

여행준비 및 안전사항

유목문화와 불교, 그리고 샤머니즘

몽골인의 생활은 유목생활로 가축생활과 밀접하게 연결되어 있다.

전통적으로 샤머니즘이 강해서 도시, 지방을 막론하고 몽골인들 사이에는 사소한 금기가 많아 여행자가 알아두어야 할 간단한 사항.

- ◇ 실내에서 모자를 쓰고 있거나 문턱, 부뚜막을 밟는 일
- ◇ 담뱃대나 손가락으로 다른 사람의 머리를 가리키는 것
- ◇ 켈 안 난로 아궁이 속으로 담배꽂초, 피문은휴지 등 쓰레기를 버리는 것
- ◇ 뜻하지 않게 상대방의 발을 밟으면 곧바로 악수를 해야 한다.

[문화관련 주의사항]

- ◇ 연중 햇볕이 매우 강하게 쬐므로, 선글라스를 준비하는 것이 좋다.
- ◇ 박물관 등에서는 사진촬영을 금하고 있으나 유료촬영은 가능하다.
- ◇ 지방여행시, 도움을 청할만한 곳이 거의 없으므로, 인적이 드문 곳을 여행할 때는 필히 미리 알아보고 출발하는 것이 좋다.
- ◇ 손가락으로 사람을 가리키지 않도록 조심해야 한다. 동물을 가리킬때 손가락을 사용하므로 손가락으로 사람을 가리킬 경우 기분 나쁘게 생각한다. 대신 손바닥을 위로해서 가리키면 된다.
- ◇ 몽골인들은 미신을 강하게 믿는 편이다. 문턱이나 부뚜막을 밟지 않아야 하며 서북쪽에 앉는 것도 피하도록 하자.
- ◇ 몽골의 전통가옥인 게르에는 오른쪽과 왼쪽에 문이 있는데, 오른쪽으로 들어가야 한다. 왼쪽으로 들어가면 예의에 어긋나게된다.
- ◇ 몽골의 수도관은 매우 낡기 때문에 물을 틀때 종종 녹물이 나오는 경우가 있다. 몇 분간 계속 틀어 놓았다가 사용하면 괜찮으나, 식수로는 부적합하다
- ◇ 몽골은 치안상태가 그리 좋지않기 때문에 여행객은 특히, 대중교통이나 군중이 모이는 곳에서 소매치기나 폭력범죄에 각별한 주의가 필요하다.

[몽골 건강 유의사항]

- ◇ 몽골만의 특이한 풍토병은 없음.
- ◇ 여름철의 강한 햇볕에 의한 물집이 생기는 피부 트러블이나, 건조한 기후로 인한 호흡기 계통 질병과 겨울철의 건조성 피부 가려움증 등이 발생할수 있음.
- ◇ 겨울철의 추위로 폐렴이나 혈압의 순간적 악화현상 등이 드물게 발생함
- ◇ 채소류 섭취 부족으로 비타민 결핍에 따른 질병과 변비증상 발생

[공항에서 시내로]

울란바타르 공항(ULN, Buyant Ukhaa)은 시내에서 약 15km 정도 떨어져 있다. 버스로 시내까지는 약 30분 정도 소요되고, 택시로는 약 15분 정도 소요된다. 공항 내에는 은행이나 면세점 식당 등의 편의시설이 있다. 울란바타르 시내에서 이용할 수 있는 교통편으로는 버스와 택시, 전차이다. 그러나 택시는 보통 30분에서 1시간 이용할 경우 \$20~25로 비싼 편이다. 버스에는 전기 버스와 일반 시내 버스 두 종류가 있으며, 시내버스 요금은 200투그릭이며, 장애인과 노인들은 무료이다. 1개월 학생 할인권은 6000투그릭이다.

[울란바타르에서 달리는 한국의 버스]

울란바타르에서 교통과 관련된 특징이 하나있다. 울란바타르에는 전반적으로 새 차보다는 중고차가 많다. 그 중에서도 버스는 대부분이 우리나라에서 들여온 것들이다. 특이한 것은 전혀 새로 칠을 하거나 외관상의 변화를 주지 않는다는 점이다. 그래서 번호판까지 그대로 달고 다니는 버스도 쉽게 볼 수 있으며, 회사명, 심지어는 노선표까지 그대로 부착하고 운행하는 버스를 볼 수 있다. 몽골을 여행하는 한국인에게는 기억에 남을 만한 특징이 될 것이다.

