

'남성 아일랜드 사르데냐'

레드와인과 소박한 삶으로 장수 파라다이스를 열다

사르데냐 섬은 100세 이상 노인이 240여 명이나 살고 있다. 동부 중앙의 산맥을 중심으로 한 덩어리의 흙이 발바닥 모양으로 바다 위에 떠 있는 형상인 이 섬은 제주도의 10배 정도 되는 면적으로 인구 160만 명이 살고 있다. 불편한 교통편으로 인해 이탈리아가 아닌 또 다른 나라 같은 느낌을 주는 사르데냐는 대부분 산으로 이루어져 있으며, 사르데냐인들은 척박한 땅을 가꾸며 소박하고 근면한 생활을 이어가고 있다.

글 · 사진 이원중 강릉원주대학교 식품영양학과 교수



낙천적인 삶이 남성 장수마을 만들어

사르데냐는 세계적으로 장수하는 남성이 많은 곳으로 유명하다. 이탈리아의 다른 지역에서 100세 이상 장수하는 남녀의 비율이 4.7(남자 100명, 여자 470명)로 장수하는 여자가 월등히 많다. 그러나 사르데냐는 2.43, 그 중에서도 우르젤레이, 플라나, 아르제나 등 중동부의 블루존은 1.35로 다른 지역에 비해 100세 이상 장수하는 남성들이 많다. 세계에서 남자로서 가장 오래 살아 기네스북에 오른 안토니오 토트도 이곳 블루존의 티아나(Tiana) 마을에서 1889년에 태어났다. 그는 지난 2002년에 112세의 나이로 세상을 떠났다. 사르데냐가 남성 장수마을이 된 이유는 무엇일까? 그것은 바로 사르데냐의 모계 중심 사회에서 발견할 수 있다. 사르데냐의 여성들은 집안 살림을 이끌기 위해 억척스럽게 집안일과 밭일을 하며 살아간다. 반면 남성들은 한가롭게 와인을 마시며 카드놀이를 하는 등 인생을 즐기며 낙천적인 삶을 살고 있다. 이러한 낙천적인 생활 방식이 이곳 남성들을 장수하게 만드는 요인으로 보였다.

사르데냐의 여성들은 살림을 억척스럽게 집안일과 밭일을 남성들은 한가롭게 와인을 마시며 카드놀이를 하는 등 인생을 즐기며 낙천적인 삶을 살고 있다

신이 내린 생명수, 레드와인

사르데냐 섬은 척박한 땅으로 인해 포도와 올리브 재배를 많이 한다. 그로 인해 사르데냐 사람들에게 와인은 생활에서 빼놓을 수 없는 요소이다. 영국의 퀸즈메리 대학의 코더(Corder) 박사는 레드와인을 규칙적으로 마시면 심장병을



사르데냐 와인은 폴리페놀 성분이 다른 지역의 포도주보다 50~10배나 높아 특히 효과가 크다

줄이고 사망률이 줄어든다는 사실을 밝혀냈다. 그가 권장한 양은 하루에 작은 잔으로 2잔 정도. 그는 특히 “레드와인 중에서도 사르데냐 와인은 폴리페놀 성분이 다른 지역의 포도주보다 50~10배나 높아 특히 효과가 크다”고 발표했다. 폴리페놀 성분은 레드와인의 쓴 맛을 내는 성분이다. 영국의 저명한 과학잡지 《네이처》는 2006년 “사르데냐산 와인에 이 성분이 많은 것은 사르데냐 지역의 포도에 폴리페놀함량이 많고 독특한 제조 방법을 통해 폴리페놀이 많이 추출되기 때문이다”라고 주장하는 논문을 실은 바 있다. 장수의 비밀을 맛보기 위해 뉴욕의 한 식당에 들어가 주인에게 사르데냐에서 제조한 레드와인을 주문했다. 주인이 가져온 와인은 이솔라 뉴라게(Isola Dei Nuraghi)로, 누오

르 마을에서 조금 떨어진 알게로(Alghero)라는 곳에서 만든 것이다. 한 모금 머금으니 풍부한 폴리페놀 성분 때문인지 역시 짙은맛이 강했다. 주위를 둘러보니 식당 안의 사람들은 한결 같이 저녁 식사에 레드와인을 곁들이고 있었다.

척박한 땅이 전해준 올리브의 축복

다음 날 블루존의 한 곳인 우르젤레이(Urzulei)로 향했다. 산비탈에 세워진 마을이라 농작물을 재배할 땅이 별로 없고 척박한 탓에 마을 곳곳에는 올리브 나무가 자라고 있었다. 어린 나무로부터 오래된 고목은 물론, 마을의 가로수까지 모두 올리브 나무였다. 우르젤레이 마을은 농작물을 재배할 땅이 많지 않은데다 여름철에는 고온 건조한 기후를 띠기 때문에 다른 작물을 재배하기가 어렵다. 때문에 생명력이 강해 척박한 땅과 고온 건조한 기후에서도 굳건히 자라는 올리브 나무를 재배하는 것이다. 때문에 우르젤레이 사람들은 직접 재배한 올리브를 요리에 넣어 먹고 기름으로 만들어 요리에 넣거나 먹으며 건강을 지키고 있다.

신토불이 음식과 소박한 식단으로 건강 유지

사르데냐 섬에는 이곳 사람들만 먹는 독특한 전통 음식이 있다. 바로 염소고기와 보릿가루 빵이다. 산악지대인 사르데냐 섬은 염소를 많이 키우기 때문에 이곳 사람들은 돼지고기나 쇠고기보다 염소고기를 더 많이 먹는다. 사르데냐

곳곳에서는 풀을 뜯어먹는 염소 떼들을 쉽게 볼 수 있다. 이곳 식당에서 산을 오르내리며 자란 염소고기는 생각보다 냄새도 없고 육즙도 풍부했다.

산이 많고 교통이 불편해 자급자족하는 삶을 살다 보니 이곳에서는 곡식이 귀했다. 겨울에는 먹을 것이 없어 밀 대신 보릿가루를 반죽해 얇게 밀어서 빵으로 구워먹었다. 갓 구운 보리빵은 바삭바삭하고 맛은 고소했다. 이곳 사르데냐인들은 아침에는 신선한 과일과 통밀빵으로 식사를 한다. 점심과 저녁에는 파스타나 통밀빵을 주식으로 하고 양배추, 시금치, 케일, 브로콜리 등 신선한 야채와 올리브오일을 매일 먹는다. 염소고기와 생선으로 단백질을 보충하고 마늘과 양파를 양념으로 사용한다. 신토불이 음식과 거친 재료로 만든 소박한 음식, 그리고 식사에 곁들이는 한두 잔의 레드와인이 바로 사르데냐의 장수의 비결로 보인다.

사르데냐 주민 장수식품



장수를 약속하는 푸른 보석, 올리브

올리브는 음식에 사용될 뿐만 아니라 치료에도 쓰이며, 화장품 만드는 데에도 사용될 만큼 효능이 뛰어나도 유익한 식물이다. 올리브 열매의 대표적인 효능으로는 노화 억제에 있다. 올리브에 풍부하게 들어있는 비타민E 등 노화를 억제해주는 항산화 성분이 풍부하기 때문이다. 이 밖에도 소화 작용 촉진, 간 기능 활성화 등에도 좋은 효과를 나타낸다.