

에콰도르 “빌카밤바”

글·사진/허 용 선<여행칼럼니스트>

건강하게 오래 살고 싶은 것은 모든 인간의 공통된 소망이다. 이를 위해 끊임없이 노력한 결과 현대 의학은 경이로운 수준까지 발전했다. 하지만 100세가 넘는 장수 특효약을 개발한 나라는 없다.

중국의 진시황은 불로장생을 위해 불로초를 찾기를 바랬지만 헛되이 생을 마감했고, 수천 년이 지난 지금도 그런 약은 전무한 실정이다. 인간의 장수를 위해선 약보다는 쾌적한 자연 환경과 먹는 음식, 그리고 낙천적이며 활기찬 생활 자세가 중요하다고 보는 학자들이 많다.

빌카밤바는 세계적인 장수촌으로 많은 전문가들이 장수 요인을 조사하기 위해 수십 차례 찾은 곳이다. 빌카밤바는 남아메리카 대륙 북서쪽에 위치한 에콰도르 공화국

에 있다. 지방 도시인 로하에서 42km 떨어져 있어 자동차로 1시간이면 도착된다.

빌카밤바 마을에 들어서면 먼저 놀라게 되는 것은 100세가 넘는 노인도 젊은이 못지 않게 활발하게 일하고, 80세가 넘는 사람이 전혀 노인 축에 끼지 못한다는 사실이다. 주민들이 술과 담배, 그리고 성관계도 밝히는 편인데 어떻게 이곳이 세계적인 장수 마을이 되었을까(?) 호기심을 갖게 된다.

“성스러운 꿀짜기”라는 뜻을 가진 빌카밤바는 안데스 산맥에 있는 이룩한 분지이다. 해발 1,524m 지점에 위치하고 연간 평균 기온은 21도이다. 사계절이 봄날 같이 포근하고 태양광과 강우량 역시 생활하기에 적합한 정도이다.

안데스 산맥 특유의 맑은 공기와 물, 아카시아의 일종인 위르카가 잘 자라고 이 식물이 방출하는 산소가 사람 몸에 좋다는 점 등을

▼ 인디오들의 집 내부. 천장에 옥수수 매달린 모습 등 어딘가 우리의 시골 풍경과 흡사하다.



빌카밤바 주변의 수려한 자연 풍경. 이곳의 맑은 물과 공기, 무공해 농작물은 장수촌을 이루게 된 요인이다.

학자들은 장수요인으로 꼽는다. 이 밖에 간과할 수 없는 장수요인은 주민들의 낙천적인 성격, 고된 노동도 마다 않고 일하는 성실성, 나트륨과 칼슘이 다량 함유된 물과 곡채식을 즐기는 점 등이다.

1825년부터 신비스런 장수촌으로 널리 알려진 빌카밤바는 싱그러운 꽃향기가 감도는 고산 지대의 분지 마을이다. 외부인 접촉이 쉽지

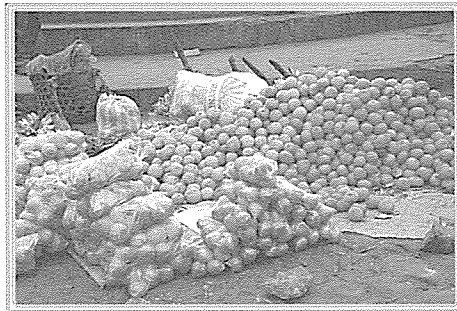
▼ 빌카밤바의 인디오 어린이. 인디오들은 스페인 군대가 오기 전 이땅의 선(先)주민이었다.



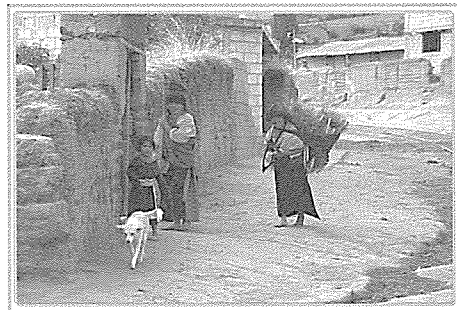
않은 산간 지역에 위치하며 모기, 거미, 뱀과 같은 해충류가 없는 점이 특이하다. 빌카밤바 장수촌은 빌카밤바, 말라카토스, 안가나 모두 3개의 촌락으로 구성되어 있으며 주민 수는 5천명 정도이다.

학자들의 조사에 의하면 이곳 주민들의 평균 연령은 90세 전후, 최고령자는 140세 라고 한다. 다른 지역과는 달리 남자들이 여자보다 더 오래 산다. 주민들이 즐겨 먹는 음식은 무, 배추, 감자, 당근, 파파야, 망고, 보리, 밀, 옥수수 같은 곡류와 채소류 그리고 싱싱한 과일이다.

반면 소고기, 돼지고기, 닭고기 등 고기류는 거의 안먹는다. 미국 암 협회에서도 곡채식과 과일을 즐겨 먹고, 고기 등은 가끔씩 안먹는 것이 건강에 좋다는 것을 발표했던



▲ 빌카밤바에선 90세 넘는 노인도 젊은이 못지 않게 힘든 일도 마다 않고 한다.



▲ 주민들이 육류를 피하고 싱싱한 과일이나 곡채식을 주로 먹는 것이 장수의 요인으로 분석되고 있다.

것을 고려해 보면 빌카밤바 주민들의 식생활은 과학적인 근거가 확실하다.

“다피오가”라는 감자 가루로 만든 음식처럼 열을 가한 화식보다는 생식을 즐기는 점도 독특하다. 사실 열을 가하면 음식 맛은 좋아질 수는 있으나 영양분의 손실도 적지 않다.

무공해의 산림에서 생산되는 바나나, 콩, 옥수수 같은 섬유질이 풍부한 농산물을 날로 먹는 것 역

시 이곳 주민들의 장수 요인이다. 사람에게 있어 먹을 것이 풍부해도 스트레스에 억압된다면 바람직한 삶은 아닐 것이다.

이런 점에서 빌카밤바의 주민은 행복한 편이다. 조용한 산골 마을에서 소박한 마음가짐으로 남과 불화가 없이 생활하기 때문이다. 빌카밤바 마을 주민은 대부분 인디오들이다. 이들은 유럽에서 스페인 군대가 몰려 오기 전 이 땅에 살던 원주민들이다. 보지도 못했던 대포 같은 유럽 무기에 순식간에 정복당한 인디오들은 뿔뿔이 흩어져 산골로 숨어들었다.

빌카밤바 지역을 흐르는 키나라 강 이름은 잉카 시대의 군인인 키나라 장군의 이름을 딴 것이다. 그는 스페인 군대에게 사로잡힌 아타왈파가 풀려나는 조건

으로 막대한 양의 황금을 주기로 했을 때 지방에서 황금의 수송을 담당했던 책임자였다.

운반 도중 아타왈타가 처형된 것을 알고는 황금을 어딘가 숨겨 버리고 잠적했다. 그 후 많은 사람들은 빌카밤바와 부근 어딘가에 황금이 숨겨져 있다고 믿어 살살이 뒤지기 시작했다. 빌카밤바에 와 보니 황금은 없고 노인들만 많아 이곳이 장수촌으로 세상에 알려지게 된 것이다. [2]