



네덜란드

국토 면적이 경상도 크
기만한 네덜란드의
인구는 1,500만명 수준으로 한국과
같이 인구밀도가 높은 나라이다, 수
많은 도시 중 거주인구가 50만 명이
넘는 곳은 암스테르담과 로테르담
단 2곳 뿐이다. 80만 명 정도가 사는
암스테르담은 다양한 인종이 몰려
사는 국제도시로 인종차별이 매우
적은 곳이다.

금년 5월 KLM 네덜란드 항공편으
로 네덜란드의 수도인 암스테르담에
도착했다. 10시간이 넘는 비행이고
시차도 7시간이 되어 처음에는 피로
감도 느꼈다. 하지만 꽃향기가 은은

히 감도는 목가적인 도시 분위기에 취해 피로는 씻은 듯이 사라졌다.
과거에도 튜림축제 취재차 방문했던 도시였지만 암스테르담은 여전
히 매력적인 곳이었다.

'북쪽의 베니스'라고 불리는 암스테르담은 전형적인 항구도시로,
시내에는 40여개의 운하와 1,000개가 넘는 다리가 있어 마치 물위
에 세워진 도시 같다. 항공사진을 보면 4개의 큰 운하가 동심원을 이
루며 흐르고, 다시 자그만한 운하들이 부채살 모양으로 퍼져있는 모
습이다. 도시 한가운데를 흐르는 암스텔 강에 댐을 쌓으면서 역사가
시작되었으므로 이름도 암스테르담으로 정했다고 한다.

"신은 세계를 만들었으나 네덜란드는 네덜란드인이 만들었다"라는
말을 즐겨 사용할 정도로 네덜란드 사람들은 강인하다. 그들은 해수
면보다 낮은 척박한 땅을 개간하여 농경지로 만들었다.

네덜란드 국토의 4분의 1이 이런 피땀어린 노력으로 만들어진 땅
이다. 농업 뿐만 아니라 대외 무역에도 일찍부터 노력하여 오늘날 네
덜란드는 유럽에서도 손꼽히는 경제대국이다.

▼ 수백만 송이의 꽃들이 대지를 덮은 쿠켄호프 공원





인류 역사의 99%에서 사람의 평균 수명은 불과 20세 정도였다, 고대 로마인의 평균 수명도 20세였다, 이토록 짧은 인간 수명이 급격히 늘어난 것은 지금으로부터 불과 100년 전 부터이다, 세계의 장수국의 평균 수명은 76세 이상으로 늘고 있으며 향후 인간의 한계 수명이라는 120세를 향해 나아가고 있다.

암스테르담의 의료진에 의하면 네덜란드 사람들의 평균 수명도 과거보다 월등 높아지고 있다고 한다.

네덜란드의 국립 의학연구소에서는 인간의 노화에 대해 많은 연구를 하고 있다, 그들은 어떻게 하면 사람이 생물학적인 수명 한계까지 살 것인가, 또 어떻게 하면 질병으로부터 고통 받지 않고 건강장수를 누릴 수 있을까? 라는 연구 과제에 많은 시간과 인력을 투입한다, 과학자들은 크게 유전, 환경, 생활양식 등 세가지가 주로 노화에 관여한다고 보고 있다,

이 중 유전적인 요인도 무시못하지만 장수에 크게 영향을 미치는 것은 생활양식과 환경인자이다, 따라서 장수를 위해선 생활양식 및 환경의 개선이 절대 필요하다고 이곳 의료진은 밝히고 있다, 좋은 생활양식으로는 흡연·과음을 피하고, 정해진 시간에 수면을 취하는 등 규칙적인 생활습관을 가지는 것이다, 또한 적절한 식생활과 운동을 하



▲ 강한 민족인 네덜란드 사람들은 사회보장제도가 잘 되어 있어 노후에도 편안한 삶을 누릴 수 있다.



▲ 알크마르 치즈 시장에선 생산된 치즈에 대한 검사가 철저히 이루어진다.



