



한국의 장수촌을 찾아서

충남 청양군 비봉면

‘이름 소일소, 일로일로’라는 속담이 있다. 한번 웃으면 한 살 젊어지고 한 번 화를 내면 나이를 더 먹게 된다는 뜻이다. 화를 내면 혈액은 곧 산성으로 기울게 되며 항상 즐거운 마음으로 있으면 혈액은 알카리성으로 되어 몸에 좋다는 것이다.

인구 10만명당 100세 이상 노인 수가 21명 이상이면 세계적으로도 장수촌으로 인정받는다. 이런 근거로 한국노인과학 학술단체 연합회에서 조사한 국내의 장수촌으로 13곳이 선정되었는데 충남에서는 청양군이 유일하게 꼽혔다. 청양군에서도 비봉면이 65세된 노인이 전체 주민의 25%가 넘어 전국 평균 17%를 훨씬 상회하므로 이곳이 가장 좋은 장수마을일 것으로 판단되어 얼마 전 이곳을 찾아갔다. 방문 전 비봉면 면사무소로 전화하니 100세 이상된 노인이 3분 살고 있는데 104세 된 이명화 할머니가 제일 정정하다고 하여 그 분 집을 먼저 찾아가기로 했다.

▼ 처음에는 남편인 줄 알았는데 실제로는 막내아들(67세)인 김기중씨와 함께 포즈를 취한 104세된 이명화 할머니.



한세기를 훌쩍 뛰어넘는 1899년 9월 25일 생이신 할머니는 젊어서부터 무척 부지런한 성격이었다고 한다. 잠시도 가만히 있지 않고 바쁘게 집안 일을 거들었고 85세까지 집안 돈관리를 맡아했다고 아들되는 김기중 (67세)씨는 말한다. 즐겨드시는 음식으로는 구기자 차와 새우젓, 한공기의 밥과 김치, 과일로는 귤을 좋아하신다. 치아가 없어 말랑말랑한 것을 주로 찾는 편이며 하루 세끼 식사를 거르는 법은 없다. 신기한 것은 104세 된 노인이 하루에 담배를 한 갑씩 피운다는 사실이다. 건강에 백해무익한 담배를 그토록 오래 피우는 데도 오래 사시는 것을 보면 사람의 수명은 하늘에서 정해지는 것이 아닌가(?)라는 생각도 하게 된다.

비봉면 면사무소 총무담당 박학신씨는 산수가 수려하고 청정지역이라 비봉면 주민들이 장수한다고 설명한다. 물과 공기가 맑고 주민들이 서로 화기에애하니 자연적

으로 마음이 편안해진다고 한다. 또한 예로부터 비봉면은 효행심이 깊은 분이 많이 살아 나라에서 비석을 만들어주는 일이 자주 있었다고 한다. 실제로 여러 곳을 다녀보니 충효를 기리는 사당이나 비석이 곳곳에 자리하고 있었다.

비봉면의 면적은 38.41㎢로 청양 군면적의 8%를 점유하며 법정 10개리, 행정 14개리, 자연부락 55개, 67개의 반을 가지고 있다. 예로부터 땅이 비옥하여 사람들이 살기 좋은 땅이었으며 곡창지대인 용천, 가남평야에서는 기름진 쌀이 해마다 많이 생산되고 있다. 지난 70년대 초까지만 해도 마을을 뒤덮었던 초가집 대신 양옥집이 들어서 예스런 멋을 많이 잊게한다.

■ 비봉면의 장수식품

자연에 순응하면서도 자연을 최대한으로 활용하며 살아왔던 비봉면 주민들이 장수하는 요인 중에는 구기자나 표고버섯 같은 특산품을 평소 즐겨먹는 정도 간과

할 수 없다. 구기자는 비봉면의 대표적인 특산물으로 예로부터 강장제, 해열제, 간장병 등 만병통치 치료제로 오랫동안 사용되어 온 한약재이다. 주민들은 구기자를 물에 넣고 끓여 송충처럼 자주 먹는데 이런 점도 비봉면을 장수마을로 만든 요인일 것이다. 구기차나 구기주는 특정한 병의 치료에 쓰이는 것이 아니라 오래 장복하면 인체 자신이 가지고 있는 생리 작용을 원활히 하여 자신도 모르는 사이에 건강을 도모하게 한다고 학자들은 말하고 있다.

