



한국의 장수촌을 찾아서

전남 영광군 삼학리 왕촌마을

통 계조사에 의하면 부부금실이 좋고 화목한 가정을 가진 사람이 오래 사는 것으로 나타났다. 또한 성격이 낙천적이고 적극적인 사람들이 그렇지 않은 사람보다 상대적으로 장수를 누린다고 한다. 영양과 의료 상황이 개선된 현대사회에선 가족간의 화목을 더욱 중요한 장수 요인으로 누구나 인정하고 있다. 미국 등 선진 각국의 조사에서도 소심하고 패쇄적이며 침울한 사람들의 수명은 전반적으로 짧은 편이나 낙천적·사교적·적극적인 사람들은 상대적으로 오래 사는 것으로 나타난다.

장수하는 노인들은 음식에서도 대체로 채식과 해산물은 즐기는 편이다. 자극적인 음식보다는 담백하고 싱거운 맛을 선호한다는 사람이 많고 체형은 마른 사람이 비만형보다 훨씬 오래 사는 것으로 파악되고 있다. 한국의 장수하는 노인 중에는 주기적으로 보약을 먹는 사람은 드물고 건강을 위해서 약 15%만이 식사조절·지압·손발마찰 같은 행동을 하고 있다고 말한다. 따라서 대다수의 노인들은 일상생활 외 특별한 운동을 안하고 있다.

적절한 운동과 절주, 금연, 소식 등은 누구나 아는 건강상식이다. 그러나 이것을 철저히 실천한다고 모두 건강하게 오래 사는 것은 아니다. 반면 술·담배를 즐기면서 100세를 넘어 장수하는 사람도 찾아볼 수 있다. 그들의 건강 비결은 도대체 무엇일까? 건강은 사람의 노력이나 생활습관과 무관하게 하늘의 뜻이며 체질적으로 타고나는 것일까? 동서고금을 막론하고 인간의 오래 속원이던 장수의 신비는 날로 발전하는 현대과학에 힘입어 한걸음 한걸음 드러내고 있다.

▼ 불갑산 자락에 자리한 왕촌마을은 공기와 물이 맑은 곳이다. 왕촌마을의 수령 3백년이 넘는 느티나무, 마치 장수마을인 것을 말해주는 듯 하다.

얼마 전 한국노인과학학술단체연합회에서 전국의 13개 장수마을로 선정한 곳 중 전남 영광군을 찾아갔다. 영광군은 전남 북서부에 위치하며 예로부터 영광 굴비로 유명한 곳이다. 군청에서 추천한 분은 올해 109세가 되는 강삼산 할머니로 영광 시내에서 택시로 약 20분 걸리는 왕촌마을에 사시는 분이다. 할머니는 며느리인 김종호 씨(80세)와 살고 있는데 현재 집



에서 수십 년 간 살았다고 하며 자녀는 2남 1녀를 두었다. 평소 부지런한 성격에 마음이 서글서글하여 누구와도 잘 어울리는 편이라고 한다.

할머니의 온갖 시중을 들며 수십 년 간 살아온 며느리인 김종호 씨 역시 나이가 80세인 노인인데 기력이 매우 좋아보였다. 지금까지 만나 본 노인 중에서 최고 장수노인인 강삼산 할머니가 109세가 되도록 정정하게 살 수 있는 요인은 무엇일까? 김종호 씨는 강할머니가 젊었을 때 꿀을 많이 먹었던 것이 건강에 큰 도움이 되었을 것이라고 말한다. 6.25 전쟁 전에는 왕촌마을에 품질좋은 천연꿀이 많아 이것을 장기 복용한 할머니는 피부가 지금도 아주 곱고 별다른 잔병치레를 한 적이 없다고 한다.

