

터키 “카파도키아”

장수촌의 특징은 깨끗한 공기가 있는 고산지대라는 점, 건강에 좋은 물과 음식이 있다는 점. 그리고 노인이 되었다고 집에서 편하게 쉬는 것이 아니라 젊은이 못지 않게 왕성하게 일을 한다는 점 등이다.

터키 중부 아나톨리아 고원 지대에 위치한 카파도키아 역시 장수촌으로 이름난다. 또한 이곳은 자연의 신비가 돋보이는 곳으로 유명한 곳이기도 하다. 기기묘묘한 수많은 초대형 암석들이 당위에 늘어선 모습은 마치 딴 세상에 와 있는 듯한 느낌을 받는다.

평균 30m 높이의 수천 개의 뾰족한 대형 암석들이 대지를 뒤덮은 모습은 장관이다. 해질 무렵 태양 빛을 받아서 붉게 물든 암석들의 모습은 세계 어느 곳에서도 볼 수 없는 현란함의 극치를 이룬다.

약 300만 년 전 화산 폭발과 대규모의 지진 활동으로 땅속에서 솟아 나온 화산재는 잿빛

용 회암으로 굳어졌다. 그

후 오랜 세월 풍화작용을 거쳐 카파도키아는 오늘날과 같은 신비한 모습을 이루게 된 것이다.

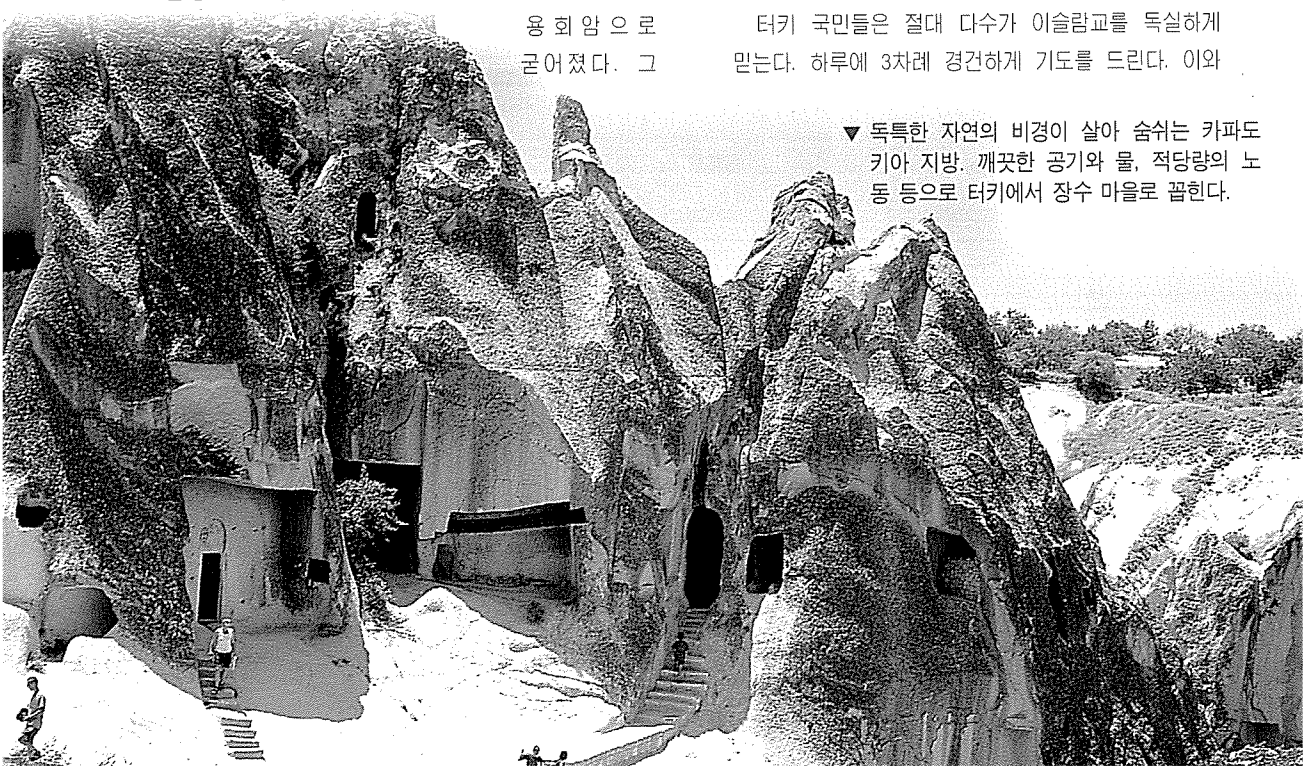
금년 7월 두 번 째로 이곳을 방문하여 신비스런 자연경관을 두루 돌아다녀 보니 과거의 감동이 되살아나는 듯 했다. 첫 번 째 방문 때와 크게 달라진 것은 주거지로 동굴 아닌 단독 주택이 크게 늘었다는 점이다.

