

파키스탄

세 계 3대 장수촌 중 한 곳인 훈자 마을은 히말라야 산맥 속에 있다. 해발 8611m로 등산인이라면 누구나 한번쯤은 오르고 싶어하는 K2봉이 있는 카라코람 산맥의 깊은 골짜기에 위치한다.

해발 6천m 이상인 높은 산으로 둘러싸여 있으나 훈자 마을의 기후는 온화한 편이다. 추울 때는 영하 20도까지 내려가고 여름에는 30도까지 올라가는 온도 변화를 보인다. 평균 고도 2,500m에 있는 훈자 마을의 산소량은 16.5%, 습도 50%로 사람 살기에 적합하고, 주변 자연경관 역시 아름답다.

훈자 사람들의 조상은 알렉산더 대왕의 세 병사가 그들의 페르시아인 아내들과 이곳에 정착하면서부터라고 알려져 있다. 훈자 사람들의 모습은 아리아계계의 특징을 고루 갖추고 있다. 성격들이 대개 용감하고 성실한 편이며 만년설이 녹아 내리는 계곡물을 이용한 계단식 밭에서 농사를 짓거나, 양이나 염소 같은 가축을 방목하며 키우며 산다.

훈자 마을이 세상에 널리 알려지게 된 데에는 영국인 마카리슨 박사의 영향이 컸다. 1920년 인도 국립영양연구소 소장으로 부임한 그는 인도와 파키스탄의 국경 지역에 세계 최장수 마을이 있다는 말을 듣고 훈자 마을을 방문했다.

마카리슨 박사는 주민 대다수가 90세가 넘는 것과 얼핏 보면 영양학적인 가치가 별로 없는 그들이 먹는 음식에 불가사의 한 것을 느꼈다.

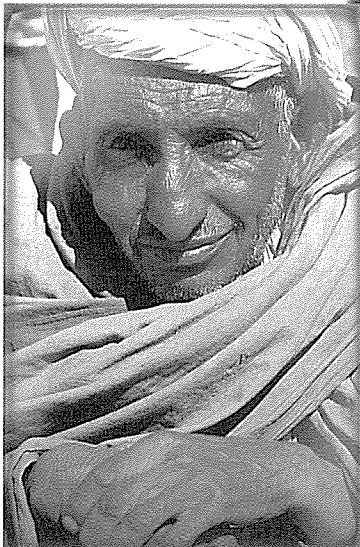
훈자 마을을 다각도로 조사한 그는 인도로 돌아와 살아 있는 쥐를 대상으로 실험을 했다. 첫 번째 쥐 그룹은 훈자에서 먹는 음식으로 주었고, 두 번째 쥐 그룹은 인도인들이 먹는 음식, 세 번째 쥐 그룹은 영국인이 먹는 음식을 각각 주면서 사육시켰다.

사람 나이 70세에 해당하는 쥐들의 생육 기간인 2년 후 쥐들을 분석해 보니 놀랄 만한 현상이 발견되었다.

훈자식으로 사육된 쥐들은 단 한 마리도 아무런 병변이 발생하지 않았다. 반면 인도식으로 길러진 쥐들은 반 정도가 간염이나 탈모 등 여러 병변이 보였다. 가장 심한 그룹은 흰빵·버터·흰설탕·햄·소시지 등 영국 음식으로 사육된 쥐들이었다.

이들은 거의 모두 병들

▼훈자에서 나이가 90세가 되어도 60세 정도의 사람으로 젊게 보인다



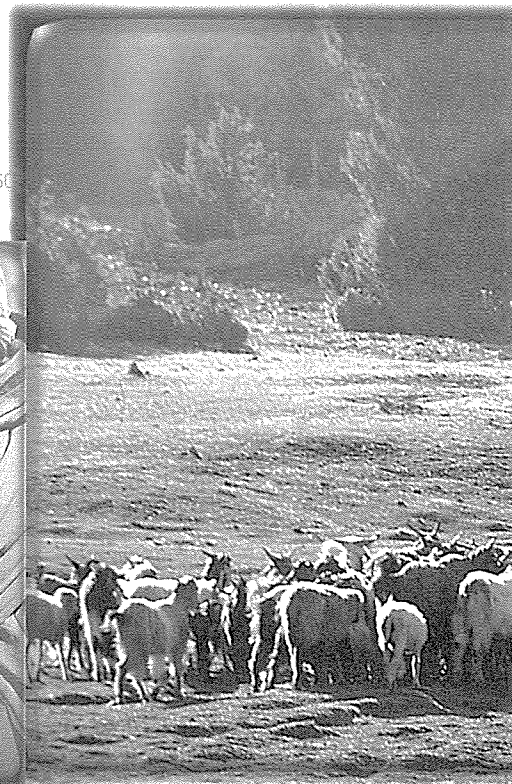
글·사진 허용선(여행 칼럼니스트)

