와 현대적 발전을 이해하는 데 연결고리 작용을 하였다. 이 4개의 숫자를 보면서 중국어 숫자의 다양한 사용법을 터득했는지요? 그럼, 아래에 같이 배워보도록 합시다!

首先，凡是用于计量的数字，即当数值随着计量单位出现，表示高度、面积、体积、温度、重量等，尤其是当数字较为精确时，一般使用阿拉伯数字。例如：“海拔 6 860 米”“面积 4 635 平方公里”“重 2.18 克”，这样可达到醒目、清晰的效果，同时，上下文的体例应保持统一。

우선, 측정에 사용되는 모든 숫자, 즉 숫자와 측정 단위가 함께 쓰여 높이, 면적, 부피, 온도, 무게 등을 나타낼 때, 특히 숫자가 매우 정확할 때에는 일반적으로 아라비아 숫자를 사용한다. 예를 들어 ‘해발 6,860 미터’, ‘면적 4,635 제곱킬로미터’, ‘무게 2.18 그램’ 등등이 그러한데 이렇게 표시하면 눈에 잘 띄고 명확한 효과를 얻을 수 있다. 이때 문맥의 형태는 통일되어야 한다.

用数字“数”说青海，让我们一起领略大自然在青海造就的绮丽风光，一起感受青海绿色能源发展带来的时代巨变吧！

숫자로 칭하이를 말하면서 우리 함께 자연이 빚어낸 칭하이의 아름다운 풍경을 눈으로 만끽하고 칭하이의 녹색에너지 발전이 가져올 시대의 격변을 피부로 느껴보자! ㉑

其次，当用两个相邻的数字表示概数时，必须使用汉字，同时连用的两个数字之间不使用顿号隔开。例如：“两三万年前的旧石器时代”“三五天后”“六七十岁”等。

다음으로, 두 개의 인접한 숫자로 대략적인 수를 나타낼 때에는 한자를 사용해야 하며 연속된 두 숫자 사이에 모점(頓號)을 사용하지 않는다. 예를 들어 ‘이삼만년전(兩三萬年前) 구석기 시대’, ‘삼사일/사오일 뒤에(三五天後)’, ‘육칠십세(六七十歲)’ 등이 그러하다.

最后，“二”和“两”的用法是汉语学习者很容易混淆的。当作为数目、用作序数时，应用“二”，例如：“二分之一”“第二”“二伯”；当与量词和度量衡单位连用，或表示双方、约数时，应用“两”，例如：“两份蛋糕”“两公里”“两全其美”“过两天”“两句话”等。

마지막으로 ‘얼(二)’과 ‘량(兩)’의 용법은 중국어 학습자가 혼동하기 쉬운 부분이다. 숫자와 서수로 사용될 때, 예를 들어 ‘2 분의 1(二分之一)’, ‘제 2(第二)’, ‘둘째 근아버거(二伯)’ 등을 표시할 때에는 ‘얼(二)’을 사용해야 한다. 양사(量詞)와 도량형 단위를 함께 사용하거나 쌍방(雙方)이나 약수(約數)를 나타낼 때, 예를 들어 ‘케익 2인분(兩份蛋糕)’, ‘2 킬로미터(兩公里)’, ‘쌍방이 모두 좋은 결과를 얻도록 하다(兩全其美)’, ‘이틀 뒤(過兩天)’, ‘두 마디 말(兩句話)’ 등을 표시할 때에는 ‘량(兩)’을 사용해야 한다.

供图 / 崔高浩 图虫创意



『世界屋脊』의风情

『세계의 지붕』의 정취, 칭하이(青海)의 민속문화

——青海的民俗文化

青海雄踞“世界屋脊”青藏高原的东北部，平均海拔在 3 000 米以上，这里长期居住着藏族、回族、蒙古族、土族、撒拉族等多个少数民族。世界五大宗教——佛教、伊斯兰教、道教、基督教和天主教在青海都有传播。长期以来，多民族文化在历史变迁中演绎出独具特色的高原风土人情。

칭하이(青海)는 세계의 지붕 칭장고원(青藏高原)의 북동쪽에 위풍당당하게 자리 잡고 있으며, 평균 해발은 3,000m 이상이다. 이곳에는 쟁족(藏族)·후이족(回族)·몽골족(蒙古族)·투족(土族)·사라족(撒拉族) 등의 여러 소수 민족이 오랫동안 거주하였다. 세계 5대 종교인 불교·이슬람교·도교·기독교·천주교가 칭하이에 전파되었다. 오랫동안 다민족 문화는 역사적 변화 속에서 독특한 고원의 풍토와 인정을 연출했다.

作者：陌上尘 모상천
翻译：崔高浩 최고호

祭神

제신

祭祀活动历来是中华文化重要的组成部分。在青海湖周边地区，“祭海神”是每年重要的礼俗活动之一，当地人以此来祈求海神保护，求得一年人畜平安。通常，大型祭祀开始时，祭台上会摆放已经屠宰好的牛（2头）和绵羊（8只），还会准备10余只活羊和一些糖果、点心、酒、哈达等祭品。当主祭官宣布祭海开始时，人们起立行鞠躬之礼。伴随着祭乐响起，主祭人诵读祭文并进香、进帛等。随后，祭祀者会将10余只活羊赶入海中，案板上的祭品也都随之投入海中，以示敬海神。礼毕，参与祭祀的人们开始“祭海盛宴”，并按古老传统进行“抢宴”，抢的都是提前准备好的手抓牛羊肉和糖果等。“抢宴”结束后，人们拿着各自所得的物品到海神牌位前行礼谢恩，寄托对一年美好生活的期望。

祭海活动是 예로부터 중화 문화의 중요한 구성 부분이다. 칭하이호(青海湖) 주변 지역에서 ‘해신(海神) 제사’는 매년 열리는 중요한 의례 풍속 행사 중 하나로, 현지인들은 이 행사로 해신에게 보호를 빌고 1년 동안 사람과 가축이 평안하기를 구한다. 보통 대규모 제사가 시작될 때 제단 위에는 도축된 소(2마리)와 면양(8마리)을 올린다. 또 살아있는 양 10여 마리와 사탕, 과자, 술, 하다(哈達) 등의 제수를 준비한다. 제관(祭官)이 바다 제사의 시작을 선포할 때, 사람들은 일어나 허리를 굽혀 절을 한다. 제사 음악이 울려 퍼지면 제관은 제문을 읽은 뒤 향을 사르며 절하고 비단을 바치는 등의 행위를 한다. 뒤이어 제사 지내는 사람이 살아있는 양 10여 마리를 바다로 몰아넣고, 도마 위의 제수도 마찬가지로 바다에 던져 해신을 공경한다. 의식이 끝나면, 제사



에 참여한 사람들은 ‘바다 제사 잔치’를 시작하고, 아울러 오래된 전통에 따라 ‘창연(搶宴)’을 하는데, 앞다투어 가져가는(搶) 것은 모두 미리 준비한 쇠고기와 양고기, 사탕 등이다. ‘창연’이 끝난 후, 사람들은 각자 얻은 물품을 들고 해신의 신위 앞에 가서 1년 동안의 삶이 행복하기를 바라는 기대를 담아 예를 표하고 은혜에 감사한다.

除了“祭海神”，每年七月初，土族还会举行“转山节”。当地人会请出在寺庙供奉的神灵，扛着大大小小的旗子，敲着鼓、背着经书开始转山，以求山神保佑一方平安。

‘해신 제사’ 말고도 매년 7월 초면 투족(土族)들도 ‘전산절(轉山節)’을 거행한다. 현지인들은 사묘(寺廟)에서 모시는 신령이 나오기를 청한다. 크고 작은 깃발을 메고 북을 치고 경서를 외면서 산을 돌기 시작함으로써, 산신(山神)의 보우로 지역이 평안하기를 구한다.



茶饮美食

차 음료와 먹을거리

“一日无茶则滞，三日不饮则疾。”青海地区牧民的主食以牛羊肉为主，由于食物都偏酸性，人们就通过茶叶的碱性来调节平衡，解腻化食。一般用铜壶或陶瓷罐熬煮茶，以茯茶为主。按照煮茶时加入的佐料不同，茶分为三种：一是盐茶。藏族谚语有“茶无盐，水一样”的说法。煮茶时加入盐巴，慢火熬煮成色泽红褐、滋味醇厚的茶汁。二是酥油茶。煮茶时加入酥油和盐，相传是唐朝文成公主嫁到西藏时创制的。酥油是牦牛奶的精华，这种奶香浓郁、色泽金黄的酥油茶深受当地人喜爱。三是奶茶。在煮好的茶中加入牦牛奶，搅匀后烧开即可。此外，稍微讲究一点的人在煮茶时还会加入生姜、荆芥，味道会更加地道。

“하루 동안 차가 없으면 찌뿌둥하고, 사흘 동안 마시지 않으면 병이 난다.” 칭하이(青海) 지역 목축민의 주식은 주로 쇠고기와 양고기로서 먹을거리가 모두 산성(酸性)에 치우쳐져 있기 때문에, 사람들은 차의 알칼리성을 통해 균형을 조정하여 느끼함을 제거하고 음식물을 소화한다. 일반적으로 구리 주전자나 도자기 차 탕관을 사용하여 주로 복차(茯茶)를 오랫동안 끓인다. 차를 끓일 때 넣는 여러 부재료에 따라 차는 세 가지로 나뉜다. 하나는 소금차(鹽茶)이다. 짱족(藏族) 속담에 “차에 소금이 없으면 물과 같다”라는 말이 있다. 차를 끓일 때 소금을 넣고 약한 불로 오랫동안 끓여서 적갈색이 도는 진하고 깨끗한 맛의 차물을 만든다. 두 번째는 쑤유차(酥油茶)로 차를 끓일 때 쑤유와 소금을 첨가한다. 당(唐)나라 문성공주(文成公主)가 시짱(西藏)으로 시집왔을 때 처음 만들었다고 한다. 쑤유는 야크(犏牛) 우유의 에센스인데, 우유 향이 짙고 황금빛이 도는 쑤유차는 현지인들에게 큰 사랑을 받고 있다. 세 번째는 나이차(奶茶)이다. 끓인 차에 야크 우유를 넣고 잘 저은 뒤 끓이면 된다. 또한, 조금 더 차에 공을 들이는 사람들은 차를 끓일 때 생강과 형개(荊芥, 꿀풀과 식물로 정가라고도 한다. 감기나 두통을 다스리고 피를 깨끗이 한다)를 첨가하기도 하는데, 그러면 더욱더 본고장의 맛을 느낄 수 있다.

青海还有很多特色的美食。主食里面就有炒青稞磨成的面粉，当地人称之为“郭日勒”。牧民早上喜欢喝“豆玛”，就是在碗底放少许糌粑，再加奶豆腐和酥油，与茶一起冲泡而成。节日或招待客人时用“德色”或“托日”。“德色”是由大米饭加糖，再浇以融化了的酥油而做成的饭；“托日”是熟面加酥油、糖、核桃仁、葡萄干、奶豆腐及调味品，然后混合在一起做成方块形的食物，最后在食物的四角及中央放上红枣。这些也是本地人招待贵客的美食。

칭하이에는 특색 있는 음식이 매우 많다. 주식 안에는 볶은 칭커(青稞, 고산지 보리)를 갈아 만든 가루가 있다. 현지인들은 ‘귀르러(郭日勒)’라고 부른다. 또 유목민들은 아침에 ‘더우마(豆瑪)’를 마시는 것을 좋아하는데, 바로 그릇 바닥에 잔바[糌粑, 칭커를 볶은 가루를 쑤유차나 칭커주(青稞酒)에 갠 것]를 조금 넣고 다시 나이더우푸(奶豆腐, 소·말·양 따위의 젖으로 만들어 두부같이 응고시킨 식품)와 쑤유를 넣고 차와 함께 우려낸 것이다. 명절이나 손님을 접대할 때는 ‘더씨(德色)’이나 ‘튀르(托日)’를 낸다. ‘더씨’는 쌀밥에 설탕을 넣고 다시 녹인 쑤유를 부어 만든 밥이다. ‘튀르’는 익힌 면에 쑤유, 설탕, 호두, 건포도, 나이더우푸, 맛을 내는 재료를 넣은 다음, 한데 섞어서 네모난 덩어리 모양으로 만든 음식으로, 마지막에 네 귀퉁이와 중앙에 대추를 놓는다. 이들 음식은 현지인들이 귀한 손님을 대접하는 음식이기도 하다.







塔尔寺三绝

타일사 삼절

青海民间艺术的顶流要数“塔尔寺三绝”了。塔尔寺位于青海湟中县，是当地藏传佛教中的第一大寺院。塔尔寺以酥油花、壁画和堆绣闻名于世，号称“三绝”。其中酥油花是一种用酥油来塑型像物的特殊技艺，能制作出各种佛像、人物、山水、亭台楼阁、飞禽走兽、花卉树木等艺术精品。酥油花的制作分为“扎骨架”“做胚胎”“敷塑”“装盘”四道工序。由于酥油花在25℃时就会融化，所以只能在室温0℃左右的房间内制作。每年农历正月十五，寺内制作的酥油花展览，都会吸引众多的游人及信徒前去参观、膜拜。塔尔寺壁画是喇嘛教宗教画系，从当地石质矿物中提取颜料，色泽鲜艳，经久不变。画面上展示的有佛经故事、神话故事、姻缘故事、释迦牟尼生平故事等，壁画人物形象立体感强，层次分明，栩栩如生，令人叹为观止。塔尔寺的堆绣艺术，就是在布幔上用各色布块（绸缎）粘贴、堆砌大小佛像，并在周围点缀各种花卉图案，是塔尔寺独有的一种地方民族工艺。堆绣题材丰富，包括人物、山水、花卉等。

칭하이 민간 예술의 최고봉으로는 ‘타일사 삼절(塔爾寺三絕)’이 손꼽힌다. 타일사는 칭하이 황중현(湟中縣)에 있으며 현지 장전 불교(藏傳佛教)에서 가장 큰 사원이다. 타일사는 쑤유화(酥油花)·벽화(壁畫)·퇴수(堆繡)로 세상에 널리 알려져 있는데, 이 세 가지는 ‘삼절’로 불린다. 그 가운데, 쑤유화는 쑤유로 상(像)이나 물건의 모양을 빚는 특별한 기술로, 불상·인물·산수·정대(亭台)·누각·날짐승·들짐승·화훼·나무 등 갖가지 예술적으로 뛰어난 작품을 만들 수 있다. 쑤유화의 제작은 ‘뼈대 묶기’, ‘배태 만들기’, ‘색을 입히고 빚기’, ‘발침에 올리기’의 4가지 제조 순서로 나뉜다. 쑤유화는 25℃일 때 녹기 때문에 실온 0℃ 안팎의 방 안에서만 만들 수 있다. 매년 음력 정월 대보름에는 타일사에서 만든 쑤유화가 전시되어, 쑤유화를 구경하려고 오는 관광객과 참배하려고 오는 신도의 발걸음을 수없이 불러 모은다. 타일사 벽화는 라마교(喇嘛教) 종교화 계통으로, 현지의 석질 광물에서 안료를 추출하여 색이 선명하고 아름다우며 오래도록 변하지 않는다. 벽화 그림에



서 보이는 것은 불경(佛經) 이야기, 신화(神話) 이야기, 부부의 인연 이야기, 석가모니(釋迦牟尼)의 생애 이야기 등이다. 벽화 속 인물의 형상은 입체감이 강하고 화면 전개가 분명하며 마치 살아있는 것처럼 생생해서 보는 이들의 감탄을 자아낸다. 타일사의 퇴수 예술은 바로 천에 다양한 색의 천 조각(비단)을 붙이거나 겹쳐서 크고 작은 불상을 만들고, 주변에 갖가지 화훼 도안을 수놓는 것으로, 타일사만의 독특한 지역 민족 공예이다. 퇴수의 제재는 풍부하여 인물·산수·화훼 등을 포함한다.



藏医药浴

장의 약욕

作为中华医药学的重要组成部分,“藏医药浴法”是青海当地极具特色的防治疾病的方式之一。药浴主要以五种藏草药为基本方,并随症加药,也称为“五味甘露浴”。这五种草药分别是刺柏、杜鹃、白野蒿、藏麻黄和水柏枝。通常是将身体浸泡于药物熬煮的水汁中,通过皮肤吸收或发汗,达到散寒祛风、活血化瘀和燥湿止痒等目的。

중화 의학학의 중요한 구성 부분으로서 ‘장의약욕법(藏醫藥浴法)’은 칭하이(青海) 현지의 매우 독특한 질병 예방 및 치료 방법 가운데 하나이다. 약욕(藥浴)은 주로 5가지 시짱(西藏) 약초를 기본 처방으로 하며, 아울러 증상에 따라 약을 추가하므로 ‘오미감로욕(五味甘露浴)’이라고도 한다. 이 5가지 초약(草藥)은 각각 자백(刺柏), 진달래(杜鵑), 흰 들쭉(白野蒿), 시짱 마황(藏麻黃), 수백지(水柏枝)이다. 일반적으로 약재를 우린 물에 몸을 담가서 피부를 통해 흡수하거나 땀을 흘림으로써, 한기(寒氣)를 흩어버리고 풍(風)을 없애며 혈액 순환을 활성화하고 어혈을 풀어 습(濕)을 말리고 가려움을 멈추게 하는 등의 목적을 달성한다.

当然,除了“五味甘露浴”,藏医传统疗法还有涂擦、木棍疗法、放血、火灸、冷热敷法、拔罐等特色治疗方式。

물론, ‘오미감로욕(五味甘露浴)’ 외에도 장의(藏醫) 전통 요법에는 문지르기, 나무 막대 요법, 피 뽑기(放血), 뜸, 냉열포법(冷熱敷法, 약액을 문힌 면포를 환부에 대서 치료 효과를 기대하는 방법), 부항 뜨기 같은 특징적인 치료 방식이 있다.





玉树卓舞

위수 줘우

玉树卓舞又称锅庄舞。玉树藏族自治州一带的传统“玉树卓舞”历史悠久，种类繁多。题材大多以对家乡、自然风光的歌颂为主，完整的演出分为序舞、正部和尾声三部分。由于舞蹈服装的袖子很长，表演时舞者主要通过甩袖来表现。这种舞蹈常常有几十人，甚至上百人共同参与，甩起来的袖子随着舞蹈动作变化多样，场面宏大气派。

위수 줘우(玉樹卓舞)는 귀장우(鍋莊舞)라고도 한다. 위수 짱족(藏族) 자치주 일대의 전통 ‘위수 줘우’는 역사가 오래되고 종류가 아주 많다. 제재는 대부분 고향과 자연의 풍광에 대한 찬미가 주를 이루며, 완전한 공연은 서무(序舞)·정부(正部)·미성(尾聲)의 세 부분으로 나뉜다. 무용 복장의 소매가 길기 때문에 공연할 때 무용수들은 주로 소매를 흔드는 방식으로 표현한다. 이러한 춤에는 종종 수십 명, 심지어 수백 명이 함께 참여하는데, 무용수들이 흔드는 소매는 춤 동작에 따라 변화가 다양하여 춤을 추는 장면이 웅장하고 당당하다.

生活在“世界屋脊”青藏高原上的各少数民族，彼此



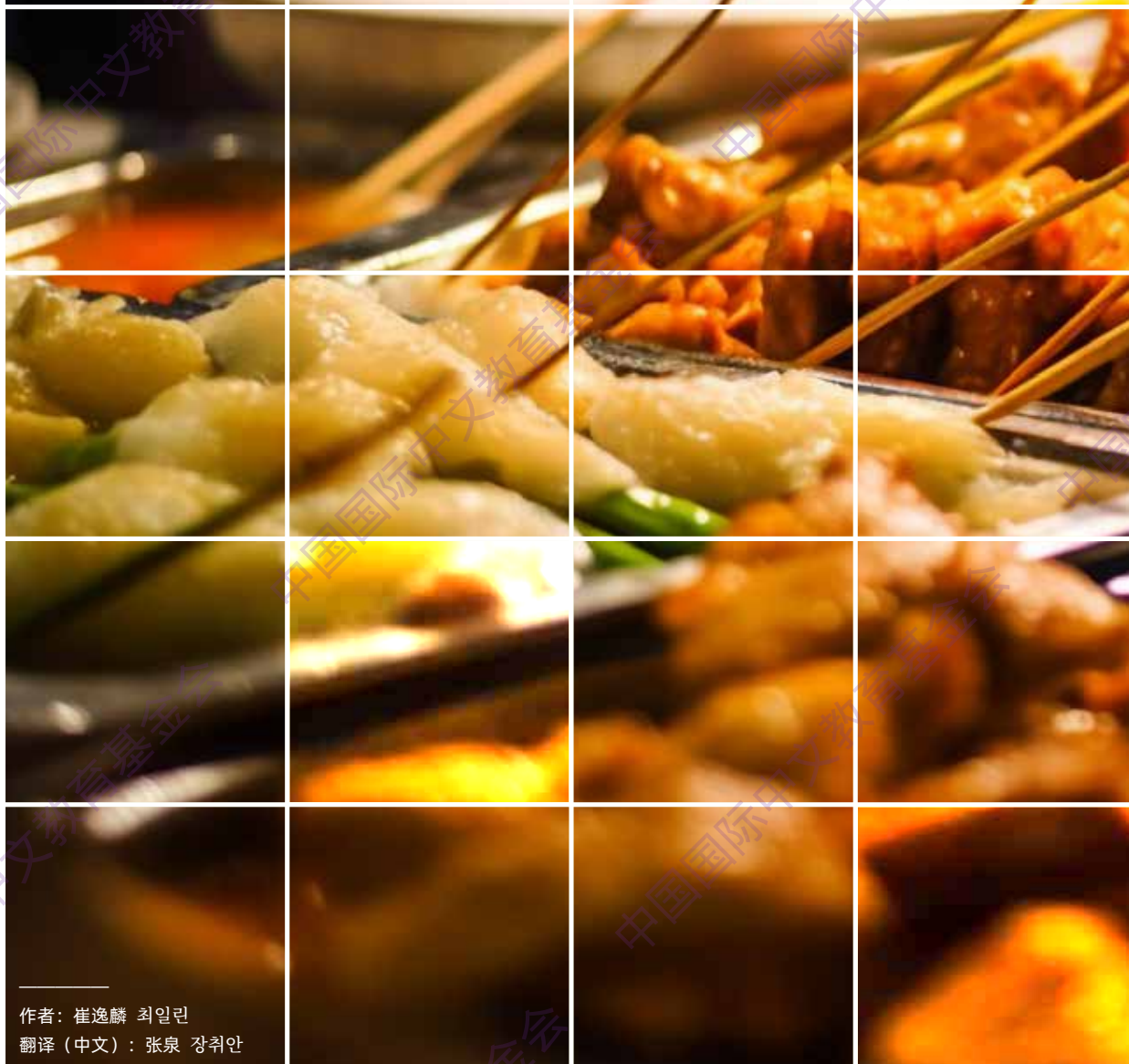
的文化都在历史长河中相互渗透，形成了特色鲜明的青海民俗。他们传承着历史，也在草原歌舞、藏戏、摔跤和赛马等活动中走向现代，为雪域高原的多彩生活增添了一抹别样风情。

‘세계의 지붕’ 칭짱고원(青藏高原)에 사는 여러 소수 민족이 가진 서로의 문화는 모두 유장한 역사의 흐름 속에서 상호 침투하여 특색이 선명한 청하이 민속을 형성하였다. 그들은 역사를 계승하면서 초원의 노래와 춤, 시장의 연극, 씨름, 말달리기 등의 행사에서 현대를 향해 나아감으로써, 눈 덮인 고원의 다채로운 삶에 색다른 정취를 더해주고 있다. 孔

供图 / 中新社 - 马铭言 视觉中国 图虫创意

青海的 饮食文化

칭하이의
음식 문화



作者：崔逸麟 최일린
翻译（中文）：张泉 장취안

青海地区饮食文化非常独特。这里气候干燥、冬季寒冷，且位于高原地带，它融合了多个民族的饮食文化，食客们可以在此体验到十分特殊的风味美食。在青海品尝美食，每一次您都会对其独特的色、香、味产生新的感受。

칭하이(青海) 지역의 음식 문화는 대단히 독특하다. 이 지역은 기후가 건조하고 겨울철이 추우며 또 고원 지대에 자리하여 여러 민족의 음식 문화가 융합되었으므로,食客들은 이곳에서 매우 특별한 풍미의 미식을 경험할 수 있다. 칭하이에서 맛난 음식을 맛본다면, 매번 그 독특한 색과 향, 맛에 신선함을 느낄 것이다.