유목민족답게 젓과 고기가 주식인 몽고의 음식들

[양고기 요리 '허르헅']

허르헅은 양고기를 큼직하게 잘라 감자, 당근 등의 야채와 함께 양철 통에 넣은후 불에달군 돌을 통에 넣어 뚜껑을 닫은 후 1시간 정도 익힌 후 먹는 요리이다. 독특한 향신료가 들어가지 않기 때문에 양고기 특유의 진한 맛에 거부감이 없다면 우리나라 사람들도 매우 맛있게 먹을 수 있을 것이다.

[밀크차]

몽고족 전통의 일상음료로 몽골인들의 전통가옥인 게르에 가면 1년 내내 밀크차 특유의 향내가 가득하다. 전자(磚茶)와 우유를 함께 끓인 밀크차는 차가끓으면 약간의 소금을쳐서 먹는것이 특징이다.

국가 개요

◆ 몽골 개요

'용감함'이라는 뜻을 지닌 부족명에서 기인된 몽골(Mongol)은 부족의 힘이 성장함으로써 민족명으로 자리잡았다. 러시아와 중국사이인 중앙아시아 고원지대에 위치한 내륙국가이다



- ◆ 공식명칭 : 몽골리아 (The Republic of Mongolia)
- ◆ 수 도 : 울란바토르(Ulan Baator)
- ◆ 인 구 : 2,646,000명(2005년 기준)
- ◆ 화폐단위 : 투그리크(Tugrik) / T 혹은 Tg로 표기한다.
- ◆ 환 율 : US 1\$ = 1170 Tg
- ◆ 기 후 : 대륙성 기후
- ◆ 면 적 : 1,567,000km²(한반도의 약 7.1배)
- ◆ 주요민족 : 몽골족(79%), 카자흐족(6%), 중국계(2%)
- ◆ 주요언어 : 몽골어(Mongolian)
- ◆ 종 교 : 불교(50%),이슬람교(4%),토속종교(4%)기독교(2%),기타(40%).
- ◆ 국가코드 : 976
- ◆ 울란바토르시 지역코드 : 11

기후

'파란하늘의 나라'로 알려진 몽골은 연중 250일동안 해가 비치는 맑은 날을 즐길 수 있다. 여름은 따뜻하고 겨울은 극도의 추운날씨를 보이며 사계절이 뚜렷한 편이나 겨울이 10월부터 다음해 4월까지로 제일 길며 봄,여름,가을이 모두 합해서 5개월 정도 밖에 안된다. 11월에서 3월까지의 평균기온이 냉점이하인 24℃로 떨어지고, 여름은 평균기온이 20℃에 이러 계절간 기온차도 매우 큰 편이다. 연 평균 강수량은 254mm 로 매우 적어 전형적인 대륙성 기후를 지니고 있다.

행정

21개 지역, 하나의 수도, 2개의 자치도시 다르항(Darkhan), 에르데넷(Erdenet), 초이발산(Choibalsan)로 구성되어 있으며, 지역 예하에는 298개의 소지역으로 나뉘져 있다. 가장 큰 지역은 남쪽 고비(Gobi)지역으로 면적이 165,000km²이며, 혹독한 기후때문에 인구가 겨우 약 42,400명으로 가장 적은 사람들이 살고 있다.

지형

거대한 산들로 둘러싸인 지역으로, 그 면적이 한반도의 7.1배에 달한다. 몽골은 세계에서 가장 높은 지대에 위치한 나라로, 평균고도가 해발 1,580m에 이르며 몽골국토의 21%를 동남쪽의 고비사막이 차지하고 있다. 몽골 북쪽으로 러시아와의 국경이 3,000km, 남쪽으로 중국과는 4,670km에 달하며, 북쪽에서 남쪽까지는 산림목초와 산초원지대, 극남부, 사막지대 등지가 있다. 몽골에는 4,000여개에 달하는 호수와 강이 있다.

