

우리나라 長壽村의 生活習慣과 飲食文化에 關한 考察

林昌範 · 吳旼錫 · 宋泰元*

Abstract

Lim Chang Byum, Oh Min-Seok, O.M.D., Ph.D., Song Tae-Won, O.M.D., Ph.D.

Dept. of Oriental Rehabilitation Medicine, College of Oriental Medicine, Daejeon University

In view of the results that we studied about living and eating habit of korean old people who live in longevity village, we can make conclusion as follows.

1. They have regular rising time, bedtime and living routine. Their bedtime is between 9 to 11 and rising time is before 6. It goes to show that they are keeping regular hours.
2. Generally speaking, most of long life peoples are physical labor: agriculture, fishery, housework, etc.
3. They are in balance with their eating habit. The most favorite food of longevity village's old people is made from toenjang which is fermented soybean paste.
4. The geographical features of longevity village are mountain region, coast and island.
5. Most of people who live long are illiteracy and only a few people of them has finished elementary school course. Moreover, in case of illiteracy, there are more unschooled woman compare with both sexes.

I. 緒 論

長壽는 人間이 바라는 가장 素朴하고 窮極의 人慾望이다. 일반적으로 사람의 기본적인 本性은 삶(생존)의 慾求라고 보고 있다. 人間이 죽지 않고 오래 살기를 바라는 것은 전 人類의 소망일 것이다. 누구나 태어나면서부터 '죽기보다는 살기를' 그것도 짧은 일생이 아니라 百壽를 갈망한다. 이

는 우리가 日常生活에서 사용하는 언어에서도 흔히 찾아 볼 수 있다. 예를 들면 '오래 사십시오', '살고 봐야 된다'는 말과 갖가지 상징체계(예를 들면 十長生, 壽자의 사용)는 모두 不老長壽를 念願하는 표현들이다¹⁾.

老人들은 다른 年齡層보다 죽음이 가깝게 다가와 있어 主로 疾病으로 인한 사망, 죽음에 대한

* 大田大學校 韓醫科大學 韓方再活醫學科 敎室

1) 최영희 · 이영희 : 노인들의 장수에 대한 관념, 대한간호학회, p. 649, 1993.

恐怖·不安, 老人問題에의 適應 등이 研究되어 왔다. 그러나 삶의 수준·營養의 向上 및 醫學技術의 發達과 社會의 發展으로 인해 점점 풍요로운 생활을 하게된 지금, 壽命은 예전에 비해 많이 증가하였고, 老人들도 急迫한 죽음에서 비교적 자유롭게 되어 지금은 누구나 無病長壽하기를 원하고 있다²⁾.

老化는 人體의 生理的인 過程 中的의 하나로 各自의 先天的인 稟賦와 後天的인 環境 및 各自가 含有하고 있는 精神機能에 따라 老化가 다르게 表出되고 있다³⁾.

韓醫學의 古典인 《黃帝內經》 《靈樞·千年篇》⁴⁾ 에서는 “五十歲, 肝氣始衰……九十歲, 腎氣焦, 四臟經脈空虛. 百歲, 五臟皆虛, 腎氣皆去, 形骸獨居而終矣.”라 하였으며, 《素問·陰陽應象大論》에서는 “年四十而陰氣自半也, 起居衰矣, 年五十體重, 耳目不聰明矣. 年六十, 陰痿, 氣大衰, 九竅不利, 下虛上實, 涕泣俱出矣. 故曰, 知之則強, 不知則老.”라 하여 五十歲 以上이 되면 老人으로서의 變化가 나타나므로 이를 알고 養生을 하여야한다고 說明하고 있다⁵⁾.

《黃帝內經》의 《素問·上古天真論》⁶⁾에 “女子……五七陽明脈衰, 面始焦, 髮始墮, 六七三陽脈衰于上, 面皆焦, 髮始白……丈夫……五八腎氣衰, 髮墮齒枯, 六八陽氣衰竭于上, 面焦, 髮鬢頰白”이라 하였고, 《靈樞·天年篇》⁷⁾에 “四十歲, ……腠理始疏, 榮華頰落, 髮頰斑白, ……五十歲, 肝氣始衰, 肝葉始

薄, 膽汁始減, 目始不明, 六十歲, 心氣始衰……七十歲, 脾氣虛, 皮膚枯. 八十歲, 肺氣衰, ……九十歲, 腎氣焦, 脾氣虛, 皮膚枯. 百歲, 五臟皆虛, 腎氣皆去,”라 하여 年齡의 增加에 따른 身體 各部位의 老化 現象에 對하여 記述하고 있다. 《素問·上古天真論》에는 “天壽過度, 氣脈常通, 而腎氣有餘也”라 하여 腎氣의 盛衰與否가 壽命과 關聯있음을 말하고 있다.

韓醫學에서는 老衰의 原因을 陰陽의 不調和, 形體衰弱, 氣血 및 腎氣衰弱 등으로 說明하고 生體의 老衰를 陰陽의 變化, 臟腑의 變化, 氣血의 變化, 經絡의 變化 및 精神의 變化로 나누어 설명하고 있다⁸⁾.

따라서 老化의 豫防을 위해 옛부터 韓醫學에서는 氣功 등의 運動 등을 비롯한 다양한 養生方法이 紹介되어 왔으며, 氣血과 腎精을 補하는 延年益壽劑가 老化防止를 위해 使用되어 왔다⁹⁾.

그렇지만 우리나라 사람들은 얼마나 오래 살며, 또 이들의 過去 食生活은 어떠했으며, 평소의 生活態度와 日常生活機能은 어떠한가? 이와 같은 단순한 질문에 대해서도 분명하게 大답할 길이 없을 것이다.

이에 著者는 인터넷 검색을 통하여 우리나라 長壽地域을 살펴보면서 長壽者의 生活習慣 및 飲食文化에 대해 調査한 結果를 報告하고자 한다.

II. 本論

인터넷을 통해 우리나라 長壽村을 살펴본 결과 대표적인 장수마을 다음의 10곳으로 나타났다. 1) 제주도 2)전남 구례군 3)충북 보은 4)충남 당진 5) 서울 은평구 6)인천 옹진군·서해 백령도 7)경남 하동 8)충북 제천 9)강원도 춘천·강릉·정선 10) 지리산 월령봉 등으로 나타났다.

다음은 인터넷에 나와있는 長壽村 老人들의 生活習慣과 飲食文化 大한 記事이다.

2) 上揭書

3) 杜枯京 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院, pp. 1325-1383, 1993

4) 王琦編著 : 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社, pp. 8, 28, 1983.

楊維傑 編 : 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 成輔社, pp. 196, 397, 415, 1980.

5) 李聰甫 主編 : 傳統老年醫學, 長沙, 湖南科學技術出版社, pp. 212-215, 300-304.4, 1986.

金完熙 外 : 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校出版局, pp. 405-407, 1993.

6) 南京中醫學院醫經教研組 : 黃帝內經靈樞譯解, 上海, 上海科學技術出版社, p. 4-5. 1986

7) 南京中醫學院醫經教研組 : 黃帝內經靈樞譯解, 上海, 上海科學技術出版社, p. 337. 1986

8) 杜鎬京 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院, pp. 1093-1100, 1325-1383, 1993.

9) 柳熙英 : 東醫精神科學, 서울, 南山堂, pp. 116-120, 1988.

【우리나라 장수마을】

1. 제주도

1-1. 제주 장수마을 ... “70대는 할아버지-할머니로 치지도 않아”

오른쪽 어깨 뒤로 4kg의 포대를 짊어진 100세 할머니가 시속 4km로 걷는다. 거추장스러운듯, 왼손의 지팡이는 자주 겨드랑이로 빨려들어간다. 1901년 8월23일생 김오생 할머니는 그렇게, 인근 밭에서 집까지의 1.5km를 23분 만에 ‘주파’ 했다. 빈 손의 성인 남자가 빨리 걸어도(시속 6km) 15분은 걸리는 거리다.

지난 6일 오후 1시10분, 김 할머니는 남제주군 안덕면 화순리 1111번지 자신의 집에 도착했다. “할망 지비 이시랜허난 또 어디 땡점수가?(할머니 집에 있으라니까 또 어디 다녀옵니까?)” 사위 양군학(82)씨가 뛰어나와 장모 짐을 받으려다 거절당했다. 할머니가 마당에 풀어제친 포대에서는 배추와 콩이 쏟아져나왔다. “힘드시지 않으나”는 질문을 “내가 먹을 건 내가 챙긴다”고 받아넘긴 할머니는 쓱쓱 배추를 씻고는 점심 독상을 차렸다. 가스레인지도 직접 켜고 돼지고기를 삶는다. 밥상에는 흰 쌀밥 4분의 1 그릇과 된장국·배추·부루(제주도 상치)·나물·된장·돼지고기, 그리고 후식용 감귤이 놓인다. 사위 양씨는 “이외에 멜론·고추잎·콩·미역·감자 등이 장모의 주 식단”이라고 소개했다.

옆마을 서광동리의 양경생(101) 할머니는 2년전까지 바늘에 실만 끼워주면 바느질도 했다. “평생 가리는 것 없이 먹었고, 일만 부지런히 했다”는 양 할머니는 2주일 전 밤에 화장실 가다 넘어져 지금은 다리가 불편하지만 아직도 방 청소는 한다.

인구 1만명 마을인 안덕면(남제주군)은, 조선시대부터 ‘오래 사는 사람 많기로’ 유명한, 제주에서도 으뜸가는 장수촌이다. 65세 이상 1333명 중 21%가 80세 이상, 9%가 85세 이상이다. 장미 메

고 굴 따러 가던 김순길(78) 할아버지는 이런 코미디 패러디를 들려줬다. “우리 안덕면에서는 70대는 할오방·할망(할아버지·할머니)으로 치지도 않아. 한 팔십 서넛은 먹어야 ‘저거 이제 손자 재롱 좀 보겠구나’ 하지.” 실제로 그랬다. 11월 찾은 안덕면에 노인은 많았지만, ‘집에 제신 어르신’은 찾기 어려웠다. 곳곳에서 노인과 굴은 하나가 돼 있었다. 굴을 따던 김영신(89)·고춘옥(85)·양규원(83) 할머니는 “자식이 옆에 있든 없든 움직일 때까지는 움직이게 제주도 사람”이라며 껄껄 웃었다. 서울대 인류학과 전경수 교수는 “늙어서도 일을 놓지 않는 것은 운동효과 이외에도, 근로를 통해 자신의 삶을 구현하고 자신이 살아있음을 확인시켜 장수확률을 높인다”고 분석했다. 강완수 감산리장은 ‘조냥정신’으로 제주의 장수를 해설했다. ‘절제·절약·소박함’으로 풀이되는 이 제주도 정신은, 근면과 함께 ‘소식’, ‘낙천’을 불러온다는 의미다. 이 마을에서 만난 80~100세 노인들은 한결같이 유쾌했고, “적게, 골고루 먹는다”고 답했다. 안덕면의 장수인들은 도대체 뭘 ‘적게, 골고루’ 먹을까? 결혼한지 꼭 70년 된 차유경(90)·김복선(87)씨 부부는 “보리·조·고구마·감자·굴과 신선한 채소·해초류를 자주 먹는다”고 말했다. 다른 노인들의 대답도 비슷했다. 반찬에는 된장을 안 쓰는 경우가 오히려 드물었다. 채소 중에서는 멜론·콩잎·부루, 고기 중에서는 ‘(구운 게 아닌) 삶은 돼지고기’가 자주 등장했다.