青海以用牛羊肉制成的菜肴和主食、用牦牛奶制成的乳制品而声名远播。此外，青海的特色小吃甜醅和馓子等，也为其增添了个性化的色彩。

칭하이(青海)는 쇠고기, 양고기로 만든 요리와 주식, 야크 우유(犏牛奶)로 만든 유제품의 명성이 널리 알려져 있다. 그밖에, 칭하이의 특색 있는 샤오츠(小吃)인 텐페이(甜醅)와 찐쯔(馓子) 등도 칭하이의 음식문화에 개성적 색채를 더해 주고 있다.

青海的特色美食有手抓羊肉、烤串、羊肉汤、尕面片、羊肠面、土火锅、酿皮、拉条子和牛肉干等。让我们来了解一下其中的几种特色美食吧！

칭하이(青海)의 특색 있는 미식으로는 서좌양러우(手抓羊肉)·카오촨(烤串)·양러우탕(羊肉汤)·가몐펜(尕面片)·양창몐(羊肠面)·투회귀(土火锅)·낭피(酿皮)·라타옌즈(拉条子)·뉴러우간(牛肉干) 등이 있다. 이 가운데 몇 가지 특색 있는 미식을 살펴보자!



手抓羊肉是青海的代表性菜肴。顾名思义，就是用手撕开羊肉食用的一道料理。首先，羊肉经过恰如其分的火候慢炖，加一点盐，将一碟蒜和特制调料放在一旁，嚼着生蒜和蘸料后的羊肉，会有一种成为广袤草原上游牧民的感觉。

서우좌양러우(手抓羊肉)는 칭하이(青海)의 대표적 요리이다. 글자 그대로 손으로 양고기를 찢어 먹는 요리이다. 먼저, 양고기를 알맞게 불을 조절하며 천천히 푹 삶고 소금을 약간 넣는다. 마늘 한 접시와 특제 양념을 옆에 두고 생마늘과 양념을 찍은 양고기를 씹으면, 너른 초원의 유목민이 된 듯한 기분을 느낄 수 있을 것이다.



尕面片是用手将揉好的面团揪成宽而薄的片状，放入沸水中煮熟后盛于盘中，配上各种调料、蔬菜和肉一起食用的菜品。

가멘편(尕面片)은 손으로 잘 반죽한 밀가루 반죽을 넓적하고 얇은 조각 모양으로 뜯어서 끓는 물에 넣어 익힌 다음 접시에 담고 여러 가지 양념과 채소, 고기 등을 올려 먹는 음식이다.

羊肠面是一种面食，其独特之处在于以羊肠为主料，所以得名“羊肠面”。主要做法是将葱、姜、胡椒等佐料与羊血、面粉一起混合后，倒入仔细处理后的羊肠里扎口，煮熟，放置在面条上，再将羊肠和萝卜、葱、蒜熬制出来的汤汁浇在面上。

양창면(羊腸面)은 면 요리의 일종이다. 양의 창자를 주재료로 했기 때문에 ‘양의 창자 국수’라는 이름이 붙었다는 데에 그 독특한 점이 있다. 주요 조리법은 파와 생강, 후추 등의 양념을 양의 피, 밀가루와 함께 섞은 뒤, 꼼꼼하게 손질한 양의 창자 안에 썰어 넣고 삶아서 익힌다. 그리고 면 위에 올리고 다시 양의 창자와 무, 파, 마늘을 넣어 끓여 만든 국물을 면 위에 끼얹는다.



土火锅是一种火锅菜肴，在青海地区广泛食用。与一般火锅不同的是，土火锅中的肉和蔬菜等食材是带着汤汁一起上桌的。

투회귀(土火鍋)는 회귀 요리의 일종으로, 칭하이(青海) 지역에서 광범위하게 먹는다. 일반적인 회귀와는 다른 점은, 투회귀 안의 고기나 채소 등의 먹을거리가 국물에 담긴 채로 나온다는 것이다.

酿皮是一道类似凉皮但又有所不同的小吃。酿皮的制作方法如下：将面粉与凉水混合揉成面团，然后将面团浸泡在温水中，并用手揉搓。当淀粉沉淀后，把水倒掉，加入食用苏打定型，然后放入竹蒸锅中蒸熟，冷却后再切成手指粗细的条状。由于经过了分离淀粉和蛋白质的洗面过程，所以面筋相对较厚，并呈微黄色，具有松软的口感。将酿皮盛入碗中，加入辣椒油、食盐、醋、芥末粉、蒜汁、韭菜碎等各种调料拌匀后，再撒上芝麻酱作为锦上添花的装饰。一口吃下去，会带来清爽、刺激的口感，让人胃口大开。

낭피(酿皮)는 랑피(凉皮)와 비슷하면서도 다른 점이 있는 샤오즈(小吃)이다. 낭피를 만드는 방법은 이렇하다: 밀가루를 찬물과 섞어 밀반죽 덩어리를 만든다. 그런 다음, 반죽 덩어리를 따뜻한 물에 담그고 손으로 비비고 문지른다. 전분이 가라앉으면 물을 버리고 식용소다를 넣고 모양을 잡은 다음, 대나무 찌기에 넣어 익힌다. 식힌 뒤에 다시 손가락 굵기의 스틱 모양으로 자른다. 전분과 단백질을 분리하는 세면(洗面) 과정을 거쳤기 때문에, 면근(面筋)이 상대적으로 비교적 두껍다. 또 연한 노란색을 띠며 폭신평신했고 말랑말랑한 식감을 가졌다. 낭피를 그릇에 담고 고추기름, 소금, 식초, 겨자가루, 마늘즙, 다진 부추 등의 갖은 양념을 넣고 비빈 다음, 금상첨화의 데코레이션으로 다시 깨장을 뿌린다. 한 입 몰아넣으면, 산뜻하고 자극적인 맛이 식욕을 당기게 한다.

以上这些以牛羊肉和面粉为主要食材的食物，展现了气候干燥、畜牧业发达的高原地区的独特风味。除了这些食物之外，喜欢茶和青稞酒的青海人也乐于食用酸奶、甜醅和馓子等食物。

이상의 양고기와 쇠고기, 밀가루를 주재료로 하는 이 음식들은 기후가 건조하고 목축업이 발달한 고원 지대의 독특한 풍미를 잘 보여준다. 이러한 음식들 이외에도 차(茶)와 칭커주(青稞酒)를 좋아하는 칭하이 사람들은 완나이(酸奶), 텐페이(甜醅), 싰쯔(馓子) 같은 음식도 즐겨 먹는다.





这里的“酸奶”指的是一种中式酸奶——使用牦牛奶制成的酸奶被称为“牦牛酸奶”，它比普通牛奶制成的一般酸奶味道更加浓郁。在青海，不论是在省会西宁还是在其他地区，都能轻易地品尝到当地人手工制作的酸奶。将一勺青海的牦牛酸奶送入口中，会感觉有一丝酸味和微微的膻味。然而，一旦习惯之后，你就能体会到其浓郁且香醇的风味所带来的别样魅力。发酵好的酸奶，味道浓厚，可与奶酪相媲美。

여기서의 ‘싼나이’는 일종의 중국식 요거트로, 야크의 젖을 사용하여 만든 싼나이를 ‘마오뉴싼나이(牦牛酸奶)’라고 부르는데, 보통의 우유로 만든 일반적인 요거트보다 맛이 더 진하다. 칭하이에서는 성도인 시닝(西寧)뿐만 아니라 다른 지역에서도 현지인들이 손수 만든 싼나이를 쉽게 맛볼 수 있다. 칭하이의 마오뉴싼나이를 한 스푼 떠서 입에 넣으면, 약간 시큼하고 조금 비린 듯한 맛을 느낄 것이다. 하지만 일단 익숙해지면 그 진하고 고소한 풍미가 선사하는 색다른 매력을 음미할 수 있을 것이다. 잘 발효된 싼나이는 맛이 진해서 치즈와 서로 비견할 만하다.

甜醅中的“醅”字是一个较少见的汉字，它的意思是“未经过滤的酒”；甜醅则可以理解为“未经过滤的甜酒”，这不得不让人好奇它到底是一种怎样的食物。但其实，甜醅可认为是中式甜米露，一种呈淡黄色、有谷物颗粒的甜米露。它的主要原料是燕麦或高原地带产的一种农作物——“青稞”。

텐페이(甜醅)에서 ‘페이(醅)’는 비교적 보기 힘든 한자이다. 그 뜻은 ‘아직 거르지 않은 술’이다. 텐페이는 ‘아직 거르지 않은 단맛의 술’로 이해할 수 있을 텐데, 도대체 어떤 음식인지 호기심이 들지 않을 수 없다. 하지만 사실, 텐페이는 중국식 식혜라고 할 수 있다. 연한 노란색을 띠고 곡식 알갱이가 들어 있는 식혜의 일종인 것이다. 텐페이의 주요 재료는 귀리나 고산 지대에서 생산되는 농작물의 일종인 ‘칭커(青稞)’이다.



馓子是清明节时吃的一种油炸点心。在青海，回族的馓子很有名，青海省的回族人经常会拿出馓子招待客人。馓子的形状类似于炸过的面条，浅褐色的外表和它散发的香味，不禁人们对它的味道产生好奇。它是将做成蛇盘状的长条面团缠绕在两根棍子之间，然后放入沸油中炸制而成。在炸制过程中，棍子要巧妙地上下左右来回晃动，就像在热水中冲洗黄丝堆一样。这种食物在过去被称为“寒具”。苏轼在《寒具》一诗中写道：“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深”——把馓子的油炸过程形象生动地流传到了今天。

싼쯔(馓子)는 청명절(淸明節)에 먹는 기름에 튀긴 과자이다. 칭하이에서는 후이족(回族)의 싹쯔가 유명하다. 칭하이성의 후이족들은 손님을 대접할 때 항상 싹쯔를 내놓는다. 싹쯔의 모양은 튀긴 국수와 비슷하다. 연한 갈색의 겉모습과 싹쯔에서 풍겨 나오는 고소한 냄새에 자기도 모르게 그만 어떤 맛인지 궁금증이 생긴다. 싹쯔는 뱀이 꼬리를 튼 듯한 모습으로 만든 기다란 반죽을 막대기 두 개 사이에 감은 다음, 끓는 기름에 넣고 튀겨서 만든다. 튀겨 만드는 과정에서, 막대기를 교묘하게 상하좌우로 잘 돌려야 하는데, 뜨거운 물에 누런 비단실 더미를 씻는 것 같다. 이 음식은 옛날에는 ‘한구(寒具)’라고 불렸다. 소식(蘇軾)은 《한구》(寒具)라는 시에서 “섬섬옥수로 비벼 옥(玉)을 길게 뽑아내더니, 푸른 기름으로 황금색 부드러운 과자를 튀겨 내는구나”라고 읊었다. 싹쯔를 튀겨 내는 과정이 생생하게 오늘날까지 전해져 오는 듯하다.



在西宁最著名的美食街——莫家街，您可以品尝到充满少数民族特色的各种街头小吃。青海的美食融合了高原地区的特性和少数民族的风情，以特别的味道向人们展现了青海美食与众不同的魅力。

시닝(西寧)에서 가장 유명한 미식 거리인 모자제(莫家街)에서는 소수 민족의 특색이 가득 넘치는 여러 가지 길거리 샤오즈(小吃)를 맛볼 수 있다. 칭하이의 맛난 먹거리들은 고원 지대의 특성과 소수민족의 정취가 한데 잘 녹아든 특별한 맛으로 수많은 사람에게 칭하이 미식의 남다른 매력을 보여주고 있다. ㉑

供图 / 图虫创意

围炉熬茶话青海

난로를 둘러싸고 차를 우려며 칭하이 이야기를 하다

作者: 廖叶 라오예
翻译: 崔高浩 최고호

青海人爱喝茶。

칭하이 사람들은 차를 즐겨 마신다

在我们的认知中, 南方人爱喝茶, 殊不知, 位于西北青藏高原的青海人也爱喝茶, 且丝毫不逊于南方人。青海人不爱清润清香的绿茶, 也不喜红亮醇厚的红茶, 而独爱口感丰富、浓醇微涩的“熬茶”。

우리의 인식에서는 남방 사람들이 차를 마시기 좋아한다. 그런데 북서쪽 칭짱고원(青藏高原)에 있는 칭하이(青海) 사람들도 남방 사람들 못지않게 차를 마시기 좋아한다고는 생각하지 못한

다. 칭하이 사람들은 푸른빛이 은은하고 맑으며 향긋한 녹차를 좋아하지 않으며, 붉은색이 선명하고 맛이 순수하고 진한 홍차를 좋아하지도 않는다. 대신에, 입에 느껴지는 맛이 풍부하고 약간 떫으면서도 진한 ‘끓여서 우려 차’를 유독 좋아한다.

青海熬茶, 方言中读作“nao”, 是熬煮出来的。青海人习惯将适量茯茶(一种紧压茶, 形状似砖块, 也叫“砖茶”)放入铜壶、铝壶或陶瓷罐中, 沏入开水, 旺火熬煮, 再依次加入红枣、荆芥、花椒、桂皮、姜片等辅料, 最后佐以盐巴, 小火煨制, 直到茶汤色泽褐黄清亮。



칭하이에서 차를 끓이는 것은 사투리로 ‘nao’라고 읽으며 끓여낸다는 것이다. 칭하이 사람들은 습관적으로 적당량의 복차[茯茶, 긴압차(緊壓茶)의 일종으로 모양이 벽돌과 비슷하여 ‘전차(磚茶)’라고도 한다]를 구리 주전자, 알루미늄 주전자 또는 도자기 차 탕관에 넣고 끓인 물을 부은 다음, 강한 불에서 끓인다. 다시 차례대로 붉은 대추, 형개(荊芥, 꿀풀과 식물로 정가라고도 한다), 감기나 두통을 다스리고 피를 깨끗이 한다), 산초, 계피, 생강 조각 등의 부재료를 추가하고 맨 마지막으로 소금을 친 다음, 찻물의 색이 갈색과 황색이 되고 맑고 투명해질 때까지 약한 불로 끓인다.

青海人对熬茶情有独钟，不仅是为了满足口腹之欲，还有基于当地气候条件和饮食结构的需要。西北地区的少数民族喜食牛羊肉、奶酪等高脂肪食物，加之当地气候严寒，缺少蔬菜、水果的摄入。一壶熬茶，既有助于消脂解腻、促进消化，还可暖胃驱寒，十分相宜。

칭하이 사람들은 차를 오랫동안 끓이는 것에 특별한 애착을 가지고 있는데, 이는 먹는 욕심을 만족시키기 위해서일 뿐만 아니라, 현지의 기후 조건과 식생활 구조의 요구에 바탕을 두고 있는 것이다. 서북 지역의 소수 민족은 쇠고기와 양고기, 치즈 같은 고지방 음식을 즐겨 먹는 데다가, 혹독한 현지의 기후 탓으로 채소와 과일 섭취가 부족하다. 오랫동안 끓인 한 주전자의 차는 지방을 제거하고 기름기를 없애며 소화를 촉진할 뿐만 아니라, 위장을 따뜻하게 하고 한기(寒氣)를 몰아내는 데에 아주 안정맞춤이다.

冬日里，窗外是嗖嗖呼啸的凛冽寒风，屋内却是红泥火炉在熊熊燃烧。一壶浓醇的茶汤轻轻翻腾，围炉熬茶的香气与西北高原的寒风相互交织，斟酌一杯，轻啜一口，暖意从喉间蔓延至全身，每一口茶汤都是对高原寒冬的征服。这种味道是每一个地道青海人最为亲切的记忆。

겨울이면 창밖으로는 휙휙 거리며 살을 에듯 춥고 매서운 바람이 불지만, 집 안에는 오히려 붉은색 진흙 화로가 이글이글 타고르고 있다. 주전자 속의 진한 찻물이 가볍게 끓으며 몸을 뒤척이고, 난로 주위를 감도는 끓인 차의 향기와 서북 고원의 찬바람이 서로 뒤엉킨다. 이때 차 한 잔을 따라서 가볍게 한 모금 마시면, 따뜻함이 목구멍에서 온몸으로 퍼지며, 마시는 찻물 모금모금이 모두 고원의 추운 겨울을 정복한다. 이러한 맛은 본고장 출신의 칭하이 사람이라면 모두 간직하고 있는 가장 친근한 기억이다.



茶叶从何而来呢?

차잎은 어디에서 왔을까?

青海地处中国西北内陆, 是河湟谷地向高原过渡的地带, 属于农耕文化和游牧文化的交汇区。尽管青海的山野川谷隐藏着丰饶的宝藏, 茶树却很难在此找到属于自己的栖息地。究其原因, 这里地处高海拔地区, 冬季漫长而严寒, 夏日短促而凉爽, 从古至今, 青海都不适宜种植茶叶。

칭하이(칭하이)는 중국 서북 내륙에 위치하며, 허황곡지(河湟穀地)가 고원으로 넘어가는 지역으로, 농경문화와 유목문화가 만나는 지역에 속한다. 칭하이의 산과 들, 하천과 골짜기에는 풍요로운 보물이 숨겨져 있지만, 차나무는 의외로 이곳에서 자신의 서식지를 찾기가 쉽지 않았다. 그 원인을 따져보면, 이곳은 해발이 높은 고지대에 위치하여 겨울이 아주 길고 살을 에듯 추우며 여름이 짧으면서도 서늘하여, 옛날부터 지금까지 칭하이에서는 차를 재배하기에 적합하지 않았기 때문이다.

当时在内地, 民间的劳役和连年的征战导致骡马供不应求, 而青藏高原富产各类良驹, 其中尤以“青海骢”最为出名。于是, 茶与马之间便形成了一种互换的关系, 茶马互市应运而生。茶马互市, 不仅仅是一种商业交换, 更是一种文化融合。茶马互易, 满足了内地对马匹的迫切需求, 也滋养了青藏高原的繁荣与发展。

예전에 칭하이 동쪽의 내륙 지역에서는 민간의 노역과 여러 해 계속되는 전쟁으로 노새와 말의 공급이 수요를 따르지 못하였다. 그런데 칭짱고원에서는 다양한 종류의 좋은 말이 풍부하게 생산되었고, 그 가운데 ‘칭해충(青海驄)’이 가장 유명했다. 그래서 차와 말 사이에 상호 교환 관계가 형성되었고, 차마호시(茶馬互市)가 그에 발맞추어 등장하였다. 차마호시는 상업 교환일 뿐만 아니라 문화적 융합이기도 하였다. 차와 말의 상호 교환은 내륙 지역의 긴급한 말 수요를 충족시켰고, 칭짱고원의 번영과 발전에 자양분이 되었다.





茶马互市的兴起更像一段流淌在山川间的历史故事。这个交易串联起中原和边疆，连接着人们的心灵与生活，同时也构筑了一座桥梁，让不同地域的人们相互理解 and 交流。茶马互市，成为青海地区的一道独特风景，记录着历史的轨迹，映照出人们的智慧与勇气。

차마호시의 발흥은 산줄기와 하천 사이를 흘러가는 역사 이야기와 더욱더 비슷하다. 이 교환은 중원과 변경을 하나로 잇고 사람들의 마음과 삶을 연결하였다. 또한, 하나의 다리를 세워서 다양한 지역의 사람들이 서로 이해하고 교류할 수 있게 하였다. 차마호시는 칭하이 지역의 독특한 풍경이 되어, 역사의 궤적을 기록하고 사람들의 지혜와 용기에 빛을 비추고 있다.

在“茶马古道”上，马帮队伍穿行其间。背负着重担的马匹在山谷与沙漠间奔驰，他们以商贸和文化的纽带，紧紧地连接起中原与边疆。穿越雪山和峡谷，跋涉沙漠和草原，茶叶的香气和马蹄的回音交织。每一次商贸往来，都在他们身上留下了深深的文化印记。

‘차마고도(茶馬古道)’에서는 마방(馬幫)의 행렬이 그 사이를 누볐다. 무거운 짐을 짊어진 말이 산골짜기와 사막을 빠르게 움직였고, 그들은 무역과 문화의 연결고리로서 중원과 변경을 단단히 연결하였다. 눈 덮인 산과 협곡을 지나고 사막과 초원을 건너며 잿빛의 향기와 말발굽의 메아리가 엇갈렸던 것이다. 모든 무역 거래는 그들의 몸에 깊은 문화적 인장(印章)을 남겼다.

从青海穿境而过的茶马古道，也使饮茶之风在这里得以延

续，并千年不衰，从而形成了青海独有的熬茶文化。

칭하이에서 변경 지대를 뚫고 지나는 차마고도 덕택에 차를 마시는 습관이 이곳에서 지속되었고, 수천 년 동안 쇠퇴하지 않을 수 있었다. 그럼으로써 칭하이 고유의 차 끓이는 문화가 형성되었다.

在今天，熬茶依然是青海人钟爱的饮品。究其原因，或许就在这熬茶的“熬”字上。一把铜铝壶，一只陶瓷罐，熬煮出了丝绸之路的往事，熬煮出了唐蕃古道的传承，熬煮出了内地与边陲的文化互融，也熬煮出了青藏高原独具魅力的茶文化。

오늘날, 오랫동안 끓인 차는 여전히 칭하이 사람들이 특별히 사랑하는 마실거리이다. 그 이유는 아마도 차를 끓일 때의 ‘끓인다(熬)’라는 글자에 있을 법하다. 구리나 알루미늄 주전자, 도자기 차 탕관으로 실크로드의 지난 일을 우려내고, 당번고도(唐蕃古道)의 전승을 우려내며, 내륙과 변경의 문화적 융합을 우려내고, 독특한 매력을 가진 칭짱고원의 차 문화를 우려내었던 것이다. 孔

供图 / 图虫创意



永不凋谢的『酥油花』

영원히 시들지 않는 ‘수유화(酥油花)’

作者：李立欣 리리신

翻译：李莲姬 리렌지



酥油是中国人喜爱的食物，也是食品加工中不可或缺的油脂之一，可用来加工糖果、制作面包和蛋糕等。那么，用酥油制作的酥油花也是食品吗？不是，它是永不凋零的“鲜花”，是青海省塔尔寺奉献给世界的艺术珍品。

수유(酥油)는 중국인들이 좋아하는 식품이며 식품 가공에서 없어서는 안 될 유지(油脂) 중 하나로 사탕을 가공하거나 빵이나 케이크 등을 만드는 데 쓰인다. 그럼 수유로 만든 수유화도 식품일까? 물론 아니다. 수유화는 영원히 시들지 않는 ‘꽃’으로 칭하 이성(青海省)의 타얼사(塔爾寺)가 세계에 선사하는 예술 진품이다.

关于酥油花的起源，史书中没有明确的记载。据传说，人们用它来代替鲜花作为敬奉佛祖的供品。

수유화의 기원에 대해서는 역사서에 명확하게 기록되어 있지 않다. 전설에 따르면 부처님께 바치는 제물로 꽃 대신 수유화를

사용했다고 한다.

酥油分动物酥油和植物酥油，制作酥油花用的是动物酥油。酥油通常呈黄白色，在低温时呈凝固状，有很好的可塑性。随着酥油花制作技术日益成熟，艺僧们发现，白色酥油在颜色调和方面融合度更佳，所以塔尔寺制作酥油花要求使用的酥油必须是纯白色的。

수유는 동물성 수유와 식물성 수유로 나뉘며, 수유화 제조에는 동물성 수유가 사용된다. 수유는 일반적으로 황백색이고 저온에서 응고되며 가소성(可塑性)이 좋다. 수유화 생산 기술이 점점 더 성숙해짐에 따라 예승(藝僧)들은 흰색 수유가 색상 조화 측면에서 더 잘 융합된다는 것을 발견하였다. 하여 타얼사에서 수유화를 만들 때 반드시 순백색의 수유를 사용하여 수유화를 만들도록 한다.



