

한국의 장수촌을 찾아서

경북 상주군 '화동면 이소4리'

예로부터 '인생칠십고래희'라 했지만 불과 세기 전까지만 해도 사람의 평균수명은 삼십대에 머물렀다. 더 거슬러 올라가면 신화시대인 그리스인의 평균수명은 18세, 고대 로마인들은 22세 정도로 알려져 있다. 이처럼 짧았던 인간의 수명이 근대에 이르러 비약적으로 증가하고 있다. 건강하게 오래 살고 싶다는 것은 모든 사람들의 욕망이다. 양과 질에 따라 좌우될 수도 있는 다른 욕망들과는 달리 오래 살고자 하는 욕망에는 조건을 붙이지 않는다. '죽어 정승보다 살아 거지가 낫다'는 식의 얘기들은 동서양을 막론하고 통한다.

보건복지부에서 최근 선정된 전국의 장수 지역 13곳 중 한 곳인 경북 상주군은 노인인구비율이 16.8%로 전국 평균 7%, 경북 평균 11.2%보다 월등 높은 수치를 나타내는 곳이다. 이러한 상주군에서 장수마을로 선정된 화동면 이소4리를 얼마 전 취재차 방문했다. 태백산 자락에 위치한 고즈넉한 마을로 예로부터 물이 깨끗하고 공기가 맑은 곳으로 소문난 곳이다. 상주시청에서는 이소4리가 군내에서 가장 노인비율이 높은 곳이라며 추천했다.

그동안 장수촌을 취재하면서 느낀 점은 노인들이 많이 살고있는 장수마을이지만 100세가 넘는 노인이 없는 마을도 많다는 점이다. 반면 100세가 넘는 노인들이 사는 곳은 노인들의 숫자가 적어 장수마을로 선정되지 못하는 경우

▼ 이소4리는 포도가 특산물인 곳이다. 마을 노인들이 포도밭에서 정겹게 포도를 따고 있다.



도 많았다. 이처럼 100세 이상의 노인도 여러 명 살고 전체 주민 중 노인의 비율이 높은 이상적인 장수촌은 흔하지 않다. 이소 4리를 취재 후 104세 된 노인이 산다는 인근 마을인 보미리를 찾아갔지만 작년에 돌아가셨다고 한다.

이소 4리에 도착하니 노인회장인 이종구(75세)씨를 비롯하여 마을 주민들이 반갑게 맞이한다. 술과 안주를 내놓으며 먹으라고 권한다. 손님이 오면 술부터 대접하는 것이 흔한 우리의 시골인심인 것 같다. 우제현 이장에게 먼저 주민수와 노인현황을 파악했다. 상주시청에서는 43가구에 전체 주민이 93명이라고 했

▶ 해마다 새해 초하룻날 동고사에서서는 주민들이 한해 농사의 풍작과 안녕을 기원하는 제사를 지낸다.



는데 우 이장은 72가구에 152명이 살고 있다고 한다. 90세가 넘는 노인 은 4명이고, 80세가 넘는 노인은 22명, 65세 넘는 노인은 너무 많아 숫자를 세기 곤란하다고 한다. 이 정도의 노인 숫자라면 장수마을로 선정 되기에 부족됨이 없어 보였다.

주민들이 장수하는 요인이 무엇인가를 질문했다. 이에 대해 주민 모두 한결 같은 대답은 욕심을 부리지 않고 편안하게 살아가는 마음에 있다고 대답한다. 이소 4리는 다른 지역과는 달리 일교차가 커서 보통 10도 정도 차이가 난다고 한다. 이런 환경에 일찍 적응이 되어 주민들은 감기 등 여러 질병에 면역력이 강한 특징이 있다고 설명한다. 마을 주민들간의 훈훈한 인간관계 역시 돈독하여 좋은 일이거나 굶은 일이 있으면 마을 주민들이 찾아가 같이 정을 나눈다.



▲ 아무리 심한 가뭄이 들어도 마르는 적이 없는 우물. 우물가에서 마을 노인회장을 비롯한 주민들이 물을 마시고 있다.

해마다 정월 초하루 날 '동고사'라고 불리는 마을 사당에 모여 안녕과 번영을 기원하는 제사를 지내는 것도 빼놓을 수 없는 마을의 큰 행사이다. 이 제사를 꼭 지내야 마을이 편안해진다고 믿는데, 이러한 생각은 도교의 불로장생사상과도 상통한다. 또한 오랫동안 내려온 민간신앙 즉, 굿을 통해서, 혹은 제사나 고사 같은 민간신앙을 통해 풍년과 무병장수를 빌었던 것과도 무관하지 않다.

