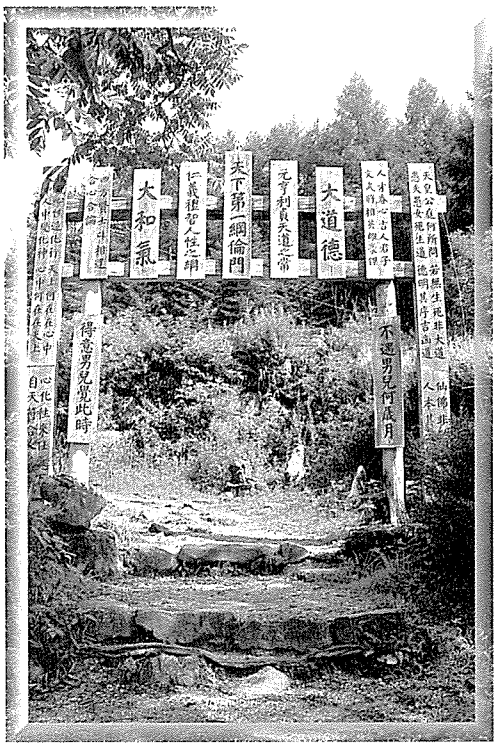
한국의 장수촌을 찾아서

경남 하동군 '청학동'

공기 맑은 지리산 자락 해발 830m에 위치한 청학동은 오래 전부터 알려진 특이한 장수촌이다. 이곳 주민들은 한국의 전통 풍습대로 머리를 땋고, 한복을 입고, 초가지붕 얹은 집에서 살아간다. 상투를 틀고 흰옷을 입은 사람들을 보노라면 갑자기 조선시대로 되돌아간 느낌이 든다.

'청학'은 중국의 전설적인 새이다. 기록에 따르면 청학은 '태평한 시절과 태평한 땅에서만 나타나고 또 지저귀는 새'라고 한다. 따라서 옛 사람들은 걱정없이 행복한 시절을 보낼 수 있는 곳을 청학동이라고 불렀다. 경남 하동군에 청학동이 본격적으로 세워진 것은 6·25전쟁이 끝난 뒤 민속종교인 '유불선 합일 갱정유도교' 신자들이 모여 도인촌을 이룬 데에서 시작된다.

▼ 청학동은 6·25전쟁이 끝난 뒤 '유불선 합일교' 신자들이 도인촌을 이룬 곳이다. 교지를 적은 팻말이 곳곳에서 눈에 띈다.

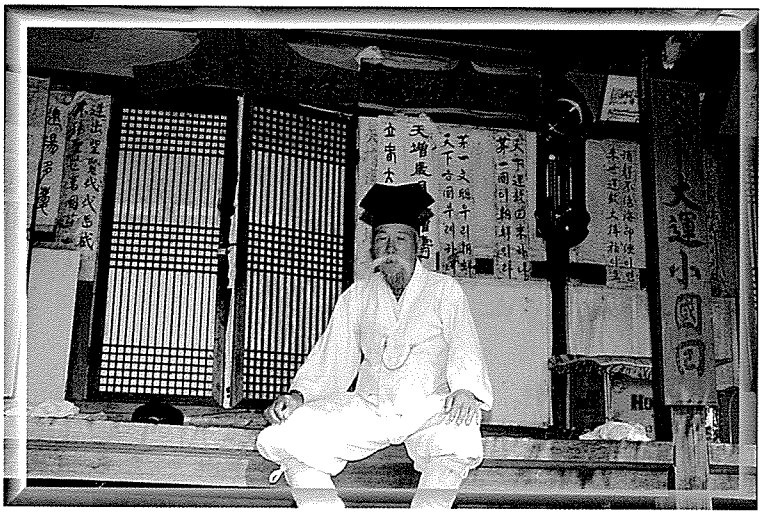


금년 8월 청학동 취재를 위해 서울에서 하동까지 기차로 내려간 후 다시 버스터미널에서 청학동으로 가는 버스에 올랐다. 꼬불꼬불한 산길을 타고 오르기도 하고 하동댐과 지리산의 아름다운 자연경관을 보기도 하면서 약 1시간만에 청학동에 도착했다.