많은 기대와 희망을 안고 세 천년이 개만 되었다. 그러나 시대가 바뀌어도 절대 변하지 않는 진리가 있다면, 건강한 삶에 대한 희

어 있거나, 이미 죽은 뒤였다. 이러한 동물실험을 통해 훈자에서 먹는 음식이 장수에 매우 중요한 그 무엇이 있다는 것을 누구나 믿게 되었다.

정수하는 훈자 마을 사람들이 먹는 음식은 차파티(효모를 가하지 않고 밀가루를 물에 반죽하여 구운 것), 말린 콩류, 갓 짠 우유, 식물성 기름, 설탕을 가하지 않고 3개월간

▼ 히말라야 깊은 산속에서 농사나



훈자 마을

아닐까. 새로운 천년을 시작하면서 모든 이들이 새천년을 건강하게 살기를 바라는 마음으로 “세계의 장수촌 기행을 언재한다. 편집자 주)

자연 발효시킨 포도주, 요구르트에 양의 젖을 넣고 저어 만드는 랫시, 잎이 푸른 싱싱한 채소 등이다.

또한 다양한 과일을 즐겨 먹는다. 대개 껍질을 벗기지 않고 먹으며 씨까지 먹는다. 겨울에는 살구 같은 것을 말린 과일을 많이 먹는다. 살구씨 기름은 비타민 E와 비타민 F가 많이 함유된 식품인데 훈자 주민들은 살구씨 기름 역시 요

가축을 키우며 살아가는 훈자마을 주민



▲ 훈자에서 생산되는 농축산물은 이곳 주민들의 장수에 큰 영향을 준다

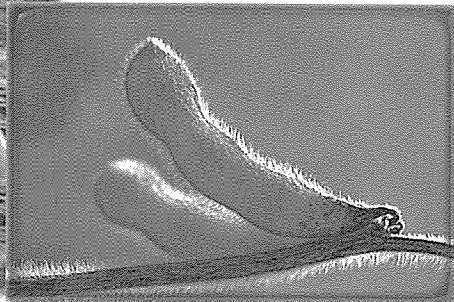
리할 때 즐겨 사용한다.

가축들의 고기는 결핵식 같은 마을의 행사가 있을 때나 먹지 평소에는 잘 먹지 않는다. 훈자 사람들이 중요시하는 것은 물이다. 높은 산의

만년설이나 빙하가 녹아 내린 계곡물이 이들에게는 천연의 미네랄 음료이다. 훈자의 물은 희백색으로 탁하며 어딘 지 불결해 보인다. 하지만 물 속에는 철이나 망간 같이 사람 몸에 좋은 광물질을 다량 들어있다.

평균 연령이 1백세가 넘고 남자는 90세, 여자는 70세에도 임신이 가능한 훈자 마을을 분

▼ 식물성 단백질의 보고인 콩은 대표 고 해가 지면 곧 바로 잠드는 규칙적인 삶이 건강에도 매우 좋은 것이다.



석한 학자들은 이들의 장수 비결이 먹는 곡채식 위주의 음식뿐만 아니라 고산 지대 특유의 맑은 공기, 스트레스를 별로 받지 않는 사회적 환경이 또한 중요하다는 것을 발견했다.

문명의 편리함을 멀리하고 흙벽 집에서 살아가는 훈자 주민들은 온 몸을 대자연의 품속에 맡긴 채로 여유롭게 살아간다. 천천히 흐르는 시간, 그리고 웅대한 주변의 자연 속에서 사람들이 자연 온순해지고 욕심이 적어지는 것이다.

이러한 환경 속에서 노인들이라고 집에서 편안하게 안주하는 것이 아니고 항상 적극적으로 사회적인 역할을 다하는 것도 장수의 요인으로 꼽히고 있다. 해가 뜨면 일을 하

는 규칙적인 삶이 건강에도 매우 좋은 것이다.

콜레스테롤 같은 동물성 지방도 많은 양의 노동 때문에 몸에 남아 있을 사이도 없이 사라진다. 7

