



한국의 장수촌을 찾아서

전북 임실군 안하마을

노 령산맥에 속하는 팔공산 기슭에 자리한 안하마을은 남쪽으로는 천황봉, 북쪽으로는 매봉이 솟아있고 서북쪽에는 해발 443m인 덕재산이 병풍처럼 둘러싸인 마을이다.

얼마 전 안하마을로 가기 위해 서울에서 먼저 전주로 간 후 다시 시외버스를 갈아타고 오수로 향했다. 오수에서 다시 택시를 타고 약 10분 정도 가니 고즈넉한 안하마을이 나타났다. 안하마을은 전형적인 농촌으로 주민들 대부분이 농업에 종사하고 있다.

안하마을 주민 수는 약 100명이다. 이중 80세 이상은 15명 정도이고, 70세를 넘은 주민은 40명이 넘는다. 전체 주민 중 70세 이상이 40%로 전국의 통계치를 고려할 때 장수촌임에 분명하다. 마을에선 60세를 넘어도 노인 축에 들어가지 못한다. 청년아닌 청년인 셈이다.

102세까지 생존했던 분이 마을에서 가장 오래 사신 분이지만 현재 최장수자는 92세의 유전보 할머니이다. 할머니는 머리를 염색을 안했는데도 검은 머리가 많았다. 기력도 좋아 걷거나 밭에서 잔일하는데 전혀 지장이 없다. 몇 해 전 신문사에서 장수촌 취재를 했을 때에도 자신이 사진 모델이었다고 자랑하신다.

할머니는 어떤 음식이든 가리지 않고 잘 먹지만 채소류와 고기를 특히 좋아한다고 하신다. 장수촌의 많은 노인들이 그러하듯 이분도 담배를 하루에 조금씩 피운다고 하셨다. 백해무익이라고 알려진 담배이지만 농촌 노인들이 하루의 스트레스를 해결하기 위해 소량씩 담배를 피우는 것 같았다.

안하마을 주민들은 장수하는 요인으로 맑은 공기와 물, 그리고 훈훈한 인간 관계를 꼽는다. 이렇다 할 공장도 없고, 대로 변에서 멀리 떨어진 이유도 있겠지만 안하마을의 공기는 아주 맑다. 서울에서 살

장수촌은 대개 조용하고 아늑한 느낌을 준다.

풍수 지리학자들은 '서쪽에서 물이 나와

동쪽으로 흐르는 지형이 건강에 좋은 마을'이라고 한다.

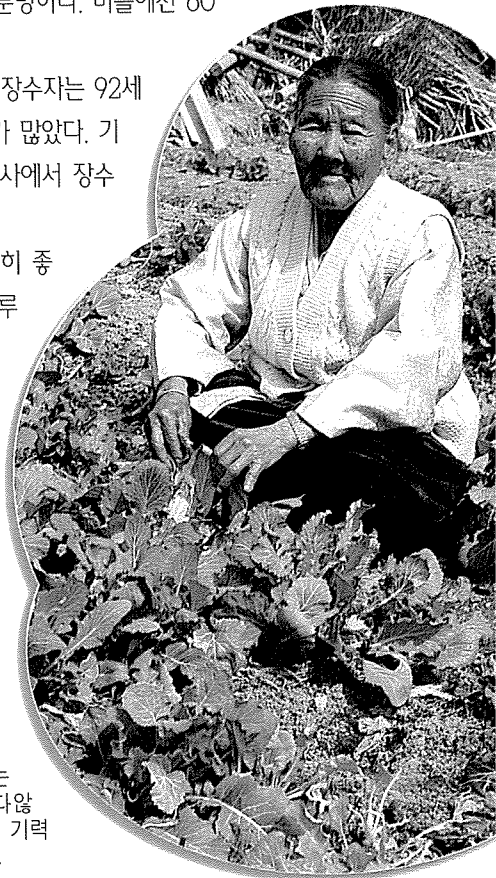
실제로 장수마을 중에는 이러한 지형을 갖춘 곳이 많다.

설혹 그렇지 않는 곳은 대신 햇빛과 맑은 공기.

적절한 습도를 가진 곳이 대부분이다.

다가 이곳에 옮겨와 사는 분에 의하면

▶ 92세된 유전보 할머니는 밭일도 마다않고 하는 등 기력이 정정하다.





◀ 산과 들로 둘러싸인 안하마을은 맑은 공기와 깨끗한 물을 자랑한다.

흰 셔츠를 자주 빨지 않아도 될 정도로 옷에 때가 끼지 않는다고 한다.

3일만 되면 목과 손목 부분이 시꺼멓게 변하는 서울의 대기와는 큰 차이가 있다. 울창한 나무 숲에서 멀리 떨어지지 않아 건강에 좋다는 피톤치드 같은 나무 향이 마을을 감싸는 듯 하다.

마을 주민들은 한골물은 칭송한다. 이곳은 깊은 산속의 샘물을 파이프로 끌어와 만든 일종의 약수터이다. 이곳 물이 건강에 좋아 주민들 장수에 큰 영향을 주고 있다고 믿는 사람이 많다. 인근 마을 주민들도 먼거리를 마다 않고 이곳에 와서 물을 떠간다고 한다.

피부병에 걸린 소녀가 이곳 물로 목욕을 한 후 거짓말처럼 다 나았다고 할머니들은 지난 일을 회고한다. 81세된 황봉성 할아버지는 한골물로 물도 먹고 밥도 짓고 목욕도 한다. 자신이 장수하는 중요한 요인이 한골물 때문이라고 확신하는 분이다. 지금까지 보약은 물론 병원 약도 안먹었으며 걸어서 얼마든지 먼 거리를 갈 수 있다고 건강에 자신이 대단하다.

