

세계의

장수국을 찾아서

## 신비한 매력이 살아 숨쉬는 히말라야의 산악국가 네 팔

글 · 사진/허용선(건강 칼럼니스트)

**네** 팔의 수도인 카투만두에 도착한 후 먼저 놀란 점은 생김새가 우리와 흡사하다는 사실이다. 같은 몽골계통의 종족이라고는 하나 여러 면에서 생활습관 역시 동일한 것이 많았다. 마치 수십년 전 우리의 모습을 다시 보는 듯했다. 대부분의 네팔 사람들은 농업에 종사하는데, 국토의 대부분이 경사가 급한 산지이므로 계단식으로

이루어진 농지가 마치 켜를 이룬 듯 촘촘하다.

네팔은 '세계의 지붕'으로 일컬어지는 히말라야 산맥 중남부에 위치한 전형적인 산악국가이다. 세계에서 가장 높다는 10개의 산 중 8개가 이 나라에 자리한다. 에베레스트, 안나푸르나, 마나슬루, 카첸중가 등 우리 귀에 낯설지 않은 산들이다. 험준한 산 속에 위치하고 있어서인지 네팔인들은 대개 순박하며 서로 돕고 의지하는 마음이 강하다. 근년에 이르러서는 장수하는 노인이 크게 늘고 있는 추세라서 방문 당시 이 나라의 장수요인을 파악하려고 노력했다.

네팔 사람들의 장수하는 요인 중 가장 큰 것은 굳은 신앙심에서 나오는 마음의 평화일 것이다. 종교 별로 믿는 수치를 살펴보면 힌두교가 90퍼센트, 불교가 9퍼센트, 회교가 1퍼센트를 차지하는데 기이한 것은 기독교는 법으로 금지되어 있다는 점이다. 네팔에서는 국민 모두가 신을 모시고 신과 함께 살아가기 때문에 무슨 일이든 잘되면 신의 가호요, 잘못되면 신의 저주를 받은 것으로 체념한다. 그러기에 어느 곳에 있는 사원이든 새벽부터 저녁까지 늘 기도하는 사람들로 초만원이 이룬다. 스스로 노력하고 땀흘려 일하려

◀ 원숭이가 많아 몽키 템플이라고도 불리는 스와삼부나트 사원의 황금색 스투파





▼ 영양식의 보급과 굳건한 종교심으로 마음 편하게 살아가므로 근년들어 네팔에는 장수하는 사람이 크게 늘고있다.

는 생각보다는 신의 가호를 비는 데 많은 시간을 소비한다. 그러면서 마음의 안정을 찾는 것이다.

네팔의 국교는 힌두교로 국민 절대 다수가 힌두교를 믿는다. 원래 힌두교는 우상 숭배와 다신교인데 네팔에서는 보다 특이한 형태로 발전했다. 힌두교를 믿는 사람이 불교사원을 찾기도 하며 반대로 불교신자가 힌두사원을 찾기도 한다. 네팔에는 불교를 믿는 사람도 적지 않으며 불교성지 역시 많다. 예를 들면 석가모니가 태어난 룸비니도 네팔에 있다.

네팔 사람들은 카스트 제도에 의한 신분제를 묵묵히 받아들인다. 하층 계급일수록 사회적으로 무시당하고 빈곤에 허덕이므로 카스트 제도를 저주할 것도 같지만 실제로는 착하게 살면 내세에서는 축복이 있을 것을 굳게 믿고 조용히 살아간다.

이런 이유 때문에 네팔 사회에선 폭력이나 간통, 음주 등으로 인한 사고가 적다. 네팔에선 힌두교 등 종교의 영향을 많이 받아서 유난히 축제가 많다. 징소리에 따라 많은 사람들이 뒤따르고 광장에선 둥글게 모여 춤을 춘다. 때로는 제물로 바친 물소의 목을 잘라 그 피를 나누어 마시고 얼굴에 바르기도 한다.

