



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)





석사학위논문

음식문화와 장수의 관계 고찰  
: 오키나와와 제주를 중심으로

제주대학교 대학원

한국학협동과정

안 재 홍

2017년 2월

# 음식문화와 장수의 관계 고찰

: 오키나와와 제주를 중심으로

지도교수 허 남 춘

안 재 홍

이 논문을 문학 석사학위 논문으로 제출함

2016년 12월

안재홍의 문학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ 조 성 윤



위 원 \_\_\_\_\_ 김 동 전



위 원 \_\_\_\_\_ 허 남 춘



제주대학교 대학원

2016년 12월



A Study on the Correlation Between the  
Food Culture and Longevity  
: the Case of Okinawa, Japan and Jeju, Korea

Jae-Hong An  
(Supervised by professor Nam-Chun Heo)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement  
for the degree of Master of Korean Studies

2016. 12.

This thesis has been examined and approved.

Department of Interdisciplinary Postgraduate Program in  
Koreanology  
GRADUATE SCHOOL  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 목 차

Abstract

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구 목적 .....	1
2. 개념 정리 .....	6
<b>II. 장수연구 검토</b> .....	<b>10</b>
1. 장수연구의 태동기 .....	11
1) 오키나와 장수연구의 태동기 .....	11
2) 제주 장수연구의 태동기 .....	14
2. 장수연구의 성장기 .....	22
1) 오키나와 장수연구의 성장기 .....	22
2) 제주 장수연구의 성장기 .....	27
<b>III. 음식문화와 장수의 관계</b> .....	<b>32</b>
1. 돼지고기와 장수의 연관성 .....	34
1) 오키나와와 제주 장수 노인의 생애사를 통해 본 음식문화의 특성과 장수음식으로서의 돼지고기 검증 .....	35
2) 오키나와와 제주의 음식문화 변화와 건강 장수의 관계 .....	42
2. 곡식과 채소중심의 음식문화와 장수의 연관성 .....	52
1) 대구서부고등학교 현미채식 실험결과 .....	52
2) 인터뷰 내용을 통해 본 장수의 음식문화 .....	61
3) 제주 음식문화의 변천과 장수의 음식문화 .....	65
<b>IV. 결 론</b> .....	<b>69</b>
참고문헌 .....	72

## <표 목차>

<표 1> 2009년 출생자의 기대수명과 건강기대수명 .....	9
<표 2> 서귀면 신태·하효리와 구좌면 송당리의 인구구성 .....	17
<표 3> 제주도와 전국의 백세이상 고령 인구의 연도별 추이 .....	20
<표 4> 오키나와의 연도별 100세 이상 고령자 수 .....	26
<표 5> 오키나와 일상식의 변천 .....	43
<표 6> 현소재지 도시의 해조류 소비량의 연간 추세 .....	46
<표 7> 야채섭취량 평균치 .....	47
<표 8> 오키나와와 일본인의 지방 섭취 추이 .....	48
<표 9> BMI(체질량지수) 25이상의 비만자의 비율 .....	49
<표 10> 연도별 비만비율(전국과 제주) .....	50
<표 11> 실험 전후 참가자(실험군과 대조군)의 총콜레스테롤 수치변화 .....	55
<표 12> 실험 전후 실험군과 대조군의 정신건강지수 검사 결과 비교 .....	56
<표 13> 오키나와 장수자의 일상식사 .....	63

## <사진 목차>

<사진 1> 96세의 나이가 믿기지 않을 만큼 건강한 오오시로 요시 할머니 ...	4
<사진 2> 94세의 허△△할아버지가 직접 농사를 짓고 있는 2600평 텃밭 .....	5
<사진 3> 일본 최초의 햄버거 가게(A&W 야기바루(屋宜原)점) .....	45
<사진 4> 서부고등학교 현미채식 체험단의 식사 모습 .....	57
<사진 5> 서부고등학교 급식실에 게시된 현미 채식 식단 .....	58



## Abstract

# A Study on the Correlation Between the Food Culture and Longevity

: the Case of Okinawa, Japan and Jeju, Korea

It is well known that people living in both Okinawa and Jeju tend to have a high life expectancy. There has been a number of studies on the reasons for the longevity, mostly focusing on diet, labor environment, soil, residence, climate, local culture, and so on. Among these studies, diet has been one of the most studied areas with a key focus on boiled pork. This study investigates whether a meat diet, specifically boiled pork, is a driver of longevity, and whether a vegetarian diet is the true reason.

The World Health Organization(WHO) has officially recognized Okinawa as a high-longevity region since 1995 and people living in Jeju are famous for their longevity. Given geographical and cultural similarities, these two regions are often compared.

Even though many researchers have focused their studies on diet as the key reason for longevity to date, there have been no clear results from these studies. Since boiled pork has long been a common ritual food for both regions, researchers tend to point it out as the main longevity driver. They claim that the boiling process eliminates most of unhealthy fat and leaves good protein behind. However, it seems that this is a somewhat distorted explanation since the people eat the

primarily ritual-based food only a couple of times a year. I think this explanation might be influenced by a focus on the importance of good proteins. Due to modernization, the diet of individuals over 100 years old has changed along with their family traditions and culture. Grains and vegetables were once the main sources of nutrition for the self-sustaining agricultural society before the recent modernization. The modernization brought a sudden change in the source of nutrition by supplying inexpensive meat. I would like to focus on the changes in general health during this recent modernization to see what kind of food could be a true driver of longevity.

I have studied related documents and conducted interviews of long-lived persons, as well as experts on longevity, in both Okinawa and Jeju.

Long-lived people in Okinawa and Jeju have kept grain and vegetable as their main source of nutrition. Sweet potato, millet, and barley were the most popular kind of crops and vegetables were always available because of the warm climate. Also, people in Okinawa and Jeju grew soybeans to provide additional protein. Local residents maintained their health by consuming more vegetable protein than meat protein. Various vegetables also provided sufficient minerals and vitamins. General health degenerated throughout the 1960s and 1970s when meat consumption increased dramatically. Excessive meat consumption caused obesity and serious issues with heart and blood pressure. As a result, the average life expectancy in other regions started to surpass those of Okinawa and Jeju.

The obesity increase in the late 20th century originated from the increased consumption of meat and animal fats. Pork was main source of animal fat. Changes in diet during this period of modernization caused health problems in these two regions.

I analyzed results from the "Brain Food Project" done by Seobu high school in Daegu, Korea to see how diet of grain and vegetables affects health. The foods provided to the participants in that project are identical to the diet that people consumed in Okinawa and Jeju before modernization. The project results show that grain and vegetable diets relieve obesity and bad cholesterol.

The hidden wisdom behind the high life expectancy in Okinawa and Jeju resides in the grain and vegetable diets that cultivate and improve the natural and lives of the residents. I hope to find a way to overcome the current crisis evolving from unsustainable agriculture and environmental problems resulting from the traditional food cultures of Okinawa and Jeju.

Key-words : longevity food of Okinawa and Jeju, longevity and vegetable diet, longevity and pork, longevity and meat diet, longevity food and longevity study

# I. 서론

## 1. 연구의 목적

오키나와와 제주는 장수지역으로 잘 알려져 있다. 오키나와와 제주의 장수원인에 대해서는 유전적인 요인을 비롯해 음식문화, 주거문화, 노동환경, 토양, 기후, 마을문화 등 다양한 방면에서 연구되어 왔다. 장수의 다양한 요인 중 가장 많은 연구가 이뤄진 분야는 음식문화와 관련된 분야로 장수하는 사람들의 특별한 식단은 건강과 장수를 갈망하는 사람들에 의해 관심을 받아왔다. 오키나와와 제주의 장수 노인의 음식문화 중 주목된 음식은 삶은 돼지고기였다. 본 논문에서는 오키나와와 제주를 중심으로 음식문화와 장수의 연관성을 고찰하고자 한다. 오키나와와 제주의 장수음식으로 밝혀진 삶은 돼지고기를 비롯한 육식 문화가 장수의 음식문화가 될 수 있는지에 대해 검증하고 자연과 인간이 공존할 수 있는 채식 문화가 장수의 음식문화임을 밝히고자 한다.

### (1) 연구지역 소개<sup>1)</sup> - 오키나와와 제주 현황

제주는 총면적 1,848km<sup>2</sup>로 한국 면적 99,720km<sup>2</sup>의 1.85% 정도를 차지하고 있다. 제주의 지형은 한라산을 중심으로 동서사면은 3°~5°의 매우 완만한 경사이며, 남북사면은 5° 정도로 약간 급한 경사를 이루고 있다. 동서로 약 73km, 남북으로 31km인 타원형 모양의 화산섬으로, 섬 중심부에 높이 1,950m의 한라산이 우뚝 솟아 있다. 행정구역은 한라산을 중심으로 북쪽에 제주시가 위치해 있고 남쪽에 서귀포시가 위치해 있다. 기후는 서귀포시와 제주시가 다른 양상을 보인다. 연평균 강수량이 제주시 1,584.9mm, 서귀포 2,393.3mm이고 평균기온은

1) 오키나와현청과 제주특별자치도청의 누리집 자료를 바탕으로 정리한 내용이다.

제주시 15.6℃, 서귀포 16.9℃로 제주시와 서귀포시가 1.3℃정도 차이가 난다. 제주도의 인구는 2015년 말 기준으로 641,355명이고 관광객은 13,664천명이다. 제주도의 인구는 2011년부터 2015년까지 최근 5년간 58,071명이 증가했다. 약 10%가 증가해 전국에서 가장 높은 인구증가율을 보이고 있다. 제주도민 1인당 지역총생산액은 23,911천원으로 전국평균의 약 80%수준이다.

제주에는 장수의 섬으로 조선시대의 문헌기록에도 남아있다. 북제주군에서는 1998년 UN이 정한 ‘세계 노인의 해’를 맞아 전국에서 최초로 북제주군을 ‘노인존경군(老人尊敬郡)’으로 선포한바 있으며, 장수군(長壽郡)의 이미지 제고를 위해 노인인구 비율이 높은 중산간 마을인 한림읍 명월리와 해안 마을인 구좌읍 하도리를 장수마을로 선정한 바 있다. 보건복지부에서는 1996년 5월에 전국의 14개 지역을 장수마을로 선정했는데 제주에서는 애월읍 곽지리가 선정되었다.

오키나와는 북위 24도에서 28도, 동경 122도에서 132도까지 동서 약 1,000km, 남북 약 400km의 광대한 해역에 산재해 있는 류큐제도의 섬들로 이뤄져있다. 크고 작은 160개의 섬(0.01km<sup>2</sup>이상인 섬)이 있으며 이중 사람이 사는 섬은 49개다. 총면적은 2,281km<sup>2</sup>로 일본 국토총면적 377,972.28km<sup>2</sup>의 약 0.6%를 차지하고 있다. 아열대 해양성기후로 연평균기온이 23.1℃로 1년 내내 온난하다. 연평균 강수량은 약 2,040.8mm로 전국평균 1,610mm보다 약26%정도 많다. 일본 전국에 비해 강우량이 많은 지역이다. 오키나와의 인구는 2015년 10월1일 현재 143만4,138명으로 전체 인구의 약 90%가 오키나와 본섬에 거주하고 있다. 오키나와의 최근 5년간 인구는 3%가 증가해 일본에서 가장 높다. 4만1,320명이 증가했다. 토지이용의 특이점은 오키나와의 전체 면적 중 미군기지가 차지하는 면적이 229.921km<sup>2</sup>로 10.1%를 차지하고 있다. 이는 미군이 일본에서 사용하는 상시사용 전용시설면적의 73.9%에 해당한다. 오키나와는 일본 전체면적의 0.6%에 불과하지만 미군기지는 일본전체의 73.9가 몰려있는 섬이다. 일인당 현민소득은 일본으로의 복귀 후 증가하는 추세이지만 2013년 기준으로 210만2천 엔으로 일본 평균소득의 73.9에 불과하다. 오키나와의 2015년 말 기준으로 관광객은 7,763천명이다. 오키나와는 류큐왕국 시대에도 장수하는 사람이 많은 지

역으로 문헌 기록이 남아있으며 일본 최고의 장수현으로 1995년 태평양전쟁 오키나와전 종전 50주년 기념사업의 일환으로 WHO(세계보건기구)가 인정한 세계 장수지역으로 선언한다.

## (2) 면담자 소개

오키나와의 경우 2016년 12월부터 2017년 3월까지 3개월 동안 류큐대학 법문학부의 외국인객원연구원 자격으로 머물며 오키나와 현장조사를 실시했다. 류큐대학과 오키나와국제대학 등을 통해 자료를 수집하였으며 전문가와 장수노인을 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰를 한 사람들은 아래와 같다.

### ① 장수노인<sup>2)</sup>

- a. 오오시로 료우코우(大城 良孝) : 1928년생 남자. 오키나와현 난조시 오자토(沖繩県 南城市 大里字) 거주, 2016년 3월 10일 오오시로 마을센터(大城集落センター)에서 인터뷰.
- b. 오오시로 요시(大城 ヨシ) : 1921년생 여자. 오키나와현 난조시 오자토(沖繩県 南城市 大里字) 거주, 2016년 3월 10일 오오시로 마을센터(大城集落センター)에서 인터뷰.
- c. 우에하라 카쯔(上原 カツ) : 1932년생 남자. 오키나와현 난조시 사시키(沖繩県 南城市 佐敷字) 거주, 2016년 2월 26일 자택에서 인터뷰.

---

2) 장수노인의 인터뷰는 2016년 3월 10일 난조시청에서 복지부 삶의보람추진과(生きがい推進課) 담당공무원들을 만나 난조시의 노인관련 복지정책에 관한 설명을 듣고 한 달에 두 번씩 마을마다 개최되는 “mini day care” 프로그램 참여 장수 노인을 소개받아 진행했다. “mini day care” 프로그램에서는 혈압을 비롯해 간단한 건강 체크와 게임과 노래를 진행하고 간단한 식사도 제공하는 프로그램으로 노인들이 집밖으로 나와 교류할 수 있도록 유도하는 역할을 한다.

<사진 1>96세의 나이가 믿기지 않을 만큼 건강한 오오시로 요시 할머니



②장수관련 전문가

- a. 미야자토 츠토무(宮里 勉) 오키나와현청 건강장수과에서 건강기획반장으로 근무. 오키나와현의 장수정책을 기획하는 역할. 2016년 2월 15일 오키나와현청의 사무실에서 인터뷰.
- b. 타이라 카즈히코(平良 一彦) 오키나와 최고의 장수촌인 오기미촌의 연구를 진행한 장수연구 전문가(『長寿村の秘密-大宜味村の素顔』1999,大宜味村), 2016년 3월 8일 오키나와현 우라소에시(沖繩県 浦添)에 있는 카페 인터뷰.
- c. 츠하 타카시(津波 高志) 오키나와 민속학회 회장으로 오키나와의 장수에 민속학적 연구를 진행했다. (『沖繩の社会と老人』가 『沖繩の長寿』, 学会センター関西, Tyoko, 1999.에 실려 있다.) 2016년 3월 4일 류큐대학 법문학부에서 인터뷰.
- d. 야마시로 노리코(山城紀子)오키나와의 대표적인 일간지 오키나와타임즈의 편집장으로 일했으며 편집장으로 근무시 오키나와타임즈 장수취재반의 반장으로

『沖縄が長寿でなくなる日』(2004, 岩波書店)을 출판. 2016년 3월 7일 오키나와현 나하시(沖縄県 那覇市)의 호텔 커피숍에서 인터뷰.

e. 고자 케이신(古謝 景進) 오키나와현 난조시의 노인회연합회부이사장. 2016년 2월 24일 오키나와현 기노완시(沖縄県 宜野湾市)의 가정집에서 인터뷰.

제주의 경우 2015년 9월부터 12월까지 약 3개월 간 제주의 장수관련 자료를 수집하고 장수노인과 관련 전문가와의 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰를 한 사람들은 아래와 같다.

①장수노인

a. 허△△ : 1922년생 남자. 제주시 용강동 거주. 2015년 12월 7일 자택에서 인터뷰.

b. 이△△ : 1924년생 여자. 제주시 한림읍 협재리 거주. 2015년 12월 11일 자택에서 인터뷰.

<사진 2>94세의 허△△할아버지가 직접 농사를 짓고 있는 2600평 텃밭 전경





## ②장수관련 전문가

- a. 고승한 : 제주발전연구원 제주장수문화연구센터장. 제주의 장수에 관해 10년 이상 꾸준히 연구를 진행하고 있는 제주발전연구원의 연구책임자. 2015년 11월에 제주발전연구원 연구실에서 인터뷰.
- b. 서순실 : 제주시 김녕의 심방<sup>3)</sup>. 제주의 굿이 가지는 공동체적 기능과 치유기능이 장수와 연관이 있는지를 알아보기 위해 2015년 11월 25일 자택에서 인터뷰.

## 2. 개념정리-장수지역의 기준

### (1) 100세 이상 인구의 비율

흔히 100세 이상 노인이 많이 사는 지역을 장수지역이라고 부른다. 김종인(2002)에 따르면 1999년 12월 31일 기준으로 한국의 100세 이상 노인은 2217명으로 인구 10만 명당 5명 정도로 나타난다.<sup>4)</sup> 미국의 경우 1996년 기준으로 인구 10만 명당 23명, 일본은 12명으로 나타나 한국이 상당히 낮은 수준임을 보여준다. 김종인(2002)은 인구 10만 명 당 100세 이상 노인이 거주하는 비율이 높은 장수지역의 사회환경요인 측면을 통해 장수요인을 규명하고 있다. 100세 이상 장수하는 노인이 아주 드물기 때문에 100세 이상 장수하는 사람이 많은 지역이라면 장수지역으로 부를 수 있다.

어떤 연구자들은 덴마크처럼 인구가 적은 나라에서는 19세기 이전까지 100세 이상의 장수 노인들이 없었을 것으로 추정하기도 하며 1900년 이전에는 세계적으로 100세 이상 장수 노인들이 한 세기에 한 명 있을까 말까 할 정도로 드물었을 것으로 생각하고 있다.<sup>5)</sup> 사람이 자연적인 상태에서 얼마나 오랫동안 살 수

3) 제주에서는 무당을 심방이라 부른다.

4) 김종인, 「백살 이상 장수노인의 거주지역에 대한 사회환경요인」, 『한국노년학』21(3), 한국노년학회, 2002. p.157-168.

5) 토마스 펄스 외 지음, 우종민 외 옮김, 『하버드 의대가 밝혀낸 100세 장수법』, 사이언스북스, 2003. p25.

있는지는 여전히 알 수 없지만 한 세기를 살아간다는 것은 예나 지금이나 굉장히 놀라운 일이다. 1900년에 미국인 10만 명 중 한 명 정도가 100세 이상 장수 할 수 있었지만 100년이 지난 2000년에는 그 숫자가 10배 이상 늘어났다. 많이 늘어나긴 했지만 여전히 100세 이상 장수하는 노인은 주변에서 찾아보기 힘들다. 100세 이상 노인이 몇 명이나 사는 지역인지는 여전히 유효한 장수지역의 기준이 될 수 있다. 그러나 100세 이상 노인의 거주규모로 장수지역을 선정할 수는 있지만 장수지역으로 연구하고 그 원인을 규명하기 위해서는 100세 이상의 기준은 힘든 점이 많다. 정남수 외(2003)의 지적처럼 100세 이상 인구의 경우 조사가 어렵고 개인에 의존하게 되므로 지역의 일반적 특성을 연구하기 어렵다.<sup>6)</sup> 100세 이상 노인의 경우 사망률이 높아 자료에 변화가 심하다.

### (2) 65세 이상 인구 중 85세 이상 인구의 비율

앞 장의 이유들로 정남수 외(2003)는 100세 이외의 장수지역 기준마련을 위해 각 세대별 인구자료를 조사하여 전국단위에서 파악해 본 결과 65세 이상 인구 중 85세 이상 인구비가 지수의 구간이 크고 표본수가 많아 장수도를 나타내는 지수로 이용하기에 타당한 것으로 파악했다. 정남수 외(2003)의 기준으로 연구한 박삼옥 외(2005)의 연구에 따르면 미래 고령사회의 장수공간은 특정 공간이기 보다는 대부분의 공간이 장수공간이 될 가능성이 큰 것으로 내다봤다.<sup>7)</sup> 박삼옥 외(2005)의 연구에서는 장수량과 해발표고를 제외한 자연환경요인은 장수와 별다른 연관성이 없는 것으로 나타나 사회 및 경제적 인자들로 장수의 요인을 찾아야 할 것으로 결론짓고 있다.