몽골의 과거부터 현재까지

실크로드를 개척한 징기스칸은 13세기 몽골의 여러 유목민을 하나로 통일을 시작으로, 아시아, 유럽, 러시아까지 점령하면서 인류 역사상 최대의 제국을 건설하였다. 기원전 10 ~ 20만년전, 석기시대부터 고비남부지역에 인류가 살기 시작하여, 기원전400년경, 오르도스에서 청동기문화를 나타나기 시작했다. 철기시대에 이르러, 부족연합을 구성하여, 중국을 견제하고 러시아, 한반도에 이르는 세력의 확장을 시도했다.

몽골계와 투르크계의 분할된 유목부족을 13세기초 징기스칸이 연합시킨후, 이듬해인 1206년 징기스칸은 몽골부족을 통일하여, 4명의 아들을 통해 제국을 분할하여 다스렸다. 1227년 징기스칸이 서거하기전까지 송, 금, 북중국, 금, 몽고, 서요(카라 키타이), 러시아 침공, 탕구트 침략 등 수많은 정복사업을 펼침으로써, 인류역사상 가장 거대한제국으로 남게 되었다. 1279년 징기스칸의 손자인 쿠빌라이 칸은 최초의 국가인 원나라를 수립하였으나, 1368년 명에의해 몰락하여, 고비사막으로 도망치게 된다. 한민족인 명에의해 쫓겨난몽골은 13세의 모습을 지닌채, 고립된 형태로 남게 된다.

이후, 1616년 청나라의 속국을 겪은 1911년 한민족계가 청을 물리치고, 중화민국을 세울때, 몽골은 독립하게 되었다. 그러나, 러시아의 원조에도 불구하고, 중국의 침공으로 외몽골은 중국으로 되돌아가게 된다. 이후, 러시아군과 중국군으로부터 1924년 11월에서야 완전한 독립을 하게 되면서, 국호를 '몽골 인민공화국'으로 정하고, 군주제를 공화제로 고쳐 소련에 이어, 2번째로 공산주의 국가를 이뤘다. 이후, 소련과 역사를 같이 했던 몽골의 생활양식과 사고방식 등은 소련의 것과 유사한 서구 스타일을 보이고 있다. 1946년 중국으로부터의 정식 분리, 독립후, 1961년 UN가입을 하게 된다.

울란바토르 개요

울란바토르 개요

울란바타르는 몽골의 수도이자 정치, 상업, 문화의 중심지이다. 외국인들에 의해 흔히 UB로 불리는 울란바타르('붉은 영웅'이라는 뜻)는 1950년대 을씨년한 유럽의 한 도시를 연상시키는 모습과 느낌을 보여준다.

구소련제 자동차들은 점차 최신형 일제 모델로 바뀌고 있는데, 다른 한 곳에서는 여전히 소떼들이 거리를 어슬렁거리고 염소들이 쓰레기통을 뒤지는 모습이 발견된다. 또한 몽골의 전통복장을 한 사람들과 서구화되어 세련된 복장을 한 사람들이 거리에 혼재하고 있는 장면도 발견할 수 있다. 70만 명의 인구가 살고 있으며, 이 중 2/3는 젊은이와 어린이들이다.

1649년 라마묘(廟)를 창건한 이래 몽골은 라마교 본산으로서 발전하였고, 18세기는 러시아·청(淸) 양국의 중계무역지가 되어 더욱 번창하였다. 1911년은 외몽골의 독립과 함께 그 수도가 되었고, 1921년 혁명으로 공화국이 성립되면서 라마교적 색채는 거의 사라지고 겨우 절 하나만 남았다. 1924년에 울란바타르로 개칭하고 몽골의 정치·경제·문화면에서 새로운 중심지가 되었다.

