

## 남아프리카공화국

글·사진/허용선(건강 칼럼니스트)

**남** 아프리카공화국은 열대성 기후와 지중해성 기후, 그리고 사막과 고원지대가 뒤섞여 아름다운 자연 경관을 이룬 나라이다. 아프리카의 다른 나라들과는 달리 사계절이 명확하고 연 평균기온이 18도 정도로 온화하고 공기 또한 맑아 사람 살기에 적합한 곳이다.

얼마 전 아프리카로 향하면서 그곳에서 오래 산 한국 교민을 만났는데 그에 의하면 남아연방은 물가가 저렴하고 자녀 학비도 적게 들어 교민들이 살기에 좋은 곳이라고 자랑했다. 실제로 가서보니 밤에는 치안이 불안하지만 한국의 특유의 끈기력으로 노력하면 어느 수준 이상의 생활은 가능한 것처럼 보였다. 사회 구조가 한국처럼 치열한 생존경쟁이 아니어서 건강악화의 주범인 스트레스를 크게 느끼지 않은 채 살아갈 수 있는 것도 좋은 점이었다.

세계적인 장수촌은 대개 해발 1,200~1,500m의 산악지대나 고원에 자리잡고 있다. 도시에서 멀리 떨어져 있어 공기와 물이 맑으며 농업에 종사하는 경우가 많아 늘 일을 해야한다. 주민들이 먹는 음식은 고정된 쌀이나 밀가루가 아닌 잡곡식과 야채, 과일을 중심으로 한 풍토식이다. 육류를 즐기는 사람이 장수하는 경우는 드문 실정이다. 남아프리카공화국에 도착해서 이런 곳이 어디에 있을까(?) 찾으려고 노력했다.

남아프리카공화국을 흔히 '무지개의 나라'라고 부른다. 그 이유는 인종과 종족, 종교, 언어와 자연 등이 매우 다양하기 때문이다. 살고있는 주민 수는 약 4천3백만 명으로, 이 중 흑인이 다수로 77%이고 백인

10%, 아시아계 3%, 그 외 혼혈이 약 9%를 차지한다. 국토 넓이는 아프리카 대륙의 4% 정도이지만 미국 텍사스보다 세 배, 영국 보다 다섯 배정도 큰 땅을 갖고 있다. 남아프리카공화국은 금과 다이아몬드뿐만 아니라 풍부한 지하자원을 바탕으로 아프리카 최대의 부국이 된 나라이다. 요하네스버그나 케이프타운 같은 도시의 거리를 걷다보면 마치 유럽에 온 것처럼 느껴진다. 피부 빛이 다양한 인종들이 살고 있지만 경제적인 실권을 움켜쥐고 있는 사람들은 백인이다.

케이프타운은 세계적으로도 드물게 아름다운 자연경관을 가진 도시로, 마치 유럽의 한 도시를 연상시킬 만큼 쾌적한 모습을 하고 있다. 많은 유럽 사람들은 케이프타운에서 노년기를 보내는 것을 최고의 희망으로 여긴다고 한다. 이곳 고급 주택가는 앞으로는 바다가 보이고 뒤편으로는 울창한 산이 자리한다. 건

◀ 남아공의 시민들은 휴가철이 되면 인근 바다로 나가 갖가지 해양 스포츠를 즐긴다.





▼ 적당한량의 붉은 포도주는 심장병 예방에 도움을 주는 것으로 밝혀지고 있다.



강에 유의하며 좋은 자연환경 속에서 살기 때문인지 이곳에선 장수하는 노인들을 많이 만날 수 있다.

남아프리카 공화국에서는 품질좋은 포도주가 생산되며 많은 사람들이 포도주를 즐겨 마신다. 학자들에 의하면 붉은 포도주는 심장병으로 인한 사망을 막는데 도움을 준다고 한다. 포도 껍질에 있는 항산화제인 '플레버노이드'라는 물질 때문이다. 심장은 신체 내에서 운동을 많이 하는 기관으로 산소를 많이 필요로 한다. 그런데 항산화제가 있는 붉은 포도주를 적당량 마셔 심장을 보호하고 돌연사를 예방할 수 있다는 이론이다. 이곳에서 만난 92세인 노인과의 대화를 해보니 술과 담배를 어느 정도 즐기는 분이였다. 사람에 따라서는 적당히 마시는 술이 긴장되고 피로한 몸에도 도움을 주고 나아가서는 장수에도 좋은 영향을 주는 것을 느낄 수 있었다. 하지만 간이 안 좋은 사람이나 당뇨병, 고혈압, 위장병이 있는 사람은 가벼운 술도 몸에는 해가 될 수 있다.

세상에 백해무익한 것이 담배로 알려졌다지만 장수하는 노인 중에서는 하루에 몇 개비씩 즐겨 피우는 분도 많다. 영국의 처칠 수상은 잘 알려진 대로 대단한 애연가였는데도 91세까지 살다 죽었다. 담배에 들어 있는 타르 성분은 200종 이상의 화합물로 이루어졌는데 이 가운데에는 수십 종이 발암물질이 있다고 한다. 폐암, 후두암 등 각종 암을 일으키는 중요한 요인이다. 만약 처칠 수상이 즐담배를 안 했다면 그는 100세를 넘어 살았을 것이다.

