



# 한국의 장수촌을 찾아서

## 제주도 (2) '북제주군 애월읍 곽지리 외'

**서**기 시대 인간의 평균 수명은 15세에 불과했다. 오래 살지 못하므로 중국의 두보는 '인생칠십고래희' 라고 읊었다. 하지만 과학과 의료수준의 향상 그리고 식생활이 개선되면서 수명은 크게 늘고 있다.

제주도에서 장수마을로 손꼽는 곽지리는 해변가에 위치한 애월읍에 자리한다. 공항에서 자동차로 약 1시간 걸리는 거리이다. 통계에 의하면 곽지리의 거주 인구 중 65세 이상되는 노인의 비율은 상당히 높다. 여성들의 장수도 흥미로운 현상이다.

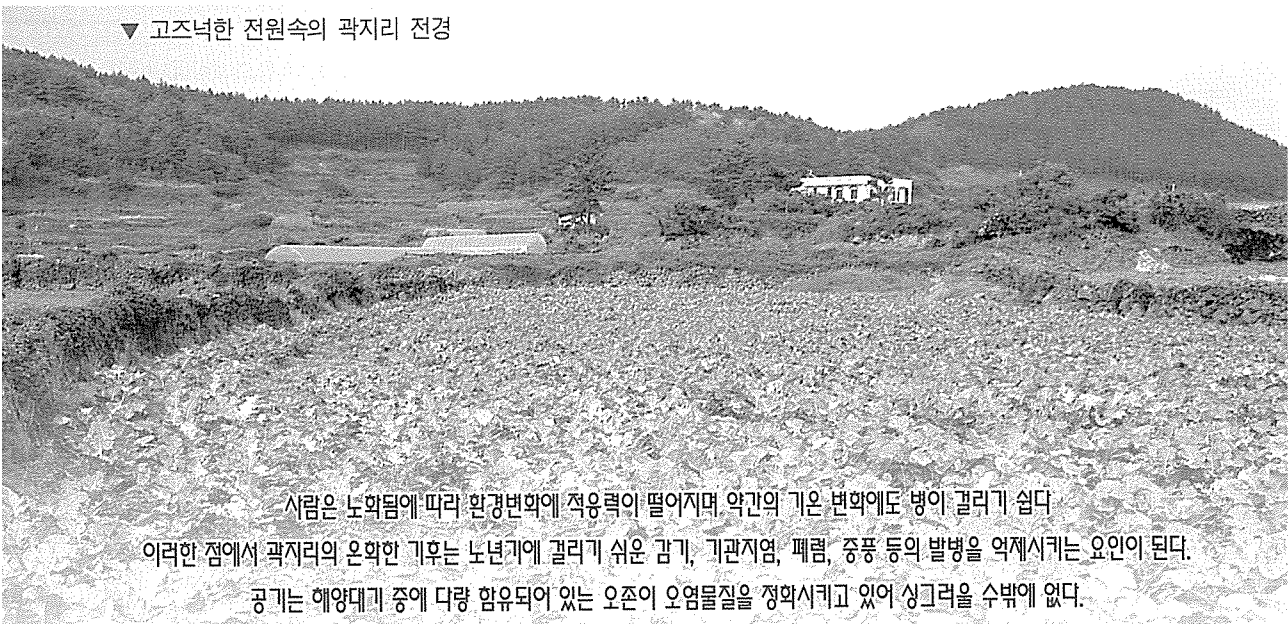
곽지리의 자연환경도 장수촌을 이루는 좋은 조건을 갖추고 있다. 동쪽과 북쪽에 문필봉이 솟아 있어 세찬 바닷바람을 막아 준다. 사람은 노화됨에 따라 환경변화에 적응력이 떨어지며 약간의 기온 변화에도 병이 걸리기 쉽다

이러한 점에서 곽지리의 온화한 기후는 노년기에 걸리기 쉬운 감기, 기관지염, 폐렴, 중풍 등의 발병을 억제시키는 요인이 된다. 공기는 해양대기 중에 다량 함유되어 있는 오존이 오염물질을 정화시키고 있어 싱그러운 수밖에 없다.

