

독일 로맨틱 가도의 장수마을

글 · 사진/허용선(건강칼럼니스트)

예 독일의 분위기를 고스란히 간직하고 있는 동화의 세계가 바로 로맨틱 가도이다. 우거진 숲속에서 느닷없이 옛날의 성이나 중세의 도시가 나타나기도 하고 광활한 초원이 펼쳐지면서 그림 같은 마을이 자리하고 있어 보는 사람을 감동시킨다. 로맨틱 가도는 프랑크푸르트 남동쪽에서 뤼센까지 약 35km에 이르는 도로를 말하는데, 도로 양옆에는 중세시대 독일의 모습을 잘 보여주는 도시나 가옥들이 많다. 유럽 알프스산맥을 끼고 있어 자연경관이 뛰어난 로맨틱 가도에는 유명한 휴양지가 많으며 장수마을이 많이 모여 있다. 한적한 곳으로 들어갈수록 정답게 오순도순 살아가는 노인들을 많이 만나볼 수 있다. 장수촌의 노인들이 오래 그렇듯이 로맨틱 가도의 장수마을 노인들도 사고방식이 긍정적이고 낙천적이다.

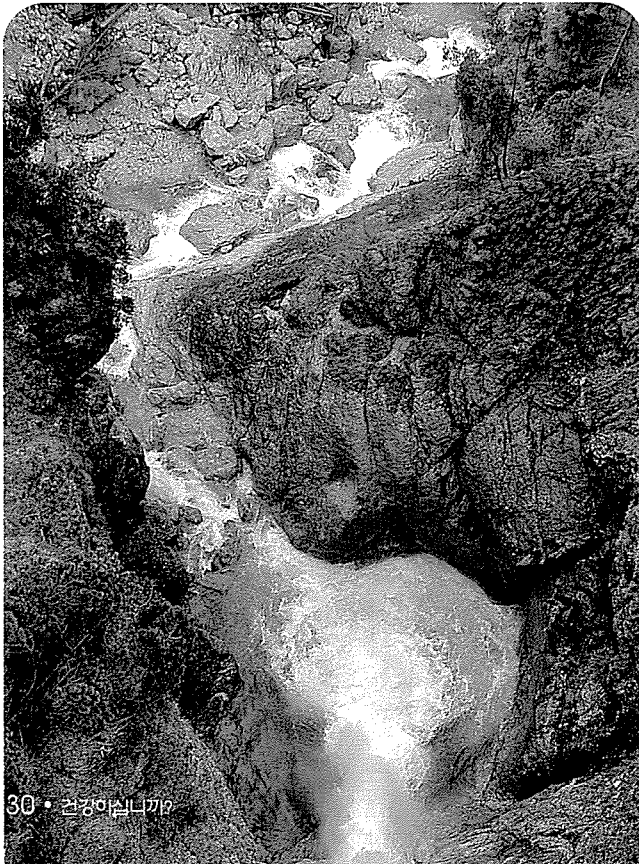
울창한 산림과 그림 같은 중세풍의 집들. 해가 넘어가면서 호수에 비친 황금빛 저녁놀. 이렇듯 동화 같고 그림 같은 아름다운 곳에서 사람들은 하루일과가 끝나면 마을 공터나 카페에 모여 담소를 즐긴다.

맑은 공기와 물이 있는 아름다운 자연 속에서 마음 편하게 살아가는 시골의 독일인들은 스트레스와 격무로 시달리며 사는 도시인보다 당연히 오래 살 수밖에 없다. 독일 여성의 경우 평균 수명이 80세라고 하는데, 이곳에선 90세를 넘는 노인을 어렵지 않게 만날 수 있다.

최근 들어 독일은 100세 이상 노인이 급증세를 보이고 있는데, 2030년 안에 100세 노인이 적어도 10만 명을 넘을 것으로 보고 있다. 독일에서는 노화에 대한 연구도 매우 활발한 편이어서 많은 과학자들이 세포노화를 근본적으로 막는 신물질의 개발과 세계적인 장수촌을 집중 연구하고 있다.

평균수명이 비약적으로 늘고 있는 요즘 세계적인 노화학자들은 장수에 대한 개념을

◀ 깊은 산중에서 흘러내리는 청정수는 건강을 이롭게 하는 큰 요인이다.





▶ 약기를 연주하러 가는 老스들. 마을에 경사스런 일이 있는 날, 老스들은 기꺼이 참여한다.

다시 세우고 있는 추세이다. 즉 무조건 오래 사는 것이 아니라 건강하게 오래 살다가 깨끗하게 죽는 것이 장수의 신개념이다. 장수학자들은 잘 웃고 유쾌하게 생활하는 습관이 가벼운 운동 못지않은 큰 효과를 기대할 수 있다고 설명한다.

