



중국 “중앙아시아의 위구르족”

중국 대륙 서북쪽에 있는 투르판은 사막 가운데 피어난 오아시스 지역이다. 예로부터 사람들이 살기가 좋아서 여러 민족들이 다투어 차지하려고 했던 생명의 땅이다.

투르판이란 지명은 위구르어로 “낮은 땅”을 의미한다. 중국 내에서 가장 더운 곳으로 최고 기온이 47.5도, 지표 온도는 70도나 된다. 그러나 해가 지면 온도가 급강 하하여 1도 이하로 내려간다. 겨울에는 영하 30도까지 내려가는 열악한 자연 환경이다.

중국의 신장 자치구 주요 도시

인 투르판은 오래 전부터 동·서 교역의 통로였다. 2000년 전부터 실크로드를 지나는 상인들이 물과 휴식을 위해 으레 들리는 큰 도시였던 것이다.

오늘날 투르판으로 가려면 중국의 수도인 북경에서 기차 편으로 우루무치까지 온 후 다시 자동차로 바꾸어 타고 거의 하루종일 비포장 도로를 달려야 도착할 수 있다.

투르판에 살고 있는 사람 중 대부분은 위구르족이다. 이들은 터키 계의 후손으로 한때 몽골 고원에서 살다가 9세기 중엽 이곳 텐산 산맥

부근으로 이주해 온 유목민족이다.

현재 위구르인들은 가축을 키우거나 농사를 짓고 사는 사람이 많으며 거의 대부분이 이슬람교를 믿고 있다.

세계적인 장수촌인 위구르족이 사는 곳은 반 사막 지대이므로 채소 재배가 안 된다.

반면 오아시스 지역과 텐산 산맥 계곡에서 끌어들인 물을 이용한 곳에선 수박, 포도, 메론, 포도 등 신선한 과일이 다량으로 생산된다.

시장에서는 갖가지 과일들과 대추, 살구 같은 말린 과일을 손수레

◀ 10



◀ 중앙 아시아에 사는 위구르족은 원래는 유목 민족으로, 조립식 천막으로 둔집에서 산다.

▶ 투르판에서 120세가 넘는 노인도 젊으니 들판 위에 누워서 하루를
일을 만다. 다른 어떤 경이 가족의 유품으로 꾸민다.

▼ 위구르족 장수의 요인으로 꼽히는 신선한 과일 무더운 지역에서 재배되는 과일이라 당도가 높고 품에 좋은 유익한 물질이 많이 함유되어 있다.



▲ 위구르족이 주로 사는 투르판 교외에 있는 하염산. 땅이 블처럼 뜨겁다 하여 블여진 이름이다.

가득히 쌓아 놓고
낮에는 덥고 밤
추운 위구르족 미
서 120세가 넘는
도 젊은이 못지 웃
을 한다. 낮에는
타고 양이나 야크띠
몰고 다닌다. 매일
신선한 공기를 마
시며 유산소 운동
을 하는 셈이다.
일을 하는 데



▲ 현악기인 비파를 연주하는 여인

에도 무리하는 법은 없으며 격렬한 긴 장이나 스트레스 받는 일도 낙천적인 성격 탓으로 드물다. 학자들은 이곳 주민들의 부지런하고 적당한 육체적인 운동이 노화를 지연시키고 건강에 활력을 불어넣는다고 보고 있다

장수촌에선 게으른 사람을 찾아보기 힘들다. 나이를 먹어서도 열심히 일하고 건강에 좋은 식품을 먹고 정신적인 안정을 찾기 때문에 열악한 자연 환경 속에서도 주민们 대부분이 100세를 넘는 장수를 누리는 것이다.

장족, 티베트족, 몽골족, 위구르족 등 중앙 아시아에 사는 여러 종족 중 유

독 신강 자치구에서 사는 위구르족에 100세가 넘는 장수 노인들이 많다.

풀보다는 먼지와 모래가 많은 척박한 자연 환경 속에서 같이 살면서 유독 위구르족만 장수하는 사람이 많은 이유에 대해 의사나 학자들이 원인 규명을 하기 위해 노력해 왔다.

위구르인인 이 지역 장수 전문가가 밝힌 위구르족의 장수 비결은 다음과 같다.

첫째, 성격들이 개방적이고 활달하다.

둘째, 3대나 4대가 함께 어울리는 대가족 제도 아래 이슬람교를 독실하게 믿고 산다.

셋째, 해가 뜨면 일어나서 양떼 등을 몰고 일하고 해가 지면 잠자는 규칙적인 생활을 한다.

넷째, 포도, 매론, 수박, 살구 등 신선한 과일을 많이 먹는다.

다섯째, 기름기가 없는 육류를 먹으며 약을 가능한 먹지 않는다.

첨단 의료 시설이나 좋은 약을 가지고 있다고 해도 100세를 넘는 노인들이 많은 장수촌을 만들 수는 없다.

오히려 주민들이 자연과 조화하며 소박하고 낙천적인 마음으로 살 때, 건강 관리에 특별한 관심도 없이 하루하루를 솔직하고 즐겁게 살 때가 장수촌을 이룰 수 있는 비결이라는 것을 위구르족에게서 배울 수 있다. ■

글·사진 허용선
(여행 칼럼니스트)