

오스트리아

글 · 사진/허용선(건강 칼럼니스트)

오스트리아는 아름다운 산과 호수로 이루어진 나라이다. 모차르트와 요한 스트라우스의 감미로운 음악이 울려 퍼지는, '유럽의 작은 보석상자' 라고 불린다. 1천년의 긴 역사를 통해 한때는 세계 초강대국이었던 적도 있었다.

전체 인구가 8,150,000명 정도인 오스트리아는 독일과 같은 게르만 민족으로 이루어진 나라이다. 공용어는 독일어이고 국민 절대 다수는 가톨릭을 믿는다. 평균 수명은 75세를 넘으며 노인복지혜택이 잘된 나라로 유럽에서도 손꼽는다.

필자는 얼마 전 오스트리아를 방문하여 티롤 지방에 있는 노인들의 실버타운을 찾아갔다. 티롤(Tirol)은 오스트리아 서쪽에 있는데 알프스 산맥이 지나는 고지대다. 티롤의 마을 대부분이 1,000미터급 이상에 위치하는데 2,000~3,000미터 급 고봉들도 즐지어 있다. 티롤지방의 중심도시는 인스부르크이나 교외로 나가면 제펠트, 생 안톤, 레흐, 쾨르스 같은 작은 마을들이 알프스 산자락에 포근히 안겨있다. 이들 마을은 노후를 편안하게 보내려는 노인들과 다양한 레포츠 즉, 산악 트레킹과 래프팅, 겨울에는 스키와 스노보드 같은 스포츠를 즐기려고 찾아오는 사람들이 많은 곳이다.

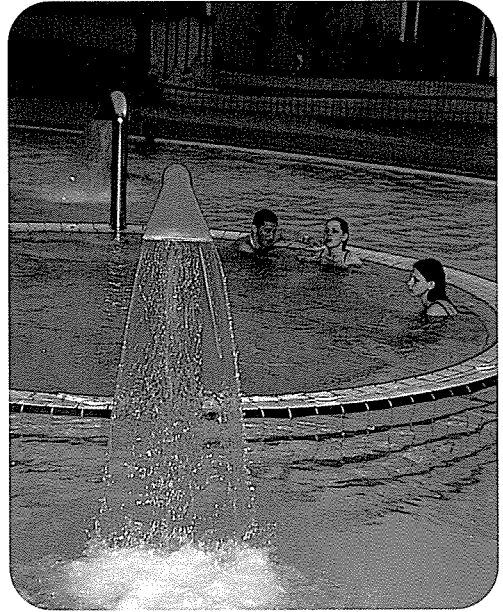


운동은 노년기에도 반드시 필요하다. 적절한 운동은 중풍과 심장병을 막아주고 당뇨병, 고혈압, 골다공증, 고지혈증, 비만, 불안 및 우울증을 완화시키기 때문이다. 나이에 관계없이 걷기, 수영, 자전거 타기 같은 유산소 운동과 스트레칭 및 근력강화 운동을 꾸준히 해야 보다 건강한 삶을 누릴 수 있다.

국토의 3분의 2가 수려한

◀ 유명한 온천 휴양지인 블루마우의 기묘한 건축물

- ▶ 온천이 대규모로 솟아나와 오래전부터 리조트로 발전한 블루마우 온천장 모습. 노인들도 건강관리를 위해 많이 찾는 장소이다.



알프스 산으로 둘러싸인 오스트리아는 공기가 맑고 수질이 좋은 곳이 많다. 대표적인 곳으로는 티롤 지방의 블루마우 마을인데 은퇴를 한 노인들이 즐겨찾는 곳이다. 교외에 있는 ‘블루마우 호텔 & 스파’는 온천이 있는 휴양시설이다. 기하학적 무늬와 빨강과 노란 원색의 건물들이 곳곳에 자리잡고 있어 마치 동화속의 궁전 같다. 오스트리아가 자랑하는 건축가인 ‘훈더바쎄(Hundertwasser)’씨가 지은 건물이다. 그는 화단가에 놓인 작은 화분하나, 목욕탕이나 화장실 벽의 타일 한조각, 복도 구석의 바닥재 등 사람들의 눈길이 자주 미치지 않은 곳까지 독특한 아이디어로 전혀 새로운 분위기를 자아내는 탁월한 건축가였다.

블루마우 리조트는 사시사철 뜨거운 온천수가 넘쳐흐른다. 온천을 하면 혈액순환이 원활해지고 스트레스 해소와 더불어 좋은 미용효과를 얻을 수 있다. 온천욕은 피로회복, 만성질환의 치료, 중추신경장애 등으로 인한 운동장애 등을 치료하기 때문에 많은 사람들이 이용한다. 블루마우의 가장 큰 매력은 한겨울에도 노천 온천욕을 할 수 있다는 점이다. 워터파크 내부로 들어가면 커다란 풀장에서 김이 모락모락 피어 오르며 사람들을 유혹한다. 주변에는 간이침대들이 늘어서 있고 온천수들이 작은 수로를 따라 냇물처럼 흐른다.