이곳의 식수는 지하수가 땅 속에서 압력을 받아 지표로 흘러 나온 용출수이다. 제주도 환경보건 연구원의 조사결과 이 물은 중성에 가까운 수소이온 농도 7.2로 나타났다. 물맛을 좌우한다는 경도는 1리터당 50mg내외로 조사돼 해안가이면서도 전혀 짠맛이 느껴지지 않는다. 용출수 속에 녹아있는 각종 광물질도 건강에 일정 부분 기여한 것도 분명하다고 밝히고 있다.

이 같은 자연 조건보다 더욱 직접적인 장수 요인은 식단에서 발견된다. 60년대부터 지금까지 식탁에 빠지지 않는 것이 양배추와 양파, 마늘 등이다. 여기에 길이 10cm정도의 멀치를 꾸준히 섭취하고 있으며 갓 잡아 올린 싱싱한 생선이 상에 오를 때도 있지만 이런 특별한 경우다.

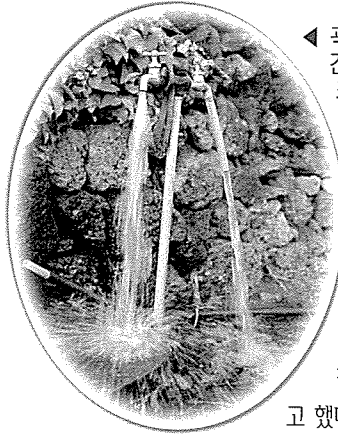
### ▼ 고즈넉한 전원속의 곽지리 전경



사람은 노화됨에 따라 환경변화에 적응력이 떨어지며 약간의 기온 변화에도 병이 걸리기 쉽다

이러한 점에서 곽지리의 온화한 기후는 노년기에 걸리기 쉬운 감기, 기관지염, 폐렴, 중풍 등의 발병을 억제시키는 요인이 된다.

공기는 해양대기 중에 다량 함유되어 있는 오존이 오염물질을 정화시키고 있어 싱그러운 수밖에 없다.



◀ 곽지리 지하수에서 나오는 물은 광물질이 풍부해 건강에 좋다는 사실이 제주도 보건환경연구원의 조사에 의해 밝혀진 바 있다.

곽지리 주민들이 특별히 잘 먹고 철저한 영양관리를 해왔다고 보기는 어렵다. 이장 박동원 씨는 매끼마다 양배추를 즐겨먹는다고 한다 이들이 주로 섭취한 식품들은 다음과 같은 효능이 있다고 밝혀져 있다. 양배추는 섬유질이 풍부해 변비는 물론 대장암 예방에도 좋으며 노화방지에도 탁월한 효과가 있다고 한다. 콜레스테롤 제거제인 양파 역시 간의 해독작용을 도와 피로 회복을 촉진시키고 노화를 방지하여 고지혈증, 동맥경화, 심장병을 예방하는 효과를 지녔으며, 마늘은 최고의 항암 식품이기도 하다.

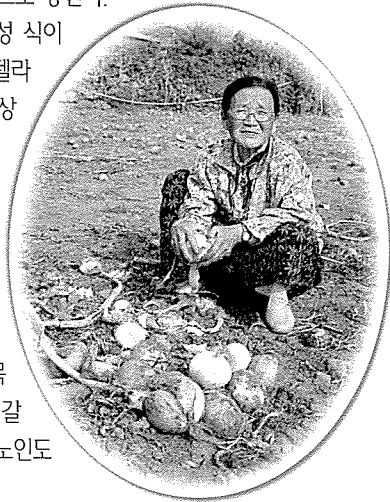
필자가 방문했을 때 마늘 수확이 한창이었다. 양념으로 쓰기도 하지만 장아찌로 만들어서 먹고 했다. 멀치는 칼슘이 풍부하여 뼈를 튼튼하게 해주고 불포화 지방산이 풍부하여 고혈압 발생을 막아준다고 한다. 노인이 되면 조그만 충격에도 골절상을 입기가 쉽고, 뼈가 잘 접합되지 않아 누워있는 기간이 길어진다. 그렇게 되면 전신건강과 면역력이 약해져 합병증으로 사망하기도 한다. 장수하는 사람들은 거의가 허리가 꼳꼳하다. 바른 체형과 바른 걸음걸이가 장수의 필수 요인이라고도 한다.

