

건강한 노후를 위한 식생활 (거친 음식 건강법, 건강한 식습관)

식품영양학과 교수 이원종

누구나 건강이 중요하다는 것은 잘 알고 있지만 바쁘다는 이유로 막상 잘 실천하지 못하고 살아갈 때가 많다. 그러나 돌보지 않으면 우리의 건강을 지켜나갈 수가 없다. 우리 주위엔 어느 날 갑자기 고혈압, 당뇨병, 각종 암 등의 진단을 받고 하필이면 내가 왜 이런 질병에 걸려야만 하는가 원망하는 경우가 많은데, 이러한 만성질환은 우연히 일어나기보다는 반드시 원인이 있다고 생각된다.

그 원인중의 하나가 제대로 된 먹거리를 먹지 않고 있기 때문이다. 생활이 풍족해지다보니 먹을 것이 너무 많아 너무 많이 먹고 적게 움직인다는 것이다. 사람은 원래 일을 하여 먹거리를 만들어 먹도록 창조되었습다. 그런데 요즘에는 먹을 것이 넘쳐나 너무 많이 먹고 움직일 일이 없기 때문에 비만이 되고 각종 성인병에 걸리게 된다.

우리의 밥상이 갑자기 서구식으로 바뀌면서 배부른 영양실조에 걸리는 사람들이 많다는 것이다. 영양실조라고 하면 먹을 것이 없어서 걸렸는데, 요즘에는 먹을 것이 넘쳐나는 데에도 영양실조에 걸린다는 것이다. 다시 말하면 편리하다는 이유 하나만으로 인스턴트 식품을 많이 섭취하다보니 칼로리는 많이 섭취하는데 이를 소화시키는데 필요한 비타민, 무기질, 섬유질이 부족한 상태이다. 자동차가 달리려면 휘발유도 필요하지만 엔진을 유지하는 데에는 윤활유도 필요하다. 휘발유만 공급해주고 윤활유를 공급해 주지 않으면 엔진이 고장난다. 인스턴트식품은 도정이나 정제된 원료를 사용해서 우리의 입맛에 맞게 하기 위해서 인공색소나 향료, 방부제 등 각종 첨가물을 첨가해서 만든다. 또한, 인스턴트식품은 지방이나 소금의 함량이 많아 심장질환, 고지혈증 등 각종 성인병을 유발할 수도 있다.

세 번째, 가정에서의 요리 시간이 점점 더 줄어들고 있다는 것입니다. 어느 통계를 보니까 50년전에는 하루에 요리를 하는 시간이 2시간이던 것이 요즘에는 하루 평균 20분 정도로 줄어들었다고 한다. 너무나 바쁘게 요리할 시간이 없기 때문이다. 따라서 외식을 할 기회가 많아지고 있지요. 외식을 하다보면 식생활을 조절하기 매우 어렵다. 조미료를 얼마나 사용하고 또, 소금을 얼마나 사용하는지 알 수가 없다.

집에서 요리를 하더라도 예전에는 어머니들이 조미료대신에 멸치나 다시마, 버섯 등으로 국물을 내서 먹었는데, 현대인들은 편리한 조미료에 의존하는 경우가 많다. 주부들이 너무 바쁘다보니 아침에 나갈 때에 먹던 김치를 냉장고에 넣을 시간마저 없고, 콩나물을 다듬을 시간마저 없는 경우도 있다.

네 번째로는 현대인들이 먹는 먹거리는 너무나 부드러워서 씹어 먹을 게 별로 없다는 것이다. 천천히 씹어 먹어야만 위에서 포만감을 느낄 수 있는데, 배가 부르다는 사실을 느끼기도 전에 너무 빨리 먹다보니 자연히 살이 찌게 되고, 혈당도 빨리 올라가고, 성격도 급해지고 여유가 없어지는 것 같다.

이러한 문제점들을 보완하기 위해서, 나는 부드러운 음식이 아닌 ‘거친음식’을 드실 것을 권한다.

거친 음식이란 첫 번째, 자연 환경속에서 농약이나 화학비료의 도움을 받지 않고 거칠게 자란 식품을 말한다. 농작물에 농약이나 화학비료를 뿌려주면 보기에 예쁘고, 부드럽게 잘 자랄 것이다. 그러나 농작물은 원래는 농약이나 화학비료를 뿌리지 않더라도 스스로 자신을 병원균이나 해충으로부터 자신을 보호하기 위해서 여러 가지 화학물질을 만들어 낸다. 이러한 물질을 생리활성 물질이라고 하는데, 이러한 물질들은 식물체자신도 보호하지만 우리 인간의 몸속에 들어오면 면역력을 증강시켜 질병에 잘 걸리지 않게도 해주고, 몸 안의 활성 산소를 제거하는 항산화제 역할을 하여 암을 예방해 주기도 한다.

이러한 생리활성이 많이 들어 있는 거친 음식은 색이 진하고 향이 강한 것이 특징이다. 비타민 A, C, E 등이 많이 들어 있는 녹황색 채소나, 안토시아닌 적색 색소가 많이 들어 있는 적포도, 검은콩, 유황화합물이 많이 들어 있는 마늘, 양파, 부추 등이 이러한 예이다.

두 번째, 거친 음식은 껍질을 제거하지 않은 식품이다. 비타민, 무기질, 섬유소 등 곡물의 영양분은 대부분 씨눈이나 겨층에 많이 들어 있다. 씨눈이 있어야만 싹이 튼다. 싹이 튼다는 것은 생명력이 있다는 이야기인데 도정해서 씨눈이 제거되면 싹이 트지 않는다.

