

# 몽골 유목민의 겔(ger)과 음식문화에 관한 연구\*

張保雄\*\*

몽골의 건조한 자연환경에서 몽골인들은 유목이라고 하는 문화를 만들어냈다. 또한 유목민들은 초원에서 유목 생활에 필요한 가옥으로 이동식의 겔을 창조해 냈다. 겔의 주요 재료는 버드나무 줄기와 쉘트인데, 전자는 하천에서 쉽게 구할 수 있으며 겔의 골조로 사용되고, 후자는 양모를 원료로 만들어졌는데 지붕을 덮고 벽을 두르는데 사용한다. 겔은 건축하기 쉽고, 해체하기 쉬우며, 운반하기에 가벼운 특성을 갖는 이동식 가옥이다. 겔의 형태는 원형 평면에 낮은 원추형의 지붕으로 되어 있어서 바람에 대한 저항이 적고, 쉘트는 단열의 효과가 좋은 재료이다. 즉 겔은 바람이 강하고 혹한의 겨울을 대비한 유목민의 가옥이다.

유목민의 음식은 가축에서 얻을 수 있는 젖과 고기로 만들어진다. 그들은 우유 양유 야크유 등을 많이 마시며, 가공하여 치즈 버터 마유주 등을 만들고, 육류는 삶아서 먹고, 일부는 건조시켜 장기간 저장해 놓고 먹는다. 내장은 순대로 만들어 먹기도 한다. 유목민들이 식물성 식품을 섭취하지 않아도 건강하게 생활할 수 있는 것은, 풀을 사료로 하는 양에서 잔 찌에 필요한 식물성 영양소가 포함되어 있기 때문이다.

主要語 : 몽골, 유목문화, 겔, 쉘트, 초원, 마유주

## 1. 서론

### 1) 연구목적

한국과 몽골은 민족적으로 유사점이 많다고 보다는 인종적으로 동일한 계통에 속하여 유사점이 많다. 그러나 두 나라는 문화적으로 전혀 관련이 없는 것이 아니라 언어와 풍속에 있어서 몇 가지 관련성이 있다. 예를 들어보면 한국어와 몽골어에서 형용사는 명사의 앞에 오고, 어순의 배열이 비슷하고, 모음조화 현상도 있으며, 그리고 몽골어는 우리들이 비교적 쉽게 배울 수 있는 외국어의 하나가 된다. 또한 전남지방에 많이 분포하는 남녀의 석장승이 몽골 초원에도 드문드문 나타난다. 한국에서 산길이나 고개 위에 분포하는 돌을 쌓아서

만든 성황당이, 몽골에서는 '오부'(ovoo)라 부르는 累石壇의 형태로 초원에 또는 도로상에 분포하는데 우리의 것과 매우 유사한 형태를 이루고 있다. 한국에서 누석단은 고개 위·길 옆·촌락 입구 등에 있는데 어느 것이나 경계의 의미를 가지고 있다(손진태, 1948, 159~181). 몽골 오부의 기능 중에도 경계표시의 기능을 갖고 있다. 이와 같은 유사성은 결코 우연의 일치가 아니고 상호간에 깊은 문화적 관련이 있었음을 나타내는 것이다(사진 1).

본 연구는 몽골인의 유목생활에 관한 문화지리학적 연구이다. 몽골인들은 오랫동안 건조한 초원과 한서의 차가 큰 대륙성 기후지역에 거주하면서 유목이라고 하는 생활양식을 만들어냈다. 양·염소·낙타·말·소 등을 유목의 형식으로 기르면서,

\* 이 논문은 1995년도 전남대학교 학술진흥재단의 연구비에 의하여 연구되었음.

\*\* 전남대학교 지리학과 교수



사진 1. 몽골에 분포하는 '오부'

생활에 필요한 물자를 얻으며 생활하는 독특한 유목문화를 만들어냈다. 유목생활은 물과 풀을 찾아가축과 함께 이동하는 생활이다. 몽골의 유목민들은 그들의 자연환경을 어떻게 이해하고, 자연에 어떻게 적응하면서 그들의 유목문화를 창조했는가를 밝히려려고 한다.

또한 유목민들의 이동식 가옥인 젤(Ger)의 형태와 구조 및 기능에 관해서 상세히 분석하고 서술하려고 한다. 1990년 이후 몽골이 사회주의 체제에서 시장경제 체제로 변하면서, 유목 문화에는 어떤 변화가 일어나고 있는가를 밝히려려고 한다. 원래 유목민은 식물성 음식을 섭취하지 않아도 영양의 균형을 이루면서 건강하게 생활을 하고 있다. 그들이 섭취하는 식품의 종류와 특성, 그리고 제조 과정을 기술하려고 한다.

