콩수프와 계단 오르기로 영원한 젊음이로세~

예부터 유럽에서는 '캄포디멜레에 가서 살면 적어도 85세까지는 보장된다'는 말이 있다고 한다. 캄포디멜레는 이탈리아의 수도 로마에서 남쪽으로 약 150km 떨어진 곳에 있는 작은 마을. 해발 647m의 높은 곳에 위치한 캄포디멜레 마을에서는 젊음이 영원할 수 있다고 믿을 정도이다.

글 · 사진 **이원종** 강릉원주대학교 식품영양학과 교수

척박한 생활환경이 건강유지 비결

자동차 한 대가 겨우 다닐 수 있는 구불구불한 산길을 버스가 30분 정도 달리자 아우룬치 산맥의 작은 산꼭대기에 마을이 보였다. 마을 전체가 성으로 둘러싸인 채 산꼭대기가 동그랗게 성을 쌓은 것이 마치 어느 영주가 살던 곳 같다. 마을은 성벽, 도로, 계단 모두 돌로 되어 있다. 산봉우리에 마을을 조성하다보니 거의 모든 집

이 좁고 긴 계단을 통해 집으로 들어가게 되어 있었다. 마을 전체가 빽빽이 들어선 좁은 거리, 좁은 돌계단으로 되어 있지만 노인들은 하루도 쉬지 않고 이 돌계단을 오르내리며 생활한다. 때문에 노인들은 이 계단이 마을의 장수 비결이라고 말한다. 계단을 오르내리는 일은 에너지 소비가 높은 운동인데다 허리와 다리의 근력을 강화시켜주고 신진대사를 활발하게 도와주는 효과가 있기 때문이다.

이곳에서 찾은 또 다른 장수 비결은 온화한 날씨이다. 캄포디멜레는 높은 지대에 위치해 있음에도 여름과 겨울의 온도차가 거의 없다. 겨울에 한두 차례 눈이 올 때를 빼고 겨울철에도 늘 영상의 기온을 유지하고, 여름철에는 서늘하

다. 이러한 온화한 날씨 덕에 노인들은 매일 광장에 나와 일광욕을 즐기고 덕분에 칼슘 흡수를 도와주는 비타민 D가 충분히 합성되어 뼈 건강도 튼튼해지는 것이다.

또한 일대의 60%가 산림지대인데다 산 정상에 있어 맑은 공기를 마실 수 있다고.

콩과 생선 등 신선한 지중해식 식습관

로마대학의 피에트로 쿠기니 박사는 이 마을의 노인 94명을 대상으로 4년 간 연구한 결과 캄포디멜레 사람들의 콜레스테롤 함량과 혈압이 다른 마을 사람들에 비해 낮다는 것을 밝혀냈다. 그는 "캄포디멜레 사람들이 장수하는 이유의 30%는 유전적인 요인이고, 지중해식 식사와 온화한 기후, 스트레스를 받지 않고 살아가는 생활습관 등 환경요인이 70%를 차지한다."고 보고했다.

이 마을의 식생활 중 첫 번째 특징은 콩에서 찾을 수 있다. 콩 속에는 단백질과 필수지방산이 많이 들어 있으며, 식이섬유가 많아 콜레스테롤 함량을 낮춰주는 기능이 있다. 이곳 사람들은 하룻밤 불린 콩을 야생버섯이나 향신료가 많이 들어간 햄, 마늘, 파 등을 넣고 1시간 정도 끓인 다음 빵 조각을 넣어 만든 콩 수프를 즐겨 먹는다. 두 번째 특징은 생선을 즐겨 먹는 습관이다. 캄포디멜레는 바닷가에서 약 20km 떨어져 있어 일주일에 한 번씩 신선한 생선을 실은 차가 중앙광장에 와서 생선을 판매한다. 그럴 때면 마을 사람들은 모두 광장으로 나와 문어와 새우, 조개, 정어리, 멸치처럼 생긴 작은 생선 등 오메가-3 지방산이 풍부한 생선과 해산물을 구입하곤 한다. 세 번째 특징은 올리브유를 많이 먹는다는 것이다.

