

그루지야 캅카스

음식과 와인, 좋은 물이 이룬 시너지로 장수의 메카가 되다

인구 450만 명 중 100세 이상이 5천 명에 이른다는 그루지야 캅카스 지방. 건강한 식생활과 그루지야에서 생산되는 품질 좋은 와인, 스트레스를 받지 않는 천혜의 환경 등은 캅카스 사람들을 대대로 장수하게 하는 원동력이 됐다. 축복의 땅 캅카스에서 살아가는 건강한 100세인들, 행복한 장수란 어떤 것인지를 보여주는 캅카스인들이 살아가는 그루지야 캅카스는 세계적인 장수의 메카라고 할 수 있다.



음식과 와인을 즐기는

캅카스(Caucasus) 사람들

그루지야는 스위스와 비슷한 면적에 인구 약 530만 명의 작은 나라이다. 국토의 대부분은 산악지역으로 구성되어 있다. 북쪽으로는 흑해에서 카스피해로 이어지는 캅카스 산맥에 4천 미터가 넘는 수많은 산들이 있다.

그 중에서도 스크하라(Shkhara), 카즈베크(Kazbek) 등 5천 미터가 넘는 산들이 캅카스 산맥을 경계로 러시아와 국경을 이루고 있고, 동부에는 아제르바이젠, 남부에는 아르메니아, 동남부에는 터키가 위치하고 있으며 서쪽에는 흑해가 있다. 한 마디로 그루지야는 동양과 서양이 만나는 곳에 자리 잡고 있는 것이다. 산의 골짜기를 따라 여기저기에 강이 흐르고 강을 중심으로 작은 마을들이 동지를 틀고 있다.

음식과 와인, 광천수 맛이 뛰어난 나라

그루지야는 미각을 돋우는 독특한 음식의 맛을 그대로 간직하고 있어 러시아뿐만 아니라 세계의 미식가들이 몰려드는 곳이다. 이곳 사람들이 즐겨 먹는 음식으로는 우리나라 만두와 비슷한 모양의 흰칼리(Khinkali)가 있다. 고기 반죽에 허브와 마늘, 양파를 섞어 속을 넣고 만두피를 여러 겹 접어서 모양을 냈는데, 많이 접을수록 더 정성을 들여 만든 음식이며, 숨씨가 뛰어난 사람이 만든 것이라고 한다.





‘포도주(wine)’라는 말은 그루지야 언어인 ‘gvino’에서 나온 말이라고 한다. 토종 포도의 품종이 5백 여 가지가 넘으며, 양질의 포도가 생산되어 그루지야산 포도주는 특히 유명하다. 트빌리시는 인구 150만 명의 도시로 그루지야의 동쪽에 위치하고 있으며, 겨울에는 1℃로 온화하고, 여름에는 24℃로 서늘한 편이다.

유전적인 요인이 큰 캅카스 장수인들

캅카스 지방은 세계적인 장수마을로 유명하다. 서북부의 압하지야 자치국과 수도 트빌리시의 동북부에 장수인들이 많이 살고 있다. 1970년에 실시된 인구조사에 의하면 이곳에 사는 인구 450만 명 중 100세 이상인 사람은 약 5천 명에 이른다고 보고됐다. 아자리아의 작은 마을에 살고 있는 ‘수비마니제’ 할머니는 100세이다. 그녀는 3명의 자녀와 13명의 손자, 24명의 증손자를 두고 있다. 모두 할머니와 함께 살거나 근처에 살고있다. 할머니는 집에서 만든 ‘마츠오니(Matsoni)’와 같은 요구르트와 채소, 감귤류를 즐겨 먹으며 고기는 가끔 먹는다고 한다. 할머니는 치즈로 만든 ‘카차프리’를 자주 먹는다. 할머니가 주식으로 하고 있는 것은 ‘무차디(Mchadi)’라는 거친 빵이다. 무차디는 흰 옥수수가루를 반죽하여 찐 다음 기름에 살짝 튀기거나 구워 만든 빵이다. 할머니는 이슬람교를 믿어 술은 마시지 않지만 70년 동안 담배를 피

워왔으며, 지금도 담배를 피우고 있다며 담배를 한 대 피워 본다. 건강비결을 묻자 할머니는 “24년 동안 담배공장에서 일하다 2년 전부터는 그만 두었습니다. 하지만 여전히 집 근처의 텃밭에서 일하고 있습니다.”며, 쉬지 않고 일한 덕분이라고 한다. 할머니의 할머니는 107세까지 살았다고 한다.

유전학적으로 캅카스 장수인들에 대한 연구를 많이 한 트빌리시대학의 라지하르교수는 “그루지야 사람들이 오래 사는 이유는 유전적인 요인이 큼니다. 장수에는 유전적인 요인이 80%, 나머지 20%는 환경적인 요인이 좌우합니다. 특히 혈액형이 중요한데, O형이 암에 걸릴 확률이 적으며, 그루지야인들은 대부분 O형입니다”라고 하며 유전적인 요인을 강조한다.

스트레스를 받지 않고 존경받으며 산다

그루지야는 산림자원이 풍부하고 물이 깨끗하며 미네랄이 풍부하다. 기후 또한 온화하다. 특히 캅카스인들은 버스를 타거나 복잡한 곳에서 살지 않고 도시와는 고립되어 삶을 이어왔다. 예전에는 도시까지 나가려면 며칠씩 걸리곤 했다. 따라서 그들은 산 속에서 거의 모든 것을 자급자족해야만 했다. 캅카스 장수노인들은 암에 걸리는 사람이 거의 없고, 혈압도 정상적인 사람들이 많다. 안경을 쓴 노인들도 드물고 청력도 정상적인 사람들이 많다. 노인 중에는 살찐



사람들이 거의 없다. 산 속에 살다보니 큰 근심 거리도 없다. 노인들은 여가를 즐기며 생활하고 스트레스를 받지 않는다. 온 식구가 노인들을 존중하여 노인들은 자부심을 갖고 살아가고 있다. 캅카스의 뛰어난 자연환경, 포도주의 발효지에 걸맞는 품질 좋은 포도주, 건강을 지켜주는 발효유, 깨끗한 광천수, 매력적인 음식, 항상 밝게 즐거운 마음으로 스트레스를 받지 않고 살아가는 생활방식 등이 장수의 요인이다.

캅카스인들의 장수식품

와인, 황홀한 영혼의 물방울

포도 이외의 원료를 거의 쓰지 않고 만들어지는 와인은 포도 그 자체의 성분이 미생물의 작용으로 변한 것이다. 발효과정을 거치는 동안 포도의 성분이 거의 다른 물질로 변하여 포도의 성분과는 다르지만, 알코올과 수분 그 외 비타민과 무기질 성분 등 다양한 영양 성분을 포함하고 있다. 와인과 식사를 함께하면 식후 소화에도 수월하고, 숙면에도 도움을 준다.