## 2) 연구 방법

1996년 7월 21~30일까지 10일 동안 몽골 인민공화국을 방문하여 수도 울란바토르 시 주변의 유목지역을 답사하고, 유목민과 직접 면접 및 청취하면서 자료를 수집하였고, 직접 사진촬영하면서 사진자료도 수집하였다. 넓은 국토에 비해서 좁고 한정된 지역에서 자료 수집 활동을 하였기 때문에 수집된 자료는 충분하지 못했다. 따라서 부족한 자료는 각종 문헌을 통해서 보충하였다. 그러나 학술적으로 연구 발표된 지리학적인 문헌 자료도 적었

고, 그리고 시간적으로, 지역적으로 많은 자료를 수집하기에는 충분하지 못했음을 밝혀둔다.

## 2. 유목문화의 자연적 배경

국토 전체가 건조기후로서, 주민들은 이러한 건조기후에 발달된 초원을 이용해서 가축을 기르는 유목문화를 만들었고, 지금까지 유목생활을 지속하고 있다. 그리고 유목생활을 하면서 능률적으로 활동할 수 있고, 환경에 잘 적응할 수 있는 젤을 고안해냈다. 다음에서 유목문화의 발달과 기후요소의 관련성을 고찰하려고 한다.

### 1) 유목문화를 발달시킨 건조한 초원기후

몽골 전 국토의 연평균 강수량은 200~220mm에 불과하나, 이 평균의 숫자는 특별한 의미가 없다. 왜냐하면 지역에 따라서 또는 연도에 따라서 강수량의 변화가 크기 때문이다.

국토의 북부에 위치하는 산지에는 연 강수량이 비교적 많아 400~500mm에 이른다. 그러므로 삼림이 울창한 산지도 있다. 그러나 산간분지에서는 강수량이 적어서 150mm 정도인 곳도 있다. 몽골고원 지역은 연 강수량이 100~200mm 정도이고, 남부에는 더욱 적은 양의 강수량이 기록된다. 따라서 사막이 넓게 전개되어 있다. 그리고 계절에 따라 강수량이 크게 다른 것도 몽골 기후의 중요한 특색의 하나이다.

고기압권에 들어가는 겨울에는 매일 맑은 날이 지속되어, 강수는 대체로 없다. 간혹 강설이 있으나, 이것이 멈추면 빛나는 태양과 건조한 공기 때문에 쌓인 눈도 곧 증발되고 만다. 그리고 산지에는 상당한 적설량이 있어서 수원의 물을 많게 하고 있다. 이것과는 대조적으로 비는 여름에 집중적으로 내린다. 일반적으로 5~9월에 연 강수량의 80~90%가 내리고, 특히 7~8월에 강수량이 많다. 그러므로 연 강수량은 적지만 목초의 생육이 가능하고, 따라서 몽골고원에 초원이 전개되고 여기에서 주민들은 유목의 문화를 만들어내게 되었다.

그리고 강우 현상이 매우 불규칙하여 강우의 시

기와 양을 비교적 정확하게 예측할 수 없으며, 또한 해마다 강수량의 변동이 큰 것도 몽골 기후의 특색의 하나가 된다. 그러므로 몽골고원에 강우가 적으면 유목 생활에 큰 문제를 일으킬 수 있다. 여름에 강우량이 현저히 적으면 목초의 생육이 불량하여, 사막 상태가 여기저기에 나타난다. 이로 인해서 유목민의 재산인 가축의 사료가 고갈되어 대량의 가축이 아사하는 경우도 나타난다.

고원이 대부분인 몽골에서는 강우가 매우 변덕스러워, 여름에 일시적으로 호우가 내리기도 한다. 이때 저지는 갑자기 침수되고, 산지 사면을 흐르는 물은 심한 침식과 운반작용을 일으킨다. 그러므로 건조기후의 지역에서도 그 지형과 기타 자연현상에 대해서 이러한 특수한 유수작용을 무시하고는 설명할 수 없는 경우가 많다.

## 2) 겐의 형태에 영향을 준 바람

대륙의 고기압이 약해지는 4~5월에는 강풍이 부는 경우도 자주 있고, 이것도 이 지역의 자연적 특색의 하나라고 할 수 있다. 특히 남부에서는 평균 15~25m/sec의 바람이 때때로 불어서 지표의 모래를 불어 올린다. 이러한 경우를 만나면 고원 상에서는 풍식작용도 강렬하게 일어난다는 것을 인식하게 된다(保柳睦美, 1970, 274~277).

이와 같은 강풍이 자주 불 때에는 유목민의 육외 활동에 지장을 줄 뿐만 아니라 가축에게도 많은 피해를 준다. 건조한 강풍은 지표의 목초 생육을 더디게 하고, 그로 인해서 엄동을 지내고 허약해진 가축들은 사료의 결핍으로 아사하는 경우도 많다.