현재 청학동에는 약 35여가구에 100명이 넘는 주민들이 살고 있으며, 이 가운데 65세이상의 노인은 15명으로 전국평균 노인 비율을 훨씬 상회한다. 청학동을 장수마을로 만드는 요인을 파악하려고 마을의 나이 지긋한 분들을 만나 의견을 들었다.

김덕준 할아버지(78세)에 의하면 30년 넘도록 하루에도 몇 번씩 기도를 드리는데 이러한 유교적 가르침에 따른 생활이 마음의 평화를 얻는데 더없이 좋다고 하신다. 간절한 기도는 육체와 정신의 안정에 도움을 준다는 것이 의학적으로도 규명된 적이 있다. 대부분의 청학동 사람들은 마을과 자신의 행복을 위해 기도를 드리는 것에서 하루를 시작한다. 늙은이나 청년이나 나이에 관계없이 수도승처럼 경건한 생활을 한다.

청학동 취재 중 음주를 하거나 담배를 피우는 사람도 보지 못했다. 청학동에서는 술마시고 고성방가하는 주민은 물론 담배를 피우는 사람도 거의 없다고 한다. 마을의 훈장들이 앞장 서서 그런 행동을 못하도록 한다. 대도시로 나가 살다가 다시 들어온 주민들은 음주나 흡연을 하는 경우가 있으나 얼마 안가 스스로 끊



◀ 김덕준 할아버지의 건강한 모습. 유불선 합일교 교지에 따라 생활하시는 분이다.

는다고 한다. 그만큼 마을의 경건한 분위기가 사람의 마음을 좋은 방향으로 이끄는 것이다.

청학동 사람들이 장수하는 또다른 비결은 소식(小食)과 건강에 좋은 산나물을 많이 먹는다는 점이다. 지리산 기슭에서 채취되는 무공해 채식은 확실한 장수식품이다. 이곳 주민들은 취나물이나 두릅 같은 것을 즐겨 먹는데 이것은 식물이지만 단백질이 많은 식품으로 알려져 있다.

청학동은 우리나라에서 동황토(東黃土)가 많이 생산되는 지역이다. 동황토는 아침 햇빛의 에너지를 오랜 세월동안 직각으로 받아 신비한 효능을 가진 황토를 말한다. 황토는 기(氣)를 간직한 생명물질이며 1g당 5억마리 이상의 사람 몸에 좋은 미생물이 살고 있다. 따라서 분해력. 정화력. 질소고정력이 탁월한 물질이다.

동황토는 황토 중에서도 건강에 특히 좋은 흙이다. 동황토를 참나무숯과 섞어 베게 속에 넣고 자면 불면증을 완화시키며, 칼에 베는 상처가 났을 때에도 동황토로 싸매면 자연스럽게 지혈이 된다. 또한 요통에 시달리는 사람에게 동황토 찜질은 치료에 좋으며 야외에서 고기를 구어 먹을 때에도 동황토 바닥에 불을 피우면 황토성분이 배어들어 한결 맛이 있다.

청학동 주민들은 예로부터 동황토를 널리 사용했다. 동황토를 이용하여 식용.약용.주거시설 등에 유용하게 활용했다. 삼선당에서는 청학동에서 출토되는 동황토를 이용하여 죽염이나 죽염간장 등을 만들어 판매한다.

청학동 마을 사람들이 장수를 누릴 수 있는 데에는 도가사상에 근거한 '영선도인법'이 큰 도움이 된다. 영선도인법은 사람을 소우주로 생각하고 기(氣)를 체내로 들어오게 하여 심신의 안정을 도모하는 일종의 기체조이다. 18단계로 구성된 운동법으로는 새벽에 일어나 눈을 감고 고요히 정좌하는 폐목명심좌, 두손을 꼭 쥐고 정신을 안정시키는 악고정사신, 두손으로 전후좌우를 두들기는 양수쌍허탁 등이 있다.

