

이집트

글 · 사진/허용선 : 건강 칼럼니스트

동 양·서양 그리고 아프리카 3개 대륙의 문화가 교차하는 이집트는 찬란한 고대 문명을 자랑한다. 파라오들의 무덤이었던 피라미드를 비롯한 불가사의한 건축물들은 보는 이를 감동시킨다. 이집트가 고대 4대문명의 발상지가 될 수 있었던 데에는 나일강이 큰 역할을 했다. 일찍이 그리이스의 역사가자인 헤로도투스는 '이집트는 나일강의 선물'이라고 말했다. 아프리카 대륙을 장장 6,400km를 흐르는 나일강은, 이집트 문화나 역사적인면 등에서 매우 중요한 곳이다.

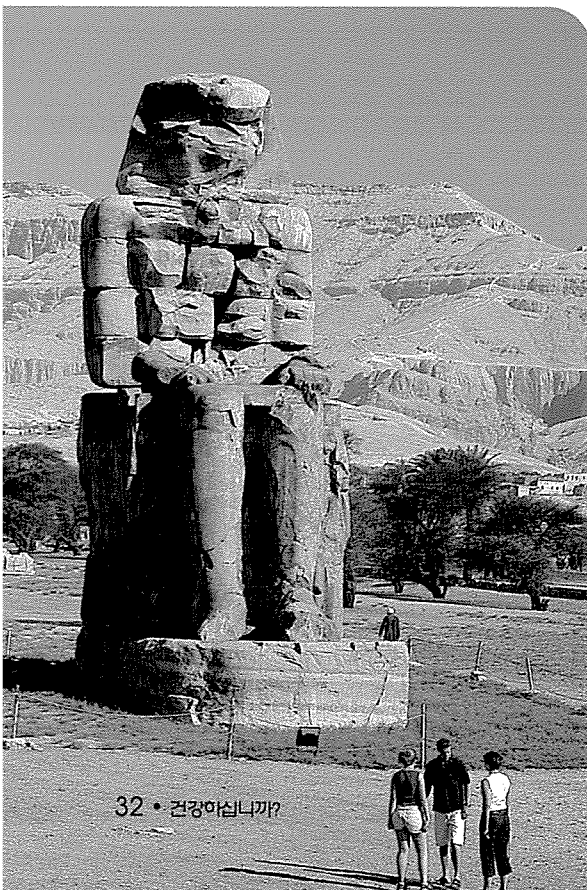
국토 면적이 한반도의 약 4.5배나 되는 이집트에 살고 있는 인구는 6천5백만 명 이상이다. 국민 대다수는 동양계 혈족으로 유럽이나 중동의 여러 나라에서 이주해 온 사람들과 같이 어울려 살고 있다. 이집트의 노인인구는 최근들어 점차 고령화 추세를 보이고 있다. 지역에 따라 평균 수명의 차가 크지만 대체로 80세 이상 사는 이집트 남녀의 비율이 크게 늘고 있으며 아프리카에서 으뜸가는 장수국가가 되지 오래이다.

얼마 전 이집트를 방문하여 장려한 문화유적을 살펴보고 이집트 사람들의 장수요인이 무엇인가(?) 파악하려고 노력했다. 이집트 관광청에 근무하는 직원의 설명에 의하면 국민 대다수가 이슬람교를 독실하게 믿기 때문에 이러한 종교적인 믿음에서 마음이 편안해져 장수요인을 이루는 것 같다고 말한다. 사실 이집트 국민의 90% 이상이 이슬람교를 믿고 있으며 이슬람문화가 이집트 사회에 미치는 영향은 대단하다. 하루에 다섯번씩 사원에서 울려 퍼지는 코란의 독경 소리, 온몸을 검은색 옷으로 감싸고 눈만 내밀고 다니는 여인들, 엄숙한 라마단 기간 중의 단식 등은 낯선 이방인들에게 호기심을 느끼게 해준다.