캄포디멜레의 성내는 좁은 골목과 계단, 네모난 돌로 깔아 놓은 도로로 구성되어 있고 노는 땅이라고는 없다. 그러나 이곳에는 집집마다 건물 앞이나 옆에 포도나무를 심어 놓았다. 이곳 사람들은 수십 년 된 포도나무에서 직접 포도를 수확해 먹거나 포도주를 만들어 식사 때마다 포도주를 한 잔씩 마신다. 게다가 성 밖의 땅들이라고는 산비탈에 있는 땅으로 그리 비옥하지가 않았다. 그런데 그 산비탈에는 어김없이 올리브나무가 심어져 있다. 미국의 텍사스대 그룬디(Grundy) 박사는 "올리브유에는 단일불포화지방산이라는 성분이 들어 있어 혈액 중의 나쁜

콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤을 줄여 주고, 반면에 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤을 증가시킨다고 했다. 올리브유를 많이 먹는 식습관이 그들의 건강을 좋게 해주는 것"이라고 보고한 바 있다.

여가생활 즐기며 스트레스 해소

이곳 노인들은 전통적으로 아침 일찍 일어나고 저녁에 일찍 잠을 잔다. 아침 7시만 돼도 마을 중앙 광장은 많은 노인들로 북적거린다. 겨울철에도 어김없이 광장에는 노인들이 가득하다. 노인들이 마냥 놀기만 하는 것은 아니다. 이들은 나이가 많아도 직접 농사를 짓고 과수원에서 열심히 일하며 가축을 팔고 사고 가게를 운영한다. 그들은 절대 혼자 살지 않고 늘 다른 사람과 어울려 살아간다. 광장에는 220년 된 커다란 느릅나무 한 그루가 서 있어 마을 사람들에게 그늘을 제공해주고 사람들이 소식을 주고받는 안식처 역할을 한다. 1789년에 프랑스혁명을 기념하기 위해서 심은 나무라고 했다. 마을 중앙에는 낡은 야외 공연장이 있다. 수백 년간 마을 사람들이 모여 춤추고 노래하던 곳이다. 6월에서 9월 사이에는 거의 매일 밤 이곳에서 공연이 열린다. 캄포디멜레 사람들은 이렇듯 소소한 일상과 여가 생활을 통해 스트레스를 해소하고 삶을 즐기며 여유롭고 평화롭게 살고 있다. 이러한 마음가짐이 바로 캄포디멜레를 장수 마을로 만든 것이다.

캄포디멜레 주민 장수식품

알고 먹으면 더 맛있는 등 푸른 생선

우리나라에서 쉽게 구할 수 있는 등 푸른 생선으로는 고등어, 삼치, 꽁치, 참치, 다랑어 등이 있다. 이들 생선에는 노화 예방에 좋은 오메가-3 불포화지방산, 비타민, 무기질 등이 많이 들어 있어 어린이 발육 성장과 혈중 중성지질 및 혈액 개선에 도움을 준다.

등 푸른 생선의 효능을 두 배로 늘리는 찰떡궁합 식품에는 두부와 무가 있는데, 두부와 생선은 부족한 영양소를 상호 보완해 주기 때문에 함께 섭취하는 게 좋다고. 무는 고등어와 가장 잘 어울리는데, 무의 풍부한 비타민C와 소화 효소가 생선에 부족한 영양소를 보충하고 향미를 높여줘 생선과 함께 조리하는 경우가 많다.

그러나 건강식품으로 알려진 등 푸른 생선이 모두에게 좋은 것만은 아니다. 참치, 황새치 등의 심해성 어류에는 메틸수은이 함유될 가능성이 있어 임산부, 가임여성, 수유모 및 유아의 경우 주 1회(100g) 이하로 섭취하는 것이 바람직하다. 이밖에도 통풍환자는 퓨린(purine) 함량이 높은 등 푸른 생선을 섭취하면 체내에 요산 농도가 증가하여 통풍이 악화될 수 있으므로 주의해야 한다는 게 전문가 의견이다.