



# 한국의 장수촌을 찾아서

## 경남 거창군 남상면 '남진마을'

**중** 국의 진시황이 3천 동자를 풀어 불로초를 캐러 보낸 이야기나 동방삭이 오래 살았다는 이야기는 장수에 관한 대표적인 고사(故事)이다. 이처럼 인간은 수천년 전부터 부귀와 영화와 더불어 오래도록 행복하게 사는 것을 목표로 했다.

세계적인 장수마을의 기준은 인구 10만명 당 100세 이상이 20명을 넘는 곳이다. 한국에서는 이런 조건에 맞는 장수마을이 13곳 선정되었는데 경남에서는 거창군이 꼽혔다. 거창군청에 문의한 결과 군내에서 추천할 만한 장수촌으로 남진마을이 적합하다고 하여 얼마 전 이곳을 향해 출발했다.

남진마을은 270명 정도의 주민이 사는 곳으로 70% 정도가 65세를 넘는 노인들이라고 한다. 정길근 이장은 '덕유산 산자락에 자리하여 공기가 맑고 물이 깨끗하며 마을 주민들이 인정이 많아 오래 사는 것 같다'고 말한다. 이어서 그는 '남진마을은 전형적인 농촌지역으로 사과가 특

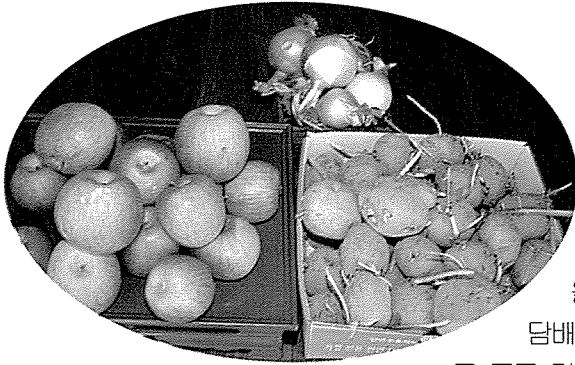
▼ 방점순(102세)할머니가 딸 양 남순씨와 함께 감자를 고르는 모습

산품이며 논농사와 밭농사를 같이 경작하며 생활하고 있는데 어려서 부터 주민들이 사과와 싱싱한 채소류를 많이 먹고 살았던 것이 장수에 도움을 준 것 같다' 라고 덧붙여 말했다.

남진마을의 방점순(102세) 할머니는 하루 세끼를 규칙적으로 먹고, 반찬으로는 시금치, 썩갓, 무 같은 녹황색 채소류와 고등어 같은 생선류를 즐겨 드신다. 귀도 밝은 편이며 말소리 역시 명확했다. 할머니를 모시고 사는 딸인 양남순씨에 의하면 요즘 감기 기운에 거동이 불편해졌지만 얼마 전만해도 활동하는 데 전혀 지장이 없을 정도로 정정했다고 한다. 양남순씨는 군청에서 효행상을 여러 번 수상하신 분으로 102세된 어머니를 모시는 마음이 대단했다.

방점순 할머니의 장수요인을 파악하려고 질문을 했다. 성격이





◀ 방정도(102세)할머니 댁의 장수 식품. 감자, 사과, 양파는 모두 건강에 도움이 되는 식품들이다.

온순하여 항상 낙천적인 생활태도로 살았고, 집안 일을 돕는 등 나이가 들어서도 적당량의 일을 항상 했다고 한다. 식생활 면을 살펴보면 술과 담배는 전혀 안하시며 젊었을 때는 산돼지 고기와 피를 종종 먹었다고 한다. 당시 사는 곳이 산돼지가 자주 출몰하는 곳이라 자연스럽게 산돼지 피를 많이 먹었는데 이것이 오래 사는 데 도움을 준 것 같다고 양남순씨는 귀뜸한다.

할머니께서 즐겨 드시는 것으로는 감자와 마늘, 그리고 사과가 있다. 다들 건강에 좋은 식품들인데, 감자는 다른 채소와는 달리 고온에 살아도 비타민의 손실이 적어 찐 감자로 먹어도 된다. 식이 섬유가 풍부해 변비 예방에 좋으며 칼륨이 많아 고혈압 예방에도 효과가 있어 동서양을 막론하고 오래 장수마을마다 즐겨먹는 음식이다. 마늘은 으뜸가는 향양식품으로 의학계에서도 인정하는 것이지만 냄새가 나서 날 것으로 먹는 것을 많은 사람들이 싫어한다. 하지만 암 같은 치명적인 병 예방이나 치료에 좋으며, 꾸준히 먹으면 오래 사는 데에도 큰 도움을 받을 수 있다. 마늘의 알리신 성분은 세포 노화방지와 살균 작용을 하여 체내의 독소를 제거하는 뛰어난 약리작용이 있는 것으로 학자들은 분석하고 있다. 방정순 할머니는 마늘을 풋마늘 무침이나 마늘 쫄, 마늘 장아찌로 즐겨 먹는다고 한다.