또한 먹는 음식도 큰 역할을 하는 것 같다. 이슬람 사회이므로 이집트에서는 율법에 따라 술마시는 것이 원칙적으로 금지되어 있다. 따라서 많은 이집트인들은 맥주를 마셔도 알코올이 없는 맥주를 마신다. 이처럼 국민들이 술을 멀리하므로 음주로 인한 간경변이나 간암 같은 질환으로 사망하는 일이 매우 적은 것이다.

이집트에선 라마단 기간 중에는 어떠한 고기도 먹지 않고 경건하게 지낸다. 때때로 단식하는 것도 건강에 좋은 효과를 주는데 라마단 기간 중 금식을 하는 법 국민적인 활동 역시 이집트인의

◀ 룩소르 서쪽 기슭의 밭에 세워진 높이 18m의 멍든 거상





건강에 좋은 일 같다. 원래 라마단은 이슬람력의 아홉 번째(Ramadhan) 달을 뜻한다. 해가 30일 떠있는 동안 가급적이면 먹지도, 마시지도 않는 금욕생활을 한다. 단식을 통해 스스로를 정화하고 가난한 이웃을 생각하며 신께 감사드린다. 라마단 기간동안 부자들은 하인이나 가난한 사람들에게 음식을 만들어 제공한다. 식사를 하는 경우에는 오후 6시, 밤 11~12시경, 새벽 4시경 세차례에 걸쳐 소량의 식사를 한다.

이집트 사람들이 즐겨먹는 신선한 음식 역시 건강에 좋은 영향을 준다. 대표적인 음식을 소개하면 몰루키아(molokhia)는 푸른 잎 채소에 마늘, 후추, 고추를 넣고 묽게 끓은 수프로, 쌀밥과 함께 먹는다. 많은 이집트인들은 풀(fool)이라는 음식을 먹는데, 이것은 콩으로 만든 걸쭉한 스투에 토마토와 향료를 넣어 맛을 낸다. 그리고 여기에는 보통 라임 주스와 기름, 또는 콩에 다 다른 야채들을 섞고 파슬리와 양념을 넣어 잘 튀겨 만든 타오미아(taamia)가 곁들여 나온다. 또한 양념을 하여 절인 무카랄(투르쉬)이라는 야채류가 이집트인들의 식탁에 자주 오른다.

마늘은 이집트에서 유용하게 사용되는 음식재료이다. 보통 입에서 냄새가 난다고 하여 유럽인들은 기피하는 것인데 이집트에선 5천년 전부터 마늘의 효능을 인정하고 널리 먹었다고 한다. 특히 고대 세계 7대 불가사의 중 유일하게 남아있는 거대한 피라미드를 건설할 당시, 힘든 노역에 지친 사람들에게 마늘을 꼭 먹도록 했다고 한다. 마늘은 무더운 날씨 속에서도 체력을 유지하게 했다. 원래 마늘은 정력을 강하게 하고, 식욕 증진, 정장, 기생충 퇴치, 살균, 이뇨, 혈압 강하, 신경통 완화, 변비의 예방과 치료 등에 효과를 주는 식품이다. 또한 최근에는 뛰어난 항암효과가 있다는 연구 결과가 소개되어 관심을 모으고 있다.

이집트는 국토 상당수가 사막이나 황무지이다. 비옥한 농경지는 나라 한가운데를 유유히 흐르는 나일강 유역에 펼쳐져 있다. 농업은 예로부터 이집트의 주요한 산업으로, 보통 한 해에 2~3모작을 한다. 주요한 작물로는 면화, 쌀, 밀, 옥수수, 콩, 보리, 사탕수수 등이다. 척박한 곳에서도 잘 자라는 대추야자 나무에서도 탐스런 열매가 수확되며, 껍질은 단단한 끈을 만드는데 사용된다.

‘세계의 어머니’ 혹은 ‘이슬람 세계의 중심’ 등으로 칭송되는 카이로는 오늘날에도 이슬람 세계에서 중요한 위치에 있다. 동양·서양·아프리카 3개 문화의 교차점이기도 한 카이로에는 찬란한 문화 역사를 가진 이슬람 사원이 많다.

