



# 한국의 장수촌을 찾아서

## 경북 예천군 풍양면 청운 1리

**통** 계청 발표에 의하면 한국인의 평균 수명은 75.9세(남자 71.7세, 여자 79.2세)라고 한다. 영아사망, 교통사고 등 사고사, 돌연사, 암사망 등을 고려하면 그렇지 않은 사람들의 평균수명은 75.9세보다 훨씬 높아 한국은 이제 세계적인 장수국가 대열 가까이 왔다는 것이 느껴진다. 과거에는 위암이나 당뇨병, 뇌졸중 같은 병이 생기면 꿈쩍없이 죽었는데 현대의술의 발달로 생명을 이어가고 있다. 나날이 발전하는 의술은 '죽음 이유'를 찾아내 제거할 뿐만 아니라, 죽음 자체를 연장시키고 있다.

예천군은 경북의 대표적인 장수촌으로 인구 10만명 당 100세 이상 된 노인 수가 2명 이상인 세계적인 장수촌 기준에 맞는다. 예천군에 속하는 청운리는 예로부터 장수 노인들이 많이 거주하는 지역으로 지역 인심이 훈훈하고 물이 좋고 공기가 맑은 곳이다. 이곳에 장수하는 노인들이 많은 이유에 대해 예천(醴泉·감슬샘)이란 지명처럼 그 지역의 맑은 물과 유기농법으로 재배된 농작물이 좋은 영향을 미쳤을 것으로 분석된다.

얼마 전 예천 풍양면으로 간 후 이렇다 할 차편이 없어 꼬불꼬불한 산길을 한참 걸어 청운 1리에 도착했다. 일요일이었는데도 마을 사람들은 좀처럼 보이지 않아 105세 된 윤금남 할머니 댁을 찾는 것부터 쉽지 않았다. 마침 길에서 머누리 되는 윤경자(64세)씨를 우연히 만나 아담한 양옥으로 꾸며진 할머니 댁으로 갈 수 있었다. 윤금남 할머니의 주민등록증을 보니 1899년 5월 5일생으로 지금까지 만난 100세 이상 장수노인 중에서도 최고령이었다. 100년을 훌쩍 뛰어넘는 1800년대 태어난 분을 처음 만난 순간이기도 했다.



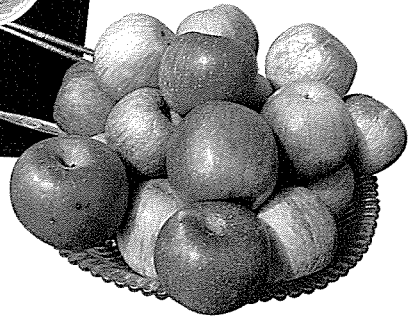
▲ 윤금남(105세)할머니와 아들부부. 며느리인 윤경자씨는 호부상을 받았다.

할머니는 작년까지만 해도 잘 걷고 귀도 밝은 편이었는데 금년 들어 건강이 나빠졌다고 한다. 하지만 혼자 앉아서 식사를 하고 주변 사람과도 담소를 하는 모습을 보니 여전히 건강한 모습이었다. 흥미로운 것은 할머니께서 단 것을 유난히 좋아한다는 사실이다. 사탕은 물론 사카린까지 좋아해 젊어서는 국물에 설탕을 넣어 달게 한 후 밥과 같이 먹을 정도였다고 한다. 아무리 생각해도 이런 것은 장수와는 관련 없는 것 같다. 실제로 할머니는 치아가 하나도 없고 잇몸만으로 식사를 하는데 제리같이 부드러운 것은 싫어하고 쥐포나 말린 명태, 멸치 같이 약간 딱딱한 음식을 즐겨 드신다고 한다.



▲ 할머니는 멸치, 김, 사과같은 채식이나 해산물을 즐겨먹는다. 고기류는 거의 안먹는다.

▼ 예천군의 특산인 사과. 가장 흔한 과일이면서 건강식품으로 아주 좋은 식품이다.

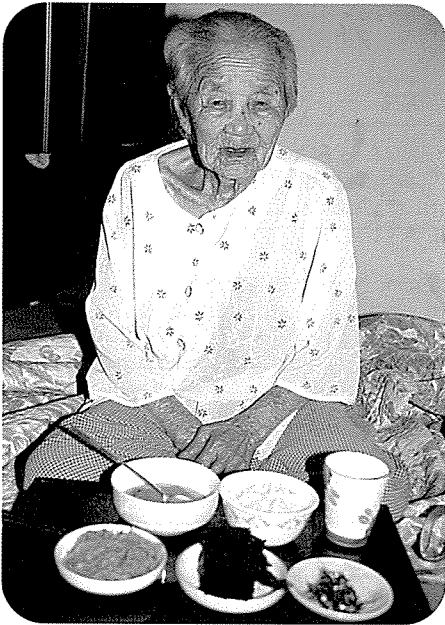


할머니는 하루 세끼를 규칙적으로 식사를 하고 밥은 보통 밥그릇에 평평하게 담은 정도의 양을 먹는다. 과거에는 식사량이 훨씬 많았는데, 20~30년 전부터 양을 줄였다고 하며 반찬으로는 김, 고추, 멸치 같은 것을 좋아한다. 따뜻한 물보다는 냉수를 주로 마시는데 정정할 때에는 겨울에도 찬물로 목욕을 할 정도였다고 한다. 할머니는 이렇다 할 큰 병을 치른 적이 없고 감기조차 잘 안 걸렸다고 한다. 할머니께서는 병원에는 아예 안가고 그 흔한 감기약 한번 제대로 먹어본 적이 없다고 하니 상당한 건강체질인 것 같다. 몸이 아프면 며칠 누워있으면 자연적으로 회복되곤 했다. 그 동안 기억력이나 듣는 것에 큰 불편이 없었으나 작년 이후 몸 건강이 예전만 못하고 방에 드러누워 있는 경우가 많다고 한다. 수면시간은 8시간 이상인데 보통 밤 9시 넘어 취침하며 아침 6시쯤 일어난다.