몽골의 여름에는 동남풍이 불고, 여타의 계절에는 여러 방향의 지방풍이 분다. 겐의 벽을 원형으로 하고, 그 높이도 낮게 만들고, 그리고 지붕의 경사도 낮게 만든 것은 바람을 의식하고 겐에 미치는 바람의 압력을 작게 하기 위한 형태라고 할 수 있다.

## 3) 기온의 교차가 큰 기후와 켈트

몽골은 광대한 아시아대륙의 내부에 위치하기

때문에, 기후는 여러 특성이 나타난다. 연평균기온은 남부에서는 5℃ 내외이고, 중앙부에서는 0℃정도, 북부에서는 -4℃ 내외이나 이 평균치는 특별한 의미는 없다. 그러나 이 지방의 기온이 계절에 따라 변화가 큰 것이 특색이다.

겨울에는 국토 전체가 아시아 대륙 내부에 발달하는 고기압권에 들어가고, 일반적으로 기온은 현저하게 낮아진다. 최한월인 1월의 평균기온은 -15~-35℃가 되고, 특히 산간분지에는 한랭한 공기가 정체해서 기온이 더욱 낮아지기도 한다. 그러나 겨울에는 맑은 날이 계속되고 바람도 불지 않으므로 겐 밖은 모든 것이 얼어붙는다. 겐의 벽과 지붕의 재료인 켈트는 단열효과가 커서 밖의 찬공기와 내부의 더운 공기를 차단시키는 기능이 강하다.

그러나 여름에는 기온이 상승하여, 7월의 평균기온은 북부에서 10℃, 남부에서 25℃가 된다. 1월과 7월의 평균기온의 차는 35~45℃로 되어 현저한 대륙성기후임을 알 수 있다. 그리고 여름 주간의 기온이 높다 하더라도 공기가 건조하여 열굴에 땀이 흐르는 경우는 매우 적다.

기온의 일교차가 큰 계절은 봄이고 그 차는 25~30℃에 달하며, 여름의 일교차도 비교적 커서 호텔의 객실에 냉방 시설이 없으며, 또한 야간에 관광객이 겐 내부에서 잘 때에는 난로에 불을 피워준다.

## 4) 몽골의 토양과 식생

기후적인 여러 상황은 토양과 식생의 패턴에 반영된다. 토양은 주로 울색토와 갈색토가 대부분이다. 위도와 고도에 따라 식생 분포가 다르게 나타나는 것은 몽골지방의 경관을 가장 특색 있게 만든다. 즉 북부에서 남부로, 산지에서 분지와 평원으로 전개된 지역에 산림-초원, 초원, 반사막, 그리고 사막 등 4개의 기본적인 지역으로 구분할 수 있다. 그리고 북부 고산지대에는 침엽수림이 분포하고, 유목과 관련이 많은 초원지대는 국토의 3/4을 점한다. 이 광활한 목초지에는 부드러운 목초(feather grass), 1년생 풀(couch grass), 그리고 여러 종류의 목초가 자란다. 여름에는 초원에 옅은 보라색, 청색, 붉은 색, 그리고 황색 꽃이 만

개 한다. 이 초원지대가 1000년 이상 몽골 유목민의 생활터전이 되고 활동무대가 되어 왔다. 유목민들에게 경제적으로 중요한 면양·낙타·소·염소·야크·개·말 등은 가축화된 동물이다.

### 3. 유목민의 겐 형태와 구조

몽골의 초원에서 거주하는 유목민들은 겐에서 생활을 한다. 수송할 수 있는 주택은 초원의 유목 생활에서 필수적이다. 그리고 몽골의 냉혹한 기후에서 이동식 생활은 평안함보다는 생존의 문제가 더 중요하다. 몽골의 겐은 이러한 생활양식에 가장 적합한 살림집이다. 겐은 버드나무 줄기와 펠트(felt)로 만들어졌고, 해체와 조립이 간단한 이동식의 천막집이며, 초원에서 생활하는 유목민에게는 최적의 가옥이 된다. 즉 겐은 세우고, 해체하고, 운반하기에 편리하며, 또한 방한기능과 방풍기능이 우수하다. 유목민은 대체로 1시간 이내에 겐을 해체하고, 모든 가재와 함께 낙타 등에 실을 수 있다. 그런데 중국인들은 초원에 세워진 몽골 유목민의 겐을 몽고파오(蒙古包) 또는 파오(包)라 부르고, 우리도 오랫동안 '파오'라고 불러왔다. 여기서 파오라는 의미는 중국의 만두 모양 같다고 해서 중국인이 명명한 것이다(米內山庸夫, 1942, 118). 현지의 몽골인들은 철저히 겐이라 부르고 있다(사진 2).



