



한국의 장수촌을 찾아서

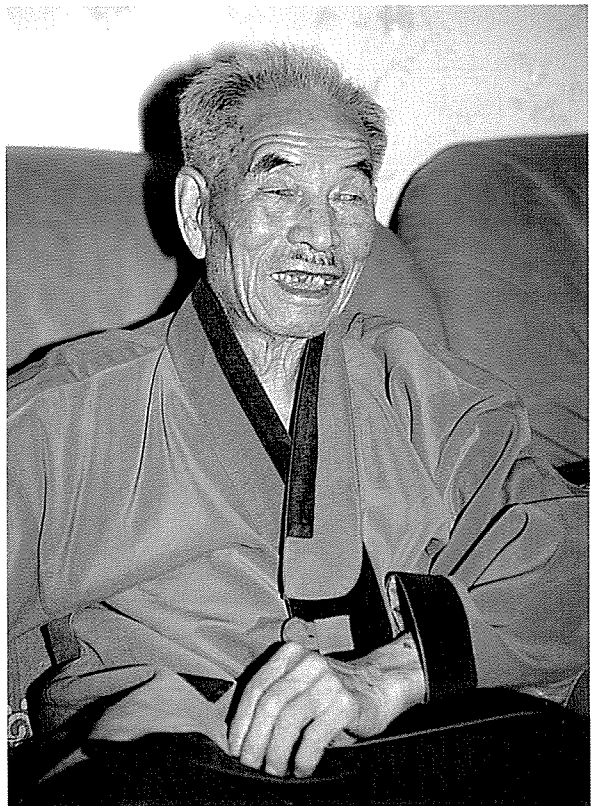
경기도 여주군 간매리

입 촌이 지나고 설 연휴가 코앞에 다가왔을 때 방문한 간매리는 고즈넉한 마을이었다. 여주읍에서 자동차로 약 20분 거리에 있으며 자동차 전용도로가 생기면서 과거와는 달리 찾기가 한결 수월해진 곳이다.

경기도에서 몇해 전 80세가 넘는 노인이 가장 많은 마을을 찾았을 때 간매리가 선정된 적이 있다. 하여 당시로서는 경기도에서 으뜸가는 장수마을이라고 하여 취재 열기가 있었던 곳이다.

간매리 전체 주민은 120호에 약 400명 정도이다. 이 중에서 지금도 80세가 넘는 노인은 다른 마을에 비해 월등 높은 편이다. 마을에서 가장 연장자는 91세 된 광명석 할아버지이다. 얼마 전 70여년 간 동고동락하며 살았던 부인을 사별하고 큰아들과 함께 살고 계신다.

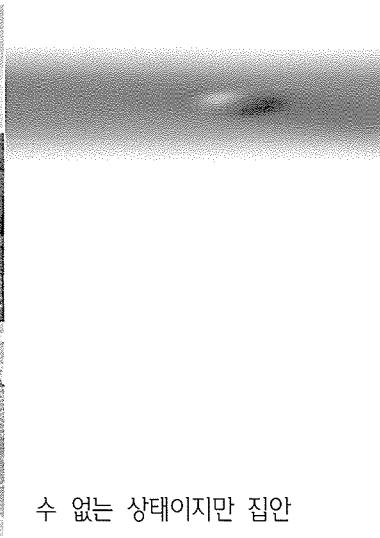
90세가 넘는 노인이라고는 믿어지지 않을 정도로 치아도 튼튼하고, 눈과 귀 역시 밝은 편이었다. 할아버지께서는 하루 3끼를 정해진 시간에 꼭 드시고, 식사 때마다 과일주를 1~2잔씩 마신다고 한다. 식사 시간과 취침 시간이 정확한 편이며 식사는 보통 소



-
- 국내의 장수촌의 공통된 특징은 이렇다.
-
- 나물을 많이 먹고 하루 세끼를 꼭 챙겨 먹는다.
-
- 또한 하루 8-10시간 정도 충분히 수면을 취하고
-
- 늦은 연령까지 일한다.
-
- 노인이라고 하여 편안한 환경 속에서 쉬기만 하면
-
- 오히려 건강을 악화시킨다.
-

식(小食)하신다. 잡곡밥과 된장찌개 등을 잘 드시며 맵거나 짠 음식은 싫어하는 편이다. 마음 편하게 살아 왔으며 병원을 찾는 일은 없었다고 한다. 농사 일을 오래 하신 탓
인지 허리가 굽
어 힘든 일을 할

▶ 간매리에서 최고령자인 91세 된 광명석 할아버지. 치아, 눈, 귀 모두 나이에 비해 무척 건강한 편이다.



수 없는 상태이지만 집안에서 여러 일은 마다 않고 하신다.

▲ 샷갓봉으로 둘러싸인 고즈넉한 간매리 마을 풍경.

80세 이상된 주민이

많이 산다는 간매리의 장수 비결은 무엇일까? 궁금하여 묻거나 자료를 조사해보니 몇가지 명확한 것이 있었다. 첫째는 품질이 뛰어난 쌀이다. 맛이 좋다는 경기미 중에서도 간매리 쌀을 최고로 꼽는다. 농협에서 오래 전에 '품질인 정미'로 지정했을 정도이다. 이곳 주민은 '간매리 쌀 한 공기에 다른 마을 쌀 한 숟 분량의 영양가가 들어 있다고 자랑한다.