구기 열매를 구기자라고 하고 구기자 뿌리 껍질은 지골피라 하여 한방에서 해열제로 이용한다. 구기는 촌락이나 길가에 나는데, 다른 한약제와는 달리 오염해도 지장이 생기지 않는 특색을 가지고 있다. 이시진의 '본초강목'에는 다음과 같이 기록되어 있다. '구기는 독성이 없으며, 해열하고 체내에 있는 사기·가슴의 염증·갈증을 수반하는 당뇨병이나 신경이 마비되는 질병에 좋다. 구기자는 정기를 보하고, 폐나 신장의 기능을 촉진하여 시력이 좋아져 꺼져가는 등불에 기름을 부은 것 같이 된다'

구기의 새순과 연한 잎을 데쳐서 만든 구기나물은 반찬으로 먹는데 자라나 장어 요리에 구기자를 곁들이는 요리도 인기있다. 구기자 가루나 구기자 즙에 꿀을 친 흰 죽은 병 후 회복 음식으로 좋으며 구기를 사용한 구기주는 몸을 보호하고 허리를 튼튼하게 한다고 소개되어 있다. 잘 익은 구기 열매를 들기름에 섞어 두 달 이상 된 것을 머리에 바르면 백발이 방지되며 화상을 입은데도 유효하다고 전한다.

표고버섯 역시 비봉면의 특산품 중 하나로 비봉면 주민들은 명절 때는 물론 평상시에도 반찬으로 즐겨먹는다. 버섯은 곰팡이와 똑같은 균류에 속하는데 곰팡이와 다른 점은 자실체라고 하는 생식체를



◀ 비봉면의 특산품인 구기자는 주민들이 늘 먹는 장수 식품이다.

▼ 표고버섯 역시 이곳의 특산품으로 산속이나 비닐하우스에서 수확한다.



▲ 충남의 대표적인 장수마을인 비봉면의 조용한 겨울철 모습.

갖는 점으로 이것이 성장한 것을 사람이 먹는 것이다. 버섯은 독특한 향기와 맛을 갖기 때문에 세계 어느 나라에서나 애용되는 식품이다. 최근 버섯에 항암물질이 포함되어 있다고 하여 건강식품으로 널리 애용되고 있는데 버섯에 함유된 베타글루칸이라는 다당체가 암에 대한 면역력을 높이는 작용을 한다. 암 예방에 중요한 식이성 섬유는 특히 목이버섯에 많이 들어있다.

표고버섯에도 식이성 섬유가 많은데 식이성 섬유는 적당한 포만감을 줄 뿐 아니라 100g의 열량이 겨우 17kcal에 지나지 않으므로 다이어트 식품으로 아주 좋다. 버섯은 칼로리가 없는 식품이므로 많이 먹어도 살이 찌지 않는 장점을 가지고 있으며 버섯류에는 지질이나 당질, 단백질을 대사시키는데 필요한 비타민 B1,

B2가 있어 기초대사를 향상시킨다. 버섯에는 비타민B2가 풍부하며 독특한 감칠맛을 내는 구아닐산이 들어 있다. 구아닐산은 특히 표고버섯에 많이 함유되어 있는데 혈액의 콜레스테롤을 낮추는 작용이 있어 고혈압이나 심장병 환자가 섭취하면 좋다.

전형적인 농촌 지역인 비봉면 주민들이 건강한 이유에는 밭에서 나는 신선한 채소와 과일을 많이 먹는 점도 간과할 수 없는 점이다. 당근, 고구마, 살구 등 주황색을 나타내는 식물에 많이 들어 있는 베타 카로틴과 붉은 색을 나타내는 토마토, 딸기, 수박 등에 들어 있는 리코펜, 포도, 버찌 등에 들어 있는 안토시아닌, 베타 카로틴은 암, 심장병 예방에, 리코펜은 폐암, 전립선 암, 동맥경화증 예방에 효과가 있다고 전문가들은 말하고 있다.

‘건강한 삶을 살고 싶다면 식탁을 화려하게 꾸며라.’라는 말이 있다. 여기서 화려한 식탁이란 예쁘게 장식한 식탁을 의미하는 것이 아니라 보기만 해도 식욕이

당기는 울긋불긋 화사한 색상의 채소나 과일이 잘 조화된 식단을 뜻한다. 채소나 과일을 많이 먹으면 그 안에 들어 있는 비타민의 효능으로 암을 비롯해 심장병, 당뇨병 등을 예방, 치료할 수 있다고 한다.

세상에는 좋은 식품도 많지만 몸에 해로운 것도 적지 않다. 대표적인 것이 발암물질이기도 한 담배와 술이다. 오랫동안 담배를 피운 사람들은 당장 끊고, 폭음을 일삼아왔던 사람들도 술을 자제해야 한다. 또한 암을 일으키는 물질을 억제하는 식품을 상대적으로 많이 먹는 것이 중요하다. 이와 같은 ‘암 촉진자 억제 물질’로는 녹차, 홍차, 우롱차 등에 많이 들어 있는 카테킨류와 과일, 채소에 들어있는 베타카로틴과 리코펜, 그리고 마늘 같은 채소류의 알릴화합물, 딸기, 포도, 잣 등에 들어 있는 엘리직산 또는 황소염제인 아스프린류 등이다. 따라서 담배와 술을 자제하고 건강에 좋은 이들 식품을 즐겨먹는 것이 암을 예방하고 나아가서는 건강하고 오래 사는 비결이다. 2



▲ 예로부터 효행심 깊은 분들이 많아 비봉면 곳곳에 는 효행각이 세워져 있다.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)