이용철 제주도청 경로복지담당관이 최근 이 지역 80세 이상 노인들을 대상으로 설문조사한 결과, 94.1%가 “매일 된장국을 먹는다”고 답했다. 또 91.2%가 채소를, 85.3%가 해초류를, 65.7%가 삶은 돼지고기를 주 3회 이상 먹는다고 답했다.

제주도의 독특한 주거형태인 ‘밖거리’도 장수의 한 원인으로 꼽힌다. ‘밖거리’란 부모와 자녀가 한 울타리에 두 채의 집을 짓고 사는 주거 모형. 부엌도 가게도 완전 독립돼 있다. 부모세대가 나이가 들면 바깥채로 물러서고 안채에 아들세대가 산다. 요즈음 등장하는 ‘2세대 복층형 아파트’를 제주도는 옛날부터 짓고 살았던 셈이다.

한창영 전 제주대 교수는 “동거하지만 일정한 거리를 두므로 고부갈등 같은 스트레스를 없애고 노인들 자활력도 키우는 한편, 완전 별거에 따른 고독감도 막을 수 있어 제주인의 장수에 큰 몫을 하는 주거형태” 라고 말했다.

현재 제주지역에 거주하는 65세이상 노인은 모두 4만3000여명으로 이중 80세이상 장수노인은 19.3%인 8300여명에 이를 정도로 장수노인이 차지하는 비율이 높다.

1-2. 북제주 임경옥할머니 - “서로 다투지않는 세상 되길¹⁰⁾”

“도투명 살지 말아시민 험서(다투면서 살지 않았으면 좋겠어).”

제주 북제주군 구좌읍 월정리에 사는 임경옥(任庚玉)할머니는 TV속에 비친 ‘치고 받는 세상’에 짜증난 듯 새해 소망부터 꺼냈다. 지난 한 세기를 증명이라도 하듯 이마에는 주름이 가득하고 눈마저 침침하지만 총기(聰氣)만은 젊은이 못지않다. TV시청은 임할머니의 하루 일과 중 중요한 소일거리. 눈과 귀가 예전 같지 않아 스스로 답답해하기도 한다. 하루가 다르게 커 가는 증손들의 재롱을 보는 것도 큰 즐거움의 하나다. “촌에 박혀사는 노인네가 나랏일에 대해 뭘 알겠어. 그저 등 따듯하고 배 부르면 그만이지.” 그의 유일한 소망은 후손들이 걱정없이 편안히 사는 세상이 오는 것.

장수비결은 뭘까. “보약은 무슨 보약, 하루 세끼 꼬박꼬박 챙겨 먹으면 충분하지. 또 부지런한 생활이 건강에는 최고야.” 그는 주위의 도움 없이가벼운 산책이 가능하고 손수 밥을 차려 들 수 있을 정도. 지난 한 세기를 회상하면서는 한동안 눈을 감고 말이 없었다.

“옛날에 비하면 지금은 살 만한 세상이야. 밥과 빨래 발일까지 기계가 다 해주고 차를 타면 금방 가고 싶은 데 가고...”

(제주/임재영기자) jy788@donga.com

1-3. 제주 광지리 노인들의 장수비결

제주도 북제주군 애월읍 광지리는 제주도 제일의 장수마을이다. 40세대 가운데 65살이 넘는 노인만 100명이 넘는다. 메마른 땅, 거친 바람, 식수난 등 어려운 자연조건 속에 무엇이 이들을 젊게 하는 것일까. 마을에 도착한 날 마을노인들은 영정 사진을 찍고 있었다. 이발한 뒤 멋있어졌다며 좋아하는 백발의 할아버지, 나이를 맞춰보라며 농담을 하는 할머니.. 노인들의 얼굴에서는 건강한 웃음이 배어나왔다.

92살의 할머니가 밥을 짓고 텃밭도 가꾸고, 90살의 아들과 함께 사는 100살이나 된 할머니는 식사와 빨래 등도 손수 했다. 누구에게 의존하지 않고 사는 삶이기에 노인들은 자유롭고 힘찼다. “일 할 땐 일하고, 놀 땐 흥겹게 논다”는 어느 할아버지의 말은 광지리 노인들의 삶을 대변한다. 그들은 자유가 자신들을 젊게 해준다고 굳게 믿고 있었다. 매달 보름이 되면 노인들은 노래와 춤잔치를 연다. 밤새도록 100여명의 노인들은 마을회관에서 우스갯소리를 하며 흥겨운 장단과 노랫가락에 맞춰 춤을 추는 것이다. 노인들의 파라다이스 제주도 광지리 노인들의 삶을 들여다본다. (권정숙 기자) 한겨레 기사시각 : 1999/09/16 10:25

1-4. 제주는 80세 이상 장수 ‘노인의 섬’

노인 점유비율 19.1%...근면·검소한 생활이 장수요인

제주도가 80세 이상 장수 노인 점유비율이 전국 1위이고 근면·검소한 생활 태도가 장수 요인이라는 연구 결과가 발표돼 관심을 모으고 있다. 이용철(李庸哲) 제주도 경로복지계장이 제주대 행정대학원에 제출한 ‘장수지역 노인들의 생활 실태에 관한 연구’ 석사학위 논문에 따르면 2000년말 기준 제주도내 80세 이상 인구가 8천313명으로 65세 이상 인구 4만3천334명의 19.1%를 점유, 전국1위로 나타났다. 80세 이상 장수 노인 2위는 2만4천289명으로 65세 이상 인구 대비 점유율이 16.8%인 강원도다. 특히 85세 이상 인구 비율이 다른

10) <http://www.donga.com/fbin/output?n=200012290316>

지방에 비해 제주도가 월등히 앞서 장수의 섬임을 입증해주고 있다. 이씨는 논문에서 이같은 현상은 과거 조선왕조실록에 나온 역사적 기록과 석주명 선생이 지난 44-45년 제주도 노인을 조사한 결과에서도 나타났으며 제주도의 노인 장수에 대한 생활실태 연구 필요성을 제기했다. 이씨는 제주도 거주 노인들이 장수하는 원인으로 우선 선천적, 유전적인 면을 들 수 있겠으나 80세 이상 노인들을 대상으로 설문조사한 결과 대부분이 근면·검소한 생활 태도에 기인한다고 분석했다. 제주도 노인들은 대부분 평생을 농업에 종사했고 70대까지도 일을 하고 있으며 일부는 80세가 넘은 나이에 밭에 나가 일을 해 건강을 유지하고 있다고 분석했다.

또 같은 집에 자식과 기거하더라도 안거리(안채)와 밖거리(바깥채)로 나뉘 서로 독자성을 유지해 고부간의 갈등을 최소화 하는 독특한 주거형태도 장수의 한 요인으로 풀이되고 있다.

장수 노인들은 밤 10시 이전에 자고 새벽 6시 이전에 일어나는 규칙적인 생활을 하고 식생활도 규칙적으로 만족하다고 느낄 정도의 80%만 먹는 소식을 하고 있는 것으로 조사됐다.

또 채소와 해초류, 어류를 좋아하고 돼지고기의 경우 설문조사 응답자의 65.7%가 일주일에 2-3회 먹고 있다고 답했다. 노인들은 이밖에 감귤도 과거부터 오랫동안 먹어왔고 된장국이 없으면 식사를 안할 정도로 거의 매일 먹는다고 응답했다.

이씨는 "제주 노인의 장수는 제주도의 청정한 환경과 맑고 깨끗한 공기 등도 큰도움이 되고 있는 것으로 생각된다" 면서 제주도 장수 노인들의 식생활 사례를 중심으로 표준식단을 개발해 보급하는 방안의 연구 필요성을 제기했다.

(제주/연합뉴스) 한국 일보 이기승기자

1-5. 제주도의 장수현상과 특징

2000년말 현재 제주도청에서 파악한 제주도의 노인인구에 대한 기초적인 자료를 분석해보면 다음과 같다.

제주도에서 65세 이상의 인구(4만3334명)는 전

체인구(54만3368명)의 7.98 %를 차지하고 있다. 그중에서 65세 이상 남자(1만3113명)는 남자 전체(26만9126명)의 약 5%인데 반해 65세 이상 여자(3만221명)는 여자 전체(27만3242명)의 11%를 약간 웃돈다. 그리고 65세 이상 인구 중 약 70%가 여자다. 즉 65세 이상을 기준으로 할 때, 제주도에서는 여자가 남자보다도 배 이상 많다.

장수라는 차원에서 생각한다면, 85세 이상의 분포도를 파악할 필요가 있다. 85세를 기준으로 한 것은 의학적으로 85세가 넘으면 그 이하의 연령보다도 상대적으로 사망률이 떨어진다는 보고에 근거하고 있다. 제주도의 85세 이상 노인은 3849명이다. 그중에서 남자는 504명, 여자는 3345명이다. 한라산을 중심으로 제주도를 나누어볼 때, 85세 이상자가 산북(山北) 2568명, 산남(山南) 1281명이다. 인구비율로 보면, 산남과 산북의 차이는 없다고 보아야 한다. 제주도에서 85세 이상의 인구는 1만 명당 약 71명이다(전국평균으로 볼 때, 제주도가 85세 이상의 생존율이 가장 높다). 그중에서 여자가 86%가 넘고, 남자는 약 14%로, 여자가 남자보다도 6배 이상의 높은 장수율(長壽率)을 보인다.

65세 이상 여자는 약 70%인데, 85세 이상 여자는 86%가 넘는다. 즉 여자의 여명(餘命)이 훨씬 길다는 얘기다. 100세가 넘어가면 여자의 비율이 거의 100%다. 제주도청 사회복지과에서 파악한 자료(제주도에서는 100세가 되는 노인에게 '天壽牌'를 증정한다. 그것은 철저하게 주민등록증 나이에 따른 것이다. 사실상의 나이가 그렇지 않고 하더라도, 그렇지 않은 것을 증명할 수 있는 문서기록이 없기 때문에, 주민등록상의 나이에 따른다. 따라서 사실상 나이가 백세가 되지 않은 분이라는 것을 알면서도 시행하는 수밖에 없다고 한다.)에 의하면, 100세 이상이 총 47명이며, 그중에서 남자는 1명밖에 없다. 인구 10만 명당 100세 이상 비율은, 약 9명 정도다.

