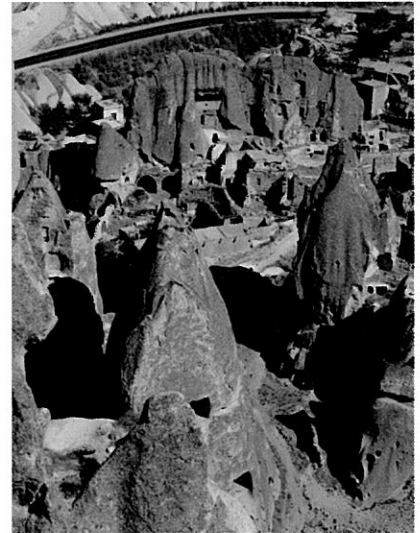
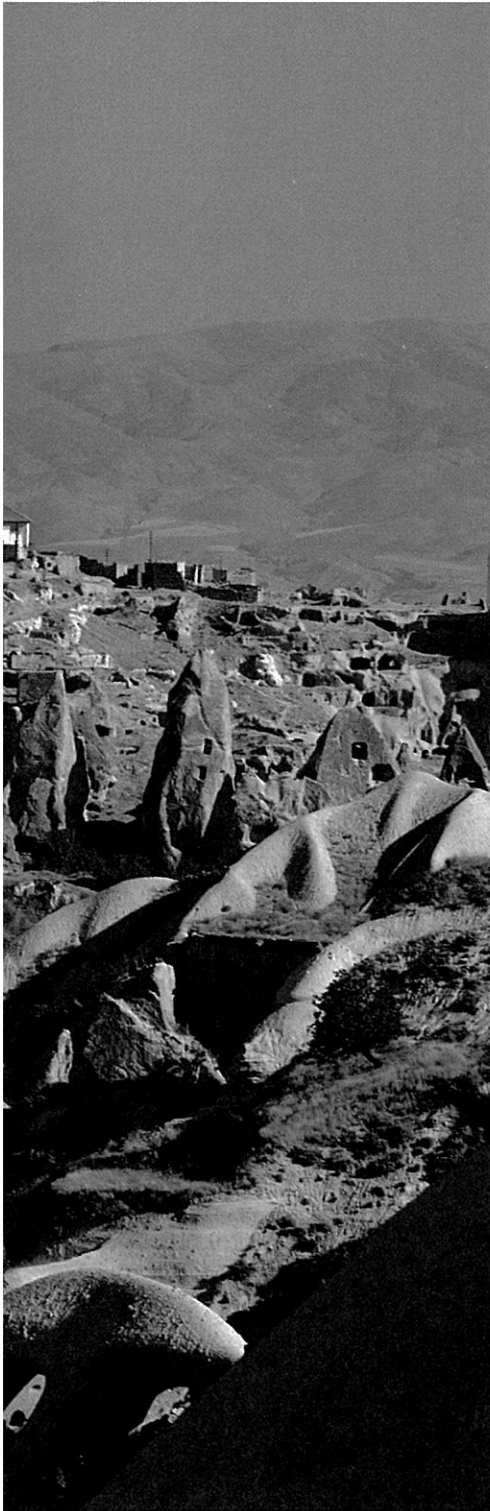


# 기묘한 암석의 도시 터키 카파도키아

세계적으로 경치가 아름답고 신비스러운 곳으로 이름난 지대, 곳곳에 초대형 암석들이 기묘한 모양을 취하고 있어 보는 이로 하여금 호기심, 재미를 느끼게 하는 지대, 90세 이상의 노인들이 원기왕성하게 살아가는 장수지대로 이름난 터키 카파도키아. 이곳의 사람들이 잘 먹고 건강하게 사는 비결은 과연 무엇일까.



터키 중부 아나톨리아 고원지대에 위치한 카파도키아는 세계적으로 이름난 비경(秘境)지대. '요정의 굴뚝'이란 별명을 가진, 땅 위로 솟구친 높이 20~30m나 되는 초대형 기암괴석들은 도토리, 버섯, 갖가지 동물 모습을 하고 있어서 장관을 연출한다. 특히 일몰시 붉은 석양빛을 받은 암석들은 제각기 고유의 빛을 발산해 더욱 신비스럽다. 황금빛, 붉은빛, 회색빛 등 다양한 색깔을 띠는 암석 모습은 독특하다. 원추형 모양의 암석 수천 개가 대지 위에 늘어선 모습은 지구상에서 오직 이곳에서만 볼 수 있는 진풍경이라고 한다. 수많은 기묘한 대형 암석들을 보고 있노라면 많은 사람들이 문득 판 세상에 와 있는 듯한 느낌을 받는다고 한다.