청학동 노인들은 영선도인법을 아침에 일어나 30분정도만 꾸준히 하면 누구나 좋은 효과를 볼 수 있다고 말한다. 많은 청학동 사람들은 매일 아침 이 운동으로 하루를 시작하며 운동하는 장소는 방안이든 마당이든 구애되지 않는다.

청학동에서는 시내로 나가는 먼거리 외에는 자동차를 타지않고 걸어서 다닌

▲ 청학동 주민들이 건강하게 살 수 있도록 도움을 주는 '영선도인법'을 하는 모습.

한국의 장수촌을 찾아서

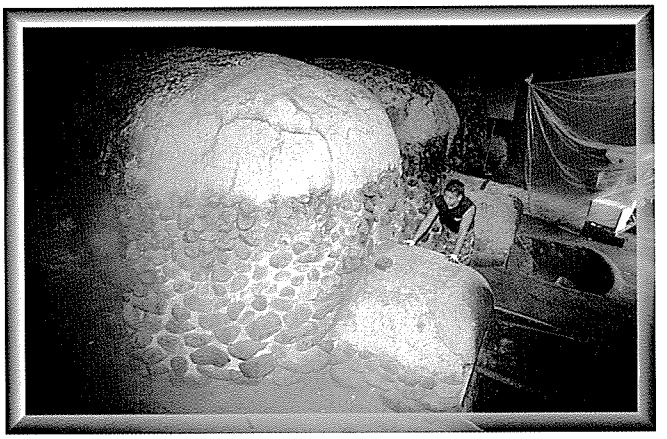
▲ 지리산 중턱 830m에 있는 청학동 모습. 공기가 맑고 오염되지 않은 자연 환경은 청학동의 자랑이다.

다. 가파른 산길도 자주 올라야 하므로 자연스럽게 운동이 된다. 청학동 노인들이 허리가 굽지 않은 것은 산행을 많이 다니고 영선도입법 같은 기체조를 오래 했기 때문으로 분석된다.

학자들은 노인건강에서 운동은 필수적이라고 말한다. 운동을 꾸준히하면 근육운동의 부족이 해결되고 노화의 진행이 느려져 건강하게 오래 살 수 있다. 노인에게 적절한 운동으로는 아침체조를 포함한 하루 여러 차례의 가벼운 체조, 그리고 산책과 휴식이 좋다고 한다. 맨손체조는 노화로 인해 생기는 심장, 혈관 및 호흡기계통의 질병 예방에 도움이 된다.

청학동은 외부세계와 담을 쌓고 유교적인 전통 생활방식을 고수하며 살아왔다. 이들은 머리를 땋거나 상투를 틀고 흰 옷을 입고 생활하는 것을 당연시하며, 서당에서 훈장에게 가르침을 받고, 예의 범절을 중요하게 여긴다.

과거와는 달리 외부인들이 빈번하게 찾아오고, 텔레비전과 같은 전자제품이 널리 보급되자 청학동도 순수한 모습을 많이 잃어가고 있다. 주민들은 이곳을 찾는 여행객들을 대상으로 토산품 등을 팔거나 농사일을 병행하면서 생활한다. 청학동에서는 해마다 두차례의 방학기간 중 전국에서 예절교육을 위해 찾아오는 학생을 위한 선원이나 서당도 많다. 일반인들도 심신의 안정을 위해 이곳을 방문한다.



▲ 황토죽염을 만들기 위해 동황토로 지은 가마.

각박하고 복잡한 현실을 등지고 독야청청 자기수도로 살아가는 청학동이야말로 세속에 오염되지 않은 장수마을의 전형이다. 질병이 들어올 수 없어 신선처럼 오래 살 수 있다는 지리산 청학동은 오래 살고자 하는 사람들의 마음의 고향이다.

글/안성의 · 사진/허용선 (건강 칼럼니스트)