塔尔寺精致细腻的酥油花完全是手工制作的。寺里的僧人从学习制作酥油花那天开始，便终身从艺。因为酥油在 15°C 时会变形， 25°C 左右会融化，所以在制作酥油花的过程中，要分分秒秒留意温度的变化。酥油花的制作一般需要三个月的时间，且通常是在青海冬季最寒冷的时节。为了避免体温融化酥油，艺僧们的双手必须不时地浸泡在刺骨的冰水中，或抓握冰块，以始终保持双手冰凉。所以酥油花的制作是对艺僧们身体和技艺的双重挑战。正是那一双双巧手，才让酥油绽放出精美绝伦的“酥油花”。

타알사의 정교하고 섬세한 수유화는 완전히 수작업으로 만들어진다. 절의 스님들은 수유화를 만드는 방법을 배우는 그날부터 평생동안 이 일에 종사한다. 왜냐면 수유는 15°C 에서 변형되고 약 25°C 에서 녹기 때문에 수유를 만드는 과정에서 시시각각 온도의 변화에 주의를 기울여야 하기 때문이다. 수유화를 제작하는데 일반적으로 3개월의 시간이 소요되며 보통 청하이성에서 겨울철 가장 추운 시기에 제작된다. 체온의 영향으로 인해 수유화가 녹는 것을 방지하기 위해 승려들은 때때로 살을 에는 얼음물에 손을 담그거나 손으로 얼음을 잡고 있으면서 항상 손이 차가운 상태를 유지하도록 한다. 그래서 수유화 제작은 예술들의 몸과 기예에 대한 이중의 도전이라고 볼 수 있다. 바로 그러한 한쌍 한쌍의 재능을 가진 손이 있었기에 수유가 정교하고 아름다운 수유화로 피어 날 수 있었다.



塔尔寺设立了两个专门制作酥油花的机构——“上花院”和“下花院”。两个花院相互竞争，也相互借鉴，不断推陈出新。酥油花的题材和内容非常广泛，涉及佛经故事、历史人文、民间传说以及丰富多彩的现代生活。庄严神圣的佛像、形神兼备的人物、风景秀美的山水、美轮美奂的亭台楼阁、形象逼真的飞禽走兽、细腻传神的花卉树木等，都在艺僧们的手上灵动展现，栩栩如生。酥油花的尺寸从小不盈寸到高至数米不等，雕塑手法从单塑到立塑和浮塑相结合，再到单塑和组塑相结合，不断融入的科技元素让酥油花的制作工艺更加精湛。

타알사에는 수유화를 만드는 전문 기관인 상화원(上花院)과 하화원(下花院)이 설립되어 있다. 두 화원은 서로 경쟁하고 서로를 참고하며 끊임없이 새로운 것을 만들어냈다. 수유화는 불경 이야기, 역사와 인물, 민간 전설 및 풍부하고 다채로운 현대 생활을 포함한 광범위한 주제와 내용을 가지고 있다. 장엄하고 신성한 불상, 형신을 겸비한 인물, 수려한 산수, 웅장하고 아름다운 정자와 누각, 생동감이 넘치는 새와 짐승, 섬세하고 생동감 넘치는 화훼와 나무 등이 모두 예술들의 손에 의해 생생하게 그려졌다. 수유화의 크기는 1인치가 안되는 것에서부터 높이가 수 미터에 이르기까지 다양하며 조각수법은 단일 조각(單塑)에서 입체 조각(立塑)과 릴리프 조각(浮塑)의 결합으로, 다시 단일 조각과 여러가지 조각방법의 결합으로 되었으며 부단히 융합된 과학 기술의 요소는 수유화의 제조 공예를 더욱 뛰어나게 만들었다.

酥油花使用的颜料与众不同，主要是矿物染料，是用各色宝石和其他珍贵原料研磨而成：红色源自玛瑙，绿色取自翡翠，白色来自珍珠，黄色出自黄金，蓝色来自孔雀石，黑色则取自地下深处的木炭……这些从名山大川中获取的天然颜料，与洁白的酥油融合成绚烂的色彩，经由金粉、银粉勾勒之后，永不褪色，让酥油花精美绝伦。

수유화에 사용되는 물감은 색다른데, 주로 광물 염료로 다양한 보석과 기타 다른 귀중한 원료를 갈아서 만든 것이다. 빨간색은 마노(瑪瑙)에서, 녹색은 비취(翡翠)에서, 흰색은 진주에서, 노란색은 황금에서, 파란색은 말라카이트(孔雀石)에서, 검은색은 땅속 깊은 곳의 목탄에서 채취한 것이다. 명산대천(名山大川)에서 얻은 이 천연물감들은 순백의 수유와 어우러져 현란한 색채를 이루는데 그 위에 금가루와 은가루를 이용하여 그림을 그리고 나면 영원히 퇴색하지 않는 정교하고 아름다운 수유화가 된다.



每年农历正月十五，代表中国酥油花制作技艺最高水准的塔尔寺酥油花如约展出。在僧人乐队的伴奏下，清幽婉转的音乐在展厅回荡，人们在祈福的同时，满眼尽是精彩纷呈的酥油花，那是一场令人过目难忘的视觉盛宴。

매년 음력 정월 대보름이면 중국 최고의 수유화 공예를 자랑하는 타얼사에서 만든 수유화가 예정대로 전시된다. 승려들의 반주에 맞춰 청아하고 구성진 음악이 전시장에 울려 퍼지고, 복을 빌러온 사람들의 눈에는 온통 아름다운 수유화로 가득차 있다. 그야말로 잊을 수 없는 시각의 향연이라해도 과언이 아니다. ❷

2020年8月, 我获得北京大学社会学博士学位, 旋即东渡日本, 担任早稻田大学国际教养学部讲师, 从事社会学的教学与科研工作, 如今已是第三年了。

2020년 8월, 나는 베이징대학교에서 사회학 박사학위를 취득하였다. 학위를 받자마자 일본으로 건너가 와세다대학교 국제교양학부 강사로 지내면서 사회학 방법의 교육과 학술 연구에 종사하게 되었는데 올해로 3년째이다.

我在早稻田大学开设了一门通识教育课程——“《论语》精读”。我和学生们一起细读《论语》原文, 主要的阅读参考书包括宋代大儒朱熹的《四书章句集注》和《朱子语类》、明末大儒王夫之的《四书训义》以及民国学者钱穆撰写的《论语新解》。在这门课上, 我会要求学生手抄半部《论语》, 希望学生逐字理解《论语》, 并增强对《论语》的实体感受。此外, 我要求学生任选《论语》中的一条原文进行详细讲解(包括翻译成英语或日语), 并完成一篇读书报告(从夏目漱石的《心》和曹雪芹的《红楼梦》中任选一本)。这门课受到了学生的认可, 选课人数从第一年的20人提升到了第三年的60人, 六个学期一共有200多人修过“《论语》精读”课。

나는 와세다대학에서 ‘논어 정독(精讀)’이라는 교양과목을 개설했다. 학생들과 함께 논어 원문을 정독했고 주요 참고서는 송나라 유학자인 주희(朱熹)의 《사서장구집주(四書章句集注)》와 《주자어류(朱子語類)》, 명나라 말 유학자인 왕부지(王夫之)의 《사서훈의(四書訓義)》 그리고 민국학자 전목(錢穆)이 쓴 《논어신해(論語新解)》이다. 이 수업에서 나는 학생들에게 논어의 절반을 필사하도록 요구하였다. 논어의 원문을 한 글자 한 글자 이해하고 논어에 대한 실체적 감각을 높일 수 있기를 바라는 마음에서였다. 또한 학생들에게 논어의 원문 중 임의로 하나를 선택하여 자세한 설명(영어 또는 일본어로도 번역을 하게 함)을 하게 한 다음 독서 보고서(나쓰메 소세키(夏目漱石)의 ‘마음’과 조설근의 ‘홍루몽’ 중 하나를 선택)를 작성하도록 요구하였다. 이 수업은 학생들의 인정을 받아 수강생이 첫째 20명에서 3년차에는 60명으로 늘었고, 6학기 동안 200여 명의 학생들이 ‘논어 강독’ 강의를 들었다.



我在早稻田大学教《论语》

나는 와세다대학에서 논어 (論語) 를 가르친다

作者: 左雯敏 쥘원민

翻译: 李莲姬 리렌지

开设“《论语》精读”课主要有以下三方面的考虑。第一，儒家思想对包括中日韩在内的东亚社会具有广泛而深远的影响。早大生以日本、中国和韩国学生居多，我希望《论语》中的智慧可以让更多的学生受益。第二，儒家思想诠释了关系社会的人伦之道和君子人格的修养之道，这对于我们理解东亚社会的性质和东亚人的身份认同具有重要的启发作用。身处全球化的现代社会，这种文化自觉的通识教育可以帮助现代人构造健康充实的精神世界。第三，从社会学研究的角度来说，通过“《论语》精读”把诞生于西欧工业时代的社会学与中国儒家思想相结合，可以推动中国社会学向前发展。

‘논어 정독’ 수업을 개설한 것은 주로 다음 같은 세 가지 측면을 고려해서이다. 첫째, 유가사상은 중·일·한을 비롯한 동아시아 사회에 광범위하고 깊은 영향을 미쳤다. 와세다대에는 일본 그리고 중국과 한국 학생들이 많은 편인데 나는 논어의 지혜가 보다 많은 학생들에게 도움이 되기를 바라는 마음이다. 둘째, 유교 사상은 사회의 인륜과 군자의 인격 수양에 관계되는 도리를 해석하여 동아시아 사회의 성격과 동아시아인의 정체성을 이해하는 데 중요한 계기를 준다. 세계화된 현대 사회에서 이러한 문화 자각적인 통념 교육은 현대인이 건강하고 충실한 정신 세계를 구축하는 데 도움이 될 수 있다. 셋째, 사회학 연구의 관점에서 볼 때 ‘논어 정독’ 수업을 통해 서구 산업 시대에 탄생한 사회학과 중국의 유가 사상을 유기적으로 결합함으로써 중국 사회학의 발전을 촉진할 수 있다.

从一般的学科分类而言，《论语》和儒学属于哲学学科的范畴，借由《论语》，我们可以把握儒家思想中那一整套具有东方特色的宇宙观、社会观、道德观、人生观和身体观等。在中国哲学研究的基础上，我们可以引入社会学的分析范式来进一步挖掘《论语》的价值。我举两个例子来说明如何从社会学的角度来研究《论语》。

일반적인 학문 분류로 볼 때 ‘논어’와 유학(儒學)은 철학 과목의 범주에 속하며 ‘논어’를 통해 우리는 동양적 특색을 지닌 우주관, 사회관, 도덕관, 인생관, 신체관 등 일련의 유교사상을 파악할 수 있다. 우리는 중국 철학 연구의 기초 위에 사회학 분석 패러다임을 도입하여 ‘논어’의 가치를 진일보 더 탐구해 낼 수 있다. 아래에 두 가지 예를 들어 사회학적 관점에서 어떻게 ‘논어’를 연구하는지 그 방법에 대해 설명하도록 하겠다.

例一：让座。在不愿意给别人添麻烦的日本社会，让座并不常见。

但是在中国，年轻人在公交车或地铁上给老年人让座是一项约定俗成的社会义务。给老人让座有两种行动逻辑：第一种，让座是尊敬老人、遵守礼貌的美德；第二种，想起自己年迈的父母或爷爷奶奶，希望也有人帮助他们让座。这两种行动逻辑达到了相似的效果。但是，第一种逻辑是道德教条，颇有“心灵鸡汤”的意味；第二种逻辑是“推己及人”，其基础是家庭伦理。基于家庭伦理的鲜活生命体验，从而激发出敬老孝老的仁敬之心，这样就把家庭伦理推到了家庭之外，这也就是儒家思想所说的“推己及人”。

첫 번째 예는 자리를 양보하는 현상이다. 남에게 폐를 끼치지 싫어하는 일본 사회에서 자리를 양보하는 일은 흔치 않다. 그러나 중국에서는 젊은이들이 버스나 지하철에서 노인들에게 자리를 양보하는 것은 관습적인 사회적 의무이다. 노인에게 자리를 양보하는 데는 두 가지 행동 논리가 있다. 첫째, 자리를 양보하는 것은 노인을 공경하고 예의를 지키는 미덕이다. 둘째, 자신의 연로하신 부모님이나 할아버지, 할머니를 떠올리며 누군가 그들에게 자리를 양보해 주기를 바라는 마음에서이다. 이 두 가지 행동 논리는 비슷한 효과를 가져온다. 그러나 첫 번째 논리는 도덕적 교조(敎條)로서 ‘마음의 위안을 주는 행위(心靈





雞湯)’라는 의미를 지닌 것이고 두 번째 논리는 ‘추기급인(推己及人, 제 마음을 표준 삼아 남의 마음을 추측함)’인데 가족 윤리에 바탕을 두고 있다. 가족 윤리에 기초한 생생한 생명 체험은 노인을 공경하고 효도하는 자애로운 마음을 불러일으키고 가족 윤리를 가족 이외의 다른 사람들에게도 적용하게 된다. 이것이 바로 유교 사상이 말하는 ‘추기급인(推己及人)’이다.

例二：隔代抚养。在当前中国社会，隔代抚养（老年人帮助照顾年幼的孙子孙女，以减轻年轻夫妇的抚育压力）是一件很常见的事情，但这在美国和日本却不常见。美国的老年人会觉得，即使已经年迈，但自己依然是一个自由的个体，有自由的生活，不应该被绑定在子女的家庭事务之中。从本质上说，这是一个个体主义的行动逻辑。但是，日本的老年人会觉得，抚育子女是为人父母的责任，自己不能阻碍年轻夫妇履行为人父母的责任。从本质上说，这是一个加强“小家庭伦理”的关系主义逻辑，而不是像美国社会那样的注重个体权利和利益的个体主义逻辑。注重家庭伦理的关系主义逻辑，与东亚社会的儒家思想特别是“仁”的观念有很密切的关联。

두 번째 예는 세대를 건너뛴 부양(隔代撫養, 노인들이 어린 손자 손녀를 돌봄으로써 젊은 부부들의 부양 스트레스를 덜어주는 것)현상이다. 현재 중국 사회에서는 세대를 건너뛴 부양이 흔한 일이지만 미국이나 일본에서는 흔치 않다. 미국의 노인들은 비록 나이가 들었지만 자신은 여전히 자유로운 개체이고 자유로운 삶을 살 것을 원하며 자녀의 가정일에 얽매어서는 안 된다고 생각한다. 본질적으로 이것은 개인주의적 행동 논리이다. 그러나 일본의 노인들은 자녀를 부양하는 것은 부모의 책임이므로 젊은 부부가 부모의 책임을 이행하는 것을 방해해서는 안 된다고 생각한다. 본질적으로 미국 사회처럼 개인의 권리와 이익을 중시하는 개인주의 논리가 아니라 ‘소가족 윤리(小家庭倫理)’를 강화하는 관계주의 논리이다. 가족 윤리를 중시하는 관계주의 논리는 동아시아 사회의 유가 사상, 특히 ‘인(仁)’의 개념과 밀접한 관련이 있다.

实际上，我跟学生们的交流从课堂延伸到了课外。每周四下午课后，经常有学生到研究室来跟我讨论问题，然后一起吃

晚饭，这似乎已经形成了一个相对固定的“木曜会”。我经常组织学生（包括中国、日本、新加坡等国家的学生）爬山、聚餐或者做社会调查，比如在东京、埼玉、千叶、岩手、熊本等地都做过调查，参加过调查的早大学生有 50 人左右。此外，还有一些选过我“《论语》精读”课，然后去中国（如北京大学、香港中文大学、台湾大学等）交换、读双学位或读研的日本学生，我从他们的反馈中获悉，“《论语》精读”课对他们理解中国社会和中国人的行为逻辑起到了重要的作用。

실제로 나와 학생들과의 교류는 교실내에서 교실외로 확장되었다. 매주 목요일 오후 수업이 끝나면 학생들이 나하고 문제를 의논하기 위해 종종 연구실에 찾아온다. 토론이 끝나면 우리는 함께 저녁을 먹는데, 이는 매주 목요일 고정된 약속과도 같았다. 나는 종종 학생(중국, 일본, 싱가포르 및 기타 국가의 학생들을 포함)들을 조직하여 등산이나 회식 또는 사회 조사를 하곤 하였다. 예를 들어 도쿄(東京), 사이타마(埼玉), 지바(千葉), 이와테(岩手), 구마모토(熊本) 등 지역에서 조사를 실시했으며 조사에 참여한 학생은 약 50 명에 달한다. 그 밖에 ‘논어 정독’ 수업을 들은 후 중국(베이징대, 홍콩중문대, 대만대 등)으로 가서 교환생으로 있거나 복수학위를 전공하거나 또는 대학원에 진학한 일본 학생들도 있다. 나는 그들의 피드백을 통해 ‘논어 정독’ 수업이 중국 사회와 중국인의 행동 논리를 이해하는 데 아주 중요한 역할을 한다는 것을 알게 되었다.



儒家圣贤孟子曾经说过，“得天下英才而教育之”。早稻田大学是一所国际化水平非常高的大学，来自世界各地的优秀学生汇聚于此。在早大教《论语》，让我找到了“得天下英才而教育之”的乐趣，也鞭策我不断提高自己的教学和科研水平。

유가의 성현인 맹자는 일찍이 “천하의 영재를 얻어서 교육하라”고 말했다. 와세다대학은 세계 각지의 우수한 학생들이 모여들 정도로 국제화 수준이 매우 높은 대학이다. 나는 와세다대학에서 ‘논어’를 가르치면서 ‘천하의 영재를 얻어 그들을 교육’하는 즐거움을 누렸을 뿐더러 자신의 교육과 학술 연구 수준을 지속적으로 향상시킬 수 있었다. 

供图 / 左雯敏 图虫创意



旅游带火“特种兵”※

여행으로 인해 ‘특전사’가 주목을 받다

作者: 刘明奇 류밍치
翻译: 李莲姬 리렌지

2023 年, 春天来临之时, 同时随着各种小长假, 人们纷纷走出家门, 开启了远远近近的旅游。于是, 旅游成为热门话题, “特种兵式旅游”火遍全网。例如:

- (1) 如今, “特种兵式旅游”正成为越来越多年轻人的旅行方式。(《川江都市报》2023 年 4 月 13 日)
- (2) 热门城市、热门景点开启“人从众”模式, 在年轻人群中悄悄兴起了一种很新的旅游方式——“特种兵式旅游”。(《安庆日报》2023 年 5 月 29 日)

2023 年 봄이 다가옴과 동시에 각종 연휴를 맞이하여 사람들은 분분히 여행을 떠나기 시작했다. 따라서 여행이 화두로 떠올랐고 ‘특전사식 여행(特種兵式旅遊: 중국 대학생들이 요즘 즐기고 있는 장거리 저비용 고효율 관광)’이라는 유행어가 인터넷을 뜨겁게 달궜다. 예를 들면 다음과 같다.

- (1) 오늘날 ‘특전사식 여행’은 점점 더 많은 젊은이들이 선호하는 여행 방식이 되고 있다. (한강도시보(川江都市報) 2023년 4월 13일)
- (2) 인기 관광도시와 관광명소에서는 ‘런충중(人從眾: 관광객이 대거 몰리는 현상)’ 모드를 실시하였고 젊은이들 사이에서는 아주 새로운 여행 방식인 ‘특전사식 여행’의 봄이 일기 시작했다. (안칭일보(安慶日報) 2023년 5월 29일)



“特种兵式旅游”是指越来越多的当代年轻人选择在有限的时间和花销内尽可能去多个景点旅游。我们都知道,“特种兵”一词是指单兵作战能力极强、适合在各种恶劣条件下完成作战任务的兵种。为何“旅游”也会搭配上“特种兵”模式?

‘특전사식 여행’은 점점 더 많은 젊은이들이 제한된 시간과 돈으로 가능한 한 많은 관광지를 방문하는 것을 말한다. 우리 모두가 알다시피 ‘특전사’는 개별 작전 능력이 매우 뛰어나고 각종 악조건에서도 작전 임무를 수행할 수 있는 능력을 갖춘 군 종류를 뜻한다. 그렇다면 ‘여행’에도 왜 ‘특전사’ 모드가 적합한 것일까?

“特种兵式旅游”最初是大学生出游时用来自我调侃的一种说法。他们趁双休日去不同城市旅游,立志打卡尽可能多的景点与美食,还要做到准时赶回学校上周一的早课,因时间紧、任务重,所以将旅游安排得像一场特种兵的拉练。例如:

(3) 这种旅游方式行程密集,夜间坐火车,白天可能步行十几二十公里,去十来个景点……大学生们称这种很消耗体力的旅游方式为“特种兵式旅游”。(《杭州日报》2023年4月10日)

(4) 两天三城,一天连刷十几个景点,晚上只睡3小时,日行8万步……最近,大学生“特种兵式”旅游火了。(《劳动者报》2023年4月14日)

‘특전사식 여행’은 원래 대학생들이 여행을 하면서 자기 스스로에게 한 농담식 표현이었다. 그들은 주말 이틀 시간을 이용하여 다양한 도시로 여행을 떠나는 데 가능한 한 많은 관광지를 둘러보고 그곳의 별미를 맛본다. 그리고 제시간에 학교로 돌아와 월요일 아침 수업에 지장을 주지 않도록 해야 하기 때문에 시간이 촉박하고 임무가 과중하여 특수 부대에 버금가는 스파르타식 여행과도 같다. 예를 들면 다음과 같다.

(3) 이런 여행 방식은 스케줄이 아주 타이트한데 밤에는 기차를 타고 낮에는 십여 킬로미터내지 이십 여 킬로미터되는



거리를 걸어서 십여 개의 관광지를 둘러 본다. 대학생들은 이런 체력 소모가 심한 여행을 ‘특전사식 여행’이라고 부른다. (항저우일보(杭州日報) 2023년 4월 10일)

(4) 이틀간 3개 성을 둘러보고 하루에 십여 개의 관광지에서 발도장을 찍으며 밤에는 3시간만 쪽잠을 자고 하루에 8만 보를 걷는다… 요즘 대학생들 사이에서 ‘특전사식 여행’이 사뭇 인기가 많다. (노동자신문(勞動者報) 2023년 4월 14일)

从认知的角度来看,用“特种兵式”来修饰“旅游”,正是借用了“特种兵”身上的两大特征——体能的高度消耗和时间的高效利用。说话人用特种兵所具有的特征来喻指这场旅行的挑战性与高效性。

인지적 관점에서 보면 이런 표현은 ‘여행’이라는 단어에 ‘특전사’라는 수식어를 첨가한 것인데 이는 ‘특전사’의 두 가지 특징인 높은 체력 소모와 시간의 효율적인 활용에서 비롯된 것이다. 화자는 특전사가 지닌 특징을 여행의 도전성과 효율성에 비유했다.

从修辞的角度来看,用“特种兵式”来修饰“旅游”,是运用了夸张手法,说话人的目的在于突显大学生的两种状态反差——日常状态与旅游状态。在一场旅行中,大学生能精密计划并严格执行时间表中的内容,能坚持完成在平日学习或工作中不可能完成的体力活动。“特种兵式旅游”形象地反映了当代大学生在日常生活与旅行中,身体和精神方面两种完全不同状态的对比。

※ 原文刊载于《咬文嚼字》2023年8月1日第344期。

원문은 2023년 8월 1일 제 344호 「咬文嚼字」에 게재된 것이며.

수사학적 관점에서 보면 이런 표현은 ‘여행’이라는 단어에 ‘특전사’라는 수식어를 첨가한 것으로 과장된 수법을 활용한 것이다. 화자의 목적은 대학생들이 처한 일상과 여행의 상반된 상태의 격차를 부각시키려는 것이다. 여행에서 대학생들은 꼼꼼하게 여행 계획을 세우고 그 계획을 엄격하게 시행하는데 이는 평일에 하는 공부나 업무에서는 완성 불가능한 체력 활동이다. 그럼에도 불구하고 그들은 끝까지 훌륭히 완성해낸다. ‘특전사식 여행’은 일상 생활과 여행에서 현대 대학생들이 신체적, 정신적 방면에서 겪는 두 가지 완전히 다른 상황을 비교하여 형상적으로 보여준 셈이다.