그러나 제주도의 100세인에 대한 직접 면접을 두 번(2001년 봄과 여름)에 걸쳐서 실시한 결과 남자 1명과 여자 30명으로 확인되었다. 따라서 제주도의 100세인은 2001년 여름 현재 31명이며, 최고령은 107세고, 인구 10만 명당 100세인의 숫자

는 6명 정도로 계산해낼 수 있다. 세계 최장수국인 일본의 경우는 10만 명당 100세인이 8명이며, 한국의 경우는 4명이 되지 않을 것으로 예상된다.

공문서 기록의 연령과 실제 연령이 이렇게 큰 차이를 보이는 몇 가지 이유가 있다. 첫째는 나이의 계산법이 다르다는 점을 지적할 수 있다. 세계적인 100세인 연구가 만 나이를 기초로 하고 있다는 점을 감안하면, 우리나라의 나이 계산법은 세는 나이라는 차이점에서 비롯된다. 둘째는 고령일수록 주민등록이나 호적 등에 기록된 나이가 실제와 많은 차이를 보이는 경향이 있다. 셋째 100세인에 대해 정부가 관심을 보이니까 당사자와 주변의 사람들이 착오로 기록된 당사자의 나이를 정정하지 않으려는 의도가 강하다.

100세인의 특징을 개인과 가족 그리고 사회의 세 가지 차원에서 분석한다. 그동안 100세인 연구는 100세인의 개인적인 특징에 초점을 맞춘 것이 하나의 흐름이었다. 100세인이라는 사회적 현상이 갖는 문화적 함의가 어떠한 것인가 하는 문제에 초점을 맞추려면 우리는 자연스럽게 100세인을 둘러싸고 있는 가족과 사회 그리고 그러한 단위에서 제기되는 문제들에 대해서 고려해보아야 한다.

1) 개인의 차원

100세인의 개인에 관한 자료들을 구성하는 내용들은 주로 기억, 일, 주변에 대한 관심, 음식, 생에 대한 태도 등으로 구분하여 정리한다. 이러한 항목의 분류는 연구자가 가설로 구성한 것이 아니라 100세인들과의 면접을 통해 집적한 것이다.

대부분이 할머니들인 100세인들은 가까운 가족들의 제사에 대해서 각별한 관심과 기억을 갖고 있다. 치매현상을 보이는 100세인들조차 기일에 대해서는 완벽한 정도의 기억력을 갖고 있다.

100세인 할머니들은 시부모와 친정부모 그리고 남편의 기일(식객날)을 정확하게 기억하고 있는 경우가 많았다. 연구자의 갑작스러운 질문에 당황하여 잘 기억해내지 못하는 경우도 있었지만 대부분 자신들이 평생 준비했고 참석했던 제사의 날짜에 대해서 기억을 하고 있는 것은 제사라는 현상이 그만큼 그들의 일상생활에서 중요한 의미를 지니고 있다는 얘기다.

일과 장수에는 어떤 관련성이 있을까. 일을 하기 때문에 오래 사는 것인지, 아니면 오래 살기 때문에 노령에 이르러서도 일을 하게 되는지의 여부에 관한 문제의식이다. 여기에서 일은 육체적인 것뿐 아니라 정신적인 일도 포함하는 것이다. 일에 관한 윤리의 문제를 함께 생각해볼 수 있는 대목이다. 돈을 벌기 위해서 일을 한다는 인식은 자본주의가 도입된 이후의 문제다. 제주도 100세인 할머니들의 생활을 관찰한 결과 필자의 잠정적인 결론은 일에 대한 윤리가 장수와 직접적인 관련이 있다는 것이다. 자신이 해야 할 일이 있다는 것이, 또는 몸과 마음이 다하는 그 시간까지 자신의 일을 갖고 있다는 것이 100세인을 만들어내는 중요한 문화적 요인이라는 것이다.

이제 그러한 결론으로 유도하는 사례들을 살펴보기로 한다.

1) 102세 할머니의 경우, 한번은 팽이를 가지고 오라고 해서 갱이(호미)를 갖다주니, 그것으로 방바닥을 파면서 여기에 고추씨를 심자고 했다. 항상 방안을 돌아다니면서 밭을 매는 흉내를 내기도 한다. 방안이 밭도 되고 마당도 되는 모양이다.

2) 100세 할머니의 경우, 식구들이 출타하는 경우에는 할머니가 거처하는 방문을 항상 밖으로 걸어 잠근다. 그러지 않으면, 남의 밭에 가서 마늘, 파, 밀감 등을 수확하여 방안에 재어두거나 밖에 나가서 '검질(잡초)'을 매기도 한다.

3) 100세 할머니의 경우, 귀와 눈의 상태가 아주 좋지 않다. 날씨가 좋으면 할머니는 반드시 뒷밭에 나와서 풀을 뽑는다. 풀뿌리까지 완벽하게 제거하는 검질매기를 시작한다. 날씨가 나쁘면 밖으로 나오지 않는다. 바람이 불거나 비가 오는 날은 방안에만 있다가 날씨만 좋으면 반드시 뒤뜰에 나와서 풀을 뽑기 시작한다. 앞마당에 상추와 채소들을 심어놓아도 그것들을 모두 풀로 생각해 뽑아버린다. 할머니는 2년 전까지 굴을 수확했으나, 급격하게 건강이 나빠지면서 현재는 하지 못하고 있다.

4) 101세 할머니의 경우, 2년 전까지는 바늘에 실을 꿰어주면 바느질을 한 적도 있다고 한다. 95세까지 '우영밭(菜田을 말함)'에 있는 채소들을

돌보는 일을 했다. 집안 청소도 조금씩 했다. 할머니는 평생 일만 부지런히 해왔다.

5) 102세 할머니의 경우, 날씨가 좋을 때는 과수원 안을 돌아다닌다. 95세까지는 검질을 댔다. 96세에 중풍으로 누웠다. 97세에 중풍이 멎었고, 그 뒤로는 검질은 매지 못한다.

6) 107세 할머니의 경우, 103세까지는 우영발의 검질을 댔고, 햇볕을 쬐이기 위해서 밖으로 나왔다. 현재 밖으로 나오지 않은 지가 약 5~6년 되었다.

7) 101세 할머니의 경우, 지금도 우영발의 검질을 매고 있다. 스스로 빨래하며 음식을 만든다.

8) 101세 할머니는 2년 전까지 바느질을 했다.

9) 100세 할머니의 경우, 최근까지 농사일을 했고, 평생 해녀일을 업으로 했다.

1-6. “스트레스 다 풀고 살았다!”

윤희춘 할머니(103세)는 눈을 뜨기도 힘들고 숨을 몰아쉬는 상태의 병환중에도 외부인의 등장을 인식하고 외부인에 대해서 자신의 몸가짐을 곧바로 하려는 태도를 보인다. 치맛자락을 밑으로 끌어내리려는 행동은 외부인이 자신이 덮고 있는 이불을 들치는 데 대한 반응이다. 그 행동은 한 번이 아니라 연속적으로 두 번이나 이루어졌다. 아들이 할머니의 몸을 일으킬 때는 그러한 반응을 하지 않는다고 했다. 가족과 타인을 엄밀하게 구분하는 행동 속에서 사회적 관계에 대한 할머니의 인식을 읽을 수 있다.

김공 할머니(101세)는 누군가가 외부인이 왔다는 점을 인식하고, 옆에 있는 이웃 부인들에게 자신의 몸을 일으켜 달라고 부탁한다. 몸을 일으킨 할머니는 자신의 앞에 등장한 외부인들을 자세하게 관찰하면서, 누가 왔는지를 딸에게 묻는다. 손님이 왔으니 그냥 누워 있을 수가 없어서 앉아 있어야 한다는 것이다. 그리고 자신의 정체성에 대해서 분명한 표현을 하고 있다. 자신의 나이와 이름을 묻는 타인을 똑바로 쳐다보면서 나이와 이름을 얘기한다. ‘나’에 대한 인식이 분명하고, 타인

에 대한 예의의 표현을 했다.

살아가면서 늘 겪게 마련인 스트레스를 처리하는 데도 100세인 할머니들은 긍정적인 태도를 보인다. 107세 할머니에 대한 아들과 며느리의 평가는 “할머니는 스트레스를 느끼는 분이 아니다. 속에 담아두고 말을 하지 않는 성격이 아니다. 큰 소리로 야단도 치고, 화도 내고 스트레스는 다 풀고 살았다”고 한다. 요새 이 할머니는 하루에 몇 시간씩 케에 기대어 앉아서 항상 혼잣말로 중얼거리는 경우가 많다.

100세인들이 상식하는 음식에 대한 세간의 관심은 지대하지만, 사실상 분명하게 어떤 음식이 장수음식이라고 단정하여 말하기는 쉽지 않다. 그러나 일반적으로 100세인들이 즐겨서 먹는 음식들의 경향이 나타나기 때문에, 그러한 상식 수준에서 100세인들이 주로 먹고 살아온 음식의 품목들을 정리해보는 의미를 찾을 수 있을 것이다. 무엇이든지 제공되는 음식들은 잘 먹는 것이 일반적인 현상이다.

제주도의 100세인들이 평생 주로 먹고 살았던 일상식단은 보리와 조 그리고 고구마와 감자 등이다. 찬거리로서 주로 이용해온 식재들은 채전에서 항상 자라고 있는 신선한 채소들이다. 특히 멜순(청미래덩굴과의 한 종류로서 어린순을 식용으로 함, 표준어는 밀나물)과 콩잎 그리고 상추가 선호하는 채소이며, 일반적으로 신선한 채소는 다 잘 먹는다. 제주사람들은 멜순을 약초로 생각한다.

반찬 양념으로는 된장을 주로 썼고, 육고기 종류는 돼지고기가 절대적이다. 부유한 집안에 거주하고 있는 107세 할머니는 채소와 돼지고기를 좋아한다. 인스턴트 식품은 전혀 대하지 않고, 옛날 방식대로 만든 장아찌가 항상 준비되어 있다. 호두차와 솔봉을 고아서 만든 솔봉엿도 좋아하며, 쪽으로 만든 엿과 떡을 즐기는 편이다. 102세 할머니는 돼지족발을 즐긴다. 항상 돼지족발을 사오라고 재촉한다. 하루에 세끼 모두 돼지고기국을 먹는다. 지난 9년 동안 음식을 먹은 후에는 잠을 잤다. 할머니는 돼지의 멧알(콩팥)을 날것으로 먹기도 한다.

102세의 할머니는 돼지고기를 잘 먹으며, 양배

11) <http://user.chollian.net/~kkhoo99/mda0202.htm>

추나 배추를 삶아서 먹기를 좋아한다. 제주도에서는 돼지고기를 구워서 먹는 경우가 없다. 항상 삶아서 먹는다. 돼지고기로 국도 끓이고 수육으로 먹는다. 이것이 동물성 단백질의 주공급원이라고 말할 수 있다. 할머니들은 채소를 즐긴다. 멜순, 부루(상추), 배추, 콩잎과 썩 등이 할머니들이 선호하는 채소들이다. 된장을 풀어 국을 끓이며 자라것이 선호하는 찬거리들 중의 하나다.

