



한국의 장수촌을 찾아서

전북 순창군 '월곡마을'

치 근 조사에 의하면 우리나라의 장수마을은 해발 200-400m 정도의 야트막한 산간 지대에 주로 있다는 것이 발표되었다. 대도시나 깊은 산속 오지보다는 군 단위의 작은 마을에서 장수인구 비율이 높은 것이다. 과거에는 경상도와 전라도의 해안 및 평야 지역에 장수촌이 많았던 데 비해 크게 달라진 모습이다.

의료혜택이 넓어지면서 질병의 조기 진단 및 치료를 잘 받기 때문에 전국적으로 장수인구가 늘어나는 추세이며 장수하는 사람들의 지역적인 분포도 점차 줄고 있는 추세이다.

인구 10만명당 100세 이상 노인 수가 21명 이상인 장수마을을 조사하니 전국적으로 13곳이 선정되었다(제주도 제외). 지역별로 보면 전남이 담양·함평·영광·곡성·보성·구례·진도 등 7곳으로 가장 많았고, 경남과 경북이 각각 2곳(거창·산청·예천·상주), 충남 1곳(청양), 전북(순창) 1곳이었다. 이 중에서 전북 순창군이 인구 10만명당 100세 이상 노인비율이 28.9명으로 가장 높았다. 순창군에 살고 있는 실제 주민 수는 3만 2천명 정도이나 100세 이상된 노인은 10명이 되어 장수비율이 가장 높은 것이다.

월곡마을은 순창군청에서 군에서 모범적인 장수마을로 선정한 곳이다. 430년의 역사를 가진 오래된 마을로

▼ 경노당에 모인 월곡마을 주민들. 90세가 넘는 노인도 정정한 모습이다.



지리산 산자락에 자리하고 있다. 예로부터 훈훈한 인정이 넘치는 월곡마을에 살고 있는 주민 수는 230명 정도이다. 이 중 90세 이상이 네 분이며 80세 이상은 17명이다. 면소재지로부터 약 2km 떨어진 곳에 있는 월곡마을은 전형적인 농촌 마을이다. 마을 형상이 반달과 같고, 뒷산의 모습은

▶ 마른 고추를 손보는 신옥례 할머니. 6대째 이곳 특산인 고추장을 만들어 온 종가집이다.



달을 그리워하는 토끼의 형상이라 하여 달실이라고 한때 불렸던 마을이다. 85년 행정구역 개편으로 월곡을 내월, 외월로 구분하여 오늘에 이르고 있다. 푸른 산야와 맑은 공기 속에서 부지런하고 검소한 생활을 하며 웃어른을 공경하는 예절바른 생활태도를 갖고 있다.

주민들은 영농과 밤, 소 등을 키우며 생활하는데 식생활은 육식보다는 채식 위주의 식사를 한다. 이곳 주민들은 장수비결이 채식에 있다고 한결같이 말하고 있다. 인근 지리산에서 채취되는 산나물을 즐겨 먹으며 반찬들도 대개 마을에서 자가 생산된 것이라고 한다. 잡곡밥보다는 쌀밥을 주로 먹으며 된장찌개와 고추장 같은 장류도 거의 매일 먹는다고 한다. 풋고추를 된장에 찍어먹는 것을 즐기는 등 한국의 토속적인 식사를 한다.

경노당에 모인 노인들에게 요즘 건강에 좋다는 하루 2끼만 먹는 소식을 하시는 분이 계신가(?) 물어보니 모두들 고개를 흔들며 우리는 하루 3끼를 충실히 먹는다고 한다. 대부분 흰쌀밥에 하루 세끼의 규칙적인 식사를 하고 있는 것이다.

순창군은 이름난 고추장 산지여서 월곡마을 주민들은 어려서부터 짜거나 매운 음식을 많이 먹었는데 의학적으로는 건강에 안 좋다는 이런 종류의 음식에도 불구하고 주민들이 장수하는 것이 신기하게 느껴졌다.

최근 한국산업식품공학회에서 발표된 내용에 따르면 우리나라 전통 고추장이 항암 및 항비만 작용을 한다고 하여 주목을 받고 있다. 전북 순창군 및 부산대 암연구소와 3년간 공동연구하여 고추장의 항암효과가 과학적으로

로 처음 입증된 것이다. 실험과정을 보면 DNA 유전자를 조절해 발암성을 측정할 수 있는 미생물을 만든 후 이것에 고추장을 투입, 발암 물질에 의한 돌연변이 효과를 측정했다. 그 결과 전통고추장이 94%의 임발생을 억제효과가 있다는 것이 밝혀진 것이다.