“特种兵式旅游”火爆的背后反映了“两个高效”现象——“旅人行事高效+硬件设施高效”。硬件设施的日益完备可以说是“特种兵式旅游”的必要条件，交通体系的日益完善、网络技术的日趋发达、服务业质量的进一步提升，再加上一些热门景点开放了夜间游览模式，一些公共场所 24 小时营业，为旅游者提供了享用美食与歇脚的场所，这都为“特种兵式旅游”创造了可能性与可行性。例如：

(5) 报道中就有大学生直言，“特种兵式旅游”本身就是为了节省开支，来海底捞吃个火锅顺便休息一晚，很划算。（《德州晚报》2023 年 5 月 4 日）

‘특전사식 여행’ 붐의 배경에는 ‘두 가지 고효율화’ 현상이 반영된다. 즉 ‘여행자의 고효율 관광과 여행시설 고효율화’이다. 여행 시설이 날로 완벽해짐은 ‘특전사식 여행’의 필수 조건이라고 할 수 있는데 교통 시스템의 개선과 네트워크 기술의 발전 그리고 서비스 산업의 품질 향상 등이 거기에 속한다. 게다가 일부 인기 명소에서는 야간 관광 모드를 실시하고 일부 공공 장소는 24시간 운영하여 관광객들에게 음식과 휴식을 위한 장소를 제공하는데 이는 ‘특전사식 여행’에 실행 가능성을 제공한다.

(5) 보도에 따르면 대학생들은 ‘특전사식 여행’ 자체가 비용을

절약하기 위한 것으로 하이디로오(海底撈)에서 회귀를 먹으며 하룻밤 쉬는 것은 시간과 돈 절약면에서 아주 효율적이라고 직설적으로 말했다. (더저우 이브닝 뉴스(德州晚報) 2023년 5월 4일)

随着 2023 年上半年各种小长假的到来, 越来越多的年轻人加入“特种兵式旅游”行列, 使得这种旅行方式的主体由大学生扩展为更大的年轻群体。例如:

(6) 今年的“五一”小长假, “特种兵式旅游”的主人公, 从年轻的大学生变成了

年轻的群体。(《中国妇女报》2023 年 5 月 11 日)

2023년 상반기 각종 연휴가 다가옴에 따라 점점 더 많은 젊은이들이 ‘특전사식 여행’ 대열에 합류하고 있으며 이러한 여행 방식의 주체가 대학생들에서 젊은이들에게로 더 광범위하게 확장되고 있다. 예를 들면 다음과 같다.

(6) 올해 노동절 연휴에 ‘특전사식 여행’의 주인공들은 대학생들에서 젊은 층으로 바뀌었다.(중국 부녀보(中國婦女報) 2023년 5월 11일)

另一方面, “特种兵式”的修饰对象也从“旅游”扩展到其他领域, 衍生出“特种兵式存款 / 学习 / 工作”等等。例如:

(7) 如果附近的城市定期存款利率比本地高 0.4 个百分点, 你会坐上火车去存钱吗? 3 月以来, 不少江苏人就这样组团去上海存钱, 当日往返, 被网友称为“特种兵式存款”。(《北京青年报》2023 年 5 月 12 日)

(8) “特种兵式旅游”结束, “特种兵式学习”来了。“五一”假期后, 多名家长在社交平台发文称自己的孩子在返程路上赶作业。(《浙江教育报》2023 年 5 月 9 日)

한편, ‘특전사식(特種兵式)’의 수식 대상도 ‘여행’에서 다른 영역으로 확장되었다. ‘특전사식 여행’은 ‘특전사식 저축/학습/노동’ 등 표현을 파생하기도 한다. 예를 들면 다음과 같다.



(7) 인근 도시의 정기예금 금리가 현지보다 0.4%포인트 높다면 당신은 기차를 타고 저축하러 갈 것인가? 3월부터 많은 장쑤(江蘇)성 사람들이 팀을 구성하여(組團) 상하이로 돈을 저축하러 갔다오는 현상이 나타났다. 당일치기로 갔다오기 때문에 네티즌들은 이를 ‘특전사식 저축’이라고 불렀다. (베이징청년보(北京青年報) 2023년 5월 12일)

(8) ‘특전사식 여행’이 끝나면 곧 ‘특전사식 학습’이 시작된다. 노동절 연휴가 끝나고 적잖은 학부모들은 자신의 소셜 플랫폼에 자녀가 돌아오는 길에 숙제를 서두른다는 글을 올린다. (저장교육보(浙江教育報) 2023년 5월 9일)

“特种兵式”走出原本的特殊行业, 被用来修饰日常生活中的某种高能行为, 说明“特种兵式 xx”有很强的能产性。我们相信, 随着社会的发展, “特种兵式 xx”会越来越多, 这是社会高效发展的必然结果。

‘특전사식’은 본연의 의미에서 벗어나 일상 생활에서 모종의 고효율적 행위를 수식하는 수식어로 사용되며, 이는 ‘특전사식 xx’가 강력한 파생 능력을 가지고 있음을 나타낸다. 사회가 발전함에 따라 ‘특전사식 xx’가 점점 더 많아질 것이며 이는 사회의 효율적인 발전의 필연적인 결과라고 우리는 믿어 의심치 않는다. 孔

供图 / 图虫创意



中文小知识

중국어 소지식

说汉字 한자 이야기

“青”是会意字，本意是“蓝色”，在中国国务院公布的《通用规范汉字表》中属于一级汉字。“青”字最早见于西周金文，从金文“青”字的字形看，上面为“生”字，取“地上长草”之意；下面是“井”字，以井口变化的形态来表示矿山中的矿井之意。也就是说，从矿井中挖出的矿物像草一样青葱翠绿。在《说文解字》中记载为“东方色也，木生火，从生丹。”

金文
금문

小篆
소전

楷书
해서체

异体字
이체자

青
[qīng]

청

作者：朴用夏 박용하
翻译（中文）：刘燕香 류엔샹

‘青’자는 회의자(會意字)로 본의는 ‘청색(藍色)’이다. 중국 국무원에서 공포한 《통용규범한자표》에는 1급 한자에 속한다. ‘靑’자는 서주(西周) 금문(金文)에 맨 처음 나타난다. 금문 ‘靑’자의 자형을 보면, 윗부분은 ‘생(生)’자로 ‘땅 위에서 자라난 풀’의 뜻을 취하였다. 아랫부분은 ‘정(井)’자인데 우물 입구(井口)가 변한 형태로 광산의 구덩이(礦井)라는 뜻을 표시한다. 즉, 광산 구덩이에서 캐낸 광물이 풀처럼 길푸르다는 것이다. 『설문해자』(說文解字)에서는 “동쪽의 색이다. 나무에서는 불이 생겨나니, 생(生)과 단(丹)을 따른다”라고 하였다.

“青”字除了本意外，还有“深绿色”“黑色”“茂盛的样子”“年龄小”“东方的别称”“春天的别称”“青绿的草”“尚未成熟的农作物”“青海省的简称”“古时的州名”等多种含义。

‘靑’자는 본의 이외에 ‘진한 녹색’, ‘검은색’, ‘무성한 모양’, ‘나이가 적다’, ‘동쪽의 별칭’, ‘봄의 별칭’, ‘청록색의

풀, ‘아직 익지 않은 농작물’, ‘칭하이성(青海省)의 약칭’, ‘옛 주(州)의 이름’ 등의 여러 뜻을 가지고 있다.

带有“青”字的词语, 例如, “发青”: 脸色苍白; “青涩”: 半生不熟、未成熟; “青睐”: 特别受瞩目、好感、宠爱等。

‘青’자가 들어간 단어로 ‘发青(안색이 창백하다)’, ‘青涩(설익다, 덜 성숙하다)’, ‘青睐(특별한 주목, 호감, 총애)’ 등이 있다.

带有“青”字的成语, 例如, “青云万里”: 比喻前程远大; “青梅竹马”: 比喻男女儿童天真无邪地在一起亲昵玩耍的样子; “名垂青史”: 形容功业巨大, 永远流传。

‘青’자가 들어간 성어로 ‘青云万里(전도양양하다)’, ‘青梅竹马(남녀 아이가 천진난만하게 함께 어울려 다정하게 노는 모습)’, ‘名垂青史(업적이 거대하여 영원히 전해짐)’ 등이 있다.

荀子在《荀子·劝学》中写道, “青取之于蓝, 而青于蓝”, 强调学习不能停止, 常用来比喻后辈超过前辈。

순자(荀子)는 『순자』 「권학」(勸學)에서 “청색은 쪽에서 그것을 취하지만, 쪽보다 더 파랗다”라고 하여, 배움은 멈춰서는 안 되는 것임을 강조하였는데, 이 구절은 후배가 선배를 뛰어넘는 것을 비유하는 데에도 흔히 쓰인다.

流行语

유행어

为中国经济创新, 开辟新领域、新赛道。
중국 경제의 혁신을 위해 새로운 분야, 새로운 서
킷을 개척한다.

他是大家都无法反驳的演员天花板。
그는 누구도 반박할 수 없는 배우 끝판왕이다.

“赛道”是“跑道”的意思, 其对应的英文单词是 circuit。因此, “新赛道”即为“新跑道, 新环道”之意。该词在 2022 年经常出现, 比喻在中国经济领域以新技术、新模式为核心竞争力的新兴产业爆发式增长, 还经常

被用于表现庞大的市场、新的成长机会、面向未来的活力等语境中。随着“新赛道”的使用越来越流行、适用范围越来越广, 其含义也有了进一步拓展, 指一切新的起点、新的旅程、新的努力、新的气象等。

新赛道

[xīn sàidào]

새로운 서킷

‘赛道’는 ‘경주로’의 뜻으로, 대응하는 영어 단어는 서킷(circuit)이다. 그래서 ‘新赛道’는 ‘새로운 경주로’, ‘새로운 서킷’의 뜻이다. 이 단어는 2022년에 자주 등장하였는데, 중국의 경제 분야에서 새로운 기술과 새로운 모델을 핵심 경쟁력으로 하는 신흥 산업의 폭발적 성장을 비유하였다. 또한, 방대한 시장과 새로운 성장 기회, 미래를 향한 활력 등을 표현하는 언어적 맥락에서 자주 사용되었다. ‘新赛道’의 사용이 갈수록 유행하고 적용 범위가 갈수록 넓어지면서, 그 함의도 한 걸음 더 확장되어, 모든 새로운 출발점, 새로운 여정, 새로운 노력, 새로운 기상 등을 가리키게 되었다.

“天花板”原意是室内顶棚。但在汉语中, “天花板”意喻“最高分, 最高境界”, 在各种领域表示最高水平。有“天花板”之意的英文单词 ceiling 中也蕴含着“限度, 上限”的意思。

‘天花板’의 원래 의미는 실내의 천장이다. 그런데 중국어에서 ‘天花板’은 ‘최고점’, ‘최고의 경지’의 뜻으로, 즉 다양한 분야에서 최고 수준임을 나타낸다. ‘천장’의 뜻을 가진 영어 단어 ‘ceiling’에도 ‘한도, 상한선’이라는 의미가 담겨 있다.

天花板

[tiānhuābǎn]

2022 年, “天花板”一词在中国年轻人中极为流行, 与韩国年轻人使用的“끝판왕”(终结者)的意思颇为相似。中国年轻人利用“天花板”巧妙地描述各个领域

2022년에 ‘天花板’이라는 단어가 중국의 젊은이들에게 크게 유행하였는데, 한국의 젊은이들이 쓰는 ‘끝판왕’과 그 뜻이 아주 비슷하다. 중국 젊은이들은 ‘天花板’을 이용해서 재치 있게 다양한 분야의 ‘끝판왕’들을 이야기하였다. 잘생긴 외모를 가진 사람은 ‘비주얼 끝판왕(颜值天花板)’, 사교 능력이 뛰어난 사람은 ‘소셜 끝판왕(社交天花板)’, 가장 훌륭한 가수를 ‘가수 끝판왕(歌手天花板)’이라고 부르는 식으로 말이다. 📺

끝판왕

二十四节气

24절기

作者: 何芷翌 허즈이

翻译: 崔高浩 최고호



망종

芒种是二十四节气中的第九个节气，夏季的第三个节气。每年的阳历6月5日左右，即仲夏开始的时候，就是芒种。“芒种”的字面意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子快种”。这个时节，气温持续升高，雨量日益丰沛，农民忙着收割冬播种的小麦，同时还要忙着插秧种稻。这就是人们说的“芒种忙两头，忙收又忙种”。

망종(芒種)은 24절기 가운데 아홉 번째 절기, 여름의 세 번째 절기이다. 매년 양력 6월 5일 전후, 즉 한여름이 시작되는 때가 바로 망종이다. ‘망종’의 문자 그대로의 뜻은 “까끄라기가 있는 밀은 얼른 수확하고, 까끄라기가 있는 벼는 빨리 심는다”라는 의미이다. 이 시기에는 기온이 계속해서 높아지고 강우량이 날로 충분해져서 농부들은 겨울에 파종한 밀을 수확하느라 바쁜 동시에, 모를 내고 벼를 심느라 바쁘다. 이것이 바로 사람들이 말하는 “망종은 양쪽에서 바쁘니, 수확하느라 바쁘고 또 심느라 바쁘다”라는 것이다.

芒种时节，许多花朵开始凋零。在民俗和神话中，这是花神离开凡间，回到天上“述职”去了。所以，在芒种这天，民间盛行送花神的习俗，以表达对花神的感谢。此外，芒种时节也是梅子成熟的季节，一些地方有煮梅的习俗。人们一边欣赏窗外的绵绵细雨，一边品尝刚刚煮好的梅子，颇有几分“青梅煮酒论英雄”的快意。





망종 시기에는 수많은 꽃이 시들기 시작한다. 민속과 신화에서 이것은 화신(花神)이 인간 세상을 떠나 천상으로 돌아가 ‘담당 업무를 보고’하러 가는 것이다. 그래서 망종 날에 민간에서는 화신을 보내는 풍습이 성행하는데, 이를 통해 화신에 대한 감사를 표현한다. 이 밖에, 망종 시절은 매실이 익는 계절이기도 해서, 일부 지역에는 매실을 삶는 풍습이 있다. 사람들은 창밖에서 끊임없이 내리는 가랑비를 감상하고 막 삶은 매실을 맛보면서, ‘푸른 매실에 데운 술을 마시며 영웅을 논한다’는 조금의 즐거움을 얼마간 누린다.

芒种时节最重要的习俗是过端午。端午节在中国已经有两千多年的历史。每年的这一天，家家户户都悬钟馗像、挂艾叶、吃粽子、赛龙舟、饮雄黄酒、佩香囊等，以拜神祭祖、祈福辟邪。其中，过端午吃粽子，是为了纪念伟大的爱国诗人屈原。战国时期，诸侯争斗，战事频发，忧国忧民的屈原劝说楚怀王联合齐国共同抗秦，可楚怀王不听。屈原一次次谏言无果，反遭奸臣排挤，被流放到洞庭湖边。不久，楚国兵败的消息传来，屈原伤心得放声大哭，在五月初的一天跳进汨罗江自尽了。人们听闻后，为了防止屈原的尸身被鱼虾吃掉，便把米饭包成粽子投入江中，供鱼虾吃。此后，便有了端午节包粽子、吃粽子的传统习俗。

망종 시절에 가장 중요한 풍습은 단오(端午)를 지내는 것이다. 단오는 중국에서 이미 2천여 년의 역사가 있다. 매년 이날이

면 집마다 종규(鍾馗)의 상(像)을 매달고 쑥잎을 걸며 쑥쑥(粽子)을 먹고 용선(龍舟) 경주를 하며 웅황주(雄黃酒)를 마시고 향낭(香囊)을 몸에 찬다. 이를 통해, 신령에게 절하고 조상에게 제사를 올리며 복을 구하고 사된 기운을 물리친다. 이 가운데, 단오를 지내며 쑥쑥을 먹는 것은 위대한 애국 시인 굴원(屈原)을 기리기 위해서이다. 전국(戰國)시대에는 제후들이 싸워서 전쟁이 빈번하게 일어났다. 나라와 백성을 걱정하던 굴원은 초희왕(楚懷王)에게 제(齊)나라와 연합하여 진(秦)나라에 공동으로 대항하자고 권유했지만, 초희왕은 듣지 않았다. 굴원은 여러 번 간언했으나 아무런 성과가 없었고, 반대로 간신에게 배척당하여 동팅호(洞庭湖) 호숫가로 유배되었다. 얼마 지나지 않아 초나라가 패전하였다는 소식이 전해졌다. 상심한 굴원은 목 놓아 크게 울었고, 5월 초의 어느 날 미뤄강(汨羅江)에 뛰어들어 자살하였다. 사람들은 굴원이 죽었다는 소식을 들은 뒤, 굴원의 시신이 물고기와 새우에 먹히는 것을 방지하기 위해, 쌀밥을 쑥쑥으로 싸서 강에 던져 물고기와 새우에게 먹이로 주었다. 이후로 단오에는 쑥쑥을 만들고 쑥쑥을 먹는 전통 풍습이 생겨나게 되었다.



二十四节气

24절기

作者: 何芷翌 허즈이

翻译: 崔高浩 최고호

하지



夏至是二十四节气中的第十个节气，也是最早被确定的节气之一。每年的6月21日或22日，太阳运行到黄经90°时，为夏至日。这一天，太阳直射地面的位置达到一年中的最北端，直射北回归线，北半球白昼时间达到全年最长，之后太阳直射点逐渐南移，北半球白昼逐渐变短。因此，我国很多地方有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。



하지(夏至)는 24절기 가운데 10번째 절기이자, 가장 먼저 확정된 절기 가운데 하나이다. 매년 6월 21일 또는 22일에 태양이 황경(黃經) 90°까지 운행할 때가 하지 일이다. 이날에는 태양이 지면을 직사하는 위치가 1년 가운데 최북단에 도달하여 북회귀선(北回歸線)까지 직사하며, 북반구의 낮이 한 해 통틀어 가장 길다. 그 뒤에 태양의 직사점은 점차 남쪽으로 이동하고, 북반구의 낮 시간은 점차 짧아진다. 따라서 중국의 많은 지역에는 “하지 국수를 먹었으니, 해는 하루에 한 가닥씩 짧아지겠구나”라는 말이 있다.

此时，长江中下游地区正处在梅雨季，北方黄河下游平原雨水增多，高原牧区则进入了草肥畜旺的黄金季节。



这时全国大多数地方不仅闷热，而且骤来疾去的雷雨很多，尤需注意防洪防涝。这期间庄稼生长很快，但杂草亦如此，还容易出现病虫害，所以整枝打杈、中耕除草、防治害虫、清沟排水等田间管理也非常重要。

이때 창강(長江) 중하류 지역은 바로 장마철이어서 북방 황하(黃河) 하류의 평원에는 강우량이 증가하고 고원의 목축 지역은 풀이 풍성하게 자라서 가축이 잘 성장하는 황금기에 접어든다. 이때는 중국 전역의 대부분 지역에 더위가 심해질 뿐만 아니라 갑작스럽게 비락이 치다가 멈추거나 비가 급히 쏟아졌다가 바로 그치는 경우가 많이 생겨서, 홍수와 침수를 막는 데에 더욱 주의할 필요가 있다. 이 기간에 농작물은 빠르게 자란다. 그렇지만 잡초 또한 마찬가지로, 병충해도 발생하기 쉬우므로 가지치기, 사이갈이, 제초, 해충 방제, 도랑 청소, 배수 등 농경지 관리도 매우 중요하다.

早在宋代，在水乡江南一带，夏至日便是赏荷观莲的日子。人们在这一天举家来到池塘、湖边泛舟赏荷，消夏纳凉，荡舟轻波，采莲弄藕，好不惬意。在中国，北京圆明园、杭州西湖、济南大明湖等地方都是观赏荷花的好去处，人们可以领略到“红衣翠扇映清波”的美景。

일찍이 송(宋)나라 때에 수향(水鄉) 강남(江南) 일대에서 하지 날은 곧 연꽃을 감상하고 구경하는 날이었다. 사람들은 이날 온 가족이 연못과 호숫가에 가서 배를 띄우고 연꽃을 감상하면서 여름의 무더위를 피했다. 배를 저으며 잔잔하게 일렁이는 물결을 타며, 연꽃을 따고 연뿌리를 어루만지면 몹시도 마음이 흡족했다. 중국에서는 베이징(北京) 위안밍위안(圓明園), 항저우(杭州) 시호(西湖), 지난(濟南) 다밍호(大明湖) 등의 장소가 모두 연꽃을 감상하기에 좋은 곳으로, 사람들은 “붉은 옷 비취빛 부채가 맑은 물결에 비치는” 아름다운 풍경을 음미할 수 있다.



以前，在我国很多地方，人们还在夏至日互赠折扇、脂粉等消暑避暑物品。折扇用来扇风散热，脂粉涂抹在身上可以防止生痱子。在古代宫廷，夏至之后，会取出“冬藏夏用”的冰块消暑降温。

이전에 중국의 수많은 지역에서 사람들은 하지(夏至) 날에 쥘부채, 연지(胭脂)와 분(粉) 같은 여름에 더위를 피하는 데에 쓰는 물품을 서로 주고받았다. 쥘부채는 바람을 부쳐서 열을 발산하는 데에 쓴다. 연지와 분은 몸에 바르면 땀띠가 나는 것을 방지할 수 있다. 고대에 궁중에서는 하지 뒤에 ‘겨울에 보관해 두었다가 여름에 사용하는’ 얼음덩어리를 꺼내 더위가 가시게 하고 온도를 낮췄다.

夏至时节人体出汗较多，盐分损失较大，中医会建议人们多食用一些带有酸味的食物，以达到“固表止汗”的效果。此外，多吃绿豆可以消暑利尿，补充水分和矿物质。

하지 시기에는 사람의 몸에서 땀이 비교적 많이 나서, 염분 손실이 비교적 크다. 중의학에서는 신맛이 나는 음식을 많이 먹음으로써, ‘피부의 기능을 회복시켜 식은땀 등을 나지 않게 하는’ 효과에 도달할 것을 제안한다. 이 밖에, 녹두를 많이 먹으면 더위를 없애고 소변을 잘 나오게 하며 수분과 미네랄을 보충할 수 있다. 孔

坎布拉

——鬼斧神工的世外天地

칸부라, 조물주의 조화가 빚어낸 별세계

作者：金炯基 김형기

翻译（中文）：张泉 장취안

青海坎布拉国家森林公园（以下简称“坎布拉”）位于青海省黄南藏族自治州尖扎县西北部，与青海省省会西宁市相距 131 公里。景区面积 152 平方公里，平均海拔 2 500 米，年平均气温为 20℃，是一个典型的高原地貌风景区。

칭하이 칸부라 국가삼림공원(青海坎布拉國家森林公園, 이하 ‘칸부라’)은 칭하이성(青海省) 황난짱족자치주(黃南藏族自治州) 젠자현(尖紮縣) 서북부에 있다. 칭하이성의 성도 시닝시(西寧市)와의 거리는 131 km이다. 풍경구는 면적이 152 km², 평균 해발이 2,500 m이며, 연 평균 기온이 20℃로 전형적인 고원 지형 풍경구이다.



“坎布拉”在藏语中是“乐园”的意思。红色的岩石和山峰与碧波荡漾的巨大湖泊相映成趣，构成了一个乐园一般的世外天地。

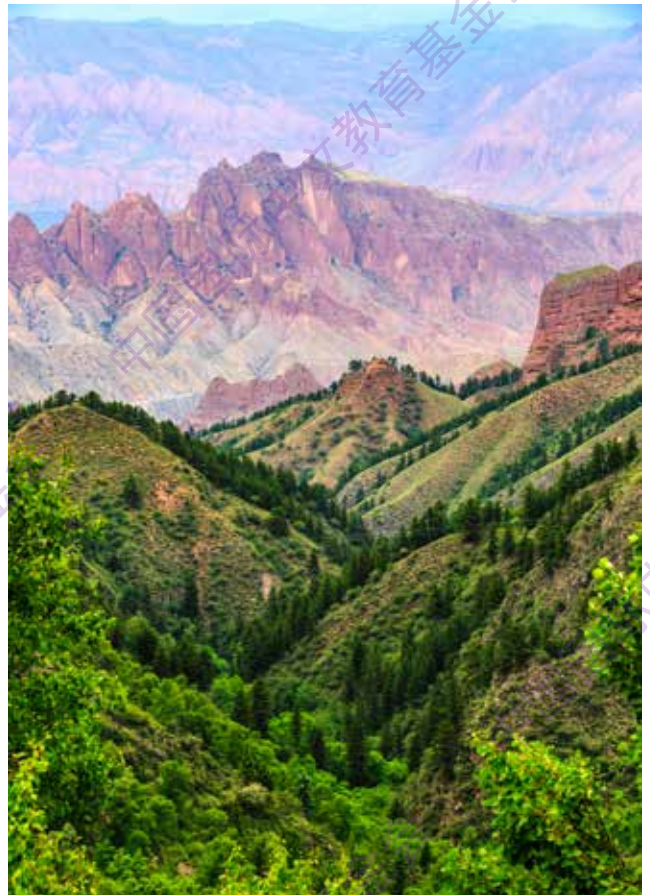
‘칸부라’는 장어(藏語)로 ‘낙원(樂園)’이라는 뜻이다. 붉은색 암석과 봉우리들이 파란 물결이 넘실대는 커다란 호수와 어우러진 모습은 낙원 같은 별세계를 이루었다.