### (3) 평균수명

반면 국가나 지역의 공식적인 자료는 평균수명을 통해 한 지역이나 국가의 건강 정도나 장수도를 파악하고 있다. 평균수명은 생명표의 0세, 즉 출생당시의 평균여명을 나타낸다. 인구조사와 그 해의 연령별 사망자수를 기초로 해서 연령

6) 정남수 외 5인(2003), 「노령화사회에 대비한 농촌지역 장수도의 정의 및 장수지역 기준마련에 관한 연구」, 한국농촌계획학회 9(3), p35-39.

7) 박삼옥 외 2인, 「한국장수도 변화의 공간적 특성」, 『한국지역지리학회지』 11(2), 2005. p.187-210.

별 사망률을 산출하고 이 사망률이 변하지 않는 것으로 가정해서 만든 생명표로부터 얻어진 값이다. 국가간에 다소 차이를 보이고 있으며 국가간의 비교자료로 이용되고 있다.<sup>8)</sup> 생명표에는 생존수, 사망수, 평균여명 등 기초함수가 있는데 이 중 평균여명은 X세에 달한 사람이 장래 몇 년간이나 생존을 기대할 수 있는가하는 여명이며, 평균이란 해당연령의 인구수의 절반은 평균여명보다 생존기간이 짧고 나머지 절반은 평균여명보다 오래 살아남게 된다. 일반적으로 평균여명이라고 할 때는 0세의 평균여명을 의미할 때가 많으며 그럴 때 평균여명은 평균수명과 동일한 의미가 된다. 결론적으로 평균수명은 0세의 기대수명을 말한다. 평균수명은 한 인구집단의 건강과 복지수준의 종합적인 지표로서 널리 사용되고 있으며 평균수명은 그 수치가 높으면 높을수록 그 집단의 건강수준은 높다고 해석되는 것이 일반적인 경향이다. 하지만 의학수준이 발달함에 따라 평균수명 혹은 기대수명은 점점 길어지고 있지만 살아있는 동안 건강이 지속되는가는 별개의 문제가 됨에 따라 건강기대수명이라는 개념이 사용되고 있다.

#### (4) 건강기대수명

기대수명은 사망률 자료만으로 추정하기 때문에 보건의료기술이 발달하고 영양상태 개선 등의 요인으로 사망률이 저하하게 되었고 기대수명만으로 한 국가나 지역의 건강수준을 측정하기에는 보완해야 할 요소들이 발생하게 되었다. 기대수명이 단순 사망률 자료를 바탕으로 추정하는 지표인 반면, 건강기대수명은 사망률 자료와 유병률 자료가 모두 반영되는 지표이다. 건강수준의 향상은 얼마나 오래 사는가의 기대여명의 향상 뿐 아니라 얼마나 건강하게 오래 사는가의 건강기대수명의 향상을 의미한다. 2009년 출생아의 기대수명과 건강기대수명을 조사한 정영호(2012)에 따르면 <표1>에서 보는 바와 같이 2009년 출생아의 기대수명은 80.67세인 것으로 산출되었는데, 남성은 76.80세, 여성은 82.92세로 여성이 6.12년 장수하는 것으로 나타났다. 하지만 건강기대수명에서는 남녀간의 차이가 1.99년으로 여성이 오래 사는 반면 병에 걸려 사는 기간이 훨씬 더 긴 것으로 나타났다. 남성의 경우 자신의 삶에서 7%정도의 기간을 질병에 걸려있다 죽음을 맞이하는 반면 여성의 경우 11.5%의 기간 동안 질병에 걸려있다 사망하

8) 김정근, 「우리나라 평균수명의 현재와 미래」, 『한국인구학』 7(1), 한국인구학회, 1984. p.124-140.

는 것으로 나타났다. 여성이 남성에 비해 기대수명은 긴 반면 건강기대수명은 취약하다는 의미이다. 의료기술의 발달로 연명하는 것이 아니라 건강하게 오래 장수하는 것이 대부분의 바람이라고 할 때 기대수명과 아울러 건강기대수명에 대한 연구도 보다 활발해져야 할 것이다.

<표1> 2009년 출생자의 기대수명과 건강기대수명<sup>9)</sup>

구분	기대수명(a)	건강기대수명(b)	a와 b의 차이(년)	a와 b의 차이(%)
남(M)	76.80	71.38	5.42	7.06
여(F)	82.92	73.37	9.55	11.52
M과 F의 차이	6.12	1.99	-	-
계	80.67	72.63	8.04	9.96

9) 정영호, 「우리나라 국민의 기대여명 및 건강수명」, 『보건복지포럼』, (193), 한국보건사회연구원, 2012. p.5-18.의 자료에서 표16.과 표17.을 재구성하여 표로 만들었다.

## II. 장수연구 검토

이 장에서는 오키나와와 제주에서 이러한 장수연구가 어떻게 진행되어 왔는가를 간략하게 살펴보고자 한다. 이를 통해 기존 연구에서 찾아낸 장수의 원인을 알아보고 기존 연구들의 성과와 한계에 대해서도 살펴보고자 한다. 우선 오키나와와 제주의 장수연구 시기를 태동기와 성장기로 나누어서 살펴본 후 두 지역의 장수연구가 시사하는 바는 무엇인지를 검토해 보도록 하겠다.

먼저 연구시기의 구분은 도쿄대학(東京大學)에서 보건학박사학위를 받고 사회의학과 건강과학을 연구해오며 류큐대학(琉球大學)의학부교수를 지낸 사키하라 세이조(崎原盛造)의 2002년 논문 「沖縄の長寿研究の歩み」에 따랐다. 사키하라 세이조(崎原盛造)는 위 논문에서 오키나와의 장수연구를 태동기와 성장기 그리고 성숙기의 세 단계로 나눴지만 본 논문에서는 성숙기를 제외한 태동기와 성장기까지의 연구결과를 검토하기로 한다. 제주의 경우에는 장수 연구사를 따로 정리한 논문이 없어 필자가 임의로 시기를 구분하였다. 제주의 경우에는 장수연구의 태동기와 성숙기를 제주학회에서 제주특별자치도의 ‘제주 장수지역 이미지 구축을 위한 기초 연구’에 관한 용역을 의뢰받은 시기를 기준으로 태동기와 성장기로 구분해서 검토하기로 한다.

연구의 시기를 성장기와 태동기로 구분할 때 두 시기의 가장 큰 차이점은 태동기에는 장수 연구가 주로 연구자 개인의 호기심이나 관심에 의해 연구가 진행된 반면 성장기에는 개인보다는 연구 집단이 대규모 프로젝트를 통해 연구를 진행하는 경우가 대부분을 차지하게 된다. 한국은 일본에 비해 장수 연구가 늦게 이뤄진다. 성숙기가 일본의 경우에는 1980년부터 시작된 반면 한국은 2000년대에 들어와 본격적으로 연구가 시작된다. 이러한 차이가 경제성장의 차이 때문인지는 명확히 알 수 없으나 한국은 늦게 연구가 시작된 반면 장시간 지속되지도 못하는 특징이 있다. 그러면, 오키나와와 제주의 장수연구의 태동기부터 살펴보도록 하자.

## 1. 장수연구의 태동기

오키나와 장수연구 태동기는 1960년을 전후 한 나가타 키슈우(長田紀秀)(1963)의 연구를 기점으로 해서 콘도 쇼지(近藤正二)(1972) 등이 일본 전역의 장수 마을을 찾아다니며 연구한 1970년대 말까지로 설정한다. 제주의 경우에는 석주명(1949, 1968)이 1943년 4월에 개장한 경성대학 부속생약연구소 제주도시험장의 책임자로 부임해 1945년 5월까지 근무하면서 제주도에 관해 조사한 시기를 기점으로 해서 김성혁(1998)의 연구까지를 태동기로 한다. 석주명(1949)의 연구는 장수 연구라기보다는 당시 제주도의 81세 이상 노인인구를 정리한 실태조사에 가까운 통계보고서이지만 제주의 인구조사를 체계적으로 실시하고 나름의 짧은 분석을 내놓아 자료로서의 가치가 있다고 여겨지므로 이 시기를 태동기에 포함시키기로 한다.

오키나와와 제주의 장수연구 태동기는 사회현상에 대한 개인적인 관심에서 비롯된 연구라는 공통점이 있다. 오키나와와 제주에 거주하게 되면서 지역에 유독 장수자가 많은 현상에 관심을 가지고 그 원인이나 현상을 규명하려는 연구자 개인의 집요한 연구들이 주를 이루는 시기이다. 장수의 원인에 대한 논의가 단편적으로 이뤄지고 다른 연구자들과 공유하고 토론되지 못한 측면이 있는 시기이지만 외부의 재정적 지원 없이 개인적 관심만으로도 깊이 있는 연구가 진행된 시기이다. 이 시기에 연구된 내용들이 이후 성숙기 연구의 기틀이 된다.

### 1) 오키나와 장수연구의 태동기(1960-1979)

앞서 설명한 것처럼 오키나와 장수연구의 태동기에는 개인적 연구를 중심으로 진행된다. 오키나와의 장수현상에 관심을 가진 의사나 관련 분야의 연구자들이 개인적 수준의 자발적 연구를 시작하는 시기이다.

오키나와에서 장수자의 사례연구를 최초로 한 사람은 의사인 나가타 키슈우(長田紀秀)로 『沖繩の長寿者』(安木屋書籍部, 1963)를 통해 연구결과를 발표했다.<sup>10)</sup> 물론 나가타 키슈우(長田紀秀)의 연구이전에도 오키나와의 장수자에 대한

10) 崎原盛造, 芳賀博 編著, 『健康長寿の条件 : 元気な沖繩の高齡者たち』, ワールドプランニング,

기록은 남아있지만 체계적인 연구라고 보기는 힘들다. 장수자에 관한 간략한 기록 정도가 남아 있었다. 류큐 처분을 내부에서 보고, 저서 "류큐 견문록"을 남긴 키사바 초켄(喜舎場朝賢)(1840~1916)의 『東汀隨筆』에는 1737년(쇼케이왕(尙敬王) 25년)부터 1877년(쇼타이왕(尙泰王) 29년)까지 류큐왕국의 90세 이상 장수자 50명에 관한 짧은 기록이 남아 있다.<sup>11)</sup> 나가타 키슈우(長田紀秀)는 『沖繩の長寿者』에서 류큐왕조시대의 장수자 소개를 비롯해 외국의 장수자를 소개하는 등 다루는 내용이 다양하지만 주요 내용은 오키나와가 미국의 통치하에 있던 시기인 1958년부터 1959년까지 오키나와의 90세 이상 장수자 42명의 가정을 방문해서 조사한 내용이다. 조사결과 오키나와의 장수자들은 중류이하의 생활 정도로 집은 작았으며 식생활은 소박하다(粗食)고 표현하고 있다.<sup>12)</sup> 기상시간, 취침시간, 신체계측(신장, 체중, 귀의 크기, 발의 크기), 혈액형, 건강상태(혈압, 맥박, 호흡, 뇨단백, 치아상태 등), 병의 내력(既往歴), 생활력 등을 종합적으로 조사했다.<sup>13)</sup> 혈액형은 O형이 40.5%, A형이 28.6%, B형이 16.7%, AB형이 14.5%로 O형과 A형이 높은 것으로 보이지만 인구대비로 볼 때 A형에서 장수자가 나올 확률이 가장 낮고 AB형에서 장수자가 나올 확률이 가장 높음으로 나타났다. 장수자 집안에서 장수자가 나올 확률이 높았으며 병력이 대부분 없고 충분한 수면을 취하고 있는 것으로 나타났다.

하버드 의대의 알렉산드 리프(Alexander Leaf)는 1976년 타케토미섬(竹富島)와 오키나와 본섬의 오기미촌(大宜味村)을 방문했다. 오키나와는 건강장수자가 많은 것으로 보고되었는데 오키나와에 건강장수자가 많은 이유로 일본인에게 부족한 기름을 풍부히 사용하고 콩, 물고기, 돼지고기를 비교적 많이 섭취하기 때문인 것으로 보았다. 온난한 기후와 사계절 녹색 채소가 풍부하고 해초가 많다. 과거 오키나와의 영양섭취가 비교적 균형 잡혀있지만 양적으로는 적어 성장기 열량부족으로 체위가 저하된다. 클리브 맥케이(Clive McCay)<sup>14)</sup>의 수명연장

Tokyo, 2002, p.17.

11) 長田紀秀, 『沖繩の長寿者』, 安木屋書籍部, Naha, 1963.p28~32.

12) 위의 책 서문 참고.

13) 위의 책 6장 「現在の長寿者についての醫學的考察」참고.

14) 1930년대에 미국 코넬대학에서 맥케이 교수가 쥐들을 절식시켜서 수명을 연장시킨 실험으로 맥케이 교수가 활동하던 시절에는 수명과 체구가 비례한다고 생각하고 있었다. 맥케이 교수 역시 이

실험과 맞을지도 모른다고 기록하고 있다.<sup>15)</sup> 알렉산드 리프(Alexander Leaf)의 연구 또한 나가타 키슈우(長田紀秀)와 마찬가지로 생애사적 연구를 하지 못하고 조사 당시의 오키나와인의 식습관을 정리했다. 1976년의 일상식과 1950년대 이전의 일상식은 판이하게 다른 모습일 가능성이 높다.

콘도 쇼지(近藤正二)는 1937년부터 1972년까지의 35년간 북쪽은 홋카이도의 끝에서 남쪽은 오키나와 야에 야마 군도에 이르기까지 전국 방방곡곡의 도시를 990개나 찾아다니며 70세 이상의 사람이 많이 있는 마을을 장수 마을로, 요절이 많은 만 70세 이상의 사람이 적은 곳을 단명 마을로서 그 마을 사람들의 식생활을 현지 조사했다. 오키나와에는 전쟁 전후로 8회 방문했다. 1967년 타케토 미섬(竹富島)를 방문하여 70세 이상의 장수자율이 높고 노인이 살기 좋은 노인 천국이라고 말한다. 콩류의 재배가 활발하고 두부를 먹는 것을 소개하고 있다. 같은 어촌이라도 홋카이도의 어촌처럼 밭이 없고 물고기 만 많이 먹고, 야채는 극히 적게 먹는 곳은 동물성 단백질을 충분히 취하고 있기 때문에, 키가 잘 자라고 체격도 좋다. 하지만 물고기 만 많이 먹은 사람은 심장 질환으로 사망하는 등 단명 한다고 서술하고 있다. 이외에도 일본의 장수마을들의 특징으로 해초류를 많이 섭취하고 녹색채소를 많으면 장수하고 흰쌀은 해롭다고 기록하고 있다. 일본전 지역의 단명과 장수지역을 소개하며 오키나와의 사례를 소개하고 있다.<sup>16)</sup>

카가와 야스오(香川靖雄)는 콘도(近藤)가 보고한 장수지역을 1976년에 현황 분석한 결과 장수자율(70세 이상의 인구비율)이 오기미촌(大宜味村)이 가장 높은 곳으로 나왔다. 남성은 전국평균의 3.1배, 여성은 3.7배로 나타났다. 그리고 기후현(岐阜県)북부의 고령자조사를 실시하여 오키나와현(沖縄県)과 비교한 결과 기후현은 100세 전후의 장수자가 없을 뿐만 아니라 일상 활동성을 비롯한 많은 건강지표에서 오키나와에 비해 낮은 것으로 나타났다. 식생활과 영양학적 조사도 류큐대학(琉球大學) 가정학과의 교수에 의해 진행되었지만 아직 장수와 관

---

통설대로 체구가 큰 것이 오래 산다는 가설을 세워놓고 이를 입증하기 위해 실험을 해봤다. 그러나 결과는 정반대였다. 절식을 시킨 쥐는 체구가 작아졌는데 이 체구가 작은 쥐가 영양을 듬뿍 받은 체구 큰 쥐보다 거의 두 배나 더 오래 살았다.

15)アレキサンダー・リーフ,『世界の長寿村：百歳の医学』. 女子栄養大学出版部, Tokyo, 1976.

16) 近藤 正二,『日本の長寿村・短命村』. サンロード, Tokyo, 1972.



련하여 이루어진 연구는 없었다. 약 20년간의 연구는 개인적인 관심에서 행해진 사례 연구와 마을탐방기 등의 보고에 이어 드디어 오키나와의 장수에 주목한 연구결과가 발표되기 시작한 단계로 오키나와 장수연구의 태동기라 부를 수 있다.<sup>17)</sup>

앞에서 살펴본 바와 같이 장수연구의 태동기에는 장수자들의 삶을 종단면적으로 분석하는 것이 아니라 특정 시점의 생활습관 등에 관해 조사나 연구가 이뤄진다. 태동기에 이뤄진 연구자들은 식습관에 주목하고 있는 연구가 대부분으로 콩류의 섭취나 야채의 섭취가 높다고 본 것이 이들 연구의 공통점으로 파악된다.

## 2) 제주 장수연구의 태동기(1949-1999)

예로부터 제주도는 장수의 고장으로 알려져 왔다. 1704년 제주목사 이형상이 펴낸 제주도의 인문지리지 「남환박물」에는 동헌 앞에서 제주목에 거주하는 80세 이상의 노인을 모시고 경로잔치를 연 내용이 소개되어 있다. 경로잔치에는 제주목에 거주하는 100세 이상 노인 3인, 90세 이상 노인 23인, 80세 이상 노인 183명이 초청됐다고 한다. 몇 해 전에 전염병이 돌지 않았으면 더 많았을 것이라고 한다. 당시 제주 인구를 약 3만 명 정도로 추정하면(조선왕조실록 현종20권 13년(1672년) 10월 30일 첫 번째 기사에서 제주인구를 남자 12,557명 여자를 17,021명으로 기록하고 있다) 인구 10만 명당 100세 이상 인구가 10명 이상 되는 셈이다. 정의현이나 대정현의 노인들을 제외했으니 100세 이상 노인은 훨씬 더 많았을 것으로 추정할 수 있다.

제주발전연구원의 「제주지역 백세인 생활실태 조사」(2011)에 따르면 2005년에 제주도의 100세 이상 장수노인은 32명으로 인구 10만 명당 6명으로 나타났다. 2010년에는 80명으로 인구 10만 명당 15명으로 나타났다. 이런 자료들을 두고 본다면 17세기 초에 제주도에는 지금보다 높은 비율로 장수노인이 살았을 가능성이 높다. 보다 구체적인 자료검토가 필요하겠지만 제주도는 조선시대에 지금의 세계적인 장수마을보다 100세 이상의 초고령자가 더 많았을 가능성도 있다.

17) 崎原盛造, 芳賀博 編著, 『健康長寿の条件 : 元気な沖縄の高齢者たち』, ワールドプランニング, Tokyo, 2002. p.18.

제주도의 장수원인에 대해 이원진의 「탐라지」에서는 “이 지방 사람들은 질병이 적어 일찍 죽는 사람이 없으니 나이 팔구십에 이르는 사람이 많다. 이제 생각건대 이 고을은 남방이라고는 하지만 한라산 북쪽에 있어 남쪽 큰 바다의 독기는 산에 막히고 큰 바람이 많다고는 하지만 북쪽에서 불러오는 찬 기운이 또한 습기와 열기를 몰아 낼 수 있어서 오래 사는 것 같다. 그러나 한라산 남쪽은 북쪽보다 못하다” 고 기록하고 있다. 육지에서 온 관리들이 보기에 도 제주도는 특별히 사람들이 건강하게 오래 사는 섬이었을 것이다.

이러한 현상은 조선시대만이 아니라 지금까지 이어져오고 있다. 제주발전연구원의 「제주지역 백세인 생활실태 조사」(2011.12)에 따르면 제주도는 지난 40여년 동안 전국에서 장수도(65세 이상 노인인구 가운데 85세 이상 노인인구가 차지하는 비율)가 항상 1위인 지역이었다.