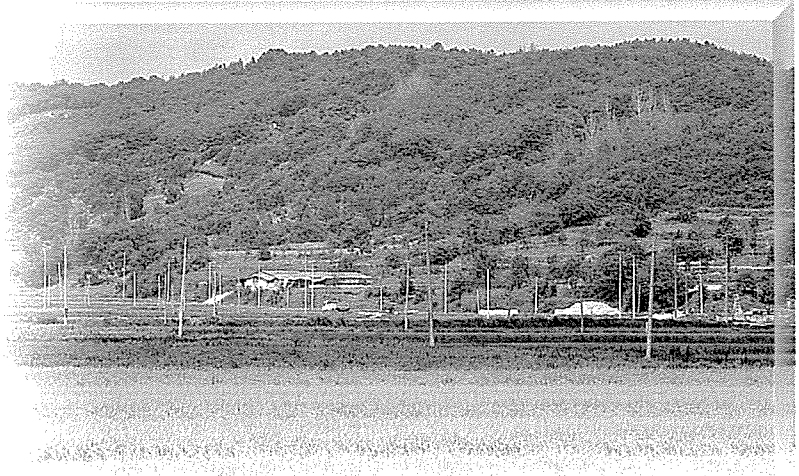
연구팀은 이와 함께 167g짜리 쥐에 4주 동안 고지방 음식을 먹인 후 체중을 측정한 결과 360g이나 됐지만 고추장을 함께 먹인 쥐는 320g에 그쳐 항비만 효과도 있다



▲ 한국 고유의 토담집은 냉난방이 잘되는 양옥보다 오히려 건강에 좋은 주거 환경으로 알려져 있다.



한국의 장수촌을 찾아서



고 밝혔다. 고추장의 이 같은 효능은 생리 활성화와 항산화 물질 등을 함유하고 있는 메주와 찹쌀, 고춧가루 등 기본 원료와 발효에 의한 것이라고 한다.

순창군이 우리나라에서 장수비율이 제일 높은 데에는 이 고장 특산인 순창 고추장도 큰 역할을 한 것 같아 순창 고추장 민속마을을 찾아갔다. 이곳에 밀집해 있는 고즈넉한 한옥만 50여동이 넘는다. 집집마다 마당에는 20~30개의 향아리가 가득하다. 별 좋은 날이면 집집마다 장독을 열어두고 독에 햇살을 담아낸다.

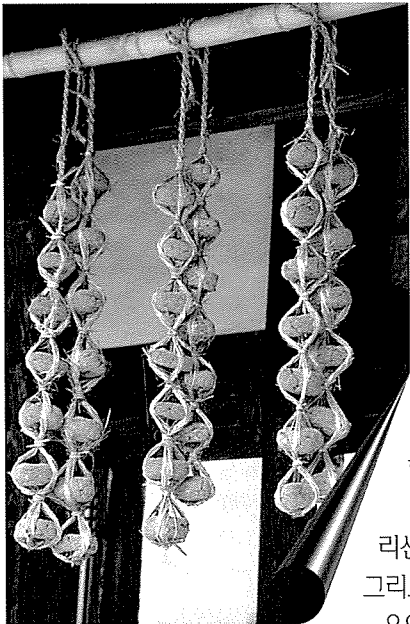
▲ 고즈넉한 농촌인 월곡마을. 공기 맑고 물이 좋아 장수촌을 이루었다고 한다.

고추장마을의 역사는 얼마되지 않는다. 97년 전통을 이어가며 손맛을 대물림해 온 문옥래 할머니 등 50여명이 마을에 입주하면서 시작되었고 현재 고추장 기능보유자만도 20여명에 달한다. 현지에서는 집집마다 고추장과 장아찌류를 판매하며 시중보다 조금 싸게 살 수 있다고 한다.

순창고추장의 유래는 깊다. 태조 이성계와 무학대사가 전국을 돌다가 순창의 민가에서 고추장에 밥을 비벼먹은 뒤 그 맛을 못잊어 임금이 된 뒤 진상품으로 결정했다는 전설이 남아있다. 순창 고추장이 맛이 좋은 것은 천혜의 자연조건과 대를 이어온 비법 덕분이다.

순창은 산으로 둘러싸여 있지만 일조량이 많아 장을 담그기에는 제격이다. 여기에 강천산 맑은 물맛도 장맛을 좌우한다. 장을 만드는 정성도 대단하다. 순창 고추장은 다른 지역 것과 비교할 때 유난히 검붉고 깊은 맛이 난다. 더덕이나 무 도라지 오이 마늘 등으로 만든 장아찌도 맛이 각별하다.

월곡마을은 너무 가난하지도 않고 그렇다고 부유한 농촌마을도 아니었다. 지리산의 맑은 공기와 물. 그리고 서로 돕고 사는 화목한 주민들의 따뜻한 마음씨, 그리고 늪더라도 꾸준히 농사일을 하며 일한다는 점이 아마도 장수마을이 된 이 유일 것이다. ㉞



▲ 고추장이나 된장의 원료가 되는 질 좋은 메주를 말리는 모습.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)