사진 2. 몽골 유목민의 겐

몽골의 유목민은 많은 가축과 함께 거주하며, 가축은 풀을 먹고 물을 마시며, 몽골인은 가축의 젖을 마시고 고기를 먹으며, 겨울의 추위를 견디면서 공생하고 있다. 그러므로 유목민과 가축은 물과 풀을 찾아서 이동하게 되며, 이러한 이동생활에 편리하고 견디어낼 수 있도록 발달해온 것이 몽골인의 겐이다. 또한 초원에서 유목생활을 하는 몽골인의 겐은 이동과 防寒이라는 기능을 강화하면서 발달해왔다.

겐은 하나의 조립식 가옥이다. 겐을 세우는데는 3~4명의 남자가 1시간 정도 소요된다. 겐의 구조는 '하나(khana)라 부르는 버드나무 줄기로 엮어서 만든 골조(骨組)를 원형으로 연결하고 그 위에 우산살(un)처럼 서까래를 펴서 천장을 만들고 그 위에 전체를 펠트로 덮고 낙타 가죽으로 만든 끈이나 말갈기나 말총으로 끈 끈으로 동여맨다(赤松智城·秋葉隆, 1941, 14, ). 그런데 현재는 나무의 골조 대용으로 공장에서 만든 알루미늄 파이프를 사용하기도 한다. 알루미늄 파이프는 가볍고 견고하여 이동식 건축재로서 매우 적합하다. 지붕도 매우 간단한 구조로 되었다. 길이 1.5m의 서까래 40~50개를 우산살처럼 펴고, 서까래의 한쪽 끝은 지붕의 중앙에 천창(天窗)을 형성하는 목재의 태에 꽂고, 다른 한쪽 끝은 격자상의 버드나무 골조 위에 고정시킨다. 천창의 중앙에는 2~3개의 기둥을 세우고 그 위에 목재의 둥근 천창(天窗)이 만들어져 있다. 이 천창은 바람의 방위에 따라서 개폐를 조절할 수 있게 되었으며, 이 밖에도 채광·배연·환기의 기능이 있고, 겐 내부의 난로에서 나온 연통을 천창을 통해서 지붕 위로 솟게 만들어 놓았다(사진 3).

버드나무로 엮어서 높이 1.5m, 길이 3.6m의 벽 재료를 4~5개 연결하여 둥근 원형의 벽을 만든다. 주거용 겐의 크기는 대체로 4~5개의 하나(khana)를 연결하여 원형의 벽을 만들면 내부 평면의 넓이는 6평 정도가 된다. 여름에는 벽 아래의 펠트를 걷어올려 버드나무의 골격을 드러나게 해서 통풍이 잘 되도록 한다. 몽골의 대부분의 지방에서 출입구의 문틀은 벽의 남쪽 또는 동남쪽에 다 세우고 문을 단다(그림 1). 따라서 방위를 표

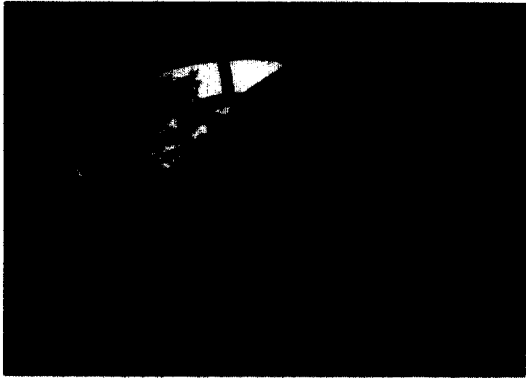


사진 3. 겔의 지붕 정상에 만들어진 천창

위에 마른 가축의 분을 담은 상자가 있고, 마른 가축의 분을 계속적으로 난로에 넣고 연소시킨다. 비교적 다량의 우분을 사용하고 있으나 방목을 도처에서 많이 하고 있기 때문에 우분은 많은 편이고, 수집해온 우분을 겔의 입구에 쌓아 놓는다. 그러나 현재는 연료로 장작이나 석탄을 사용하는 겔도 증가하고 있다. 원래 우분의 수집은 부인과 어린아이의 작업이며, 아침에 일찍 일어나 버드나무로 엮은 바구니를 어깨에 매고 집계를 손에 들고 우분 수집에 나간다. 한랭한 겨울에는 우분 수집이 어려우므로 따듯할 때에 겨울용 연료로 겔 주변에 우분을 쌓아 비축한다. 겔 들레에 우분이 많이 쌓이면 겨울의 바람막이 기능도 있다.

시하는 몽골어의 단어로 남쪽은 앞, 북쪽은 뒤, 서쪽은 오른쪽, 동쪽은 왼쪽을 의미하기도 한다(사진 4). 입구로 들어가서 정면의 약간 좌측에 불단을 설치하고, 그 좌측의 벽을 따라서 의류상자와 기타 가구를 배치한다. 입구의 우측에는 취사도구를 놓는다. 연료한 남성 손님이 오면 입구의 안쪽 정면에 앉히고, 주인은 불단 앞의 우측에 앉는 것이 보통이다(米內山庸夫, 1942, 117).

