



한국의 장수촌을 찾아서

강원도 횡성읍 정암 2리

서 울을 벗어나 강원도 횡성으로 향하는 마음은 설레었다. 보건복지부에서 지난 95년 전국 최장수 마을로 선정된 정암 2리로 가는 길이었기 때문이다. 지나가는 한강 변은 뿌연 아침 안개로 신비스러웠으며 초겨울의 찬 공기는 상큼함을 머금고 있었다.

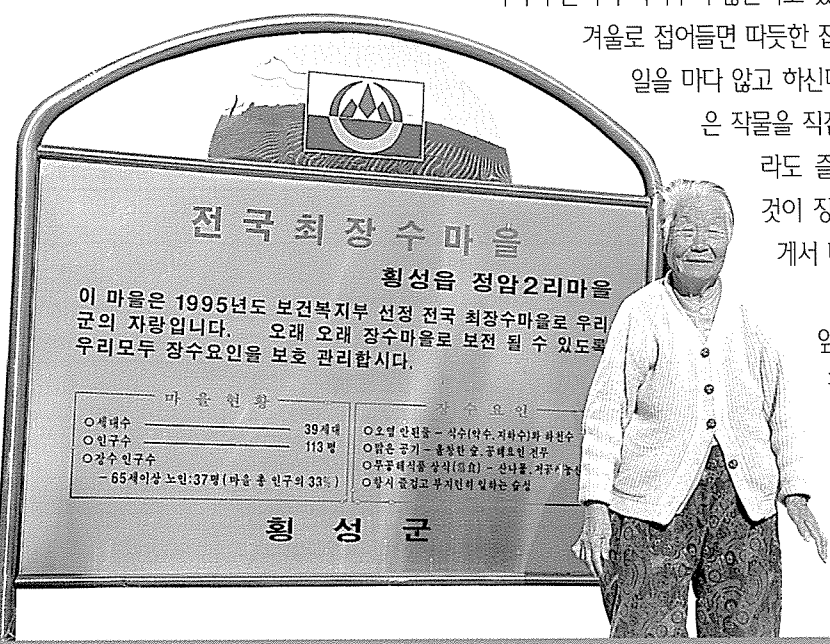
양평을 지나 홍천으로 가던 길을 중간에서 2차선의 좁은 길로 접어들어 한동안 달리다가 이윽고 횡성군청에 도착했다. 이곳에서 여러 자료를 얻고 다시 전형적인 시골의 포장도로를 따라 정암 2리를 찾았다. 표지판이 없어 어느 길로 가야 정암 2리로 가는지 아리송할 때 산불 감시원인 정암리 사는 분을 우연히 만나 정암 2리에 도착할 수 있었다.

정암 2리에서 처음 만난 분은 전가에 할머니였다. 연세가 90을 바라보는 나이이지만 정정하셔서 행동에 빈틈이 없어 보였다. 전할머니의 하루 일과는 아침 일찍부터 시작된다. 잡곡밥에 청국장과 김치로 간단히 요기를 한 후 마을을 산책삼아 걷는다.

몇 해 전만 해도 뒀산에 올라 딸감용 통나무나 나뭇가지를 지게 가득 싣고 걸어내려 온곤 했지만 지금은 과거의 근력이 따라주지 않는다고 했다.

겨울로 접어들면 따뜻한 집안에서 쉬지만 봄이 오면 힘든 밭일을 마다 않고 하신다. 고추, 참깨, 콩, 마늘, 옥수수 같은 작물을 직접 씨뿌리고 수확한다. 나이가 들더라도 즐거운 마음으로 계속 운동을 하는 것이 장수의 지름길이라는 것을 할머니에게서 배울 수 있었다.