세 번째, 거친 음식은 지역에서 생산되는 토종식품이나 전통 식품을 말한다. 지역에서 생산되는 식품은 그 지방의 기후, 토양, 풍토에 알맞은 식품으로

그 지역에 사는 사람들에게 가장 잘 맞는 특성이 있다. 또한 수확한 후에 가공하거나 보관하지 않고 바로 소비할 수 있어 신선하고 영양가의 파괴도 적다고 할 수 있다. 지역 농산물을 먹는 것은 지역경제를 살리는 일이기도 합니다. 최근 세계 각처에서는 자기네 지역에서 생산되는 농산물의 목록을 만들어 소비자들에게 알리기도 하고, 새벽시장이나 농산물직거래 장터를 이용해 판매하기도 한다. 2008년 현재 미국에서는 4,600 곳의 농산물 직거래 장터가 운영되고 있다고 한다.

우리 조상들이 먹어왔던 도라지, 민들레, 질경이, 쑥, 쑥, 산나물처럼 자연속에서 자란 야생식물도 거친 음식이고, 예로부터 먹어오던 간장, 된장, 고추장, 김치 등 우리의 전통식품도 거친 음식이라고 할 수 있다.

다음은 건강한 노후를 위한 식생활에 대하여 설명하고자 한다. ‘세월에는 장사가 없다’는 말이 있듯이 누구나 나이가 먹으면 늙게 마련이다. 그럼에도 불구하고 ‘건강하게 오래 살고 싶다’는 것은 모든 사람들의 꿈과 욕망이다. 최근 들어 세계 최고의 장수나라 일본에서는 100세 넘은 노인들의 수가 3만 명이 넘었다고 한다. 우리나라 사람들의 평균 수명도 해마다 늘어가고 있다. 50년 전에는 평균 수명이 50세에 불과 하던 것이 2008년 현재 79세에 이르고 있다. 이러한 추세라면 100세까지 사는 사람들이 엄청나게 늘어날 것으로 전망된다. 100세까지 오래 사는 것도 좋지만 당뇨, 암, 뇌졸중, 동맥경화 등의 각종 질환에 걸리지 않고 건강하게 오래 살아야 한다.

얼마 전 나는 시간을 내어 아내와 함께 세계적인 장수마을을 돌아보기 위하여 여행을 떠났다. 내가 직접 돌아본 장수마을은 에콰도르의 빌카밤바, 그루지아의 코카사스, 중국의 바마와 루가오, 이탈리아의 사르데냐와 캄포디멜라, 일본의 오키나와, 불가리아의 로도피산맥, 프랑스 남부, 파키스탄의 훈자 등 10곳이었다.

1) 신성하고 고요한 마을- 에콰도르의 빌카밤바

세계적으로 유명한 장수마을인 빌카밤바(Vilcabamba)는 남미 대륙의 북서쪽에 위치한 에콰도르에 있다. 에콰도르는 인구 1,200만명 정도의 작은 나라로 수도는 키토(Quito)이다. 에콰도르라는 말은 원래 적도라는 뜻이다. 적도가 키토에서 15km 정도 떨어진 곳에 있기 때문에 붙여진 이름이다. 키토는 2,850m의 고산지대에 위치하고 있다. 비행기에서 내려다보이는 키토는 온통

산으로 둘러싸여 있었다. 서쪽으로는 완만한 산들이 경사를 이루고, 동쪽으로는 차암베 산의 만년설이 장관을 이루었다. 1월 중순임에도 불구하고 키토의 낮 기온은 무척이나 따뜻했다. 혹자는 키토를 가리켜 ‘영원한 봄의 도시’라고 말했는데, 실제로 도착해서 보니 왜 영원한 봄이라고 하는지 실감이 갔다. 키토에서 빌카밤바로 가는 길도 만만치 않았다. 남쪽으로 800km 정도 떨어진 곳에 있는 로하(Loja)라는 도시로 가서 또 다시 남서쪽으로 42km를 가야 했다. 빌카는 인디언의 말로는 ‘신성한’이라는 뜻이며, 밤바는 ‘마을’이라는 뜻이다. 빌카밤바는 성경에 나오는 아담과 이브가 살던 곳이라는 전설도 있다. 마을은 해발 1,500m의 높은 곳에 위치해 있지만 마을 전체가 산으로 둘러싸여 있는 분지의 가운데에 있었다. 1년 내내 봄날 같은 온화한 기후, 월코나무에서 뿜어져 나오는 맑은 공기, 만당고 계곡에서 흘러내리는 미네랄이 풍부하고 깨끗한 물, 오염되지 않은 유카와 곡물, 채소를 즐겨 먹으며, 적당한 노동을 하며, 낙천적으로 여유로운 삶을 즐기는 것, 그리고 유전적인 요인 등이 장수의 비결이라고 했다. 빌카밤바 사람들이 장수하는 비결로는 영원한 봄의 기후를 들 수 있다. 10월부터 다음 해 5월까지가 우기, 6~8월이 건기인 온화한 아열대성 기후인 이곳은 1년 내내 온도가 18~28℃정도로 일정하다. 내가 이곳을 방문했던 당시는 1월임에도 불구하고 많은 사람들이 낮에는 반바지를 입고 다니고 있었다. 온화한 기후로 인하여 곡물이나 과일, 채소가 농약이나 화학비료의 도움 없이도 야생으로 사시사철 잘 자라고 있었다. 또 하나의 비결로 산은 물론 마을 한 가운데 광장, 도시 곳곳의 가로수로 심어져 있는 월코나무를 들 수 있다. 월코나무는 아카시아 나무와 비슷하며, 잎이 가늘고 나무줄기에 마치 진흙을 발라 놓은 듯한 나무로, 공기를 정화하여 이곳 사람들에게 신선한 공기를 공급해 준다.