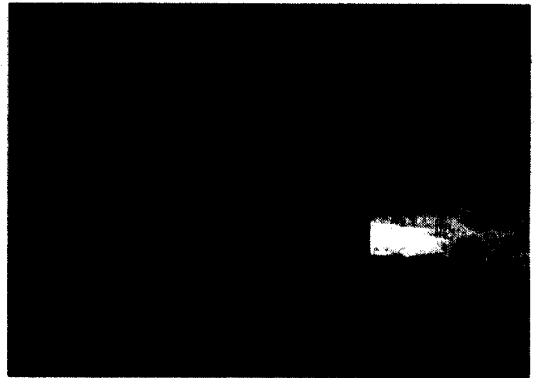


사진 4. 겔의 내부에서 본 벽체와 문틀

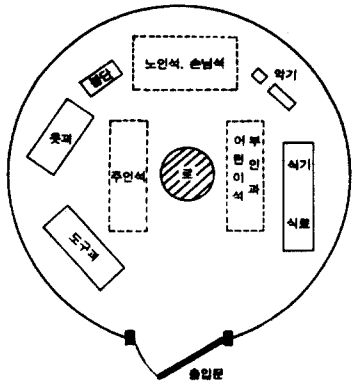


그림 1. 겔의 내부 공간 배치도

겨울에 겔 내부의 온도를 보온하고, 밖으로의 열의 방출을 막기 위해서 지붕과 벽에 켈트를 2층으로 덮고, 겔 내부의 바닥에는 건조한 양의 분을 퍼서 깔고, 그 위에 켈트를 편다.

#### 4. 유목생활의 변화

겔의 내부에는 중앙에 철로 만든 난로가 있고, 난로에 연료로 牛糞이나 馬糞을 사용하나 악취가 나지 않고 불결하지도 않다. 왜냐하면 우분과 마분은 건조가 잘 되었고, 섬유질이 많은 풀만 먹고 배설된 가축의 분이기 때문이다. 그러므로 난로의 주

몽골인의 유목은 대부분 계절적이며, 방목시기를 춘하추동의 4기로 나누고, 봄에는 물가의 평지에서 목축을 하며, 여름이 되면 산록의 계곡에 물이 있는 비교적 서늘한 장소로 이동한다. 가을에는 다시 봄의 목장으로 돌아오며, 그리고 첫서리와 함께 먼 산지의 겨울 목장으로 이동한다. 또한 몽골

에서 유목은 주로 소·말·양·염소·낙타 등의 5가축을 기르고, 각 젤마다 주로 많이 기르는 가축을 정하고 있다. 몽골 유목민의 주요 식품으로 소비되는 것에는 양육의 수요가 가장 많고, 양은 전가축 두수의 58%를 점하고 있다. 몽골의 유목민은 일년에 한 계절뿐인 작물성장기(4개월간)가 나타나는 기후환경에서 생활하기 때문에 새로운 풀과 물을 찾아서 비교적 장거리를 이동한다. 대체로 1~2일간의 이동거리를 이동한다. 9월이 되면 기온이 내려가서 목초의 성장은 멈춘다. 그러므로 가축은 일년 중 8개월 동안은 성장을 멈춘 목초에 의해서 생존해 간다.

그러나 유목도 과거와 현재를 비교하면 크게 변하였다. 예를 들면 일반적으로 여름의 유목 근거지는 하천 근처에 정했기 때문에 풀과 물이 풍부했고, 겨울의 근거지는 추위를 피하기 위해서 산간부로 이동해야만 했었다. 그러나 현재는 우물을 파는 것으로 이러한 문제를 해결할 수 있으며, 국영목장은 마른 목초와 연료용 분(糞)까지 준비하기 때문에 유목민은 어느 정도 위기감에서 해방되었다. 유목민의 생활이 더욱 편리하게 된 반면에 그들의 생활양식이 서서히 변하고 있다. 목초와 물을 비교적 쉽게 얻을 수 있어서 과거처럼 멀리 이동할 필요도 적어졌고, 그 범위도 120km 정도로 좁아졌다.

1990년 이후 몽골에도 시장경제의 바람이 불어 오면서 국영목장에서 노동자로서 노동을 하고 보수를 받던 유목민들이 사유의 유목을 다시 시작하면서 소득이 30배 이상으로 증대된 경우도 발생했고, 국영목장은 점차로 쇠퇴의 길을 걷고 있다.

1990년 현재 몽골의 가축 두수는 2,520만두이고 그 수는 총인구의 약 12배에 달하고, 앞으로 시장경제의 확대 시행으로 인해서 유목의 생산성은 더욱 높아질 것이다. 전통적으로 유목을 하는 몽골인들은 작물경작을 멀리 했다. 더욱이 국토의 대부분이 반건조 지역이기 때문에 광대한 초원에서 축산물을 생산하는 것이 가장 적합한 토지이용이 된다.