할머니는 자팡이 2개를 가지고 있는데 하나는 대통령의 하사품이고, 다른 것은 오래 전부터 사용해온 것이다. 대통령의 하사품은 방벽에 매달아 놓고 아껴쓰고 있으며 주로 사용하는 것이 나뭇가지로 된 길쭉한 자팡이이다. 할머니는 이 자팡이로 방의 등을 끄거나 켜고, 주위 물건들을 끌어오고, 벽을 쳐서 사람을 부르기도 한다.

할머니를 모시는 아들 부부인 김형구, 윤경자씨는 호심이 뛰어난 분으로 성격 역시 좋아 할머니가 편안하게 오래 사는 데 큰 도움을 주었을 것이다. 이런 사실을 아는지 예천군에서는 며느리인 윤경자씨에게 2002년 효부상을 수여했다고 한다. 윤씨는 50년 가깝게 시어머니를 모셨는데 큰 갈등은 없었고 마치 친어머니같이 느낀다고 하며 원만한 고부 공합도 장수에 도움을 주었을 것으로 생각한다. 시어머니가 내성적이고 차분한 성격인 반면, 자신은 대범하고 시원시원한 성격이어서 고부간의 관계가 조화를 이루며 살았다고 한다.

할머니는 6·25때 남편과 세명의 자녀를 잃고 시름에 빠져 한동안 점성술에 집착했으나 진감을 맞으면서부터 독실한 기독교인이 되었다고 한다. 이후 절제있고 규칙적인 생활을 하며 하나님께 가족의 안녕을 기원하는 마음으로 살았다. 할머니가 갖는 하루 중 즐거운 시간은 TV 시청이다. 연속극을 즐겨 보고, 남녀가 손잡는 장면이 나오면 박수를 치기도 한다. TV 시청 말고는 며느리와 찬송가를 부르고, 집에 방문한 교회 사람들과 얘기를 나누는 것으로 시간을 보낸다.



◀ 105세란 나이가 믿어지지 않을만큼 아직도 정정한 윤금남 할머니. 나무로 만든 지팡이를 즐겨 사용한다.

윤금남 할머니는 젊어서부터 술, 담배를 안하고 음식 역시 고기보다는 채식 위주의 식사를 했던 것이 건강에 도움을 주었을 것으로 판단된다. 또한 규칙적인 일상생활과 특이한 건강 체질, 낙천적이고 주변 사람과의 원만한 관계, 경건한 종교활동 등이 할머니의 100세 장수에 큰 영향을 주었을 것이다.

할머니의 장수요인으로 좋은 음식이 무엇이었나 파악해 봤다. 첫 손가락에 드는 것이 예천군의 명물인 품질좋은 사과이다. 사과는 세계적으로 포도, 바나나, 감귤과 더불어 폭넓게 소비되는 과일이다. 할머니가 좋아하는 과일은 수박과 사과인데 사과는 고대 이집트에선 '신의 과일'로 묘사되곤 했다. 사과에는 우리가 생각하는 것 이상으로 몸에 좋은 성분이 많이 들어 있어 미국에선 사과를 '과일의 왕'이라고 부른다. 유럽에서는 '하루에 사과를 한 개씩 먹으면 의사가 필요 없다'는 속담이 전해내려 올 정도이다.

피곤하고 식욕이 없을 때 사과는 피로회복에 그만이다. 사과에 함유된 사과산이나 구연산같은 유기산이 피로를 풀어주기 때문이며 사과의 새콤달콤한 맛과 향은 기분까지 좋게 해준다. 학자들에 의하면 사과는 심장병을 예방해주고 심폐기능을 좋게 하며 당분이 많은 과일임에도 혈당치를 안정시키는 작용을 한다고 밝힌 바 있다.

노인들은 건강한 삶을 위해 올바른 식생활과 적당한 운동이 필수적이라고 한다. 장수촌의 거의 대부분의 노인들은 하루에 20분에서 40분 정도의 운동을 매일같이 한다. 물론 일상생활을 하면서 자연스럽게 하는 운동이다. 학자들은 노인이 되면 소화 흡수 대사기능에 문제가 생겨 맛에 대한 민감도가 떨어지며 운동량도 적어 번비가 잘 생긴다고 한다. 건강한 노년을 보내려면 잡곡밥, 육류보다는 생선, 다양한 반찬, 신선한 야채와 과일, 칼슘보충을 위한 우유 혹은 요거트 등을 먹는 것을 권장한다. 소금기는 고혈압 예방을 위해 줄여야 하며 종고를 갖고 있으면 그렇지 못한 사람보다 정신적으로 안정되는 사례가 많다고 한다. 7

글 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)

▼ 물맑고 공기좋은 와룡산 밑의 청운1리 마을. 예천군내 장수마을 중 한곳이다.