또한 재미있는 볼거리 중 하나가 거리위의 수많은 한국자동차다. 울란바타르도시의 전체 자동차 중 약 70%가 한국산 자동차라고 하며 이를 보아도 이곳에서의 한국열기를 짐작할수 있다. 그 종류도 소나타, 갠로퍼를 비롯해 승합차, 시내버스까지 한국산 일색이다. 심지어 00학원, 00중학교 등 한국에서 스쿨버스로 쓰이던 버스들이 글자도 지우지 않은 채 다니는 차들도 많다.

몽고식 전통주택, 게르(GER)



유목민족으로서 예로부터 유목생활을 하던 몽고인들의 생활형태에 맞추어 이동하기 편한 천막식의 주거형태를 정착시키게 되었는데, 이것이 바로 게르다. 느릅나무와 같은 단단한 나무와 펠트라 부르는 양털이 주된 재료이며, 석가래(오니)를 천장(토오노)의 외주부 구멍에 꽂도록 하는 타입과 가죽끈으로 석가래를 천장에 고정시키는 타입 두가지로 그 형태가 나뉜다. 균등하게 다음어진 나무를 가죽끈으로 엇갈리게 묶어서 접었다 폄다 할 수 있게 해 놓은 것이다. 문짝은 우우드라 부르는데, 양털로 만들었다. 밖에서 볼때 오른쪽 문에 이 우우드가 드리워져 있고 출입할때도 이곳을 통해서 한다.

펠트는 흰색이어서 여름에 강렬한 햇빛을 막아주는 역할을 하고, 천막 밑자락에 걸어들릴 수 있게 해 놓은 것은 통풍과 온도조절 기능이 있다. 또 겨울철에 게르의 원형구조가 겨울의 강한 바람을 막아주어서 여러모로 게르는 합리적인 주택구조다. 게르 내부의 구조를 살펴보면 내외질서에 따라 정리가 되어 있는데, 먼저 북서쪽에는 불단(佛壇)을 놓고 신성한 곳으로 지키며, 출입구를 기준으로 왼쪽은 남자가 왼쪽은 여자가 차지한다. 즉, 마구나 무기 등은 남자자리인 왼쪽에 놓고, 조리기구 등은 여자자리인 오른쪽에 놓는다. 반면 내부에 화장실을 설치할수 있는 구조가 아니어서 집 밖의 숲이나 움푹한 곳에 화장실을 만든다. 배설물은 대부분 개들이 처리한다. 게르에는 둥근 천막을 우주로 간주하는 몽골인들의 의식이 담겨 있기도 하다. 그래서 게르를 해시계로 이용해 천장으로 들어오는 빛을 보고 시간을 파악한다. 또 게르 안의 기둥을 우주의 목으로 여기고 이 기둥을 타고 하늘로 올라간다는 샤머니즘도 갖고 있다.

수흐바타르 광장

공산주의의 몰락을 가져온 첫번째 민중집회가 열렸던 곳



울란바타르의 중심부에 위치해 있으며, 바로 이곳에서 1921년 7월 '혁명영웅' 담디니 수크바토르(Damdiny Sukhbaatar)가 중국으로부터의 몽고의 독립을 선언하며 그는 1920년대 중국으로 부터 몽골을 독립시킨 국민영웅이다. 몽골의 모든 지혜에 그의그림이 세겨져있고, 그의 동상앞에 항상 경찰병력이 보초를서며 관리할 정도로 사랑 받는 영웅이다. 1989년 공산주의의 몰락을 가져온 첫번째 민중집회가 열렸던 곳이기도 하다.

자이승 승전탑



통강의 전경과 울란바타르 시내를 한눈에 감상할 수 있는 곳으로, 러시아가 2차 세계대전의 승리를 기념하고자 기증한 탑입니다.

오위 몽골 샤머니즘의 상징물



몽골의 샤머니즘을 보여주는 돌무지로 우리의 성황당과 같은 의미의 장소입니다. 돌무지를 세바퀴 돌고 소원과 여행의 안녕을 비는 풍습이 있다.