1-7. 제주도의 장수 집안

31명의 제주도 100세인들이 보여주는 유전적인 장수의 개연성을 살펴본다. 그들의 형제자매 또는 부모의 사망 연령들을 파악해본 결과, 소위 ‘장수 집안’ 이라고 말할 수 있는 경향이 어느 정도 발견되며, 그러한 집에서는 ‘장수집안’ 이라는 인식이 확고하게 자리잡고 있다. 사례들을 보면 다음과 같다.

1) 102세 할머니의 여동생(89세)은 혼자서 시내 버스를 타고 자주 찾아온다. 할머니의 오빠가 80여 세에 사망했다.

2) 104세 할머니의 바로 밑 여동생은 102세고, 남동생은 97세로서 모두 생존해 있다.

3) 101세 할머니의 친정 어머니는 94세에 사망했다.

4) 102세 할머니의 둘째여동생이 92세, 셋째여동생은 90세, 남동생은 88세, 막내여동생은 84세로 모두 생존해 있다.

5) 102세 할머니의 둘째언니가 4년 전에 102세로 사망했다. 아버지는 100세 넘어서 사망했다.

6) 101세 할머니의 언니는 89세에 사망했다.

특히 형제자매들이 장수한 기록을 보이는 것은 심층적인 가계조사를 해볼 필요성과 아울러서 유전적인 장수 요인으로 거론하기에 충분한 사례들이라고 생각한다. 역사적으로도 제주도 사람들이 장수한다는 기록들이 간접적으로나마 이러한 사례들의 신빙성을 뒷받침해줄 수 있을 것이다.

예를 들면, 선조 10년(1577년)에 발간된 ‘남명소승(南溟小乘)’에는 제주도에 ‘6·7명의 100세가 넘는 노인들’에 관한 언급이 있다.

“이형상 제주목사는 숙종 28년(1702년) 음력 10월29일부터 11월9일까지 제주 삼읍을 순력하면서 양로잔치를 베풀어 조정의 도덕상 의리를 두루 알렸다. ‘120여 세의 사람이 있었는데 숙종 21년(1695)과 숙종 22년 사이에 전염성 열병을 앓은 뒤에 사망해 없어졌습니다. 지금 살아있는 이는 102세가 1인, 101세가 2인, 90세 이상이 16인, 80세 이상이 94인입니다. 세상에서 70세면 이미 드문 나이입니다. 80, 90세 이상은 사람들이 나라에서 복되고 길한 일이라고 일컬었습니다. 하물며 100세 이상이야 어찌 지극히 귀한 나이가 아니겠습니까’ (李衡祥 ‘瓶窩全書’ 耽羅啓錄抄 第15啓) 라고 보고했다.”

1702년의 양로잔치는 정의현에서 11월 초3일(음력)에 시행되었는데, 80세 이상의 남녀노인 17인과 90세 이상 남녀 노인 5명이 참석했다. 같은 달 11일에 거행한 대정현의 양로잔치에서는 80세 이상 노인 11명과 90세 이상 노인 1명이 참석했다. 같은 달 19일에는 제주목에서 양로잔치가 거행되었고, 80세 이상 남녀 노인 183명, 90세 이상 남녀 노인 23명 그리고 100세 이상 남녀 노인 3명이 참석했다. 이상의 숫자는 당시의 사실적인 그림에 의거해 헤아린 것이다. 즉 1702년 제주의 양로잔치에 참석한 남녀 노인들을 연령별로 구분해보면, 80세 이상이 211명, 90세 이상이 29명, 100세 이상이 3명이다.

이 숫자는 최소한의 숫자일 것으로 생각할 수 있다. 양로잔치에 참석한 사람의 숫자는 실제 숫자보다는 적을 것이기 때문이다. 이 기록은 또한 1704년의 ‘남신박물관지(南嶺博物志)’ 라는 당시의 그림에도 나타나고 있어서 제주도 100세인에 관한 최초의 공식기록이, 이미 16세기 후반에 약간 그리고 18세기 초에는 체계적으로 나타나고 있음을 인정할 수 있다.

2. 전남 구례군

2-1. 장수마을 전남 구례/ 일 즐기는 부지런함 장수비결¹²⁾

지리산 기슭에 위치한 전남 구례군 마산면 상

사마을. 60가구의 작은 농촌 마을은 아직 겨울잠에서 깨어나지 못한 개구리마냥 한산하다. 하지만 동네 한복판의 노인정만은 아침부터 물러든 30~40명의 동네 노인들로 시끌벅적했다.

낮선 기자의 등장엔 한 할머니가 두 손으로 얼굴을 감싼 채 얼른 방 구석으로 숨었다. 가까이 다가갈수록 더 빠른 속도로 도망쳤다. 주위 노인들이 “사진 찍는 것 아니에요” 라고 여러 번 안심시켜주자 그제서야 얼굴을 감싼 두 손을 내렸다. 얼굴 곳곳에 핀 검버섯과 이빨이 몽땅 빠져버려 오목해진 입을 제외하면, 젊은 시절 고운 자태가 그대로 남아있는 김양순(102) 할머니. 1900년에 태어나 올해 102세가 됐다는 사실이 믿기지 않는다. 함께 자리한 큰며느리 이도점(70)씨는 “얼마 전 얼굴 검버섯이 도드라지게 나온 사진에 충격을 받고 어머님이 사진 찍는 일에 질색하신다” 며 “100세가 넘어도 예쁘게 보이고 싶은 여자 마음은 스무살적과 똑같다” 고 웃었다.

경계를 누그러뜨린 김 할머니는 다시 노인들과 어울려 이야기꽃을 피웠다. 누군가 검버섯 얘기를 꺼내자 귀를 쫑긋 세우며 “(검버섯 없애는) 약 없나?” 하고 관심을 보인다. 귀는 조금 어둡지만 요즘 할머니의 최대 고민인 검버섯 얘기만큼은 놓치지 않는다.

삶은 돼지고기와 된장, 배추 잎으로 가득한 밥상이 들어서자 김 할머니는 냉큼 자리에 끼었다. 배추 잎에 돼지고기를 한 젓가락 올려놓고 이 대신 잇몸으로 오물오물 잘도 씹어넘긴다. 소주도 한 잔 들이켰다. 며느리 이씨는 “매 끼니 꼭꼭 눌러담은 공기밥 한 그릇을 깨끗이 비운다” 고 거들었다.

흔히 장수하려면 소식(小食)해야 한다지만 김 할머니는 대식가에 속한다. 대신 밥 먹는 것 이상으로 활동량이 많다. 곳곳한 허리로 매일 아침 앞마당과 방을 청소하고, 한시라도 몸을 움직여야 직성이 풀린다는 김 할머니에게, 이웃들은 “낮을 쥐어주면 지금도 풀을 벨 양반” 이라고 놀렸다.

상사마을 주민 190명 가운데 65세 이상은 49명(약 25%). 오희수(62) 이장은 스스로를 ‘노인정의 막내동이’ 라고 소개했다. “여기선 팔순 넘어야 어른 대접 받지. 60~70대는 논·밭을 펄펄 뛰어다니는 청년이죠.”

지리산과 섬진강에 둘러싸인 전남 구례군은 전국에서도 손꼽히는 장수촌이다. 군 전체 인구(3만 3000여명) 중 5명에 1명꼴로 노인(65세 이상)이다. 80세 이상은 930명, 100세 넘는 장수노인도 12명이나 된다.

군 전체에서 최장수인 임향순(105·전남 구례군 산동면) 할머니는 2년 전까지만 해도 400m 떨어진 교회를 혼자 걸어다녔다. 아들(76)이 하는 농사일도 거들었고, 누에 키우는 일도 거뜬히 해냈다고 한다. 지금은 거동이 불편한 상태다.

구례군이 ‘장수촌’으로 자리잡은 데는 여러가지 이유가 복합적으로 작용했다는 게 전문가들 분석이다.

우선 지리적 이유. 박상철 서울대 체력과학연구소장은 “구례군은 해발 200~400m 높이의 완만한 구릉이 많은 중산간 농촌지대여서 몸을 많이 움직일 수밖에 없다” 고 설명했다. 또 기후가 온난해 노인들이 걸리기 쉬운 폐렴 등의 질병에 걸릴 확률도 낮다고 덧붙였다.

실제로 인구의 절반 가량이 농사를 짓는 구례에서 놀고 지내는 노인을 보기란 힘들다. 혼자 사는 김화유(103·전남 구례군 토지면) 할머니는 아직도 집안 살림을 도맡아 한다. 송정원(75·전남 구례군 마산면) 할아버지는 4000여평 논·밭 일을 혼자서 한다. 한국노인과학학술단체연합은 “전남 지역의 100세 이상 노인 50여명은 평균 77세까지 노동을 하는 것으로 조사됐다” 고 밝혔다. ‘65세 정년’ 이란 전남의 장수 노인들에게는 전혀 통하지 않는 통념이다.

구례만의 독특한 상차림도 장수의 한 원인으로 꼽힌다. 구례 주민의 식탁에는 두 가지가 빠지지 않는다. 지리산 무공해 산채나물과 특 쏘는 맛의 ‘초피’ 라는 향신료가 그것.

서암전(94·전남 구례군 간전면) 할머니는 “두릅, 취, 더덕, 토란, 상추쌈, 갯잎, 콩나물, 호박을

12) http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2002/03/07/20020307000004.html

즐거 먹는데 모든 음식에는 초피가 양념으로 들어가야 맛이 난다”고 말했다. 동국대 한의과대학 박용기 교수는 “초피는 입맛을 돋우고 위를 따뜻하게 해 소화를 촉진하는 효과가 있다”고 설명했다.

구례는 또 물 좋기로 유명한 마을이다. 구례군청 배재권 사회복지과장은 “지리산 자락에서 흘러나오는 상사마을의 ‘당물샘’과 고로쇠 나무액인 ‘고로쇠약수’가 유명하다”고 했다. 당물샘은 일제시대 창궐하던 콜레라를 물리쳤다는 전설을 가진 약수. 고로쇠약수는 혈액순환을 원활히 해 신경통·통풍 등에 특효가 있는 것으로 알려졌다.

자연 환경에 스트레스를 덜 받는 공동체 생활도 건강 비결로 내놓을 수 없다. 말 상대가 없어 느끼는 외로움과 적적함은 구례 노인에게 있을 수 없는 일. 구례군 196개 노인정은 언제나 노인들로 붐빈다.

박종순(88·전남 구례군 문척면) 할머니는 “이 마을 노인네들 죄다 여기서 태어나고 자랐으니 다들 한 식구 같아. 나이 들어서도 매일 노인정에 와서 함께 노니까 외로움도 잊고 산다”고 말했다. 이평마을 노인정에 모여 화투를 치던 문순단(96)·정옥례(83)·이선례(83)·이서순(82)·소시호(77) 할머니는 “낮부터 밤 10시까지 온 마을 사람들이 모두 여기에서 논다”며 “밥도 여기서 해결하거나 어느 한 집에 물러가서 다 함께 먹는다”고 했다.

