

아일랜드

글 · 사진/허용선(건강 칼럼니스트)

아일랜드라면 우리에게 좀 낯선 나라이지만 유럽에선 국민소득이 2만 5천불이 넘는 잘 사는 나라이다. 평균수명 역시 높아 여성의 경우 80세를 상회한다. 초록색으로 색칠한 것 같은 농촌지역으로 나가보면 100세를 넘은 노인들도 적지 않다. 깨끗한 자연환경 속에서 건강식을 하며 스트레스를 별로 받지 않고 살기 때문에 수명이 해마다 연장된다고 현지인들은 말한다.

아일랜드는 국토면적이 한반도의 약 1/3에 해당하는 70,882㎢이다. 아일랜드섬의 토지는 비옥하고 평균해발 60~120m의 넓은 중북부 저지대로 구성되어 있다. 이 저지대를 해안가의 고지대가 거의 둘러싸고 있다. 해안 총연장은 3,169km에 이르며 아일랜드해와 세인트 조지해협은 대륙봉으로 되어 있다. 여러 곳에 높이 180~300m의 구릉과 호수, 습지, 낮은 준령들이 있고 높이가 200m 이상인 지역은 전 국토의 15% 미만이다. 서부 및 남부의 해안은 굴곡이 있고 후미진 곳도 많다.

아일랜드에서 이 나라 사람들을 만나보면 놀랍게도 우리와 민족성이 비슷한 점을 많이 발견한다. 음악과 춤, 술을 즐기는 성향, 정열적이고 감정적인 민족성, 자기 민족이 가장 순수하다고 믿는 애국심 등이 흡사하다. 보통 아일랜드 사람들은 이야기하는 것을 무척 좋아해, 퍼브에서 서서 맥주를 마시며 몇 시간씩 담소한다.

아일랜드 사람들의 90% 이상이 카톨릭을 믿으며 카톨릭은 그들 생활에 지대한 영향을 미친다. 따라서 도박이나 폭주를 즐기는 사람은 드물고 담배 역시 피우지 않는 사람이 많다. 지난 11월 아일랜드에서 만난 사람 대부분이 비흡연자였다. 이처럼 생활자세가 건실하기 때문에 유럽의 장수국이 될 수 있는 것이 아닌가라는 생각도 가져본다.

아일랜드 정부에서는 금연에 대한 계몽활동을 많이 하는데 사실 흡연만큼 건강에 해로운 것도 없다. 건강하게 오래 살기 위해 금연은 무엇보다 중요하다. 담배는 각종 혈관 및 심장 질환, 호흡기질환, 그리고 소화



모혀 절벽. 바로 앞은 대서양으로 바람이 많이 부는 곳이다.

▶ 과일이나 채소 중 붉은 색이나 노란 색깔이 색깔이 짙은 것이 몸에도 좋은 성분을 함유한 것으로 파악되고 있다.

기질한 등을 야기하여 평균수명을 단축시킨다. 의사들의 통계에 의하면 흡연으로 인하여 돌이킬 수 없는 치명적인 결과가 초래되는 신체질환은 상당히 많다. 예를 들면 후두암, 폐암, 그리고 식도암 같은 악성질환들 이다. 전체 암발생의 30~40%는 흡연과 관련되어 있다.

예로부터 아일랜드 사람들은 항해술도 능하여 신대륙인 미국으로 적극적으로 이주하여 살았다. 수도사이자 항해사인 성 브렌단이 저술한 자료에 의하면 아일랜드인들이 유럽인으로는 처음으로 미국 대륙에 진출했다고 밝히고 있다. 사실 미국 대통령을 지낸 명문가인 케네디家도 조상은 아일랜드 사람이며 빌 클린턴도 조상의 일부가 아일랜드 사람이다. 현재 미국을 장악하고 있는 백인 중 상당수가 아일랜드계라는 것은 흥미로운 사실이다.

많은 아일랜드 사람들은 긍정적인 사고방식을 갖고 있으며 기지가 풍부하고 명랑, 쾌활한 성격이다. 평일은 물론 주말만 되면 공원에는 운동하는 노인들을 쉽게 목격할 수 있다. 여러 사람이 모여 럭비나 잔디에서 하는 하키 같은 운동을 하거나 개별적으로 걷기, 속보, 조깅, 러닝, 자전거 타기, 줄넘기, 수영, 계단 오르기, 제자리 뛰기, 맨손체조 등을 한다. 이같은 유산소 운동은 일정한 운동강도를 유지할 수 있다는 게 가장 큰 장점이라고 말한다.