2) 영원히 젊은 마을 캄포디멜라 (Campodimele)-이탈리아

유럽에서는 ‘캄포디멜라에 가서 살면 적어도 85세까지는 보장된다’는 말이 있다. 캄포디멜라는 이탈리아의 수도 로마에서 남쪽으로 약 150km 떨어진 곳에 있는 작은 마을이다. 캄포디멜라는 해발 647m의 높은 곳에 있다. 자동차 한 대가 겨우 다닐 수 있는 구불구불한 산길을 버스가 30분 정도 달리자 아룬치 산맥의 작은 산 꼭대기에 마을이 보였다. 이국적인 멋을 풍기는 아름다운 마을의 모습에 저절로 탄성이 새어 나왔다. 거리에는 한 두 명의 노인들이 있을 뿐 아무도 보이지 않는다. 마을 전체가 뻥뻥이 들어선 좁은 거리, 좁은 돌계단으로 되어 있지만 노인들은 하루도 쉬지 않고 이 돌계단을 오르내리며 생활한다. 마을 주변의 아룬치 공원은 라티나주의 일곱 마을에 걸쳐

조성된 곳으로 이탈리아 남부의 해변을 따라서 최고 1,500m의 산봉우리들이 펼쳐져 있었다. 도로가 잘 닦여 있어 하이킹과 자전거타기에 좋아 보였다. 안토니오의 설명에 따르면 공원에는 1,700여종의 식물과 50여종의 과일 나무, 수백종의 야생동물, 120여종의 새가 살고 있다고 한다. 해발 1,000m가 넘는 산 정상에 올라가 산 아래를 내려다보니 약 20여km 이상 떨어져 있는 폰디(Fondi) 시내와 바닷가까지 한 눈에 내려다 보였다. 나는 바로 이곳에서 캄포디멜라 마을의 장수 비결을 찾을 수 있었다. 그것은 바로 천혜의 자연환경이었다. 이곳에서 찾은 두 번째 장수 비결은 온화한 날씨이다. 캄포디멜라는 높은 지대에 위치해 있음에도 여름과 겨울의 온도차가 거의 없다. 겨울에 한두 차례 눈이 올 때를 빼고 겨울철에도 늘 영상의 기온을 유지하고, 여름철에는 서늘하여 에어컨이 필요 없다고 한다.

3) 남성들이 장수하는 섬- 사르데니아(Sardinia) -이탈리아

사르데냐섬, 백세 이상 노인이 240여명 살고 있다는 곳. 제주도의 10배정도 되는 면적에 160만명이 살고 있다. 마을 곳곳에는 올리브나무가 자라고 있었다. 어린 나무로부터 오래 된 고목은 물론, 마을의 가로수까지 모두 올리브나무였다. 겨울철임에도 불구하고 녹색의 올리브열매가 달려 있었다. 마을에는 산비탈에 있어 농작물을 재배할 땅이 많지 않은데다 여름철에는 고온 건조한 기후를 띠기 때문에 다른 작물을 재배하기가 어려워 보였다. 그러나 올리브나무는 생명력이 강해 척박한 땅과 고온 건조한 기후에서도 굳건히 자란다. 그러다 열매를 맺으면 이를 요리에 넣어 먹고 기름으로 만들어 요리에 넣거나 먹는다. 올리브나무는 이탈리아 전체에 심어져 있어 이탈리아가 전세계 올리브유의 25% 정도를 생산하고 있다. 여느 곳과 마찬가지로 사르데니아 섬에는 이곳 사람들만 먹는 독특한 전통 음식이 있다. 바로 염소고기와 보릿가루 빵이다. 산악지대인 사르데니아 섬에서도 여러 개의 산으로 이루어진 블루 존에서는 염소를 많이 키운다. 이곳 사람들은 돼지고기나 쇠고기보다는 염소고기를 더 많이 먹는다. 염소들은 산속의 절벽을 타고 다니며 풀을 뜯어 먹는데 가는 곳곳에서 염소떼들을 볼 수 있었다. 이 산길은 몹시 험해 도둑이나 강도가 무서워 함부로 다니지 못했다고 한다. 그러다보니 외부의 발길이 뜸해졌고 다른 먹거리를 구하기 힘들어지자 자연히 지천에 널린 염소를 잡아먹기 시작한 것이다.

4) 프렌치 패러독스 -프랑스 남부

2006년 조사된 결과에 의하면 프랑스 여성들의 평균 수명은 84세라고 한다. 이는 최장수국으로 알려진 일본 여성의 85.6세에 이어 세계에서 두 번째로 높은 수치이다. 또한 122세까지 살아 지금까지 공인된 세계 최장수인인 장칼망 역시 프랑스인이다. 프랑스 요리에선 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 칠면조 등 육류를 주 재료로 사용한 메뉴가 많다. 하지만 동물성 지방이 풍부한 요리를 매일 먹는 프랑스 사람들의 평균 수명은 일반적인 건강상식과는 반대로 대단히 높은 편이다. 동물성 식품을 많이 먹는 사람들에게 나타나는 각종 심장질환이나 동맥경화에 걸리는 사람이 적기 때문이다. 학자들은 이러한 현상을 가리켜 ‘프렌치 패러독스 (French Paradox)’라 명명하고 활발한 연구를 거듭했다. 그 결과 이 같은 현상은 바로 와인을 자주 먹는 식습관이라는 것을 밝혀냈다. 와인에는 플라보노이드 성분 중의 하나인 폴리페놀 성분이 풍부하게 들어 있다. 이 폴리페놀 성분은 포도 껍질 부분에 들어 있는 것으로 혈중 콜레스테롤 함량을 낮춰주는 효과가 있어 동맥경화는 물론 다른 심장질환까지 예방할 수 있다. 프랑스 사람들이 저녁 식사 때마다 곁들이는 와인 한잔이 그들의 건강을 유지해 주고 나아가 장수를 돕고 있는 것이다. 내가 여행한 여행지는 '프렌치 패러독스'라는 말이 생겨날 정도로 프랑스 사람들의 장수를 돕고 있는 레드와인이 많이 생산되는 땅, 프랑스 남부 지역이다. 광범위하게 펼쳐진 프랑스 남부 지역 중에서도 우리가 방문 한 곳은 몽펠리에와 카오르, 두 곳이었다.

