



## 중국 광서 좡족 자치구

**21** 세기 의료계에선 노화 방지를 위한 연구를 활발히 하고 있다. 머지 않아 인간의 1백세 수명 연장은 가능한 일이 될 지도 모른다. 아득한 옛날 진시황 시절부터 무병 장수를 위해 노력했던 중국인들은 건강에 좋은 음식과 느긋한 생활습관으로 장수를 누리는 사람들이 많다.

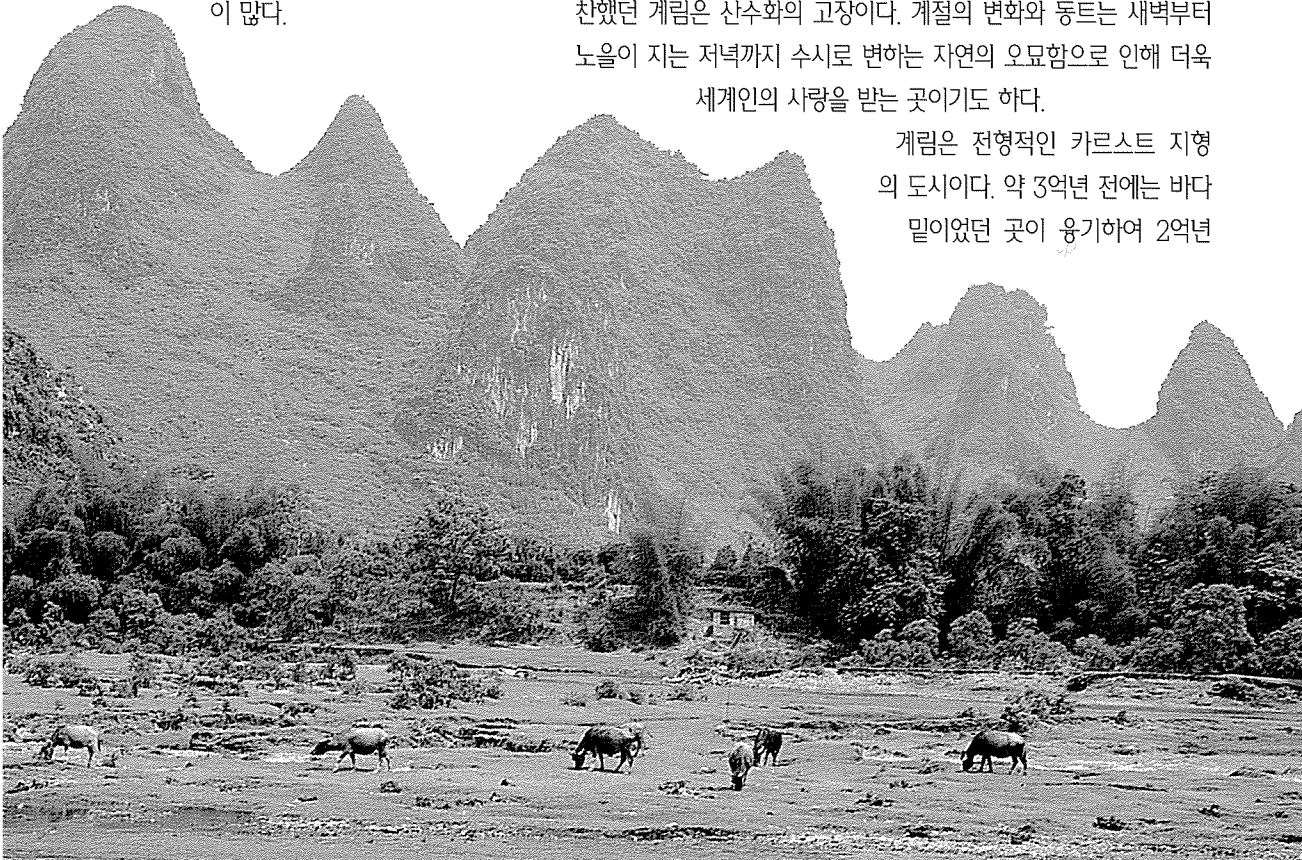
광서좡족 자치구에는 중국에서 한족 다음으로 많은 인구를 가진 좡족을 비롯하여 여러 소수민족이 살아간다. 예로부터 이곳에 장수하는 사람들이 많은 이유는 공기와 물이 맑고 욕심없이 살아가는 사람들이 많기 때문이다.

광서좡족 자치구의 중심이 되는 도시는 계림(鷄林)이다. 계수나무 꽃향기가 그윽한 곳이다. 계림의 산수(山水)는 천하제일이라고 하여 많은 중국인들은 계림과 만리장성을 보는 것이 큰 소원이었다.

수천년 동안 중국의 많은 문인과 화가들이 자연의 아름다움을 격찬했던 계림은 산수화의 고장이다. 계절의 변화와 동트는 새벽부터 노을이 지는 저녁까지 수시로 변하는 자연의 요묘함으로 인해 더욱

세계인의 사랑을 받는 곳이기도 하다.

계림은 전형적인 카르스트 지형의 도시이다. 약 3억년 전에는 바다 밑이었던 곳이 융기하여 2억년



작

아

서

~

전부터 현재와 같은 육지가 되었다. 그 후 바닷물의 침식과 산성비의 영향으로 석회암과 같은 암석들이 녹아 오늘날과 같은 기이한 자연풍광을 이루게 되었다.