전가에 할머니가 사시는 곳 바로 앞에는 마을 노인정이 있고 '전국 최장수마을'이라는 표지판도 그 옆에 세워져 있다. 횡성군의 지난 95년 조사에 의하면 마을 주민 중 65세를 넘는 노인이 33%로, 전국



◀ '전국 최장수 마을' 표지판 옆에 서 있는 전가에 할머니(90)



◀ 덕고산 산자락에 위치한 정암 2리는 맑은 공기와 물이 있는 곳이다.

에서 가장 비율이 높아 장수 마을로 선정되었다고 한다.

전문가들이 이곳의 장수요인을 분석해보니 오염없는 깨끗한 물(약수, 지하수, 하천수)

을 마시고, 해발 528미터인 덕고산

아래에 위치하고 있어 공기가 맑다는 사실이다. 울창한 숲으로 둘러싸인 마을이라 공해요인이 없다는 점도 빼놓을 수 없는 장점이다. 또한 산나물이나 저공해 농산물 같은 무공해 식품을 주민들이 즐겨 먹고, 항상 즐겁고 부지런하게 일하는 습관이 장수마을을 만들게 된 요인으로 분석되었다.

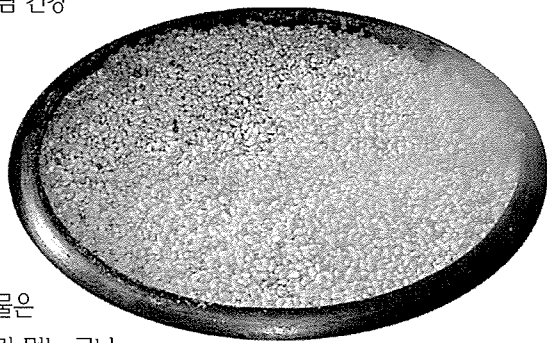
정암 2리는 산비탈에 띄엄띄엄 민가가 보이고 굴뚝에선 연기가 모락모락 오르는 전형적인 한국 농촌이다. 이곳은 덕고산의 비탈길에 형성된 마을로 토양은 약알카리성을 띄고 있다고 농촌 진흥청에서 밝힌 바 있다. 사람 혈액의 수소이온농도(p)는 평균 7.2로 토양이나 물이 이 수치에 가깝게 있으면 전문가들은 사람 건강에 좋은 환경 요인을 갖추고 있다고 판단한다. 따라서 정암 2리는 이러한 점에 잘 부합하는 곳이며, 흙에는 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등과 같은 무기질이 다량 함유되어 있어 이곳에서 생산되는 농산물이 다른 곳보다 신선하고 사람 건강에도 좋다.

정암 2리에서 주로 수확되는 작물은 옥수수, 감자, 고구마, 조, 수수, 콩이다. 이 중 콩은 예로부터 사람의 건강에 유익한 작물이다. 보통 식물성 육류라고까지 말해지는 것으로 칼로리가 높지 않아 선진국에서도 다양한 콩제품을 즐겨 먹는다. 원래 콩은 공기 중의 질소를 동화시켜 영양분을 만드는 농작물이다. 알칼리 토양에서 풍부한 유기물을 함유한 깨끗한 농작물은 사람 건강에 무엇보다도 유익한 것이다. 정암 2리 주민들이 즐겨 먹는 콩나물 밥, 청국장, 콩나물국, 콩자반, 두부 등은 이런 점에서 건강 식품이라고 말할 수 있다.

원래 콩은 공기 중의 질소를 동화시켜 영양분을 만드는 농작물이다.

알칼리 토양에서 풍부한 유기물을 함유한 깨끗한 농작물은 사람 건강에 무엇보다도 유익한 것이다.

정암 2리 주민들이 즐겨 먹는 콩나물 밥, 청국장, 콩나물국, 콩자반, 두부 등은 이런 점에서 건강 식품이라고 말할 수 있다.



▲ 주민들이 즐겨 먹는 콩은 '밭에서 나는 쇠고기'라고 일컬어지는 건강에 좋은 식품이다..