5) 원시의 산골 마을, 중국의 바마

세계 5대 장수마을 중의 하나인 중국의 바마(巴馬, Bama)현은 아직 개발의 손길이 닿지 않은 곳이다. 당연히 교통편도 발달하지 않아 가는 길이 상당히 복잡하다. 우리나라에서 바마현을 가려면 인천국제 공항에서 상해푸둥국제공항행 비행기를 탄 뒤 차편으로 홍차우 공항으로 이동해 베트남 국경 부근에 있는 난닝(南寧, Nanning)이란 곳까지 국내선을 타고 가야 한다. 그리고 이곳에서도 다시 버스를 타고 6시간 이상 달려야 비로소 장수의 비밀을 간직한 바마현에 도착할 수 있다. 바마의 장수촌이나 포우에촌 사람들은 자급자족한다. 고립되어 있고 주 수입원이 없다. 따라서 가공식품을 구입해 먹을 여력이 없다. 사탕수수를 조금 재배하고 감자, 옥수수, 고구마, 콩 등을 재배한다. 중국에서도 가장 가난한 곳 중의 하나이다. 그러나 지금은 가난한 마을이 세계적인 장수촌으로 주목받고 있다. 길거리에서 뚱뚱한 사람을 한 명도 찾아볼 수가 없었다. 그들의 식사는 칼로리가 낮고, 식이섬유가 풍부한 것이 특징. 그들의 식생활을 살펴보면 죽 중심의 소식을 한다. 먹을 것이

많지 않기 때문에 하루 세끼 옥수수과 쌀로 죽을 쑤어 먹는다. 죽은 위에 부담을 주지 않는다. 옥수수와 쌀은 동네의 방앗간에서 부순다. 방앗간이라야 소형분쇄기 한 대가 전부. 부순 옥수수가루를 보니 거칠기 그지없다. 죽에는 소금을 넣지 않는다. 맛이 싱겁고 밋밋하다. 겨울철임에도 불구하고 텃밭에는 파란 채소들이 자라고 있다. 사시사철 텃밭에서 나오는 채소들이 이 곳 사람들의 장수를 돕고 있는 셈이다. 텃밭에서 재배한 배추, 시금치, 청경채 등을 요리해서 반찬으로 먹는다. 요리법은 간단하다. 둥근 후라이팬 하나면 모든 요리가 해결된다. 대충 썰어서 식물성 기름에 살짝 볶은 다음 두부를 넣거나 불린 흰콩을 넣어 끓인다. 그야말로 가난한 밥상을 차리고 있었다.

6) 축복받은 자연 환경 없이도 장수할 수 있다. 중국 루가오 (如皋)

중국에는 ‘베이징에서는 관직의 높고 낮음을 이야기하지 말고, 광저우(廣州)에서는 음식 자랑을 하지 말고, 난통(南通)에서는 나이 자랑을 하지 말라’는 옛말이 있다. 그 정도로 옛날부터 난통은 장수 노인들이 많기로 유명했다. 특이하게도 난통은 첩첩산중이나 개발이 덜 된 곳에 위치한 장수마을과는 달리 대도시에 위치해 있다. 그래서 더욱 궁금해서 난통의 장수 비결을 찾아 난통으로 향했다. 루가오는 전통적인 중소도시이다. 전형적인 농촌도시이다. 깊은 산골에 있는 마을도 아니다. 장수마을이라고 특별히 내세울 만한 환경적인 요건을 찾기 힘들었다. 다만 온화한 기후는 노인들이 살기에 좋은 환경을 제공한다. 루가오에 살고 있는 노인들을 방문했을 때 그들은 한결같이 낮잠을 자고 있었다. 낮에 아무 것도 하지 않고 휴식을 취하는 것은 장수에 도움이 되는 것 같다. 내가 루가오에 도착한 것은 초겨울. 날씨는 따뜻했다. 그래서인지 루가오지역에는 별다른 난방시설이 없었다. 이곳에는 겨울에도 눈이 거의 오지 않는다. 난방시설이 없는 곳에서 자는 데에 익숙해 있지 않은 우리는 밤에 조금 쌀쌀했다. 노인들은 겨울철에 집에서도 두꺼운 옷을 입고 있었다. 그럼에도 감기에 걸린 사람을 찾기는 힘들었다. 겨울철 조금 춥게 지내는 것이 오히려 감기에 걸리지 않고 건강하게 지낼 수 있다고 했는데 여기서 그 사실을 확인할 수 있었다. 이곳 노인들은 겨울철 긴긴 밤을 춥게 지내다가 해가 뜨면 밖에 나와 따스한 햇볕에 일광욕을 즐긴다. 루가오현의 노인들은 독특한 식습관을 가지고 있었다. 아침과 저녁 식사 때 밥 대신에 죽을 먹는 것이 바로 그것이다. 죽으로만 양이 부족하다 싶을 때는 만두를 곁들여 먹었다. 소식하여 위를 편안하게 해준다. 대신 점심은 반드시 밥을 한 끼 먹어 하루에 필요한 칼로리를 보충한다. 노인들은 과일과 채소를 많이 먹는다. 단백질은 점심에 닭고기로 보충한다. 농촌에서는 주로 점심을 중요

시하여 온 식구가 모여 식사를 한다. 먹을 것이 충분하지 않아 배불리 먹을 수도 없지만 절대로 배불리 먹지 않는다.