강할머니가 즐겨드시는 음식은 인근 산이나 밭에서 나오는 신선한 야채이다. 봄에는 취나물을 살짝 데쳐 쌈을 싸먹고, 여름에는 고사리·도라지·호박엿·고춧잎 등을 무쳐먹는다. 가을엔 삶아서 말린 고사리를 물에 불려 무쳐 먹고, 겨울엔 말린 시래기에 된장을 넣고 볶아 먹는다. 할머니가 젊은 시절부터 나물을 많이 먹은 것도 장수 비법으로 여겨지고 있으며 음식은 짜거나 싱겁지 않게 보통 간을 맞춰 먹고, 밥·국수·요구르트·사탕 등도 가리지 않고 모두 좋아한다. 서해 바다와 인접한 관계로 굴비를 비롯한 해산물을 자주 드신 것 역시 건강에 좋은 영향을 주었을 것이다. 영양학자들은 사람이 먹이를 주며 키우는 가축이나 물고기보다 자연에서 살던 야생동물이나 바닷고기가 사람 몸에 훨씬 좋다고 말한다.

식수로 사용하는 물은 지하수를 끌어올린 것으로 사용하는데 물맛이 아주 좋다고 자랑한다. 주변에 자연환경을 해치는 공장이 없는 전형적인 농촌마을이므로 지하수 역시 오염이 없는 1급수일 것이다. 왕촌마을을 둘러싼 산은 이름난 불갑산 줄기로 항상 신선한 공기가 마을을 감싸도록 도와주는데 빼놓을 수 없는 환경요인이다. 또한 강할머니가 장수하는 데 빼놓을 수 없는 중요한 요인으로는 며느리되는 김종호씨의 헌신적인 보살핌을 꼽을 수 있다.

그동안 장수마을 취재하면서 시어머니와 며느리 사이가 좋은 분들이 오래 살지 사

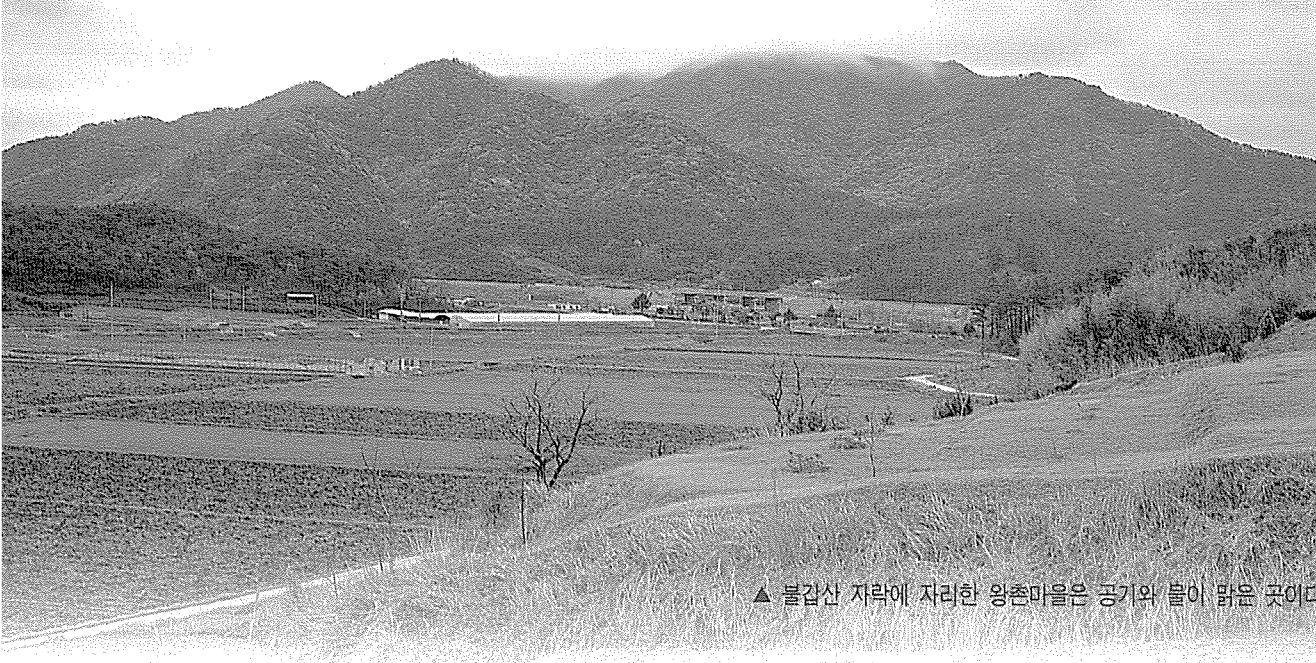
▼ 왕촌마을에서 수확한 고사리, 표고버섯, 숙. 야산에서 자란 이같은 야채는 건강에 좋은 식품이다.