从西宁市向坎布拉镇行驶一段时间后，视线穿过树丛，红色的丹霞地貌地形便映入眼帘。经过李家峡水电站附近，不禁会被眼前之景迷住：这里是黄河上游，尚未与黄土高原的支流相交，河水非常清澈，天蓝色的湖水被云朵笼罩其中。

시닝시(西寧市)에서 칸부라진(坎布拉鎮)으로 한참을 달리면, 수풀 너머로 붉은색 단사지모(丹霞地貌) 지형이 보이기 시작한다. 리자샤(李家峽) 수력발전소 부근을 지나면, 눈앞의 풍경에 그만 넋을 잃고 말 것이다. 이곳은 황허(黃河)의 상류라서 황토 고원의 지류를 아직 만나지 않았기 때문인지 물이 아주 맑고 하늘빛 푸른 호수가 구름에 둘러싸여 있다.

坎布拉的丹霞地貌是在漫长的岁月中，经历了青藏高原反反复复的下沉和上升，通过风化、降雨和水流侵蚀等作用逐渐形成的。经过亿万年的风化和侵蚀，坎布拉的丹霞地貌呈现出了各种不同的形态：有些山峰看起来像是饱经风霜的老人的面孔；有些山峰则显得庄严肃穆，宛如神殿；还有些山峰又像是虔诚的修道士寄居的钟塔。当然，也有动物形状的山峰——覆盖在山顶上的青草和灌木看起来像是动物的皮毛。所有这些景观，随着人们视线的移动，像全景和画卷一样展现在眼前。这些多样的地貌让人不禁感叹大自然的鬼斧神工！

칸부라(坎布拉)의 단사지모는 아주 오랜 세월에 걸쳐 칭짱고원(青藏高原)의 여러 차례 반복된 침하와 상승을 겪으면서, 풍화와 강우, 강물의 침식 등 작용을 통해 차츰차츰 형성되었다. 역겹의 시간 동안 풍화와 침식을 겪은 칸부라의 단사지모는 제각각 다른 모습을 보여주고 있다. 어떤 산



봉우리는 세월의 풍파를 온몸으로 겪은 노인의 얼굴 같아 보인다. 또 어떤 봉우리는 위풍당당하고 엄숙한 신전(神殿) 같기도 하다. 또 어떤 봉우리는 경건(敬虔)한 수도자가 기거하는 종탑(鍾塔) 같기도 하다. 물론, 동물의 형상을 한 봉우리도 있어서, 봉우리 위를 덮은 푸른 풀과 관목들은 동물의 털가죽 같아 보이기도 한다. 이 모든 풍경은 사람의 시선이 움직임에 따라 파노라마처럼, 두루마리 그림처럼 눈앞에 펼쳐진다. 이들 갖가지 지모(地貌)를 보면 누구든 대자연의 빛어 만든 조물주의 조화에 저절로 감탄할 것이다!



当你登上游船置身于美景中，可见蔚蓝的水面周围耸立着形态各异的红色砂砾岩山峰。抬头远望，不想错过任何一座不断延伸的丹霞地貌山峰。明媚的阳光下，风化痕迹在红色的山峰上显得更加立体。坎布拉的丹霞地貌群峰历经亿万年的风吹雨打，依然能够俯瞰碧波，始终保持着这般雄浑壮美的姿态。你会感觉自己已经融入这神奇的美景之中。试想一下，最初踏足这片土地的人们会有怎样的感觉？在这神圣而奇妙的景色中，他们是否会自然而然地对造物主产生敬畏之心呢？

유람선을 타고 아름다운 풍경 속에 몸을 두면, 푸른빛 수면 주위로 기기묘묘한 모양의 붉은색 사력암(砂礫岩) 산봉우리들이 우뚝 서 있는 것을 볼 수 있다. 고개를 들어 멀리 바라본다. 끊임 없이 펼쳐지는 단사지모 산봉우리를 어느 하나도 놓치고 싶지 않다. 맑게 빛나는 햇살 아래, 붉은색 산봉우리의 풍화 흔적은 더욱 입체적으로 도드라져 보인다. 칸부라의 단사지모 봉우리들은 억겁의 시간 동안 비바람을 맞으면서도 여전히 푸른 물결을 굽어보면서 한결같이 웅혼하고 장려한 모습을 유지하고 있다. 이 신기하고 아름다운 풍경 속에 자기 자신이 이미 녹아들었다고 느낄 수 있을 것이다. 잠깐 생각해 본다. 맨 처음 이곳에 발을

들어놓은 사람은 어떤 느낌이었을까? 신성하면서도 기묘한 풍경 속에서 저절로 조물주에게 경외심을 품지 않았을까?

游船驶入峡谷，最终停靠在峡谷尽头的码头。一下船，迎面看到的风景壮观而神秘。再次搭乘景区客车，在蜿蜒的道路上穿梭于奇岩怪石和山峰之间，客车时常上下颠簸，令人眩晕。这里与之前在湖上的游船里所看到的景色截然不同：这些奇岩怪石，有的像大拇指，有的像尖顶帽，更显奇幻。耸立的岩石峰群像是倒置的英文字母“U”和“V”，使人宛若置身于外星球之中。

유람선은 협곡 안으로 들어가서, 마지막으로 협곡 끝 선착장에 멈춘다. 배에서 내리자, 정면으로 보이는 풍경이 웅장하고 신비롭다. 다시 셔틀버스를 타는데, 셔틀버스는 구불구불 이어진 도로 위에서 기암괴석과 산봉우리 사이를 오간다. 셔틀버스는 자주 위아래로 덜컹거리려 현기증을 나게 한다. 이곳은 앞서 호수 위 유람선에서 보던 것과는 사뭇 다른 풍경이다. 이들 기암괴석 가운데 어떤 것은 엄지손가락 같고, 또 어떤 것은 고깔모자 같아서 더욱 기이하고 환상적이다. 뒤집어 놓은 영문자 ‘U자’, ‘V자’처럼 우뚝 서 있는 암석 봉우리군을 보면, 마치 외계 행성에 있

는 것 같다.

公路在丹霞地貌峰峦起伏的山谷之间上下延伸，到达观景台，行走在延伸的木板路上，眺望着湖水的整体面貌，无数尖峰状的红色砂砾岩峰连绵起伏，就像熊熊燃烧的火焰一般，无比壮观。红色的丹霞地貌与蓝色的湖水相映生辉，营造出梦幻般的景色。

도로는 단사지모 봉우리가 오르락내리락 솟은 산골짜기 사이에 위아래로 뻗어 가다가 전망대에 도달한다. 길게 이어진 목재 데크길 위를 걸으며 호수의 전체적인 모습을 조망한다. 뾰족뾰족한 모양의 수많은 붉은색 사력암 봉우리가 활활 타오르는 불꽃처럼 끊임없이 이어져 있는 모습이 대단한 장관이다. 붉은 단사지모와 푸른 호수가 어우러져 꿈결 같은 환상적 경치를 만들어 냈다.



山腰的角落里散落着小村庄，房屋的四方都有方形围墙，非常独特。村庄周围零星地开着油菜花，给坎布拉的这片风光又增添了田园之美。

산 중턱 구석진 곳에 작은 마을들이 흩어져 있는데, 집의 사방에 네모난 담장이 둘러싼 모습이 아주 독특하다. 마을 주변으로는 드문드문 유채꽃이 피어 칸부라의 풍광에 전원(田園)의 아름다움을 더한다.



青海坎布拉国家森林公园像是一处天府秘境。她不仅拥有令人惊叹的自然景观和少数民族风情，还以悠久的宗教文化闻名。坎布拉风景区的南宗寺据说拥有1000多年的历史，是藏传佛教后期再次复兴之地。除了南宗寺以外，坎布拉还有南宗扎寺、尕布寺、多卡寺和南宗尼姑寺等寺庙，它将自然景观和人文景观融为一体，成为中国西部黄河上游的一颗璀璨明珠。

칭하이 칸부라 국가삼림공원(青海坎布拉國家森林公園)은 천부의 비경이다. 칸부라는 경탄을 자아내는 자연 경관과 소수민족의 정취를 가지고 있을 뿐만 아니라, 유구한 종교문화로 이름이 널리 알려져 있다. 칸부라 풍경구의 남종사(南宗寺)는 1천여 년의 역사를 가진, 장전불교(藏傳佛教) 후기의 부흥지이다. 남종사 이외에도 칸부라에는 남종찰사(南宗紫寺)·가부사(尕布寺)·뒤카사(多卡寺)·남종니고사(南宗尼姑寺) 등의 사찰이 있다. 칸부라는 자연 경관과 인문 경관을 한데 아울러 중국 서부 황허 상류의 찬란한 보배가 되었다. ㉠

供图 / 图虫创意



苍茫高原上的美丽宝石——青海湖

거친 고원의 아름다운 보석, 칭하이호

作者：具瑞仁 구서인

翻译（中文）：张泉 장취안

在辽阔而高耸的青藏高原祁连山脉的南侧，有一个如蓝宝石般色彩的湖，它的名字叫青海湖。青海湖四面环山，北面是大通山，东面是日月山，南面是青海南山，西面是橡皮山，中间形成了一个凹陷的地形，远处从西部或北部流下来的水汇聚在这里，形成了这颗晶莹剔透的“蓝宝石”。

드넓고 높은 칭짱고원(青藏高原) 치렌산맥(祁連山脈)의 남쪽

에 사파이어 같은 빛의 호수가 있으니, 그 호수의 이름은 칭하이호(青海湖)다. 칭하이호는 사면이 산으로 둘러싸여 있다. 북쪽은 다통산(大通山), 동쪽은 르웨산(日月山), 남쪽은 칭하이남산(青海南山), 서쪽은 상피산(橡皮山)으로, 중간은 오목한 지형을 이루었는데, 멀리 서쪽 혹은 북쪽에서 흘러 내려온 물이 여기에 모여 반짝이고 투명한 ‘사파이어’가 되었다.



青海湖是中国最大的内陆咸水湖，位于青海省省会西宁以西约 200 公里。青海湖长 105 公里，宽 63 公里，环湖周长 360 余公里，面积达 4 625.6 平方公里（2021 年），平均水深为 21 米，最大水深达到 32.8 米，是一个巨大的湖泊。湖面海拔约 3 200 米，即使在 7—8 月份，平均气温也只有 14℃—15℃，因此成为备受瞩目的夏季度假胜地。

칭하이호(青海湖)는 중국 최대의 내륙 함수호(鹹水湖)로, 칭하이성의 성도(省都) 시닝(西寧) 서쪽으로 약 200 km 떨어져 있다. 칭하이호는 길이가 105 km, 너비가 63 km, 둘레가 360여 km, 면적이 4,625.6 km²(2021년 기준)이고, 평균 수심은 21 m, 최대 수심은 32.8 m에 달하는 거대한 호수이다. 호수 수면의 해발이 약 3,200 m 안팎에다가 7~8월에도 평균 기온이 14℃~15℃ 정도라서 여름철 최고의 피서지로 주목받고 있다.

暮春和夏季，一切都沐浴在温暖的阳光下，青海湖的色彩格外绚丽。晨光熹微，沉浸在无边黑暗中的青海湖开始散发出蓝色光芒。阳光透过飘浮的云层，湖水对面遥远的青色山脉轮廓逐渐清晰，像翡翠一般深邃的蓝色波浪开始随风起伏。当湖水平静下来，云层覆盖的天空倒映在湖面上，仿佛整个天空都被湖水所拥抱。

늦봄과 여름철, 모든 것이 따사로운 햇볕 속에 폭 잠겨서 칭하이호(青海湖)의 색채는 유난히 찬란하다. 날이 희뽕하게 밝아오면, 끝없는 어둠 속에 잠겨 있던 칭하이호는 푸른빛을 다시 발하기 시작한다. 둥둥 떠 있는 구름 사이로 햇볕이 스며 나오고, 호수 맞은편 먼 곳에 있는 파란색 산맥의 윤곽이 조금씩 뚜렷해지며, 비쭈빛 같은 짙은 파란색의 물결이 바람에 따라 일렁이기 시작한다. 호수가 잔잔해지면 구름 덮인 하늘이 수면에 거꾸로 비쳐서 호수 안에 하늘이 다 담긴 듯하다.

湖畔翠绿的草原与湛蓝的湖水相映成趣。牦牛、马儿和羊群在绿毯般的草地上享受着温暖的阳光，悠闲地吃草，悠然地走动。绿色的草原、黄色的油菜花在蓝色湖水的映衬下一直延伸到远方，一望无际。站在油菜花田里眺望远处，天空像一块蓝底白花的大理石，油菜花田像一块黄绿相交的画布，美不胜收。

호숫가의 푸른 초원은 새파란 호숫물과 어우러졌다. 야크와 말, 양 떼가 녹색 양탄자 같은 초지 위에서 따스한 햇볕을 쬔면서 한가롭게 풀을 뜯으며 느릿느릿 움직인다. 녹색의 초원과 노란 유채꽃이 파란 호숫물을 배경으로 먼 곳까지 끝없이 펼쳐져 있다. 유채꽃밭에 서서 멀리 바라보면, 하늘은 파란 바탕에 흰색 무늬가 있는 대리석 같고, 유채꽃밭은 녹색과 노란색이 서로 어우러진 캔버스 같아 너무도 아름답다.

青海湖沿湖有多个景区，其中以二郎剑、金沙湾和鸟岛较为有名。

칭하이호(青海湖) 호수 주변으로는 풍경구 여러 곳이 있는데, 그 가운데 얼랑젠(二郎劍)·진사완(金沙灣)·냐오다오(鳥島)가 비교적 유명하다.



친을 위해 토번왕 쑹贊干布(松贊幹布)에게 시집을 오게 되었다. 먼 길을 떠나기 전에 황제는 공주에게 고향 장안(長安)을 비춰볼 수 있는 보물 거울을 주었다. 장안에서 멀어질수록 공주는 고향 생각이 더욱더 간절해졌

다. 그래서 공주는 거울을 꺼냈는데, 거울에는 과연 멀리 떨어진 장안의 광경이 비쳤다. 더 이상 고향에 돌아갈 수 없다는 데에 생각이 미치자, 공주는 왈칵하고 비 오듯 눈물을 흘렸다. 공주는 보물 거울을 던져 버렸고, 거울이 떨어진 곳이 지금의 칭하이호로 변했다고 한다.

二郎剑是一片形状狭长、像剑一样的半岛，得名于神话传说中的人物二郎神。乘船抵达二郎剑后，游客会先感受到来自经幡的欢迎，飘舞的五彩经幡在风中瑟瑟作响，仿佛在诵念远古的经书。沙滩上有许多雕像，其中就有白色的文成公主像。

얼랑젠(二郎劍)은 검처럼 좁고 긴 모양의 반도로, 신화와 전설 속의 인물 이랑신(二郎神)의 이름을 딴 곳이다. 배를 타고 얼랑젠에 닿으면, 여행자들은 먼저 징판(經幡, 타르초)이 전하는 환영 인사를 느낄 수 있을 것이다. 나부끼는 오색 징판은 바람을 맞으며 펄럭펄럭 소리를 내는데, 아주 옛날의 경전을 읊조리고 있는 듯하다. 모래톱 위로 여러 조각상이 있는데, 그 가운데는 흰색의 문성공주(文成公主) 상(像)이 있다.

文成公主的故事给青海湖增添了神秘的色彩。相传，文成公主为了唐朝和吐蕃的和亲，嫁给了吐蕃王松赞干布。在远行前，皇帝赐予公主一面可以映照出故乡长安的宝镜。随着与长安渐行渐远，公主对故乡的思念变得越来越强烈。于是，她取出镜子，镜子果真映照出了遥远的长安之景。公主想到再也回不到家乡了，不禁泪如雨下，她将宝镜扔出，而镜子掉落之处就变成了如今的青海湖。

문성공주(文成公主)의 이야기는 칭하이호(青海湖)에 신비한 색채를 더한다. 문성공주는 당(唐)과 토번(吐蕃)의 화



金沙湾是位于青海湖东岸的一处宽阔沙丘。虽然规模较小，但金沙湾完整地保留了沙漠的景观。当你用脚踩在由风吹拂形成的沙浪上时，会感到沙子的柔软和蓬松；当你试图爬上高高的沙丘时，沙子又会倾泻下流。登到高处，你会看到一连串的金



沙丘，如波浪般上下起伏，延伸到青海湖的岸边。即使在冬天，金沙湾的景色也依旧很美。金色沙滩的后面是一片蔚蓝的湖水，湖对面则是白雪皑皑的群山，形成了一幅梦幻般的景象。

진사완(金沙灣)은 칭하이호 동쪽 기슭에 자리 잡은 넓은 사구(沙丘)이다. 비록 규모는 비교적 작지만, 진사완은 사막의 풍경을 고스란히 간직하고 있다. 바람이 불어서 만들어진 모래 파도에 발을 디디자, 모래의 부드러움과 폭신함이 느껴진다. 높은 모래 언덕을 오르려 할 때면 모래가 아래로 흘러내린다. 높은 곳에 오르면, 계속해서 이어지는 금색 모래 언덕이 보이는데, 파도처럼 오르락내리락하며 칭하이호 호숫가까지 뻗어 나간다. 겨울에도 진사완의 풍경은 여전히 멋지다. 금색 모래톱 뒤쪽은 파란 호숫물이고, 호수 맞은편의 눈부시게 하얀 눈이 내린 못 산들로 몽환적인 풍경이 만들어진다.

鸟岛位于青海湖的西北角。岛的东部较宽，而西部末端狭长，形状像一只蝌蚪。该岛全长1500米，面积不到1平方公里。全岛地势平缓，三面环水，水草和鱼类都很丰富，吸引了几十万只鸟栖息于此。在鸟岛，可以看到数以千计的鸟儿成群结队地在湛蓝广阔的湖面上飞舞，形成壮观的景象。5月和6

月是观鸟的最佳时期，此时鸟岛也成了鸟类爱好者的天堂。

냐오다오(鳥島)는 칭하이호의 서북쪽 구석에 있다. 섬의 동쪽은 비교적 넓고 서쪽은 꼬트머리가 좁고 길어서 올챙이를 닮은 모습이다. 이 섬은 전체 길이가 1,500 m에 면적은 1 km²를 넘지 않는다. 섬 전체는 지세가 평평하고 완만하며 삼면이 물이라 수초와 어류가 매우 풍부하여 수십만 마리의 새가 이곳에 서식한다. 냐오다오에서는 족히 수천 마리는 되어 보이는 새들이 무리를 지어 파랗고 드넓은 호수 위에서 춤추듯이 하늘을 나는 장관을 볼 수 있다. 5월과 6월은 새를 관찰할 수 있는 가장 좋은 시기이므로, 그때가 되면 냐오다오는 조류 애호가들의 천당(天堂)이 된다.

此外，青海湖周边的主要景点还有日月山、倒淌河、橡皮山、茶卡盐湖、茶卡寺、尕斯库勒湖、等等。

이외에도 칭하이호(青海湖) 주변의 주요 명소로는 르웨산(日月山)·다오탕하(倒淌河)·상피산(橡皮山)·차카염호(茶卡鹽湖)·차카사(茶卡寺)·가해고성(尕斯庫勒城) 등이 있다.

除了这些风景名胜外，青海湖还经常举办不少宗教活动和体育活动，使自然景观与人文景观相得益彰。



이러한 풍경 명소 외에도 칭하이호에서는 적지 않은 종교 행사와 스포츠 행사가 자주 열려 자연 경관과 인문 경관이 조화를 이루고 있다.

青海湖祭海活动是一项人与自然和谐相处的民俗活动，于2008年被列入“第二批国家级非物质文化遗产名录”。该祭祀起源于蒙古族祭天、祭山、祭海的传统习俗，并在清朝以后逐渐扩大规模。青海湖周边的民族也参与其中，使祭祀活动成为青海湖一处宗教色彩浓厚的重要人文景观。

칭하이호 제해(青海湖祭海) 행사는 인간과 자연이 화합하고 조화를 이루는 민속 행사로, 2008년 ‘제2차 국가급 비물질 문화유산 목록’에 선정되었다. 이 제사는 하늘과 산, 바다에 제사를 지내는 몽골족(蒙古族)의 전통 풍속에서 비롯되었고, 청(淸)나라 이후로 점차 규모가 커졌다. 칭하이호 주변의 민족도 참여함으로써, 제사 행사는 칭하이호에서 종교적 색채가 짙은 중요한 인문 경관으로 자리매김하였다.

毎年7—8月的“环青海湖自行车赛”，也为青海湖增添了别样的魅力。该赛事由青海省人民政府于2002年提议并发起，国家体育总局、国家广电总局和青海省政府共同主办，是经国际自行车联盟批准的亚洲顶级赛事，也是在全球海拔最高的公路上进行的国际自行车比赛。

매년 7~8월에 열리는 ‘칭하이호 순환 자전거 경주’도 칭하이호에 색다른 매력을 부여하고 있다. 이 경기는 2002년 칭하이성 인민정부가 제안·발기하고, 국가체육총국과 국가광전총국, 칭하이성 성 정부가 함께 주관하며, 국제사이클연맹의 승인을 받은 아시아 정상급 대회이다. 또한, 세계에서 가장 해발이 높은 도로에서 진행되는 국제적 자전거 경기이다.

然而，这个集自然景观和人文景观于一体的青海湖也曾一度面临危机。灌溉农业和畜牧业无节制的开发，以及水资源的过度使用，导致青海湖的面积缩小，青海湖湟鱼等鱼类数量也相应减少，青海湖的生态进入退化阶段。

그러나 자연 경관과 인문 경관을 한 데 아우른 칭하이호도 한때 위기를 맞았다. 관개농업과 목축업의 무분별한 개발, 그리고 수자원의 과도한 사용으로 칭하이호의 면적 축소가 초래되었고, 칭하이호 황어(湟魚) 등의 어류 숫자도 그에 따라 줄

어들었다. 칭하이호의 생태는 퇴화 단계에 들어갔던 것이다.

2008年, 青海省省政府为了改善青海湖的自然环境, 制订了相应的生态环境保护条例, 投入了约16亿元人民币的巨额资金, 并采取了有效的治理措施。通过这些年的努力, 青海湖曾经不断降低的水位开始上升, 生态系统有了显著改善, 现在已经是一个鱼鸟共舞、林水相依的生态多样化地区。

2008년 칭하이성(青海省) 성 정부에서는 칭하이호의 자연환경을 개선하기 위하여, 해당 생태 환경 보호 조례를 제정하고, 린민비 약 16억 위안이라는 거액의 자금을 투입하였다. 아울러 효과적인 복원 조치를 채택하였다. 최근 몇 년간에 걸친 노력을 통해, 일찍이 계속해서 낮아지던 칭하이호의 수위가 상승하기 시작하고 생태 시스템이 뚜렷하게 개선되어, 지금의 칭하이호는 이미 물고기와 새가 공존하고 숲과 물이 유기적으로 연결되어 생태적으로 다양화를 이룬 지역이 되었다.

青海湖是大自然赐予人类最美的礼物。她完美地融合了自然景观与人文景观, 就如同青藏高原上的一颗蓝宝石, 永远绽放出耀眼的光芒。

칭하이호는 대자연이 인간에게 선사한 가장 아름다운 선물이다. 자연 경관과 인문 경관이 완벽한 조화를 이룬 칭하이호는 칭짱고원(青藏高原)의 사파이어처럼 찬란하게 영원히 빛날 것이다. ❷

供图 / 图虫创意



塔尔寺位于中国青海省西宁市西南约 25 公里处的湟中县，是中国藏传佛教格鲁派（黄教）的六大寺院之一，也是青海省首屈一指的名胜古迹。

타일사(塔爾寺)는 중국 칭하이성(青海省) 시닝시(西寧市) 서남쪽 약 25 km 떨어진 황중현(湟中縣)에 있는, 중국 장전불교(藏傳佛教) 거루파(格魯派, 황교黃教)의 6대 사원 가운데 하나이자, 칭하이성에서 첫 손에 꼽히는 명승고적이다.