조선시대의 문헌 기록이외에 본격적인 장수에 관한 조사는 석주명<sup>18)</sup>에 이뤄졌다. 석주명의 회갑을 기념하여 발간된 첫 유고집 『濟州島隨筆』(보진재, 1968)에는 이마무라 도모(今村 鞆, 1931년)에 의하면 100세 이상의 고령자가 제주도 내에는 7명 이상이 있었다고 한다. 1933년에 이뤄진 전라남도의 조사에 의하면 100세 이상의 고령자는 남자 11명, 여자 26명이다. 이 가운데 제주인이 절반이 넘는다. 남자가 6명, 여자가 14명이었다고 한다. 그리고 쥬쇼 에이스케(善生 永助, 1927년)에 의하면 1921년에서 1925년까지 5개년 평균의 1년간 인구천명에 대한 사망자수는 제주도가 평균 12.04명이고 전라남도가 15.06으로 나타난다. 전라남도의 수치가 조선전도 가운데 최저의 수치로 최고는 강원도의 25.42명이다. 제주도가 전라남도의 각군도(郡島)의 평균에도 미치지 못하는 사망률을 나타내는 것에 대해 석주명은 믿기 어렵다고 표현한다.<sup>19)</sup> 제주도는 전라남도처럼 쌀을 주곡으로 하는 곡창지대가 존재하지 않는 지역이다. 오히려 강원도처럼 척박한 제주가 전라남도에서 가장 낮은 수치를 보인다는 것은 믿기 어려웠을 것으로 보인다.

18) 석주명(1908~1950)은 1943년 4월에 개장한 경성대학 부속생약연구소 제주도시험장의 책임자로 부임해 1945년 5월까지 근무했다. 이 기간 동안 제주도에 관해 다양한 방면의 조사기록을 남겼다. 『제주도방언집』(1947), 『제주도자료집』(1971) 등 다양한 저서와 유고집이 남아있다.

19) 석주명, 『濟州島隨筆』, 보진재, 1968. p.211.

석주명은 제주도의 생명조사에서 제주를 소아의 사망률이 높은 곳으로 ‘5세까지는 자기자식이 아니라’ 는 관념이 있고 출생신고에도 태만하기 짝이 없다고 기록하고 있다. 이것은 제주만이 아니라 당시의 보건의료체계에서 영유아 사망률이 높은 것은 전국의 대체적인 경향으로 보인다. 석주명(2008)은 소아의 사인으로서는 분만한 날에도 폐문(閉門)에 유의치 않고 2~3일이 안되어 애 업고 외출하기가 예사이고 제초나 기타 과로 직후에도 바깥에 놓은 애기구덕의 애기에게 수유하는 등 그 이유가 명료하다고 했다. 이렇게 사망률이 높은 제주도에 고령자가 많은 원인이 무엇인지 세 가지 이유를 들어 설명한다.

- ① 격렬한 자연도태의 결과로 강장한 사람이 남는다.
- ② 식품엔 동물질의 ‘자리’ 와 식물질의 ‘미역’ 이 풍부하다.
- ③ 정신적 충동이 없는 원시적 생활을 한다.<sup>20)</sup>

일본에 유학까지 갔다 온 석주명의 눈에 비친 제주인의 삶은 원시적인 모습이었던 것 같다. 더욱이 당시 문명과는 거리가 멀어 보이는 제주인이 건강하게 장수한다는 것은 믿기 어려웠을 것이다. 그래서 장수의 원인을 다윈의 진화론과 유사한 입장에서 영유아기에 비위생적 환경에서도 살아남은 사람들이기에 강장(強壯)하다고 분석한다. 유전적으로 열등한 사람은 생존하기 힘든 환경이라는 분석이다. 하지만 앞선 통계에서 인구 천 명당 사망자수가 제주는 최하위 수치를 보여준다. 이에 석주명은 통계자료를 믿기 어렵다고 분석한다. 비위생적 환경인 제주가 사망률이 낮다는 것은 설명하기 어려웠기 때문일 것이다. 이처럼 장수의 원인에 대한 분석이 단편적이지만 1904년대의 제주도 장수도를 가늠할 수 있다는 측면에서 유용한 자료라고 볼 수 있다. 석주명은 이런 의문 때문이었는지 제주도의 출생과 사망에 대한 체계적인 자료를 정리한다. 이렇게 정리한 자료가 1949년에 발간된 『濟州島의 生命調査書 (濟州島人口論)』(서울신문사출판국,1949)이다. 이 책에는 조사한 16개 마을의 연령별 남녀 인구가 자세히 기록되어 있다.<sup>21)</sup> 조사한 1944년경의 인구구성을 나타낸 표를 소개하면 다음과 같다. 전체 마을의 10%가량을 조사한 내용으로 비추어 제주 전역의 인구 구성비를 살펴볼 수 있는 중요한 자료로 당시의 고령인구 현황과 연령별 인구 추세를

20) 석주명, 『濟州島隨筆』, 서귀포문화원(초판:1968), 2008. p.314~333.

21) 석주명, 『濟州島의 生命調査書 (濟州島人口論)』, 1949. 서울신문사출판국.

살펴볼 수 있다. 남자아이가 여자아이보다 많이 태어나지만 성장과정에서 여자아이가 증가하는 것을 알 수 있으며 당시에 여자가 많은 섬이라는 것을 알 수 있다. 그리고 연령대가 골고루 분포해 의학기술이 발달한 현재에 비해 수명이 결코 짧지 않았음을 알 수 있다.

<표 2> 서귀면 신희·하효리와 구좌면 송당리의 인구구성<sup>22)</sup>

서귀면 신희·하효리			구좌면 송당리		
연령	남자	여자	연령	남자	여자
91-95	2	1	96-100	1	-
86-90	4	13	91-95	-	-
81-85	12	18	86-90	1	3
76-80	9	17	81-85	5	7
71-75	30	35	76-80	3	4
66-70	35	48	71-75	17	21
61-65	58	66	66-70	12	22
56-60	63	67	61-65	15	22
			56-60	23	21
노년기 소계	213	265	노년기 소계	77	100
51-55	43	58	51-55	20	32
46-50	49	74	46-50	30	27
41-45	52	66	41-45	31	27
중년기 소계	144	198	중년기 소계	81	86
36-40	46	76	36-40	21	37
31-35	35	82	31-35	22	32
26-30	30	69	26-30	16	37
21-25	46	91	21-25	18	49
16-20	99	110	16-20	51	44
청년기 소계	256	428	청년기 소계	128	199
11-15	200	199	11-15	85	72
6-10	200	207	6-10	71	75
1-5	180	188	1-5	90	75
유년기 소계	580	594	유년기 소계	246	222
총계	793	1,485	총계	532	607

22) 석주명, 『濟州島의 生命調査書 (濟州島人口論)』, 서울신문사출판국, 1949. p.57, p.88~89의 표를

<표 2>에서 보이는 두드러진 특징은 청소년기에 남녀의 성비 차이가 급격이 커지는 것을 확인할 수 있다. 15세에서 35세간의 사망률이 높은 때가 있는데 더욱이 남자가 현저하게 높은 것을 알 수 있다. 이에 대해 석주명(2008)은 폐결핵이 원인이라고 본다.<sup>23)</sup> 당시의 상황에서 정확한 원인을 알 수는 없지만 폐결핵과 같은 전염병으로 인해 특정시기 사망자 늘어난 마을이 있었을 가능성은 높아 보인다. 소아의 경우 대개 경풍<sup>24)</sup>으로 죽는다고 한다. 석주명(2008)은 제주의 음식에 대해 주식물을 보리와 좁쌀로 그리고 다음으로 메밀과 고구마를 먹는 것으로 기록하고 있다.

석주명 이후 제주지역의 장수 노인에 관한 연구는 한창영이 대표적이다. 한창영은 1978년에 발표한 『濟州道老人論攷』 이후 꾸준히 제주지역의 장수 노인을 연구해 왔다. 한창영은 1990년 『濟州島의 天壽論』, 1996년 「제주도 100세 이상 장수노인에 관한 고찰」 등 20년 넘게 제주에서 장수에 관해 연구를 진행해 왔다. 한창영(1978, 1990, 1996)에 의해 제주도 노인에 관한 기초조사나 통계자료는 꾸준히 축적되어 왔다. 한창영은 1990년 『濟州島의 天壽論』를 통해 제주의 노인성을 비롯해 안거리와 밖거리의 주거문화에 이르기까지 제주의 역사와 생활문화까지를 간략하게 살펴보면 제주의 장수원인을 모색하고 있다는 측면에서 석주명 이후 보다 체계적인 연구가 진행된 것으로 파악할 수 있다. 한창영(1996)은 제주의 과거부터 1996년까지 장수현황에 대해서는 비교적 소상히 서술하고 고령화에 대한 복지대책이 필요한 것으로도 언급하고 있지만 제주의 장수원인에 대해서는 구체적인 언급이 나타나지 않는다. 한창영(1996)은 “1995년 환경부의 95전국 대기오염분석 자료를 인용해 전국에서 가장 맑은 제주의 공기가 장수의 원 중 하나일 것”이라 추정하는 정도이다.<sup>25)</sup> 하지만 제주지역 장수 노인의 살아온 생활과 관련한 직접적인 연구나 규명작업은 1990년대 후반까지 구체적으로 이루어진 적이 없었다.

---

정리한 내용이다.

23) 석주명, 『濟州島隨筆』, 서귀포문화원(초판:1968), 2008. p.333.

24) 갑자기 의식을 잃고 경련이 이는 병증으로 주로 어린이들에게서 자주 본다.(누리집 네이버(www.naver.com)의 문화원형 용어사전의 정의를 인용)

25) 한창영, 「제주도 100세 이상 장수노인에 관한 고찰」, 『제행논총』 4, 제주대학교, 1996. p.13.

김성혁(1998)에 의해 제주의 장수에 관한 질적 연구가 시도되었다. 김성혁(1998)은 질적 연구를 위해 대상자의 서술에 대한 분석을 통해 인간이 경험하는 현상의 의미를 밝히는 현상학적 접근방법을 적용한다. 1997년 7월부터 1998년 2월까지 제주도 100세 이상 장수노인 50명 가운데 10명과 그의 가족 12명에 대한 심층면담과 참여 관찰한 결과를 분석하였다. 김성혁(1998)의 연구 결과를 살펴보면 장수요인에 대한 의미 있는 진술을 음식, 정신, 수면, 기거, 위생, 노동, 운동, 타고 남, 자손의 효행, 생의 애착 등 10개의 주제로 나누어서 분석했다. 음식의 경우 소식과 채식의 경향을 보였으며 정신의 경우에는 화목하고 명석하고 온화하며 욕구를 절제하는 생활을 해 온 것으로 나타났다. 충분한 수면을 취하고 기거하는 마을은 쾌적한 환경에 인심이 좋은 마을이라고 설명했다. 장수노인들의 주거지는 적절한 온도로 냉한 것을 선호하고 부지런한 성격으로 100세가 넘어서도 증손자를 돌보는 등 노동을 지속하고 있었다. 일을 하거나(농업노동) 걷는 것을 꾸준히 해 오고 있으며 장수가계에서 태어난 이들로 유전적 요인도 중요하게 작용하는 것으로 나타났다. 자손들은 장수 노인을 섬기는 마음이 대단하며 장수 노인들은 ‘빨리 영감(배우자)결으로 돌아가고 싶다’는 말을 하지 않는 등 생애 대한 애착이 강한 것으로 분석되었다.

김성혁(1998)의 연구는 장수에 관한 질적 연구를 시도했다는 점에서 의미있으나 본인도 지적했듯이 비교연구 등 후속연구와 주제별 심층연구를 통해 장수에 관한 일반적 서술에서 제주만의 특성을 규명하는 방향으로 나아가 보편성을 입증하는 것이 필요하다.

김성혁(1998)은 100세 이상 장수 노인의 식습관에 대해 “건강생활을 위한 의도적인 행위라기보다 자연적으로 하루 3끼니 이상의 음식섭취를 하기가 어려웠으며, 육식보다는 채식을, 인스턴트 음식보다 자연식을 더 많이 섭취하였으며, 소식하는 것이 습관화된 것이 장수에 기여한 것으로 사료된다.”<sup>26)</sup>고 평가하였다. 장수 노인들을 참여관찰하고 인터뷰한 내용을 정리한 것이지만 장수 노인의 식습관을 비롯해 종합적이고 깊이 있는 연구는 진행되지 못했다.

26) 김성혁, 「제주도 100세 이상 노인의 장수요인규명을 위한 현상학적 연구」, 『지역사회간호학회지』, 제9권(1), 지역사회간호학회, 1998. p.56.

<표 3> 제주도와 전국의 백세이상 고령 인구의 연도별 추이<sup>27)</sup>

	연도	1933	2005	2010	2015
제주도	인구	20	32	80	99
	성비	2.3	6.7	5.3	8.8
	10만명당	9.5	6.0	15.0	17.2
전국	인구	-	961	1,836	3,159
	10만명당	-	2.0	3.8	6.6

<표 3>에서 보는 바와 같이 제주도의 1933년 자료는 2005년의 한국전체 통계와 비교해 보아도 100세 이상 장수자가 많다는 것을 알 수 있다. 건강기대수명을 고려한다면 제주도는 예전에 보기 드문 장수 마을이었음이 틀림없었을 것이다. 하지만 석주명이 의아해했던 것처럼 제주인의 삶 속에는 장수하거나 건강하게 살아갈 만한 특별한 요인이 보이지 않았다. 오히려 비위생적이고 원시적으로 보였을 뿐이다.

석주명이나 한창영의 연구에서 보여 지듯이 제주 장수 연구의 태동기 연구들은 오키나와와 유사하게 개인적인 관심으로 연구가 진행된 반면 두 지역 모두 장수요인에 대한 생애사적 연구나 심층적 연구는 미흡한 것으로 보인다. 하지만 이 시기에 일어난 오키나와와 제주의 장수 연구는 개인적 연구들이었음에도 불구하고 질적으로는 많은 차이를 드러낸다. 오키나와에서 장수자의 사례연구를 최초로 한 나가타 키슈우(長田紀秀)는 이미 1958년부터 장수노인을 만나 대면 인터뷰를 진행하고 사진으로 기록도 남겨두는 등 오키나와의 장수요인에 대해 체계적 연구를 진행해 왔지만 제주의 경우에는 1998년에 와서야 이와 유사한 연구가 이뤄졌다는 점에서 질적으로 큰 차이를 보인다. 연구 자료의 축적이 40년 정도의 차이를 보이는 셈이다. 이런 연구들로 오키나와의 전후 장수자들의 식생

27) 통계청에서 별도로 자료를 정리하기 시작한 2005년부터의 “인구주택총조사 100세 이상 고령자조사 집계결과”를 정리한 자료이다. 1933년의 자료는 석주명의 『濟州島隨筆』(보진재, 1968)에서 인구부분을 인용 정리한 자료이다.

활은 비교적 자세한 기록이 남아있게 된다. 그러나 당시 연구에서 드러난 장수자들의 일상식을 살펴보면 지금과 별반 다를 바 없음을 알게 된다. 오키나와나 제주의 장수연구가 장수자들의 생활을 관찰해서 공통점을 발견하고 이를 통해 장수의 원인으로 파악하려는 했으나 장수자의 삶을 횡단적으로 파악한다는 점에서 근원적인 한계를 안고 출발한 연구라고 볼 수 있다.



## 2. 장수연구의 성장기

오키나와 장수연구의 성장기에는 개인연구보다는 오기미촌(大宜味村)연구반을 비롯한 다양한 집단 연구가 나타나게 되고 외부의 프로젝트 등의 지원을 받는 대규모 연구가 주를 이루게 된다. 제주에서도 제주학회나 제주발전연구원과 같은 연구 집단을 중심으로 다양한 분야의 연구가 이뤄진다. 오키나와와 제주는 장수연구의 성장기에 장수의 요인에 대해 다양한 학문분야별로 장수 요인을 규명하게 되고 연구 자료가 질적으로 축적되는 시기이다. 장수연구에 대한 분야별 연구가 집중적으로 쏟아진 시기로 볼 수 있다. 오키나와의 경우 약 20년의 기간 동안 지역별 비교연구를 비롯한 유전적 요인에 대한 규명 등 장기간에 걸친 연구가 이뤄지지만 제주의 경우에는 집단적인 연구가 이뤄지지만 오키나와와 같은 장기간의 연구 과제를 두고 연구가 진행되지는 않는다. 예를 들어 제주와 다른 지역 간의 심층적 비교 연구를 통한 장수요인의 규명과 같은 연구가 제주에서는 일어나지 않는다. 이런 측면에서 제주와 오키나와의 장수연구는 성장기에도 질적으로는 많은 차이를 드러낸다.

### 1) 오키나와 장수연구의 성장기(1990-2000)

오키나와의 장수연구가 여러 연구자 및 연구 그룹이 주목하고 활발한 연구 활동이 전개된 것은 1980년대가 되고 나서다. 현대의 연구기관으로는 류큐대학의 학부부속지역의료부(琉球大学医学部附属地域医療部)의 스즈키 마코토(鈴木 信) 연구반에 의한 백수자(白寿者)를 중심으로 한 연구, 류큐대학의학부제2내과(琉球大学医学部第2内科)의 미무라 고로(三村悟郎) 교수그룹의 순환기계(循環器系)의 역학연구(疫学研究), 도쿄도노인종합연구소역학부(東京都老人総合研究所疫学部)와 류큐대학의학부보건학과(琉球大学医学部保健学科)의 공동연구반에 의한 오기미촌(大宜味村)연구, 류큐대학교육학부(琉球大学教育学部)의 식생활영양학연구그룹에 의한 오키나와의 전통적 식생활과 장수의 연관성 연구 등이 행해졌다. 또한 현외에서는 조시에이요대학(女子栄養大学)에 의해 식생활연구가 전개되었

다.<sup>28)</sup> 오키나와 장수연구의 성장기 연구들 가운데 본 논문에서는 백수자(白壽者) 연구와 오기미촌(大宜味村) 연구에 대해서만 살펴보도록 하겠다.

#### 가. 백수자연구(白壽者研究)

스즈키 마코토(鈴木 信)는 국립도쿄제2병원(國立東京第2病院)에서 일할 때 전국100세 조사에 관여하고 있었지만 1976년 류큐대학(琉球大学)에 부임한 후 본격적인 백세이상의 고령자 연구에 착수하게 된다. 스즈키 마코토(鈴木 信)는 초기에는 사회학적 조사를 비롯한 장수자의 건강과 생활에 관한 실태조사의 성격이 강했지만 최고의 연구 성과는 유전적 연구라고 할 수 있을 것이다. 특정유전자가 오키나와의 장수하는 집단에게만 유의미하게 많은 것을 확인하고 이것이 오키나와의 장수자에게만 나타나는 것인지는 추후에 검증해야 할 연구과제로 남겨뒀지만 후속연구는 진행되지 못한다. 스즈키 마코토(鈴木 信)는 유전적 특성에 관한 연구 성과를 구체적 데이터를 풍부하게 사용해서 일반인도 알기 쉽게 기술한 『データでみる 百歳の科学』을 2000년에 출판했다.<sup>29)</sup> 오키나와현 백수자의 통계를 비롯해 백수자의 일상생활, 생체정보, 사회생활 그리고 노화와 장수의 유전, 면역과 유전, 식생활과 영양, 백세의 심장과 질환 등 그간의 연구성과를 집대성해놓았다. 스즈키 마코토(鈴木 信)는 초고령일수록 장수가계인자가 영향을 미치고 있으므로 초고령자에 관해서는 장수의 유전인자가 강하다고 할 수 있다고 보았다. 인간의 최고령연령계층에 속하는 다수의 백수자에게 이번 연구를 통해 장수의 유전적 배경의 존재가 입증된 것으로 생각한다고 서술하고 있다. 백수자의 체격은 저신장(남성 148.3cm, 여성 138.6cm)에 저체중(남성 46.9kg, 여성 38.4kg)으로 나타났다. 재미난 통계도 많은데 2015년에 100세 이상 생존자를 생각하면 의문이 가지만 이 책을 쓴 시점에는 문명국에서도 상식적으로 말해 100세가 되는 것은 인구10만 명 중 2명에 불과할 정도로 극히 어려운 일로 기술하고 있다.<sup>30)</sup> 스즈키 마코토(鈴木 信)는 같은 해 건강 장수분야의 베스트셀러

28) 연구과정에 대한 정리는 위와 같은 자료를 인용했다.