최근 들어 돼지고기 섭취량이 늘고 있다. 과거 가난할 때, 주민들의 소원은 곤밥에 돌래기를 먹는 것이었다. 곤밥은 흰쌀밥을 말하고 돌래기는 돼지고기를 말한다. 경제사정이 나아지면서 돼지고기 섭취량이 증가하였고 최근 10여 년 전부터 급격하게 증가했다고 한다. 양파를 사료로 쓴 돼지고기는 양파냄새가 날 정도라는 곽지리 주민들의 말을 의학적으로 설명하면 콜레스테롤을 원천적으로 제거한 고단백 식품이라는 것이다. 이곳 주민들은 대체로 삶은 돼지고기를 된장에 찍어 먹는다.

돼지고기와 양배추는 세계적인 장수촌인 일본의 오키나와와 유사하다 오키나와의 돼지고기 섭취량은 본토에 비해 150% 가까이 된다. 무우와 다시마, 해초 등을 넣고 푹 끓인 오키나와의 쇼키탕은 최고의 장수식으로 통한다. 흔히 돼지고기는 잘 먹어야 본전이라고 하지만 결코 그렇지 않다. 돼지 다리에는 동물성 식이 섬유라고 하는 콜라겐이 다량 함유되어 있다. 불용성이지만 물과 함께 가열하면 용해성 젤라틴으로 변한다. 뇌를 형성하는 성분인 젤라틴은 강한 골격구조를 유지하거나 콜레스테롤 상승 억제작용이 있는 것으로 전해지고 있다.

1992년 이곳이 장수마을로 선정되었으나 현재는 노인들이 많이 돌아가셨다. 곽지리 노인회장 진원찬씨 등 주민들은 곽지리가 언론에 오르내리는게 탐탁치않아 하신다. 장수마을이라는 것에는 자부심을 느끼면서도 그 사실이 널리 알려지는 것은 내켜하지 않는다. 1992년 처음 도내 최고 장수마을로 선정된 곽지리는 언론에 많이 노출됐다. 신문사, 방송사, 잡지사들이 취재경쟁을 벌였던 것이다. 그러는 동안에 고령자들이 연이어 돌아가셨다. 마을 최고령자였던 이능백 할머니(110)를 비롯해 김창곤 할아버지(109), 박봉효(105), 진화목(105)할머니가 3~4년 새 생을 마감하셨다. 취재진이 온다고 하면 청소도 해야 하고 웃도 잘 아입어야 하고 제대로 거동도 못하시는 분들이 며칠씩 시달렸다는 설명이다. 65세 이상 노인도 최근 2년새 30여명이 뒤를 따랐다.

고령자들의 사망 원인이 밝혀지지지는 않았지만 세계적인 장수마을의 가장 큰 특징은 외부와 단절된 자급자족의 생활이라는 점에서 볼 때 외지인들이 자주 드나들게 되면 그 동안의 삶의 흐름이 깨져 그들에게 돌이킬 수 없는 결과를 가져올 수도 있다.



▲ 머리를 검게 염색하여 젊게 보이지만 실제로는 80대 노인인 김승인 할머니. 양파를 다듬고 있다.