평지에 우뚝우뚝 솟아있는 산봉우리들, 맑고 깨끗한 강물과 정교하고 신비로운 동굴들, 그리고 기이하고 아름다운 바위들 등 계림의 이름난 풍광들은 모두 세인들을 감탄케한다.

특히 수많은 옛 석회암 동굴은 모두 달나라의 궁전이나 선경과 같다. 어떤 것은 산정에 높이 매달려 구름과 안개에 가리워 신비롭고 사랑스러우며 어떤 것은 강물 위에 가로 누워 바위와 물이 한데 어우러져 보기도 상쾌하며 또 어떤 것은 산 속에 깊이 자리하며 마치 선궁이나 미궁 같아 사람들의 상상을 불러 일으킨다.

얼마 전 필자는 계림을 방문하여 다양한 풍물과 사람들을 만날 수 있었다. 계림에 가

▼ 가마우지를 이용한 야간 고기잡이. 어부가 가마우지로부터 고기를 빼내고 있다.



서 먼저 리강 선상 유람을 했는데 한 폭의 산수화 같은 리강 주변 자연풍광은 매우 인상적이었다. 2층 구조로 된 유람선에서는 중국의 전통차와 점심을 먹을 수 있었고, 리강의 특산인 익힌 가물치요리를 시식할 수 있었다. 모두 건강에 좋은 음식들이었다.

굽이굽이 협곡 사이로 이어지는 강줄기를 따라가는 동안 이곳 원주민들의 적나라한 삶을 살펴볼 수 있었다. 이곳에서 조상대대로 살아온 사람들은 장족이나 묘족 같은 소수민족이다. 이들은 대개 키가 작고 얼굴빛이 가무잡잡한 편이다.

오래 전부터 터를 잡고 살아온 계림의 소수민족은 리강 주변이나 농촌에서 만날 수 있다. 리강 주변 소수민족들은 물고기를 잡거나 농사를 지으면서 살아간다. 농사는 이모작을 하는데 물소가 논을 갈거나 썩래질을 하는 등 큰 도움을 주며 이 물소들은 방목되므로 강 주변에서 떼를 지어 이동하는 모습을 자주 볼 수 있다. 강가에서 빨래를 하는 여인들의 모습은 우리의 과거 생활 모습과 크게 다르지 않아 정겹게 느껴졌다.

리강에서 흥미로운 것은 가마우지라는 새를 이용한 낚시이다. 이곳 주민들은 칠혹같이 어두운 밤에 대나무 뗏목을 타고 강 중앙으로 나간다. 배 앞에 석유를 태워 앞을 밝히는 등불이 있어, 강물 속의 고기들이 밝은 빛을 찾아 배 밑으로 몰려든다.

이때 주민들은 가마우지를 강물로 내보낸다. 가마우지들은 물 속으로 잠수하여 제법 큰 물고기를 삼켜서 다시 배로 돌아온다. 주민들은 가마우지의 목을 잡고 물고기를 토하게 만든다. 가마우지들은 작은 고기는 자기들이 먹고 큰 고

▶ 노인이 악기를 불며 주변 사람들을 즐겁게 하고 있다.



아름다운 종유동 동굴의 노적암. 동굴안에는 갖가지 형상의 석회암들이 많다.

기는 어부들에게 준다. 사람과 새들이 공생하는 모습이 보기 좋았다. 이곳에는 3마리의 가마우지 가격이 소 한 마리 값과 같다고 하니 새들의 인기가 어느 정도인지 아해가 될 것이다.

중국 전체 장족 중 90% 이상이 광서장족 자치구에 몰려 살고 있다. 따라서 계림에서는 장족을 많이 만날 수 있다. 장족 여성들은 보통 화장을 짙게 하지 않으며 몸에 금은 등으로 만든 장식품을 잘 달고 다니지 않을 정도로 검소하게 살아간다.

장족이나 묘족 같은 원주민들이 신성시했던 장소 중, 노적암을 빼놓을 수 없다. 노적암은 계림시 북쪽, 시중심에서 5km 떨어진 곳에 위치하고 있으며 동굴과 산수전원의 풍경을 위주로 한 관광지이다.

60만년 전에 형성된 것으로 알려진 동굴은 말발굽모양으로 되었는데 굴의 깊이가 240m, 관광코스의 길이는 약 500m이다. 노적암 내부는 마치 조각한 예술품처럼 정교한 갖가지 석주와 종유석들이 즐비하다. 동굴 벽면에 매달린 종유석들의 모습은 기기묘묘하고 동굴 내부는 현란한 조명 빛을 받아 신비스런 모습이다.

학자들은 건강하고 오래 살려면 적당히 게으름을 피우라고



▲ 중국인들이 출퇴근할 때 많이 이용하는 자전거타기는 몸에 좋은 유산소 운동이다.

권한다. 긴장의 해소와 장수의 비결로 좋은 것이 목표를 갖지 말고 느긋하게 사는 것이다. 심한 운동은 오히려 건강에 해롭다고 한다. 마라톤보다는 걷기와 같은 적당한 운동이 건강에 도움이 된다. 또한 과식이나 과로, 심한 스트레스도 건강의 적이라고 지적한다.

이런 점에서 볼 때 잘 살지는 못해도 편안한 마음으로 자연과 벗삼아 살아가는 광서 장족 자치구 사람들이 장수하는 이유를 알 것 같다. 72

글·사진 / 허 용 신 (여행 칼럼니스트)