29) 鈴木 信, 『データでみる 百歳の科学』, 大修館書店, Tokyo, 2000.

30) 한국 통계청의 2015년 인구총조사에 따르면 제주도 인구는 약 60만 명에 99명의 100세 이상 인구가 있다. 스즈키 마코토의 계산에 따르면 제주도에 100세 이상 장수자가 12명 정도만 있어도 많은 편에 속한다. 30년 사이에 백수자는 급격히 증가해 2015년 제주의 데이터로 본다면 스즈키 마코토가 많다고 한 숫자의 8배 이상의 백수자가 살아있는 셈이다. 일본 후생노동성의 2015년 노

가 된 책으로 오키나와의 장수법을 널리 알린 『The Okinawa Program』을 브래들리 윌콕스Bradley J Willcox, 크레이그 윌콕스D Craig Willcox와 공동으로 미국에서 출판했다.<sup>31)</sup> 이 책은 오키나와의 장수비결에 대한 소개와 함께 오키나와식 식단과 운동법 등을 소개하며 4주 동안의 실천프로그램인 오키나와 프로그램을 제안하고 있다. 스즈키 마코토(鈴木 信)는 장수자들에게만 보이는 특정한 유전인자가 발견되었지만 같은 오키나와인이라도 미국에서 살면 건강상태가 나빠지는 등 유전적 요인보다도 사회 환경적 요인의 비중이 큰 것으로 보고 오키나와식 식단과 운동을 제안한다. 오키나와 식단의 가장 큰 특징은 풀을 위주로 한 다양한 음식의 섭취에 있다. 오키나와 주민들은 하루 평균 18가지 이상의 음식을 먹는데 이 가운데 78%는 채소류다. 매일 7종류 이상의 야채와 과일, 2종류 이상의 콩류, 정제되지 않는 곡류, 고구마와 같은 복합탄수화물식품으로 구성되어 있다. 그리고 이웃과 협력하며 지내고 생활 속에 운동을 습관화할 것을 제안한다.

#### 나. 오기미촌(大宜味村)연구반

오기미촌(大宜味村)을 본격적으로 연구한 사람은 류큐대학의학부(琉球大学医学部)의 타이라 카즈히코(平良一彦)로 오기미촌(大宜味村)필드로 연구를 시작한 것이 처음일 것이다. 그후 사키하라 사이조(崎原盛造)와 함께 「오키나와현(沖縄県)만의 건강장수 요인에 관한 연구」를 1987년부터 1989년까지 3년 동안 실시했는데 연구의 실시 배경은 다음과 같다. 당시에 후생성(厚生省)에서는 국립장수의료연구기관을 설치하려는 움직임이 있었다. 장수지역 오키나와에서는 오키나와에 가장 적합한 기관이라는 인식하에 이 연구기관을 유치하기 위해 활발히 움직였지만 국립장수의료연구센터(国立長寿医療研究センター)는 아이치현(愛知県)에 설치된다. 이에 대해 오키나와가 앞으로 이와 같은 사업을 추진하려면 먼저

---

인의 날 자료에 따르면 오키나와는 2015년에 전체 인구 142만명 중 939명의 백세이상 인구가 있다. 인구 10만 명당 백세이상 고령자수는 66.08명으로 나타났다. 제주도에 비해 4배 이상 많은 백수자가 살고 있다. 오키나와의 장수도를 가늠해 볼 수 있는 수치이다. 한편에선 약 20년 만에 세계적으로 백수자가 급격히 늘어난 상황을 보여주고 있다.

31) Bradley J Willcox, D Craig Willcox, Makoto Suzuki(2000), 『The Okinawa Program:How the world longest-Lived People Achieve Everlasting Health and How You Can Too』, Clarkson Potter, New York, 2000.

실적이 쌓는 것이 필요하다는 의견을 도쿄도노인종합연구소역학부(東京都老人総合研究所疫学部)와 교환한 후 오키나와에서의 공동 연구는 시작된다. 이 무렵 타이라 카즈히코(平良一彦)는 오키미촌(大宜味村)의 고령자 조사를 추진하고 있어서 타이라 카즈히코(平良一彦)도 함께 연구에 참여하게 된다.

오키미촌(大宜味村)연구의 성과는 먼저 마츠자키 토시히사(松崎俊久)의 논문 「일본인의 장수요인에 관한 역학적 연구」(「日本人の長寿要因に関する疫学的研究」)를 통해 아키타현(秋田県)의 농촌마을과 오키미촌(大宜味村)의 고령자에 관한 비교연구의 결과 장수지역의 역학적 특징을 다음과 같이 밝혀낸다. 우선 뇌혈관 질환, 심근경색, 골절의 병력이 낮게 나타나고 두 번째로 혈중 총 콜레스테롤, 알부민<sup>32)</sup>수치, 헤모글로빈, 피하지방층, 체질량 지수가 높게 나타난다. 세 번째로 단백질, 지질, 칼슘의 수치가 높고 소금은 낮은 값을 나타낸다. 마지막으로 취업률이 높고 신체활동성이 높은 것으로 나타난다. 장수를 위해 오키나와의 식사와 노동이 중요한 모델이 될 것으로 서술하고 있다.<sup>33)</sup> 마츠자키 토시히사(松崎俊久)의 논문에서 첫 번째와 두 번째 결과는 시간적 차이로 드러나는 모순같다. 이전까지는 건강한 사람들이었으나 연구가 진행되던 시기에는 어느 정도 건강이 나빠진 상태였을 수 있다는 의미다. 뇌혈관 질환이나 심근경색의 병력이 드물다는 것은 총콜레스테롤 수치가 낮은 사람들에게 있는 일반적인 현상이다. 골절의 병력이 낮다는 것은 골밀도가 높다는 것을 반증한다. 이런 병력을 가진 사람들의 건강을 검진했더니 체질량 지수가 높게 나오고 피하지방층이 두꺼운 등비만의 증세를 보이고 콜레스테롤 수치가 높게 나왔고 지질 수치가 높다면 피에 기름기를 비롯해 혈관이 깨끗하지 못함을 의미하고 심뇌혈관성 질환의 위험에 노출될 가능성이 높아진다. 다른 결과는 쉽게 납득이 간다. 염분을 적게 섭취하는 것은 일반적으로 건강에 이롭다고 알려져 있으며 칼슘의 수치가 높은 사람은 대체로 골밀도가 높은 것으로 볼 수 있다. 취업률이나 운동 또한 장수에 영향을 미치는 일반적인 요인으로 알려져 있다. 마츠자키 토시히사(松崎俊久)도 우연의 결과인지 74살의 나이에 심부전증으로 사망한다. 그럼, 연구 이후에 오키미촌은

32) 알부민은 피의 삼투압을 조절하는 역할을 하는데 간에서 만들어진다. 간이 제 기능을 못하면 알부민수치가 낮아지고 복수가 차는 등 각종 질병에 걸릴 확률이 높아진다.

33) 崎原盛造, 芳賀博 編著, 『健康長寿の条件 : 元気な沖縄の高齢者たち』, ワールドプランニング, Tokyo, 2002. p. 21.

장수마을로서의 명성을 유지하고 있을까? 2016년 현재 오키나와의 100세 이상 장수자현황을 살펴보자. <표 4><sup>34)</sup>에서 보는 바와 같이 오키나와의 100세 이상 장수자는 꾸준히 늘어나고 있다. 하지만 장수촌으로 유명했던 오기미촌(大宜味村)은 오히려 줄어들거나 정체되고 있는 상황이라 이제는 장수촌이라 부르는 힘들어 보인다. 오키나와에서 장수의 상징마을로 여겨졌던 오기미촌은 이제 더 이상의 장수의 상징지역이 아니다.

<표 4> 오키나와의 연도별 100세 이상 고령자 수

	남	여	계	오기미촌
2016년	130	881	1011	6
2015년	125	838	963	5
2014년	126	836	962	6
2013년	111	812	923	9

오기미촌 연구에서 보이는 바와 같이 장수연구를 시간의 횡단면으로만 연구할 경우 제대로 된 장수의 요인을 파악하기 힘들다. 당시에 다른 연구자들도 장수에 기여한 영양요인으로 육류나 녹황색채소의 풍부한 섭취가 영향이 있었을 것으로 추측한다. 아울러 오기미촌 노인의 신체활동량을 측정한 결과 남성보다는 여성의 경우가 오키나와현 전체의 평균치를 상회하는 유의미한 결과가 나왔다. 오기미촌 여성의 장수인이 오키나와 평균보다 높은 보행운동량의 영향도 있을 것으로 추측하고 있다. 이외에도 후생성 프로젝트에서는 아열대에 속하는 오키나와의 기후와 토지, 생활양식의 차이가 장수와 연관이 있는 지를 검증해서 장수의 요인 『長寿の要因』<sup>35)</sup>으로 정리하는 등 다양한 주제로 연구프로젝트가 활발하게 진행된다.

34) 오키나와현청 고령자복지개호과에서 노인의 날(9월 15일)에 공표한 2014년부터 2016년까지의 자료를 재구성하여 만든 표이다.

35) 杉山幸志郎 編, 『長寿の要因 : 沖縄社会のライフスタイルと疾病』, 九州大学出版会, Fukuoka., 2000.

## 2) 제주 장수연구의 성장기(2000-2008)

제주도에서는 제주학회가 제주도로부터 '제주 장수지역 이미지 구축을 위한 기초 연구'에 관한 용역을 의뢰받아 2002년 5월 29일 보고서를 제출한다.<sup>36)</sup> 전경수 외(2002)의 보고서에 따르면 제주도는 2000년말 기준으로 제주도에 사는 65세 이상 노인 가운데 80세 이상 점유비가 19.18%로 2위인 강원도의 16.87%보다 2.31%포인트 높은 것으로 나타났다. 2002년 11월 22일 제주학회는 제22차 전국학술대회 주제를 「세계의 장수지역과 제주도」로 다루면서 다양한 분야의 연구결과가 나오게 되고 2003년 제주학회가 발간하는 『제주도연구』에 전국학술대회에서 발표된 연구 자료들이 논문으로 정리발표 된다. 식생활, 가족생활, 노동경험 등 다양한 논문 가운데 식생활을 중심으로 살펴보겠다.

고양숙(2003)은 제주지역에서 가장 간단한 식생활 구조를 “밥(보리밥)과 된장국(여름철이면 냉국)에 나물이나 또는 오이, 상추, 배추 등을 된장 또는 자리젓으로 쌈을 사거나 된장에 그냥 찍어 먹는 경우가 많다. 이때 쓰는 된장은 된장에 약간의 양념만 친 생된장이다.”<sup>37)</sup>라고 정의했다. 콩 1말로 된장을 만들면 8kg이 되는데 이것이 보통 어른의 1년 양식이 되며 하루의 분량으로 보면 22g이 된다고 한다. 제주에서 보리밥에 채소와 된장이 일상식이라는 의미는 제주사회가 농업사회라는 것을 보여준다. 제주는 섬이라는 자연환경의 특성으로 해산물이 일상식에 포함될 것으로 생각하기 쉽지만 제주를 어업중심의 사회보다는 농업사회로 정의하는 것이 일반적이다. 이상철(2000)은 어업보다는 농업에 더 큰 비중을 두고 생활해 온 이유로 어업에 유리한 자연적 조건임에도 불구하고 이에 반하는 사회적 요인이 많았기 때문으로 분석하고 있다. 육지로 떠날 것을 염려해서 선박건조를 제한한 조선시대의 출륙금지령과 같은 정책적 요인과 잦은 왜구의 침입과 약탈을 피하기 위해 중산간 마을 거주를 선호한 것 등을 그 이유로 제시하고 있다. 이를 바탕으로 제주도는 어업사회보다 농업사회로서의 기본성격을 갖고 있었다고 본다.

이상철(2000)은 또한 제주가 농업사회였다는 점을 마을의 성격으로도 알 수 있다고 본다. 전통적으로 마을은 물을 구할 수 있는 곳에 형성되었는데 중산간과

36) 매일경제 2002년 5월 30일자 사회면 “제주도는 '長壽의 섬'”기사 참고

37) 고양숙, 「제주지역 장수노인의 식생활 특성」, 『제주도연구』 23집, 제주학회, 2003.

해안의 용수를 중심으로 마을이 형성되어 왔다. 중산간 마을은 반농반목(半農半牧)이, 해안 마을에서는 반농반어(半農半漁)가 행해져 전체적으로 볼 때 농업 기반의 사회였다는 분석이다.

인류학적 관점으로 제주를 연구한 전경수(2003)도 제주를 농업사회로 보고 논의를 풀어간다. “일제시대의 경험에 관한 이야기들은 자연스럽게 농사와 연관된다. 당시 제주도는 농업이 주된 산업이었을 뿐만 아니라 전형적인 전통적 방식의 영농업이 지배하는 경제생활이 중심을 이루었다. 농촌이라는 지역적인 구도가 이들로 하여금 농사 일을 자신들의 삶으로부터 떼어내서 생각할 수조차 없는 생활. 즉 생활이 농사일 그 자체였다고 말할 수 있다. 70년 내지 80년을 거슬러 올라간 시간 속의 기억을 농사와 관련지어서 한마디로 축약한다면, 할머니들은” 흡에 방동에 “하면서 살았던 시절이었다. 그들은 젊은 시절을 늘 밭에서 김을 매면서 흡면지를 마시면서 살았다는 얘기다.”<sup>38)</sup> 이상철(2000)은 “농업에 기반을 둔 제주의 산업구조는 일제하에서도 성격이 바뀌지 않았다. 산업구조 변화는 60년대 한국의 경제개발이 시작되면서 가능했다.”<sup>39)</sup>고 분석한다.

농업을 중심으로 한 제주의 일상음식에 관한 분석은 허남춘 외(2015)에서도 나타난다. 거친 잡곡에 해초나 고구마 등을 섞어서 만든 밥이나 범벅을 제주의 일상음식으로 본다. 고양숙(2003)은 제주지역 장수노인의 식생활을 보리밥의 사용빈도가 높고 된장국, 냉국, 야채반찬은 거의 매일 섭취하고 있으며 배추, 무, 야채, 해조류 섭취량이 많았을 것으로 추정한다. 생선과 육류는 가끔 사용하고, 주로 사용하는 육류는 거의가 돼지고기였으며 담백한 맛을 선호하는 것으로 나타났다. 허남춘 외(2015)에서도 제주가 장수했던 이유를 소박한 식생활과 노동에서 찾고 있다.

“제주는 예전부터 장수하는 곳이었다. 음식에 그 신비가 감추어져 있을 듯하다. 산해진미를 많이 먹어서가 아니라 덜 먹고 부지런히 움직였기 때문에 장수한 것이다. 벼농사도 어려운 척박한 땅에서 살려면 다양한 것을 먹을거리로 삼아야 했다. 양을 불리기 위해서 여러 가지를 짝짓기 해 음식 종류도 많다. 날씨가 비

38) 전경수, 「제주도 장수자의 노동경험과 노동윤리」, 『제주도연구』23(0), 제주학회, 2003. p.133.

39) 이상철, 「20세기 제주도의 사회발전과 변동」, 『제주도연구』18(0), 제주학회, 2000. P.73.

교적 온화하여 겨울에도 텃밭에서 얻어먹을 것이 있었다.” 40)

앞에서 살펴본 것과 같이 제주도의 장수 음식은 특별한 성분의 음식이 아니라 척박한 자연환경에서 열심히 노동하며 얻은 잡곡과 채소 위주의 식사였다.

제주도에서는 제주학회의 보고서 이후 제주발전연구원이 중심이 되어 제주의 장수에 관한 연구가 지속적으로 진행된다. 제주발전연구원은 2004년에 『제주지역 장수요인 및 장수노인 건강수준 조사』를 바탕으로 2006년에 『제주장수마을 및 장수노인 생활풍속도 조사』를 한다. 이후 2006년 『제주장수마을 선정 및 장수이미지 제고를 위한 상품개발 기초조사』 41) 보고서에는 제주도가 장수연구를 추진하는 목적이 드러나 있다. 제주가 장수지역이라는 의미는 고령인구의 비율이 높음을 의미한다. 고령화 현상은 새로운 사회문제(노인부양비 증가, 지역사회의 공동화 등)들이 발생할 소지가 있으나 긍정적 효과도 동시에 나타날 가능성이 있다. 제주도 외(2006)에서는 고령친화산업을 발굴하고 육성시켜 나간다면 지역경제 활성화에 기여하고 지역주민의 삶의 질적 향상을 도모할 수 있는 신성장동력 산업이 될 수 있는 것으로 파악한다. 아울러 지역의 장수이미지 제고를 통해 지역의 관광산업, 웰빙산업, 실버산업 육성을 촉진시켜 나갈 필요성을 언급한다. 제주지역의 장수이미지를 브랜드화시켜 지역경쟁력을 키우고 장수이미지를 제고시킬 수 있는 장수상품들을 개발해 지역사회의 소득원 창출로 이어지도록 하는 로드맵을 제시한다. 제주가 장수라는 이미지 하나만 놓고 상품화한다는 것은 성공할 확률이 높지 않으므로 평화의 섬 이미지와 연계해 홍보할 것을 제안하고 오키나와를 사례로 제시한다. “오키나와가 평화의 섬을 주창하면서 장수지역의 대표성을 적절히 활용하고 있는 측면을 눈여겨본다면, 제주도는 우선 국내적으로 이러한 동반효과를 얻을 수 있는 조사와 연구 그리고 실제로 홍보효과가 날 수 있도록 추진해나가야 한다.” 42)

이후에도 제주도는 장수 브랜드를 구축하고 산업화하기 위한 연구를 지속한다.

40) 허남춘 외, 『할망 하르방이 들려주는 제주음식 이야기』, 이야기섬, 2015. p.8.

41) 제주도·제주발전연구원, 『제주장수마을 선정 및 제주의 장수이미지 제고를 위한 상품개발 기초조사』, 2006.

42) 제주도·제주발전연구원, 『제주장수마을 선정 및 제주의 장수이미지 제고를 위한 상품개발 기초조사』, 2006. p. 44.



‘장수 기초연구를 통한 제주장수 브랜드 구축사업’이라는 주제로 (1)제주지역의 장수이미지 브랜드화를 통한 고령친화산업, 장수산업, 장수식품산업, 실버타운, 관광산업 등 육성기반 조성 (2) 단계별 추진계획으로 2007년 하반기에는 85세 이상의 노인에 대한 의학, 생물학 및 역사, 사회문화적 기초연구를 수행하고 2008년에는 장수식품 발굴, 장수이미지 브랜드화 및 국제적인 공인을 위한 국제학술회의 추진 등을 계획한다.<sup>43)</sup> 하지만 2008년부터 제주도와 제주발전연구원은 제주의 장수이미지를 브랜드화하고 산업화하는 연구에서 방향을 바꿔 제주지역 장수노인의 부양문제 해결을 위한 정책적 방안을 제시하게 된다.<sup>44)</sup> 이후 2011년 “제주지역의 백세인 생활실태조사”와 2012년 “100세 시대 도래와 제주사회의 대응 전략” 등 장수 지역으로서의 브랜드화 전략보다 고령사회에서 발생하는 문제에 대응하는 위주로 연구를 진행한다. 2012년에 제시한 100세 장수사회의 비전을 “함께 더불어 살아가는 행복한 100세 장수사회 구현”으로 규정하고 있다.<sup>45)</sup> 2015년 제1회 제주장수문화포럼은 “제주고령사회 대응을 위한 지역 네트워크 구축 방안”을 주제로 진행되었는데 프로그램의 세부내용을 살펴보면 ‘제주지역 노인 인권증진 현황과 네트워크 활성화’, ‘제주지역 경로당 활성화를 위한 민·관 협력 방안’, ‘제주지역 노인복지관 운영 현황과 민·관 협력 방안’이 주제발표의 내용들이다.<sup>46)</sup> 장수문화포럼의 주제가 노인복지에 국한되면서 지역의 장수이미지를 브랜드로 만들겠다는 그간의 연구는 갑자기 사라진다. 2000년부터 시작된 제주의 장수에 관한 연구는 2008년을 기점으로 노인복지문제로 변하는 경향을 보이게 된다.