塔尔寺建于宗喀巴大师的诞生地。宗喀巴于 1357 年（元朝至正十七年）出生在今青海省的湟中地区，藏语中称为“宗喀”。他七岁时被送往夏琼寺，受沙弥戒时得到“罗桑扎巴”这一法名。16 岁以后，他前往西藏，拜访多个教派，并熟读多种佛教经论，专注于修行，声名日隆。38 岁时，他对西藏佛教进行改革，创建了格鲁派，成为一代宗师。1419 年（明朝永乐十七年），63 岁的宗喀巴圆寂。

타일사(塔爾寺)는 종가바(宗喀巴) 대사(大師)의 탄생지에 세워졌다. 종가바는 1357년[원(元) 지정(至正) 17년]에 지금의 칭하이성 황중(湟中) 지역, 장어(藏語)로 '종가(宗喀)'라 불리는 곳에서 태어났다. 그는 7 세 때에 하경사(夏瓊寺)에 보내져 사미계(沙彌戒)를 받을 때 '뤄상자바(羅桑紮巴)'라는 법명(法名)을 받았다. 16세 이후, 시짱(西藏)에 가서 여러 교파를 방문하며 다양한 불교 경론(經論)을 숙독하였고, 수행에 전념하여 명성이 나날이 드높아졌다. 38세에 시짱 불교를 개혁하여 거루파(格魯派)를 처음 세우고 일대(一代)의 종사(宗師)가 되었다. 1419 년[명(明) 영락(永樂) 17년]에 63세의 나이로 종가바는 입적하였다.

塔尔寺是先有塔、后有寺，故名“塔尔寺”。有一个关于建塔的故事介绍了塔尔寺的缘起：

타일사(塔爾寺)는 탑이 먼저 생기고 사원이 생긴 곳이다. 그래서 '타일사'라 불리게 된 것이다. 타일사가 세워진 연유를 알려주는, 탑 건립에 관한 이야기가 있다:

格鲁派创始人宗喀巴大师赴西藏后，不知不觉已过去了六年，他的母亲十分想念儿子，便托人把一束白发和一封信带给了宗喀巴，希望他能回家一趟。然而，宗喀巴收到信后并没有停止对佛法的追求。他写了一封回信告诉母亲：“如果在我出生的地方用十万狮子吼佛像和菩提树为胎藏建造一座佛塔，就和亲眼见到我没有什么两样。”同时，他还寄去了一幅自画像和狮子吼佛像。翌年，母亲就与信徒们合力建造了这座最早的“莲聚塔”。

거루파의 창시자 종가바(宗喀巴) 대사가 시짱으로 간 뒤, 어느덧 6 년이 지났다. 몹시도 아들이 그리웠던 그의 모친은 흰 머리카락 한 묶음과 편지 한 통을 인편으로 종가바에게 보내서 집에 한번 다녀가길 바랐다. 그러나 종가바는 편지를 받고서도 불법을 구하기를 멈추지 않



塔尔寺

타일사

作者：崔高浩 최고호

翻译（中文）：张泉 장취안

았다. 그는 답장을 써서 모친에게 일렀다. “만약 제가 태어난 곳에 십만사자후불상(十萬獅子吼佛像)과 보리수(菩提樹)로 태장(胎藏)을 삼아 불탑을 세우시면, 저를 직접 보는 것과 다를 바 없을 것입니다.” 동시에, 그는 자화상과 사자후불상도 같이 보냈다. 이듬해에 어머니는 신도들과 힘을 합하여 ‘연취탑(蓮聚塔)’을 가장 먼저 세웠다.

1577年(明朝万历五年), 弥勒殿的建成使塔尔寺初具规模. 到了清代, 塔尔寺迅速发展, 规模逐渐扩大, 成为藏传佛教格鲁派六大寺院之一.

1577년[명(明) 만력(萬曆) 5년]에 미륵전(彌勒殿)이 세워지면서 타알사는 초보적이거나 규모를 갖추었다. 청대(清代)에 타알사는 빠르게 발전하여 규모가 갈수록 커져서 장전불교(藏傳佛教) 거루파 6대 사원의 하나가 되었다.

塔尔寺前的广场上, 最引人注目的是排成一列的八座塔, 被称为“八宝如意塔”或“如来八塔”, 这八座塔是塔尔寺的象征. 塔的台座由青砖砌成, 塔身白灰抹面, 每座塔的南面还有一尊佛龛, 塔身下面以华丽的色彩装饰, 并刻有图案和经文. 这八座塔在明亮的阳光下, 散发出洁白的光芒. 游客们在塔前忙碌地拍照留念, 而远道而来的朝圣者用粗糙的双手和布满皱纹的脸庞, 虔诚地绕塔祈祷.

타알사 앞의 광장에서 가장 시선을 끄는 것은 일렬로 줄 늘어선 8개의 탑이다. ‘팔보여의탑(八寶如意塔)’ 혹은 ‘여래팔탑(如來八塔)’이라 불리는 타알사의 상징이다. 탑의 대좌(台座)는 푸른 벽돌로 쌓았고, 탑신(塔身)은 백회(白灰)를 발랐으며, 모든 탑의 남쪽에는 불감(佛龕)이 있다. 탑신 아래는 화려한 색채로 장식하고 문양과 경문을 새겼다. 이 여덟 좌의 탑은 밝은 햇살 아래에서 새하얗게 빛나고 있다. 관광객들은 탑 앞에서 사진을 찍느라 분주한데, 멀리서 왔음직한 순례자는 거친 두 손과 주름 가득한 얼굴로 탑을 돌며 경건하게 기도한다.

进入塔尔寺院內, 可以看到风格鲜明的建筑群.

타알사(塔爾寺) 경내에 들어서면 풍격이 선명한 건축군을 볼 수 있다.

小金瓦殿, 又名护法殿, 枣红色墙壁像四方形的城郭一样环绕在殿的四周, 内部有金色屋顶的建筑物. 回廊内陈设着野牛、羊、熊、猴等动物标本, 据说这象征着一切恶魔鬼怪都被神所征服.

소금와전(小金瓦殿)은 호법전(護法殿)이라고도 한다.





자주색 벽이 네모난 성곽처럼 불전의 사방을 둘러고, 그 안에 황금색 지붕의 건물이 있다. 회랑 안에는 들소, 양, 곰, 원숭이 등의 동물 표본이 진열되어 있는데, 모든 악귀와 괴물들이 신에게 정복당했음을 상징한다고 한다.

小金瓦殿의 后面矗立着一座洁白的时轮塔，高耸挺拔，古色古香。塔旁就是祈寿殿了，绿色的砖墙和瓦片，以及青翠的菩提树，吸引着人们的目光。那里有一块石头，据说是宗喀巴的母亲每天提着水罐经过并坐下来休息的地方。

소금와전(小金瓦殿) 뒤로는 새하얀 시륜탑(時輪塔)이 고색창연한 모습으로 우뚝 서 있다. 탑 옆은 바로 기수전(祈壽殿)이다. 녹색의 벽돌담과 기와, 그리고 푸른 보리수가 눈길을 사로잡는다. 기수전에는 바위가 하나 있는데, 종카바(宗喀巴)의 어머니가 매일 물동이를 이고 가다가 앉아 쉬던 자리라고 전해진다.

沿着祈寿殿后面的步行道，穿过狭窄的拱门，随处可见转经筒，每走一步都会看到融合了汉藏风格的建筑，美轮美奂地展现在我们眼前。

기수전(祈壽殿) 뒤쪽의 보행로를 따라 좁은 아치문을 통과하며, 곳곳에서 전경통(轉經筒)을 볼 수 있다. 걸음을 걸을 때마다 한장(漢藏)의 풍경이 어우러진 건물들이 다채로우면서 화려한 모습으로 눈앞에 나타난다.

大经堂后面是由大金瓦殿等多座建筑组成的一个建筑群。

대경당(大經堂) 뒤로 대금와전(大金瓦殿) 등의 여러 건물이 이루어진 건축군이 있다.

大经堂是全体喇嘛打坐念经的地方，是塔尔寺内规模最大的的一处建筑。它占地约2000平方米，矗立着168根大柱子。大经堂内供奉着少年形象的宗喀巴尊像，从棚顶到地面悬挂着五彩经幡，墙壁上装饰着酥油花、壁画和堆绣，整个空间华丽耀眼。

대경당은 라마승들 전체가 좌선하고 경문을 읽는 곳으로, 타얼사에서 가장 규모가 큰 건물이다. 약 2,000㎡의 면적에 168개의 대형 기둥이 우뚝 서 있다. 대경당 내부에는 소년 모습의 종카바 존상(尊像)이 모셔져 있다. 천장에서 바닥까지 오색 징판(經幡)이 걸려 있고, 벽에는 쉰유화(酥油花)·벽화·퇴수(堆繡) 등이 장식되어 모든 공간이 눈이 부시게 화려하다.

金色屋顶的大金瓦殿是塔尔寺的中心佛殿，位于塔尔寺的正中央。进入大金瓦殿内部，映入眼帘的是一座高达12.5米的大银塔。据说宗喀巴就是在此诞生的。塔的底座是纯银镀金，并镶嵌着各种宝石。塔上缠绕着数十层白色哈达，据说这是为了表达其尊贵之义。塔顶还安放着宗喀巴大师像。这些都给人留下了深刻的印象。

황금빛 지붕의 대금와전(大金瓦殿)은 타얼사(塔爾寺)의 중심

불전으로 타일사의 정중앙에 위치하였다. 대금와전 안으로 들어서면 12.5 m 높이의 대은탑(大銀塔)이 시야에 들어온다. 종카바가 바로 이 지점에서 태어났다고 한다. 탑의 저좌(底座)는 순은도금이고 각종 보석을 상감해 넣었다. 탑 위를 수십 겹의 흰색 하다(哈達)가 휘감고 있는데, 존귀함을 표현하기 위한 것이라고 한다. 탑의 맨 위에는 종카바 대사의 상(像)이 안치되어 있다. 이 모든 것이 인상 깊게 느껴진다.

华丽庄严的塔尔寺有艺术三绝：酥油花、壁画和堆绣。

화려하고 장엄한 타일사에는 예술 삼절(三絶), 즉 쉼유화·벽화(壁畫)·퇴수(堆繡)가 있다.

酥油花是一种用油塑技法塑造的艺术品，因使用牦牛奶手工制作的“酥油”而得名。油塑将各种矿物质颜料揉进乳白色酥油中，雕塑成各种佛像、人物、山水、飞禽走兽、树木、花卉、亭台楼阁等艺术形象。

쉼유화는 유소(油塑) 기법으로 만든 예술품이다. 야크의 젖을 사용해서 수작업으로 만든 ‘쉼유(酥油)’를 사용하기 때문에 이름이 붙었다. 유소는 여러 가지 광물질 안료를 유백색 쉼유에 혼합하여, 불상·인물·산수·날짐승·들짐승·수목·화초·정자·누각 등의 갖가지 예술적 형상을 빚어낸다.

壁画遍布于塔尔寺的墙面和栋梁上。虽然经过了漫长的岁月，但色彩依旧绚丽清晰，这是因为使用了特殊的矿物质颜料。壁画的主要内容和人物，浓重地体现了藏传佛教的独特风格。

벽화(壁畫)는 타일사의 벽과 마룻대, 들보 곳곳에 있다. 오랜 세월이 지났음에도 색채가 여전히 현란하고 뚜렷한데, 이는 특수한 광물질 물감을 사용했기 때문이다. 벽화의 주요 내용과 인물에는 장전불교(藏傳佛教)의 독특한 풍격이 진하게 드러나 있다.

立体感十足的堆绣是塔尔寺独有的一种传统艺术形式。堆绣使用各色绸缎，裁剪粘贴成佛像、人物、花卉、飞禽走兽等各种形状，然后在内部塞以羊毛或棉花之类的填充物，并在外部进行刺绣。

입체감이 아주 두드러지는 퇴수는 타일사(塔爾寺)의 독창적인 전통 예술 형식이다. 퇴수는 여러 색깔의 비단을 자르고 붙여서 불상·인물·화초·날짐승·들짐승 등의 다양한 모양을 만든 다음, 양털이나 솜 같은 충진물을 안에 채워 넣고 겉면에 수를 놓는다.

塔尔寺是一座历史悠久的寺庙，也是一处具有重要宗教意义的藏传佛教圣地。这里展现了西藏与中原建筑风格和样式完美融合的建筑文化，这些文化遗产令人为之动容。

타일사(塔爾寺)는 유구한 역사를 가진 사찰이자, 중요한 종교적 의의가 있는 장전불교의 성지(聖地)이다. 이곳에는 시짱(西藏)과 중원(中原)의 건축 풍격과 양식이 완벽하게 어우러진 건축문화가 잘 드러나 있는데, 이러한 문화유산은 깊은 감동을 준다. ㉠

供图 / 中新社 - 马铭言 图虫创意



舌尖上的青海

여름으로 만나는 칭하이

作者：刘寒冰 류한빙

翻译：李莲姬 리렌지

提起青海，也许大家首先会想到最美青海湖、宛如仙境的茶卡盐湖以及富丽堂皇的塔尔寺等独具魅力的西北风光。其实，青海的饮食风俗也别具高原特色和民俗风情，就像青海人一样淳朴、粗犷、厚实。

칭하이(青海) 하면 여러분은 머릿속에 아름다운 칭하이호(青海湖)와 선경을 방불케 하는 차카염호(茶卡鹽湖) 그리고 화려하고 웅장한 탑이사(塔爾寺) 등 독특한 매력을 지닌 서북의 풍경을 먼저 떠올릴 것이다. 사실 칭하이성의 음식 풍습도 고원 특색과 민속 풍습을 가지고 있다. 마치 칭하이 사람들처럼 순박하고 소탈하며 너그럽고 성실하다.

日常美食 일상 음식

青海是我国四大牧区之一，得天独厚的地理环境使得这里的畜牧业非常发达，是世界“牦牛之都”和“藏羊之乡”，随处可见“风吹草地见牛羊”的景象。这里的手抓羊肉、生烤羊排、牛杂汤、筏子肉等，让我们品尝到了原汁原味的美食。

칭하이성은 중국 4대 목축 지역 중 하나로 독특한 지리적 환경으로 인해 이곳의 축산업은 매우 발달되어 있으며 세계 ‘야크의 수도(犛牛之都)’이자 ‘짱양(藏羊)의 고향’이기도 하다. 하여 어디에서나 ‘바람이 부는 풀밭에서 소와 양을 만날 수 있는’ 광경이 펼쳐진다. 이곳에서 손으로 집어 먹는 양고기(手抓羊肉), 생양갈비구이(生烤羊排), 소내장탕(牛雜湯), 파즈고기(筏子肉) 등 음식은 우리들로 하여금 칭하이성의 오리지널 음식을 즐길 수 있게 한다.

由于海拔高，温度低，昼夜温差大，日照时间长，青海的农作物主要是小麦、青稞，因此青海人一天三餐几乎都以面食为主。拉条、炮仗面、寸寸面、刀花面、酿皮……各种面食应有尽有，总有一款能抓住你的味蕾。

해발이 높고 온도가 낮으며 낮과 밤의 기온차가 크고 일조 시간이 길기 때문에 칭하이의 농작물은 주로 밀과 고산지 보리(青稞)이며 이 때문에 칭하이 사람들은 하루 세 끼 주로 밀가루 음식을 먹는다. 라티아오(拉條), 파오장면(炮仗面), 춘춘면(寸寸

面), 다오화면(刀花面), 낭피(釀皮) 등 각종 밀가루 음식이 없는 것이 없다. 그 중에는 반드시 당신의 입맛을 사로잡는 메뉴가 있을 것이다.

与大西北的粗犷相比，这里的甜品也有着属于自己的细腻——奶香四溢的青海酸奶、青稞酿造的甜醅、清爽解腻的熬茶等等，都是人们饭后的最爱。

서북 지역의 거칠고 소탈한 형상에 비해 그곳의 디저트는 자신만의 섬세함을 가지고 있다. 우유 향이 풍부한 칭하이 요구르트(青海優酪乳), 고산지 보리로 만든 티엔페이(甜醅), 상쾌하면서 느끼함을 가해주는 아오차(熬茶) 등은 모두 사람들이 가장 좋아하는 식후 디저트이다.



青海土火锅

칭하이 투회귀 (青海土火鍋)

关于青海土火锅，它的历史可以追溯到西汉，那时的火锅还是专属上层社会贵族享用的佳肴。直到明清时期，火锅才逐渐走进平常百姓的生活，成为家家户户最熟悉的味道。今天，透过大街小巷中大大小小的火锅店，足见青海人对土火锅的钟爱。

칭하이 투회귀(青海土火鍋)의 역사는 서한까지 거슬러 올라갈 수 있는데 그 당시 회귀는 상류층 귀족들만이 즐길 수 있는 음식이었다. 명청시기(明清時期)에 이르러서야 회귀는 점차 서민들이 먹는 음식으로 되었고 집집마다 가장 익숙한 맛이 되었다. 오늘날 거리와 골목에 있는 크고 작은 회귀 가게를 통해 칭하이 사람들이 투회귀(土火鍋)에 대한 사랑을 충분히 엿볼 수 있다.

与麻辣鲜香的四川火锅、滋补养生的潮汕火锅、“鲜掉眉毛”的云南菌子火锅相比，青海土火锅更讲究一个“土”字：火锅里面的食材都是常见的牛羊肉、带鱼、豆腐、海带以及当季时蔬，还有自制的洋芋粉、酸菜等；与一般火锅的“涮”不同，青海土火锅以鲜美的羊汤或醇厚的牦牛汤作为锅底，放上腌制入味的酸菜提鲜，再把喜欢吃的食材做熟摆好直接端上桌炖煮，原汁原味。

맵고 얼얼하며 향긋한 맛이 나는 쓰촨 회귀(四川火鍋)와 건강에 좋은 차오산 회귀(潮汕火鍋) 그리고 둘이 먹다가 하나가 죽어도 모르는 윈난 버섯 회귀(雲南菌子火鍋)에 비해 칭하이 투회귀(青海土火鍋)는 ‘투(土: 토종)’자의 의미를 더 중요시 한다. 회귀의 재료는 일상에서 흔히 먹는 쇠고기와 양고기, 갈치, 두부, 다시마 및 제철 야채 그리고 집에서 만든 양우 가루(洋芋粉), 수안차이(酸菜) 등등이다. 일반 적인 회귀와 달리 칭하이 투회귀(青海土火鍋)는 신선한 양탕이나 또는 감칠맛이 나는 야크탕(犏牛湯)을 회귀탕으로 하고 맛이 잘 든 수안차이(酸菜)넣어 감칠맛을 낸다. 그 위에 자신이 좋아하는 음식을 익혀 가지런히 놓은 다음 바로 상에 올려 폭 삶는다. 이것이 바로 제대로 된 칭하이 투회귀 맛이다.

青海土火锅另一个与众不同的特点是，它使用传统的铜制火锅，中间放上木炭。这种火锅的好处是，随着木炭的燃烧，锅中的食材也开始散发出最诱人的味道。青海的冬天相对寒冷，家人、朋友围炉而坐，品尝着热气腾腾的火锅，别有一番滋味。

칭하이 투회귀의 또 다른 특징은 구리로 만든 전통적인 신선로를 사용하여 가운데에 있는 화로에 숯불을 담아 끓여 먹는다는 점이다. 이런 회귀의 좋은 점은 숯이 타는 동시에 냄비의 재료들이 끓으면서 사람의 입맛을 돋구는 맛있는 냄새가 사람의 코를 자극한다는 것이다. 칭하이의 겨울은 비교적 추운 편이다. 추운 겨울에 가족들과 친구들이 신선로 주위에 모여 앉아 김이 모락모락 나는 회귀를 맛보는 것 또한 별미일 것이다.



羊肠面 양창멘 (羊腸面)

来到青海，怎能不吃一碗大名鼎鼎的羊肠面呢？羊肠大致分成两大类：肉肠和面肠。肉肠多是用羊小肠包裹着羊肉、羊杂灌制而成；而面肠则是在羊小肠里塞满豆面，因其形状很像运输使用的筏子，也被称作“筏子肉”。

칭하이 성에 와서 어찌 그 유명한 양창멘(羊腸面) 한그릇 맛보지 않을 수 있겠는가? 양창(羊腸)은 크게 리우창(肉腸)과 멘창(面腸)으로 나뉜다. 양창은 대부분 양 소장에 양고기와 양의 내장을 넣어서 만든 것이고 멘창은 양 소장에 콩가루를 채워서 만든 것인데 그 모양이 운송에 사용되는 뗏목과 비슷하다고 해서 ‘뗏목고기(파즈고기, 筏子肉)’라고도 한다.

羊肠面煮到九成熟时，会被捞起并均匀抓涂一层油，然后置于案板上备用，因此也叫作“抓面”。亲朋聚会，抓一把面放在一直翻滚的羊汤中氽烫至熟，这也是青海人最常见的待客美食。氽烫时间是制作美味羊肠面的关键。时间过短，面还没熟；时间过长，则失去了面条的筋道。将炸好的羊肠和切好的羊肉码在面条上，浇上循化的辣子、蒜汁、韭菜汁、芹菜末，再配上一碗清淡热乎的羊肉汤，一碗羊肠面就做好了。

양창멘이 거의 익어 갈 쫄이면 건져 내서 기름 한 겹을 골고루 발라 Doma 위에 올려 놓는다. 그래서 양창면 ‘좌멘(抓面)’이라고도 한다. 친척과 친구들 모임에서 국수 한줌을 쥐어 팔팔 끓는 양탕에 넣고 데쳐내는 것 또한 칭하이성 사람들의 가장 흔한 손님 접대 방식이다. 데쳐내는 시간은 맛있는 양창멘을 만드는 관건이다. 시간이 너무 짧으면 면이 덜 익고 시간이 너무 길면 면의 쫄깃한 맛이 없어진다. 잘 튀긴 양창과 미리 썰어 놓은 양고기를 면 위에 얹고 거기에 순화(循化)의 고추, 마늘즙, 부추즙, 다진 샐러리(芹菜) 그리고 담백하고 뜨끈한 양고기 국물을 곁들이면 맛있는 양창멘 한 그릇이 딱딱 완성된다.



狗浇尿

거우자우냐오 (狗浇尿)



看到这三个字时，估计大家怎么也想不到这竟然是一道美食吧？“狗浇尿”其实就是一种以面粉和青稞粉为主料、以香豆粉和花椒粉为辅料烙制而成的油饼。烙制时，在锅边淋入清油（菜籽油），不断转动饼皮，让油香充分浸润进去，待其色泽金黄、外皮酥脆、内里松软时，一份美味的“狗浇尿”就制作好了。

이 세 글자만 보면, 여러분은 아마 이것이 맛있는 음식을 가리킬 줄은 상상도 못했을 것이다. ‘거우자우냐오(狗浇尿)’는 사실 밀가루와 보리가루를 주원료로 하고, 콩가루와 산초가루를 부원료로 하여 구운 기름떡의 일종이다. 구울 때, 솥 옆에 식용유(유채유)를 두르고 밀전병(餅皮)을 계속 돌려 기름 향이 완전히 스며들도록 한다. 밀전병이 황금색으로 변하고 겉껍질이 바삭하며 속껍질이 부드러워지면 맛있는 ‘거우자우냐오’가 만들어진다.

关于“狗浇尿”的传说，众说纷纭，但最流行的说法是与旧时人们的生活习惯有关。在过去物资贫乏的年代，人们做饭时不舍得多放油，就用油壶瓶在锅边淋油。油壶瓶瓶口比较小，淋油的动作就像狗在撒尿，由此得名“狗浇尿”。

‘거우자우냐오’의 이름의 유래에 대해선 의견이 분분하지만 가장 유행하는 설은 옛 사람들의 생활습관과 관련이 있다. 옛적에 물자가 부족했던 시절, 사람들은 요리를 할 때 기름을 많이 넣는 것이 아까워 기름 주전자를 사용하여 냄비 옆에 기름을 들렀는데, 기름 주전자의 입구가 비교적 작고 기름을 붓는 동작이 마치 개가 오줌을 누는 것과 같다고 하여 ‘거우자우냐오’라고 불리게 되었다.

