



대만

대만(臺灣, 타이완)은 사방이 바다로 둘러싸인 섬나라 이로, 바다, 산, 계곡 등이 절묘한 조화를 이룬 아름다운 나라이다. 한국의 경상도만한 크기인 대만에는 약 2천2백만 명의 인구가 살아간다.

이중 수도인 타이페이에는 270만명 정도가 살고, 수도권 전체로는 약 600만명이 거주하고 있다.

최근 대만을 방문하여 느낀 점은 노인들이 사회 곳곳에서 힘차게 일하고 있다는 점이다. 관광청 직원에 의하면 90세를 넘는 노인들도 적지 않다고 한다.

대만 인구의 절대 다수가 중국 대륙에서 이주한 한(漢)민족이다. 원래부터 대만에서 살았던 종족은 고산족이라고 부르는데 지금도 깊은 산중에서 생활하는 사람이 많다.

대만이 장수국으로 나아갈 수 있는 요인은 평소의 여유 있는 생활 습성과 식생활이다. 대만에는 약 2만 개가 넘는 사묘(寺廟)가 있다. 불교나 유교, 도교를 비롯하여 중국 역대의 영웅이나 현인을 모신 곳, 또는 지

방 신을 모시는 사묘 등 모셔지는 신의 종류는 다양하다. 많은 대만인들은 사묘에서 자신과 가족의 건강과 행복을 기원하며 경건히 기도를 드린다. 학자들에 의하면 종교활동 등을 통하여 느긋하고 편안한 마음을 갖게 되면 장수하는데 큰 도움을 받는다고 한다.

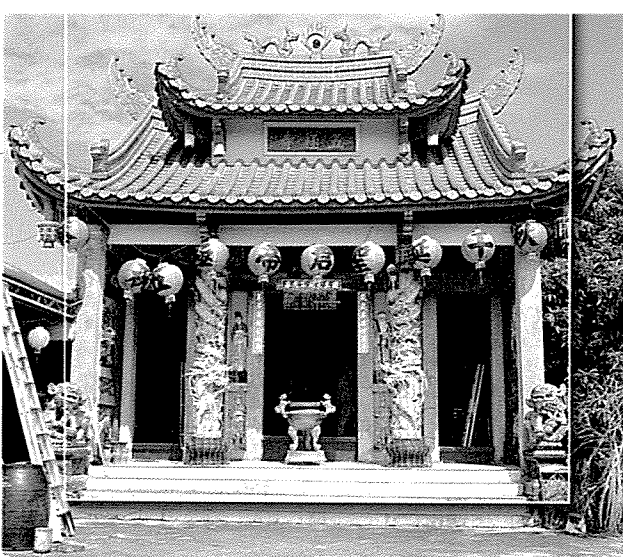
마조 신앙은 대만에서 가장 대중적인 종교이다. 마조는 10세기 중반 출생한 여성으로 부친과 오빠가 바다에서 조난 당할 것을 미리 알렸으며 그밖에도 많은 해난 사고를 방지하게 함으로써 항해의 신으로 숭앙 받게 된 인물이다. 현재 대만에서 마조 신앙은 행복을 가져다 주는 전능의 신으로 추앙 받고 있다.

대만인들의 장수에 도움을 주는 식생활은 여러 가지

◀8

▼ 아름답고 깨끗한 자연은 사람이 장수하는데 큰 도움을 준다.





▲ 대만에는 2만개가 넘는 다양한 신을 모시는 사묘가 있다.

가 있다. 먼저 손꼽히는 것은 중국 차를 많이 마신다는 점이다. 녹차 등은 예로부터 향암물질이 많은 건강식품으로 여겨지고 있다. 대만인들이 즐겨 마시는 우롱차는 녹차와 홍차의 중간인 반 발효 차로 독특한 풍미를 지닌 차이다. 몸의 기름기를 빼 비만을 예방하는데 효과가 크며, 뜨거운 물에 타 마시면 맛이 좋다.

룽징 차는 발효시키지 않고 정제된 녹차로 술에 볶아서 가열하므로 향과 맛이 뛰어나 애용되는 음료이다.

대만의 신선하고 풍부한 과일 역시 건강에 일조를 한다. 대만의 북부지방은 아열대, 남부 지방은 열대 기후이며 여름이 긴 편이다. 이러한 자연적인 여건으로 파파이어, 구아바, 포도, 대만 네이블, 바나나, 망고 등 맛있는 과일이 수확된다. 과일 가격도 저렴한 편이고 과일을 이용한 요리도 발달되어 있다.

대만은 중화요리의 진수를 잘 맛볼 수 있는 곳이다. 5000년의 긴 역사를 가진 중화요리는 맛, 향기, 빛깔, 스테미너 등 네 가지 요소를 잘 갖추고 있어 세계인의 사랑을 받는다. 대만에서는 상해, 광둥, 북경, 운남, 사천 등 중국 대륙의 다양한 음식은 물론 해산물을 풍부하게 넣은 대만 특유의 요리를 맛볼 수 있다.

음식 전문가에 의하면 중국요리는 맛은 물론 건강에도 좋다고 한다. 기름을 많



▲ 대만은 신선하고 맛있는 과일의 천국이다. 과일은 성인병 예방과 치료에 좋은 식품이다.



▲ 녹차 등 중국차는 예로부터 향암 성분이 많은 건강식품으로 인정받고 있다.



▲ 양질의 식생활과 느긋한 생활자세로 대만인의 평균수명은 크게 늘고 있다.

이 사용하지만 양파나 중국차 등을 통해 해독을 줄이는 등 오랜 역사를 통해 독특한 음식 문화를 이루고 있다.

타이페이에서 자동차로 몇 시간만 시외로 벗어나면 산악 지대의 풍부한 자연과 다채로운 해안선의 경관이 잘 보존된 장소를 많이 만난다. 특히 태로각 협곡은 기암괴석으로 유명한 곳으로 공기도 맑고 물도 좋아 먼 옛날부터 아마족 등 원주민이 집단으로 살고 있다.

대만에는 온천이 없을 것으로 예측하는 사람도 있으나 실제 가서 보면 양질의 온천이 도처에 있다. 특히 지분 국정공원 내 온천과 신북투 온천은 수질이 좋아 건강을 위해 해마다 많은 사람들이 찾는 곳이다.

신북투 온천의 경우 약 100년 전 독일인에 의해 발견되고 일본인에 의해 온천장으로 개발된 곳이다. 이곳의 온천물은 산성천, 중탄산 토류천, 라듐천 등 갖가지이며 위장병이나 피부병 등에 효험이 높은 곳이다.

대만이 장수국으로 나아갈 수 있는 요인은 건강에 좋은 먹거리가 풍부하고 자연환경 역시 아름답고 깨끗한 점, 중국인 특유의 서두르지 않고 여유 있는 삶을 즐기는 점 등 이다. [Z]