7) 접근하기 어려운 곳, 파키스탄의 훈자(Hunza)

파키스탄의 히말라야산맥에 위치한 훈자지방은 세계적으로 유명한 장수마을이다. 훈자지방은 파키스탄의 최 북쪽 지방에 위치하고 있으며, 중국과 경계를 두고 있는 길기트(Gilgit) 지역에 속한다. 길기트는 파키스탄의 수도 이슬라마바드에서 750km의 거리에 있다. 훈자는 길기트에서 또 2시간 30 분 정도 더 가야 한다고 했다. 에콰도르의 빌카밤바, 그루지아의 코커서스 마을과 함께 세계 3대 장수마을로 꼽히는 파키스탄의 훈자에 가기 위한 여정은 이렇듯 멀고도 험했다. 훈자인들은 식량을 자급자족해 왔다. 도시와 멀리 떨어져 있어 식재료를 공급받기도 힘들고 가난하여 넉넉하게 식재료를 살 형편이 되지 않는 사람들도 많다. 마을 곳곳에 계단식 밭에서 가장 많이 눈에 띄는 작물이 감자이다. 채소도 훈자 사람들의 음식에 중요한 부분을 차지한다. 시금치, 상추, 호박, 당근, 감자, 무, 강낭콩, 병아리콩, 렌틸 콩 등이 텃밭에서 자라고 있다. 그들은 땅이 좁기 때문에 먹는 것이 귀하여 채소나 밭아된 씨앗, 감자, 여러 가지 채소 등을 소량 먹고 절대 과식하지 않는다. 훈자지방은 유난히도 공기가 맑다. 여름에는 30℃를 오르내리고, 겨울철에는 눈이 많이 온다. 주위에는 해발 수천미터의 설산들이 바로 눈앞에 병풍처럼 펼쳐져 있었다.

8) 매력적인 전통 음식이 만든 장수마을, 그루지아의 코카사스(Caucasus)

터키의 이스탄불 공항을 출발한 것은 오후 1시. 비행기는 터키의 북부 해안을 따라 그루지아 (Georgia)로 향했다. 그루지아는 스위스와 비슷한 면적에 인구 약 530만명의 작은 나라. 그루지아는 우리나라처럼 국토의 대부분이 산악지대로 이루어져 있으며, 북쪽으로는 흑해에서 카스피해로 이어지는 코카사스 산맥에 4,000m가 넘는 수많은 산들이 있다. 그 중에서도 스크하라 (Shkhara), 카즈베크 (Kazbek) 등 5,000m가 넘는 높은 산들이 있다. 코카사스산맥에 의해서 러시아와 국경을 이루고 있고, 동부에는 아제르바이잔, 남부에는 아르메니아, 동남부에는 터키가 위치하고 있으며, 서쪽에는 흑해가 있다. 한 마디로 동양과 서양이 만나는 곳. 산골짜기를 따라 여기저기 강이 흐르고 강을 중심으로 작은 마을들이 자리 잡고 있는 아름다운 나라이다. 음식 역시 그루지아의 독특한 문화이다. 미각을 돋우는 독특한 음식의 맛을 그대로 간직하고 있어 러시아 뿐 만 아니라 세계의 미식가들이 즐겨 찾는

곳이다. 전통음식과 와인, 천연광천수가 코카사스인들의 장수 요인이며, 자랑거리라고 했다. 코카서스는 장수마을로서의 환경 요건을 모두 갖춘 곳이었다. 국토의 대부분이 산으로 이루어져 있어 자연과 더불어 살 수 있었고, 공기가 맑았다. 마을에서는 ‘카즈베크’산에서 흘러내려오는 맑은 물을 식수로 사용하고 있었다. 날씨 또한 온화하여 여름철에도 날씨가 서늘하다. 특히 코카사스인들은 버스를 타거나 복잡한 곳에서 살지 않고 도시와는 고립되어 살아왔다. 예전에는 도시까지 나가려면 며칠씩 걸리곤 했다. 특히 겨울이 7개월이나 지속되고, 눈이 많이 올 때에는 한꺼번에 1m씩 온다고 한다. 따라서 그들은 산속에서 거의 모든 것을 자급자족해야만 했고, 먹고 살기 위해서는 하루도 거르지 않고 매일 자신의 밭에 나가 일을 해야만 했다. 이 곳 사람들은 밭에 나가 일을 못하게 되면 나이가 들었다고 생각한다고 한다. 노인들은 여가를 즐기며 살며, 큰 근심거리가 없는 것 같았다. 식사를 즐겁게 하며 지나치게 많이 먹지 않으며 아침에는 와인을 한잔씩 마신다고 했다. 코카사스 장수노인들은 암에 걸리는 사람이 거의 없고, 혈압도 정상이라고 했다. 안경을 쓴 노인들도 거의 없었으며, 청력도 정상이라고 했다. 노인들 중에는 살찐 사람들이 거의 없었다. 가족 간의 유대 관계 역시 장수의 비결 중 하나였다. 자녀들은 부모를 존경하고 그들의 의견을 존중했다. 그 덕분에 노인들은 스트레스 없이 밝고 긍정적인 삶을 살아왔고 이를 통해 큰 자부심을 얻고 있었다. 이러한 요소들이 코카서스를 세계 3대 장수마을로 만든 원동력이었다.

