



# 한국의 장수촌을 찾아서

## 인천광역시 강화군 '온수리'

**정** 족산 기슭에 위치한 인천시 강화군 길상면 온수리를 보건복지부가 장수마을로 선정했다. 65세 이상 노인 중 80세 이상되는 고령인구의 비율이 39%인 대표적인 장수마을이라고 발표했다. 보건복지부가 작년 조사한 시도별 고령자 거주마을 현황에 따르면 온수리와 같은 장수마을이 전국적으로 87곳이다.

그동안 방문한 장수마을은 도시와는 멀리 떨어진 시골마을로 대개 야트막한 산(제주도는 해변 부근)에 있었는데 온수리의 경우는 강화도의 작은 도시였다. 전등사도 지척에 있고 차량들의 이동도 빈번하며 고층건물도 듬성듬성 있는 등 다른 지역 장수마을과는 다른 모습이었다. 다만 주민들이 대부분 농업에 종사하며 노인들도 논밭에 나가 일을 한다는 사실은 다른 장수마을과 동일한 점이었다.

장수촌 취재를 위해 온수리의 노인들을 만나기도 쉽지 않았다. 장수마을이라고 보도가 나간 후 여러 방송사들이 경쟁적으로 취재를 했는데 주민들이 이에 대해 좋은 인상을 받지 않은 듯 했다.

▼ 온수리는 80세 이상된 고령 인구가 39%나 되는 장수마을이라고 보건복지부는 발표했다. 주민들은 화기애애하게 살아가며 노인이라도 시간나면 농사일을 돕는다.

어렵게 온수 2리 이장인 최영옥씨를 만나 협조를 구했다. 먼저 온수리가 장수마을로 선정된 이유를 물어보니 첫마디가 정족산의 맑은 공기와 양질의 지하수를 꼽는다.

다른 온수리 주민들도 한결 같이 물이 좋다는 것을 강조했다. 유방암에 걸



▶ 전국에서 으뜸가는 수질이라고 자랑하는 온수리의 지하수. 최영욱 이장이 물을 마시는 모습이다.



린 후 임파선까지 전이되었던 40대 주부는 온수리의 맑은 물에 6년생 강화도 인삼을 달여 먹었더니 매우 좋아졌다고 자랑한다. 그녀는 절제수술 후 항암제 투여로 머리털이 한 움큼씩 빠지는 것도 크게 줄었으며 지금은 암까지 완전히 사라졌다고 한다. 실제로 얼굴을 보니 과거에 전이까지 된 암환자라고는 전혀 믿어지지 않을 정도로 건강미가 넘쳤다.

지하수가 나오는 곳을 가서 물을 마셔보니 시원한 맛이 아주 좋았다. 최영욱 이장은 경기도청에서 수질검사를 했을 때 이곳 물이 전국에서 으뜸가는 수질로 판명되었다고 소개한다. 온수리(溫水里)라는 한자어로도 알 수 있듯이 이곳은 온천물이 나오는 곳이어서 60년 대부터 온천지로 개발하려고 노력하고 있는 곳이기도 하다.

정족산은 온수리가 맑은 공기를 유지하는데 큰 역할을 하는 곳으로 세봉우리가 묘한 형상을 하고 있다. 전설에 의하면 단군(檀君)시대 성조의 아들인 부우.부로.부여 세분이 만들었다는 돌로 된 성체가 있었던 곳이라고 한다. 정족산에는 강화도의 유서깊은 사찰인 전등사(傳燈寺)가 있으며, 1866년 프랑스 함대의 침입시 이를 물리친 병인양요의 명장인 양현수 장군의 승전비도 있는 곳이다.

이른 아침이면 온수리 주민들은 정족산을 찾아 등산도 하고 새벽 공기에 심호흡도 하고 약수터에서 건강에 좋은 물을 마신다. 이처럼 온수리 주민들의 건강에 정족산은 상당히 큰 역할을 하고 있다.

장수마을마다 고유한 음식이 있어 흥미롭다. 온수리의 경우에는 정족산에서 나오는 더덕이나 여러 산채류가 건강에 도움을 준다. 둥그런 감자전이나 순무로 만든 깍두기, 호박과 새우젓으로 만든 국 등은 별미이다. 데친 채소와 된장 같은 장류를 섞어 만든 산채 비빔밥은 장수식품으로 이미 학계에서 인정받고 있다.