최협 전남대 인류학과 교수는 “공동체 생활은 산업사회의 경쟁과 갈등에서 벗어나 느리고 여유 있는 삶을 구현할 수 있다”며 “스트레스 없고 안정된 생활이 몸과 마음의 건강을 유지하는 비결”이라고 말했다.

이처럼 자연·사회적 환경 덕에 구례군은 장수촌으로 자리잡게 됐다는 설명이다. 여기에다 아직 과학적으로 완전히 입증되지는 않았지만, 유전적 요인도 제기된다.

실제로 구례군에 사는 100세 이상 장수 노인 5명에 물어봤더니, 80세 이상 장수한 부모 밑에서 자라난 경우가 많았다. 102세된 김양순 할머니의 어머니는 90세, 아버지는 91세, 외할머니는 100세

까지 살았다.

서유신 서울대 생화학과 교수는 “장수와 연관이 있는 것으로 알려진 미토콘드리아 유전자는 모계 유전이므로 장수는 어머니의 영향을 받을 수 있다”며 “이러한 이유로 구례같은 정착 마을이 장수촌으로 형성됐을 가능성도 있다”고 설명했다.

2-2. 한집 초상나면 이웃사촌 ‘줄초상’¹³⁾

지난 10년간 구례군 각 마을별로 노령 사망자(80세 이상)의 연도별 분포도를 보면 흥미로운 점이 발견된다. 구례읍 산성리 시동마을에서 10년간 80세 이상(사망 당시 나이) 사망자 수는 12명. 이 중 5명(42%)이 92년 한 해, 그것도 같은 해 2월에 사망했다. 이듬해 93년에는 80세 이상 사망자가 한 명도 없다. 다른 마을도 사정은 비슷하다. 용방면 신도리 신기마을은 10명 중 4명, 같은 면 중방리 송정마을은 8명 중 3명, 토지면 외곡리는 13명 중 4명이 같은 해에 사망한 것으로 나타났다. 각각 전체 사망자의 40%, 38%, 30%가 한 해에 줄초상을 당했다.

80년대 중반에 전국의 최장수 마을로 선정됐던 상사마을은 당시 90세 이상 노인이 10명 넘었다. 그러나 지금은 단 3명 남아있다. 이 마을 오희수 이장은 “한 분이 돌아가시자 차례로 따라가셨다”며 “현재 70대 이상 노인수가 25명인데 이 세대가 계속 생존해 있으면 20년 후쯤에나 다시 전국 최장수 마을이 될 수 있을 것”이라고 말했다.

이러한 ‘줄초상’ 현상은 왜 일어날까? 오동재 정신과 전문의는 “안정적인 농촌마을에서는 ‘이웃사촌’의 사망이 배우자나 가까운 친지의 사망과 비슷한 수준의 엄청난 스트레스로 작용할 수 있다”며 “스트레스는 노화를 촉진하고 심장파위에 충격을 주기 때문에 신체 기능이 약화된 노인들에게 치명적인 위협이 될 수 있다”고 말했다.

13) http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2002/03/07/20020307000004.html

2-3. 전남지역 100세이상 고령자, 바닷가 인근에 많이 살아¹⁴⁾

‘오래 살려면 바닷가에서 사세요.’ 전남지역에서 100세 이상 장수노인들이 많이 살고 있는 곳은 여수 보성 순천 해남 등 바닷가 인근 지역인 것으로 조사됐다.

전남도가 최근 전남지역 고령자 거주현황을 조사한 결과 100세 이상 장수노인은 221명이며 최고령자는 여수시 화양면에 사는 유산곡할머니(110세)로 밝혀졌다.

100세 이상 노인이 가장 많이 살고 있는 지역은 여수시로 23명이고 이어 보성군(22명), 순천시(19명), 해남군(17명) 등의 순이었다.

80세가 넘는 노인이 25%이상인 장수마을은 모두 16곳으로 이 가운데 보성군과 구례군에 각각 3개 마을이 있다.

특히 고흥군 풍양면 장동마을은 22명의 노인 가운데 10명이 80세를 넘었고 영남면 사도는 25명, 여수시 돌산읍 신기마을은 24명이 80세 이상인 것으로 나타나 주로 바닷가 지역에 장수마을이 많았다. 그러나 도내 전체 노인의 13.9%인 3만3000명이 생활보호대상자여서 복지대책이 시급한 것으로 조사됐다. (광주/정승호기자)

shjung@donga.com 등록 일자 : 1999/07/15 (목) 02:55

3. 충북 보은

3-1. 보은 “장수촌 만세” / 내속리면 구병리 마을을 가다¹⁵⁾

보사부가 경로주간(8~14일)을 맞아 장수마을로 선정한 충북 보은군 내속리면 구병리는 36가구 주민99명중 65세이상 노령인구가 34명이나 된다. 이 마을의 최고령자인 김점순할머니는 1889년생으로

만1백3세. 김 할머니는 매일아침 동네앞 개울에 나가 찬물로 세수를 할만큼 기력이 정정하다. 김 할머니의 아들 송태룡씨(73) 며느리 김복순씨(72)는 어머니 수발을 손자 송남근씨(55) 내외에게 맡겨놓고 밭일을 다닌다. 생활보호대상자인 박순구 노인(92)은 한달에 한번씩 직접버스를 타고 80리 길을 나와 내속리 면사무소에서 쌀 10kg 보리 2.5kg을 받아간다. 김시영노인(91)은 「2,3년전부터 숨이 가빠져 술도 줄이고 담배를 끊었다」며 「구병산과 속리산이 병풍처럼 마을을 둘러싸고 있어 노인들이 장수한다」고 풍수지리를 들어 장수촌의 유래를 한참 설명했다. 70년대초까지만 하더라도 구병리는 화전을 일구고 사는사람이 절반을 넘긴 화전민부락. 주소득원은 감자 옥수수와 느타리버섯. 봄이 무르익은 5월에도 마을사람들이 겨울옷을 입고 다니는 고령지라 감자가 잘된다. 한집에서 90kg짜리 부대로 2백부대씩 생산한다. 밭상에는 사철 산나물이 떨어지지 않는다. 취나물 더덕 고사리 도라지달래 참나물 누르대곤달비... 겨울에도 봄부터 가을까지 채취해 삶아말려둔 나물로 반찬을 만든다. 식수는 구병산 골짜기를 흘러내리는 맑은물을 쓰고 있다. 70년대까지만 하더라도 주식은 감자·조·옥수수 였으나 요새는 감자와 고랭지채소를 팔아 쌀을 사먹는다.

박금씨(78·여)는 「버스가 들어오기 전만해도 구병산 30리길을 넘어 경북상주로장을 보러 다녔다」며 「앉아서 놀지 않고 언제든지 몸을 움직여 일을하니 밥맛도 좋고 소화도 잘된다」고 말했다.

이 마을 이장 조준호씨(59)는 「마을에 80세를 넘는 노인이 10명이나 돼 노인들의 생일잔치에 가 보면 칠십노인들은 아랫목 근처에도 못가고 환갑 갖지난분들은 노인대접조차 못받는다」고 말했다.

구병리와 함께 장수마을로 선정된곳은 경북 영풍군 문수면 만방2리와 경남 남해군 남면 당항마을. 모두산세가 수려하고 밭농사를 짓는 마을이다. (보은/황호택) 동아일보

4. 충남 당진

14) <http://www.donga.com/fbin/output?n=199907150016>
15) <http://www.donga.com/fbin/output?n=199205100430>

4-1. [충남] 깨끗한 자연환경이 장수 비결

충남도내 장수마을은 대부분 전형적인 농어촌 마을로 산수가 빼어나며 자연환경이 오염되지 않고 잘 보존된 지역인 것으로 나타났다.

충남도는 65살 이상 노인인구 가운데 여든살 이상 노인 점유율이 25% 이상인 장수마을 10곳을 선정했다고 5일 밝혔다.

이들 장수마을의 공통된 특징은 자연환경이 오염되지 않아 공기와 물이 맑고 주변 산수가 빼어난 데다 이곳에 사는 노인들도 채식 즐기면서 부지런하고 낙천적인 성격을 가진 것으로 조사됐다.

대표적 장수마을인 당진군 면천면 삼용2리 수미마을은 총 66가구 235명 가운데 65살 이상 노인이 49명에 이르는데 이 마을의 모든 가구가 수미산 기슭에서 샘솟는 용천수를 식수로 사용하고 있으며 채소를 즐겨 먹는 것으로 밝혀졌다.

또 총 58가구 130명 가운데 65살 이상이 23명인 대둔산 자락의 논산시 양촌면 반암리 제비울마을은 주민 대부분이 농사일을 생업으로 하는 전형적인 농촌마을이다.

총 161가구 472명 가운데 65살 이상이 73명인 계룡산 감사 입구의 공주시 계룡면 중장리 중장마을도 주변 산세가 빼어나고 물과 공기가 맑은 것이 특징이다.

이밖에 △아산시 도고면 화천2리 수골마을 △논산시 벌곡면 조령리 세재마을 △논산시 채운면 삼거리 사포마을 △금산군 군북면 내부3리 풍정마을 △금산군 복수면 지량2리 두만리마을 △연기군 서면 청라2리 양진터마을 △부여군 임천면 두곡2리 사동마을도 장수마을로 각각 선정됐다.

한편 도내에서는 100살 이상 노인이 모두 87명(남자 4, 여자 83명)에 이르고 있으며 최고령자는 110살인 최순영(청양군 운곡면 영양리 85) 할머니로 조사됐다.

(대전/손규성 기자)sk2191@hani.co.kr

5. 서울 은평구

5-1. 서울 은평구는 장수마을...100세이상 30명16)

“장수비결이 따로 있다. 욕심부리지 않고 맘편히 살면 되는 거지.”

구면적의 절반 이상(53%)이 그린벨트로 묶여 있는 서울 은평구. 공장 굴뚝과 유흥업소는 없지만 물 공기가 좋아 1백세 이상 노인이 30명이나 살 정도로 서울에서 제일가는 ‘장수촌’이다. 그중 은평구 역촌1동 8 일대는 조선시대 때부터 ‘장수마을’로 불려오던 곳. 수려한 북한산 자락을 배경으로 단독주택이 물려 있는 이 마을에는 새봄을 맞아 집집마다 목련꽃 봉오리가 한창이다.

이 동네에 20~30년간 살아온 토박이 할아버지 할머니는 30여가구 50명. 대부분 80세 이상이다. 조선시대 인조는 왕위에 오르기 전 물 좋고 공기가 좋은 이곳에 오랫동안 머물렀다. 이를 기리기 위해 세운 인조별서유기비(仁祖別墅遺基碑) 주변은 할머니 할아버지들이 정담을 나누는 모임터.

