





양생을 위해 끊임없이 노력하는 유목민족 중국 신강성 위구르 자치구

유구한 역사만큼이나 인간 수명과 관련한 비법이 많은 중국에서 으뜸가는 장수촌으로 꼽히는 신강성 위구르 자치구. 중국 대륙 서북쪽에 있는 위구르 자치구는 사막 가운데 피어난 오아시스 지역이다. 예부터 사람 살기가 좋아서 여러 민족들이 다투어 차지하려고 했던 생명의 땅이다. 오래전부터 동과 서를 잇는 주요한 교역로였으며 2,000년 전부터 실크로드를 지나는 상인들이 물과 휴식을 위해 으레 들르는 곳이었다.

위구르 자치구는 당나라의 현장 삼장법사가 저술한 대당서역기(大唐西域記)의 무대다. 북경에서 기차나 비행기편으로 우루무치까지 간 후 다시 자동차로 한동안 달려야 도착할 수 있다. 위구르 자치구에 사는 사람은 대부분 위구르족이지만 중국 본토의 한족도 많이 이주해 살고 있으며 위구르족과의 결혼을 통한 혼혈인도 많다. 위구르족은 터키계의 후손으로 한 때 몽골 고원에서 살다가 9세기 중엽 이곳 텐산산맥 부근으로 이주한 유목 민족이다. 현재 위구르인들은 가축을 키우거나 농사를 짓는 사람이 많으며 대부분 이슬람교를 믿는다.

채식하고 과일 즐긴다

전체 면적은 상당히 넓어서 우리나라 한반도 전체 면적보다도 넓다. 장족, 티베트족, 몽골족, 위구르족 등 중앙아시아에 사는 여러 종족 중 유독 신강 자치구에서 사는 위구르족에 100세가 넘는 장수 노인들이 많다. 위구르의 100세를 넘는 노인의 수가 중국 전체 백세인의 25%에 달한다. 신기한 것은 이들이 사는 곳이 풀보다는 먼지와 모래가 많은 척박한 자연환경이라는 점이다. 위구르 주민들은 옥수수 가루로 얇게 구운 빵과 차를 즐겨 먹는다. 주식으로는 '차한'이 있는데 쌀밥에 고기와 우유, 식물성 기름을 넣고 만든 일종의 볶음밥이다. 또 살구, 복숭아, 사과, 포도, 수박 등을 특히 즐겨 먹는다. 사막지대여서 채소 재배가 안 되지만 오아시스 지역과 텐산산맥 계곡에서 끌어들이는 물을 이용하여 당도가 높은 신선한 과일을 대량으로 수확한다. 주민들은 살구를 특히 좋아하는데 겨울에는 말린 살구를 먹고, 동맥경화를 예방해 주는 살구씨도 버리지 않고 먹는다.

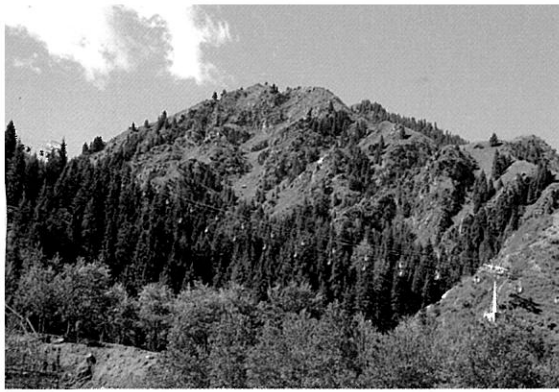


신강성의 장수 노인들은 고기보다는 채식을 즐긴다. 고기를 많이 먹는 사람이 장수하는 경우는 그리 흔하지 않다. 같은 신강성에 살고 있는 카자흐족은 유목민족으로 양고기와 우유를 주식으로 하고 과일과 채소를 적게 먹으며 우유에 소금을 타서 먹는다. 이런 식습관 때문인지 이들은 단명하는 편이다. 중국인이란 누구나 즐긴다는 돼지고기를 위구르 자치구에서는 전혀 먹지 않는다. 이슬람교를 믿기 때문이다. 다만 이곳에 사는 한족들만이 돼지고기를 소비하고 있다.

낙천적인 성격과 부지런한 삶

위구르의 노인에게 장수 비결을 물어보면 이슬람교의 교리에 따라 충실히 살았기 때문이라고 대답한다. 하루에 다섯 번씩 이마와 코가 땅에 닿도록 절을 하며 기도를 하는데 경건한 기도는 정신 건강에 많은 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 이슬람교에서는 기도를 하러 사원에 들어가기 전 손과 발을 깨끗이 씻게 하는데 이런 위생적인 습관 역시 장수에 도움을 주는 것으로 여겨진다. 또한 좋은 물과 수려한 자연환경 등도 장수에 큰 도움을 주었으리라 생각한다.





위구르족 마을에서는 100세가 넘는 노인들도 젊은이 못지않게 활동을 한다. 나이에 관계없이 부지런한 생활 태도와 적당한 운동이 노화를 지연시키고 건강에 활력을 불어넣는다.

위구르족 마을에서는 100세가 넘는 노인들도 젊은이 못지않게 활동을 한다. 낮에는 말을 타고 양이나 야크 떼를 몰고 다닌다. 매일 신선한 공기를 마시며 유산소운동을 하는 셈이다. 일을 하는 데에도 무리하는 법은 없으며 심한 스트레스를 받는 일도 별로 없는 낙천적인 성격의 소유자들이다. 학자들은 나이에 관계없이 부지런한 생활 태도와 적당한 운동이 노화를 지연시키고 건강에 활력을 불어넣는다고 보고 있다.

열악한 환경 속에서 장수촌을 가꾸다

위구르족 사람들은 손님이 오면 그들 나름대로 최선을 다해 대접한다. 이런 습성은 몽골 등 다른 유목 국가를 방문했을 때와 유사하다. 위구르족이 즐겨 먹는 밀가루 빵과 양고기 그리고 포도, 사과, 배 등 신강성 특유의 맛있는 과일이 식탁을 장식한다. 춤과 노래를 좋아하여 '두타'라는 두 줄짜리 악기와 손나잇(긴 나팔의 일종)을 잘 다룬다.

신강성 위구르족 자치구의 수도인 우르무치나 투르판은 사실 사람이 살아가기에는 자연 조건이 열악한 곳이다. 하지만 위구르족은 그들이 사는 곳을 장수촌으로 만들었다.