▲ 네덜란드의 상징인 풍차

알크마르에서는 치즈시장이 열린다, 이때 많은 사람들이 치즈를 파는 모습을 보려고 몰려든다, 치즈를 운반하거나 거래하는 사람들은 치즈 조합원들이다, 그들은 치즈가 담긴 기다란 널을 둘씩 짝을 지어 어깨에 메고 나른다, 운반인들은 모두 흰색 옷을 입고 동업 조합을 표시하는 초록·빨강·노랑·파랑 색의 모자를 쓴다,

암스테르담에 사는 한국인 교포에 의하면 네덜란드의 공기가 좋다고 한다, 또한 교외로 나가면 자연환경이 깨끗하여 사람 살기에는 좋은 여건을 갖추고 있다고 한다, 취재 여행 중 쿠크호프 공원을 가보니 과연 그렇다는 것을 실감할 수 있었다, 온통 대지를 형형색색의 꽃을 장식한 이곳은 야생 철새들도 날아와 사람들과 어울린다,

튤립, 수선화, 히야신스 등 2천 종, 600만 송이가 넘는 형형색색의 꽃들이 쿠크호프 공원의 광활한 대지를 덮은 모습은 참으로 아름답다, 수 백 년은 죽

며 스트레스를 줄이는 것도 필요하다,

네덜란드를 취재하면서 이 나라의 장수식품이 무엇일까에 대해 알려고 노력했다, 청색이 나는 콩을 푹 끓인 엘텐 스프, 신선한 과일과 야채가 들어간 샌드위치, 네덜란드 특유의 팬케이크, 영양가 높은 치즈 등을 먼저 열거할 수 있다,

치즈는 네덜란드 사람들이 무척 즐기는 식품이다, 세계에서 가장 많이 치즈를 먹는다고 한다,

자연스런 맛을 내는 고다 치즈, 감칠 맛을 내는 에담 치즈, 스모크 치즈 등 종류도 다양하다,

해마다 4월에서 9월까지 매주 금요일 오전 10시부터

세계의 장수국을 찾아서

이 되었을 아
름드리 나무
들이 무성하
고, 체리·자
두·사과·
배 같은 과일
수가 촘촘히
심어져 있다.
환경오염과
스트레스로
시달리던 사
람들은 이곳



▲ 네덜란드에서는 노인들도 성실하게 일하며 살아 간다.

에서 다양한
꽃들을 바라보며 잠시나마 즐거움을
맛보고 돌아간다.

큐켄오프 공원 곳곳에는 화려한
꽃들의 향연이 펼쳐진다. 아름다운
색채를 띤 꽃들이 종류별로 나뉘어
전시되는 테마가든이 인기를 끄는
곳이다. 또한 사과·체리 같은 유실
수도 함께 어우러져 독특한 정취를
자아낸다. 한쪽 끝에는 대형 풍차가
서 있다. 이 위에서 내려다보면 넓다
란 벌판에 무수히 피어난 꽃들이 한
눈에 들어온다.

▲ 깨끗한 공기와 울창한 수림 속에서의 생활은 장수에 큰
도움을 준다.

큐켄오프 공원의 백미는 단연 튤립이다. 많은 사람
들이 튤립의 원산지를 네덜란드로 알고 있지만 실제
튤립의 원산지는 터키이다. 습기 차고 모래가 많은 네
덜란드의 척박한 지형에 튤립이 잘 맞아 곳곳에 퍼져
간 튤립은 어느덧 네덜란드의 상징이 되었다.

16세기 경에는 왕관 모양의 꽃봉오리와 향긋한 냄
새를 가진 튤립의 인기는 대단하여 튤립 한 뿌리가 말
두마리가 이끄는 마차 한대 값과 같았다고 한다. 결국
정부가 개입하여 튤립 값을 안정시켰으며 오늘날 튤
립은 네덜란드의 중요 수출품으로 되었다. 튤립 가격
은 꽃의 색과 꽃잎 수에 따라 결정되며 종류가 무척이

나 다양하다.

한국에서는 도저히 볼 수 없는 진풍경이 네덜란드에 있다. 바로 남
녀혼탕 사우나로 알몸인 성인남녀가 마치 아담과 이브처럼 실내를 오
간다. 넓은 수영장에서 가벼운 수영도 하고 사우나에서 같이 찜도 흘
린다. 퇴폐적인 장소로 여기기 쉽지만 실제로 가서 보면 상당히 건전
한 분위기이다.

친한 남녀끼리 같이 와서 가벼운 눈요기도 하고 몸의 피로를 풀기
도 한다. 스트레스로 지친 사람이 이곳에 와서 몸을 가볍게 하고 떠난
다면 이곳 역시 장수에도움을 주는 곳이라는 생각(?)을 해본다. [Z]

글·사진 / 허 용 선 (여행 칼럼니스트)