



세계의 장수국을 찾아서

스코틀랜드

인 스코틀랜드는 백파이프의 애잔한 음악과 스카치 위스키 그리고 체크무늬의 스커트인 킬트가 연상되는 곳이다. 광활하게 펼쳐진 녹색 들panse에 양떼들이 한가로이 풀을 뜯고, 점점이 흩어진 호수들은 자연의 아름다움을 노래한다.

스코틀랜드에 살고 있는 주민 수는 500만 명 수준이다. 유럽에서 가장 인구밀도가 낮은 곳에 속한다. 방문 전 스코틀랜드 사람이려면 거칠고 무뚝뚝한 사람이라고 들었지만 막상 가서 보니 그렇지 않다는 것을 느꼈다. 처음 사귀기가 어렵지 일단 마음을 터놓으면 더할나위 없이 좋은 사람들이라고 현지에서 오래 생활한 한국인 교포가 귀뜸한다.

스코틀랜드의 수도인 에딘버러에 도착하면 고풍스런 도시 모습에 먼저 정겨움이 느껴진다. 에딘버러 시내의 넓지 않기 때문에 하루 정도면 걸어서도 충분히 돌아볼 수 있다. 에딘버러의 과거 이름은 디에이딘이다. '언덕 위의 요새'라는 뜻이다. 638년 노섬브리아 왕국이 이곳을 점령한 후 그들의 왕인 에드윈 이름을 따서 지명을 에딘버러라고 부르게 되었다고 한다. 18세기 유럽에서 르네상스가 일어난 후 에딘버러는 상업과 학문 그리고 예술의 중심지가 되어 '유럽의 아테네'라는 칭송을 받았다.

▼ 흥겨운 축제 날이 되면 조상대대로 간직한 지역별 휘장이 담긴 깃발을 휘날리며 정겨운 한때를 보낸다.



▶ 에딘버러 공원에는 조깅이나 산책하는 사람들을 쉽게 볼 수 있다. 이 곳 사람들은 꾸준한 운동이 장수의 조건임을 잘 알고 있다.

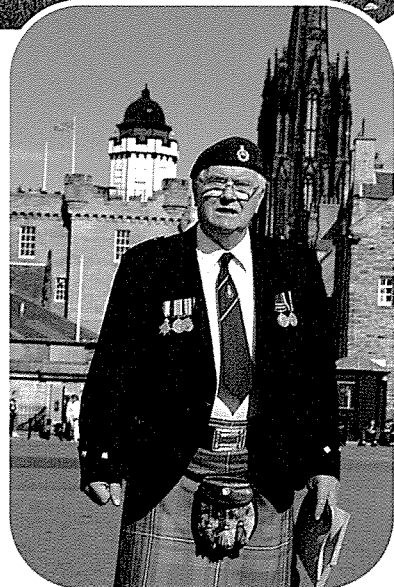
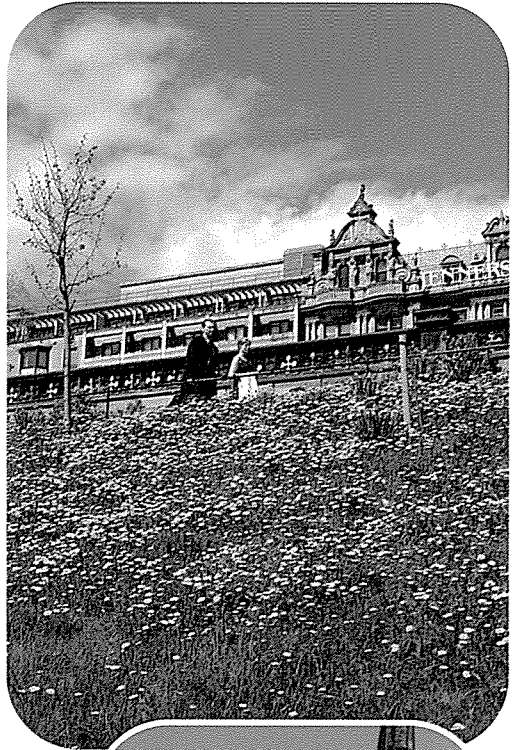
이른 아침이면 에딘버러의 싱그러운 공원에서 조깅이나 산책을 하는 사람들을 많이 볼 수 있다. 스코틀랜드 사람들은 적당한 운동이 장수에 큰 도움을 준다고 믿기 때문에 조용히 지내기보다는 하루 중 적당한 시간을 정해 운동을 하고 다정한 친구도 만나고 사회봉사활동에도 참여한다. 이곳 사람들은 운동은 스트레스를 푸는 데에도 도움을 주며 심폐기능의 강화 및 고혈압, 비만, 당뇨병 같은 각종 성인병의 예방과 치료에도 큰 도움을 주는 것으로 믿고 있다.

