



# 한국의 장수촌을 찾아서

## 제주도 (1) '북제주군 구좌읍 하도리'

**세** 계적으로 장수마을의 기준은 인구 10만명 당 100세 이상의 노인이 20명을 넘어야 된다. 또한 인구 65세 이상 인구 중 80세(혹은 85세) 이상의 인구비율도 장수마을의 기준이 된다.

제주도는 우리나라에서 으뜸가는 장수지역이다. 제주도에 살고있는 80세 이상되는 노인의 수는 8,313명으로 (2000년 말 기준, 65세이상 인구 4만 3,334명 중 19.1%를 차지하여 전국 제1의 장수노인 점유비율을 나타내고 있다.

제주도 주민들의 장수요인으로는 유전적인 면도 빼놓을 수 없겠지만 무엇보다 중요한 것은 근면하고 검소한 생활자세이다. 노인 대부분이 70대까지 일하며 80세가 넘어서도 일하는 사람이 적지 않다.



이들은 보통 밤 10시 이전에 자고 새벽 6시 이전에 일어나는 생활 습관을 가지고 있다. 잠을 8시간 이상 푹 자며 먹는 것은 소식(小食) 위주로 된장국, 채소, 해조류를 즐겨 먹는다.

흥미로운 것 중 하나는 돼지고기를 자주 먹는다는 사실이다. 세계 최고의 장수촌인 일본의 오키나와 주민들도 돼지고기를 많이 먹는데 제주도도 같은 섬이고 돼지고기를 잘 먹고 각각이 나라 제일의 장수지역이라는 공통점을 갖고 있다.

하도리는 제주시에서 동쪽으로 36km 떨어진 곳에 있는 아담한 마을이다. 주민들은 반농반어의 생활을 하는데 요즘 들어서는 농사일이 더 많아 진 상황이다. 해안도로 주변에 지리잡아 찾아가기도 한결 편해진 곳으로 주변에 비옥한 농토가 많아 당근, 감자, 맥주맥, 유채, 콩, 마늘 등의 농작물을 많이 재배하고 있다. 바다에서는 툇, 소라, 전복, 성게, 문어 등을 잡아 올린다.

서울에서 출발하여 제주 시내 버스터미널에서 직행 버스로 하도리까지는 1시간 정도 걸렸다. 먼저 김성은 이장님 안내로 하도리 노인복지회관을 찾아가다. 최근에 지어진 건물에는 노인들을 위한 운동기구나 오락시설이 잘 갖추어져 있었다. 노인복지회관에 자주 모이는 사람들은 보통 70대에서 90대 노인들로 60대는 젊은이로 인정되어 얼씬도 못한다. 노인들은 대개 소식을 하며 가장 즐겨 드시는

장수하려면 마음이 먼저 편해야 된다.

병을 고치는 의사들이 오히려 일반인보다

단명하는 사례가 많은 것은 그만큼

일에 대한 스트레스가 많기 때문일 것이다.

정신적 건강이 어떻게 보면 육체적 건강보다

우선이며 마음의 평화가 건강에서 매우 중요하다.

음식은 삶은 돼지고기를 된장에 찍어 먹는 것이라고 한다.

제주도 노인들의 장수 요인으로 빼놓을 수 없는 것



▲ 마을회관에 모인 노인들. 거의 70~90대 분들로 60대는 젊은 축에 든다.  
▶ 5, 6월은 마늘 수확철이라서 모두가 바쁘다.



이 나이 먹어서도 일을 꾸준히 한다는 점이다. 하도리에는 우리나라 현역 해녀 중 최고령인 고이화(88세) 할머니가 살고 있다. 9세부터 물질을 시작하여 80년 동안 바다 속을 생업의 일터로 삼았다고 한다. 노동에 비해 수입은 빈약하지만 바다에 들어가지 않으면 몸이 불편해지므로 지금도 가끔씩 바다 속으로 뛰어든다고 하신다.

나이가 들어서도 자신이 뚜렷이 할 일을 갖는다는 것은 장수에 있어 중요한 점이다. 일을 하기 때문에 오래 사는 것인지(?) 오래 살기 때문에 일을 할 수 있는지(?)는 아리송한 상관관계에 있지만 중요한 것은 자신이 일에 만족하며 즐겁게 사는 사람들이 오래 산다는 점이다. 제주도의 65세 이상의 노인 중에는 여자가 남자보다 배 이상 많다. 어려서부터 해녀 일과 밭일을 꾸준히 한 여성들이 오래 살기 때문에 이런 통계수치가 나오는 것으로 분석된다.