“한강물이 넘칠 때면 우리 마을 옆을 지나가던 연서천에도 고기들이 물러와 젊은이들이 그물로 잡곤 했지.”

통장 오경하(吳慶夏·62)씨는 “아파트나 유흥업소가 없어 조용하고 주변에 북한산 등 노인들이 가볼 만한 곳이 많아 장수촌이 된 것 같다”며 “노인들은 어린이들에게 한학을 가르치는 등 화목한 마을분위기를 만들기 위해 힘쓰고 있다”고 말했다.

은평구는 80세 이상 노인도 3천8백70명으로 서울에서 제일 많다. 서울시내 1백세 이상 노인은 총 4백85명(남자 42명, 여자 4백43명). 성북 관악구(각 29명)가 은평구 다음이다.

최고령인 1백6세 전동계할머니는 고령인데도 눈귀가 밝고 경로당에 혼자 다닐 정도로 정정하다. 전할머니는 “매사 화 안내고 아들 며느리 손자들과 마음 편하게 지낸다”고 말했다.

(전송훈기자) 등록 일자 : 1998/03/06(금) 20:11

16) <http://www.donga.com/fbin/output?n=199803060163>

6. 인천 용진군 · 서해 백령도

6-1. [인천/경기] 장수촌 백령도 노인들의 식생활¹⁷⁾

불로장생(不老長生)은 인간의 영원한 꿈. 그러나 현실적으로 100세를 넘게 사는 사람들은 흔치 않고 건강하게 그 나이를 유지하는 이들은 더욱 드물다.

원광대 사회과학대 김종인(金鍾仁)교수는 1999년 말 인구조사를 기준으로 조사한 결과 75세 이상 노인이 우리 국민 100명당 2.2명(총 162만5000명)을 차지하고 있는 것으로 나타났다고 밝혔다.

국내에서 장수 노인 비율이 가장 높은 군지역은 인천 용진군. 이곳은 주민 100명당 6.9명이 75세 이상 노인이다.

지난달 27일 오후 1시반, 서해 최북단 섬 백령도의 진촌3리 입구에 들어서자 백발의 왕석범 할아버지(94)가 사다리를 타고 3m 높이의 나무꼭대기에 올라가 톱으로 나뭇가지를 자르고 있는 모습이 눈에 들어왔다. 할아버지는 얼마뒤 나무에서 내려와 왕성한 근력으로 땅에 떨어진 나뭇가지를 도끼로 내리쳐 잘게 만들었다. 왕할아버지는 요즘도 자전거를 타고 동네를 한바퀴 돌아야 직성이 풀린다. 산책삼아 집에서 8km 정도를 자전거를 타고 돌면 몸도 시원하게 풀린다는 것이다. 버스 한정류장 거리만 돼도 '택시'를 외쳐대는 도시민들의 생활을 할아버지에게 설명할 방법이 없었다.

왕할아버지의 부인 박대하할머니(87)도 장수노인이다. 왕할아버지는 "금슬이 좋아 오래 사는것 같다"고 말했다.

백령도에서 만난 할아버지들과 이런 저런 대화를 나누다 '고개 숙인 30대'가 도마위에 올랐다.

"30대에 '밤일'을 못하다니. 어허, 그래가지고도 사내라고 할 수 있나."

장수를 누리는 노인들은 대개 정력도 대단하다. 백령도에서 만나본 대다수의 장수노인들은 '마누

라가 너무 늙어서...'라는 간접화법으로 '건재'를 과시했다.

백령도 주민들은 굴 바지락 해삼 등 풍부한 해산물에 밭에서 재배되는 청정채소, 야산에서 나는 산채를 주식으로 한다. 또 칼슘이 풍부하고 불포화지방산이 풍부해 고혈압발생을 막아준다는 길이 6~12cm의 '까나리'를 먹는다. 덜치처럼 생긴 까나리를 1년간 숙성시켜 액젓으로 만들어 김치를 담글때와 국을 끓일때 간장대용으로 사용한다. 자연히 뼈도 튼튼해진다.

공기와 물이 청정도를 유지하고 있는 것도 장수의 비결이다. 왕할아버지는 "자연과 순응하며 큰 욕심없이 살아간다"고 말했다. 왕할아버지의 생각은 백령도 노인들의 '공통된 견해'였다.

(백령도/박정규기자) jangkung@donga.com 등
 록 일자 : 2001/05/10(목) 02:09

6-2. 5월의 백령도는 평화 그 자체

백령도는 인천에서 직선거리로 173km 떨어진 대한민국 서해 최북단에 위치한 섬으로 면적 46.15km², 해안의 길이 56.8km, 최고 지점의 높이 해발 185m로 국내에서 9번째로 큰 섬이다. 주민수 4300명에 90% 이상이 농업과 상업에 종사하며 10% 미만이 어업에 종사하고 있다. 또한 백령도는 청정해역의 풍부한 해산물과 청정채소, 그리고 이곳 특산품인 까나리 등이 있으며 국내에서 장수촌 마을로 알려져 있기도 하다.

7. 경남 하동

7-1. 하동 강봉구 할아버지 - "그저 거짓없이 살아야지..."¹⁸⁾

"술 담배는 작년에 끊었다 아이가. 건강에 안좋다 캐서..."

경남 하동군 하동포구에서 섬진강을 거슬러 화개장터 쪽으로 가다 쌍계사 주변에 있는 야트막한

17) <http://www.donga.com/fbin/output?n=200105100014>

18) <http://www.donga.com/fbin/output?n=200012290316>

언덕. 뒤에는 지리산 신선봉이 보이고 섬진강 아래쪽이 한눈에 들어오는 풍광 좋고 공기 맑은 곳, 화개면 부춘리 검두마을. 길고 흰 수염을 날리는 강봉구(姜鳳九)할아버지가 반갑게 맞는다. 할아버지의 몸놀림이 가볍고 앉은 자세도 곳곳해 100세라고는 믿어지지 않았다. 1901년 음력 6월29일생. 서당이나 학교문턱은 가보지도 못했고 평생 농사만 지으며 살아왔다. 남의 집 머슴살이도 3년이나 했고 담배 벼 감자농사 등 안 해본 일이 없다. 9남매(4남 5녀)를 별탈 없이 길러 현재 손자 증손자가 수십명. 부인은 94년에 먼저 떠나보냈다. 대를 이어 토종벌을 키우며 강할아버지를 모시고 사는 큰아들 창우(昌宇·64)씨와 며느리 문분남(文粉南·62)씨는 “평생 감기 한번 걸린 적이 없고 한겨울인 요즘도 찬물로만 세수를 하신다”며 그의 노익장을 자랑했다. 재작년까지만 해도 동네 개울에서 얼음을 깨고 냉수욕을 했단다. 문씨는 “아버님이 새 어머니를 맞고 싶어 하는 눈치지만 적당한 배필을 못 구했다”며 웃었다. 창우씨는 “비록 아버님이 글은 짧지만 마을일에 앞장서며 평생을 착한 마음으로 살아오셨다”며 “아버님의 가르침 덕분에 우리 형제들도 우애가 남다르다”고 소개했다. 강할아버지 역시 자신을 돌봐주는 아들부부에 대한 고마움이 남다르다.

“아들과 며느리가 잘 해주었으니 이렇게 장수했지. 마음이 편해야 살이 찌는 법 아닌가. 내가 너무 오래 고생시키는 것 같아 미안해...”

강할아버지는 지금도 집 마당과 골목을 직접 청소한다. 빨래와 설거지를 거들기도 한다.

“경로당에 가끔 나가지. 그런데 내 친구들은 30여년 전에 다 갔어. 날 보고 장수해서 좋겠다지만 경로당에 가면 아들 뻘뿐이야. 허허.”

강할아버지는 빠르게 변해 가는 세태를 어떻게 보고 있을까.

“옛날에는 호롱불 아래서도 새끼 꼬고 짚신을 삼으며 열심히 살았는데 요즘은 좋은 불(전기시설)을 두고도 일은 안하고 놀기만 하는 것 같아 안타까워. 양봉하는 사람이 나쁜 짓을 하거나 거짓말을 하면 벌들이 죽어.”

(하동/강정훈기자)manman@donga.com

8. 충북 제천

8-1. 국내 최고령 114세 최남이할머니...제천 방초골마을¹⁹⁾

국내 으뜸 장수마을은 충북 제천시 명지동 방초골마을이며 최고령자는 올해 1백14세인 崔男伊 할머니(서울 쌍문1동)로 파악됐다.

30일 보건복지부가 다음달 2일 제2회 노인의 날을 앞두고 발표한 「1백세이상 고령인구 및 장수마을 현황」에 따르면 65세 이상 주민 가운데 80세 이상자의 비율이 25% 이상인 장수마을은 전국에서 11개 지역으로 나타났다.

방초골마을이 80세 이상이 58명으로 가장 많았고 전북 완주군 화산면 와룡리 임전마을이 55명, 경남 통영시 사랑면 금평리 옥동마을이 17명 등의 순이었다.

또 이날 현재 전국의 1백세 이상 고령인구는 모두 1천2백84명이었고 그중 남자가 1백10명, 여자 1천1백74명으로 여자가 압도적으로 많았다.

남자 최고령자는 1백12세인 孫永萬 할아버지(서울 효창동)였다.

(연합) 등록 일자 : 1998/09/30(수) 18:11

9. 강원도 춘천·강릉·정선

9-1. '환경' 좋으면 오래산다 / 강원 장수마을 대부분 산골동 '청정지역'

자연환경이 좋은 농촌지역 주민들이 오래 사는 것으로 나타났다. 강원도가 23일 도내 장수마을 현황을 조사한 결과 춘천시 서면 서상2리 빛골마을은 전체 주민 147명 가운데 70살 이상이 19명이고 이 중 80살 이상 노인들도 10명에 이르렀다.

이 마을은 춘천 중심부로부터 10km 정도 떨어진 춘천댐 아래쪽 가덕산 골짜기에 있어 자연환경이 오염되지 않은 지역이다.

특히 해뜨는 시각이 다른 지역에 비해 1시간 정

19) <http://www.donga.com/fbin/output?n=199809300161>

도 빨라 주민들이 매우 부지런하고 계곡의 신선한 산채와 맑은 물을 이용해 재배한 쌀 등으로 건강을 유지하고 있는 것으로 파악되고 있다.

삼척시 사적동 11통 지역도 전체 인구 146명 가운데 70살 이상 노인층이 22명이고 99살 노인도 2명이 포함돼 있다.

이 마을은 도심 외곽의 산골부락으로 인공재배 산삼인 장뇌를 재배하는 지역이다.

고성군 간성읍 해상2리는 건봉사를 끼고 있는 동해안 소나무숲 우거진 산아래에 형성된 마을로, 마을 주민 190명 중 70살 이상 노인이 33명에 이르고 있다.

