



이찬휘 SBS 과학정보부부장

건강하게 오래 사는 법 (장수 비법)



▲ 대청봉 겨울

“아침이면 일찍 일어납니다. 지난 87년 동안 하루도 빠지 않았죠. 그리고 한 두시간 돌아다니죠. 일도 하고 소도 먹이고 꼴도 베어 오고 눈물도 보죠. 시간이 있으면 김도 매면 그러니까 자연적으로 운동을 하게 되죠. 그래서 한 두시간 정도 일을 하다가 밥을 먹으면 참 밥 맛이 좋아요!”

인제군 서리에서 만난 87세 마용봉 할아버지의 말씀이었다. 지난 87년 동안 두 세 차례 감기만 앓았을 뿐 아픈 데가 없어 병원을 가 본적이 없으셨다고 한다. 건강의 비결을 묻자 할아버지는 아침 일찍 일어나 저녁까지 일을 하시는 것이라 하셨다. 특히 동네는 걸어 다니시고 조금 먼 읍까지 가려면 자전거를 타신다고 한다. 여섯 남매를 두셨는데 이미 두 아드님이 정년 퇴직을 하셨단다. 그러나 할아버지께서는 할머니와 두 분이 오순도순 살면서 직접 농사를 짓고 소와 돼지 닭을 키워 생활을 하시고 계셨다.

“아침에 일어나서 조반 먹고 8시경에 농장에 와서 가축들 아침 먹여줍니다. 그리고 10시 지나서 집에 가서 점심 먹고 노인정 가서 놀다가 오후 2시쯤 되면 다시 농장으로 와서 가축들에게 저녁 먹이 차려주죠.”

소와 돼지 그리고 사슴 50여 마리를 키우고 계신 최정섭 할아버지도 해 뜨기 전에 일어나서 해 질 때까지 쉬지 않고 부지런히 일을 하셨다. 특히 인제군은 우리나라에서 가장 추운 곳 중의 하나로 지난 주 제가 방문했을 때에도 영하 15도 안팎의 강추위가 계속되고 있었다. 이렇게 추운 날씨도 아랑곳 하지 않고 일을 하고 계셨다.

제가 강원도 인제군을 다녀온 것은 지난 주로 서울대 노화방지 연구소의 발표를 보고 나서이다. 지난 1990년 우리나라의 장수 지역은 충남 서해안과 호남 남해안 그리고 제주도였다. 그것도 장수인들은 모두 여성이었다. 그런데 12년이 지난 2002년 조사에서 새로운 사실이 밝혀졌다. 강원도 인제군과 흥천군 태백시가 남성 장수 지역이고 호남의 순창과 구례, 곡성 지방은 여성 장수인들이 많이 사시는 것으로 조사됐다. 그러니까 장수 지역이 해안지방에서 중 산간지방으로 이동한 것이다. 인제군의 65세 이상 된 노인들은 14%가량으로 전국 평균보다 2배 이상 많았다. 특히 85세 이상 된 장수인들은 노인 가운데 10%가량이나 됐고 다른 지역과 달리 남성이 많았다.

인제로 향하는 44번 국도는 공사가 한창이었다. 2차선을 4차선으로 넓히는 공사를 하고 있었다. 그런데 산 중턱을 깎아 내면서 길을 만드는 일은 너무도 힘들어 보

였다. 산세들이 너무 가파르기 때문에 한 차선의 길을 넓히려면 산 위쪽부터 엄청난 흙과 돌을 도려내야 하기 때문이다. 험한 산길을 돌아 돌아 서울에서 5시간 만에 도착한 인제읍은 너무도 평안해 보였다. 장엄한 산들이 병풍처럼 서있고 내린천과 북천이 감싸면서 흐르고 있는 인제읍은 어머니 품속에서 고이 잠든 어린이이같이 평화로웠다.