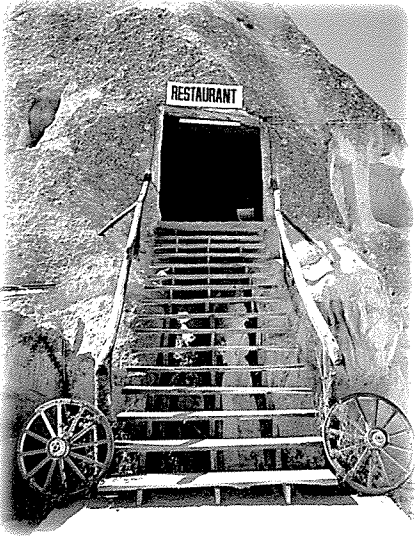
한국의 3~5층 짜리 건물 높이에 해당하는 카파도키아의 수천 개의 암석은 이곳 주민들에게 예로부터 거주지나 교회 혹은 공공 장소로 유용하게 사용된 곳이다. 이곳 암석들은 쉽게 팔 수 있으나 일단 파고 나면 단단히 굳는 지질학적인 특성이 있어 사람들이 동굴 속을 파고들어 살기에 적합했다.

100세 이상의 노인들이 곳곳에서 원기 왕성하게 살아가는 카파도키아의 장수 비결이 무엇인가(?) 알려고 노력했다.

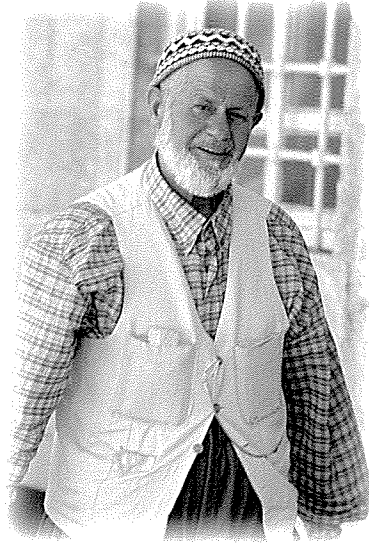
터키 국민들은 절대 다수가 이슬람교를篤실하게 믿는다. 하루에 3차례 경건하게 기도를 드린다. 이와

▼ 독특한 자연의 비경이 살아 숨쉬는 카파도키아 지방. 깨끗한 공기와 물, 적당량의 노동 등으로 터키에서 장수 마을로 꼽힌다.





▲ 동굴을 파서 식당으로 사용 중인 암석



▲ 장수하는 터키 노인들은 대개 부지런하고 하루하루를 즐겁게 사는 사람들이다.

같은 종교적인 신앙심 속에서 욕심을 안내고 소박하게 살아가는 자세 역시 건강에 좋은 영향을 주는 것 같았다.

카파도키아 주민들이 먹는 음식은 이 지역에서 생산되는 신선한 과일과 야채류가 많다. 또한 마늘을 즐겨 먹는다. 의학적으로 볼 때 과일이나 채소에 들어 있는 베타카로틴, 리코펜, 리모넨, 마늘 속의 알리신 화합물 등은 체내에서 암을 예방하는 대표적인 물질이다.

마늘은 위장이 나쁜 사람에게 좋은 식품이다.

본초강목에도 “마늘은 감기를 예방하고 냉증에 좋으며 변비나 피부 질환에 도움을 준다”라고 적혀 있다.

일반적으로 마늘은 단백질, 당분, 인, 비타민 B1 등이 많이 있는 장수 식품이다.

마늘을 통째로 익히거나 구워 먹어도 약효는 크게 줄지 않으면서 마늘 냄새는 없앨 수 있다. 알리신은 마늘의 약효를 뜻하는 물질로 체내에서 항균 작용을 한다. 식중독도 예방할 뿐만

다리부터 늙기 때문에 가벼운 차림으로 땀을 적당히 흘릴 정도로 산책이나 조깅하는 것이 좋은데

카파도키아 노인들은 농사일 때문에 자연스럽게 건강에 좋은 유산소 운동을 하는 것이다.

마시는 물 역시 건강에 미치는 영향이 크다. 산악 지역에서 청정한 물을 그대로 마시는 것은 장수에 도움을 준다. 아침에 일어나서 한 잔의 깨끗한 물은 위나 장에 큰 도움을 준다고 한다. 갈증이 심하다고 빨리 물을 마시는 것은 심장이나 혈액순환에 나쁜 영향을 미치므로 가급적이면 천천히 마시는 것이 좋다.

세계적인 장수촌 노인들이 공통된 현상은 마음 편하게 세상을 산다는 사실이다. 조바심을 떨쳐 세상을 살면 오래 못산다는 것이 정설이다. 화를 내면 그 만큼 수명이 단축된다고 한다. 아름다운 자연 속에서 화목한 가정을 이루고 건강에 좋은 자연식을 먹고 적당량의 운동을 하고 살면

누구나 장수할 수 있을 것이다. **77**



▲ 터키의 전통음식, 야채와 과일을 많이 사용한다.



▲ 카파도키아 지방에서는 마차가 주요 교통 수단이다.