국토의 1%미만의 땅이 작물재배에 이용되고, 곡물생산은 주로 습한 국토의 북서부에 한정된다. 특히 오르혼(Orhon)강과 셀렌게(Selenge)강 유역의 저평한 유역과 북동부의 오논(Onon), 울쯔

(Uldz), 그리고 케룰렌(Kerulen)강 유역의 일부에서도 작물 재배를 하고, 이 작물 재배지역은 부분적으로 관개시설이 되어 있다. 작물 성장기간이 짧으므로 1년 1작만이 가능하다. 경지의 약 4/5는 주로 봄밀을 재배하며, 그 외는 보리 귀리 등을 재배한다. 단위 면적당 곡물 생산량은 비교적 낮고, 해마다 총생산량의 차이도 많다. 감자를 포함한 채소류의 재배면적은 매우 협소하다. 작물 경작지의 4/5는 국영농장이며, 기타는 협동 농장이다. 대규모의 국영농장은 그 넓이가 평균적으로 270km<sup>2</sup> 정도이고, 여기서는 축산물과 함께 곡물을 생산한다(野澤延行, 1996, 114).

## 5. 유목민의 음식문화

### 1) 다양한 유제품(乳製品)

초원에서 생활하는 대부분의 유목민들은 야채와 물고기를 먹지 않는다. 약간의 식물성 식품 원료로 쓰이는 것에는 밀가루,粟 그리고 수수 정도이다. 밀가루는 찌거나 국수로 만들어 먹는다. 조는 대개 죽으로 끓여서 먹는다. 우유·양유·馬乳酒 그리고 각종 유제품 등이 주요한 유목민의 식품이다.

몽골 유목민의 생활을 자세히 보면, 그들은 야채와 과실을 먹지 않고도 괴혈병에 걸리지 않고, 혈색도 좋으며, 매우 건강함을 알 수 있다. 몽골의 양은 대지에 자라고 있는 신선한 풀만을 뜯는다. 양은 살찌고 여분의 지방분은 꼬리에 비축한다. 신선한 풀을 뜯고 자라는 양의 젖에서는 연한 담녹색을 띠는 경우도 있으며, 약간의 신선한 풀 향기가 나기도 한다. 가을에서 겨울에 생산된 우유에는 그러한 향기가 없다. 유목민은 각종 신선한 젖을 마심으로, 거기에 함유된 여러 가지 바이타민도 함께 섭취한다.

몽골에서는 가축을 "말"이라 부르는데, 한국어의 "말(馬)"과 같은 음이고, 두 단어는 어원을 같이 하는 것으로 생각된다. 몽골의 유목민은 모든 가축에서 착유를 한다. 가축의 젖은 가축의 종류에 따라서 구별하여 부르지 않고 모두 "수"라고 부른다. 유목민들은 가축들의 初乳만을 특별한 어휘로 부르고 있다. 특히 초산의 초유를 귀하게 여긴다. 출산

직후에 분비되는 젖에는 특별한 성분이 포함되어 있다고 한다. 젖은 완전 영양식품이기 때문에, 기본적으로 필요한 영양을 젖에서 섭취할 수 있다. 그런데 젖은 쉽게 부패하는 성질이 있어서, 영양분을 장기 보존하기 위해서 여러 가지로 가공하는 방법이 고안되어 있다.

몽골의 유제품은 매우 다양하여 그 종류가 30여 종이나 된다. 이렇게 다양성을 갖게된 원인에는 가축의 종류가 5종류 이상이고, 각각의 가축에서 착유하여 얻은 젖은 그 특성에 약간의 차이가 있으므로 그 차이에 따라서 유제품이 다양하게 되었다. 몇 가지 유제품에 대해서 각각의 특성과 함께 제조과정을 살펴보자.

착유해서 얻은 젖으로 '울무'라 부르는 유제품을 만든다. 철제의 냄비에 젖을 붓고 약한 불로 끓이면서 국자로 여러 번 퍼 올려서 유지방분이 거품으로 위에 뜨면 이것을 걷어낸다. 그러면 탈지유만이 남고, 이것을 나무통에 붓는다. 그리고 여름 내내 두었다가 발효유로 생크림으로 또는 요구르트로 만들어 먹는다. 즉 젖이라고 하는 우수한 영양식품을 장기간 보존할 수 있도록 가공하기 위해서 먼저 부패하기 쉬운 유지방을 제거하는 것이다.

가축의 젖으로 술을 만들 수도 있다. 馬乳酒는 그 색이 한국의 막걸리와 비슷한 것이고, 그 밖에도 산유(酸乳)를 증류해서 증류주도 만들어 마신다(小長谷有紀, 1994, 82~120).

