

일본 '오키나와'

건강과 장수에 대한 관심이 높아지면서 세계 최 장수국인 일본에 대한 호기심이 증폭되고 있다. 장수 나라인 일본에서 오키나와는 유난히 장수하는 노인들이 많은 곳이다. 주일 미군의 주둔지로 널리 알려진 오키나와는 푸른 바다를 끼고 있어 다양한 해양 스포츠를 즐길 수 있는 곳이다.

일본 최남단에 위치한 오키나와는 연평균 기온이 22.5도이다. 최저 기온은 10도 전후이며 아무리 더워도 33도를 넘지 않는다. 따뜻한 날씨가 계속되면 사람들이 나태해지기 마련이지만 이곳 오키나와에서는 연령 구분없이 끊임없이 운동을 한다.

세계적인 장수촌의 특징은 노인들도 성실히 일하고 맑은 공기 속에서 자연식을 한다는 점이다. 오키나와도 예외는 아니다. 온난한 기후와 부지런하게 살아가는 생활 자세, 그리고 독특한 식생활이 장수의 요인으로 일본 후생성은 발표했다.

오키나와는 역사적이나 문화적으로 볼 때 일본과는 다소 차이가 있다. 1871년까지만 해도 류쿠 왕

국이라는 이름으로 독자적인 문화를 이루고 있었으나 일본에게 정복되어 오늘날 일본령으로 되어 있다. 과거에 이곳 주민들은 일본보다는 중국과 밀접한 관계를 맺고 있다.

이런 연유 때문인지 오키나와 주민들의 식생활은 일본 본토와는 다른 점이 많다. 먼저 육류, 특히 돼지고기를 즐겨 먹는다. 일본 본토 주민들이 밥에 된장국, 절인 무 등을 주식으로 하는데 비해 오키나와 주민들은 밥에 돼지고기, 그리고 신선한 생선과 두부, 야채 등을 먹는다.

불교를 믿는 사람이 많은 본토에선 돼지고기를 잘 안 먹는데 비해 불교문화가 제대로 보급이 안 된 오키나와에선 돼지고기를 과거부터 즐겨 먹어 왔다. 요즘에도 일본에서 돈육캔의 소비가 가장 높은 지역이 오키나와이다.

학자들에 의하면 돼지고기는 육류 중 콜레스테롤이 가장 적으면서 비타민 B1은 가장 많다고 한다. 오키나와에선 돼지고기 중 버리는 것이 별로 없다. 각 부위별로 전부 요리를 해 먹는다.

물론 건강에 안 좋은 지방을 제거하는 독특한 요리법은 갖추고 있다. 예를 들면 돼지고기를 삶아 기름을 빼는 방법 등이다.

소금을 적게 먹는 것도 오키나와 주민들의 큰 특징이다. 본토와는 달리 아열대에 속해 있어 항상 신선한



▲ 오키나와 주민들이 일상적으로 먹는 음식들

▲ 사시사철 온난한 기후를 가진 오키나와는 휴양지로서도 명성이 높다.



야채와 과일, 그리고 생선이 공급되므로 절인 식품을 먹을 필요가 없기 때문이다.

소금의 과다 섭취는 각종 성인병을 일으킨다. 가장 우려되는 것이 고혈압이다. 고혈압으로 뇌혈관 장애가 일어난다. 실험쥐를 가지고 연구한 학자들에 의하면 육류를 많이 먹더라도 소금을 적절히 먹으면 오히려 뇌혈관 장애가 예방된다고 한다.

오키나와 주민들은 일본의 다른 지역보다 돼지고기를 많이 먹는 반면 소금 섭취량은 월등히 적다. 돼지고기를 포함한 육류를 과잉 섭취하면 동물성 지방 때문에 많은 성인병을 일으킨다.

그러나 오키나와 주민들이 먹는 소량의 소금은 돼지고기의 해독을 무마시켜 오히려 일본에서도 가장 뇌혈관 질환이 적은 지역이 되었다. 절인 식품을 먹는 본토인의 하루 소금 섭취량은 15g 정도지만 오키나와 주민들은 평균 10g도 안된다.

사시사철 과일과 야채를 먹고 소금은 별로 안먹는 식생활 습관 때문이다. 쌀을 주식으로 하면 나이아신이라는 비타민이 부족되기 쉬운데, 돼지고기에는 나이아신이 많다. 이런 점도 오키나와가 갖는 장수 요인으로 여겨진다.

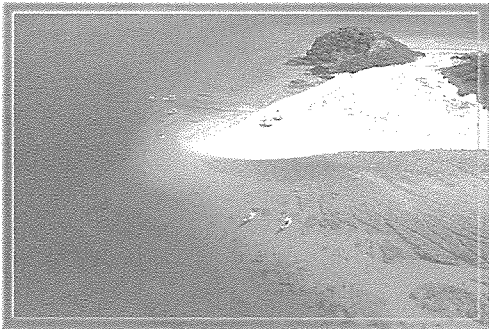
오키나와 음식의 특징은 식물성 기름을 많이 사용한다는 점이다. 음식도 육류, 야채, 고구마, 무 같은 것을 적당히 섞어 기름을 적당히 쳐서 볶거나 집탕을 하여 먹는다. 음식들이 어딘지 투박해 보이지만 장수식으로는 그만이다.

오키나와의 반찬에는 은부시와 창푸루가 있다. 생선과 채소를 넣어 끓인 국물인 은부시는 심장병 예방에 좋다. 두부와 야채를 뒤섞어 볶아 만든 창푸루는 양질의 단백질과 미네랄 원이다.

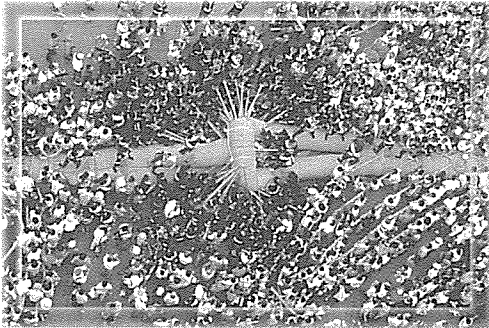
오기미무라는 오키나와에서도 으뜸가는 장수 마을이다. 오키나와의 나하시에서 북쪽으로 약 100km 떨어진 해안 마을이다. 산림지대이고 경지 면적은 적은 척박한 곳이 어떻게 장수 마을이 될 수 있을까(?) 의문을 갖는 사람이 많다.

오기미무라 마을 주민들에게 가장 중요한 사람은 이웃이다. 친밀한 인간 관계는 삶에 대한 의욕을 불러일으키고, 노인들도 할 수 있는 일거리는 오래 사는 비결이다.

오기미무라 지역에는 산화 철분이 많다. 따라서 이곳에서 수확되는 야채와 물 등 유되어 있는데, 이런 점이 오키나와 특유의 식생활 등과 맞물려 장수 마을이 되었을 것으로 여겨진다. [72]



▲ 바다로 둘러싸인 오키나와에는 깨끗한 자연 환경과 더불어 신선한 야채, 과일, 생선이 장수하는데 큰 도움을 준다.



▲ 축제가 벌어지면 노인들은 젊은이 못지 않은 열정으로 행사에 참가한다.



▲ 오키나와 전통 민속 무용인 북춤. 즐겁게 살아가는 산화철이 많이 함 것도 장수의 한 요인이다.

허용선
(여행칼럼니스트)