이상에서 살펴본 바와 같이 오키나와와 제주의 장수연구의 성장기에는 관련 논문이 폭발적으로 쏟아져 나오고 연구의 성과들은 책으로도 출간되는 등 장수연구의 최고의 전성기라고 할 수 있다. 오키나와와 제주는 성장기 동안 다방면의 논문이 많이 발표되고 연구프로젝트위주로 진행된다는 점에서는 공통점이 있지

43) 제주도청 홈페이지(<http://www.jeju.go.kr>)의 도정뉴스 “여성농업인의 생활실태 및 복지수요 육 구조사 등 2007년도 하반기 정책조사연구사업 적극 추진” 자료참고(2007.8.13.)

44) 제주발전연구원, 『제주장수노인의 사회적 부양체계와 복지대책 방안』, 2008.

45) 제주도·제주발전연구원, 『100세 시대 도래와 제주사회의 대응전략』, 2012. p.60.

46) 제주발전연구원 제주장수문화연구센터, 『2015년도 제1회 제주장수문화포럼』자료집, 2015.

만 오키나와와 제주의 연구는 질적으로 많은 차이를 보인다. 오키나와가 3년 이상의 연구기간을 두고 하나의 지역을 현장조사를 위주로 심층적으로 연구한 반면 제주는 단기간의 인터뷰 중심의 연구나 문헌 중심의 연구들로 오키나와의 연구와는 질적으로 차이를 드러내고 있다.

성장기 연구의 공통점은 오키나와나 제주가 성장기의 연구를 배경으로 지역에 장수관련 기관을 유치하려고 하거나 장수관련 산업을 활성화하려고 시도하는 등 장수 도시로서의 면모를 갖추기 위해 노력한 시기다. 오키나와는 오랜 연구의 성과로 1995년 WHO로부터 세계장수지역으로 공식적으로 인정을 받게 된다. 제주와 오키나와는 오기미촌 연구에서 보여지듯 돼지고기를 다른 지역에 비해 많이 섭취하는 것이 장수에 도움이 된다고 보았다. 제주에서도 제주발전연구원을 비롯해 장수하는 노인들의 원인 중 하나로 돼지고기를 꼽았다. 오키나와와 제주에서 공통적으로 나타난 돼지고기를 먹는 습관은 두 지역의 장수에 어떤 영향을 끼쳤을까? 기존 연구들에서 나타난 대로 돼지고기를 장수 음식이라고 부를 수 있을 것인가? 다음 장에서는 돼지고기를 비롯한 육식의 음식문화와 곡물과 채소를 중심으로 한 채식의 음식문화로 음식문화를 두 종류로 크게 나누어 장수를 위한 음식문화가 어느 쪽에 가까운 지를 논의해보고자 한다.

### Ⅲ. 음식문화와 장수의 관계 : 오키나와와 제주를 중심으로

건강하게 장수하는 원인에 대해 아직까지 명확히 규명된 것은 없다. 많은 연구자들이 여러 요인 중 장수자들의 음식문화에 주목하고 연구를 진행해왔다. 오키나와와 제주의 경우에는 삶은 돼지고기가 주목을 받아왔다. 돼지고기를 삶는 과정에서 몸에 해로운 지방은 최대한 제거되고 질 좋은 단백질만 남게 되어 장수 음식으로 기능할 수 있다고 본 것이다. 그러나 삶은 돼지고기는 의례음식으로 일년에 한 차례 정도 소량으로 섭취할 수밖에 없었던 음식임에도 불구하고 단백질의 중요성이 강조되는 현대 영양학의 영향으로 질 좋은 단백질인 삶은 돼지고기는 장수음식으로 규명되었다. 백세이상의 장수자들은 한 세기를 살아온 사람들로 근대화과정을 온 몸으로 부딪히며 견뎌내는 과정에서 식생활환경도 이들이 살아오는 동안 급변했다. 근대화 과정을 통해 기존의 전통이나 관습, 문화가 변화하게 되는데 음식문화도 예외가 아니다. 근대화 이전의 자급적 농경사회에서의 주식은 지역에서 생산되는 곡물과 채소가 중심이었다. 근대화 이후 수입산 고기가 싸 값에 들어오고 소득수준이 향상되면서 갑작스러운 변화를 맞이하게 된다. 곡물과 채소 중심의 음식문화가 고기 중심의 육식 문화로 변화하게 되는 것이다. 곡물과 채소 중심의 음식문화와 육식의 음식문화로 변화되는 과정에서 사람들의 건강상태를 살펴본다면 어떤 음식 문화가 건강과 장수의 음식이 될 수 있는지를 파악할 수 있을 것이다.

이렇게 음식문화 연구를 통해 건강이나 장수의 요인을 규명하기 위해서는 특정 시점의 횡단적 연구보다 한 사람에 대한 생애사 연구가 뒷받침되어야 한다. “생애사 연구는 사회과학 연구를 위한 질적 연구방법론으로써 각광을 받고 있다. 한 개인의 삶을 심층적으로 이해하기 위해서는 개인의 생애경험뿐만 아니라 거시적인 사회문화적 및 역사적 맥락에 대한 탐구가 필수적이기 때문이다.” 47) 예컨대 특정지역의 장수자가 많은 원인을 식습관에서 찾고자 한다면 연구대상의 식습관에 대한 검토는 생애사 연구가 필수적이다. 장수연구는 특정시점이 아닌

47) 이동성, 「생애사 연구동향의 방법론적 검토: 세 가지 방법적 이슈를 중심으로」, 『교육인류학연구』 16(2), 한국교육인류학회, 2013. p.48.

생애사 연구를 통해 종단적으로 검토하고 문화적 역사적 맥락에서 검토할 때 그 원인을 규명할 수 있다. 오키나와 사람들이 스테이크를 많이 섭취하게 된 이유는 미군의 영향이 크다. 1945년부터 27년간 미국령이었던 오키나와는 일본 본토와 달리 미국산 쇠고기가 낮은 관세로 거래되어 쇠고기를 값싸게 접할 수 있었으며 미군을 통해 스테이크 문화가 생활속으로 전파되었다. 그 결과 오키나와가 일본 본토에 비해 스테이크 문화가 발달하고 쇠고기 소비가 증가한 것으로 보인다. 오키나와 사람들의 식습관 연구를 위해서는 이런 역사적 맥락을 함께 이해해야 한다.

그러면 오키나와와 제주의 장수와 음식의 연관성을 살펴보자. 먼저 오키나와와 제주에서 장수음식으로 꼽히는 돼지고기와 장수의 연관성을 살펴보고자 한다. 오키나와와 제주의 육식 문화의 상징인 돼지고기는 두 지역의 장수 음식으로 주목 받아왔다. 오키나와와 제주의 장수 노인들의 인터뷰 내용을 중심으로 일생 동안 섭취한 음식의 변화 과정을 살펴보고 이를 통해 돼지고기가 장수에 영향을 미칠 수 있는지 검증하고자 한다. 장수 노인들은 생애 대부분의 기간 동안 돼지고기를 섭취한 양은 극미량임을 알 수 있다. 이들이 먹은 돼지고기가 장수에 영향을 주었다고 보기는 상당히 힘든 지점이다.

돼지고기와 장수의 연관성을 파악한 후 곡식과 채소 중심의 음식문화(“곡채식” 48))가 건강에 미치는 영향을 과학적으로 살펴보기 위해 2011년 대구 서부 고등학교에서 행해진 “두뇌음식 프로젝트”의 실험결과를 분석한다. 실험에 참여한 청소년들에게 제공된 두뇌음식은 장수노인들이 주로 섭취해 온 곡식과 채소로 구성된 식단과 같은 류의 식단이었다. 장수노인들의 음식과 유사하게 학교급식을 변화시킨 결과 심뇌혈관질환의 위험성을 높이는 비만이 개선되고 총콜레스테롤의 수치가 낮아지는 결과가 나타났다. 이를 통해 곡물과 채소 중심의 식단이 건강을 개선하는데 효과가 있는 것으로 보인다.

---

48) 보리밥과 고구마 그리고 된장국과 채소로 이뤄진 소박한 식사를 이후 논의에서는 곡식과 채소 위주의 식사로 “곡채식”이라 정의하기로 한다.

## 1. 돼지고기와 장수의 연관성

오키나와와 제주의 대표 장수 음식으로 돼지고기를 거론하는 것은 한국과 일본 학자들의 공통점이다. 한국의 대표적인 장수학자 전경수(2001)는 “오키나와와 제주에서 공통적으로 선호하는 음식이 돼지고기다. 단백질 공급원으로서 중요한 의미를 지니고 있기 때문에 제주에서의 의례용으로는 필연적으로 준비되는 것이 돼지고기임은 말할 것도 없고, 돼지고기는 오키나와와 제주도에서 모두 잘 자시는 음식으로써 장수음식으로 거론되고 있다. 돼지고기를 조리하는 방법이라는 측면에서 오키나와와 제주도는 동일한 모습을 보여주고 있다. 양쪽의 주민들은 돼지고기를 굽는 법이 없다. 반드시 삶아서먹는 것이 돼지고기이다. 오키나와 주민들은 돼지고기를 오래도록 삶는 이유를 돼지고기가 내포하고 있는 좋지 못한 성분을 제거하는 과정이라고 설명한다.” 49)

일본의 대표적인 장수학자 타이라 카즈히코(平良一彦)는 “오키나와 장수의 핵심은 식생활이다. 식생활을 중심으로 한 고령자들의 라이프 스타일이 중요했다고 본다. 오키나와의 전통적인 식생활이 본토에 비해서 좋았던 것이다. 오기미촌(大宜味村)의 가장 큰 특징은 돼지고기 섭취량에 있다. 다른 지역에 비해 2.8배 정도 높았다. (중략) 돼지고기나 두부는 질 좋은 단백질이다. (중략) 돼지고기도 독특하게 요리해서 먹는데 오키나와에서는 5~6시간 정도 끓여서 삶아서 먹는 다. 그러니까 마지막에는 기름의 양이 3분의 1정도가 된다. 그것이 건강하게 먹는 방법인 것 같다. 식생활이 가장 중요한 것 같다.” 50) 그럼, 한국과 일본에서 공통적으로 거론하는 삶은 돼지고기가 장수음식인지에 대해 살펴보자. 먼저 제주와 오키나와의 장수 노인들을 대상으로 한 인터뷰 내용을 통해 제주와 오키나와의 장수 노인들의 식문화의 변천을 살펴본 후 오키나와와 제주의 장수 음식이 돼지고기와 상관관계가 약하다는 것을 밝히고, 오키나와와 제주가 최근에 건강이 나빠진 원인을 과도한 육식의 섭취(특히 돼지고기의 섭취)와 채소 섭취의 감소

49) 전경수, 「한국의 백세인과 21세기 장수문화」, 2001년도 추계연합학술대회자료집, 한국노인과학 학술단체연합회, 2001.pp23~24

50) 2016년 3월 8일 오키나와 우라소에(浦添)에 있는 카페에서 만나 진행한 인터뷰 내용의 일부.

에서 찾고자 한다. 이를 통해 제주와 오키나와의 음식문화에서 돼지고기가 차지하는 장수 음식이라는 이미지의 오류를 논증하고자 한다.

#### 1) 오키나와와 제주 장수 노인의 생애사를 통해 본 음식문화의 특성과 장수음식으로서의 돼지고기 검증

장수노인들의 식단을 살펴보면 돼지고기를 섭취하기 시작한 것은 최근의 일임을 알 수 있다. 다음의 인터뷰 내용을 살펴보면 장수 노인들은 주로 보리밥과 된장, 고구마를 먹고 살아왔음을 알 수 있다. 오키나와와 제주의 식생활이 놀랄 정도로 비슷하다는 것을 인터뷰 내용을 통해 확인할 수 있다. 먼저 제주의 장수 노인들의 삶을 살펴보자.

“제일 많이 먹은 것은 밥과 된장이다. 그 시절에 자리젓은 아주 귀한 반찬이었다. 밭에 갈 때는 밥과 된장을 주로 갖고 다녔으며 어쩌다 콩잎을 따다가 먹었다. 반찬을 준비할 여유가 없었으며 콩잎도 없어서 못 먹는 형편이었다. 길옆 밭은 많은 사람들이 콩잎을 따가는 바람에 콩잎은 따가지 못하게 하기 위해서 보리카끄라기를 콩잎위로 뿌리는 일도 있었다....돼지고기 못 먹었다고 못 살지 않는다. 주로 애경사가 있을 때 하루에 고기 세 점(삶은 돼지고기 썰어서 세 개)이면 그걸로 끝이었다. 요즘이 혼한 게 고기지만 . 고구마 찌꺼기를 사다가 먹으면서 살았다. 잘못 먹었다고 죽는 것은 아니다. 제일 많이 먹은 것은 밥하고 나물(주로 배추)이며, 된장(간장포함)도 없어서 빌려다 먹고 살았다.” 51)

일 년에 애경사가 있는 날 특별히 먹는 의례음식이 삶은 돼지고기 세 점임을 알 수 있다. 주식이 보리밥과 된장임을 확인할 수 있다. 이와 같은 사실은 다음의 인터뷰에서도 확인된다.

51) 강인순, 「제주도 장수현상에 대한 환경적 고찰」, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004. p. 37-38. 한림읍 금약리 1928년생.

“밀채(참밀의 껍질)도 먹었고 고구마 찌꺼기도 먹고, 보리밥에 된장을 가장 많이 먹었다. 그 시절에는 살 수 있을 거라고 여기지 않았지만 살다보니까 오늘 날까지 살게 되었다. 잘 먹었다고 해서 더 잘 살 수 있는 것도 아니고 잘 못 먹었다고 해서 살지 못하는 게 아니더라. 조를 수확할 때는 좁쌀 밥만 해서 먹었고, 보리 수확기에는 보리밥만 해서 먹고 살아 왔는데 ... 동네 결혼식이 있으면 돼지를 잡아서 삶고 난 물에 몸(바다에 나는 해초)을 넣어서 국을 끓여 먹고, 고기는 손가락정도의 크기로 세 개를 먹으면 그것으로 족해야 했다. 신부가 먹다 남긴 밥은 아주 고령의 노인에게는 보시기에 넣어서 한 숟가락씩 드리고 아이들은 조금씩 주어서 먹게 했는데 잔칫날이라고 하여도 잡곡밥에 김치하고 고기(삶은 돼지고기) 세 접이면 끝이었다.” 52)

신부가 먹다 남긴 밥을 고령의 노인에게 한 숟가락씩 드린다는 이야기에서 나타난 것처럼 고기뿐만 아니라 쌀 또한 귀한 시절이었음을 알 수 있다. 제주에서는 쌀밥을 곧밥이라고 부른다. 고운 밥이라는 의미로 그만큼 귀하다는 것을 나타낸다. 제주는 물이 잘 빠지는 토양의 특성으로 인해 쌀의 수경재배는 거의 불가능한 상황이었다. 이렇게 쌀이 귀한 시절이라는 진술은 다음의 이야기에서도 확인된다. 신부가 남긴 밥 한 숟가락을 얻어먹기 위해 줄을 서 있어야했던 노인들이 보기에 “잘 먹었다고 잘 살 수 있는 것도 아니고 못 먹었다고 살지 못하는 게 아니라” 는 것을 몸으로 배운 셈이다.

“보리밥에 된장을 주로 먹었다. 60년대 말까지는 하루에 두 끼밖에 먹지 못했다. 첫째 아들이 어렸을 때 제대로 먹이지 못해 지금도 미안하다. 요즘에도 특별한 반찬보다는 간단하게 밥을 먹고 간식으로는 밭일을 하며 무를 뽑아 먹거나 고구마나 감자를 삶아 먹는다. 요즘에도 2,600평 정도의 밭농사를 직접하고 있다.” 53)

52) 강인순, 「제주도 장수현상에 대한 환경적 고찰」, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004. p. 58. 안덕면 감산리 1927년생.

53) 2015년 12월 6일 제주시 용강동에서 인터뷰한 내용. 1922년 생 남성.

여전히 보리밥에 된장을 즐기고 있는 이분은 94살이라는 나이가 믿기지 않을 만큼 건강한 생활을 하고 있었다. 2,600평의 밭농사를 비롯해 스스로 요리를 하며 누구의 도움도 없이 생활하고 있었다. 보리밥은 제주의 대표적인 음식이다.

“1970년대 무렵까지 제주도 사람들이 일상식에서 먹었던 밥류는 온통 보리쌀로 지만 지은 콩보리밥을 비롯하여 조밥, 보리와 조를 섞어 짓거나 또는 거기에 다 콩이나 고구마 등을 갈아 넣어 지은 밥과 잡곡밥, 그리고 보리에다 흰쌀을 얼마간 섞은 반지기밥 내지 보리혼식밥 등 주로 보리와 조, 기타 잡곡을 이용한 것이었다.”<sup>54)</sup> 그러면 보리밥을 먹는 것과 쌀밥을 먹는 것의 영양학적 차이는 어떨까? 보리쌀의 단백질 함량은 100g당 10.6g으로 백미의 6.4g에 비해 1.65배 단백질 함량이 높다는 것을 알 수 있다. 지방은 보리쌀과 백미가 100g당 1.8g과 0.4g으로 4배 이상 차이가 나고, 칼슘도 100g당 43mg과 7mg으로 6배 이상 차이가 난다.<sup>55)</sup> 메주콩의 경우 100g당 단백질 함량이 36.2g이다. 하루 세 끼 보리밥을 먹고 된장국 등으로 콩을 섭취한다고 보면 예전의 밥 중심의 식단에서 한 끼의 밥 양은 지금보다 많은 양이었지만 지금과 비슷한 수준으로 가정하고 계산하더라도 하루 세끼 보리밥과 된장국을 먹는 것만으로도 섭취하는 단백질의 양이 약 50g정도가 된다. 일일 권장 단백질 섭취량으로 충분한 양이라는 것을 알 수 있다. 육지와 제주가 모두 고기를 접하기 힘들었던 시절 제주에서는 보리밥을 통해 육지의 백미보다 단백질이나 칼슘이 풍부한 양질의 음식을 섭취한 셈이다.

“그 시절은 살 수 있으리라고 생각 못했다. 아주 어려울 때에는 툇밥과 파래밥을 해서 먹었으며, 결혼식 날 신랑 신부에게 쌀밥이 제공되는데 신랑은 그 밥을 남김없이 먹어 버리고 신부는 체면을 차려서 적게 먹고 남기면 그 밥을 얻어 먹으려고 어린아이에서부터 어른까지 줄을 서서 한 손가락씩 얻어먹었다. 지금 생각하면 어이없는 얘기다. 고구마 삶아서 먹고, 그나마 먹을 것도 없는데 공출(일제시대)하라 하면 안하지 못했다. 보리북배라는 게 있는데 보리 공출하라 해서 공출을 제대로 못하면 북 두드리듯이 때리는 것을 말한다.”<sup>56)</sup>

54) 제주문화원, 『제주생활문화 100년』, 제주문화원, 2014. p.259.

55) 식품별 영양소는 식품의약품안전처 식품안전정보포털 누리집 식품영양성분DB 검색을 활용하면 확인할 수 있다.(<http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/main.html>)

56) 강인순, 「제주도 장수현상에 대한 환경적 고찰」, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004. p.