## 2) 마유주

馬乳를 마유주로 만드는 과정은 비교적 간단하다. 마유를 양가축 자루에 넣고 저녁부터 다음날 아침까지 나무 막대로 휘저으면 보글보글 피는 소리가 나면서 술로 익는다. 현재는 양가축 자루보다는, 도기나 플라스틱 바켓츠를 많이 사용한다. 마유는 유지방 분을 쉽게 분리해낼 수 없다. 또 마유는 다른 가축의 젖에 비해서 당분이 약간 많은 편이다. 유지방 성분을 분리 제거하려고 나무 봉으로 젓고 있으면, 어느새 알코올로 발효한다. 이렇게 해서 마유가 쉽게 만들어진다. 마유는 6~9월 사이에 만들어 마시는데, 젖의 내부보다 서늘한 곳에서 저어야 하기 때문에 단지를 젖 내부의 지면에

묻고 온도를 일정하게 조정한다. 마유주의 알코올 도수는 1.66%로 매우 낮다. 한국의 맥주 도수가 4.5%인 것에 비교하면 주류라기보다는 음료에 가깝다. 그러나 마유주는 酸도가 높아서 신맛이 강한 유산음료로 볼 수 있다. 마유주는 한국의 막걸리와 같이 유백색이고, 각종 바이타민·미네랄·칼슘 등이 포함된 건강 음료이다.

마유주로 병을 치료하는 분야는 몽골의학 중에서 하나의 독립된 영역으로 되어 있다. 국가에서는 각지에 '마유주진료소'를 설치했고, '산마유요법'(酸馬乳療法)이라는 전문서도 출간되어 있다. 이 책에 의하면 마유는 다음의 질병에 효과가 있다고 한다. 즉 고혈압·중풍·심장병·폐결핵·위염·위궤양·결장염·결핵성복막염·세균성적리·당뇨병·신경쇠약·괴혈병·신경성두통·폐기종 등등이다(小長谷有紀, 1994, 201~221).

## 3) 양육은 육류의 대표 식품

몽골의 음식문화에서 여름에 많이 먹는 유제품과 겨울에 많이 먹는 육류 등 2대 주식품으로 나눌 수 있다. 여름의 유제품과 겨울의 육류는 백과 적의 두 색으로 대비할 수 있다. 유제품을 '백색의 먹거리'라 부르고 육류를 사용한 식품 혹은 요리를 '적색의 먹거리'로 부르고 있다.

겨울에 많은 고기를 먹은 후에 여름을 맞이하여 유제품을 충분히 먹는 것을 "위장을 하얗게 한다"고 표현하고, 또한 위장에 남아있는 고기의 찌꺼기를 유제품으로 세탁을 한다고도 표현한다. 백색 먹거리의 대표적인 것은 마유주이고, 기타 유제품도 여기에 속한다. 모든 유제품은 위장을 하얗게 하는 건강식품이다. 즉, 일년 동안 식품 사이클에서 볼 수 있는 두 계절을 대표하는 두 개의 식품 군은 건강에 균형을 이루도록 되어 있다.

가축 중에서 가장 보편적으로 많이 먹는 육류는 양육이다. 몽골인들은 양육을 가장 맛있는 육류로 생각한다. 유목민 중에는 양을 도살할 때에 췌트를 깔고 그 위에서 양을 도살하여 피가 대지에 흐르지 않도록 한다. 양의 동맥에서 넘치는 피는 내장을 들어낸 몸통에 담고, 후에 내장에 피를 넣고 삶아서 순대로 만들어 먹는다. 순대의 식문화를 창조

한 민족은 유목생활을 하는 몽골 유목민이라고 할 수 있다.

일반적으로 양의 도살과 해체는 남성이 담당하는 작업이고, 내장의 처리는 여성이 담당한다. 육류요리에서 맛의 요체는 脂肪에 있다. 한랭 건조한 몽골에서는 무엇보다도 지방분이 중요한 영양소가 된다. 두텁고 넓적한 양의 꼬리는 지방이 축적된 것이며 그것이 클수록 좋은 양으로 취급된다. 고기를 먹는다는 것은 지방을 섭취하는 것과 같은 것이다.

### 6. 결 언

몽골의 유목문화는 건조한 초원기후지역에서 생활하는 몽골인들이 자연환경을 이해하고, 여기에 적응하면서 경험을 통해서 지혜의 산물로서 만들어진 것이다. 물과 초원을 찾아서 이동하는 유목생활을 하는 데에 있어서 편리하게 고안된 가옥이 젤이다. 젤을 해체하는데 소요 시간은 3~4명의 장정이 1시간 내외 걸리고, 또한 새 정착지에서 젤을 세우는데도 1시간 정도면 충분하다. 젤은 버드나무로 돔 모양으로 엮어매고 그 위에 양모로 짠 웰트를 덮는 유목민의 이동식 가옥이다. 최근에는 웰트 위에 방수성의 백색 포를 덮는 젤이 증가하고 있다.