9) 요구르트의 고장, 불가리아의 로도피 산맥

스몰리안의 여기저기 산속에는 100세가 넘는 노인들이 아직도 많이 살고 있다. 불가리아는 우리에게 요구르트 광고로 잘 알려져 있는 나라이다. 이곳의 가장 큰 장수비결은 익히 예상하고 있는 대로 요구르트이다. 요구르트가 장수에 미치는 영향에 대해서는 이미 많은 학자들이 연구 결과를 통해 증명해 바 있다. 요구르트가 장수 음식으로 주목 받게 된 것은 1908년, 러시아의 세균학자 메치니코프가 <인간의 장수>라는 논문을 발표하면서부터이다. 그는 이 논문을 통해 불가리아 사람들의 장수 비결은 요구르트를 많이 먹는 식습관이라고 보고했고, 이를 통해 노벨상까지 수상하였다. 그렇다면 불가리아 사람들은 장수의 원천인 요구르트를 얼마나 먹는 것일까? 불가리아 사람들의 요구르트 섭취량은 세계 1위이다. 메치니코프가 논문을 발표했던 시대에는 불가리아인들은 1인당 연평균 50kg 이상을 마셨다고 하니 실로 엄청난 양이 아닐 수 없다. 스몰리안 사람들은 도시에서 멀리 떨어진 깊은 산속

에서 살다보니 거의 모든 것을 자급자족해야만 했다. 양을 치는 목동 노릇을 하고, 먹고 살기 위해서는 매일 자신의 밭에 나가 일을 해야 했다. 겨울철에는 눈이 많이 오기 때문에 나무 장작을 패서 겨울철용 땀감을 마련했다. 산속에 살다보니 큰 근심거리는 없었다. 양이나 염소를 치다보니 우유와 우유로 만든 요구르트와 치즈를 많이 먹을 수밖에 없었다. 요구르트를 많이 먹지만 아무 음식이나 가리지 않고 먹게 된 것이다. 거창한 먹거리는 없었지만 이들은 소박한 먹거리에도 늘 즐거운 마음으로 식사를 하였다. 먹는 것에 욕심내지 않으며 지나치게 많이 먹지 않는다. 노인들 중에는 살찐 사람들이 거의 없다. 오염되지 않은 환경에서 자란 먹거리를 먹고, 별것 아닌 듯 보이는 삶의 모습이 스몰리안 사람들을 장수인으로 만든 요인이었다.

10) 세계 최장수국의 최장수마을, 일본의 오키나와

많은 사람들이 익히 알고 있듯 일본은 세계적으로 장수하는 사람이 가장 많은 나라이다. 특히 일본은 100세 이상의 장수 노인들이 점점 줄어드는 다른 장수국과는 달리 갈수록 그 수가 늘어 나고 있다. 1963년에 일본에 사는 100세 이상 장수인은 153명에 불과했으나 2007년에는 무려 3만 명으로 늘어났다. 이러한 추세라면 5년 이내에 100세가 넘는 노인의 수가 2배 이상이 될 전망이다. 일본의 여러 지역 가운데 섬마을인 오키나와는 일본 내에서도 장수 노인이 가장 많기로 유명한 곳이다. 2006년 일본 후생성 통계에 따르면 오키나와의 인구 130만 명 중 100세 이상인 사람은 740명에 달한다. 10만 명 중 58명이 100세 이상까지 장수하고 있다는 이야기이다. 오키나와는 일본의 다른 지역과는 달리 아열대지역에 속해 있어 사계절 내내 온화한 날씨를 자랑한다. 여름철에는 25℃, 겨울철에도 17℃를 유지한다고 하니 장수하기에 최적의 조건을 가지고 있는 셈이다. 오키나와에선 살이 찐 노인들을 찾아보기 어려웠다. 칼로리를 적게 섭취하면서 활동량은 많기 때문이다. 오키나와 100세 장수인들의 하루 평균 칼로리 섭취량은 남자 약 1,400kcal, 여자 1,100kcal정도로 이는 일반 서양인들이 섭취하는 2,400칼로리의 절반 정도에 불과하다. 식단은 주로 채소나 해조류 위주로 구성된다. 칼로리가 적은 브로콜리와 같은 채소, 사과나 블루베리와 같은 과일, 두부, 현미, 해조류 등은 위에 포만감을 주는 식품들이다. 칼로리 밀도가 낮은 식품은 섬유질이 나 물이 많은 식품이다. 이들 식품은 많이 먹어도 많은 칼로리의 섭취량이 적고, 쉽게 배가 부르기 때문에 체중감소에도 도움이 된다.

건강한 노후를 위한 식생활

1) 몸을 많이 움직인다

장수마을 사람들은 쉴새없이 몸을 움직인다. 빌카밤바의 아고스틴 할아버지는 특별한 수입이 없이 텃밭에서 나오는 신선한 채소로 직접 요리를 해서 먹는다. 그의 건강 비결은 쉴새없이 움직이는 것이다. 혼자서 텃밭을 가꾸고 직접 장에 나가 물건을 사오는 등 쉴새없이 움직인다. 중국 바마 마을의 황부간 할아버지는 하루에도 몇차례씩 계단을 오르내린다. 황마간 할머니 자매는 100세가 넘는 나이에 조그마한 가게에서 물건을 판다. 그것도 모자라 시간이 나는 대로 옷감짜는 베틀을 놓고 손수 옷감을 짜서 판다. 조금만 시간이 나면 빗자루를 들고 가게 앞의 길거리를 청소한다. 100세가 넘는 나이에 부엌에서 직접 요리를 하여 판매하고 있다. 그들은 쉴새없이 몸을 움직여야만 오래 살 수 있다는 것을 보여주고 있다.

2) 취미생활을 하며 즐겁게 산다

이탈리아의 캄포디멜라나 사르데니아에서는 마을 중앙에 광장이 있다. 노인들은 광장에 모여 서로 이야기꽃을 피우며 지낸다. 그들은 슬픈 일이 있을 때에는 서로 위로하고, 기쁜 일이 있을 때에는 서로 기쁨을 나눈다. 서로 가족처럼 지내며 평온한 마음을 유지한다. 마을마다 야외 공연장이 있어 여름철에는 매일 밤 공연을 하고 함께 춤을 추며 즐긴다. 공연장이 없는 중국에서는 초등학교에서 위문 공연을 열어 즐거운 시간을 보낸다. 노인들은 나이에 관계없이 마을 사람들과 어울려 즐겁게 지낸다. 어떤 노인들은 카드놀이를 하며 시간을 보낸다. 식사시간에는 온 가족이 모여 식사를 함께 하며 식사하는 시간이 길다. 오후에는 간단히 낮잠을 잔다. 중국이나 오키나와 사람들은 효 중심의 전통적인 사고방식을 유지하며 살아가고 있다. 노인들이 대접을 받고 가족과 함께 즐겁게 지내며 살아가고 있다.

