



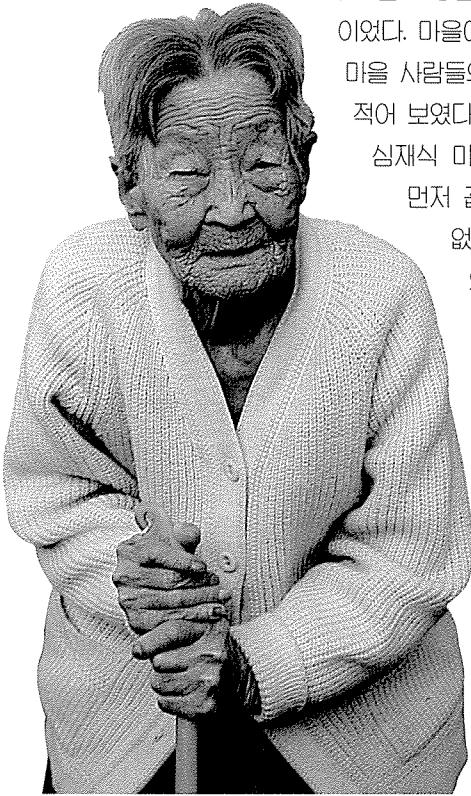
한국의 장수촌을 찾아서

전남 곡성군 입면 금산4구 '택촌마을'

인 구 10만명 당 100세 이상된 노인 수가 21명 이상의 장수마을은 전국에서 13개 시·군으로 밝혀졌다. 이들 지역은 해발 300~400m인 영·호남 구릉지역에 집중되어있으며 13개 장수마을 중 전남은 곡성군을 포함한 7개로 가장 많다.

전남 곡성군은 자연환경이 수려하고 산들이 많은 곳으로 예로부터 장수하는 노인들이 많은 곳이다. 곡성군은 북동부 섬진강 유역의 넓은 평야와 순창군과 접해있는 옥과면(玉果面)의 구릉성 평지를 제외하고, 동·서·남 세 방면이 노령산맥과 소백산맥의 크고 작은 산들로 둘러싸여 있다.

곡성군청에서 101세된 노인이 살아계시고 80세가 넘는 노인들이 많다는 금산4구 택촌마을로 출발했다. 인적이 드문 조용한 시골마을로 마을 입구를 지키는 듯한 울창한 대나무 숲은 인상적이었다. 마을에 도착하여 먼저 이수경(101세) 할머니를 찾아갔다. 귀가 잘 안들려 마을 사람들의 도움으로 대화를 나눌 수 있었는데 행동하시는 데에는 불편함이 적어 보였다.



심재식 마을 노인회장 등과 만나 주민들의 장수요인을 파악하려고 했는데, 먼저 꼽는 것이 마을을 둘러싼 동약산의 맑은 공기와 물이다. 또한 범죄 없는 마을로 군청에서 지정했을 정도로 주민들이 착하고 심성이 고와 안정된 마음으로 살아가는 점도 중요한 요인으로 여겨졌다.

택촌마을에서 직접 재배되는 신선한 농산물 역시 전형적인 장수 식품이다. 택촌마을은 가구수가 22개이며 주민 수는 60명 정도인 산자락에 위치한 조그만한 마을이다. 마땅한 학교가 없어 학생들은 모두 객지로 나가 살기 때문에 자연적으로 노인들의 인구비율이 높은 것 같다.

이수경 할머니는 며느리인 양정순 씨(80세)와 같이 생활한다. 할머니에게 즐겨드시는 음식이 무엇인지 물어보자 김치와 쌀밥이라고 대답한다. 다른 주민들도 한국인이자라면 가장 즐기는 소박한 음식인 김치와 밥을 먹는다고 하며 계절별로 수확

되는 죽순과 감을 때때로 먹는다고 한다. 서울로 돌아와 김치가 장수식으로 살아오셨다고 한다.

▶ 건강식품으로 칭송받고 있는 김치의 주원료인 싱싱한 배추 재배모습.



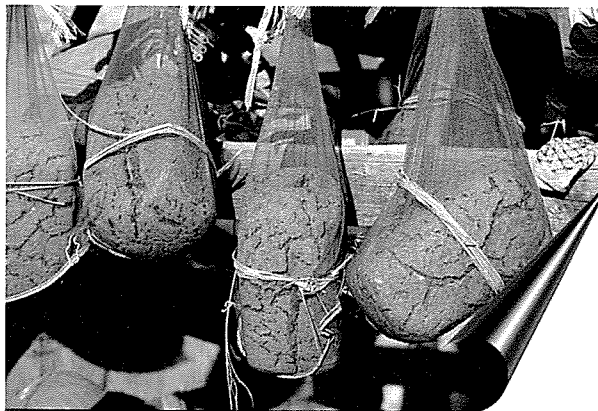
품으로 적합하지 자료를 조사하였다. 김치의 주원료는 무, 배추, 고추 등의 아채와 발효식품인 젓갈이다. 김치는 발효가 진행됨에 따라 젓산의 생성이 점점 늘어나서 PH 4.3에 이르렀을 때 가장 맛이 좋으며, 맛있게 발효된 김치 100g에는 비타민 C가 12~19mg 정도 함유되어 있다. 따라서 김장은 긴 겨울 동안의 비타민 C의 공급원인 셈이다.