보리마저 부족한 시절에는 툇밥(톨밥)이나 썩밥, 파래밥, 감태밥 등 해조류를 섞어 양을 늘려 밥을 지어먹었다. 지금의 관점에서 보면 밥에 해조류를 비롯한 녹색채소를 첨가해서 무기질이나 비타민이 풍부한 밥을 먹은 셈이다. 제주의 자연환경이 주는 척박함이 오히려 제주인들에게 건강한 밥상을 제공해 준 셈이다. 그러면 제주의 사람들은 언제까지 이런 식단으로 식사를 하게 되었을까? 제주의 음식문화와 관련해 최초로 발표된 장수경(1962)의 논문에는 “이곳 섬사람들(島人)의 생활에서는 백미밥이라고 하는 것은 정월 1일이나 한번 먹어보고 집에 큰 대사가 있다고 하여도 보리에 좁쌀, 팥 등을 혼합하여 사용하고 있으며 보통 평시에는 통보리 밥에 된장국으로서 생활을 유지하매 육식은 1년 일회 정도이고 어류는 1개월에 2회 정도이며 채식은 신선한 야채대로 조리하여 먹는 것이 아니고 보통 삶아서 된장국으로 하여 먹으며 때로는 미역국을 먹는 예가 많다. 이와 같이 조리시 영양소를 손실시키며 불규칙적인 식사로 인하여 영양실조가 되는 것을 볼 수 있다. 그런 고로 지급(至急)히 식생활개선으로 제일조항을 영양조리 과학을 강조하여 보다 나은 가치 있는 생활을 향상시킬 수 있도록 하여야 한다.”<sup>57)</sup>고 주장한다. 장수경(1962)이 밝힌 바와 같이 제주도민의 일상식이 보리밥에 된장국임을 알 수 있다. 돼지고기는 1년에 한 번 정도 먹는 음식으로 쌀밥도 1년에 한 번 먹는 식사라고 이야기하는 내용들이 앞의 인터뷰 내용과 일치함을 알 수 있다. 장수경의 논문에는 제주의 음식문화 특징이 잘 드러나 있지만 당시 영양실조가 빈번했던 것은 제주의 음식문화 탓이 아니었다. 한국전쟁이 끝나고 1963년 라면이 생산되기 전까지 한국사회 전체가 식량부족으로 인해 영양실조에 시달리고 밀가루를 수입해서 의존해야 하는 형편이었던 점을 감안하면 제주역시 식량부족을 겪을 수밖에 없었을 것이다. 오히려 보리밥에 채소 중심의 음식문화에 주목할 필요가 있는 셈이다.

인터뷰 내용에서 공통적으로 나타난 바와 같이 돼지고기는 제주도민들의 일상

38. 구좌읍 하도리 1918년생.

57) 장수경, 「제주도의 식생활 및 위생실태 조사연구」, 『대한가정학회지』 제3호, 대한가정학회, 1962. p.397-398.

식과는 거리가 먼 의례음식으로 일 년에 한 번 정도 먹는 음식이었다. 그 양도 고작 새끼손가락 한마디 정도의 삶은 돼지고기 세 점을 먹는 것이 고작이었다. 일제 강점기와 해방이후 1970년대까지의 일상식이 이와 같았다는 사실을 염두에 둔다면 삶은 돼지고기가 제주의 장수 음식이라는 주장은 설득력이 떨어진다. 예를 들어 전경수가 앞서 연구한 100살 이상의 노인들이 살아온 시기는 1900년 전후에 출생해서 2000년까지 생존해 있는 사람들이다. 이들은 태어나서 70년 정도를 보리밥에 된장국을 주식으로 간혹 조밥이나 고구마 등을 먹고 산 셈이다. 이런 이들이 70대 부터 돼지고기를 먹었다고 해서 돼지고기가 이들을 장수하게 했다고 보는 것은 타당하지 않다.

오키나와도 제주와 사정이 크게 다르지 않다. 1900년 전후부터 1960년까지는 제주와 비슷한 일상식이었다. 오키나와에서 만난 90대 노인의 이야기를 들어보면 제주의 인터뷰 내용과 매우 유사하다.

“고구마와 야채, 두부를 많이 먹었다. 두부는 재배한 콩으로 직접 집에서 만들어서 먹었다. 그 콩으로 된장도 만들어 먹고, 콩을 건조시켜 두었다가 먹을 것이 많이 없는 장마 기간이 되면 건조한 콩을 물에 불려서 먹었다. 고구마는 주로 찌서 먹고, 고구마 잎은 삶아서 돼지의 사료로 먹었다. 어릴 때 집에서 돼지를 키웠는데 설날에 한번 정도 잡아서 먹을 수 있었다. 남은 것은 장독에 소금을 넣어 그 안에 보관을 해 놓고 가끔씩 먹었다. 설날 때도 자유롭게 먹을 수 있는 것이 아니었다. 돼지는 업자들이 잡아서 업자들이 파는 것을 먹어야했고 집에서 잡으면 경찰에 신고를 해서 검사도 받아야 했다. 당시 몰래 잡아먹는 경우가 많아서 숨어서 먹는 경우도 있었다. 그리고 돼지를 사는 것도 축제 때만 가능했는데 돈이 없어서 못사는 경우가 많았다. 부모님은 73살 되시던 해에 태평양전쟁으로 돌아가셨다. 전쟁이 끝나고 미군이 들어와 있을 때도 생활은 여전히 어려웠다. 그때도 고구마와 야채들이 주식이었다. 80세까지는 농사를 지어서 수입을 올렸고 지금은 운동 삼아 50평 정도의 텃밭을 운영하고 있다. 생산된 농산물을 직접 먹기도 하고 남는 것은 주변에 나누어준다.

오키나와어가 사라지고 있어서 안타깝다. 자식들하고는 지금도 오키나와어로

이야기를 하고 있다. 그런데 손자들하고는 불가능하다. 손자들하고는 말이 통하지 않을 때가 있다. 작년(2015년) 9월에 88살 축제를 했다. 자식들이 왔고 마을 사람들이 많이 왔다. 300명 정도가 참석했다. 300명 정도가 나의 생일을 축하해 주러 온 것이다. 100살의 잔치도 할 수 있었으면 좋겠다.” 58)

오키나와의 일상식은 고구마와 야채로 제주의 보리밥에 된장국과 유사하다. 오키나와 현립 박물관에 전시된 전통음식 모형에는 고구마와 야채, 해초류국, 기장밥이 전시되어 있어 소박한 밥상이 제주와 유사하다는 것을 알 수 있다. 역시 돼지고기는 1년에 하루 정도 먹는 것이 기본이었다. 하지만 형편이 어려운 사람들은 아예 돼지고기를 먹지도 못했다. 아래의 인터뷰한 내용을 살펴보면 고구마가 일상식의 전부였음을 알 수 있다. 여러 가지 질문에도 먹은 음식에 대해서만은 고구마만을 대답하셨다.

“24살에 결혼했는데 남편은 태평양전쟁 때 죽었다. 부모님도 70대였는데 역시 태평양전쟁 때 돌아가셨다. 어릴 때부터 전쟁 전까지 고구마와 야채가 주식이었다. 전쟁이 끝난 후 먹을 것이 더 없어서 고구마를 주로 먹었다. 예전부터 많이 먹던 거라 그런지 요즘에도 고구마를 많이 먹는다. 70살 정도까지는 농사를 짓고 살았는데 지금은 허리가 아파서 농사를 지을 수 없다. 허리가 조금 아픈 것 빼고는 아픈 곳이 전혀 없다. 88세 행사 때는 사진도 많이 찍었는데 지금은 어디에 있는지 모른다. 사람들이 많아서 셀 수가 없을 정도로 많이 왔다.” 59)

1921년에 태어난 할머니는 오키나와 전쟁에서 남편과 부모님을 잃고 아들을 키우며 홀로 살아왔다. 어렸을 때부터 결혼을 하고 아이를 기르면서도 계속 먹었던 음식은 주로 고구마였다. 그런데 96살이 된 이 할머니는 나이가 믿기지 않을 만큼 건강했다. 인터뷰에서 만난 오키나와 장수 노인들의 삶에서 공통적으로 나타나는 경험은 전쟁으로 가족을 잃은 일과 고구마를 주식으로 살아온 삶이었다.

58) 2016년 3월 10일 오키나와 난조시에서 인터뷰한 내용. 1928년 생 남성.

59) 2016년 3월 10일 오키나와 난조시에서 인터뷰한 내용. 1921년 생 여성.

오키나와와 제주의 장수 노인들의 인터뷰에서 유년기, 청년기, 장년기의 공통적인 음식이 잡곡밥과 고구마, 된장국, 야채로 나타났다. 공통적으로 노년기에 들어 돼지고기 섭취빈도가 늘어나게 된다. 더욱이 모두가 돼지고기를 즐기게 된 것은 아니었다. 2002년에 제주도의 장수 노인 81명을 개별 면접 조사한 고양숙(2003)에 따르면 장수노인들 중 25%가량이 가리는 음식이 있는 데 그중 44.8%가 닭고기와 돼지고기 등 육류 음식을 먹지 않는다고 답했다. 그 이유로 그런 음식을 먹으면 아프기 때문이라는 응답이 37.9%로 나타났다.<sup>60)</sup> 또한 부식으로 먹는 생선반찬과 고기반찬은 한 달에 두세 번 먹는 것으로 나타났으며 야채반찬은 거의 매일 먹는 것으로 나타났다.<sup>61)</sup> 우유나 음료 등의 섭취 비중은 낮은 것으로 나왔는데 역시 익숙하지 않기 때문으로 분석했다.<sup>62)</sup>

제주와 오키나와의 일상식은 60년대와 70년대를 지나면서 크게 변화한다. 오키나와와 제주의 장수 노인들의 밥상에서 돼지고기를 비롯한 동물성 식품의 섭취빈도나 양은 이전에 비해 급격히 늘어났지만 이전에 경험하지 못한 음식들이기 때문에 몸에 탈이 나거나 낯 설어서 많이 섭취하지는 않은 것으로 보인다. 돼지고기가 장수 노인들의 식습관에 미친 영향은 미미하다는 분석이다.

이상에서 살펴본 것과 같이 오키나와와 제주 장수노인들이 생애 전 과정에서 주로 섭취한 음식은 오키나와는 주로 고구마와 야채, 된장국, 제주는 주로 보리밥과 야채, 된장국과 같은 소박한 식사였다. 돼지고기는 제주의 경우 경조사가 있을 때 아주 소량을 나눠먹는 정도로 1년에 1회 정도 먹을 기회가 있었고 오키나와의 경우도 이와 비슷하거나 조금 많은 정도였다. 섬이기 때문에 어류를 많이 섭취했을 것으로 예상했지만 두 지역 모두 어류의 섭취빈도도 높지 않았고 주요 일상식이 아니었다. 지금까지 제기된 삶은 돼지고기가 제주와 오키나와의 장수식품이라는 논리는 단백질에 집착하는 현대 영양학의 주장을 반영한 결과가 아닐까 의심이 든다. 단백질의 중요성을 강조하는 현대 영양학에서 오키나와와 제주의 장수원인을 찾는 과정에서 삶은 돼지고기라는 독특한 의례음식으로서의 단백

60) 고양숙, 「제주지역 장수노인의 식생활 특성」, 『제주도연구』 23집, 제주학회, 2003. P.107.

61) 위의 논문. P.17.

62) 위의 논문. P.19.

질 섭취 문화를 발견하고 이를 장수의 원인 중 하나로 지목한 것으로 의심해 볼 수 있다. 70대 때까지 돼지고기를 거의 섭취하지 않은 사람들이 90대에 들어 돼지고기를 좋아하게 되어다고 돼지고기를 장수음식이라 주장하는 것은 별로 설득력이 없다.

돼지고기를 굽거나 볶아서 섭취하는 것보다 삶아 먹는 것이 건강에 보다 유리하게 작용할 수 있지만 돼지고기를 섭취하는 것이 섭취하지 않는 것보다 더 이롭다고 보기는 어렵다. 반면 돼지고기를 비롯한 육류의 과도한 섭취는 비만의 원인으로 건강을 악화시키는 원인으로 지목되고 있다. 오키나와와 제주의 일상식의 변천과정과 비만의 증가에 대해 살펴보자.

## 2) 오키나와와 제주의 음식문화 변화와 건강 장수의 관계

그러면 돼지고기와 같은 육식문화가 일반화되면서 어떤 변화가 생겼을까? 우선 비교적 자료가 많이 남아있는 오키나와의 사례를 살펴보면 육식 중심의 서구식 식문화가 가져온 폐해를 쉽게 알 수 있다.

먼저 오키나와의 일상식이 어떻게 변해왔는지 살펴보자. 다음 표에서 보는 것과 같이 60년대 후반부터 오키나와의 일상식은 급격하게 변화한다. 1960년을 전후로 태어난 오키나와 사람들은 이전 세대와는 완전히 다른 일상식으로 생활하게 되는 최초의 세대가 된다. 이들이 자라나 40대가 되는 2000년을 전후해 오키나와는 일본전체에서 최고의 장수현에서 추락하기 시작한다. 일본 제일의 장수현 오키나와의 평균수명이 일본 내에서 추락하게 된 원인은 오키나와의 식문화의 변화에 따른 비만의 증가에 있는 것으로 보인다.

<표 5>오키나와 일상식의 변천<sup>63)</sup>

식 사 명	내 용
전쟁 전의 일상식(1900년~1925년)	
조식	찢 고구마 된장국(절임)
중식	찢 고구마 된장국
석식	찢 고구마 된장국
간식	찢 고구마 절임 (두부, 비지볶음)
전쟁 중의 일상식(1942년)	
오전 5시	찢 고구마, 지난 밤에 남은 음식
7-8시 조식	찢 고구마, 된장국, 계절야채
오후 1시 중식	찢 고구마, 두부 또는 국수장국
간식	찢 고구마, 된장이나 소금
7-8시 석식	쌀밥(때때로), 점심과 같은 찌개
전쟁 후의 일상식(1977년)	
조식	쌀밥, 국 또는 찌개와 볶음
중식	쌀밥, 볶음
석식	쌀밥, 볶음 또는 튀김

<표 5>에서 보는 것과 같이 오키나와의 일상식은 전쟁 후에 급격하게 변화한다. 고구마에서 쌀로의 전환은 매우 짧은 시기에 일어났고 일본 내에서도 가장 급격하게 변화한 사례이다. 전쟁 전 세대의 전형적인 식사는 고구마와 된장국으로 구성된 단순한 식단이였다. 1977년에 조사한 일상식은 주식은 밥과 찌개, 볶음과 튀김으로 구성되어 훨씬 다양화되었다. 1993년의 현민 영양 조사 결과에 따르면 녹황색 채소, 육류, 해산물, 두부, 해조류를 70% 이상의 사람들이 매일 섭취하고 기름을 사용한 요리는 91%이상의 사람들이 매일 섭취하고 있었다.<sup>64)</sup>

63) 尚弘子, 山本茂 編,『沖繩の長寿』, 学会センター関西, Tyoko, 1999. p.36-38의 표를 인용. 재정리.

1977년의 식습관이 오키나와의 일상식으로 정착되었다고 볼 수 있다. 전쟁 후 급격한 식습관 변화는 주로 일본 본토의 식량 문화와 미국의 사회 경제적 변화에 큰 영향을 받았다. 미국의 영향을 받은 오키나와의 식문화에 대해 살펴보면 통조림용 햄 문화와 스테이크 문화, 해조류의 섭취 감소 등을 들 수 있다.

#### (1) 통조림용 햄

통조림용 햄은 1930년대 미군의 전쟁 휴대식량 중 하나로서 개발되었고 2차 세계대전 이후 배급물자로 들어왔다. 그리고 전통적으로 돼지고기를 먹는 습관이 있었던 오키나와에서는 귀한 단백질로 식문화에 깊이 뿌리가 내려졌다. 지금도 오키나와 슈퍼를 가면 덴마크, 미국, 네덜란드, 중국 등의 나라에서 수입된 10종류 이상의 포크 캔이 진열, 판매되고 있다.

또한 오키나와 편의점이나 슈퍼에서도 삼각 김밥이나 도시락의 소재로서 돼지고기를 많이 취급한다. “통조림 햄은 2004년 1월부터 12월까지 일 년 간 수입량이 7,445톤, 금액으로는 26억3,600만 엔이나 된다. 일본에 수입된 통조림용 햄 중 약 90%가 오키나와에서 소비된다.”<sup>65)</sup> 요즘은 현지 식육가공 공장에서도 제조하는 정도로 꾸준히 소비량이 많다. 돼지고기는 가난했던 시대에는 단백질 확보를 위해 1년에 한 번 정도 먹는 음식이었지만 이제 돼지고기의 과다한 섭취는 오키나와 현민의 식생활을 변화시키고 오키나와 전통 음식문화를 뿌리 뽑는 요인이 되고 있다.

#### (2) 스테이크와 패스트푸드문화

오키나와에는 스테이크 집이 많고 관광객들에게도 유명하다. 그만큼 오키나와 사람들은 스테이크를 좋아한다. 1945년부터 27년간 미국의 지배를 받은 오키나와는 일본 본토와 달리 낮은 관세로 인해 저렴한 쇠고기가 많이 들어오게 되었다. 일본으로의 복귀 후에도 오키나와에서는 수입 고기에 대한 특별조치법이 적용되어 최근까지도 본토보다 저렴하게 쇠고기가 수입되었다. 지금은 오키나와 자

64) 앞의 책, P38.

65) 松田伸子 外, 「沖縄県の長寿のかげりと食文化.生活史の変遷」 女子栄養大学紀要 vol.37, 2006. p.39.

체에서 생산되는 쇠고기가 늘어났지만 쇠고기 생산량이 적었던 시기에도 오키나와는 낮은 관세 덕분에 값싼 쇠고기를 먹을 수 있었다. 오키나와의 미국 군인과 군무원과 그 가족들의 바비큐 문화와 스테이크는 오키나와 사람들에게도 전파되어 오키나와의 가정에서도 모임이 있으면 바비큐 파티를 할 정도로 오키나와의 음식문화로 자리매김했다.

일본에서 최초로 문을 연 패스트푸드 점인 A&W 1호점 야기바루(屋宜原)점이 1963년 문을 열었다. 일본 본토 도쿄에서 맥도날드 점이 처음으로 문을 열기 8년 전에 오키나와에서 문을 연 A&W<sup>66)</sup>는 자동차에 앉아서 주문을 하고 먹을 수 있다. 주차장에 차를 세우면 메뉴판과 인터폰이 있어서 주문하면 직원이 접시에 담아서 차까지 가져다준다.

<사진 3>일본 최초의 햄버거 가게(A&W 야기바루(屋宜原)점)



자동차 중심의 미국다운 스타일을 가장 잘 보여주는 패스트푸드점이 A&W다. A&W가 오키나와에 처음으로 생긴 것은 미군을 위해서였지만 오키나와 사람들의 삶도 바꾸어 놓았다. A&W로 상징되는 자동차 문화의 확산으로 오키나와는 일본에서 1인당 자동차 보유대수가 가장 많은 자동차 중심의 사회로 변모했다. 또한 자가용의 수송 부담률이 일본에서 가장 높은 지역이다. 오키나와는 자가용 수송 부담률이 무려 90%를 넘는다. 패스트푸드점이 오키나와인들의 일상 문화에 완전히 뿌리내린 증거는 할머니들이 패스트푸드점에서 햄버거를 먹으며 담소를 나누는 풍경이 전혀 낯설지 않은 것을 통해 확인할 수 있다. 패스트푸드점이

66) 일본에서는 “앤다”라고 불린다.



오키나와 아이들의 놀이터가 되어 나이가 들어서도 계속 패스트푸드점을 이용하는 세대를 이은 악순환이 이뤄지고 있는 셈이다. 패스트푸드점은 오키나와의 건 강한 음식문화를 파괴하고 자동차사회를 고착화하는 중요한 요인으로 보인다.

### (3) 해조류와 야채 소비의 감소

오키나와에서는 다시마가 많이 이용되고 있다. 다시마가 많이 소비되는 이유는 비상시인 태풍 때 먹을 수 있고, 돼지고기와도 잘 어울리기 때문이다. 다시마는 오키나와에서 생산되지 않으므로 본토에서 들여온다. “다시마 연간 구입량 추이를 살펴보면 1988년부터 1992년까지 오키나와는 전국 평균 구매량의 2배가량을 구매했다. 1988년부터 1992년까지의 구매량을 1.00로 볼 때 1998년부터 2002년까지 다시마 구매비율은 전국이 0.81인 것에 비해 19%정도 감소한 것에 비해 오키나와는 0.55로 거의 절반으로 감소했다.” 67)

다시마는 오키나와 서민 요리의 식재료로서 돼지고기하고 같이 잘 먹는 음식이었다. 돼지고기 요리에 다시마를 사용함으로써 육류의 과다한 섭취를 막고 해조류를 통해 육류에는 없는 무기질을 비롯해 인체에 꼭 필요한 미량원소를 섭취해왔다. 하지만 갈수록 돼지고기 소비량은 늘어나고 있지만 다시마 소비량은 오히려 줄어들고 있다. 다시마 뿐만 아니라 해조류 전반의 소비량도 줄어들었다.

