



한국의 장수촌을 찾아서

전남 구례군 '상사마을' "

국 내 백세 이상 노인들의 장수 요인을 조사한 결과 데친 나물을 즐겨 먹고 하루 세끼를 꼭 챙겨 먹는 것으로 밝혀졌다. 또한 백세 이상된 노인들 대부분은 하루 8~10시간 충분히 자며 늦은 연령까지 일한다. 고령임에도 불구하고 집안 일이나 마을 나들이, 밭일 같은 간단한 일을 함으로써 스스로 건강을 지켜나가는 것이다.

신선한 채소와 콩, 해조류를 좋아하고 짜거나 매운 것갈류, 수프, 죽 등은 싫어하는 음식이다. 자극적인 것이 아닌 싱거운 음식을 선호한다. 반찬으로는 나물을 제일 좋아하고 된장이나 고추장류가 그 다음을 차지한다.

장수마을에서는 노인들이 오래 살려고 노력하는 사람은 드물다. 무리하게 건강을 돌보지 않고 자연 그대로 살아가는 편이다. 뚱뚱하면 뚱뚱한대로, 마르면 마른대로 살아가는 것이다. 오래 사는 것에 조바심은 물론 악착같이 노력하는 것도 없으며 자연의 순리대로 살아간다. 술과 담배는 몸에 해로운 것이지만 적지 않은 장수촌 노인들이 소량이나마 술과 담배를 즐긴다.

장수하는 사람들이 많이 사는 곳은 도시보다는 조용한 농어촌 지역이다. 차량이나 공장 등에서 나오는 소음이나 공해가 적은 해발 300~400m의 야트막한 곳이 장수마을로 적합한 지형이다. 전국의 장수마을 중에는 전남에 무려 30%나 몰려 있다. 같은 전남에서도 구례군에 유독 장수마을이 많은 것은 특이한 점이다.

구례군에 흩어져 있는 장수촌 중에서 상사마을은 지난 86년 전국 최고의 장수마을로 선정된 곳이며 지금도 군내에서 손꼽히는 장수촌이다. 지리산을 배경으로 하고 앞에는 섬진강이 흐르는 지역적 특징을 가진 상사마을은 깨끗한 물과 공기 그리고 마을 주민들의 우애가 돈독한 곳이다.

구례군에 흩어져 있는 장수촌 중에서 상사마을은 지난 86년 전국 최고의 장수마을로 선정된 곳이며 지금도 군내에서 손꼽히는 장수촌이다.

지리산을 배경으로 앞에는 섬진강이 흐르는 지역적 특징을 가진 상사마을은 깨끗한 물과 공기 그리고 마을 주민들의 우애가 돈독한 곳이다.

얼마 전 서울에서 전남 구례 구역에 내려 버스

▶ '한국 제일의 장수촌'이라는 비석 앞에 선 올해 102세된 김양순 할머니와 80대의 아들.



韓國第一長壽村紀念碑



를 두차례 같이타고 상사마을에 도착한 시간은 아침 8시였다. 일찍 도착한 탓인지 등교를 서두르는 학생들만 오갈 뿐 마을은 고요한 모습이였다. 먼저 오희수 이장 댁을 찾아갔다. 올해 62세된 오희수 이장은 환갑을 넘긴 나이이지만 이 곳에서는 청년이다. 장수마을로 알려진 후 실재없이 취재진이 몰려들어 이제는 반가운 마음이 전혀 안 든다고 하며 무뚝뚝한 표정이다.



▲ 당물샘. 이 곳 샘물은 천연 약수로 주민들의 장수에 큰 도움을 주고 있다.

오희수 이장과 함께 먼저 찾아간 곳은 상사마을의 최고령자인 102세된 김양순 할머니 집이다. 마침 할머니는 마당에서 나물을 다듬고 계시다가 우리를 보고는 반갑게 맞이한다. 안에 들어가서 술 한잔하라고 권한다. 백세가 넘은 연세지만 할머니는 정정하여 걷는 것이나 말하는 것이나 전혀 지장이 없다. 다만 젊을 때 포동포동했던 피부가 주름투성이로 바뀐 것이 세월의 무상을 느끼게 한다.