虽然名字不美，但这丝毫不影响它的味美。“狗浇尿”不仅是家喻户晓的名小吃，还是许多人的童年回忆，如今它也是青海省非物质文化遗产之一。

비록 이름은 그다지 아름답지 않지만 맛에는 전혀 영향을 끼치지 않는다. ‘거우자우냐오’는 누구나 다 아는 유명한 간식일 뿐만 아니라 많은 사람들의 어린 시절 추억이기도 하며 오늘날에도 칭하이성 무형문화유산 중의 하나이다.

青海是中国西北的一颗明珠，其美景令人心驰神往，其美食强调原汁原味、注重天然，让人流连忘返，乐而忘返。

칭하이성 중국 서북부의 명주로 그 아름다움은 사람들의 마음을 매료시키며 음식은 본연과 자연의 맛을 강조하여 사람들로 하여금 발걸음을 멈추고 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 한다. 🍴

供图 / 刘寒冰





澜湄生态合作

란 메 이 (瀾 湄) 생 태 협 력

作者: 张熙华 장시화

翻译: 李莲姬 리렌지

“一江连六国”

‘강 하나가 여섯 나라를 이어준다’

全球知名的国际河流中, 欧洲有多瑙河, 亚洲有澜沧江-湄公河。澜沧江发源于中国青海唐古拉山北麓, 一路向南穿过西藏、云南等省区, 从西双版纳出境后称为湄公河, 先后流经缅甸、老挝、泰国、柬埔寨、越南五国。干流全长4880公里, 滋养着约81万平方公里流域内的3.26亿人, 因其“一江连六国”的独特地缘区位优势, 被誉为“东方多瑙河”。

세계적으로 유명한 국제 하천 중 유럽에는 다뉴브강(多瑙河)이 있고 아시아에는 란창강-메콩강(瀾滄江-湄公河)이 있다. 란

창강은 중국 칭하이성 탕구라산(唐古喇山) 북쪽 기슭에서 발원하여 남쪽으로 시짱(西藏)와 윈난성 등을 가로 질러 간다. 시짱 반나(西雙版納)를 지나 중국 국경을 벗어나면 메콩강이라고 불리며 미얀마, 라오스, 태국, 캄보디아, 베트남 5 개국을 차례로 지나간다. 본류는 총 길이가 4,880km로 약 81만 평방 킬로미터 유역에 있는 3 억 2,600만 명의 인구를 자양하고 있으며 ‘강 하나가 여섯 나라를 이어주는’ 독특한 지리적 우세로 인해 ‘동방의 다뉴브 강’으로 불린다.

一湾江水流经处，自然资源极为丰富，尤其是矿产、生物、水能、旅游等资源令世界瞩目。随着澜沧江-湄公河航运持续开发，河运和相关活动日益成为澜湄国家间互相往来的经济大动脉，是六国赖以生存的自然馈赠，更是六国守望相助、共同发展的天然纽带。

강이 흘러지나가는 지역에는 천연자원이 매우 풍부한데 특히 광물, 생물, 수력, 관광 등의 자원이 풍부하여 세계의 주목을 받고 있다. 란창강-메콩강의 운항이 지속적으로 발전함에 따라 하천 운수와 그것에 관련된 활동은 갈수록 란메이(湄湄) 6개국이 서로 왕래하는 경제 대동맥이 되어 가고 있으며 이는 란메이 6개국이 의지하여 살아갈 수 있는 자연이 준 선물이며 더욱이는 6개국이 서로를 돕고 함께 발전하는 천연적인 연결 고리이다.



“生态高地” ‘생태 고지’

澜沧江源头地区作为中国生物多样性丰富的区域之一，不仅是中国西部重要的水源产流地和生态安全屏障，也是雪豹等珍稀野生动物的重要栖息地。为了保护青海自然生态系统和濒危物种种群，澜沧江-湄公河的源头区域被纳入中国面积最大的国家公园——三江源国家公园，其中澜沧江源园区昂赛大峡谷正推动实施国家公园特许经营，即在充分保护自然生态原真环境的前提下，有序适当地开展生态体验、生态教育等旅游活动，进而实现保护与发展的有机统一。

란창강 발원지는 중국에서 생물다양성이 풍부한 지역 중 하나로 중국 서부의 중요한 수원이자 생태 안전 장벽일 뿐만 아니라 눈 표범과 같은 희귀 야생 동물의 중요한 서식지이기도 하다. 칭하이성의 자연생태계와 멸종위기종 동물을 보호하기 위해 란창강-메콩강의 발원지를 중국 최대 국립공원인 산장위안(三江源) 국립공원에 포함시켰으며, 그 중 란창강원단지(澜沧江源園區) 양사이대협곡(昂賽大峽谷)은 국립공원의 프랜차이즈 경영을 추진하고 있다. 즉 자연생태계의 원 모습을 충분히 보호한다는 전제하에 생태체험, 생태교육 등의 관광활동을 질서 있고 적절하게 전개하여 보호와 발전의 유기적 통일을 실현하고 있다.



当地严格划定特许经营范围, 正在重点开发生态体验及环境教育等服务业和文化产业, 如昂赛大峡谷雪豹自然体验项目, 获得国际旅游者青睐。越来越多的牧民“变身”为野生动物摄影师和向导, 与世界各地摄影家一起在澜沧江源观察并用影像记录、欣赏山河林草湿地。他们用镜头捕捉野生动物的自由灵性, 传递人与自然和谐共生的理念, 展示当地生态以及他们对自然的热爱。各类摄影作品、纪录片不仅频获国内外重大奖项, 也将江源玉树的生态价值和自然风貌广泛传播。热映纪录片《雪豹和她的朋友们》的导演奚志农表示, 野生动物与牧民摄影师的“双向奔赴”, 带给外界深深的震撼。随着三江源国家公园的成立, 当地野生动物的数量在不断增加, 生物多样性得以有效恢复。

현지에서는 프랜차이즈 경영의 범위를 엄격히 규정하고 양사이대협곡 눈표범 자연 체험 프로그램과 같은 생태 체험 및 환

경 교육 등 서비스 산업과 문화 산업의 개발에 중점을 두고 있어 국제 관광객들의 사랑을 받고 있다. 점점 더 많은 목축민들이 야생동물 사진작가와 가이드가 되어 전 세계 사진작가들과 함께 란창강 수원을 관찰하고 영상으로 기록하며 산과 강과 숲과 풀 그리고 습지를 감상하고 있다. 그들은 카메라를 사용하여 야생 동물의 자유로운 영성을 포착하고 인간과 자연의 조화로운 공생의 개념을 전달하며 지역 생태와 자연에 대한 그들의 사랑을 보여주었다. 각종 사진작품과 다큐멘터리는 국내외 주요 상을 빈번히 수상하였을 뿐만 아니라 강원옥수(江源玉树)의 생태적 가치와 자연의 모습을 널리 알렸다. 다큐멘터리 영화 ‘눈표범과 그녀의 친구들’을 히트시킨 시즈농(奚志農) 감독은 야생동물과 목축민 사진작가의 ‘쌍방향 질주(雙向奔赴: 하나의 목표를 위해 서로가 공동으로 노력함)’가 사람들에게 깊은 울림을 줬다고 말했다. 산장위안(三江源) 국립공원의 설립으로 지역 야생동물의 수가 증가하고 생물 다양성이 효과적으로 회복되어 가고 있다.



“共饮一江水”

‘공음일강수 (共飲一江水, 아시아 국가들, 한줄기 강물을 같이 마시다)’

澜沧江-湄公河, 既是联系澜湄流域六国的天然纽带, 也是流域沿岸民众世代繁衍生息的摇篮。澜-湄孕育了它流经国家各具特色又相亲相近的文化, 形成了各国间历史悠久、深厚广泛的经济人文联系。

란창강-메콩강은 란메이강 유역의 6개국을 연결하는 자연적 유대일 뿐만 아니라 란창강-메콩강 연안의 사람들이 대대손손 생활해 온 요람이기도 하다. 란메이(湄-湄)강은 그것이 흘러 지나는 나라들로 하여금 서로 독특하면서도 서로 비슷한 문화를 형성케 하였고 여러 나라 간 유구하고 깊으며 광범위한 경제적, 문화적 연결을 형성했다.

受文化多样性与自然多样性的双重影响, 澜湄流域呈现出

独特的民族生态景观。通过共同举办或参加宗教和节庆活动, 推动边民互动, 促进多民族“同源异流”, 澜湄流域各国民族与境外亲戚、朋友密切的跨境联系为各国的合作奠定了深厚基础。

문화적 다양성과 자연적 다양성의 이중 영향으로 란메이강 유역은 독특한 민족 생태 경관을 형성하고 있다. 종교 및 축제 활동의 공동 주최 또는 참여를 통해 변경 시대 주민들 간의 교류를 촉진하고 여러 민족의 ‘동원이류(同源異流: 근원은 같지만 흐름이 다름)’를 촉진하며 란메이강 유역의 여러 민족과 해외 친척 및 친구 간의 국경을 초월한 긴밀한 연결은 여러 국가 간 협력에 견고한 토대를 마련했다.

2016年3月23日,中国和柬埔寨、老挝、缅甸、泰国、越南领导人在中国三亚举行了澜沧江-湄公河合作首次领导人会议,共同宣布启动这一新型区域合作机制,一致决定建设面向和平与繁荣的澜湄国家命运共同体。转眼间,这个因水而生、因水而兴的合作机制已走过七度春秋。在政治安全、经济和可持续发展、社会人文“三大支柱”,互联互通、产能、跨境经济、水资源、农业和减贫“五个优先合作方向”都取得了巨大成果,同时在数字经济、环保、卫生、海关、青年、可持续发展、地方合作、传统医药等新兴领域的合作也不断取得新进展。

2016년 3월 23일 중국, 캄보디아, 라오스, 미얀마, 태국, 베트남 등 6개국 지도자들은 중국 쑤안(三亞)에서 란창강-메콩강 협력 제 1차 정상 회의를 열고 이 지역 협력 메커니즘의 개시를 공동으로 발표했으며 평화와 번영을 지향하는 란메이 국가들의 운명 공동체를 건설하기로 합의했다. 물로 인해 생겨나고 물로 인해 흥해진 이 협력 매커니즘이 생겨난 지도 어느덧 7년이란 세월이 지났다. 정치 안보, 경제와 지속 가능한 발전, 사회 및 인문학 등 '3대 기둥'과 상호 연결, 생산 능력, 국경을 초월한 경제, 수자원, 농업 및 빈곤 감소 등 '5개 방면'의 우선 협력 방향'에서 큰 성과를 거두었으며, 아울러 디지털 경제, 환경 보호, 보건, 세관, 청년, 지속 가능한 발전, 지역 합작, 전통 의학 등 신흥 분야와의 협력도 계속해서 새로운 변화를 가져왔다.

2021年12月3日,中老铁路全线开通运营,展现了澜湄六国在互联互通领域的合作向纵深持续推进。数据显示,2022年,中国同澜湄五国贸易额达4167亿美元,同比增长5%;中国从澜湄五国进口农产品总额增长22%。

2021년 12월 3일 중노철도의 전체 노선이 개통되었으며 이는 란메이 6개국의 상호 연결 분야의 협력이 심도 있게 계속 진행되고 있음을 보여

준다. 데이터에 따르면 2022년 란메이 5개국과 중국의 무역액은 4,167억 달러로 전년 대비 5% 증가했으며 중국이 란메이 5개국에서 수입한 농산물 총액은 22% 증가했다.

最具澜湄特色的可持续发展合作是水资源合作。中国全力保障下游国家水资源供应,开创性地向湄公河国家分享澜沧江水文信息,共同实施“澜湄甘泉行动计划”“澜湄兴水惠民行动”“典型小流域综合治理示范”等务实合作项目,携手应对气候变化挑战,提升各国水资源管理能力。其中包括不少“小而美”项目,比如开展了30余处农村饮水安全示范项目。

란창강-메콩강의 특색을 가장 잘 살릴 수 있는 지속 가능한 협력은 수자원 협력이다. 중국은 강 하류에 있는 국가들의 수자원 공급을 보장하기 위해 최선을 다하고 란창강 수문 정보를 메콩강 국가들에 공유하며 '란메이간취안행동계획(澜湄甘泉行動計畫)', '란메이 흥수 혜민 행동(澜湄興水惠民行動)', '전형적인 소유역 종합 관리 시범(典型小流域綜合治理示範)'과 같은 실용적인 협력 프로젝트를 공동으로 시행하고 각국이 협력하여 기후 변





화의 도전에 대응하고 국가 수자원 관리 능력을 향상시킨다. 여기에는 30여 개의 농촌 식수 안전 시범 프로젝트가 수행되는 등 많은 ‘작지만 아름다운(小而美)’ 프로젝트도 포함된다.

六国秉持开放包容、合作共赢的精神，积极推动澜湄合作与三河流域机制、大湄公河次区域经济合作、湄公河委员会等机制相互促进、协调发展，共同助力东盟共同体建设，为完善区域治理贡献“澜湄方案”和“澜湄智慧”。

6개국은 개방과 포용, 협력과 상생의 정신으로 란메이 합작과 삼강 유역 메커니즘, 메콩강 하위 지역 경제 협력(大湄公河次区域經濟合作), 메콩 위원회 등 메커니즘의 상호 촉진과 조화로운 발전을 적극 추진했으며 아세안 공동체(東盟共同體) 건설을 공동으로 지원하고 지역 거버넌스를 개선하기 위해 ‘란메이 계획

(澜湄方案)’과 ‘란메이 지혜(澜湄智慧)’에 기여한다.

澜湄合作将六国紧密地联系在一起，传统友谊世代相传，互利合作硕果累累，展现出“水善利万物而不争”的东方哲学。如同诗歌描述的那样：“我住江之头，君住江之尾。彼此情无限，共饮一江水。”

란메이의 협력은 6개국을 밀접하게 연결했고 국가들 간의 전통적인 우정이 대대로 계승되게 하였으며 상호 이익이 되는 협력을 통해 많은 성과를 이루게 하였다. 이는 ‘물은 만물에게 생명을 주지만 종래로 이득을 위해 다투지 않는다(水善利萬物而不爭)’는 동양 철학의 면모를 여실히 보여준 셈인데 시가에서 묘사한 바와 같다. “나는 강머리에 살고, 그대는 강끝에 살지만 서로에 대한 정이 깊어 한줄기 강물을 같이 마시네.” ㄹ

供图 / 图虫创意

学中文

使她成为

联合国

青年文化使者

중국어 배움으로써 그녀는
유엔 (UN) 청년 문화
전파자의 일원이 되었다

作者: 李昕阳 리신양

翻译: 李莲姬 리렌지

2023年4月20日, 联合国中文日暨中央广播电视总台第三届海外影像节活动在联合国日内瓦办事处万国宫成功举办。活动受到美联社、雅虎、美通社、《泰晤士报》、欧洲市场观察、《欧洲财经》杂志、德国财经新闻等220余家西方主流媒体报道, 触达受众近1.3亿人次。在中央广播电视总台特别节目《共绘繁荣》的视频中, 出现了摩洛哥哈桑二世大学孔子学院学生严悠莉(Maroua Bouayyad)的身影。在孔院志愿者教师李昕阳的指导下, 她的视频作品来自37个国家和地区的939部作品中脱颖而出, 她自己也被评为全球六名“总台联合国中文日青年文化使者”之一, 并将于暑期前往中国广东开启提升中文、感知中国的圆梦之旅。

2023년 4월 20일, 유엔 중국어의 날(聯合國中文日) 및 중앙방송 본국(中央廣播電視總臺) 제3회 해외영상제 행사가 유엔 제네바 사무소(聯合國日內瓦辦事處)인 팔레 데 나시옹(萬國宮)에서 성공적으로 개최되었다. 이번 행사는 AP 통신(美聯社), 야후(雅虎), PR 뉴스와이어(美通社), 영국 타임스(泰

晤士報), 유럽 마켓 워치(歐洲市場觀察), 유럽 금융 잡지(《歐洲財經》雜誌), 독일 파이낸스(德國財經新聞) 등 220여 개에 달하는 서양의 주요 언론 매체에서 보도되었으며 시청자 수는 거의 1억 3000만 명에 달했다. 중앙방송 본국의 특집 프로그램인 <변영을 함께 그리자(共繪繁榮)>의 방송 영상에서 모로코 하산 2세 대학(摩洛哥哈桑二世大學) 공자아카데미의 학생인 마루아 부아야드(嚴悠莉, Maroua Bouayyad)의 모습을 찾아 볼 수 있었다. 공자아카데미에서 자원봉사를 하고 계시는 리신양(李昕陽) 선생님의 지도 하에 그녀의 동영상 작품은 37개 국가와 지역에서 온 939편의 작품 중에서 두각을 드러냈을 뿐만 아니라 그녀 자신도 전 세계에서 6명밖에 안되는 ‘중앙방송 본국 유엔 중국어의 날 청년 문화 전파자’의 일원으로 선정되어 돌아오는 여름 방학에 중국 광둥(廣東)성을 방문하여 중국어를 향상시키고 중국을 피부로 느낄 수 있는 꿈의 여행을 시작할 수 있게 되었다.



一、话中秋，发现中摩文化的共通性

1. 추석을 이야기하며 중국과 모로코 문화의 공통성 (共通性) 을 발견하다.

严悠莉在投稿视频中首先点明，阿拉伯国家是“一带一路”倡议的重要组成部分，但她观察到这里的人对中文和中国文化的了解还远远不够，她表达了自己想为中阿文化交流作出努力的愿望。她用自己擅长的中文、法语和阿拉伯语介绍了中国的传统节日，并选择自己最喜欢的节日——中秋节来展开话题，讲述了中秋节在中国农历的日子、相关的神话故事以及中秋赏月吃月饼的习俗。她喜欢中秋节是因为她觉得中秋所蕴含的文化内涵与摩洛哥人的家庭观念很相似，摩洛哥人也注重家人团圆，对月亮也有着很高的赞美。她的理想是成为中、法、阿三语的翻译，能够作为交流的桥梁联结中摩的经贸和文化往来。她说，中摩两国虽然距离遥远，也有很多不同，但在文化的本源上有共通性，如尊师重教、热情好客等，这使得中摩两国人民天然亲近，民心相通。

마루아 부아야드는 투고 동영상에서 아랍 국가들이 ‘일대일로 구상(一帶一路倡議)’의 중요한 부분인 건 맞지만 관찰 결과 이곳 사람들이 중국어와 중국 문화에 대한 이해가 아직 많이 부족하다는 것을 발견했다고 하면서 자신이 중국과 아랍의 문화 교류를 추진하는 데 이바지하고 싶다고 밝혔다. 그는 자신 스스로가 익숙한 중국어와 프랑스어 그리고 아랍어로 중국의 전통 명절을 소개하고, 명절 중에서도 자신이 가장 좋아하는 추석을 골라 이야기를 전개하였다. 추석의 음력 날짜와 추석에 얽힌 신화 그리고 추석에 달맛이를 하며 월병을 먹는 풍습 등등에 대해 설명하였다. 그녀가 추석을 좋아하는 이유는 추석이 담고 있는 문화



严悠莉的“青年文化使者”获奖证书

마루아 부아야드가 수상한 ‘청년 문화 전파자’ 증서

적 함의가 모로코인들의 가족 관념과 비슷하다고 생각하기 때문이며 모로코인들도 가족이 한자리에 모이는 것을 중시하고 달을 높이 찬미하는 풍습이 있다고 했다. 그녀의 꿈은 중국어, 프랑스어, 아랍어 등 3가지 언어에 모두 능숙한 통역사가 되어 중국과 모로코의 경제와 무역 및 문화 왕래와 교류를 이어주는 가교 역할을 하는 것이다. 그녀는 중국과 모로코 양국은 비록 거리가 멀고 서로 다르지만 스승을 존경하고 교육을 중시하며 열정적으로 손님을 맞이하는 등 문화의 본원에서 보면 많은 공통점이 있기에 양국 국민은 자연히 가까워지고 민심이 통하게 되어 있다고 말한다.

二、歌舞秀，用艺术搭起中摩交流的桥梁

2. 가무쇼 (歌舞秀), 예술로 중국과 모로코 양국 교류의 다리를 놓다.



严悠莉参与 2023 孔院春晚中国舞蹈《采薇》(右二)
2023 년 공자아카데미 춘제완후이 (春晚) 에서 마루아 부아야드가 중국 고전 무용인 <채미 (采薇)> 공연을 하고 있다. (오른 쪽으로 두 번째)

严悠莉同学所在的班级是以 HSK 三级课本作为主要授课教材的，但她在学期初就购买了 HSK 四级的书进行自习。在过去的一次 HSK 考试中，她跳级参加了四级考试，如今正期待着考试结果，她表示颇有信心。她在孔院的文化活动中表现非常积极，除了多次担任活动志愿者外，在 2023 年孔院春晚活动中，多才多艺的她一个人参加了四个节目——中文歌曲《无与伦比的美丽》和《难忘今宵》的合唱、中国古典群舞《采薇》表演、摩洛哥传统乐器 Luth 演奏及伴唱。严悠莉的精彩表演赢得台下的中摩观众一致叫好，可谓是用无国界的艺术搭起中摩交流的桥梁。

마루아 부아야드가 공부하는 학급에서는 HSK 3급 교과서를 주요 수업 교재로 쓰고 있지만 그녀는 학기 초에 벌써 HSK 4 급 교재를 구입해서 자습하였다. 지난 번에 있는 HSK 시험에서 그녀는 한등급 뛰어넘어 HSK 4 급 시험을 봤다. 시험 결과를 기다리고 있는 그녀의 얼굴에는 신심이 가득해 보였다. 그녀는 공자아카데미의 각종 문화 활동에 매우 적극적이며 여러 차례 자원봉사활동에 참여하였다. 어디 그뿐인가? 다재다능한 그녀는 2023 년 공자아카데미의 춘제완후이(春晚) 에서 혼자서 4개나 되는 프로그램에 참여했다. 중국어 합창인 '비할 데 없는 아름다움(無與倫比的美麗)'과 '잊을 수 없는 오늘밤(難忘今宵)'의 공연, 중국 고전 군무인 '채미(采薇)' 공연, 모로코 전통악기인 Luth를 연주하면서 노래하기 등등이다. 그녀의 멋진 연기는 중국과 모로코 관객들의 호평을 얻었고 그녀는 국경이 없는 예술로 중국과 모로코의 가교 역할을 하였다.

三、全家都是“汉语人”

3. 온 가족이 중국어를 배우다.

在 2023 年的春晚活动中, 严悠莉全家人都来捧场并全程喝彩。深入交流后我们得知, 这一家五口人竟都学过一点汉语。十岁的妹妹 Ritaj 得知孔院将再度为青少年开班时, 当即表示要报班上课。她还学着录了一首介绍中国景点的歌, 用中文说她以后想去中国旅行。

2023년 춘제완후이에 마루아 부아야드의 온 가족이 다 참석하였으며 완후이가 진행되는 내내 박수갈채를 보냈다. 좀 더 깊이 있는 교류를 통해 우리는 이 다섯 식구가 모두 중국어를 얼마간 배운 적이 있다는 사실을 알게 되었다. 열 살짜리 여동생 리타지(Ritaj)는 공자아카데미에서 청소년을 위한 중국어 강좌를 다시 개설한다는 소식을 듣고 그 자리에서 이번에 꼭 등록하겠다고 했다. 그 뿐만 아니라 리타지는 중국의 관광지를 소개하는 노래를 배워서 녹음하기도 하고 나중에 중국에 여행을 가고 싶다고 중국어로 얘기하기도 했다.

严悠莉还有一个哥哥, 也曾是我们孔院的优秀学生。他在学习完 HSK 四级的课程后拿到了奖学金, 到中国学习了一年。由于家中三个孩子都学习中文, 这个家庭的父母偶尔也用孩子们的教材, 跟着孩子们自学了 HSK 一级的汉语。与孔院老师交谈时, 他们也努力用汉语打招呼, 令我们十分感动。

그녀에게는 동생외에도 오빠 한 명이 있었는데, 오빠도 공자아카데미의 우수한 학생이었다. HSK 4급 과정을 마친 뒤 장학



本文作者在严悠莉指导下学习摩洛哥传统乐器 Luth

본문의 필자가 마루아 부아야드의 지도 하에 모로코 전통 악기인 Luth 를 배우고 있는 장면

금을 받고 1년간 중국에서 공부했다. 세 아이가 모두 중국어를 배우기 때문에 부모님들도 가끔 아이들의 교재로 HSK 1 급 중국어를 독학하곤 했다. 공자아카데미의 선생님과 이야기를 나눌 때에도 중국어로 인사 하려고 노력하는 모습에서 우리는 무척 감동을 받았다.