<표 6> 현소재지 도시의 해조류 소비량의 연간 추세<sup>68)</sup>

City (consumption amount per household: gram)					
ranking	1982	1988	1993	1998	1999
1	<b>Naha(1405)</b> →	<b>Naha(1103)</b>	Toyama(1138)	Toyama(1044)	Toyama(1126)
2	Toyama(1281)	Toyama(1087)	Morioka(1053)	Morioka(1021)	Aomori(891)
3	Morioka(1023)	Aomori(918)	<b>Naha(969)</b>	Yamagata(977)	Yamagata(848)
4	Aomori(949)	Yamagata(869)	Yamagata(927)	Aomori(784)	Morioka(798)
5	Nagasaki(908)	Morioka(864)	Aomori(904)	Fukushima(752)	Sendai(764)
6	Yamagata(815)	Sendai(821)	Kochi(817)	Sendai(752)	Utsunomiya(706)
7	Fukuoka(787)	Matsue(749)	Sendai(800)	<b>Naha(662)</b>	Nigata(705)
-----					
19					<b>Naha(511)</b>
-----					
	Japan(596)	Japan(601)	Japan(585)	Japan(511)	Japan(470)

67) 松田伸子 外, 「沖縄県の長寿のかげりと食文化, 生活史の変遷」 女子栄養大学紀要 vol.37, 2006. p.42.

68) Hidemi Todoriki but, 「The Effects of Post-War Dietary Change on Longevity and Health in Okinawa」, THE OKINAWAN JOURNAL OF AMERICAN STUDIES no1, 2004. p.55.

위의 <표 6>에서 보이는 것과 같이 오키나와의 중심도시 나하의 해조류 소비량은 1982년에 전국에서 가장 높은 소비량을 보였으나 1999년에는 전국에서 19번째로 낮아진다. 야채소비량의 구체적인 수치는 아래 <표 7>과 같다. 전국에서 1인당 야채 섭취량이 가장 많은 나가노 현에 비해 오키나와 남성은 72%, 여성은 67%정도밖에 해조류를 섭취하지 않고 있다. 전국 47개 도도부현중 오키나와는 최하위의 야채섭취량을 나타내고 있다. 돼지고기를 비롯한 육류와 육가공품의 섭취는 증가했지만 야채와 해조류의 섭취는 줄어드는 영양적인 면에서 기형적인 현상이 확산되는 경향이 있다.

<표 7> 야채섭취량 평균치<sup>69)</sup>

성별	오키나와 현	전국평균	1위 현
남성	275g(37위)	297g	나가노 현 379g
여성	246g(44위)	280g	나가노 현 365g

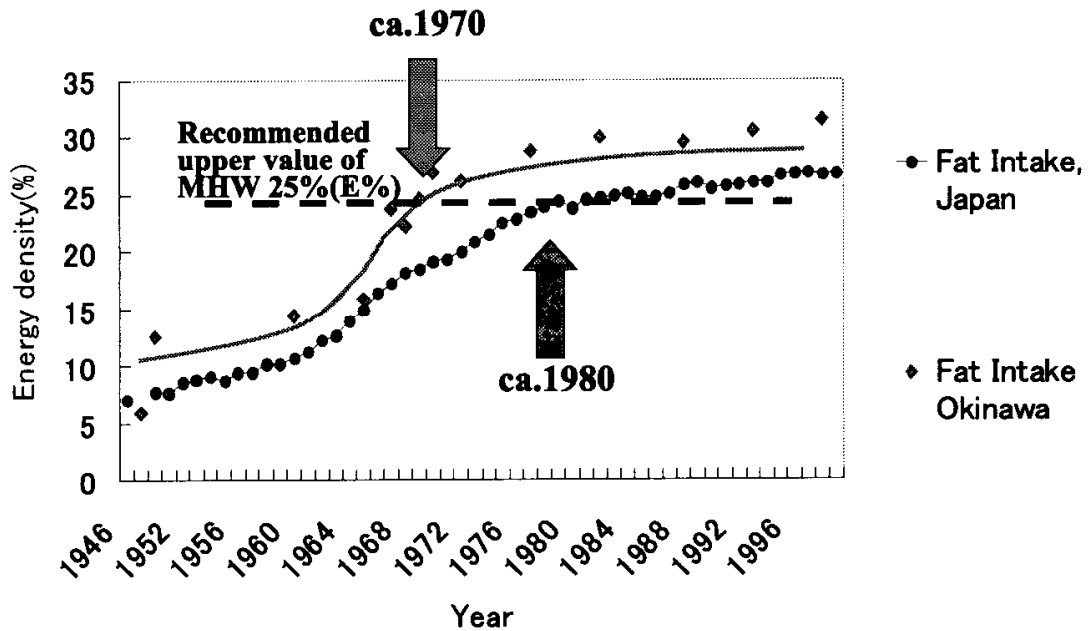
#### (4) 변화한 식문화로 증가하는 비만

앞서 살펴본 바와 같이 고기는 많이 먹고 야채는 적게 먹는 식습관이 점점 확산되고 있다. 통조림 햄의 소비 증가와 패스트푸드와 스테이크를 통한 쇠고기 등의 소비 증가와 해조류를 비롯한 야채류의 소비감소로 대표되는 오키나와 식문화의 변화로 오키나와 사람들은 지방을 과도하게 많이 섭취하게 된다. 아울러 패스트푸드 문화와 함께 자동차 문화가 정착되면서 일상속의 운동량은 줄어들게 되었다. <표 12>에서와 같이 오키나와의 영양 상태 변화는 1960년경에 시작되어 일본 전체와 비교할 때 초기에 급격한 증가를 보여준다. 1970년에 이미 ‘지방 섭취량은 총 에너지 섭취량의 25%로 제한되어야 한다’는 일본 후생노동성의 권고를 초과하는 지방 섭취량을 보여준다. 그 이후에도 지방 섭취량은 계속

69) 2012년 일본후생노동성에서 실시한 국민건강·영양조사 결과.

증가하여 오키나와에서는 유럽과 미국 등 각국에서 권장하는 30%제한 지방 섭취량도 초과하고 있다. (오키나와는 1998년 오키나와 건강영양조사에서 31%의 지방 섭취량을 보였다.)

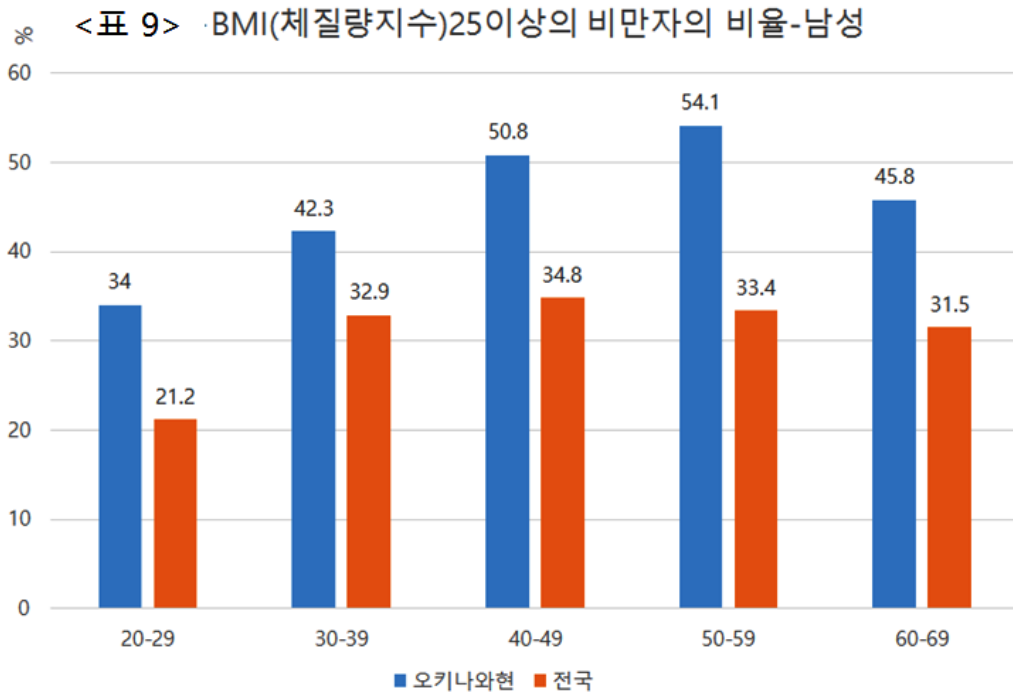
<표 8> 오키나와와 일본인의 지방 섭취 추이<sup>70)</sup>



지방의 섭취가 증가하니 비만비율이 높아질 수밖에 없다. <표 8><sup>71)</sup>은 오키나와 사람들, 특히 남성들의 비만비율이 높아지고 있는 상황을 보여준다. 보이는 것처럼 오키나와의 비만 정도는 전국 평균을 한참 웃도는 심각한 상황이다. 연령대 별로 살펴보면 30대와 60대의 비만상태도 이미 심각한 수준이다. 40대와 50대는 50% 이상이 비만한 것으로 나타나 2명 중 한 명 이상이 비만한 상당히 심각한 상황임을 보여준다.

70) Hidemi Todoriki but, 「The Effects of Post-War Dietary Change on Longevity and Health in Okinawa」, THE OKINAWAN JOURNAL OF AMERICAN STUDIES no1, 2004. p.57.

71) 2011년 일본후생노동성에서 실시한 국민건강·영양조사 자료를 기초로 작성.



오кина와는 2000년 전국조사에서 남성의 평균수명이 일본 전국에서 26위까지 떨어지면서 충격에 휩싸였다. 2010년에는 남자가 30위, 여자가 3위로 떨어지면서 330쇼크로 부를 만큼 오кина와 사회는 충격을 받는다. 앞서 살펴 본 오кина와 남성의 비만비율 사례에서 보이듯이 오кина와에서는 오кина와인의 평균수명을 떨어뜨리는 중요한 원인으로 남성의 사망률에 관심을 가지고 있다.

“2000년에는 남성들의 뇌혈관질환이 전국이 98로부터 74까지 크게 줄어든 반면에 오кина와에서는 59로부터 63으로 증가했다.(조단위 통계로 인구 1만 명당 발병률을 나타낸다.) 그리고 대전국 비율도 0.6부터 0.86으로 높아졌다. 또한, 구미인들에게 많은 허혈성심장질환이 전국은 줄어드는 반면 오кина와에서는 남녀 모두 증가했다. 특히 남성들이 전국대비 1.01로 증가해서 전국 평균을 넘었다.”

오кина와 현청이 중심이 되어 오кина와의 비만을 줄이고 이를 통해 일본 최고의 건강 장수 현이라는 명예를 되찾기 위해 노력하고 있다.

“우선 영양면에서 좋은 식사를 만들기 위해서 고기를 적게 쓰고 야채를 많이 쓰는 레시피를 만들었다. 건강 만들기는 젊었을 때부터 해야 효과가 있으므로 고등학생, 중학생을 위한 건강 만들기 교과서를 만들었다. 적당한 음주량을 지키기 위한 지침도 만들었다. 자신의 알콜 섭취량을 확인할 수 있는 어플리케이션도 개발해서 보급하고 있다.” 72)

제주의 사정도 오키나와와 별반 다르지 않다. 고양숙(2003)의 조사에 따르면 1981년도에 제주지역 75세 이상 남자노인과 여자노인의 육류섭취량은 3g에 불과했지만 20년이 지난 2002년에는 33g으로 11배 이상 섭취량이 증가한 것으로 나타났다.73) 육류 섭취량이 증가한 비슷한 시기 제주의 비만율도 증가한 것으로 나타난다. 오키나와의 결과와 별반 다르지 않다. 아래 표에서 보이는 바와 같이 고혈압과 당뇨병 등 심뇌혈관성 질환을 일으킬 우려가 높은 비만비율이 제주도 의 경우 전국보다 월등히 높은 것으로 나타나 향후 제주 또한 오키나와와 같이 한국에서 최고의 장수지역이라는 지표가 흔들리고 있다. 전국적으로 비만비율이 높아가고 있는 것으로 나타나지만 제주는 전국평균을 상회하며 지속적으로 높은 비만비율을 나타내고 있다.

<표 10>연도별 비만비율(전국과 제주)74)

구분	2011	2012	2013	2014	2015
전국(%)	22.6	23.1	24.5	24.5	25.8
제주(%)	26.5	30.1	28.3	28.3	28.4

이상에서 살펴본 바와 같이 오키나와와 제주의 장수 노인들은 생애 대부분의 시기동안 ‘곡채식’의 음식문화를 유지하며 살아왔다. 제주와 오키나와는 쌀보

72) 오키나와현 보건의학부 건강장수과 건강기획반의 반장으로 일하고 있는 미야자토 츠토무(宮里 勉)의 이야기다. 2016년 2월 15일 오키나와현청의 사무실에서 만나 진행한 인터뷰 내용의 일부다.

73) 고양숙, 「제주지역 장수노인의 식생활 특성」, 『제주도연구』 23집, 제주학회, 2003. P.114.

74) 제주특별자치도 보건복지여성국 “2015년 지역사회 건강조사 결과” 자료 참고

다는 고구마와 조, 보리와 같은 잡곡 문화가 발달했으며 이 시기동안 오키나와와 제주의 사람들은 일 년 내내 온난한 기후로 텃밭을 이용한 채소를 섭취해 왔다. 제주와 오키나와는 콩 문화가 발달해 콩의 섭취가 비교적 높았던 것으로 보인다. 동물성 단백질이 아니라 콩이나 잡곡을 통한 단백질 섭취만으로도 충분히 건강한 생활을 할 수 있었다. 그리고 다양한 채소를 풍부하게 섭취해 무기질이나 비타민도 충분히 섭취할 수 있었던 것으로 보인다. 오히려 1960년대와 70년대를 지나면서 육식의 소비가 늘어나는 시기에 사람들의 건강은 나빠진다. 과도한 육식의 문화가 성급하게 자리 잡으면서 비만한 사람이 증가하고 혈관성 질환도 늘어나게 된다. 결과적으로 평균수명이 일본이나 한국내의 다른 지역에 비해 낮아지게 된다.

오키나와와 제주에서는 삶은 돼지고기가 장수음식으로 알려져 있지만 오키나와와 제주의 장수 노인들 중 삶은 돼지고기를 지속적으로 섭취한 사람은 드물다. 삶은 돼지고기가 굵거나 다르게 조리한 돼지고기보다는 이로울 수 있지만 그렇다고 삶은 돼지고기를 장수음식이라 부르는 것은 힘들 것이다. 오히려 돼지고기를 아예 먹지 않은 쪽이 더 건강한 것으로 보인다. 그렇다면 반면 곡식과 채소 중심의 식사는 건강에 도움이 되는 것으로 나타난다. 특히 비만한 사람들은 군살이 빠져 심뇌혈관 질환의 위험성도 낮아지는 것으로 나타났으며 총콜레스테롤 수치도 낮아져 혈관성 질환의 위험은 낮아지는 것으로 나타났다.

## 2. 곡식과 채소 중심의 음식문화와 장수의 연관성

### 1) 대구서부고등학교 현미채식 실험 결과

실험 데이터는 대구의 서부고등학교 자료를 이용했다. 지역적 특성에 따른 실험이 아니라 음식의 종류가 건강에 미치는 영향을 조사한 것이므로 지역은 변수로 고려하지 않는다. 음식의 종류를 육식 음식과 채식 음식으로 구분해서 육식 음식(일체의 동물성 식품을 의미한다.)을 제한하고 채식 음식(통곡식인 현미와 채소반찬, 과일을 의미한다.)만을 섭취하게 했을 경우 건강상태가 어떻게 변화하는지를 살펴보고 음식의 종류가 건강에 미치는 영향을 보다 명확하게 규명해보고자한다. 곡식과 채소 중심의 음식문화가 건강에 긍정적 영향을 미친다면 장수에도 긍정적 영향을 미칠 것이다. 실험은 8주간 진행되었다. 짧은 실험기간이었지만 실험의 결과를 통해 채식 음식이 건강과 장수에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구는 경북대학교병원 임상시험심사위원회 심의 및 승인을 받아 진행되었으며 (IRB NO. KNUH 2011-08-015) 대구에 위치하고 있는 서부고등학교에 재학 중인 17세 청소년을 대상으로 2011년 5~7월까지 8주간에 걸쳐 수행하였다. 부모와 가족의 동의를 얻은 자발적 참여 학생 43명을 대상으로 대조군 18명(남자 12명, 여자 6명)과 채식 체험군 25명(남자 9명, 여자 16명)으로 배정하였다. 채식 체험군 대상자 중에서 채식을 따르지 못하고 허용 수준 이상으로 동물성 식품 및 가공식품을 섭취한 2명의 여학생이 중도 탈락되어, 대조군 18명, 채식 체험군 23명이 최종 대상자로 선정되었다. 프로그램이 진행된 8주간의 전 과정을 대구MBC의 메디컬약손 팀이 촬영하여 “두뇌음식 프로젝트”라는 제목으로 방송하였다.<sup>75)</sup>

75) 2011년 10월 10일 방송된 프로그램은 2012년 한국방송대상에서 지역교양정보TV부문을 시상했다.

참가자들은 일체의 동물성 식품을 섭취하지 못하며 밥은 현미밥만 먹고 반찬은 채소반찬, 간식으로는 매일 사과1개를 제공하였으며 때때로 옥수수과 감자등을 제공하였다. 음료수는 물만을 허용하였다. 가정에서도 같은 식단을 유지하기 위해 학부모들로부터 동의를 받고 학부모들을 대상으로 한 간단한 조리교육과 건강과 채식의 연관성에 대한 교육도 실시하였다. 프로그램 참가자는 프로그램 참여에 동의하고 거짓 없이 참여한다는 서약서도 작성하도록 하였다.

다음의 자료는 2011년 5월 12일부터 7월 5일까지 약 2개월간 일체의 동물성 식품을 섭취하지 않도록 한 뒤 전문가들<sup>76)</sup>의 도움을 받아 실험 참여 전과 후로 참가자들의 신체에 어떠한 변화가 나타나는지를 조사한 결과이다.

신체계측은 신체 자동계측기를 이용하여 가벼운 옷차림 상태에서 맨발로 직립 자세를 취하게 하고 조사대상자의 신장과 체중을 측정하였으며 측정된 신장과 체중을 근거로 body mass index [BMI, 체질량지수 = 체중 (kg)/신장 (m)<sup>2</sup>]를 계산하였다.

혈액지표 분석은 혈액을 통하여 혈중 지질 지표인 총콜레스테롤Total Cholesterol(TC)와 중성지방triglyceride(TG), 혈중 무기질 지표인 철분과 칼슘을 녹십자에 의뢰하여 분석하였으며 집중력 검사결과는 한국가이던스 심리 상담센터에 의뢰하였다. 필자가 프로그램 전체를 기획하고 진행하였다. 식단과 식재료를 학교 측에 제공해주고 조리는 일반 급식과 별도로 학교에 마련된 조리실에서 조리되었다. 식재료는 한살림에서 학교로 배송하였으며 급식은 급식실 내에 별도의 공간을 마련해 따로 식사하도록 하였다. 식사 시간에는 전문가들이 돌아가며 학교를 방문해 참가자들의 참여도가 떨어지지 않도록 유도하였으며 방송 카메라가 전 기간을 촬영한 영향으로 참가자들은 보다 성실하게 실험에 임한 것으로 보인다.

(1) 현미 채식군은 전체적으로 체중이 감량되었다. 2주간의 실험에 참가한 체

76) 도움을 준 전문가는 대구의료원의 황성수과장과 경북대학교 예방의학과 의덕희교수, 서울대학교 보완통합의학연구소 강승완교수 그리고 경희대학교 의학영양학과 박유경교수 등이었다.