생활 태도 역시 장수에 큰 영향을 미친다. 남을 이해하고 도와주려는 마음은 자신의 마음도 평온하게 하여 그렇지 못한 사람보다 장수할 확률이 월등 높다. 미국 미시간대학의 브라운 박사는 남에게 대가없이 은혜를 베푸는 사람이 뜻하지 않게 사망할 확률은 크게 내려간다고 말했다. 그는 또한 남에게 대가 없이 베푸는 자선이 그렇지 않은 사람보다 오래 산다는 내용의 통계조사를 발표한 적이 있다. 방정순 할머니는 후덕한 마음으로 젊을 때부터 남을 돕는 것을 좋아했다고 하는데 남을 돕는 자선이 장수에 도움을 준다는 것은 '보내혁명'이란 책에서도 주장된 적이 있다.

인간이 즐거운 일에 부딪치면 두뇌의 전두엽

온순하여 항상 낙천적인 생활태도로 살았고, 집안 일을 돕는 등 나이가 들어서도 적당량의 일을 항상 했다고 한다. 식생활 면을 살펴보면 술과 담배는 전혀 안하시며 젊었을 때는 산돼지 고기와 피를 종종 먹었다고 한다. 당시 사는 곳이 산돼지가 자주 출몰하는 곳이라 자연스럽게 산돼지 피를 많이 먹었는데 이것이 오래 사는 데 도움을 준 것 같다고 양남순씨는 귀뜸한다.



▲ 마을 노인회관에 모인 남진마을 노인들이 장구에 맞춰 흥겹게 춤을 추고 있다. 정겨운 마을 사람들 간의 정이 장수에도 큰 영향을 미친다고 한다.

# 한국의 장수촌을 찾아서

▶ 남진마을 회관 앞에 모인 노인들 주민들 간의 화목을 다지는 장소이다.

에서 엔돌핀 류의 호르몬이 분비되어 인체의 면역력을 높여주므로 건강과 장수에 도움을 준다는 것은 일본의 의사 하루야마 시게오의 이론이다. 하루야마 시게오 씨는 인간의 수명이 1백25세까지 연장될 수 있다고 말하면서 긍정적인 사고와 밝은 마음은 병에 대한 저항력을 길러주고, 체내의 면역력을 높이며, 노화를 방지해준다고 밝히고 있다. 실제로 100세를 넘는 장수자들을 분석한 학자에 의하면 심성이 안 좋거나, 과묵한 성격의 소유자가 이런 나이가 될 때까지 산 사람은 거의 없다고 한다. 마음을 끈기 써야 자신에게도 복이 온다는 단순한 진리를 깨닫게 해주는 사례라고 하겠다.

남진마을의 주민들에게 즐겨드시는 식품이 무엇인냐고 물어보니 채소류와 사과 라고 답하며 잡곡 밥보다는 쌀밥을 좋아한다고 말한다. 하루 세끼를 규칙적으로 먹지만 음식을 배불리 먹지 않고 대개 소식(小食)하는 편이다. 현대 의학에서도 건강하게 장수하기 위해선 소식해야한다고 말하고 있다. 먹는 것에 집착하여 과식을 하면 결국 건강에 안좋은 결과를 야기시켜 단명의로 이끈다고 한다. 식사량 자체보다는 식사 속에 함유된 열량이 중요하다는 이론으로 먹는 양이 많아도 칼로리가 낮으면 훌륭한 장수식이 된다고 한다. 음식을 과식하면 체내의 소화과정에서 발생하는 독성물질이 많아져 단백질이 손상되고 스트레스 반응을 유발시켜 노화가 빨리 온다고 밝히고 있다. 실제로 쥐를 대상으로 한 동물실험 결과, 식사량을 60%까지 줄인 쥐들의 평균 수명이 정상적인 식사를 한 쥐보다 2배나 높았다고 한다.

그동안 100세를 넘는 노인들을 취재한 결과 대부분 잡곡밥에 과일, 야채류, 어류 등을 즐겨 먹는 것으로 나타났다. 생활태도는 부지런하고 술과 담배를 멀리하고, 찬 음식보다는 따뜻한 음식을 선호한다. 인간의 장수는 선천적인 체질에다 본인의 건전한 생활습성이 맞물려 이상적인 삶을 누릴 때 오는 것으로 사료되며 단순히 오래 사는 것보다는 아프지 않고 보람있는 장수가 보다 중요한 것으로 느껴진다. 7



▲ 눈이 와서인지 조용하고 고즈넉한 분위기에 싸인 남진마을.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)