获奖后, 严悠莉十分惊喜, 她连连表示, 是因为学习了中文才让她与众不同, 才能获得如此高的荣誉, 她十分感恩。她表示, 将在中国之行结束后与身边的同学和朋友们分享此行见闻, 让更多的人了解当下的中国。

상을 받고 깜짝 놀란 그녀는 중국어를 공부했기 때문에 남보다 뛰어날 수 있었고 이같은 영광을 누릴 수 있게 되었다고 거듭 말하면서 감사의 마음을 표했다. 그녀는 중국에서의 방문이 끝나면 주변의 학우들과 친구들에게 중국에서 보고 들을 내용을 공유하여 보다 많은 사람들이 현재의 중국을 이해할 수 있도록 하겠다고 말했다. 孔

供图 / 李昕阳



严悠莉和她的家人。前排右一为严悠莉, 中间为妹妹 Ritaj; 后左为哥哥, 右为妈妈。

마루아 부아야드와 그녀의 가족들. 앞줄에서 오른 쪽 첫 번째가 그녀이고 중간에는 그녀의 동생 리타지이며 뒷 줄에서 왼 쪽은 그녀의 오빠이고 오른 쪽은 그녀의 어머니이다.

采薇的 汉语学习之路

차이웨이 (采薇) 의 중국어 배움의 길



作者: 陈采薇 천차이웨이
翻译: 李莲姬 리렌지

她来自巴西圣保罗州立大学孔子学院，中文名叫陈采薇，目前是一名建筑专业的大学生。“采薇”来源于中国最古老的诗歌总集《诗经·小雅》：“采薇采薇，薇亦作止。”“采薇”，作为一个充满诗意的名字，在春风里唤起了对远方友人的思念，也唤醒了一个巴西女孩对遥远中国的向往。

그녀는 브라질 상파울루주립대학교(巴西聖保羅州立大學) 공자아카데미 출신으로 중국 이름은 천차이웨이(陳采薇)이며 현재 건축학을 전공하는 대학생이다. ‘차이웨이(采薇)’는 중국에서 가장 오래된 시가 총집인 ‘시경·소아(詩經·小雅)’에서 나오는 ‘고사리를 캐세 고사리를 캐세, 고사리가 돋았네(采薇采薇, 薇亦作止)’에서 유래한 것이다. 차이웨이(采薇)는 시적인 정취가 다분한 이름으로 봄바람속에서 먼 곳에 있는 친구에 대한 그리움을 불러일으킬 뿐만 아니라 중국과 멀리 떨어져 있는 브라질 소녀가 중국에 대한 동경을 불러일으키기도 한다.

汉语学习之路

중국어 배움의 길

采薇是学建筑学的。上大学时，她通过中国建筑接触到了中国的历史文化，还看过许多中国电视剧、电影、小说……在中国文化润物无声的影响下，她越来越喜欢中国。了解一个国家最好的方式就是学习它的语言，因此，从2020年7月起，采薇开始学习汉语。她说汉语很难学，刚开始决定学习的时候比较冲动，没有做好足够的心理准备，但一位巴西中文老师的视频给了她动力。

차이웨이는 학부에서 건축학을 전공했다. 대학에 다닐 때 그녀는 중국의 건축을 통해 중국의 역사와 문화를 접했고 중국의 드라마나 영화, 소설도 많이 보았다. 중국 문화의 영향으로, 그녀는 저도 모르는 사이에 점점 더 중국을 좋아하게 되었다. 어느 한 나라를 이해하는 가장 좋은 방법은 그 나라의 언어를 배우는 것이다. 따라서 차이웨이는 2020년 7월부터 중국어를 배우기 시작했다. 그녀는 중국어는 배우기 매우 어렵다고 했다. 처음 중국어를 배우기 시작할 때 마음의 준비가 덜 된 탓으로 아주 힘들었지만 다행히도 브라질에서 중국어를 가르치시는 어느 한 선생님의 동영상에 그녀한테는 동기부여가 되었다.

采薇每天花两到三个小时学习汉语。仅仅学习了五个月，她就通过了 HSK 三级考试，连她自己都没想到会进步那么快。2021 年，采薇尝试用不同的学习方式挑战自己：她看中文原版小说，看有中文字幕的电视剧，甚至连看美剧的时候也会看中文字幕；每次碰到不认识的词语，她就会重复写很多遍……就这样，她积累了不少词汇。同时，为了提高口语，她坚持上中文网课。

차이웨이는 매일 2~3 시간씩 중국어 공부를 했으며 5개월 만

에 HSK 3급 시험에 합격했다. 그녀도 자신의 중국어 실력이 그렇게 빨리 늘 줄은 몰랐다. 2021년부터 차이웨이는 중국어로 된 원작 소설을 읽고 중국어 자막이 있는 드라마를 보며 심지어 미국 드라마를 볼 때도 중국어 자막을 읽는 등 평소와는 다른 방식으로 중국어를 배우면서 자신에게 도전장을 내밀었다. 새로운 단어에 마주칠 때마다 그녀는 몇 번이고 반복해서 쓰곤 했다. 이렇게 해서 그녀는 적잖은 어휘를 익혔다. 동시에 그녀는 말하기 실력을 쌓기 위해 중국어 온라인 수업도 꾸준히 들었다.

在学习汉语的同时, 采薇的建筑设计专业课程学习也出类拔萃。汉语带给她灵感, 她的毕业论文也跟中国文化相关。论文写作中, 她常常需要查阅中文期刊和书籍。她相信, 通过论文写作, 她的汉语水平会更上一层楼。

중국어 공부와 더불어 차이웨이의 건축전공의 성적도 뛰어났다. 중국어는 그녀에게 영감을 주었고 그녀의 졸업 논문 또한 중국 문화와 관련이 있었다. 논문을 작성하면서 그녀는 종종 중국어 정기 간행물과 책을 열람해야 했으며 논문 작성을 통해 중국어 실력이 한 단계 더 업그레이드 될 것이라고 그녀는 굳게 믿었다.

情 结 汉 语 桥

한어교의 정서

2023년 4월, 采薇作为圣保罗州立大学孔子学院学生代表, 参加了第22届“汉语桥”巴西赛区的比赛。通过自我介绍、主题演讲、听力朗读、才艺表演四大环节的激烈角逐, 最终, 她从20位选手中脱颖而出, 获得季军。“汉语桥”世界大学生中文比赛不仅考查选手听、说、读的能力, 而且要求选手对中华文化有一定的感知力和表现力, 更是对选手中国语言文化综合学习能力和实际运用能力的全面考核。

2023년 4월, 채이웨이는 상파울루주립대학교 공자아카데미의 학생 대표로 제 22회 ‘한어교(漢語橋: 세계 대학생 중국어 말하기 대회)’ 브라질 예선 경기에 참가했다. 자기 소개, 주제 강연, 듣기 난독, 장기자랑 등 4개 부분의 치열한 경쟁 끝에 20명의 참가 선수 중에서 3등을 차지했다. ‘한어교’ 세계 대학생 중국어 말하기 대회는 선수들의 듣기, 말하기, 읽기 능력뿐만 아니라 중국 문화에 대한 감지력(感知力)과 표현력(表現力)이 있는 지를 고찰하며 더 나아가 중국언어문화에 대한 학습 능력과 실제 활용 능력에 대한 종합적인 평가이기도 하다.

当采薇站在第22届“汉语桥”大赛巴西赛区的舞台上, 用流利的中文讲述一个建筑专业学生眼中的“天下一家”理念时, 谁能相信这是一位仅学习了两年半汉语的学生?

제 22 회 ‘한어교’ 세계 대학생 중국어 말하기 대회 브라질 예선 경기의 무대에서 건축학을 전공한 대학생인 차이웨이가 유창한 중국어로 ‘천하일가(天下一家)’의 이념(理念)에 대해 스스로 없이 이야기 할 때 그 누구도 차이웨이가 중국어를 배운 지 2년 반밖에 되지 않았다는 사실을 믿기 어려울 것이다.

采薇在“汉语桥”舞台上的演讲, 精彩诠释了“天堑之隔变通途”。汉语——这座文化沟通之桥, 一桥飞架南北, 联系起中国和巴西, 让巴西人民亲身体验了中国的文化, 增进了对中国的了解, 更促进了中巴友谊的发展, 使得山高水远变成了坦途!

차이웨이가 ‘한어교’ 무대에서 한 연설은 ‘어려움에 도전하고 그것을 극복하면 탄탄대로가 열린다(天堑之隔變通途)’는 말을 멋지게 해석한 셈이다. 한어교라는 이 문화 소통의 다리는 남북을 이어주는 다리로 중국과 브라질을 연결해 브라질 사람들로 하여금 중국 문화를 직접 체험하게 하고 중국에 대한 이해를 증진시키며 중국과 브라질의 우정을 더욱 돈독하게 하여 두 나라의 발전에 탄탄대로가 열리게 하였다.

采薇表示, 经过赛前培训、赛中淬炼以及与那么多热爱中国文化的朋友的面对面交流, 她的汉语水平有了质的飞跃。她认为, 我们每个人都是这座沟通中巴友谊之桥的一份子, 也希望自己能继续为中巴文化交流添砖加瓦。

차이웨이는 대회 전 교육과 대회에서의 중국어 연마 그리고 중국 문화를 사랑하는 많은 친구들과의 대면 교류를 통해 중국어 실력이 질적으로 향상되었다고 말했다. 그녀는 우리 모두가 중국과 브라질의 우정의 징검다리 역할을 하는 일원이며 자신도 계속해서 중국과 브라질의 문화 교류를 위해 작은 힘이나마 이바지하고 싶다고 했다.

两个梦想

두 가지 꿈

两年半的汉语学习和“汉语桥”的参赛经历, 让采薇心中的梦想得以发芽。

2년 반 동안의 중국어 학습과 ‘한어교’ 시합에 참가한 경력은 차이웨이의 꿈에 싹을 틔웠다.

采薇说, 随着对中国的了解愈发深入, 她情不自禁地爱上了中国建筑, 爱上了中国文化, 也爱上了中国。从北京的万里长城到福建的土楼, 从唐朝的佛光寺到明朝的琉璃塔, 中国建筑在她眼中充满了魅力。

차이웨이는 중국에 대한 이해가 깊어짐에 따라 자신도 모르게 중국 건축과 중국 문화를 사랑하게 되었으며 중국과 사랑에 빠지게 되었다고 말했다. 베이징의 만리장성에서부터 푸젠(福建)성의 토루(土樓)까지, 당나라의 불광사(佛光寺)에서 명나라의 유리탑(琉璃塔)에 이르기까지 중국 건축은 그녀의 눈에 아주 매력적으로 비쳐졌다.

现在采薇有两个梦想: 一是在巴西创建“中国文化中心”——一个让更多巴西人了解中国的地方; 二是去中国留学, 申请中国古代建筑专业硕士。

차이웨이에겐 두 가지 꿈이 있다. 하나는 브라질에 ‘중국문화센터’를 설립하여 브라질 사람들로 하여금 중국에 대해 더 많이 알게 하는 것이다. 다른 하나는 중국으로 유학을 가서 중국 고대 건축 석사 공부를 하는 것이다.

巴西和中国, 位于地球的两端, 距离16 000公里, 寒暑与昼夜相反。但一个巴西女孩, 却因为学习汉语与中国结下了不解之缘, 并致力于成为中国文化的传播使者。

지구 양 끝에 위치한 브라질과 중국은 1만 6000 km의 거리를 두고 있으며 두 나라는 더위와 추위 그리고 낮과 밤이 정반대이다. 그럼에도 불구하고 한 브라질 소녀가 중국어를 배우면서 중국과 인연을 맺고 중국 문화의 전파자가 되기 위해 노력하고 있다.

语言, 是多么奇妙的桥梁, 它是文化的联结, 也是文化的传递。 언어는 얼마나 기묘한 것인가! 그것은 각국의 문화를 연결하는 연결고리이자 문화를 전달하는 교량이기도 하다.

采薇说, 学习汉语的道路是艰苦的, 但是她相信这条路上一定会有越来越多和她志同道合的朋友。她期待大家携手并肩, 共攀汉语峰顶, 去到那个神秘而充满魅力的国度, 了解更多中国灿烂的历史文化。

차이웨이는 중국어를 배우는 길은 험난하지만 이 길에는 그녀와 뜻을 같이하는 친구들이 점점 더 많아질 것이라고 믿어 의심치 않는다고 했다. 그녀는 모두가 함께 중국어 배움의 정상에 올라 신비롭고 매력적인 중국으로 가서 중국의 찬란한 역사와 문화를 더 많이 이해하기를 기대하고 있다. 孔

供图 / 陈采薇

东南亚孔子学院联席会议在京召开

동남아 공자아카데미 연석회의 베이징에서 개최

作者：中国国际中文教育基金会 중국 국제중문교육재단

翻译：李莲姬 리렌지



北京时间 2023 年 7 月 20 日上午，以“协同创新 行稳致远”为主题的东南亚孔子学院联席会议在北京国际会议中心顺利召开，来自东南亚 10 个国家的孔子学院（课堂）及中外方合作院校代表近 300 人参会。

2023년 7월 20일 오전 (베이징 시간), ‘협력하여 새로운 것을 창조하며 안정적으로 멀리 가자 (協同創新 行穩致遠)’를 주제로 한 동남아 공자아카데미의 연석회의가 베이징 국제컨벤션센터에서 성공적으로 개최되었다. 동남아 10개 국가의 공자아카데미 대표와 중국과 해외 측 협력대학의 대표 약 300명이 회의에 참가했다.



中国国际中文教育基金会秘书长赵灵山在开幕式上致辞，对与会嘉宾表示热烈欢迎。

중국 국제중문교육재단 자오링산 (趙靈山) 비서장이 개막식에서 축사를 하였고 회의 참석자들에게 열렬한 환영을 표했다.



中国国际中文教育基金会理事长杨卫为新建孔子学院授牌。

중국 국제중문교육재단 이사장 양웨이 (楊衛) 가 새로 건립된 공자아카데미에 패를 수여했다.



分组讨论会议上，孔子学院及中外合作伙伴分享了孔子学院的办学经验，讨论了区域内孔子学院协同创新与东南亚孔院的未来发展途径。

그룹 토론 회의에서 공자아카데미와 해외 협력대학 대표들은 공자아카데미의 운영 경험을 공유하고 지역 내 공자아카데미의 공동 혁신과 동남아시아 공자아카데미의 미래 발전 방향에 대해 논의하였다.

“诗琳通公主杯”第21届亚洲象棋锦标赛在泰国举办 ‘시린톤 공주컵’ 제21회 아시아 장기 선수권 대회 태국서 개최

作者：江昊宇 장하오위

翻译：李莲姬 리렌지



2023年8月5日至11日，由亚洲象棋联合会主办、泰国象棋体育总会和泰国朱拉隆功大学孔子学院承办的“诗琳通公主杯”第21届亚洲象棋锦标赛在曼谷举行。共有来自亚洲17个国家和地区的代表队参与本次比赛。

2023년 8월 5일부터 11일까지 아시아 장기 연맹이 주최하고 태국의 장기 체육 총회와 쉐랄롱꼰대학교 (Chulalongkorn University) 공자아카데미가 주관하는 ‘시린톤 공주컵 (诗琳通公主杯)’ 제21회 아시아 장기 선수권 대회가 방콕에서 열렸다. 이번 대회에는 아시아 17개 국가와 지역의 대표팀이 참가했다.



亚洲象棋联合会霍震霆会长、中国象棋协会朱国平主席、泰国国家奥林匹克委员会查龙·达瓦那信副主席、中华人民共和国驻泰国大使馆文化处常禹参赞、泰国中华总会林楚钦主席、泰国华侨协会余声清主席、亚洲象棋联合会林关浩秘书长、泰国中华总会李桂雄副主席、泰国象棋体育总会陈思飞会长和朱拉隆功大学孔子学院韩圣龙院长等为本次亚洲象棋锦标赛剪彩。

아시아 장기 연맹 휘진팅 (霍震霆, Timothy Fok Tsun-ting) 회장, 중국 장기협회 주국평 (朱國平) 주석, 태국 국가올림픽위원회 차로엔 와타나신 (查龍·達瓦那信, Professor Charoen Wattanasin) 부주석, 주태국 중화인민공화국 대사관 문화처 창위명 (常禹萌) 참사관, 태국중화총상회 나롱삭 푸타폰몽골 (林楚欽, Narongsak Putthapornmongkol) 주석, 태국 화교협회 폰차이 우비몰차이 (餘聲清, Pornchai Uvimolchai) 주석, 아시아 장기 연맹 임관호 (林关浩) 비서장, 태국 중화총상회 분용 용채론랏 (李桂雄, Boonyong Yongcharoenrat) 부주석, 태국 장기체육총회 프라싯 피닛소폰판 (陳思飛, Prasit Pinitsohphan) 회장 및 쉐랄롱꼰대학교 공자아카데미 한성룡 (韓聖龍) 원장 등이 이번 아시아 장기 선수권 대회의 테이블을 끊었다.

比赛分男子团体赛、女子个人赛及少年个人赛三个组别。中国棋手赵鑫鑫、黄竹风和李少庚夺得男子团体赛冠军；中国棋手吴可欣夺得女子个人赛冠军；中国棋手孟繁睿夺得少年个人赛冠军。

이번 경기는 남자 단체전, 여자 개인전 및 주니어 개인전의 세 부문으로 나뉜다. 남자 단체전에서는 중국의 자오신신 (趙鑫鑫), 황주펑 (黃竹風), 리소경 (李少庚)이 우승을 차지했고 여자 개인전에서는 중국의 우커신 (吳可欣)이, 청소년 개인전에서는 중국의 멩판루이 (孟繁睿)가 우승을 따냈다.

颁奖会后，主办方组织了精彩表演。

시상식이 끝난 후 주최측에서는 멋진 공연을 조직했다. 孔



供图 / 江昊宇



《孔子学院》征稿函

《孔子学院》由中国国际中文教育基金会主办、上海外国语大学协办，拥有标准国际连续出版物刊号（ISSN）和中国国内统一刊号（CN），该刊为双月刊，有中英、中法、中西、中俄、中德、中意、中葡、中阿、中泰、中韩、中日 11 个中外文对照版，面向全球发行。

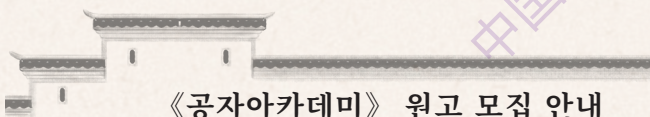
《孔子学院》设有“文化视窗”“汉语学习”“当代中国”和“孔院链接”栏目。“文化视窗”着重介绍中国不同地区风俗民情、特色文化和非遗（物质）文化传承等；“当代中国”旨在展示当地的最新发展，呈现中国百姓的日常生活、流行与时尚。2023 年拟依序介绍安徽省、江西省、贵州省、青海省、黑龙江省和广东省。“汉语学习”关注国际中文教与学的方方面面；“孔院链接”以汉语教师和学习者为主，聆听他们汉语教与学的故事。

投稿须知：

1. 文稿完整，包括题目、正文、署名和作者简介及联系方式。
2. 文字简洁，突出叙事性、趣味性和文化性，字数以 800—2500 为宜，中文、外文、中外文对照皆可。
3. 欢迎提供配图和图片说明，图片大小不低于 3MB，分辨率为 300dpi 以上，单独以附件形式发送。
4. 咨询、投稿邮箱：ci.journal@ci.cn。编辑部将在收稿 10 个工作日内予以回复。

免责声明：投稿稿件要求原创、首发，稿件中不得含有任何违法内容，不得侵犯他人名誉权、隐私权、商业秘密等合法权益，否则引发的法律责任由投稿人承担。一经投稿，即视为作者同意将作品多语种的修改权、复制权、汇编权、翻译权、信息网络传播权及电子数码产品版权等著作权（署名权、保护作品完整权除外）在全球范围内转让给《孔子学院》编辑部。

《孔子学院》编辑部



《公자아카데미》 원고 모집 안내

< 공자아카데미 >는 중국 국제중국어교육재단이 주관하고 상하이외국어대학교가 협조하여 전 세계를 대상으로 발행하는 출판물로, 국제표준 연속간행물 번호 (ISSN) 와 중국 내 통일 간행물 번호 (CN) 를 가지고 있다. 본 간행물은 격월간지로 중국·영국 (中英), 중국·프랑스 (中法), 중국·스페인 (中西), 중국·러시아 (中俄), 중국·독일 (中德), 중국·이탈리아 (中意), 중국·포르투갈 (中葡), 중국·아랍 (中阿), 중국·태국 (中泰), 중국·한국 (中韩), 중국·일본 (中日) 등 11 개 중외 대조판이 있다.

본 간행물은 주로 ‘문화의 창 (窗)’, ‘중국어 학습’, ‘오늘날 중국’ 및 ‘공자아카데미 링크’ 등 4 개 섹션으로 되어 있다.

‘문화의 창 (窗)’은 중국의 여러 성 (省份) 을 대상으로 그 지역의 특색 있는 문화와 무형문화유산을 소개하는 데 중점을 둔다. ‘오늘날 중국’은 중국 현지의 최신 발전을 보여주기 위해 사실을 기술하고 사진을 보여주는 방식으로 오늘날 중국 일반인들의 생활 모습과 정신적 풍모를 보여준다. 2023 년에는 안후이 (安徽), 장시 (江西), 구이저우 (贵州), 칭하이 (青海), 헤이룽장 (黑龙江), 광둥 (广东) 순으로 소개될 예정이다.

‘중국어 학습’은 교실 수업 사례에서부터 수업 활동 설계, 수업 관리 요령에서부터 중국어 학습의 에피소드에 이르기까지 국제 중국어 교육 및 학습의 모든 면을 다루고 있다. ‘공자아카데미 링크’는 중국어 교사와 학습자가 느끼는 감상과 체험에 주목하고, 중국어를 가르치고 배우는 이야기와 중국어가 그들에게 주는 변화에 귀를 기울인다.

투고 규정：

1. 원고는 제목, 본문, 서명, 저자 소개 및 저자 연락처를 포함한 완성된 것이어야 한다.
2. 주제가 명확하고 구조가 뚜렷하며 서술이 간결해야 한다. 특히 서사성, 취미성, 문화성을 두드러지게 표현해야 한다.
3. 원고 분량은 800-2500 자 이내로 하며 원고는 중국어, 외국어, 중외 대조가 모두 가능하다.
4. 사진 파일을 제공하는 것을 환영한다. 사진에는 설명이 붙어 있어야 하고, 사진 크기는 3MB 이상, 해상도는 300dpi 이상이어야 한다. 첨부 파일 형식으로 보낸다.
5. 문의 사항이나 원고 투고는 다음 주소 ci.journal@ci.cn. 로 전자 우편을 보낸다. 편집부는 원고 접수 후 10 일 (근무일) 내에 투고자에게 회신하며 원고 접수 정보를 확인한다.

투고 준수 사항：투고 원고는 원본이어야 하고 중복 투고하거나 어떠한 불법 내용도 포함되어서는 안 되며 타인의 명예나 프라이버시 및 상업 기밀 등 합법적인 권익을 침해하여서는 안 된다. 그렇지 않을 경우 야기되는 법적 책임은 투고자가 부담한다. 투고를 마친 투고자는 본 원고의 수정, 복제, 편집, 번역, 정보 네트워크 전파 및 전자 디지털 콘텐츠 등 저작권 (서명권과 동일성 유지권 제외) 을 < 공자아카데미 > 편집부에 양도한다.

< 공자아카데미 > 편집부

敬请关注
孔子学院媒体矩阵！

12 种语言说
“你好”



孔子学院
抖音号



孔子学院
微信公众号



孔子学院
微博



孔子学院
全球网站 ci.cn



孔院人的云上家园

RMB 16 / 6,000 원

ISSN 1674-974X