인제군에서 처음 찾은 곳은 덕산리로 인제읍에서 가장 가까운 마을이었다. 노인회관의 문을 열면서 깜짝 놀랐다. 다른 지역과는 달리 노인회관에 모인 사람들은 남성 그러니까 할아버지들이 대부분이었다. 나이를 여쭙더니 가장 어른이 93세였고 대부분이 80대였는데 다들 어찌나 정정하신지 나이보다 10년은 젊어보였다. 그 자리에 67세 노인도 계셨는데 그 분은 청년 취급을 받고 있었다. 다시 원통으로 향했다. 원통으로 가는 길에 찬 바람이 부는 강추위에도 팔을 걷어 붙이고 부지런히 일하시는 최정섭 할아버지를 만났다. 평생을 일 하시면서 젊게 사시고 계셨다. 원통 노인회관도 사정은 마찬가지로 모인 분들은 대부분 할아버지들이었다. 특히 원통 노인들은 특별한 일을 하고 계셨다. 동네 아이들을 회관에 모아 놓고 한자와 예절을 가르치고 계셨다. 노인들은 농한기 소일거리로 아이들을 가르치는 일이 너무 보람된다고 하셨고 아이들은 할아버지들이 친절하게 가르쳐 주시니 머리 속에 쑥쑥 들어온다고 너무나 좋아했다.

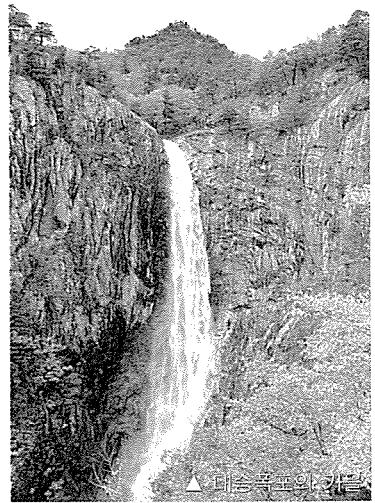
인제군은 너무도 험한 산들로 둘러 쌓인 남한의 최고 오지이다. 최근 10년 동안에 비약적인 발전을 해 길이 뚫리고 비포장이던 많은 도로가 포장됐다고 한다. 그러나 워낙 험한 곳이어서 아직도 길이 나지 않은 곳이 많다고 한다. 그러니까 할아버지들은 최근까지도 장이 서는 읍으로 나가려면 만나절을 걸어 갔다가 잠시 일보고 다시 만나절을 걸어와야 했다고 한다. 따라서 인제군의 노인들은 아침부터 저녁까지 논이나 밭에서 일을 하시고 동네를 나서려면 하루종일 걸어야 하는 생활을 평생 하신 것이다. 게다가 설악산과 점봉산 같은 높은 산이 많은 인제군은 산림이 무성하게 우거져 이 지역에서 1년 동안 만들어지는 산소는 우리 국민이 15년 동안 숨 쉴 수 있는 엄청난 양이라고 한다. 특히 이렇게 산이 깊으

니 물도 맑아 인제군을 흐르는 물은 어디서나 그냥 떠 마셔도 괜찮은 1급수라고 한다. 맑은 물과 공기 그리고 자연스럽게 하는 운동이 장수의 비결인 것이다.

우리 나라 사람들은 몸에 좋다는 것은 무엇이든 먹어치우는 것으로 유명하다. 특히 장수 식품이라면 비용을 아낌없이 투자하는 사람들도 많다. 인삼, 영지버섯, 상황버섯, 뱀, 웅담, 사슴 피, 오소리 등 이루 헤아릴 수 없다. 게다가 보약은 우리 국민 대부분이 한 번 이상씩은 먹어봤다고 한다. 그런데 인제군의 노인들은 아무거나 많이 드신다. 활동량이 많으니 필요한 에너지를 쓸 수 있도록 충분히 드시고 계셨다. 또 반찬으로는 나물을 많이 드셨다. 그런데 나물은 데쳐서 양념을 하기 때문에 생으로 먹는 것 보다 훨씬 많이 먹을 수 있고 데치는 과정에서 생 야채에 있는 독소가 없어진다고 한다.

이제 효자의 기준도 바뀌어야 한다고 생각한다. 우리의 효자는 부모님을 편히 모시는 사람이었다. 철마다 보약을 해 드리고 편하게 따뜻한 집에 모시고, 부모님들이 외출하실 때도 차로 편히 모시는 것이었다. 그런데 인간의 몸은 움직여야 제 기능을 할 수 있고 면역력도 생겨 어떤 질병도 이겨 낼 수 있다. 그렇지만 움직이지 않으면 각가지 질병에 걸려 고생하다가 일찍 목숨을 잃게 된다. 그러니까 스스로 몸을 많이 움직이고 음식도 가리지 않고 잘 먹는 것이 무병 장수의 비결이다.

그러니까 부모님들이 스스로 움직이면서 자연스럽게 운동을 하시도록 하는 것이 가장 최고의 효도라고 생각된다. ◎



▲ 데는목포의 개천