안하마을은 노인들이 많아서인지 노인정이 큰 역할을 한다. 마을의 크고 작은 일들은 노인정의 결정에 따르는 편이다. 마을이 작다 보니 어떤 집의 경사도 마을 주민 모두의 경사로 여긴다. 어떤 집 아들이 서울대에서 박사학위를 받은 것을 동네 주민들이 모두 기뻐하면서 대형 현수막을 만들어 마을 입구 등에 부착하는 것을 보면서 얼마나 유대의식이 강한지 느낄 수 있었다.

실제로 6.25때 지리산 기슭에 위치한 관계로 이 지역은 공비들의 만행이 극에 달했다고 한다. 하지만 안하마을 주민들은 우애가 깊어 서로에게 총을 겨누는 일은 없었다고 한다. 학자들은 이웃들과 가족처럼 다정하게 지내는 것이 정신 건강에 매우 좋은 영향을 준다고 한다. 노인들이 가족과 함께 있을 때 가장 행복을 느낀다고 한다. 핵가족이 되어 노인들이 따로 생활해야 할 때 소외감을 느끼고 정신 건강에도 안좋은 영향을 주어 일찍 죽는다는 의학적인 의견도 있다. 이런 점을 고려할 때 안하마을 주민들의 우애있게 살아가는 것은 장수하는데 확실히 좋은 영향을 주는 것이다.

올해 88세의 안하마을의 한 노인께서도 지적한 대로 사



▲ 안하마을의 노인정에서는 나이 지긋한 분들이 모여 마을의 중요한 일들을 결정한다.

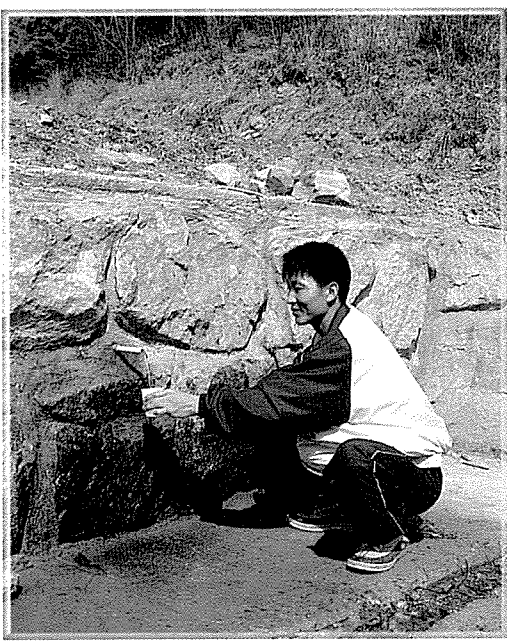


한국의 장수촌을 찾아서

▶ 건강에 좋은 물이라고 칭송이 자자한 '한골물'. 깊은 산속의 물을 파이프를 끌어 온 것이다.

람이 너무 편안한 환경에서 살다 보면 오히려 몸이 더 쇠약해진다고 한다. 인간의 몸은 아무리 건강하고 젊더라도 침대에 3개월 이상 누워있으면 근육이 쇠퇴하는 이른바 폐용(廢用)현상이 나타난다. 노인의 경우에는 이런 현상이 더 심하여 꾸준히 일을 하는 것과 편안히 집에서 쉬는 것은 건강에 있어 서로 상반되는 결과를 가져온다.

장수마을이라고 하여 청결한 곳은 드물다. 또한 영양상태도 썩 좋은 편은 아니다. 의료진의 도움도 쉽게 받을 수 있는 곳과는 멀리 떨어져 있다. 이런 조건인데도 고단백 음식과 최첨단 의료 혜택을 받는 도시 사람보다 장수하는 요인은 무엇일까 궁금해진다.



건강학자들은 장수마을에는 욕심을 내지 않고 자연에 순응하며 살아가는 사람들이 많다고 한다. 또한 자연환경이 절대적인 영향을 준다. 안허마을의 경우도 마찬가지이지만 국내의 장수촌은 대개 조용하고 아늑한 느낌을 준다.

풍수 지리학자들은 '서쪽에서 물이 나와 동쪽으로 흐르는 지형이 건강에 좋은 마을'이라고 한다. 실제로 장수마을 중에는 이러한 지형을 갖춘 곳이 많다. 설혹 그렇지 않은 곳은 대신 햇빛과 맑은 공기, 적절한 습도를 가진 곳이 대부분이다.

부부금실이 좋고 화목한 가정을 가진 사람이 오래 산다. 성격 역시 급한 성격과 폐쇄적인 성격보다는 낙천적인 성격을 가진 사람이 장수를 누린다. 좋아하는 음식으로는 채식을 선호하며, 자극적인 음식보다는 담백하고 싱거운 맛을 즐기는 사람이 장수하는 것으로 파악되고 있다.

체형은 비만보다는 마른 형이, 치아가 튼튼한 사람일수록 더 오래 산다. 지압이나 손발 마찰, 등산 등 간단한 운동을 하는 사람이 있지만 건강을 위해 특별히 노력하는 것이 없는 것도 안허마을을 포함한 전국의 장수촌의 공통된 현상이다. 7



▲ 장수촌 주민 중에는 욕심을 버리고 자연의 순리대로 살아가는 사람이 많다.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)