복트칸 궁전 몽골 불교 왕국의 마지막 궁



현재 박물관으로 사용되고 있는 복트칸 겨울궁전은 20년간 몽골 왕족의 마지막 황제 '복트칸'이 살았던 궁입니다. 개선문, 절과 2층 목조 건물 등으로 이루어져있으며 세계의 왕으로부터 받은 선물, 복트칸이 개인적으로 수집한 박제 동물과 그가 남긴 유물들 등이 전시되어 있습니다. 또한 실제로 왕과 왕비가 생활했던 식당과 침실 등 당시의 궁전모습을 볼 수 있습니다.

간단사(간등사원)

종교적 억압을 이겨낸 몽골의 유일한 사원, 간단사(간등사원)



17세기에 설립된 간단사는 라마불교 사원으로 정식명칭은 '간등테그친렌 히드'이며 '완전한 즐거움을 주는 위대한 사원'의 뜻을 지니고 있다.

간단수도원은 몽골 라마교의 총본산이라 할 수 있다. 이곳에는 27m에 이르는 금불입상이 우뚝 솟아 있는데, 이 불상은 무려 7년이라는 긴 시간동안 제작된 것으로 중앙 아시아에서 가장 큰 불상이라 할 수 있다.

간단사 내에는 24미터의 불상과 몇 개의 작은 절 그리고 학생들이 공부하는 종교대학이 자리잡고 있으며, 약 150 여명의 라마승들이 거주하고 있다. 울란바타르의 중심사원인만큼 연중내내 다양한 종교행사가 열려 볼거리가 많아 항상 사람들로 붐빈다. 따라서 이곳은 작은 사찰과 기숙사, 불교대학 등으로 구성되어 있고 이 안에서 생활하는 라마승은 약 3백 여 명이다.

19세기 초 울란바타르에는 약100여 개의 티벳불교 사원과 수도원이 있었다. 그러나 스탈린의 침략으로 대부분의 사원, 수도원이 파괴되었는데 간단테그친렌 수도원은 공산주의자들이 외국인에게 보이기 위한 전시효과용으로 남겨두었다. 역사적으로 1930년에 있었던 공산정권의 종교적 억압에도 끝까지 살아남은 유일한 사원으로 유명하며 울란바타르에서 가장 규모가 큰 라마불교의 대표적 중심사원이기도 하다. '완전한 기쁨을 위한 위대한 장식'이라는 뜻의 Gandan은 울란바타르의 볼거리 중 하나이다.

징기스칸 기마상

초원 지역에 위치한 징기스칸 기마상



2010년 완공된 징기스칸 기마상은 울란바토르에서 54km 떨어진 곳의 전진불독(Tsonjin Boldog) 초원 지역에 위치하고 있습니다. 지상으로부터 50m의 높이로 세워져 있으며 그 중 건물의 높이는 10m, 동상의 높이는 40m입니다. 기마상 주변은 몽골 정부 주도하에 게르캠프 리조트를 비롯하여 스파, 호텔, 골프장 등의 부대시설이 들어설 예정이기 때문에 개발 작업이 한창입니다.

아리아발 사원

코끼리를 형상화한 새벽사원 - 아리아발 사원



아리아발(Aryapala) 사원은 부처님이 타고다니셨다고 전해지는 코끼리를 형상화한 사원으로 '새벽사원'이라는 별칭도 갖고 있다. 불교에서 중요시하는 숫자인 108개의 계단을 따라 올라가야하는데, 이 계단이 코끼리의 코를 상징하고 사원이 코끼리의 머리를 상징한다. 러시아 군정기 불교 탄압으로 많은 사찰이 사라져서 몽골에 몇 남지 않은 사원 중 하나로 1988년에 복원되었다.

몽골 전통 공연

기마민족의 빠른 리듬을 가진 전통 공연



몽골 전통 공연은 화려한 의상을 입고 몽골의 여러 전통 음악, 춤 등을 1시간에 압축해서 흥미진진하게 빠른 속도로 전개해서 보여주기 때문에 지루할 틈이 없습니다. 기마민족이다보니 리듬이 다소 빠르고 흥겨운 느낌이 있습니다.

MEMO

Medi Tour
Medical Congress Travel Agency

메디투어
TEL : 031-8028-3940 / FAX: 031-8028-3941
Mobile: 010-8883-4370/ nancyhim@gmail.com
해외 의료학회 전문 여행사