하도리 최고령자는 오애상(103세) 할머니이다. 1899년 출생하여 3세기를 걸쳐 살고 있는 셈이다. 어렵게 할머니 계신 곳을 찾아갔으나 마침 먼곳으로 출타를 하여 만나지 못한 것이 아쉽게 느껴졌다. 인근 주민들에게 할머니에 대해 알아보니 40세까지는 해녀일을 하셨고 그 후 75세까지는 밭일을 하셨다고 한다.

할머니는 정해진 시간에 식사를 하시고 결코 과식을 하는 일은 없었다고 한다. 앞바다에서 잡히는 싱싱한 해산물을 어릴 때부터 많이 먹은 것이 장수하는데 큰 도움이 되었을 것이라고 스스로 말한다고 한다. 지금도 갈치국과 조기국, 미역국을 좋아하며 된장국은 거의 매일 드시며 삶은 돼지고기도 이따금씩 드신다. 음식을 가리지 않고 아무거나 잘 드시는 편이라고 한다.

하도리는 복제주근청이 장수마을로 선정한 곳으로 65세 이상된 노인 399명 중 80세 이상이 26%를 차지한다. 이 정도의 비율이라면 전국 평균 15.1%를 훨씬 상회하는 수치이며 제주도의 평균 19.1%보다도 높다. 100세 이상된 노인은 한 명이고 90대 노인은 19명에 이른다. 하도리의 주민 중 20% 정도가 어업에 종사하고 나머지는 농업과 관련된 일을 한다. 하도리를 방문할 당시에는 마늘 수확철이라 주민들이 마늘 밭에서 바쁘게 일하는 모습이 종종 눈에 들어왔다.

하도리 주민들이 부식으로 먹는 것은 인근 밭에서 수확된 신선한 채소들이다. 당근이 한참 수확되는 시기이면 당근을, 마늘이 많이 수확되는 시기이면 마늘을 즐겨 먹는다. 절임이나 염장식품이 아닌 제철에 수확된 채소를 먹는 것은

# 한국의 장수촌을 찾아서



당연히 건강에 있어 중요한 것이다.

하도리는 물론 제주도 어디를 가든 된장과 돼지고기는 인기 있는 식품이다. 된장은 대표적인 건강식품이며 체내에서 항암 작용도 한다. 돼지고기는 족발을 만들거나 삶아서 주로 먹는다. 국으로 만들어 먹기도 하나 불에 구워 먹는 일은 드물다. 이밖에도 감자와 고구마, 양배추와 배추를 즐겨 먹는데 이것 모두 전문가들이 장수에 좋은 식품으로 공인한 것이다.

사실 장수하려면 먼저 마음이 편해야 된다. 병을 고치는 의사들이 오히려 일반인보다 단명하는 사례가 많은 것은 그만큼 일에 대한 스트레스가 많기 때문일 것이다. 정신적 건강이 어떻게 보면 육체적 건강보다 우선이며 마음의 평화가 건강에서 매우 중요하다. 이런 점을 고려할 때 하도리 주민들은 일에 있어 스트레스가 적고 늦도록 과로하는 일도 없으며 먹는 음식도 앞바다에서 잡히는 신선한 해조류와 어류 그리고 밭에서 자라는 채소류를 먹으니 자연적으로 건강하고 오래 사는 것이다.

또한 장수에 있어 환경적인 요인도 중요한 데 하도리는 건강에 좋은 지하수와 바다와 접한 마을이라 주변 환경이 깨끗하다. 제주도에서도 하도리에서 생산되는 당근과 감자, 우뭇가사리, 툇 등을 최상품으로 여긴다. 자연조건이 좋아 생산되는 농수산물도 그만큼 품질이 뛰어난 것이다.

하도리의 맑은 공기, 깨끗한 물, 오염되지 않은 음식 그리고 마음의 평화가 전국 제일의 장수지역이라는 제주도에서도 손꼽히는 장수촌을 이룬 것이다. 77



▲ 갯 잡은 어류, 신선한 채소류는 하도리의 식단을 풍부하게 한다. 모두 건강에 좋은 식품들이다.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)