한국의 장수촌을 찾아서

현대화의 바람은 주민을 편하게 했지만
정수에는 큰 도움이 못되는 것 같다.
청암 2리도 지난 95년에는
전국 최고의 장수마을이었지만
노인들이 최근 많이 세상을 떠서
점차 장수마을로서의 명성이 사라지고 있다

정암 2리를 다녀온 학자는 이곳 지형이 중앙 아시아의 장수촌
인 그루지야 마을과 비슷하다고 한다. 나이가 들어도 일할 것이
있고 부지런하게 사는 점에서도 유사한 점이라고 밝혔다.

건강하게 장수하려면 절식을 하는 것이 몸에 좋다고 한다. 즉
먹는 것에 집착을 하지 말고 덜 먹는 것이 오히려 몸에 좋다는 학
설이다. 하얀 쌀밥에 기름 덩어리인 버터 따위를 듬뿍 섞어 먹는
식사 습관은 건강에 해롭다고 한다.

노화를 예방하고 수명을 연장하려면 독성 산소를 몸에서 빼내
야 하며 이때 비타민 E가 독성 산소를 중화시키는 항산화작용을
한다. 비타민 E는 또한 노인성 치매와 관절염, 당뇨병, 신장병 치

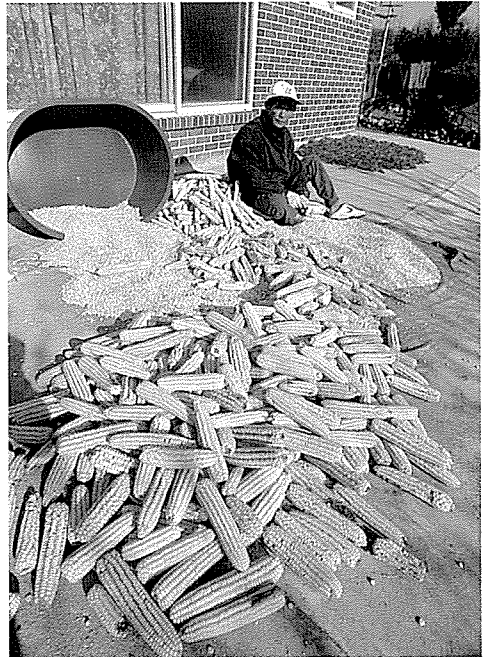
▼ 70세 가까이 된 노인도 산에서 땀감송
나무를 직접 지게에 지고 나른다. 나이
가 들어도 끊임없는 운동은 장수에 큰
도움을 주는 것이다.



료에도 큰 효과
를 준다. 노화에
관한 만병통치약이라고 까지 말해지는 비타민 E제제를 정암 2리 주
민들은 상용하지 않지만 지역적 환경이 비타민 E 제제 못지 않은 노
화 방지를 하고 있는 셈이다.

정암 2리의 음식에 소금 사용이 다른 곳보다 적은 것도 눈여겨 볼
만한 일이다. 과다한 소금 섭취는 혈압을 올려 뇌졸중이나 심장병을
유발한다. 따라서 신선한 농작물을 먹으면서 소금 사용을 자연스럽게
줄이는 정암 2리의 식사 습관도 배워야 할 점이다.

한때는 외부인의 출입이 매우 적은 한적한 마을이었지만 지금은
많은 사람들이 오가고, 술과 담배 같은 기호 식품도 흔히 볼 수 있게
되었다. 과거에는 걸어서 가던 곳을 자동차로 편하게 이동하고 농사
일도 농기계가 많은 도움을 주고 있다. 이러한 현대화의 바람은 주민
을 편하게 해주었지만 장수에는 큰 도움이 못되는 것 같다. 정암 2
리도 지난 95년에는 전국 최고의 장수마을이었지만 노인들이 최근
많이 세상을 떠서 점차 장수마을로서의 명성이 사라지고 있다. 7



▲ 옥수수를 다듬는 65세 된 주민. 나이가 들
어도 부지런하게 일하는 것은 세계의 장수
촌 어디서든 공통된 모습이다.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)