3) 돌보아 줄 사람이 필요하다

루가오의 장수 비결은 생활습관과 자녀들의 효(孝)덕분이다”라고 말한다. 노인들은 가족과 함께 살아간다. 버마와는 달리 루가오의 노인들은 보통 자녀가 2명 정도이다. 루가오현에서는 효가 매우 중시되고 있다. 보통 며느리나 손주며느리가 노인들을 극진히 돌보고 있다.

4) 절제하며 산다

우리부부는 프랑스 남부지역에서 육류위주의 식사를 하고 있는 데에도 100세까지 살고 있다는 부부가 있다고 하여 그 비결을 알아내고자 노부부를 찾아 나섰다. 부부가 함께 100세까지 산다는 것은 통계적으로 600만명에 한명 정도 가능할 정도로 어려운 일이다. 할아버지는 인터뷰 내내 큰 목소리로 쉬지 않고 혼자서 이야기를 한다. 물론 잘 귀도 잘 들리고 치아도 틀니가 아니다. 할머니 역시 아직도 미니스커트를 입고 단정한 모습을 유지하고 침대에 걸쳐 앉아 있다. 내가 “건강의 비결이 무엇이나”고 묻자 그는 대답대신에 “와인 한잔 마시자”며 냉장고에서 와인 한 병을 꺼낸다. 그가 꺼낸 포도주의 이름은 화인루비 적도도주로 알코올 19%자리이다. 와인치고는 독한 편이다. 그가 따라 준 독한 와인 한 잔으로 나는 금방 취해버렸다. 레드와인이 몸에 좋다고 해서 매일 적포도주를 취하도록 많이 마시는 것은 아니다. 하루 한잔 꼴로 마시고 있었다. 할아버지부부의 절제하는 모습에서 건강의 비밀을 읽을 수 있다.

5) 유전적인 요인이 크다

유전학적으로 코카서스 장수인들에 대한 연구를 많이 한 라지하르교수는 “그루지아 사람들이 오래 사는 이유는 유전적인 요인이 큼니다. 장수에는 유전적인 요인이 80%, 나머지 20%는 환경적인 요인이 좌우합니다. 그런 의미에서 코카서스 사람들은 축복 받은 유전자를 가지고 태어난 셈이죠. 특히 혈액형이 중요한데, O형이 암에 걸릴 확률이 적으며, 그루지아인들은 대부분 O형입니다”라고 하며 유전적인 요인을 강조하며 자신의 가족도 모두 O형이라고 했다.

6)식이섬유가 풍부한 거친 음식을 먹는다

세계적으로 유명한 장수 마을에 사는 장수인들은 도정하지 않은 거친 곡물이나 감자를 주식으로 먹고 있다. 훈자지방에서는 거친 보리나 밀을 반죽하여 구워 만든 짜파티, 빌카밤바에서는 감자, 오키나와에서는 고구마와 콩, 캄포디멜라와 사르데니아에서는 흰콩과 렌틸콩, 중국에서는 거친 옥수수, 프랑스의 남부지역에서는 거친 빵을 주식으로 먹고 있다.

7) 제철에 나오는 토종음식을 먹는다

자연의 순리를 따라 살아가는 것이 건강한 삶을 유지하는 지름길이다. 장수 마을 사람들이나 우리 조상들은 자기네 전통 토종 음식을 먹으며 살아왔다.

사람은 원래 자기가 살고 있는 지역에서 태어나 자기 땅에서 나온 음식을 먹고 살다가 자기가 살고 있는 땅으로 돌아간다는 것이 신토불이 사상이다. 지역에서 생산되는 식품은 그 지방의 기후, 풍토, 그리고 그 지역 사람들의 기호에 맞는 특성을 가지고 있다. 지역에서 생산되는 식품은 생산된 직후에 가공하거나 냉장시키지 않고 바로 소비할 수 있기 때문에 신선하고 영양가가 더 높다. 따라서 자기가 살고 있는 지역에서 생산된 식품이 외국에서 수입한 식품보다 질적으로 우수하다고 할 수 있다. 전 세계적으로 유명한 장수마을들이 점점 사라져 가는 이유도 교통이 발달하고 외부와의 왕래가 잦아지면서 외부에서 생산된 가공식품들이 장수마을로 유입되기 때문이다.

8) 좋은 기름을 섭취하여 피를 깨끗하게 한다

“사람은 혈관과 함께 늙는다”는 말이 있다. 나이가 들어감에 따라 혈관속에 기름기가 끼어 혈관이 좁아지고 동맥경화, 뇌졸중, 심장마비 등 심장질환을 일으킨다. 건강하게 장수하려면 건강한 혈관을 유지하는 것이 무엇보다도 중요하다. 혈관은 뇌, 심장 등 각 기관에 혈액을 원활하게 순환시키는 역할을 한다. 이 혈관에 지방이 끼어 약해지면 심장질환, 뇌졸중 등 치명적인 질병이 생긴다. 따라서 지방을 적게 섭취하는 것이 바람직하다. 특히 노인들은 기름기 있는 음식을 먹으면 젊은 사람들과 비교하여 혈액속에 기름이 머무르는 시간이 길다. 장수인들의 식생활에서 가장 두드러진 특징은 좋은 기름을 사용한다는 것이다. 그들에게 심장병이나 암, 당뇨 등 성인병이 적은 이유는 좋은 기름을 섭취하기 때문이다. 지중해식에서는 단일불포화지방산이 풍부한 올리브오일, 일본의 오키나와식에서는 오메가-3 지방산이 풍부한 생선기름, 중국 바마에서는 산차유나 화마유 등 오메가-3 지방산이 풍부한 좋은 기름을 섭취한다.