몽골 사회도 정치적·경제적 변화와 함께 유목민 사회도 변화의 물결이 일고 있다. 가장 많이 사용했던 젤에 쓰이는 버드나무 줄기 대용으로 알루미늄의 관을 사용하고, 유목민들은 교통 수단으로 말을 주로 이용했었으나, 현재는 점차로 말 대신에 오토바이를 이용하고 있으며, 젤에 전기를 켜는 경우도 증가하고 있다. 젤 내부의 난방용 난로의 연료로 과거에는 건우분과 건마분을 주로 사용했었으나 현재는 점차로 유류와 장작으로 바뀌고 있다.

몽골은 러시아 다음으로 1924년에 사회주의 제도를 일찍 수용한 국가로서, 유목도 국유화하여 시행하고 있었으나 1990년 이후 시장경제가 도입되면서, 현재는 점차로 유목의 사유화가 진행되고 생산성도 증대되고 있다.

유목민의 음식문화는 유목에서 얻는 가축의 육

류와 가축의 젖을 원료로한 여러 가지 음식이 발달되어 있다. 육류 중에서 양육을 가장 많이 먹으며, 양유로 버터·치즈 등의 유제품을 만들고, 마유로는 마유주를 만들어 마신다. 순대를 만들어 먹는 방법도 몽골인이 개발한 것이다. 유목민들은 채소를 먹지 않아도 유제품을 통해서 바이타민 류를 섭취할 수 있으며, 체내에서는 영양의 균형이 유지된다. 바이타민 부족으로 인한 질병의 발생은 없다. 초원의 대자연에서 유목민은 가축을 매개로 하여 독특한 유목문화를 형성했고, 유목민의 생활을 지속하고 있다.

### 文 獻

孫晋泰, 1948, 朝鮮民族文化의研究, 乙酉文化社, 서울.

赤松智城·秋葉 隆, 1941, 滿蒙の民族と宗教, 玉號書店, 大阪.

泉 靖一, 1939, 蒙疆の自然と文化, 京城帝國大學.

金岡秀郎, 1995, 몽골まるごと情報局, 트라ベルジャーナル.

小長谷有紀, 1994, 몽골萬華鏡, 角川書店.

鳥居きみ子, 1927, 土俗學上より觀たる蒙古, 東京帝國大學.

野澤延行, 1996, 몽골, 다이アモンド社, 東京.

林 俊雄, 1996, 몽골리아의石人, 國立民族學博物館研究報告, 21(1).

保柳睦美, 1970, 몽골의自然, 世界地理風俗大系, 7, 誠文堂新光社, 東京.

米內山庸夫, 1942, 蒙古草原, 改造社, 東京.

Brill, M.T., 1992, *Mongolia*, Children Press, Chicago.

Goldstein, M.C., 1964, *The Changing World of Mongolia's Nomads*, Univ. of California.

Yunden, Y. and Zorig, G., 1991, *This Is Mongolia*, Ulaanbaatar.



## A Study on the Mongolia's Ger and Food in Pastoral Nomadic Way of Life

Bo-Woong Chang\*

### Summary

The Mongolian ger is ideally suited to the mongol's steppe climate and the nomadic way of life. This is a multipurpose dwelling which can be easily collapsed, transported to another place and put up again fully preserving its original shape. The pastoral nomadic ger has two key components: the wooden framework and the felt cover. The wooden parts are the walls(khana), the long poles(un), the smoke escape(toono) and its supports (bagana).

One wall consists of 10-15 branches of willow tree, each about 1.5m high bound together in a way making it possible to fold it for transportation and then unfold it like an accordion.

The unfolded walls are connected to form a circle. The long poles(un) are fastened to the upper part of the walls, with the other end passed through the *toono* hole, the only sky window and smoke escape through it from the ger. The toono is propped up by two posts, called *bagana*. All this forms the wooden framework of the ger, which is covered with felt.

When the herders fire up their metal stoves, the temperature inside the ger

becomes quite comfortable.

Because the nomads live in a climate where there is only one growing season in a year, they do not make long migrations to new pastures. Livestock subsist on standing vegetation for eight months of the year. The basic pasture migration strategy is to leave enough standing vegetation at the end of the growing season in September to suffice until the new growth appears the following May.

Mongolians use a type of compressed tea leaf that is called "brick" tea in English because it is rock solid and roughly the shape of a brick. And they consume a larger percent(88%) of fat from animal products such as meat, milk, butter, and cheese than any other people in the world. Milk products made from the milk of sheep, yak, and goats are major foods in the nomad's diet, but they are produced mainly in summer when all the animals are lactating.

Mongolians made their special nomadic food culture on the steppe.

**Key words** : Mongolia, nomadic culture, ger, felt, steppe, kumiss.

---

\* Professor, Department of Geography, Chonnam National University.