# 한국의 장수촌을 찾아서

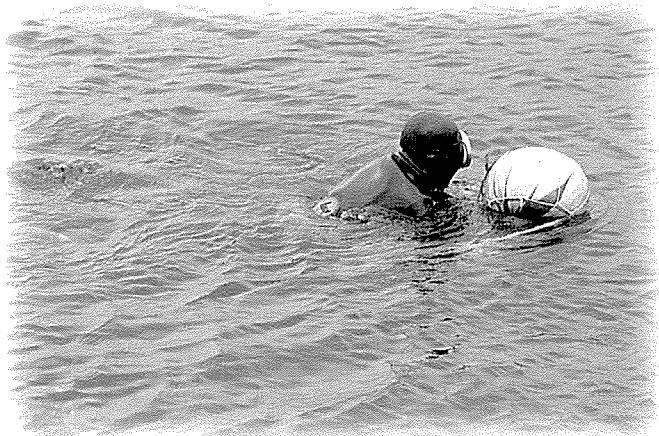
남제주군에 속하는 안덕면은 조선 시대부터 이름난 장수촌이다.

65세이상 1333명중 21%가 80세 이상, 9.1%가 85세 이상이다. 김순길 할아버지께서는 "우리 안덕 면에서는 70대는 할오방 할망(할아버지, 할머니) 으로 치지도 않아"라고 말씀하신다. 김영신(90), 고춘옥(86), 양규원(84) 할머니는 "자식이 옆에 있든 없든 일을 할 수 있을 때까지는 일을 한다"고 하신다.

노인이라고 하여 집에만 있는 것이 아니라 활동이 가능한 분들은 부지런히 일을 하고 계셨다. 제주

에서는 거의 1년 내내 밭일이 끊이지 않는다. 또한 이마을의 식단은 주로 보리, 조, 고구마, 감자, 굴, 신선한 채소, 해초류를 주로 하며 삶은 돼지고기를 자주 먹는다고 한다. 서울대 전경수 교수는 "늙어서도 일을 놓지 않는 것은 운동 효과 외에도 근로를 통해 자신의 삶을 구현하고 자신이 살아있음을 확인시켜 장수의 확률을 높인다"고 했다.

강원주 김산리 이장은 '조낭정신'으로 제주의 장수를 설명했다. 절제, 절약, 소박함으로 풀이되는 이 제주도 정신은, 근면과 함께 '소식, 낙천'을 불러온다는 의미다. 오래 살려면 소식하라는 말은 장수의 지침이 되고 있다 과욕을 버리고 즐겁게 산다는 건 삶을 더욱 풍요하게 만든다는 걸 깨달아야 할 것이다.



▲ 제주도 여성들이 장수하는 요인으로는 나이가 들어서도 꾸준한 생업 등 격한 운동을 한다는 점이다. 대표적인 것이 해녀이다.

100세 이상의 장수노인들은 부부금실이 좋고 화목한 가정을 가진 사람이 오래 사는 것으로 나타났다. 경향신문이 창간 50주년을 맞아 전국의 100세 이상 장수자 128명을 대상으로 실시한 설문조사에 따르면 80.5%가 부부금실이 좋았다고 대답했다.

이는 영양, 의료상황이 개선된 현대사회에서 가족 간 화목을 최고의 장수 요인으로 꼽는 건강 학자들의 평가를 뒷받침하는 결과로 받아들여진다. 성격의 경우, 낙천적, 사교적, 적극적이라고 응답하는 사람들이 그렇지 않은 사람보다 3배 이상 많았다. 이 같은 결과는 폐쇄적이고 침울한 사람들의 수명이 전반적으로 짧다는 선진 각국의 통계가 일치하는 것이다.

좋아하는 음식은 두명 중 한명 꼴로 채식을 꼽았다. 음식은 자극적이고 담백하고 싱거운 맛을 즐긴다는 사람들이 전체의 72.8% 나 됐다. 이들의 전반적인 체형은 마른 편이고 다섯 명중 네 명은 평생동안 단 한번도 보약을 복용한 적이 없었다. 또 15%만이 식사조절, 지압, 손발마찰 같은 행동을 하고있다고 대답했을 뿐, 대다수는 특별히 노력한 것은 없다고 말했다

인간들의 무한한 욕심을 줄이고, 바른 생각과 바른 행동으로 일상을 살며, 부지런히 일을 하며, 자연에 순응해 사는 것이 장수의 비결이 아닐까. 72



▲ 노인정 앞에선 사람들이 모여 여러가지 운동을 하며 체력을 증진시키고 있다.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)