많은 스코틀랜드 사람들은 기독교를 독실하게 믿으며 종교적인 규범 아래 살아간다. 따라서 일상생활은 착실한 편으로 일부 음주를 즐기는 사람도 있지만 대부분 가족단위로 화목하게 보낸다.

스코틀랜드 사람들의 평균 수명은 20세기 초까지만 해도 40세 미만이었다. 하지만 의학발달과 위생 및 영양 상태의 향상으로 평균 수명이 80세를 넘고 있다. 과거에는 콜레라나 페스트 같은 전염병이 돌아도 많은 사람들이 죽곤 했지만 지금은 상·하수도 등 위생시설과 방역 대책이 잘 되어 있어 사망률은 극히 적다. 또한 과거에는 먹을 것이 마땅하지 않아 기근 등으로 사망하는 경우도 많았지만 지금은 영양과잉으로 인한 사망을 걱정해야 할 시기이다. 19세기 도입된 예방백신이나 20세기에 도입된 항생제 등은 질병으로 숨질 환자들을 많이 구했다.

학자들에 의하면 인간의 자연수명은 120세 정도라고 한다. 눈부신 의학발전과 영양상태의 확산으로 멀지않아 120세까지 사는 사람들이 적지 않게 등장할 예정이다. 100세가 넘는 스코틀랜드인은 20세기초만 해도 전무했지만 요즘은 쉽게 찾아볼 수 있다.

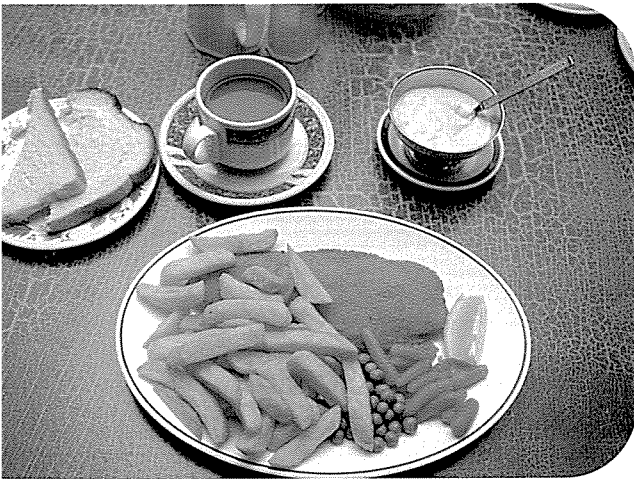
장수를 연구하는 스코틀랜드의 학자들이 발표한 바에 의하면 과음과 흡연을 피하고, 충분한 시간



▲ 스코틀랜드 전통복장인 체크무늬 스커트인 킬트를 입고 있는 노인.



▲ 역사와 전통이 고스란히 보존된 스코틀랜드의 수도인 에딘버러 시의 모습



▲ 스코틀랜드의 향토 음식. 감자와 빵, 커피 등인데 과식보다는 소식을 즐긴다.

수면을 취하는 등 규칙적인 삶이 건강에 큰 도움을 준다고 한다. 또한 적당한 식생활과 운동, 그리고 스트레스를 피하는 것도 필수적인 것으로 설명한다.

스코틀랜드는 유난히 자연환경이 깨끗한 나라이다. 이 나라의 수도인 에딘버러에는 고성과 궁전이 고스란히 보존된 올드타운과 현대식 고층건물들이 즐비한 뉴타운이 절묘하게 조화를 이루고 있다. 올드타운에는 중세기 때 지어진 유서깊은 석조건물과 잘 다듬어진 포장석 도로가 길게 뻗어 있어 고풍스러움이 느껴지는 곳이다. 유네스코에서 세계 문화유산으로 에딘버러를 선정한 데에도 도시 곳곳에 중세시대의 모습을 잘 간직하고 있기 때문일 것이다.

해마다 8월이 되면 에딘버러 시내는 시끌벅적거린다. 세계적으로 유명한 에딘버러 축제가 열리기 때문이다. 극장은 물론이고 거리 구석구석에서 수많은 예술 공연이 펼쳐진다. 54년의 역사를 가진 에딘버러 축제에는 각 나라에서 온 예술가들로 넘쳐난다. 다양한 음악, 연극, 무용 등 장르를 망리한 공연이 쉬지 않고 열리며 아간에 벌어지는 에딘버러 타투는 단연 인기이다. 애잔한 백파이프의 음색에 맞추어 스코틀랜드의 보병대의 장엄한 행진은 보는 이로 하여금 축제의 분위기를 한껏 느끼게 해준다. 72

글·사진/허용선 (건강 칼럼니스트)