쌀의 무게를 조사해보면 간매리의 것은 쌀알이 알차 다른 지역 쌀보다 무게가 더 나간다. 이와 같은 쌀은 전통적인 방식으로 농사를 지어 만든 것으로, 수확 증대를 위해 편법으로 재배된 쌀과는 같은 간매리 쌀이라도 차이가 난다.

맑은 물과 공기 역시 간매리 주민의 장수 비결이다. 샷갓봉 바위 틈에서 나오는 '땀띠물'샘은 이곳 주민들에게 중요한 식수원이다. 과거에는 이 지역에서 나오는 물을 마을로 끌어와 마셨으나 식수원의 부족 현상이 나타나자 현재는 인근 남한강 물을 마시기도 한다. '땀띠물'샘은 건강에 도움을 주는 철분 등 유용한 광물질이 많아 산에 오르는 주민들이 즐겨 마신다. 철마다 인근 산에서 나오는 더덕이나 취나물 같은 산나물은 빼놓을 수 없는 건강식품이다.

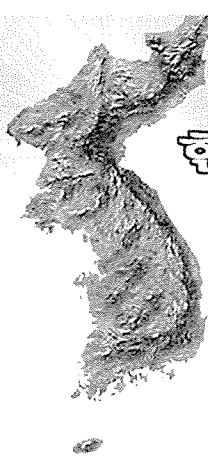
간매리를 둘러싸고 있는 산은 마치 샷갓처럼 생겼다고 하여 샷갓봉이라고 부른다. 우거진 산림사이로 흘러든 물은 땅으로 흡수되어 마을에는 예로부터 큰 피해를 주지 않았다고 한다. 주민들은

논농사로 생업을 이어 왔는데 사시사철 흐르는 맑은 물로 농사도 잘 되고 수확되는 쌀의 품질도 좋았다. 원래 간매리라는 이름은 활짝 핀 매화를 많이 볼 수 있다고 하여 붙여진 이름이었으나 방문 당시에는 매화 나무가 예상 외로 많지 않았다.

간매리 마을 주민들의 집에는 가가호호 '가훈'이 붙어 있다. 가훈에는 '부모님을 공경하고 예절 교육을 잘 지키자', '자녀를 예절로 교육하자' 등과 같이 예절을 중요시하는 것을 느낄 수 있다. 주민들은 평소 예절을 잘 지키면 몸과 마음이 건강해질 것으로 믿는다. 예절은 겸손하고 평안한 마음을 갖는데 일조를 하며 나아

▶ 쌀알이 무겁고 품질이 뛰어난 간매리의 쌀. 이곳 장수 요인 중 하나이다.





한국의 장수촌을 찾아서

가서는 장수를 누리는 데에도 큰 도움을 준다.

인간의 수명은 유전적인 바탕 위에 환경적인 요인이 많이 좌우한다는 것이 전문가의 일치된 의견이다. 환경적인 요인 중 중요한 것은 음식이다. 국내의 장수촌의 공통된 특징으로는 나물을 많이 먹고 하루 세끼를 꼭 챙겨 먹는다는 사실이다. 또한 하루 8-10시간 정도 충분히 수면을 취하고 늦은 연령까지 일한다. 노인이라고 하여 편안한 환경 속에서 쉬기만 하면 오히려 건강을 악화시킨다. 고령에도 불구하고 정원 손질이나 집안일, 마을 나들이 같은 꾸준한 신체 활동이 장수하는 데 지름길이라고 전문가들은 한결 같이 말한다.

간매리의 장수 노인들과 마찬가지로 국내의 장수하는 노인들이 즐기는 반찬으로는 나물과 된장, 고추장 같은 우리의 전통식품이다. 채소나 콩, 해조류를 좋아하고 짜거나 매운 젓갈류나 장아찌 등은 싫어하는 음식이다. 의학적인 조사에 의하면 장수하는 노인들은 혈압이나 콜레스테롤, 혈당 같은 수치가 대부분 정상이라고 한다.



▲ '땀띠물' 샘물은 몸에 유용한 철분 등 광물질이 많은 물이다. 맑은 물과 공기 역시 간매리를 장수촌으로 만드는데 일조를 한다.

앞서 광명석 할아버지의 경우도 마찬가지였지만 장수하는 노인들이 술과 담배, 그리고 단 음식을 즐기는 경우도 적지 않다. 담배는 백해무익이라고 알려져 있지만 스트레스를 풀려고 하루 2~3개비씩 피우는 노인들에게는 큰 지장을 주지 않는 듯 했다.

장수하는 사람들은 도시보다는 농어촌에서 사는 분들이 압도적으로 많다. 이것은 맑은 공기와 물, 그리고 스트레스를 덜 받는 환경적인 요인 때문일 것이다. 공부를 많이 한 사람보다는 그렇지 않은 사람이, 잘 사는 가정보다는 그렇지 않은 중하류층 사람 중에서 장수하는 노인이 많이 나온다는 사실은 흥미롭다. 이런 점에서 간매리의 경우도 예외는 아니었다. 7



▲ 노인이라도 꾸준히 활동을 해야 장수할 수 있다. 트랙터를 몰고 밭일에 나서는 노인의 모습.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)