건강을 지키기 위한 최선책이 운동이라는 데에는 이론의 여지가 없다. 운동을 하면 심폐기능이 향상돼 혈심증, 부정맥, 심근경색 같은 심장질환을 예방할 수 있다. 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만 같은 성인병과 직장암, 유방암, 전립선암의 발생 가능성을 낮추는 효과도 있다. 때문에 건강한 남성은 40세 이상, 여성은 50세 이상이 되면 누구나 운동을 시작해야한다. 유산소 운동처럼 단조로운 운동을 꾸준히 지속하는 것은 쉬운 일이 아니므로 테니스, 스쿼시, 볼링, 골프 같은 운동도 곁들여 단조로움을 피하는 것도 좋은 방법이라고 전문가들은 권한다.

아일랜드에서 수확되는 곡물을 살펴보면 귀리, 밀, 보리, 감자, 사탕무 등이 많이 수확된다. 그중 감자는 아일랜드 사람들에게 매우 중요한 음식재료였다. 심지어는 감자 대흉년이 들었던 18세기 말에는 상당히 많은 사람이 굶어 죽었을 정도였다. 아일랜드에선 감자의 덩이줄기는 주식으로 이용되거나 샐러드·튀김 등 부식과 포테이토칩과 같은 스낵과자 등 간식으로 사용된다. 식물성 섬유질이 풍부한 감자는 위 속에서 오랜 시간 머물러 공복을 적게 느끼게 하므로 껌질을 벗기지 않고 밤이나 빵, 면류 대신 주식으로 널리 이용된다. 감자에는 인슐린을 만드는데 없어서는 안 될 칼륨이 풍부하다. 생감자즙은 매우 강력한 해독작용을 가지고 있으므로 각종 약물의 급성중독에 걸렸을 경우에 도움을 주는데, 이는 다량의 나트륨, 황, 인, 염소 등 때문이다.

아일랜드의 수도인 더블린에는 우아한 건축물들이 상당히 많다. 더블린 城이나 성 패트릭 성당을 가보면 더욱 그러한 느낌을 받는다. 더블린 성은 한때 영국의 아일랜드 통치를 상징하던 곳으로 지금은 아일랜드



▲ 아일랜드 사람들은 감자를 즐겨 먹는다. 감자 기근이 일어나면 많은 사람들이 굶주려 죽는다.



◀ 이곳 노인들은 가족과 함께 식당에서 외식을 즐긴다. 늙더라도 즐겁게 살고 꾸준히 일하는 사람이 오래사는 것은 동·서양의 진리다.

공화국의 국립 신문국이다. 1938년 이후에 아일랜드 대통령들은 이 성에 있는 있는 정부 청사인 성 패트릭 홀에서 취임식을 가졌다. 성 패트릭 성당은 聖人 성 패트릭을 기리기 위해 만들어진 성당이다. 아일랜드에서 으뜸가는 성당으로 내부에는 유명한 '걸리버 여행기'의 작가인 조나단 스위프트의 묘가 안장되어 있다.

역사적으로 아일랜드에는 외민족의 침입이 잦았고 굶주림에 허덕인 적도 적지않았다. 800년대 이후로 바이킹 족이 계속 침략하여 이 땅을 황폐화시켰다. 그 뒤를 이어 영국에서 노르만족이 침입해 왔다. 그러나

이 중세의 전사들은 점차 아일랜드인의 시각에서 사고하기 시작하여 결국 '아일랜드인보다 더 참된 아일랜드인이 되었다.

아일랜드 주민 약 500만 명 가운데 약 5분의 3이 도시에서 산다. 나머지 인구는 작은 군, 면 혹은 시골 농가에서 살고 있다. 단지 수도인 더블린과 코크에는 10만여 명이 넘는 사람이 살고 있다. 제1공용어는 아일랜드어(게일 어)이며, 제2공용어는 영어이다. 그러나 모든 사람들이 영어를 사용할 줄 안다. 정부는 아일랜드어의 명맥을 유지하기 위해 학교에서 아일랜드어를 가르치도록 규정해 놓았다. 이 나라 사람들은 아일랜드어를 사용하는 지역을 게일타크트라고 부른다. 이 지역들은 주로 아일랜드의 서부 농촌 지역에 위치해 있으며, 특별한 대우를 받고 있다.

아득한 옛날 아일랜드는 빙하로 덮여 있었기 때문에 오늘날 수많은 호수와 이탄지(泥炭地), 그리고 나무가 없는 풀밭이 많다. 전국토의 13%만이 국토이며 산지는 5%에 불과하고 대부분이 초원을 이룬다. 아일랜드가 장수국이 될 수 있는 요인으로는 땅에 비해 인구밀도가 적고 사람간의 문제로 스트레스에 시달리지 않는 환경 그리고 국민들이 카톨릭 교리에 입각한 건전한 삶을 한다는 점 등이 큰 역할을 한다는 것을 느꼈다. ■



아일랜드의 농가. 조용한 곳에서 건강식을 먹으며 사는 농촌사람에 장수하는 지레가 이곳도 많다