## 기묘한 카파도키아의 바위군

카파도키아 지방에 이와 같은 기이한 자연이 형성된 것은 약 3백만 년 전 격렬한 화산폭발과 엄청난 지진활동이 있었기 때문이다. 그 후 여러 차례 지각변동으로 땅 속에서 솟아나온 화산재는 햇빛 용회암으로 굳어지고 다시 오랜 세월 동안 풍화 작용을 거쳐 오늘날과 같은 신비한 모습을 이루게 된 것이다. 보통 20m가 넘는 높다란 암석들을 오래 전부터 이곳 주민들은 효과적으로 이용해왔다. 레스토랑, 모텔, 주거용 집, 공공장소 등으로 사용했다. 이곳 암석들은 쉽게 팔수는 있으나 일단 파고 나면 단단히 굳는 지질학적인 특성이 있



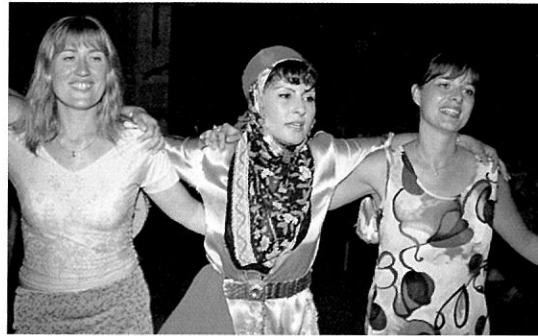
카파도키아 주민들은 요구르트를 집에서 직접 만들어 즐겨 먹는다. 요구르트에 있는 유산균은 장내에서 비피더스균 등 이로운 세균을 증가시키고 해로운 세균을 감소시킨다.

어 사람들이 동굴 속을 이용할 수 있었다. 인간에게 있어 동굴은 선사시대 이래 훌륭한 주거지였다. 추위와 비바람을 막아 주기도 하고 외적의 침입을 방어하는 데에도 적합했다. 카파도키아 지방의 초대형 암석에는 무수히 구멍이 나있다. 이것은 사람들이 그 안에서 생활했던 흔적이다.

### 카파도키아 주민들의 장수비결

터키에선 장수노인으로 '자로 아가(Zero Raga)'가 유명하다. 그는 1774년에 오스만 제국 비틀리스에서 태어났으며 1933년에 이스탄불에서 죽었으니 무려 159년을 살았다. 젊었을 적에는 건설 노동자로 활동했으며 나중에 세계 언론에 장수노인으로 크게 알려져 유명인사가 되었다. 말년에 그는 미국, 영국, 이탈리아, 프랑스 등에 초청을 받아 여행을 다녔으며 죽은 후 그의 시신은 연구를 위해 미국으로 보내졌다.

이렇듯 터키 곳곳에서는 90세 이상의 노인들이 원기왕성하게 살아가고 있는데 이는 카파도키아도 예외가 아니다. 카파도키아의 장수 비결은 무엇일까. 나이가 들면 하체근력이 약화되기 때문에 가벼운 차림으로 적당히 땀을 흘릴 정도의 산책이나 조깅을 하는 것이 좋은데, 카파도키아 노인들은 농사를 짓기 때문에 자연스럽게 건강에 좋은 걷기운동 등 유산소운동을 꾸준히 하게 된다. 미국 국립노화연구소는 노화예방의 비결로 걷기를 지목했고 '타임'지에서는 잘 걷는 것만으로



또 우울증, 고혈압을 치료할 수 있다고 밝혔다. 걷는 운동은 스트레스를 완화시키고 정신적인 안정을 유지시키며 체내 혈액순환을 촉진하여 뇌의 기능대사가 올라가 기억력을 향상시킨다.

또 카파도키아 주민들이 먹는 음식은 이 지역에서 생산되는 신선한 과일과 야채류가 많다. 여기에 들어있는 베타카로틴, 리코펜, 리모넨, 마늘 속의 알리신 화합물 등은 체내에서 암을 예방하는 대표적인 물질이다. 카파도키아 주민들은 요구르트를 집에서 직접 만들어 즐겨 먹는다. 요구르트는 약 4000년 전부터 먹어온 것으로 추정되고 있는 건강식품이다. 요구르트에 있는 유산균은 장내에서 비피더스균 등 이로운 세균을 증가시키고 부패균 등 해로운 세균을 감소시킨다. 따라서 요구르트를 즐겨 마시면 독소와 발암 물질이 덜 생성돼 대장암을 예방한다. 요구르트에는 우유처럼 양질의 단백질과 칼슘이 풍부하다. 100g당 단백질 함량은 3.5g, 칼슘은 120mg이다.

세계적인 장수촌 노인들의 공통점은 마음 편하게 세상을 산다는 사실이다. 조바심을 떨며 세상을 살면 오래 못산다는 것이 정설이다. 화를 내면 그만큼 수명이 단축된다고 한다. 아름다운 자연 속에서 화목한 가정을 이루고 건강에 좋은 자연식을 먹고 적당한 운동을 하고 살면 누구나 장수할 수 있을 것이다.