할머니에게 상사마을이 장수촌이 된 이유를 질문했다. 먼저 손꼽는 것은 당물샘이라는 약수터(할머니 집 바로 옆에 있음)와 고로쇠 나무액인 고로쇠 약수이다. 지리

산 자락에서 흘러나오는 맑은 물인 당물샘은 일제 시대에는 콜레라도 물리쳤다는 전설을 가진 약수이다. 또한 고로쇠 약수는 혈액 순환을 원활하게 하며 신경통이나 통풍 같은 질환 치료에 도움을 준다고 한다.

김양순 할머니는 하루 세끼를 규칙적을 드시며 하루도 거르지 않고 집안 잔일을 도맡아 일하신다. 이처럼 꾸준한 일상활동은 노인이 되면 걸리기 쉬운 질병을 피해 나갈 수 있다. 할머니는 귀가 잘 안들리지만 고혈압이나 동맥 경화, 당뇨병 같은 신체 질환은 없다고 하신다. 할머니처럼 낙천적인 마음으로 즐겁게 살아가는 인생관 역시 장수에 큰 도움을 주는 것으로 여겨졌다.

상사마을의 장수요인을 조사한 연구진에 의하면 상사마을이 위치한 곳은 해발 200~400m인 완만한 지형으로 이런 곳에서는 기후가 온화하여 노인들에게 빈발하는 폐렴같은 질병이 잘 안걸린다고 한다. 지리산에서 나오는 무궁해 산나물 역시 장수에 좋은 식품들이다. 두릅, 칩, 토란, 꾀잎, 호박같은 산채 나물을 상사마을 주민들은 즐겨 먹는다.

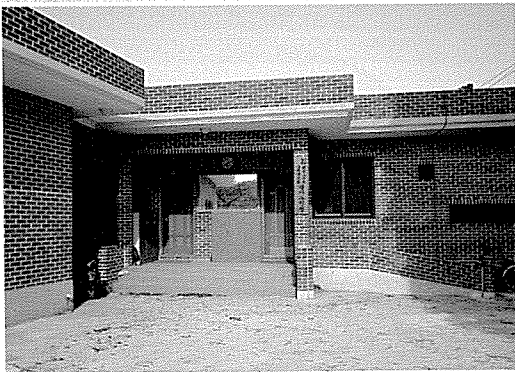
▼ 지리산에서 채취하는 산채나물은 건강관리에 더 할나위 없이 좋은 식품이다.



한국의 장수촌을 찾아서

상사마을 주민들은 반찬으로 먹는 채소를 생것보다는 주로 데쳐서 먹는다. 이렇게 데쳐서 먹으면 독성 물질이 물로 빠져 나가고 부피가 줄어 보다 많은 양의 섬유소를 섭취할 수 있는 이점이 있다. 또한 비료의 과다 사용으로 채소 등에 농축된 질산염 같은 사람 몸에 안 좋은 물질이 물에 녹아 나가기 때문에 건강 관리에도 좋은 조리법이다.

일종의 향신료인 초피도 상사마을 주민들은 즐겨 사용한다. 초피는 외지 사람에게는 낯선 것이긴 하지만 특 쓰는 맛을 가진 초피를 거의 모든 음식에 양념으로 사용한다. 한의사들은 초피가 입맛을 돋우고 위를 따뜻하게 하여 소화 를 촉진하는 효과가 있다고 한다.



▲ 마을 노인정은 주민들의 우애를 돈독히 하는 곳이다.

▲ 지리산의 맑은 공기와 물이 있는 상사마을

스트레스는 인간의 노화를 촉진시킨다. 심장이나 위에 자극을 주어 면역력이 약해진 노인들에게는 치명적인 것이 될 수 있다. 이런 점에서 상사마을 노인들은 다행이다. 주민들 상호간에 우애가 깊고 공동체 의식이 강해 노인들이 고민을 언제든지 남과 상의할 수 있으며 소외감으로 인한 고통도 안 느끼기 때문이다. 마을 한가운데 있는 노인정에서는 많은 노인들이 나와서 같이 식사를 하거나 담소를 즐기곤 한다.

상사마을 주민들은 소식(小食)보다는 하루 세끼 적당량 먹는다. 육류(肉類)는 잘 먹지 않는 편이나 잡곡밥과 과일,

야채류, 어류 등을 즐겨 먹는다. 오염되지 않은 음식과 맑은 공기와 물, 부지런한 생활자세, 즐겁게 살아가려는 마음 등이 상사마을이 장수촌이 된 요인이라고 생각하며 서울로 발길을 향했다. 7

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)