김치의 비타민 B는 발효 초기에 약간 감소하지만 알맞게 익었을 때는 두 배 정도로 증가했다가 이후 다시 감소한다. 마늘이나 고추의 매운 맛은 김치맛을 좋게 하는 성분이기도 하지만, 비타민 C의 산화를 막아주고, 마늘의 알리신 성분은 비타민 B와 결합하여 알리티아민이 됨으로써 비타민 B의 효능을 높여주는 역할도 독특히 한다.

김치에서 빼놓을 수 없는 젓갈의 지방을 산패하지 않게 하고, 비린내를 억제하는 것 또한 고추의 역할이다. 김치에다 고추와 마늘, 젓갈을 함께 넣은 옛 어른들의 지혜는 실로 경탄을 금할 길이 없다. 이 외의 김치의 영양학적 특성은 인체에 필요한 염분과 무기질을 함유하는 알칼리 식품이며 무, 배추의 섬유질은 변비를 막아주고, 젓갈이나 생선류는 질이 좋은 단백질과 칼슘의 공급원이 되며 알맞게 익은 김치는 유산균 발효식품으로 식욕을 증진시키며 다른 유해균을 억제하며 장내 이상 발효를 막아주는 건강식품이다.

택촌마을 주변을 울창하게 둘러싼 대나무 숲에서 나는 죽순 역시 택촌마을 사람들이 즐겨먹는 식품이다. 비늘 모양의 껍질에 싸여 땅 위로 솟는 죽순을 보면 신비한 생명력을 느끼게 한다. 대나무의 밑부분에서 돋아나는 어리고 연한 싹인 죽순을 죽태(竹胎)라고도 하는데, 죽순 고유의 맛은 글루타민산 등의 아미노산과 당류·유기산·아테닐산 등이 어울려 생긴다.

죽순은 저장하기가 힘들기 때문에 빨리 요리하여 먹어야 하며, 생장 중에 있는 어린 식물이기 때문에 시간의 흐름에 따라 맛도 떨어진다. 죽순은 조리할 때 쌀겨나 쌀뜨물을 넣으면 맛이 좋아지는데, 이것은 안좋은 성분인 수산이 잘 녹아나오게 하고 쌀겨 안에 들어 있는 효소가 죽순을 부드럽게 하기 때문이다. 삶은 죽순을 가늘게 썰어 넣은 죽순밥은 별미이고, 죽순을 푹 삶아서



▲ 택촌마을 최장수자인 이수경 할머니 댁에서 메주를 말리고 있다.



동악산의 아름다운 산자락에 자리잡고 있는 곰산리는 공기와 물이 맑은 곳이다.



▲ 노인이 되어도 밭일 등, 꾸준한 육체운동은 건강을 유지하는 데 큰 도움이 된다.

알파카게 썰어 만든 죽순정과도 있다. 죽순채라는 음식은 삶은 죽순을 알파카게 썰어 쇠고기 또는 돼지고기를 섞어 양념하여 볶은 나물이다.

택촌마을을 방문할 때에는 감나무에선 탐스런 감들이 주렁주렁 열려있었다. 계절별로 미각을 자극하는 식품으로 감을 빼놓을 수 없는데 어린 감잎에는 비타민 C가 100g 중 500mg이나 있어 다른 식품에 비해 월등하게 많다.

감잎차는 비타민 C의 섭취원으로 좋으며 또한 임신과 신장염의 부종예방과 변비, 순환기질환, 위궤양, 심이지장궤양, 당뇨병에 특효가 있다.

이수경(101세) 할머니에게서도 느낄 수 있었지만 한국의 100세 이상된 노인들은 대개 특별한 건강관리 비결은 없으나 연령에 비해 상당수가 집안일.

나들이, 농사일을 하는 등 활동적인 성격을 가진 것으로 나타났다. 성격적인 특징으로는 태평함, 인정많음, 사교적인 성격이 많아 스트레스를 덜받고 낙관적인 인생관을 가진 분이 압도적으로 많다. 생활수준 역시 상류층보다는 중하류층이 많은데 이것은 돈이 많아 보약을 자주 먹고 편안한 환경 속에 산다고 꼭 장수하는 것은 아니라는 것을 보여주는 사례이다.

100세를 넘어 사는 장수 노인들은 한결같이 잠곡밥에 과일, 야채류, 어류 등을 즐겨 먹으며, 술과 담배를 하는 분도 있으나 대부분은 안하며 따뜻한 음식을 선호하는

것으로 파악되었다. 골고루 잘 먹는 편이나 튀긴 음식은 좋아하지 않는 것으로 집계되었다. 튀김 음식은 기름 성분으로 인해 고열량 식품으로 변하며 몸에 안좋은 포화지방산이 많아 체질적으로 거부하는 것 같다.

수면 시간은 8-10 시간으로 보통 사람(평균 8시간)보다 많이 자는 편이며 절반 이상은 매일 낮잠을 즐기는 것으로 나타났다. 매일 규칙적인 생활을 하다는 점과 냉골에서 자지 않는 등 언제나 몸을 따뜻하게 유지하는 것, 기력이 남아있는 한 왕성한 신체활동을 하는 점 등은 100세를 넘어 사시는 분들의 공통점이다.

자신도 100세를 넘어 살고 싶다면 이미 그렇게 산 사람들의 생활태도를 본받으면 좋을 것이다. 하지만 몸이 불편하고 통증도 느끼면서 오래 사는 것보다는 불편함이 없이 건강하게 오래 사는 것이 보다 중요한 것 같다. 문제는 삶의 질이지 막연히 오래 산다고 바람직한 일은 아닌 것 같다. 77

(건강소식 11월호에서 경북 상주군을 '경북 상주시'로 정정합니다)

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)