실내 풀장의 창가에 있는 간이침대에 누워 일광욕을 즐기는데 현눈이 소복히 쌓여있는 한겨울에도 옹기종기 모여 피로를 풀기도 한다. 별로 추위를 느끼지 않고 머리까지 시원해지는 맛에 노천풀장은 누구에게나 인기가 높다. 블루마우는 건강관리를 위한 리조트이다. 핀란드, 로마, 터키식 증기탕 등 다양한 사우나 시설과 미용과 건강을 한꺼번에 챙길 수 있는 아로마실을 운영한다. 동양기법까지 가미한 여러 종류의 마사지 서비스를 제공하기도 한다. 아로마 요법을 위한 재료들은 대부분 자연에서 추출한 것들이다.

제펠트 마을은 안정된 노후를 보내는 또 다른 휴양지이다. 해발 1,200m의 고지대에 위치하여 하이킹을 하면서 알프스의 아름다운 자연을 감상할 수 있다. 이곳 집들은 나무로 지어진 전통적인 살레풍이다. 베란다가 있고, 창가에는 한겨울에도 제라늄 같은 꽃을 피운 화분을 걸어둔다.



▲ 오스트리아 사람들은 녹색색 야채류와 붉은 포도주를 선호한다.

티롤 지방의 중심도시는 인스부르크(Innsbruck)이다. 이 도시는 동계올림픽(64년, 76년)을 두 번이나 개최했던 곳이라 교외로 나가면 스키장이 여러 곳 있으며 만년설이 있는 알프스 산록에서 사계절 스키가 가능하다. 옛날부터 상업도시로 발달했던 도시로 아름다운 알프스를 끼고 있어 관광지로도 명성이 높다.

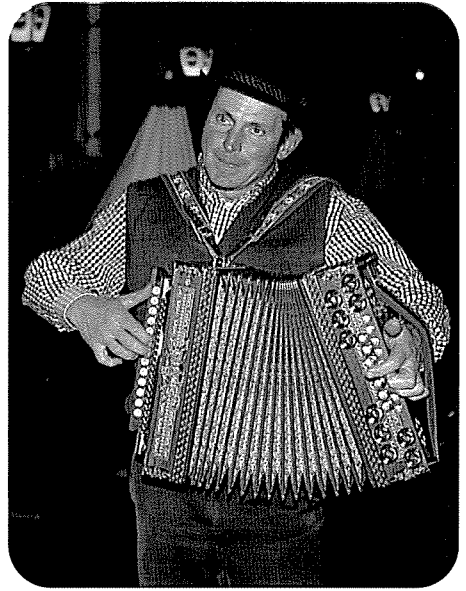
인스부르크의 구 시가지에 있는 헤르초크 프리

▶ 스트레스 없이 즐겁게 사는 것은 건강관리에서 중요하다.
티롤 주민中에는 낙천적인 사고방식을 가진 사람이 많다.

드리히 거리에는 고색창연한 건물들이 많이 있다. 800년의 긴 역사를 가진 인스부르크 구 시가지는 사람들이 많이 모이는 곳으로 이곳 건물들에는 창문이 유난히 많다. 구 시가지에 있는 황금의 지붕은 인스부르크의 명물이다. 15세기 말 막시밀리언 황제가 합스부르크 가의 권력을 과시하기 위해 발코니의 지붕에 금화를 이어 붙인 것이다. 당시 유명한 건축가인 니콜라우스 튀링에게 지시하여 만들었다. 원래 티롤 공의 궁전이었던 건물 정면에 3층 발코니를 새로 만들어 붙인 것으로 3층 난간에는 막시밀리언 황제와 2명의 부인 그리고 수상과 궁중악대 등의 모습들이 그려져 있다.

인스부르크의 변화가는 마리아 테레지아 거리이다. 상점, 레스토랑, 관공서 등이 도로 양옆에 뺏뺏이 들어차 있다. 중세풍의 건물도 종종 보이는데 대개 고딕·르네상스·바로크 양식의 건물들이다. 거리 중앙에는 흰눈 덮힌 노르트케터산을 배경으로 성 안나 기념탑이 우뚝 세워져 있다. 성녀 안나와 성 게오르게 동상이 아래에 있고, 맨 위에는 성모 마리아 동상이 자리한다.

오스트리아 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 음악으로 유구한 전통을 갖고 있다. 모차르트, 하이든, 베토벤, 슈베르트 같은 뛰어난 음악가들이 오스트리아에서 태어났거나 활동했다. 이러한 음악적 전통은 오스트리아 사람들을 낭만적이고 쾌활하게 했고, 만병의 원인인 스트레스도 줄여 오스트리아가 유럽의 장수국으로 되는데 일조를 했을 것이다. ■



▼ 알프스 산악지대에 위치한 오스트리아는 공기와 물이 맑은 나라이다.