이집트의 수도인 카이로에서 남쪽으로 약 670km 떨어진 곳에는 룩소르(Luxor)가 있다. 파라오의 신전이 늘어서 고대 이집트의 최대 번영지였던 곳이다. 룩소르의 시내에는 카르나크 신전과 룩소르 신전이 있고, 나일강을 건너 서쪽으로 가면 왕가의 골짜기, 히트세프수트의 장제전(葬祭殿) 등이 나타난다.

▼ 빵을 굽는 이집트 여성. 이집트는 쌀 대신 구운 빵을 즐겨 먹는다.



▲ 신선한 야채나, 과일을 많이 먹는 이집트 음식은 건강에도 좋다. 이슬람교를 믿기 때문에 돼지고기를 전혀 안먹는 것도 특징이다.

▶ 80이 넘어서도 힘든 일을 마다 않고 하는 이집트의 老人

아침 일찍 카이로를 출발한 비행기는 약 1시간 만에 룩소르에 도착한다. 비행기 차창에서 내려다 본 룩소르는 광대한 사막 한 가운데 있는 오아시스이다. 이집트로 떠나기 전에는 한참 더운 여름철이고, 기온이 40도 이상될 것이라는 말을 듣고 걱정했으나 막상 가서 보니 습도가 거의 없어 오히려 한국보다 시원했다. 다만 내리쬐는 태양 빛이 강렬해 얼굴이 타지 않도록 챙이 넓은 모자는 꼭 필요했다.

룩소르에는 두 개의 거대한 신전이 있다. 바로 '카르나크' 신전과 '룩소르' 신전으로 두 신전 간의 거리는 약 3km이다. 규모면에서는 카르나크 신전이 룩소르 신전보다 월등 크다. 카르나크 신전 입구에 도착하면 양쪽에 돌로 만든 스팅크스를 수십 개 보게 된다. 아몬 신의 성스러운 동물인 숫양들의 머리는 양이지만 몸체는 사자 모습으로 천년 이상의 긴세월 동안 신전을 묵묵히 지키고 있는 모습이다. 카르나크 신전은 마치 거대한 기둥의 숲과 같다. 특히 23m 높이의 돌기둥이 134개나 늘어난 대열주실로 들어서면 더욱 그렇게 느껴진다. 기둥에는 다양한 모습의 상형문자가 새겨진 것도 있으며 기둥 사이로 스며드는 석양 빛은 한층 신비스런 분위기를 자아낸다.



아부심벨의 암굴 신전은 기원전 1264~1256 사이에 나일 강가에 건설되었다. 이것을 만든 사람은 고대 이집트의 역사에서 가장 탁월했던 왕으로 스스로 '태양의 아들'이라고 자칭한 람세스 2세였다. 그는 자신의 위대함을 널리 알리고자 아부심벨 신전을 건립한 것이다.

아부심벨 신전은 크게 대신전과 소신전으로 구분된다. 대신전 정면에는 높이가 20미터나 되는 웅장한 람세스 2세의 좌상이 4개 자리한다. 좌우로 각각 2개씩이다. 람세스 이마에 장식된 뱀은 태양신을 상징한다. 람세스 동상 곁에는 작게 만든 인물상이 여러 개 있는데 주인공은 아내인 네페르티리과 여러 명의 왕자와 공주들이다.

이집트 정부의 아스완댐 건설에 따라 아부심벨이 있는 곳의 수위가 60m 정도 높아져 이 귀중한 문화유산이 수몰될 운명에 놓이게 되었다. 그러나 유네스코와 뜻있는 사람들의 헌신적인 노력으로 1963~1966년에 아부심벨 신전 전체를 끌어내려 원래보다 70m 높은 곳으로 이동시켰다. 문화재 보존의 권리와 세계적의 미담이며, 건축공학의 신기록을 깰 수 있는 사례라고 느껴진다.



▲ 아부심벨의 암굴신전- 탁월한 고대 이집트의 포이었던 람세스 2세가 만든 것이다.