유럽보다 더 유럽다운 도시라는 케이프타운은 흔히 mother city(어머니의 도시)라고 불린다. 남아공의 많은 도시 가운데 가장 남서쪽 끝에 자리한 케이프타운은 아름다운 자연경관을 자랑한다. 케이프타운에는 유명한 희망봉 외에도 테이블마운틴, 물개섬, 펄턴섬, 로벤섬 등 볼거리가 널려 있다.

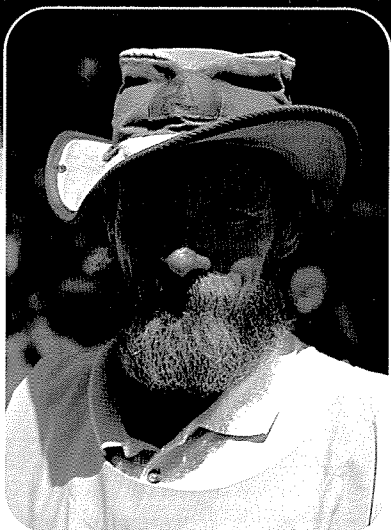


▲ 테이블 산(마운틴)에서 내려다 본 바다를 낀 케이프타운 주거지 모습

희망봉 주차장에서 필자는 약 1시간 정도 트래킹을 하여 가장 높은 곳에 있는 등대까지 왕복했는데 가는 도중 볼만한 곳이 많았다. 희망봉 앞 바다에는 거센 바람이 몰아치고 있었고, 바람에 떠밀려 온 높은 파도가 암벽에 부딪쳐 자욱한 포말을 자아내고 있었다. 희망봉의 회색 화강암으로 절벽을 이룬 해안과 검푸른 파도, 흰 모래사장 같은 자연 경관이 인상적이었는데 언덕 위에는 푸른 초원이 펼쳐져 있다. 이곳은 자연 보호 구역으로 지정된 곳으로 많은 동식물이 서식한다.

희망봉 주차장에서 필자는 약 1시간 정도 트래킹을 하여 가장 높은 곳에 있는 등대까지 왕복했는데 가는 도중 볼만한 곳이 많았다. 희망봉 앞 바다에는 거센 바람이 몰아치고 있었고, 바람에 떠밀려 온 높은 파도가 암벽에 부딪쳐 자욱한 포말을 자아내고 있었다. 희망봉의 회색 화강암으로 절벽을 이룬 해안과 검푸른 파도, 흰 모래사장 같은 자연 경관이 인상적이었는데 언덕 위에는 푸른 초원이 펼쳐져 있다. 이곳은 자연 보호 구역으로 지정된 곳으로 많은 동식물이 서식한다.

▼ 조깅하며 신체를 다듬는 사람들. 옆 건물은 대통령관저이다.



▲ 흑인에 비해 인구수는 적지만 남아공에서 백인들은 경제권을 장악하고있다. 여유있는 삶을 통해 장수하는 노인들도 많은 편이다.

테이블마운틴은 케이프 타운의 상징으로 시내를 휘감듯 우뚝 버티고 있다. 해발 1087m의 바위산으로 케이블카로 정상까지 올라가는 데에는 약 10분 정도 걸리지만 운동 삼아 산을 그냥 오르는 사람도 적지 않다. 올라가는 코스는 좀 완만하게 오르는 코스와 가파른 코스가 나뉘는데 보통 3시간 정도 걸린다. 케이블카를 타고 편안하게 정상으로 오를 때에도 케이블카 밑받침이 360도 회전하므로 제자리에서 주변의 경관을 잘 볼 수 있다. 필자가 가는 날은 날씨가 워낙 좋아 수평선, 지평선 할 것 없이 확연히 보였지만 이런 날은 드물고 대개 흐리거나 안개가 쌓인 날이 많다고 한다. 산 정상은 평평한 운동장 같았는데 뒤쪽으로는 12사도처럼 보이는 산들이 둘러져 있었고 앞으로는 세상을 다 안아 줄 것 같은 바다의 큼직함을 맘껏 감상할 수 있었다. 정상에는 식당과 전망대도 있고, 망원경도 설치되어 있어 주변을 관찰하는데 좋았다.

물개섬에서는 5천여 마리에 이르는 야생 물개를 볼 수 있다. 케이프 타운 교외 하우트만에서 배를 타고 약 30분 정도 가면 물개섬에 도착하는데 섬 주변은 무척 깨끗해서 바다 속까지 볼 수 있을 정도로 맑았다. 물개가 많을 때는 바위섬에 틈이 보이지 않을 정도로 많은 물개들이 올라와 앉아있고 멀리서 보면 바위가 까만 바위로 보일 정도라고 한다. 바람이 많이 불고 파도가 치면 시야가 흐려지고 배도 갈 수 없다고 한다. 운이 좋아서인지 필자가 가던 날은 청명했고 8마리 정도 되는 야생 돌고래가 지나가는 모습도 볼 수 있었다. 갑자기 나타나 워낙 빨리 지나가므로 멋진 장면이지만 사진촬영은 엄두도 못 낼 일이었다.

케이프타운 근교의 명물 중에는 펭귄 마을을 빼놓을 수 없다. 펭귄 보호지역인 볼더스 비치에는 수백 마리의 펭귄이 살고 있는데, 사람을 전혀 두려워하지 않는다. 펭귄은 극지방의 추운 곳에 사는 동물로 알고 있는데 무더운 아프리카에서 만난 것은 무척 신기한 일이었다. 77