▲ 강할머니가 집에서 즐겨드시는 음식. 고구마, 고사리, 김이나 굴비같은 해산물이다.



▲ 시어머니를 정성껏 모셔 지역 단체로부터 호부상을 여러 차례 수상한 김종호(80세)할머니. 사이좋은 고부관계는 장수의 지름길이다.



▲ 불갑산 자락에 자리한 왕촌마을은 공기와 물이 맑은 곳이다

이가 나쁜 분은 전혀 그렇지 못한 사례를 많이 보아왔다. 따라서 100세를 넘는 노인들에게는 헌신적인 며느리의 보살핌이 절대적으로 필요하다. 이담한 집에서 강, 김 할머니는 오랜 기간 같이 살면서 미운 정, 고운 정 다 들었겠지만 한결같이 시어머니를 모신 김종호씨에 대한 주변 마을 사람의 평가는 아주 좋다. 지역 향교 등에서 참된 며느리라고 하여 수상한 상패만도 5개가 넘는다.

강할머니는 술은 안드셨지만 담배는 간혹 피우곤 했다고 한다. 김종호씨 역시 담배를 피웠지만 강할머니와 더불어 단단히 마음 먹고 오래 전에 담배를 끊었다. 담배를 피우고 싶을 때에는 주스나 과일을 먹었다고 하는데 아무래도 금연과 금주하는 것이 건강과 장수에 도움이 되는 것이 분명하다. 특별한 운동을 하신 것은 없지만 밭에서 일하고 사람 만나러 마을을 오가는 것 역시 노인에게는 적당한 운동이다.

장수에 관해 연구하는 의사들에 의하면 노인이 될수록 운동을 하는 것은 필수적이라고 한다. 일반적으로 60대 후반 이후에는 신체의 기능저하가 더욱 가속화된다. 이 시기에 가장 먼저 해야하는 것은 의사의 진찰과 검사를 통해 자신의 정확한 신체상태를 판정하는 일이다. 왜냐하면 심장병이 있는 사람에게 조깅을 시킨다면 위험한 상황이 닥칠 수 있기 때문이다.

대체로 천천히 안전하게 할 수 있는 운동이라면 무리가 없으며 산책, 조깅, 수영, 자전거타기(실내용으로 제자리에서 타는 것), 하이킹 등을 적당히 하는 것이 필요하다. 일단 적응이 된 다음에는 운동시간을 늘려가는 것이 바람직하다.

가벼운 운동일지라도 규칙적으로 해 나가면 심장과 폐의 기능을 증진시키며 과잉 열량을 소모시키고 잠을 잘 오게 한다. 또 신체의 적응력과 저항력이 커진다. 나아가서는 골다골증을 예방하고 당뇨병 관리에도 많은 도움을 주며, 노년기에 겪는 우울증을 미연에 방지하여 건강한 삶을 영위할 수 있도록 하는 효과가 있다.

강상산 할머니를 찾아갔을 때 할머니는 몸이 안좋아 계속 누워계실 때였다. 며칠 전만 해도 거동이 자유롭고 식사도 혼자 하곤 했는데 방문 당시에는 건강이 많이 나빠졌다고 주위 사람들이 걱정을 한다. 할머니와 직접 대화를 못했지만 얼굴이나 생활모습 등에서 과거 정정했을 때 모습이 자연스럽게 떠오른다. 서울로 돌아오면서 생각해 본다. 사람이 100세를 넘어 산다고 꼭 행복한 것일까? 100세를 넘으면 아무래도 잔병이 생기고 과거의 아름다운 모습과는 전혀 다른 모습으로 변해가며 주변 사람들도 적지 않은 고생을 시켜야 된다. 이런 저런 것을 고려하면 사람은 본래의 모습에서 크게 변하지 않고 주변 사람에게도 폐를 끼치지 않는 나이까지 살다가 가는 것이 좋은 일이 아닐까 하는 생각도 든다. ■

글 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)