이밖에 양양군 현북면 여성전리, 양구군 방산면 오미리, 양구군 남면 두무리, 화천군 간동면 용호리 등도 대표적인 장수마을로 꼽힌다.

(춘천/김종화 기자) 한겨레[사회] 기사시각 : 1998/06/23 10:00

9-2. 장수노인 대부분 바닷가. 산골 거주

강원도민 가운데 65살 이상 노인의 비율이 전체의 8.2%에 이르는 것으로 조사됐다.

18일 도의 인구조사 결과에 따르면 이날 현재 도내 전체 인구는 1백53만3천명으로 이 가운데 8.2%인 12만6천명이 65살 이상이며 1백살 이상 노인은 41명인 것으로 나타났다.

1백살 이상 노인의 경우 할머니가 37명이며 할아버지는 4명인 것으로 조사됐다.

대표적인 장수마을인 영월군 서면 광전리의 경우 주민 56명중 30.4%인 17명이, 동해시 북평동 추암마을은 주민 1백88명 가운데 40명(21.2%)이 65살 이상의 노인이었다.

장수마을은 주로 조용한 바닷가나 자연경관이 아름다운 외진 산골로 나타났다.

(춘천/김종화 기자) 기사시각 : 1997/02/18 10:15

9-3 강릉은 장수촌... 물·공기·해산물 좋아.

강릉이 3년 연속 강원도내 최고 장수촌으로 파악됐다. 100세 이상 13명을 포함, 95세 이상 노인

이 66명에 이르고 있다.

강원도가 노인정책수립을 위해 도내에 거주하는 노인들을 조사한 결과, 강원도에는 95세이상 장수노인이 모두 428명으로 집계됐다. 강릉 66명, 춘천 61명, 원주 59명, 횡성 33명, 홍천 26명 순이다. 장수노인으로 분류되는 85세 이상의 경우도 강릉이 1401명으로 가장 많았고 춘천 1381명, 원주 1360명으로 그 뒤를 이었다.

강릉은 특히 교통비 지급대상으로 분류되는 65세이상 노인이 2940명으로 전체인구(23만2664명)의 9%를 차지해 춘천 8.7%, 원주 8%에 비해 높았다. 강릉지역의 100세 이상 노인 13명은 모두 여성이며 95세 이상 노인중에서도 남성은 15명으로 전체의 22%에 불과했다. 95세이상 장수노인은 주문진읍(12명)에 가장 많았으며 강남동 11명, 교1동 9명, 경포동 5명, 성덕동 4명이었다.

올해 106세로 최장수 노인인 최돈숙 할머니(강릉시 구정면 여찬리 421-2)는 「물과 공기가 좋기도 하지만 해산물을 중심으로 음식을 가리지 않는다. 데다 농사일을 거드는 등 평소 일을 열심히 한 것이 장수 비결인 것 같다」고 했다. (2002.01.25)

9-4. [강원] 1백세이상 노인 41명²⁰⁾

강원도내 1백세 이상 노인이 41명으로 조사됐다. 강원도가 최근 도내 인구현황을 조사한 결과 65세이상의 노인은 12만6천명으로 지난해 같은 기간 12만2천3백58명보다 3천6백42명이 증가했다.

인구50명 이상의 이(里) 또는 자연부락가운데 65세이상 노인중 80세이상 노인이 25~30%면 지정되는 장수마을도 9곳인 것으로 조사됐다.

특히 동해시 북평동 추암마을의 경우는 전체 72가구 1백88명가운데 65세이상이 40명이고 이중 80세이상이 11명에 이르고 있는 것으로 밝혀졌다.

영월군 서면 광전리도 22가구 56명가운데 31%인 17명이 65세이상 노인이고 이중 6명이 80세이상의 노인으로 밝혀졌다.

이밖에 삼척시 노곡면 하군천리가 24가구 85명

20) <http://www.donga.com/fbin/output?n=199702190025>

가운데 65세이상의 노인이 21%인 18명, 평창군 방림면 계촌4리가 1백15가구 3백39명의 주민 가운데 65세 이상이 19%인 63명이고 이중 80세 이상이 17명.

도내 장수마을은 모두 산수가 수려하기로 소문난 곳으로 좋은 공기속에 거주하는 주민들이 장수하고 있는 것으로 분석됐다.

(춘천/최창순 기자) 등록 일자 : 1997/02/19(수) 07:51

10. 지리산 월령봉

지리산 월령봉의 산자락에 등을 기댄 채 섬진강 물길에 발을 적시는 사도리는 상사마을과 하사마을로 나뉜다. 그 중 상사마을은 소문난 장수촌(長壽村)이다. 장수의 비결은 여러 가지겠지만, 주민들 스스로는 지리산의 약초 뿌리가 녹아서 흘러내린다는 ‘당물샘’ 덕택이라고 여긴다. 지금도 이곳 샘물은 깨끗하고 물맛도 좋아 그냥 떠 마셔도 아무 탈이 없다. 특히 삼복염천에 한 사발 들이키면 오장육부까지 서늘해지는 듯하다.

III. 考 察

대부분 老化現象의 過程으로는 40代 以後부터 시작된다고 할 수 있는데, 50代까지는 輕微하여 生理的인 老化現象 過程으로 取扱되고 있으나, 69-70歲에 가서는 老化가 增加되어 老化現象과 疾病과의 區分이 明確하지 않을 수 있게 되고, 70歲 以後는 老化自體로서도 生體에 憂患을 發生시킬 수 있으며, 80歲 以上の 高齡에서는 老化에 依하여 臟器가 成熟期의 半程度로 減退 된다고 보고 있다.²¹⁾

韓醫學에서는 老化에 대하여 《素問》 <上古天真論>에서는 “女子七歲 腎氣盛 齒更髮長, 二七而天癸至 任脈通 太沖脈盛 月事以時下 故有子, 三七

腎氣平均 故眞牙生而長極, 四七 筋骨堅 髮長極 身體盛壯, 五七 陽明脈衰 面始焦 髮始墮”라 하여 비로소 35歲에 陽明脈이 衰해지면서 女子의 老化가 시작된다고 하였고, “丈夫八歲 腎氣實 髮長齒更, 二八 腎氣盛 天癸至 精氣溢寫 陰陽和 故能有子, 三八 腎氣平均 筋骨勁強 故眞牙生而長極, 四八 筋骨隆盛 肌肉滿壯, 五八 腎氣衰 髮墮齒槁”라 하여 男子는 40세에 腎氣가 衰해지면서 老化가 始作된다고 하였으며, <陰陽應象大論>에서는 “年五十體重 耳目不聰明矣 年六十陰痿氣大衰 九竅不利 …”라 하여 老化에 따른 各器官의 構造的 機能的 變化를 言及하였고, 《靈樞》 <天年篇>에서는 “五十歲 肝氣始衰 肝葉始薄 膽汁始減 目視不明” “六十歲 心氣始衰 喜憂悲血氣解惰 故好臥” “七十歲 脾氣虛 皮膚枯” “八十歲 肺氣衰…” “九十歲 腎氣焦 四臟經脈空虛” “百歲五藏皆虛 腎氣皆怯…”이라 하여 五十歲엔 肝氣가, 六十歲엔 心氣가, 七十歲엔 脾氣가, 八十歲엔 肺氣가, 九十歲엔 腎氣가 虛衰하게 되어 百歲엔 五臟이 다 虛하게 됨으로 生命을 다하였다고 하였으며, <營衛生會篇>에 “老子之氣血衰 其肌肉枯 氣道澁……”이라 하여 氣血變化에 의한 身體的 變化를 言及하였으며, 杜는 老化의 原因을 先天不足, 後天失調, 精神失調라 하였는데 先天不足이란 稟賦先天腎氣不足을 말하며 先天之氣가 強하면 身體壯盛 精力充滿 不易變老하나 先天之氣가 弱하면 身體憔悴 精神萎憊하여 老化가 쉽게 되거나 加速되어 壽命이 短縮된다고 하였으며, 後天失調는 脾胃虛損, 臟腑虛弱, 起居無節 및 妄于勞作하는 것에 의하여 오는 것으로 氣候와 地域의 影響을 받는다고 하였으며, 精神失調는 精神의 思考方向에 따라 肉體의 健康이 支配를 받게 되어 老化가 加速된다고 하였다.

이와같이 韓醫學에서는 老化를 陰陽의 變化, 臟腑, 氣血, 經絡 및 精神의 變化로 나누어 說明하고 있으며, 특히 老化의 症狀이 腎臟과 相生 關係에 있는 肝臟의 機能虛衰로 인한 것이 많아 五藏中 두 臟器가 老化에 直接的인 影響을 미치는 것으로 보고 있다.²³⁾

21) 徐舜圭 : 成人病·老人科學, 서울, 高麗醫學, pp. 10~13, 1992

22) 洪元植 : 精校黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究院, p. 11, 19-20, 246, 301, 1981

23) 王其飛 外 : 中醫長壽學, 遼寧科學技術出版社, p. 50,

따라서 老化의 豫防을 위해 多樣한 養生 方法이 紹介되어 왔으며, 氣血과 腎精을 補하는 延年益壽之劑가 老化防止를 위해 使用되어 왔다.

우리나라 長壽村 老人들의 長壽秘結을 살펴보면 다음과 같다.

첫째는 起床 및 就寢時間이 一定하며, 規則的인 生活習慣을 가지고 있었다. 長壽하는 老人들은 매일같이 이른 새벽부터 일어나서 주변을 산책하는 경우를 종종 볼 수 있었다. 우리나라 長壽老人들의 就寢 및 起床時間을 살펴봤더니 이웃나라 日本의 長壽老人들의 就寢 및 起床時間과 一致하고 있는 것을 발견했다. 韓國은 대체로 “9~11時 사이에 就寢하고 6時이전에 起床하여 활동한다”라고 대답한 老人들이 대부분이었고, 日本도 韓國과 마찬가지로 “9~11時 사이에 就寢하여 6時이전에 起床한다”라고 대답한 사람들이 대부분이었다. 이는 韓國·日本의 長壽 老人들의 就寢 및 起床時間이 두 나라 모두 같다고 볼 수 있다.²⁴⁾ 長壽하는 老人은 韓國이든 日本이든 상관없이 規則的으로 일찍 자고 일찍 일어나서 生活하는 사람들이라는 것을 알 수 있었다.

둘째는 長壽하는 사람들의 職業은 대체적으로 農業·漁業 및 家事從事 등의 肉體的 勞動이 대부분이었다. 男女別로 比較했을때 男子는 農業 및 漁業에 從事하는 사람이 가장 많았고, 公務員 및 會社員 등 精神的 勞動에 從事하는 사람들은 극소수에 불과했다. 長壽하는 老人중에 精神的 勞動을 하는 사람은 보기 드물었고, 거의 肉體的 勞動을 하는 것을 볼 수 있었다.²⁵⁾ 이는 精神的 勞動보다 肉體的 勞動이 心的으로 安定이되고, 또한 몸을 꾸준히 움직이기 때문에 健康에도 좋아 長壽하는 것이 아닌가 싶다. 그리고 자기의 適性에 맞는 職業은 健康維持나 長壽에 많은 影響을 미치고 있다고 보였다.

