



한국의 장수촌을 찾아서

경북 예천군 개포면 이사리

자 세한 인구조사 결과 경상북도가 2001년 장수마을로 추천한 예천군 개포면 이사리에 닿았다. 참깨와 사과로 유명한 예천 시내에서 자동차로 약 15분 거리에 있는 이사리에는 가옥들이 드문드문 떨어져 있었다. 마을에 도착하니 수령이 600년도 넘는 느티나무가 하늘로 치솟은 힘찬 가지를 뽐내고 있었다.

이사리는 65가구가 모여 사는 영월 신씨의 집성촌으로 전체 주민 수는 150명 수준이다. 주민 4명 중 한 명 꼴로 일흔살이 넘는 장수 마을로 90을 넘는 노인도 4명이나 된다. 이 마을에선 60대에 들어선 사람은 아직도 청년으로 여겨진다.

이곳 주민들의 장수 비결은 평소 욕심없는 마음과 부지런한 생활자세를 먼저 꼽는다. 또한 맑은 공기와 물, 채식 위주의 식사, 그리고 노인이 되어도 집안에 조용히 있지 않고 매일 운동하고 일하는 습관 역시 빼놓을 수 없는 장수 비결이다.

다른 장수촌과의 차이가 있다면 소식을 하지 않고 맵거나 짠 음식을

이곳 주민들의 장수 비결은 평소 욕심없는 마음과 부지런한 생활자세를 먼저 꼽는다.

또한 맑은 공기와 물, 채식 위주의 식사

그리고 노인이 되어도 집안에 조용히 있지 않고

매일 운동하고 일하는 습관 역시

빼놓을 수 없는 장수비결이다.

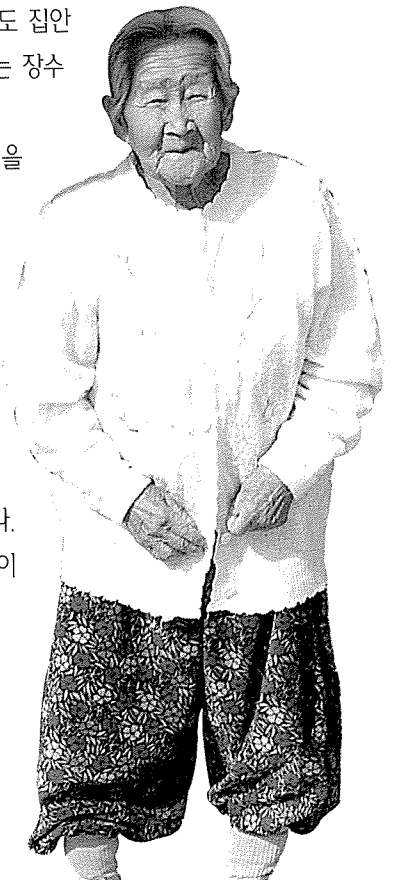
가리지 않고 쌀밥에 된장 국이나 김치를 반찬으로 하여 하루 세끼 배불리 먹는다는 사실이다.

이사리 이장님과 함께 만난 이사리의 최고

령인 신기매(95) 할머니는 양지 바른 마루에서 땅콩을 까고 계셨다. 95세의 나이라고 하기에는 믿어지지 않을 정도로 아주 정정한 모습이셨다.

바늘에 실을 낄 수 있는 시력을 가졌으며 귀도 밝아 보청 장치가 없어도 아무런 장애없이 일상적

▶ 신기매 할머니는 이사리 최고령인 95세이다. 항상 거동을 하고 귀까지 밝은 할머니는 평온한 마음을 갖는 것이 장수의 첫번째 비결이라고 한다.





▲ 주민 4명 중 1명이 70세가 넘는 장수 마을인 이사리 마을 모습

인 대화를 나눌 수 있다. 또한 기억력도 또렷하셨으며 기념 촬영을 할 때 웃어보시라는

말에는 갓 시집은 새색시처럼 입을 가리고 수줍게 웃으셨다.

할머니의 부모님과 형제분들은 장수한 편이 아니었다. 하지만 할머니는 평온한 모습으로 살고 계시며 100세 넘어도 정정하게 생활하실 것 같다.

신기매 할머니는 산책을 즐기고 농사일도 거들며 자녀들에게 부담을 주는 일을 좀처럼 안하신다고 한다.

지금까지 병원이라고는 가보지도 않았고 감기도 한번 앓지 않았다고 한다. 또한 하루 세끼 정해진 소량의 식사를 맛있게 드시며 반찬은 약간 짜다고 할 정도의 된장찌개를 즐겨 드신다. 술도 매일 1잔씩 드신다고 한다. 물론 손님이 오는 등 즐거운 날에는 2-3잔도 거뜰히 마신다.