9) 소육다채의 식생활을 한다

중국 루가오에 살고 있는 장수노인들은 아침, 저녁으로 죽을 먹는다. 소식하여 위를 편안하게 해준다. 점심에는 반드시 밥을 한 끼 먹어 하루에 필요한 칼로리를 보충한다. 체력을 유지하는 데 필요한 단백질은 점심에 닭고기로 보충한다. 루가오 사람들은 점심을 중요시하여 온 식구가 모여 식사를 한다. 오키나와 사람들은 삶은 돼지고기를 일본의 다른 지역에 비하여 2.5배나 많이 먹는다. 그러나 녹황색 채소와 과일도 많이 먹는다. 오키나와 사람들은 일본 본토에 비해 과일과 채소를 1.5배 이상 먹는다.

10) 깨끗한 물과 과일로 독소를 제거한다

각종 공해 속에서 살아가는 현대인들은 항상 독성물질에 노출되어 있다. 자동차매연, 오염된 물, 흡연 등을 통해서 많은 독성물질이 우리 몸 안으로 들어온다. 우리 몸은 이러한 독성 물질을 어느 정도 제거하는 능력이 있지만 이러한 독성물질이 너무 많이 들어오면 이를 제거하는데 역부족인 경우가 많다. 이러한 독성 물질들은 두통을 일으키고, 피로하게 하며, 피부를 거칠게 하고, 우리 몸을 노화시키며, 암이나 각종 만성질환을 유발한다. 장수하는 사람들은 깨끗한 물을 마시고 있다. 어떤 장수지역에서는 물 대신에 차를 많이 마신다. 특히 중국 사람들은 차를 많이 마신다. 식사 후에는 물론이고 대화를 할 때에도 항상 차를 마신다. 녹차에는 카테킨이 많이 들어 있다. 어떤 장수인들은 허브를 물에 끓여 마신다. 빌카밤바에서는 집안의 마당에 ‘세드론’이라는 허브나무를 재배하여 허브잎을 따서 차로 마신다. 수분이 많은 과일과 채소를 많이 먹는 것도 물을 섭취할 수 있는 좋은 방법이다. 과일이나 채소에 들어 있는 물은 가장 순수한 물이라고 할 수 있다. 수박, 멜론, 자몽, 오렌지, 토마토, 상추, 오이 등은 칼로리는 적고 물이 많이 들어 있는 식품이다. 혼자 지방이나 코카사스 지역에서는 수분이 많이 들어 있는 살구나 자두를 많이 먹는다. 빌카밤바에서는 수분이 많은 레몬을 많이 먹는다. 오키나와에서는 물이 많이 들어 있는 감귤을 많이 먹는다.

건강한 노후를 위한 장수마을 여행에서의 교훈

내가 방문한 장수마을 10곳 중 어느 한 곳도 쉽게 갈 수 있는 곳은 없었다. 대부분의 장수마을은 해발 1,500~2,000m의 높은 곳에 위치해 있었다. 때문에 교통이 발달하지 않아 외부와 격리된 삶을 살아왔다. 문명의 혜택을 받지 못한 그들은 자신들이 직접 재배한 곡물과 채소 등 자연적으로 자란 식품을 도정하지 않고 거친 상태 그대로 먹었다. 또한 깊은 산속의 척박한 땅에서 살다 보니 먹을 것이 충분하지 않아서 아껴 먹을 수밖에 없었고, 자연스럽게 소식을 해왔다. 그리고 직접 텃밭에서 몸을 움직여 일을 해야만 먹을거리를 해결할 수 있었다. 바로 이러한 방법을 통해 그들은 건강하게 살아가고 있었다. 하지만 현대사회를 사는 우리는 그들처럼 깊은 산속에 들어가 살 수 없다. 잠시 동안 장수 마을에 들러 구경하는 것은 몰라도 그곳에 이주해서 산다는 것은 쉬운 일이 아니다. 그러나 그들의 삶을 살펴보면 배울 것들이 많다. 그들은 주어진 환경에서 최선을 다하고 있었다. 자기가 살고 있는 지역에서 나는 음식을 먹고, 생계를 유지하기 위하여 고령임에도 불구하고 열

심히 몸을 움직이며 살아가고 있었다. 장수 노인들은 하나같이 과욕하지 않고 좋은 음식을 먹고 있었으며 평소 적당한 운동을 통해 건강을 지키고 있었다. 레드와인이 몸에 좋다고 하여 과음하지 않았다. 채식이 좋다 하여 채소와 과일만 먹는 것이 아니라 필요에 따라 고기도 먹었다. 그리고 절대로 욕심을 내지 않았다. 건강하게 장수하고 싶다면 바로 이러한 삶을 살아야 하는 것이다.

결론적으로 건강하게 오래 살기 위해선 우리도 그들의 지혜를 배워 우리에게 주어진 환경 속에서 최대한 열심히 노력해야 한다. 자기가 살고 있는 지역에서 제철에 나오는 오염되지 않은 음식을 먹도록 해야 한다. 가공식품을 피하고 영양소가 풍부한 좋은 먹거리로 소식하며 많이 움직여야 한다. 우리가 살고 있는 환경이 세계적으로 유명한 장수마을처럼 좋지는 않지만 우리도 열심히 노력한다면 그들 못지않게 건강하게 100세까지 살 수 있을 것이다.