

# 전라남도 장수마을을 찾아서



**지리산** 끝자락을 뒷산으로 진마을에 김화유 할머니의 나지막한 오두막집이 있다. 1900년에 태어난 김 할머니의 올해 나이는 102세, 틈만 나면 텃밭을 매는 것이 할머니의 하루 일과이다.

84년 전 결혼하면서부터 이 마을에 살기 시작한 할머니는 지난 88년에 할아버지가 먼저 세상을 떠나시고, 슬하에 아들과 딸이 있지만 모두 외지에 나가 살고 있다.

혼자 사시는 할머니는 여태껏 기름진 음식한번 못 먹어도 병치레 한번 하지 않으시고, 기력 또한 70대 못지 않다.

김화유 할머니가 사시는 전남 구례군은 전국에서 장수마을이 가장 많은 곳이다.

보건복지부의 조사결과 65세 이상 노인 가운데 80세 이상이 30%가 넘는 장수마을은 전국적으로 모두 87곳인데, 그 중 3분의 1에 가까운 26개 마을이 전남 지역에 분포되어 있다. 특기할만한 것은 전남 지역 장수마을의 절반인 13곳이 구례군에 있다는 사실이다.

섬진강을 사이에 두고 지리산을 마주보고 있는 백운천 마을은 농토가 거의 없는 대표적인 산간오지이다.

마을 앞에는 1급수에만 사는 피리가 떴지어 노는 맑고 깨끗한 시냇물이 흐른다. 백운천 마을 주민들은 깨끗한 자연환경만큼 맑고 낙천적인 성격이 특징이며, 사람들이 모이면 유달리 웃음꽃이 무성하다.

이 마을 65세 이상 노인 25명 가운데 80세 이상은 모두 11명, 현재 병석에 있는 노인은 한 명도 없다. 이 마을 노인들은 틈만 나면 일거리를 찾고, 요즘은 밤을 굶는 게 새로운 일거리다.

이처럼 끊임없이 움직이면서 삶의 스트레스를 풀 수 있는 환경이 장수의 한 요소라는 분석도 있다. 스트레스가 계속 있으면 생활습관 병이라든가 면역체계가 약해져서 각종 암에 걸릴 수 있고, 그 때문에 장수하는데 장애가 될 수 있다고 한다.

풍수지리가들은 구례지역의 장수마을을 지형적 원리로 풀이한다.

섬진강을 사이에 두고 지리산과 백운산이 솟아있고 앞으로는 넓은 들판이 펼쳐져 전형적인 배산임수형의 마을이 많다는 것이다.

배산임수의 지형을 갖추게 되면 땅속에 더러운 물이 오래 머물러 있을 수가 없다. 즉 냇물이 흐르기 때문에 그 집안에 집터를 구성하는 땅의 기운이 항상 오물이 더럽혀지지 아니하고 양명한 기운을 가질 수 있어서, 우리 선조들이 생활경험적으로 얻은 지혜를 그 속에 담아 배산임수의 지형을 택했다고 볼 수 있다.

백두대간의 끝자락에 위치한 보성군의 배골마을도 전형적인 배산임수형이다.

마을 한 집에서는 노인들의 화투판이 벌어지고 저마다 콩과 호박씨로 점수를 계산한다.



화투놀이는 치매를 막아준다는 믿음 때문에 이 마을 노인들이 즐기는 놀이도 없는 오락거리이다. 이 마을의 65살 이상 노인은 모두 39명, 72살의 노인도 마을 정자에서는 무릎을 꿇어 앉아야 할 정도로 장수마을로 손꼽힌다.

다른 곳과 유별날 것이 없는 이 마을에서 노인들이 침이 마르도록 자랑하는 것은 된장이다.

배골마을 뒷산은 대부분 콩밭이다. 집집마다 콩을 심어 메주를 쑤고 된장이나 간장을 만들어 먹는다. 집집마다 장독대에는 직접 만든 된장이 가득하고, 끼니때마다 된장으로 된 각종 반찬이 등장한다. 된장이 없으면 밥을 못먹는다는 배골마을 주민들, 장수마을의 비결이 된장이라는 데 주저하지 않는다.

우리 나라 백세이상 노인의 95%가 된장국을 꼭 먹는다는 조사결과가 있는 것을 보면 역시 된장국과 장수와는 밀접한 관련이 있다.

호수처럼 펼쳐진 한려수도물 끼고 있는 남해군 정포마을. 본격적인 마늘파종을 앞두고 집집마다 씨마늘을 까느라 눈코뜰새 없이 바쁘다.

이 마을 최고령자도 예외가 아니다. 백살을 2년 앞둔 할아버지의 손길은 마늘을 까느라 쉴 틈이 없고, 옆집 대문칸 그늘에서도 98살 할머니와 며느리가 씨마늘 까기가 바쁘다.

정포마을에서는 60대는 청년, 70대는 장년 취급을 받고 80대 중반이 넘어야 겨우 노인 대접을 받을 정도로 노인이 대다수를 차지한다. 남해의 다른 마을도 대부분 정포마을과 다름없다. 이처럼 남해지역에 노인인구 비율이 높은 것이 마늘을 많이 먹기 때문이라는 연구결과도 있다. 마늘 주산지의 노인비율이 높은 것은 항암 성분이 많은 마늘을 많이 먹기 때문이라고 분석한다. 또한 마늘의 알리닌이라는 성분이 체내의 과산화지질을 억제해서 노화를 예방하기 때문이라고도 한다.

장수마을의 또하나 공통적인 특징은 어른들을 공경하고 반드시 전통적인 경로효친의 정신이 이어져오고 있다는 사실이다. 장수노인들의 밝고 건강한 삶의 이면에는 효자효부들이나 이웃주민들의 극진한 보살핌이 있다.

경로효친의 정신이 정신적 불안이나 고독을 덜어주기 때문에 행복한 장수의 또다른 요인이라는 분석이다.

모든 인간의 소망인 건강한 무병장수의 꿈을 실현하고 있는 장수마을 노인들.

특별히 돈이 많은 것도 아니고 기름진 음식을 먹지 않는 소박한 노인들이다. 욕심없는 마음으로 자연에 순응하며 무엇이든 일거리를 찾는 부지런함으로 그들은 장수의 보약이 어떤 것인지 일깨워주고 있다. **7**

- ..... 장수마을의 공통적인
- ..... 특징은 된장으로 된
- ..... 각종 음식, 그리고 마늘,
- ..... 경로효친 사상이다.
- ..... 경로효친의 정신이
- ..... 정신적 불안이나 고독을
- ..... 덜어주기 때문에
- ..... 행복한 장수의 또 다른
- ..... 요인이라는 분석이다.