섬이므로 온수리 주민들은 생선을 잘 먹게 된다. 생선요리를 매주 다섯 번 정도 먹으면 암 발생 위험을 크게 줄일 수 있다는 연구결과도 있다. 생선과 생선기름에 많은 불포화지방은 한국인의 첫번째 사망원인인 심장병, 뇌졸중 등 심혈관

질환의 발생위험을 크게 줄인다. 생선 중에서도 등푸른 생선이 몸에 좋은 불포화지방, 아미나 심장병을 예방하는 셀레늄, 노화방지에 좋은 핵산을 많이 가지고 있다.

온수 2리 노인정에 가보니 할머니들이 많이 모여 담소를 하고 있었는데 아침에 발일을 하고 오후에 이렇게 모여 세상사는 이야기 등을 하며 즐겁게 시간을 보내고 있다고 했

◀ 온수리의 건강식품. 정족산에서 나오는 산나물이 주재료이다.

다. 13명의 할머니 중에서 남편있는



# 한국의 장수촌을 찾아서

▶ 정족산을 배경으로 한 장수마을 온수리의 모습

분은 3사람 정도였고 다른 분들은 이미 사별했다. 온수리의 경우에는 여자들이 남자보다 훨씬 오래 산다.

통계적으로 보아도 한국 여성은 남성보다 평균 7.5년 쯤 더 오래 산다고 한다. 여성이 남성보다 더 오래 사는 이유는 성(性)호르몬 때문으로 보는 학자도 있다. 즉 여성은 에스트로겐이라는 여

성 호르몬으로 인해 행동이 느리지만 꾸준히 행동한다. 이로 인해 노화의 주범인 유해 산소가 덜 만들어져 오래 산다. 반면 남성은 테스토스테론이라는 호르몬이 분비되는데 이 호르몬은 남성을 급하고 때로는 격하게 하므로 유해산소가 몸에 많이 축적되어 여성보다 남성이 일찍 죽는다는 이론이다.

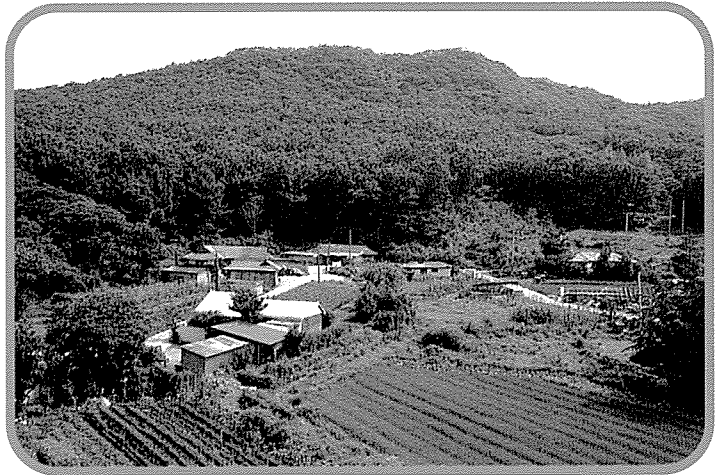
적당하고 꾸준한 유산소운동은 몸에 안좋은 유해 산소를 줄이지만 과도한 스트레스 같은 무산소 운동은 체내에서 유해산소를 크게 늘린다. 여성들은 스트레스에 직면하면 울거나 남과 많은 대화를 하여 효과적으로 풀지만 남성은 여성보다 스트레스를 더 받으면서 해소도 잘 못해 단명한다.

여성이 매달 생리를 하는 것도 건강에 큰 도움을 준다. 전문가에 의하면 생리를 통해 몸안의 노폐물이나 철분이 빠져

나간다고 한다. 철분이 체내에서 다량으로 축적되면 비타민 C와 반응하여 유해산소를 발생시키며 간에 철분이 쌓이면 간조직을 손상시킨다. 따라서 생리를 통해 유해한 물질 배출은 장수하는데 좋은 영향을 주는 것이다.

온수리에는 성당은 물론 성공회나 감리교 계통의 교회가 많다. 주민 상당수가 기독교를 믿으며 일부 노인들은 불교를 믿는다. 이처럼 믿음이 강하고 남과 다투지 않고 화기에애하게 살아가는 생활태도 역시 온수리를 장수마을로 만든 요인일 것이라 생각하며 서울로 발길을 돌렸다. Z

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)



▲ 신앙심이 강한 온수리 주민들은 기독교나 불교를 믿는 사람이 많다. 전등사를 찾는 주민들의 모습.