



찾기 힘든 섬, 사르데냐 보물섬처럼 꼭꼭 숨어있는 장수 마을

사르데냐섬, 100세 이상 노인이 240여 명 살고 있다는 곳. 제주도의 10배정도 되는 면적에 160만 명이 살고 있다. 사르데냐는 이탈리아 사람들에게도 그리 가기 쉬운 섬이 아니다. 로마의 중앙역인 테르미니역에서 한 시간 반 동안 기차를 타고 시비타베키아 항구로 가서 또 7시간 배를 타야만 도달할 수 있다. 가기 힘든 만큼 예전에는 고립되어 본토와는 왕래가 드문 상태로 있었다. 이들 나름대로 조상대대로 사용해온 사르데냐 언어가 따로 있을 정도다.

남성이 장수하는 곳, 블루존

사르데냐는 세계적으로 장수하는 남성이 많은 곳으로 유명하다. 이탈리아의 다른 지역에서는 100세 이상 장수하는 남녀의 비율이 4.7(남자가 10명이라면 여자가 47명)로 장수하는 여자가 월등히 많다. 그러나 사르데냐에서는 2.43, 그 중에서도 우르젤레이, 플라나, 아르제나 등 중동부의 블루존(Blue Zone)에는 1.35로 다른 지역에 비해 장수하는 남성들이 많다. 마이클 폴레인 벨기에학자를 중심으로 한 연구팀은 이곳 오글리아주를 중심으로한 오글리아 연구를 실시했다. 이들은 사르데니아어인 'Akentannos'(백세까지)을 따서 아키아(AKEA)연구를 실시하고 이곳에 블루존이라는 이름을 붙였다.

산속의 무두셀라를 찾아서

전 세계에서 남자로 가장 오래 살아 기네스북에 오른 사람인 안토니오 토드(Antonio Todde)도 이곳 블루존의 자그마한 마을 티아나(Tiana)에서 1889년에 태어났다. 그는 이미 2002년에 112세의 나이로 세상을 떠났다. 그의 가정도 장수가정이다. 그녀의 여동생은 100세, 다른 여동생은 97세, 그의 아버지는 90세, 어머니는 99세까지 살았다. 나는 블루존의 한 곳인 우르젤레이(Urzulei)로 향했다. 누오르에서 동쪽에 있는 도르갈리(Dorgali)라는 작은 도시를 통해 동해안의 남북을 가로지르는 도로인 125번 도로, 산위의 능선을 따라 건설된 도로인 덕에 하늘을 달리는 기분이었다. 밑으로 절벽이 보여 옆에 앉은 아내는 불안해했다. 60여km에 불과하지만 2시간이 넘게 걸려 달리니 산 아래에 작은 마을이 아름답게 펼쳐



올리브나무는 생명력이 강하여 굳건히 자라 이곳 사람들의 건강을 지켜 주는데 커다란 몹을 하고 있다.

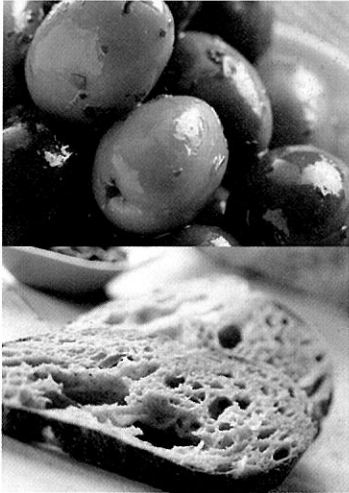
져 있었다. 여느 도시와 마찬가지로 마을 중앙에는 광장이 있고, 옆에는 성당이 있다. 성당 옆에는 500석 규모의 야외극장이 자리 잡고 있다. 이곳 사람들도 음악과 공연을 좋아하고 춤추기를 좋아한다. 마을에는 여기저기에 꽃이 피어 있다. 이곳도 산비탈에 세워진 마을이라 농작물을 재배할 땅이 별로 없고 척박하다. 그러나 곳곳에 올리브나무가 보인다. 여름철에는 고온 건조하여 다른 작물을 재배하기가 어려워 보인다. 척박한 땅과 고온 건조한 기후에서도 올리브나무는 생명력이 강하여 굳건히 자라 이곳 사람들의 건강을 지켜 주는데 커다란 몹을 하고 있다. 어린 나무로부터 오래된 고목에 이르기까지, 심지어 마을의 가로수도 올리브나무이다. 올리브나무는 이탈리아 전체에 심어져 있어 이탈리아가 전세계 올리브 오일의 25% 정도를 생산하고 있다. 올리브나무에는 겨울철에도 녹색의 올리브열매가 달려 있다.

98세 할아버지 장수 비밀은 평생 살이 찌 본 적이 없다

이 마을의 인구는 1,000명에 불과하지만 90세 이상 노인이 10여명. 그 중에서 나이가 가장 많은 노인은 역시 남성으로 98세인 포투나토할아버지. 할아버지는 아고스티노라는 아들과 손주들과 함께 살고 있다. 사실 할아버지를 만나기 전에 테레사 선생님으로부터 할아버지의 건강이 별로 안 좋다는 이야기를 듣고 왔다. 할아버지는 하루 종일 말없이 벽난로 옆에 있는 소파에 앉아있다. 인터뷰를 하는 동안에도 말이 없다. 할아버지 아들의 설명으로는 할아버지는 아침에는 우유와 삶은 계란으로 간단히 식사를 하고 점심과 저녁에는 파스타와 치즈,



98세인 포투나토할아버지



통밀빵을 주식으로 하고 신선한 올리브를 먹는다



가는 곳마다 염소들이 산의 절벽을 타고 내려와 길을 막는다.

올리브나무는 생명력이 강하여 굳건히 자라 이곳 사람들의 건강을 지켜 주는데 커다란 몫을 하고 있다. 어린 나무로부터 오래된 고목에 이르기까지, 심지어 마을의 가로수도 올리브나무이다.

채소로 간단하게 식사를 한다고 한다. 그는 “아버지는 소식을 하여 평생 동안 살이 찌 본 적이 없다.”며 몇 년 전에 찍은 사진을 나에게 선물로 준다. 할아버지의 온화한 모습에 고개가 숙여진다. 할아버지의 아들은 할아버지가 1940년 이티오피아에서 찍어 고이 간직하고 있는 사진을 우리에게 보여 주었다.

전통음식인 염소고기와 보리가루빵

사르데냐 사람들에게겐 이들만이 먹을 수 있는 독특한 음식이 있다. 사르데냐 섬에서도 산이 많은 블루존에서는 염소를 많이 키운다. 이곳 사람들은 돼지고기나 쇠고기보다는 염소고기를 더 많이 먹는다. 도르갈리에서 다시 올비아로 돌아오는 길도 가는 곳마다 염소들이 산의 절벽을 타고 내려와 길을 막는다. 가도 가도 사람이나 자동차는 보이지 않고 주인도 없어 보이는 염소 떼들만 보일 뿐이다. 이곳 사르데냐인들은 아침에는 신선한 과일과 통밀빵으로 식사를 한다. 점심과 저녁에는 파스타나 통밀빵을 주식으로 하고 양배추, 시금치, 케일, 브로콜리 등 신선한 야채와 올리브오일을 매일 먹는다. 생선으로 단백질을 보충하고 마늘과 양파를 양념으로 사용한다. 보통 점심이나 저녁 식사에는 한두 잔의 레드와인을 마시는 등 지중해식 식사를 하고 있는 것이 장수의 비결로 보인다.