셋째는 均衡 잡힌 食生活이다. 長壽村 老人들은 공통적으로 담백한 콩류, 싱싱한 생선과 야채, 풍부한 과일, 다양한 곡물 등을 適切하게 攝取한다

는 事實, 하루 平均 500칼로리 이하의 小食을 한다는 것을 볼 수 있다. 사람이 健康을 維持하는데 하루 必要한 營養素는 總量이 50여 가지라고 한다. 단백질·지방·탄수화물·비타민·칼슘 등은 말할 것도 없고 少量이라도 꼭 必要한 營養素는 어떤 形態로든 攝取해야 健康을 維持할 수 있다. 50가지 營養素를 攝取하기 위해서는 하루 30가지 이상의 食品을 먹어야 하지만 50가지 營養素를 포함한 完전한 食品은 없다. 그래서 골고루 먹어야 한다는 것인데, 그래도 不足한 營養素가 생기기 마련이다. 이 不足한 營養素를 가장 效果的으로 補充해주는게 제철에 나는 과일과 채소라 생각한다. 長壽村 老人들은 제철에 나는 과일과 채소를 다른 지역 사람들보다 많이 섭취하는 것을 볼 수 있었다. 長壽하는 老人들이 제일 選好하는 飲食이 된장으로 만든 것이었다. 요리마다 된장이 안 들어간 음식이 없을 정도였다. 여기서 된장에 대해서 살펴보자. 된장은 음식의 간과 맛을 맞춰 주면서 영양적인 면에서 식물성 단백질을 덩으로 보태준다. 최고의 건강식품으로 새롭게 조명을 받고 있는 콩은 된장의 주원료로 발에서 나는 고기라고 부를 만큼 단백질과 지방이 풍부해서 영양가가 높은 식품일 뿐만 아니라 기능성도 뛰어난 식품이다. 특히 콜레스테롤의 염려가 없는 양질의 식물성 단백질이 다량 함유되어 있기 때문에 동맥경화, 심장질환이 염려되는 사람도 먹을 수 있으며, 혈액의 흐름을 원활하게 해주는 역할도 한다. 또한 된장에는 쌀을 주식으로 하는 사람에 모자라기 쉬운 필수아미노산인 리신이 많이 들어있어 식생활의 균형을 잡아준다. 또 된장에 들어있는 지방 성분은 대부분 불포화지방산 형태로 콜레스테롤 함유량이 낮다. 오히려 리놀렌산 등은 나쁜 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 막고 혈액의 흐름을 원활하게 해주는 역할을 한다. 그리고 된장 콩에 함유된 황색색소인 dfaidzein 및 daidzin을 비롯한 isojlavins류는 항노화 작용을 하는 것들이며, 이들은 polyphenol류에 속하는 물질들이다. 콩 속의 레시틴은 뇌기능 향상 효과가 있으며, 사포닌은 기능성 물질로 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 과산화지질의 형성을 억제하여 노화 및 노인성 치

53,54, 1989

24) 崔鎮浩 外9人, 韓國食生活文化學會, p. 185-187, 1986.

25) 上擧書

매를 예방한다. 이와 같이 된장에는 老化를 抑制하는 抗酸化物質을 含有하고 있으며 발효·숙성과정에서 抗酸化機能이 높아지고 된장 특유의 갈변 현상도 老化豫防에 큰 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 된장에 이러한 效能이 있는 것을 長壽하는 老人들은 모른다.²⁶⁾ 그렇지만 실제로 長壽하는 老人들은 된장으로 만든 飲食을 選好한다. 된장에 이런 效能이 있는데 그 飲食을 좋아하는 老人들이 長壽하는 것은 당연한 일이 아닐까라고 생각된다. 이 외에도 채소(상추·깻잎·콩나물·호박·더덕 등), 海草類, 돼지고기(삶은 것)등이 長壽老人의 選好飲食으로 나타났다.

넷째는 우리나라의 長壽地域은 山間地域·海岸·섬지방에 많은 것으로 나타났다. 90年代 初만 해도 慶南·全南·全北·忠南 地域의 平野와 海岸 부근 住民들이 오래 살았지만 90年代 中반 들어서 부산이나 慶南地域의 長壽度가 크게 떨어진 반면에 강원도와 忠北 山間·濟州道 등에 사는 住民들의 長壽度는 예전보다 올라간 것으로 나타났다. 世界 三大 長壽地域이라고 불리는 곳의 地理的 特徵을 살펴봐도 다 같이 해발 1,500~3,000m의 高山地帶임을 볼 수 있다. 三大 長壽地域으로 갈라콜롬山脈에 위치한 훈자 지방, 에콰도르의 안데스山脈에 위치한 비루카밤바, 소련의 아르킨스키山脈에 위치한 코카서스 지방이다. 이들 地方은 모두 물 좋은 山村에 불과하다. 이곳들은 公害란 찾아볼 수도 없을 뿐더러 인스탄트 食品이란 말조차도 모르는 自然 그대로라고 말할 수 있다. 이는 淸淨한 環境과 맑고 깨끗한 空氣가 長壽에 큰 도움이 되고 있는 것으로 생각되어 진다.

다섯째로 長壽者의 教育程度를 살펴보면 다음과 같다. 우리나라 長壽者는 대부분이 無學인 경우가 많았다. 국민학교 졸업이상은 극소수에 불과했다. 또 男女別로 比較했을때 無學의 경우 男子보다 女子가 더 많은 것으로 나타났다. 여기서 일본 長壽者의 教育程度를 살펴보면 우리나라와는 다르게 국민학교 졸업이상이 대부분이었다. 中학교 졸업 이상이라고 대답한 사람도 無學에 비해 많았다.

日本은 教育을 받은 사람이 全體 長壽者의 半以上이나 되어, 日本이 우리나라 보다 더 일찍 國民教育에 神經을 썼다는 사실을 알 수 있었다.²⁷⁾ 어느 나라나 할 것 없이 長壽率이 차차 增加되고 있다는 事實은 科學文明의 發達로 인한 醫學의 發達, 生活環境 改善 및 營養攝取狀態 등과도 밀접한 관계가 있겠지만, 教育程度의 向上에 의한 평소의 健康管理과 攝生이 무엇보다도 중요하다고 생각한다.

IV. 結 論

우리나라 長壽村 老人들의 生活習慣과 飲食文化를 살펴본 結果 다음과 같은 結論을 내릴 수 있다.

1. 起床 및 就寢時間이 일정하면서 規則的인 生活習慣을 하고 있었다. 就寢時間은 9~11時사이·起床時間은 6時이전으로 나타나서 規則的인 日常生活을 하고 있는 것으로 나타났다.
2. 長壽하는 사람들의 職業은 대체적으로 農業·漁業 및 家事從事 등의 肉體的 勞動이 대부분이었다.
3. 均衡잡힌 食生活이다. 長壽村 老人들이 選好하는 飲食을 살펴보면 된장으로 만든 飲食을 제일 選好하는 것으로 나타났다.
4. 長壽地域의 地理的 特徵은 山間地域·海岸·섬지방으로 나타났다.
5. 長壽者의 教育程度를 살펴보면 대부분 無學으로 나타났고, 국민학교 졸업이상이 극소수에 불과했다. 또 男女別로 比較하면 無學의 경우 男子보다 女子가 많은 것으로 나타났다.

參 考 文 獻

26) <http://www.sauce.or.kr>

27) 崔鎮浩 外9人, 韓國食生活文化學會, p. 124-125, 1986.

1. 金完熙 外 : 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校出版
局, pp. 405-407, 1993. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199408290570>
 2. 南京中醫學院醫經教研組 : 黃帝內經靈樞譯釋,
上海, 上海科學技術出版社, p. 4-5. 1986. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199409050550>
 3. 南京中醫學院醫經教研組 : 黃帝內經靈樞譯釋,
上海, 上海科學技術出版社, p. 337. 1986. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199409120550>
 4. 杜枯京 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院,
pp. 1325-1383, 1993. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199409260600>
 5. 徐舜圭 : 成人病·老人科學, 서울, 高麗醫學,
pp. 10~13, 1992. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199410030470>
 6. 楊維傑 編 : 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 成輔社,
pp. 196, 397, 415, 1980. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199410030470>
 7. 王其飛 外 : 中醫長壽學, 遼寧科學技術出版社,
p. 50,53,54, 1989 <http://www.donga.com/fbin/output?n=199410100490>
 8. 王琦編著 : 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社,
pp. 8, 28, 1983. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199410170470>
 9. 柳熙英 : 東醫精神科學, 서울, 南山堂, pp.
116-120, 1988. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199410310590>
 10. 李聰甫 主編 : 傳統老年醫學, 長沙, 湖南科學
技術出版社, pp. 212-215, 300-304.4, 1986. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199411140490>
 11. 田內 久, 百壽者の秘密, 東京, 裳華房, 2000. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199411280500>
 12. 洪元植 : 精校黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究
院, p. 11, 19-20, 246, 301, 1981 <http://www.donga.com/fbin/output?n=199412120500>
 13. 崔鎮浩 外9人, 韓國食生活文化學會, p. 124-
125, 1986. <http://www.donga.com/fbin/output?n=199504300610>
- (인터넷 주소)
<http://user.chollian.net/~kkhoo99/mda0202.htm> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199506200420>
<http://user.chollian.net/~kkhoo99/news.htm> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199510280640>
<http://www.donga.com/fbin/output?n=199002240120> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199605260720>
<http://www.donga.com/fbin/output?n=199205100430> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199609200420>
<http://www.donga.com/fbin/output?n=199407110600> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199610240027>
<http://www.donga.com/fbin/output?n=199407180570> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199611220184>
<http://www.donga.com/fbin/output?n=199407250570> <http://www.donga.com/fbin/output?n=199611270108>
<http://www.donga.com/fbin/output?n=199408220500>

<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997010201>
52
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997010603>
23
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997010603>
24
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997021900>
25
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997022100>
07
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997060501>
14
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997081501>
30
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997081600>
15
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997092100>
05
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1997123101>
81
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998030601>
63
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998033102>
66
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998040203>
02
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998041701>
55
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998042100>
98
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998051200>
04
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998071501>
29
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998092400>
78
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998093001>
61
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998123101>
41

<http://www.donga.com/fbin/output?n=1998122401>
08
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1999053000>
50
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1999071302>
16
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1999071500>
16
<http://www.donga.com/fbin/output?n=1999102602>
32
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000011203>
08
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000030204>
29
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000052302>
73
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000071904>
23
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000102404>
30
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000112204>
55
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2000122903>
16
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2001031305>
21
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2001041900>
84
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2001050303>
62
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2001051000>
14
<http://www.donga.com/fbin/output?n=2001062202>
03
<http://www.sauce.or.kr/>