할머니께서는 겨울에도 찬물로 세수를 하시며, 여름에는 매일 찬물로 온몸을 닦는다고 한다. 평소 옷도 두텁게 입지 않으시며 추위도 좀처럼 느끼지 않으신다.

사람들은 한결같이 할머니의 건강을 부러워한다. 할머니에게 건강 비결을 묻자 '부지런함, 절제된 소량의 채식 위주 식사, 소량의 술, 그리고 편안한 마음으로 세상을 살아가는 것' 이라고 한다.

92세의 신상소 할아버지는 아직까지도 자전거를 타고 다니시는 분이시다. 만나보니 정말 믿어지지 않을 정도로 정정하셨다. 지금도 젊은이 못지 않은 힘으로 여러 허드렛일을 마다않고 하신다. 장작때는 모습도 젊은이 못지 않다. 할머니와 더불어 짚을 썰어 소에게 먹이를 주곤 한다. 농촌이 한참 바쁜 농번기에는 젊은 사람 못지 않은 힘으로 농사일에 열중하신다.

귀가 잘 들리지 않는 것 외에는 모든 활동이 자유로운 편이다. 식사하는 모습을 살펴보니 농가들이 오래 그러하듯 된장찌개와 김치, 새우젓 등이었다. 우거지로 만든 삭아 김치 같은 것에 밥을 비벼드시기도 한다.

14세에 시집을 왔다는 부인 정연희(86)할머니도 온화한 인상을 가지고 계시며 신상소 할아버지와 함께 72년을 다정하게 살고 계신다. 두 분 모두 장수하는 모습을 보니 홀로 살아가는 장수 노인보다 행복하게



▲ 이사리 주민의 밥상. 채식 위주의 식사. 소식이 아닌 배불리 먹는 경향이 있다.



한국의 장수촌을 찾아서

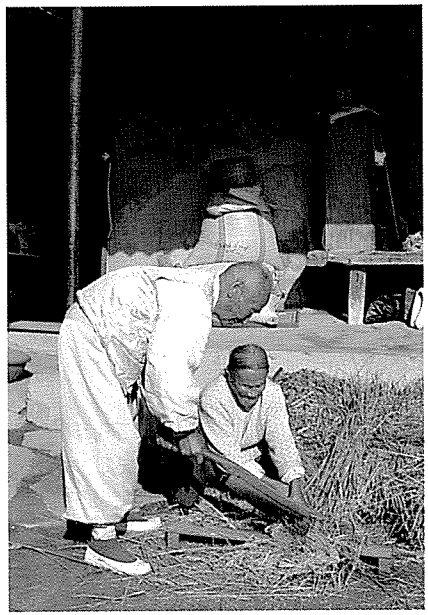
보였다.

서글서글한 며느리가 곁에서 많은 시중을 해주는 가운데 오순도순 노부부가 살아가는 모습은 정겹게 느껴진다.

씨름장사라고 불리는 신상해씨는 79세가 된 노인이다. 곳곳한 자세로 인해 할아버지라고 부르기에는 너무 젊어 보인다. 오래 전 군인으로 있을 때에는 사단에서 제일가는 씨름선수였다고 하며 지금도 지계를 지고 먼거리를 오갈 수 있다고 자랑한다.

이사리 주민들은 거의 대부분 영월 신씨이며 같은 또래의 친구들이 많은 편이다. 하여 내집, 네집의 구분이 적어 노인들이라면 으레 겪는

▼ 수명이 600년도 넘는 커다란 느티나무 아래 선 마을 이장.



▲ 72년간 동고동낙한 신상소 할아버지(91세)와 정연희 할머니(86세)가 다정하게 일하는 모습.

외로움은 별로 없다. 마을 주민

들이 노인들에 대한 예의도 각별하다.

어떤 노인이 생신을 맞이하면 동네 어귀에 있는 마을 회관에 70세 이상된 노인들은 모두 모여 잔치상을 받고 즐거워한다.

젊고 건강하게 오래 살고자 하는 것은 인류가 지닌 오랜 소망 중의 하나이다. 학자들의 연구로 노화와 장수에 관한 비밀이 서서히 알려지고 있어 멀지않은 장래에 '평균 수명 100세'는 더 이상 꿈이 아닌 현실로 다가올 것이다.

중국 진시황이 그토록 찾았던 불로초가 없더라도 개인의 생활습관을 바꾸면 어느 정도 노화를 막고 장수할 수 있다는 것을 경북 최고의 장수 마을로 선정된 이사리에서 잘 느낄 수 있었다. [7]

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)