독일은 사회복지제도가 잘 시행되는 나라로 시민들은 공립병원에서 무료로 치료를 받을 수 있으며, 민간병원에도 정부 보조금이 지급되므로 치료비가 저렴하다. 출산비의 경우는 전적으로 정부에서 부담한다. 선진국 수준의 높은 의료수준과 더불어 언제나 병원치료를 받을 수 있는 사회체제가 자연스럽게 국민의 평균수명을 연장시키고 있다.

한편 독일에서는 노령인구가 증가함에 따라 사회 및 경제적으로 심각한 문제점들이 나타나고 있다. 즉 노인이 되어도 젊은이 못지 않은 체력과 의욕이 넘쳐 다들 직업을 갖고 싶어하지만 일자리가 한정되어 있기 때문이다. 연금제도 역시 퇴직 후 노인들에게 좋은 제도이지만 노인이 급증하면 자금고갈로 혜택을 받는 것 역시 제한적이 될 수밖에 없는 것이다. 오래 사는 것 못지 않게 '보람 있게' 사는 것이 중요한데, 체력과 의욕은 있지만 일자리가 없는 노인들은 소외감을 느끼게 마련이나 로맨틱 가도 노인들은 대개 농업이나 축산업에 종사하므로 일손이 부족한 농촌에선 언제나 일할 것이 있어 행복하고 따라서 오래 사는 데 큰 역할을 하고 있는 것이다.

농가에 들어서면 옛 전통을 그대로 간직한 집도 많이 만날 수 있다. 농촌에서 먹는 음식은 독일인이면 으레 좋아하는 커다란 빵과 소시지 그리고 갓 수확한 신선한 채소이다. 독일의 소시지 맛은 세계적으로 유명한데, 돼지고기를 주재료로 하여 만들며 매콤한 겨자소스와 양배추로 만든 사우어 크라우트, 시원한 맥주와 함께 먹으면 노동 후의 피로를 말끔히 씻어주기에 족하다.

독일은 또 "맥주의 왕국"이라고도 불리는데, 해마다 10월이면 뮌헨에서는 옥토버 페스트라는 성대한 맥주 축제가 열린다. 이 때 소비되는 맥주량은 어마어마하다. 맥주 많이 마시기 대회에선 건강을 생각하지 않고 엄청난 양의 맥주를 몸 속에 쏟아붓는 사람들이 한바탕 광란의 시간을 보낸다.

장수국가 독일은 대개는 장수노인이 늘고 있는 추세이지만 과음을 하는 등 절제력이 없는 사람은 예나 지금이나 단명하는 편이다. 술을 많이 마시면 기억력 감퇴는 물론이고 심장기능, 간기능, 운동기능 및 성기



▲ 육류보다는 녹황색 야채를 즐기는 사람이 훨씬 장수하는 것으로 입증되고 있다.



◀ 다정한老夫부. 주말에는 수확한 농작물을 가지고 야외 인시장에서 판매한다. 늙어서도 꾸준히 움직이는 이런 습성이 자연적으로 장수춘을 이루게 한다.

능의 장애가 온다. 인간의 노화를 촉진하는 유해산소는 알코올에 의해 체내에서 많이 만들어져서 세포막을 파괴하고 각종 효소의 기능을 떨어뜨린다. 어쩔 수 없이 과음을 했다면 콩나물국밥이나 과당이 풍부한 쥬스를 마시면 숙취 해소에 큰 도움을 준다.

독일의 자연은 웅장하면서도 아름답다. 한적한 교외로 나가면 차창 밖으로 펼쳐지는 전원 풍경이 마치 동화책의 한 장면 같다. 광활하게 펼쳐진 초록색 초원, 한기롭게 풀을 뜯는 젖소와 양떼들, 호수 위를 떠다니는 야생 조류들, 숲 사이로 이따금씩 드러나는 유서 깊은 고성 등 참으로 목가적인 풍경이다. 이런 자연환경 속에서 100세를 훌쩍 넘기며 사는 노인들의 모습은 누구에게나 선망의 대상이 되고 있다. 74

노화를 늦추는 식생활

- 식사는 항상 배부르지 않게, 소식하는 습관을 들인다.
- '수면-식사-운동'을 가능하면 규칙적으로 하려고 노력한다.
- 항산화 비타민 A, C, E는 생과일이나 녹즙 등 다양한 색의 과일과 채소를 충분히 섭취하며, 상황에 따라 보충제를 이용한다.
- 기름진 고기류, 튀긴 음식, 인스턴트 식품, 짬뽕, 찜닭, 갈매기 등 하면 줄인다.
- 식이섬유소, 유산균, 불포화지방산(오메가 3계 지방산: DHA, EPA)의 섭취를 늘린다.
- 마늘, 생강, 파, 양파, 참깨 같은 양념을 평소 식사에 충분히 이용한다.
- 물은 하루 7~8잔 이상 충분히 마신다.

아름답고 공기까지 맑은 대자연속에서 살아가는 주민들의 평균수명은 해외의보다 월등히 높다