카투만두에는 이름난 절(사원)들이 많다. 카투만두 시민들이 숭배하는 스와암부나트는 카투만두 계곡에서 가장 오래 된 절이다. 무려 2천년도 넘는 고색창연한 절로, 네팔 불교인 라마교의 대표적인 성지로 385계단 양옆에는 돌로 된 불상과 사자, 코끼리 같은 조각품이 즐비하다. 절 주변에는 야생 원숭이들이 많아 몽키 템플이라고도 한다.



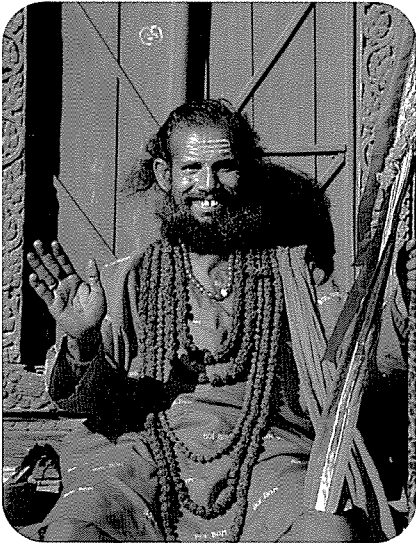
스와암부나트 사원 흰 색의 돔 위에는 황금빛의 스투파가 서있고 거대한 두 개의 눈이 그려져 있다.

바그바티 강가에 있는 파슈파티나트 사원은 힌두교의 성지로서 많은 힌두교인들이 순례하는 곳이다. 13세기에 세워진 파슈파티나트 사원은 힌두교인이 아니면 안으로 들어갈 수 없으므로 이교도나 관광객은 사원을 돌아 바그마티 강 건너편 언덕에서 바라보아야 한다.

아트막한 산 언덕에서 내려다 보니 강으로 내려가는 들계단인 '가트(Ghat)'에 장작을 쌓고 관 없는 시체를 그 위에 올려놓고 기름을 뿌리고 화장을 하는 모습이 보였다. 이곳에서는 많은 사람이 보는 앞에서 화장하는 것을 부끄러워하지 않는 듯



▲ 히말라야 산맥을 끼고 있는 네팔은 공기와 물이 맑아 건강하게 살기에 좋은 곳이다



◀ 이마에 붉은색 티카를 칠한 종교인.  
네पाल은 힌두교를 믿는 사람이 압도적으로 많다.

했다. 오히려 성지에 와서 화장하는 것과 죽은 후 내세에는 더 좋은 세상으로 갈 것으로 믿어 축하하는 분위기였다.

네पाल에는 남부의 인도 아리안 계통과 북부의 티벳, 미얀마 계통으로 구분되는 여러 인종들이 어울려 생활한다. 국토는 좁지만 구릉 족, 구르카 족, 야카 족, 타루 족, 라이 족 등 20여 종족이 고산과 골짜기에 몰려 사는데 우리에게 친숙한 종족은 산악 인내인으로 잘 알려진 셰르파족이다. 이들은 공기 맑고 깨끗한 물이 있는 곳에서 살뿐만 아니라 등산 같은 유산소운동을 생활화하며 살기 때문에 다른 종족보다 오래 산다.

네पाल의 수도는 카투만두로 이 나라의 정치, 경제, 문화의 중심도시이다. 과거에는 찬란한 불교 문화를 꽃피웠던 곳으로 광장을 중심으로 사원, 궁전, 주택들이 뻗뻗이 들어서 있다. 해발 1,350m의 고원지대에 자리

잡은 카트만두는 힌두교와 리마교 같은 종교와 다양한 인종들이 살아가는 곳이며 히말라야 등산의 현관으로 세계 각국의 등산가들이 즐겨 찾는 곳이다. 나무와 벽돌로 지은 붉은 색 건축물이 밀집해 있는 카투만두의 배후에는 만년설로 덮인 웅장한 산들이 자리하고 있어 멋진 대조를 이룬다.

문명에 찌든 세상을 벗어나 웅장한 자연과 순박한 인심이 살아있는 곳을 찾는다면 네팔 여행을 권하고 싶다. 볼거리도 많고 물가도 저렴하며 오염되지 않은 신비한 자연이 살아 숨쉬는 곳이기 때문이다. ■

▼ 카투만두 옛 시가지의 중심인 왕궁 앞 광장