주민들은 '동고사' 옆에 있는 옷새암이란 우물 앞에서 몸을 씻고 경건한 마음으로 제사를 지낸다. 옷새암은 아무리 심한 가뭄이라도 물이 마르는 적이 없는 우물이다. 얼마 전만 해도 마을 주민들은 옷새암과 같은 맑고 청정한 우물물을 먹고 생활했으나 지금은 수도물을 주로 사용한다. 우물가로 가서 물을 한동이씩 지고 나르는 일이 번거롭기는 했지만 마을 주민들은 옷새암 물이 수도물보다 건강에는 훨씬 좋은 것으로 생각하고 있다.

주민들은 육류보다는 채식을 선호하는데, 인근에 있는 태백산에서 채취되는 산나물과 밭에서 수확되는 신선한 과일과 야채를 즐겨 먹는다. 특히 이곳에서 수확되는 팔음산 포도는 당도가 높고 맛이 좋아 전국에서 품질을 인정 받고 있다. 포도의 주산지이므로 주민들은 자연적으로 포도를 많이 먹는 것도 좋은 건강을 지키는데 일조를 하는 것 같다. 탐스럽게 익은 포도는 넘치는 생명력을 느끼게 한다. 포도의 주성분은 포도당과 과당으로 몸에 소화 흡수가 잘 되므로 피로회복에 큰 도움을 준다. 피로했을 때 먹는 한송이 포도는 다른

한국의 장수촌을 찾아서



▶ 고즈넉한 이소4리 마을풍경



식품과는 비교가 안될 정도로 빠른 효력을 나타낸다. 한방에서는 포도씨를 강장제로 이용하고 있다.

하루 세끼 먹는 밥도 하얀 쌀밥보다는 보리와 콩 등을 섞은 잡곡식을 선호하는데 이런 것은 건강에 바람직한 식단이다. 해발 300m 정도인 야트막한 지형과 깨끗한 공기. 몸에 좋은 미네랄 성분이 많은 물. 그리고 해가 뜨면 일하고 해가 지면 잠드는 규칙적인 생활 역시 이소 4리 주민들이 오래 사는데 분명 도움을 주었을 것이다.


통계청 발표(2001년)에 따르면 한국인의 평균 수명은 75.9세(남자 71.7세, 여자 79.2세)이다. 젊은 나이에 돌연사하거나 교통 사고로 갑자기 죽는 사람까지 포함한 평균수치이므로 보통 사람들의 평균 수명은 75.9세를 상회할 것이다. 날로 발전하고 있는 현대의학의 도움으로 과거에는 치명적이었던 암이나 뇌졸중 같은 질병에 걸려도 거뜰하게 살아가는 사람도 적지 않다.

장수하는 것은 인류가 오랫동안 꿈꾸어온 이상이지만 병에 걸려 괴로운 삶을 오래 버티는 것은 바람직한 일은 아닐 것이다. 예를 들면 중풍으로 몸을 가누지 못하거나 당뇨병에 걸려 발을 자르고 눈이 멀게 된 채 팔십 수십까지 살려면 차라리 죽는 것이 낫다고 할 사람이 많을 것이다. 이처럼 오래 산다고 다 좋은 것은 아니고 몸이 아프지 않고 즐겁게 오래 사는 것이 진정한 장수(長壽)라고 말할 수 있다.



▲ 주렁주렁 탐스러운 감이 달려있는 마을의 늦가을 풍경

장수에 관해 오래 연구한 학자들에 의하면 장수하는 노인들의 비결에는 독특한 것은 없고 누구나 다 할 수 있는 것들이라고 한다. 실제로 전국의 100세 이상되는 노인의 건강생활 실태에 대한 탐방조사를 실시한 결과 100세 이상 노인들의 공통점은 밥을 잘 먹고 규칙적으로 식사했으며, 활동적이고 독립적이었다는 통계가 나와 있다. 노인의 약 10%는 밭에 나가 일을 하고, 스스로 청소와 빨래를 할 수 있을 정도였으며, 3분의 2 이상이 혈압이 정상이었으며, 당뇨병이나 고지혈증 같은 성인병을 가진 노인은 거의 없었다고 한다. 즐겨먹는 음식은 밥 한 공기 분량의 규칙적인 세 끼 식사와 된장, 쌈장 등 콩류 및 김 등 해조류 등으로 어디서나 값싸게 구할 수 있는 것들이다.

장수마을은 대개 인적이 드문 조용한 산골이나 농촌에 자리한다. 그곳에 살고있는 노인들은 대개 욕심이 없고 평안한 마음으로 하루하루를 즐겁게 살아간다. 사람에게 마음의 평화가 장수하는데 첫째 조건이라고 해도 크게 틀린 것은 아닐 것이다. 

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)