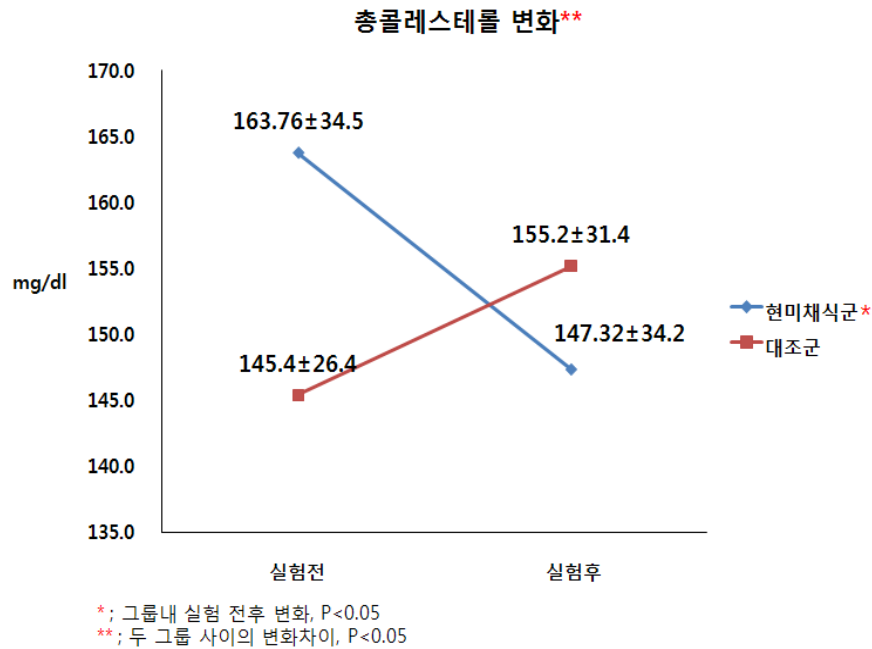


식 체험군은 평균적으로 약3kg정도 체중이 줄어들었으며 체중이 가장 많이 줄어든 참가자는 7.4kg인 것으로 나타났다. 체중감량을 통해 비만이나 과지방인 참가자 중 6명이 표준체형으로 변화되었다. 실험에 참가한 25명의 참가자 중 비만과 과지방인 사람은 16명 이었다. 이들 중 1명을 제외하고는 모두 체중이 줄어든 것으로 나타났다.

참고로 국민건강보험공단에 따르면, 과체중이나 비만인 경우 만성질환이 생길 가능성이 높고 비만은 각종 질병의 위험요인일 뿐 아니라 개인의 행동양식 및 정신적인 면에까지 영향을 미치는 건강위험요인으로 평가되고 있다. 과체중 및 비만은 당뇨병, 허혈성 심장질환, 뇌졸중 등 질병 부담률이 높다.

(2) 식이중재 결과 현미 채식군에서 실험 전후 총콜레스테롤 수치가 유의하게 감소하였으며 대조군과의 변화 차이도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 총콜레스테롤 수치가 실험에 참가한 현미채식군의 경우 <표 11>에서 보는 것과 같이 평균적으로 16.44mg/dL정도 낮아진 것으로 나타났다. 참고로 한국지질·동맥경화학회의 이상지질혈증 분류에 따르면 총콜레스테롤의 정상 범위는 200 mg/dL 미만이다. 이상지질혈증의 정도와 심혈관질환의 위험도는 직선적인 관계로서 뚜렷한 문턱 (threshold)을 보이지 않는 경향이 있다. 청소년의 경우 총콜레스테롤 수치가 높지 않을 것이라는 전문가들의 일반적인 예상과 달리 총 콜레스테롤 수치가 경계상태인 195mg/dL이상인 사람이 20%인 5명이었다. 총 콜레스테롤 수치가 정상범위 이상으로 높았던 한 참가자의 경우 실험 전후로 242mg/dL에서 165mg/dL로 현격하게 낮아졌다. 총콜레스테롤 수치가 실험 전에 195mg/dL이상이었던 5명의 참가자 중 4명의 참가자가 총콜레스테롤 수치가 낮아졌다.

<표11> 실험전후 참가자(실험군과 대조군)의 총콜레스테롤 수치변화



(3) 현미 채식군의 변비가 개선된 것으로 나타났다. 기능성변비진단에 따르면 현미채식 이전에 변비로 진단되었던 대상자 수가 현미채식 이후 뚜렷하게 감소하였다. 실험 전 20명의 대상자가 기능성변비진단을 받았으나 실험 후 16명이 감소한 4명으로 나타났다. 그리고 실험 전 과민성장증후군(IBS)진단을 받은 대상자도 5명이었으나 실험 후 한 명도 과민성장증후군(IBS)진단을 받지 않았다.

(4) 현미 채식군의 항산화 영양소의 섭취량이 크게 증가하였다. 항산화식품섭취빈도 조사지를 이용한 35항목에 관한 결과 값을 분석한 결과 현미채식군의 식물성 단백질, 식이섬유, 식물성 철분, 엽산의 섭취량이 뚜렷하게 증가하였고 항산화 영양소로 알려져 있는 비타민 A, 비타민 E의 섭취량이 크게 증가한 것으로 나타났다. 알려진 바와 같이 항산화물질은 각종 암의 발생을 억제하고 노화를 방지하는 역할을 한다.

(5) 현미 채식군의 정신건강지수가 높아진 것으로 나타났다. 이번 실험을 통해 식습관의 변화가 육체적인 면뿐만 아니라 정신건강에도 긍정적인 효과가 있는

것으로 나타났다. 인성검사결과 실험 전에는 정신건강지수가 보통으로 나왔으나 실험 후에는 건강한 것으로 나타났다. 정신건강지수의 평균값이 <표 12>에서 보는 것과 같이 62.2점에서 65.7점으로 3.52점 높아진 것으로 나타났다. 반면 대조군은 실험 전후로 별다른 변화를 보이지 않았다. 세부적으로 살펴보면 외향성이나 친화성은 높아지는 반면 신경증은 낮아지는 것으로 검사결과 나타났다. 그리고 스트레스 평가에서도 현미 채식군의 스트레스 지수가 실험 이후에 뚜렷하게 감소하는 것으로 나타났다.

<표 12> 실험 전후 실험군과 대조군의 정신건강지수 검사 결과 비교

실험군	정신건강지수		외향성		개방성		친화성		성실성		신경증	
	평균값(전/후)	62.2	65.7	52.9	54.8	50.9	51.9	54.0	55.3	52.4	53.0	47.6
실험전후 차이	3.52		1.88		0.96		1.28		0.60		-3.48	
비고	(-) 긍정적											

대조군	정신건강지수		외향성		개방성		친화성		성실성		신경증	
	평균값(전/후)	56.4	56.5	47.7	47.5	48.4	49.0	51.9	49.7	49.0	49.6	51.4
실험전후 차이	0.15		-0.15		0.59		-2.13		0.62		0.46	
비고	(-) 긍정적											

(6) 현미 채식군의 집중력이 높아진 것으로 나타났다. 전산화 신경인지 기능검사(Computerized Neurocognitive Function Test)결과 실험에 참가한 학생들의 청각적 주의력과 전두엽의 고위인지기능에서 긍정적 영향이 있는 것으로 나타났다.

청각 연속수행검사(A-CPT)의 경우 실험 전과 후의 검사에서 실험 전의 정반응점수는 평균 131.68점이었으나 실험 후에는 134.16점으로 높아졌다. 특히 선추적검사(Trail Making)에서는 실험에 참가한 실험군 중 두 명의 대상자가 주의가 산만하여 주의 집중력에 문제가 있을 것으로 나타났지만 실험 후에는 두 명

모두 정상인 것으로 나타났다.

(7) 학부모들과 청소들의 평가에 따르면 식사를 바꾼 후 청소년들의 성격이 온순해지고 청소년기의 고민꺼리인 여드름에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 수업에 직접 들어간 교사를 통해 청소년들이 예전보다 수업에 집중하는 등 실험에 참가한 청소년들의 반 분위기가 나아졌다는 평가를 받았다. 아토피가 사라지는 등 피부가 좋아지는 것은 물론 인사성이 밝아지는 등 인성도 좋아지는 것으로 나타났다.

<사진 4> 서부고등학교 현미채식 체험단의 식사 모습



<사진 5> 서부고등학교 급식실에 게시된 현미 채식 식단



이상에서 살펴본 바와 같이 장수노인들의 채식 음식과 유사하게 학교급식을 변화시킨 결과 심뇌혈관질환의 위험성을 높이는 비만이 개선되고 총콜레스테롤의 수치가 낮아지는 결과를 보였다. 이밖에도 변비개선과 집중력 향상 등 전반적으로 긍정적 결과가 도출되었다. 8주간의 실험기간으로 단정할 순 없으나 건강에 긍정적 효과가 나타나는 것은 분명해 보인다.

실험에 참가한 청소년들의 인터뷰 내용을 통해 건강이나 신체 상황에 대한 변화를 좀 더 살펴보자.

“채식은 만병통치약이다. 여드름이 난 피부를 깨끗하게 해주고 배변활동을 활발하게 하고 꾸준히 체중이 줄어들고 생리통이 줄어들며 음식물쓰레기도 줄어준다. 그냥 하는 말이 아니다. 모두 우리 현미채식을 하면서 느낀 변화의 결과다. 특히 내가 현미채식을 하면서 가장 좋다고 느낀 두 가지는 따로 있다. 첫 번째는 아무리 먹어도 살이 찌지 않고 적당히 먹게 된다는 것이다. 한번은 학교에서 급

식을 하는데 너무 맛있어서 과식을 했는데도 살이 빠져있었다. 물론 체중이 줄어서 좋긴 했지만 내 몸에 불필요한 지방이 많았나 하는 생각에 조금은 슬펐다. 두 번째는 속이 편하다는 것이다. 육식을 할 때는 밥을 먹고 나면 속이 더부룩해서 활동하기도, 쉴 때에도 불편했는데 채식은 한 뒤로는 몸이 가볍고 속이 편하다.” 77)

다른 참가자의 인터뷰 내용도 비슷하다.

“모든 프로젝트 과정이 끝났다. 내 인생에서 정말 어려운 시도를 했고, 이제 끝이 난 것이다. 나는 채식에 대해 그렇게 좋은 생각만을 가지고 있진 않았다. 분명히 옛날 조상들도 고기를 먹어왔고, 각각의 음식에는 사람 몸에서 필요로 하는 영양분을 가지고 있고, 충분히 골고루 섭취를 해 줘야지 사람 몸이 건강하다고 생각했었다. 하지만 내가 체험을 해보고 직접 느낀 생각은 고기 없이도 사람이 건강할 수 있다는 것이다. 내가 이렇게 긍정적으로 바뀐 이유는 바로 내 몸에 대해 검사했던 결과 때문이다. 전과 후를 비교하기 위해 했던 검사들의 결과를 쪽 보는 순간 나는 채식에 대해 확고한 신념을 가지게 되었다. 소변, 대변 검사 결과는 나에게 주어지진 않았지만 다른 결과만으로도 확실히 알 수 있었다. 체지방과 신체 근육량, 몸무게 검사에서 과체지방에서 표준체지방으로 바뀌었고, 근육량도 훨씬 좋아지고, 몸무게는 최대 6kg이나 빠졌다. 불필요한 지방들이 채식 을 하면서 빠져나간 것이다. 그리고 혈액검사에서 낮아야 하는 수치는 모두 다 낮아지고, 높아야 하는 수치는 다 높아 졌으며 중성지방과 총콜레스테롤 수치는 정상 수치로 내려왔다. 무엇보다 놀라웠던 것은 집중력 검사이다. 나는 시험을 중간고사 보다 잘 쳤고, 그 이유가 집중력 때문이라고 생각했는데 검사 결과도 그렇게 나온 것이다. 그리고 같이 한 친구들 중 가장 변화가 많이 일어난 사람 TOP 5에 든다. 이런 믿을 수 있는 자료 때문에 나는 채식이 정말 좋아졌다.” 78)

현미와 같은 전곡류와 채식으로 식사를 한 참가자들은 공통적으로 체중이 감량되는 경험을 했다. 특히 비만인 참가자들의 감량효과는 더 높은 것으로 나타났

77) 두뇌음식 프로젝트에 참가한 여자 청소년 도현지의 인터뷰 내용.

78) 두뇌음식 프로젝트에 참가한 여자 청소년 이하은의 인터뷰 내용.

다. 오키나와와 제주의 장수 노인들도 채식 음식을 섭취했던 시기에는 약간의 마른 체형에 근력이 있는 건강한 상태였을 것으로 추정된다. 이런 변화뿐만 아니라 피부도 깨끗해진다는 점을 알 수 있다. 피부가 좋아진다는 의견은 한창영(1990)의 “천수의 비결은 피부에 있다.”<sup>79)</sup> 는 진술과 일치한다. 한창영(1990)은 1990년에 제주시에 거주하는 100세 이상 노인 7명을 직접 인터뷰한 후 100세 이상 노인들의 공통점을 윤택한 피부에서 찾았다. 채식을 주로 한 장수노인과 현미 채식 참가들의 식사를 통한 신체의 변화 중 공통점으로 볼 수 있다.

“ 내 몸에선 예상보다 더 많은 일들이 벌어졌다. 우선 아침에 잠에서 깨면 몸이 가뿐했다. 거기다 알람이 울리기전에 저절로 눈이 먼저 떠졌다. 씻고 오면 어머니께서 현미밥과 채소들로 아침을 준비하고 계셨다. 매번 아침은 굶기 일쑤였는데 채식으로 인해 꼬박꼬박 아침을 먹게 되고 어머니께서도 옆에서 함께 채식을 해주셔서 아침을 먹는 시간이 즐거웠다. 어머니께서는 고기가 없으니 설거지 거리가 많이 줄고 음식물 쓰레기도 많이 줄었다고 말씀하셨다.

뱃속에서도 변화가 생겼다. 우선 생리통이 없어졌다. 한 달에 한번 배가 너무 아파 약이 없어서는 안 되었고 거의 매시간을 보건실에서 보냈는데 채식을 하고는 통증이 싹 가셨다. 채식을 하면서 내가 가장 놀란 부분 중 하나이다. 또 밥을 먹고 나서 뱃속이 더부룩하고 소리가 많이 나서 불편했는데 채식을 하게 된 후 뱃속이 편안해 졌다. 덕분에 야간자율학습시간에 공부에 좀 더 집중할 수 있게 되었다.”<sup>80)</sup>

실험이 끝나고 서부고등학교에서는 매주 목요일을 ‘채식의 날’로 정해 채식 식단으로 점심 식사를 한다. 처음에는 많은 학생들이 식사를 하지 않거나 음식을 거의 내다버리는 일이 많았지만, 몇 주가 지나 학생들도 적응을 해서 맛있게 점심식사를 한다. 이상에서 살펴본 바와 같이 곡식과 채소만을 섭취하는 경우 비만에 효과가 있는 것으로 나타났다. 곡식과 채소만을 섭취할 경우 비만이 줄어드는 이유는 쉽게 알 수 있다. 곡식과 채소, 특히 채소는 부피에 비해 열량이 낮은 음

79) 한창영, 『濟州島の 天壽論』, 신아문화사, 1990. p.84.

80) 두뇌음식 프로젝트에 참가한 여자 청소년 정지윤의 인터뷰 내용.

식이다. 많은 부분을 수분이 차지하므로 배부르게 먹어도 살찌지 않게 된다. 통곡식의 경우 껍질을 같이 섭취하게 되므로 현미는 백미에 비해 8%정도를 적게 섭취해도 백미와 같은 양을 먹은 것처럼 배가 부르게 된다. 그리고 현미의 껍질인 미강은 섬유질로 구성되어 있어 변비에 탁월한 효과를 지니고 있어 숙변으로 인한 질병을 예방할 수 있도록 도와주고 장내환경을 건강하게 만들어주는 역할을 하게 된다. 반면 육식 음식은 콜레스테롤을 함유하게 있어 체내에 콜레스테롤 조절기능을 저하시켜 콜레스테롤 수치를 올라가게 만들고 과도한 지방 섭취로 비만을 유발할 가능성이 높다.

서부고등학교의 실험 결과를 통해 제주와 오키나와의 곡식과 채소 중심의 음식문화가 건강한 장수의 음식문화임을 확인할 수 있다.

## 2) 인터뷰 내용을 통해 본 장수의 음식문화

95세 이상 장수노인 7명의 삶을 깊이 있게 연구한 류은경(2011)에 따르면 “본 연구 참여자들은 식생활에 있어 고기보다 채소를 즐겨먹고 살아 왔음을 표현하고 있다. 장수노인들은 아직도 자신의 밭에서 손수 채소를 가꾼다. 상추, 배추, 고추, 가지, 호박, 깻잎, 시금치, 아욱, 쑥갓, 근대 등을 직접 재배하여 밥상에 올리고, 또한 이웃이나 객지에 나가있는 손자들에게도 나누워 준다. 이처럼 직접 재배한 채소로 반찬을 만들어 먹고 살아왔다. 이는 자연스럽게 채소 위주의 식단일 수밖에 없는 것이다. 또한 장수노인들은 젊은 시절부터 고기를 먹지 않아서 습관적으로 고기를 싫어한다고 표현하고 있다. 결론적으로 본 연구 참여자들은 신선한 채소를 바로 밥상에 올리는 살아있는 식단을 유지하면서 살아왔음을 우리에게 가르쳐주고 있는 것이다.” 81) 류은경의 연구에서 드러난 것처럼 장수노인들은 채소를 즐겨먹으며 이전에 먹어보지 못한 고기를 싫어한다고 표현하고 있다. 류은경이 조사한 7명의 장수 노인들은 공통적으로 고기를 즐기지 않고 “이제야 주니까 먹는다” 고 증언하고 있다.

“우린 원래가 피기보다 채소가 좋아. 여기 저기 많아 채소가. 아까도 상추 뜯

81) 류은경, 「한국 장수 노인 삶의 체험」, 공주대학교 대학원 박사학위 논문, 2011. p.121.



어다가 점심에 고추장하고 한술곰 먹었어. 피기두 먹어본 놈이 먹는다고... 원래 부터 피기는 안먹고 살아서...그냥 채소를 여기저기 심어서 먹고 살지요.(참여자 1)

고기 잘 안 좋아해유. 요즘은 좀 먹지만 고기를 좋다고 먹진 않아유. 그냥 푸성가리먹고 살지 뭐. 시골에서 좋은 거 있어유. 그냥 먹지. 된장국에다 시래기 넣고 끓여서 먹는 거지요 뭐. 요즈음은 우렁이 귀한다. 우리 젊어서는 우렁이 많아서 우렁 잡아다 된장 끓여서 먹고 살았어유. 그런 맛이 언제나 한번 보구 죽을려나.(참여자 2)

나는 육식은 별로여. 며느리가 오리집 해도 오리고기 먹으라고 가끔 해주는데 그냥 먹지. 암만 맛나서 먹는 건 아녀. 늙은이는 그저 그냥 푸성가리가 최고여. 그게 젤여. 뭐 이도 그렇고 하여간.....(참여자 3)

비리고 뭐 느끼한 건 싫어. 평생을 뭐 남이 살을 좋아 안했어유. 내가 피기를 안 좋아해서 그러나 애들 두 고기 별로 안 좋아해. 그냥 배추, 뭐 상추, 밭에서 나는 거 먹고 살지요. 그리고 피기 먹으면 난 설사를 해. 그래서 제사 지내도 고기는 별로여..... 그래서 살이 안찌고 늙었나봐.(참여자 4)

나는 원래부터 비린 거 회고기도 안 먹었지. 제사 지낼려구 닭 잡아도 나는 뭇 입에 안대고 살아. 근데 지금은 생선은 조금 먹지. 그리고 여기서야 산꼴이니, 내가 직접 채소 키워먹고..봄에는 산나물 뜯어다 먹고 그렇게 살았지. 그렇게 사는 거지.(참여자 5)

뭐 먹긴 먹지만 우악스럽게 피기는 안먹어. 피기보다는 푸성가리가 좋지. 젊은 때나 지금이나 그래. 우리 친구들 보니까 피기 좋아하던 친구들은 일찍 가더라구.. 나보구 푸성가리만 먹으면 힘 못쓰고 일찍 죽는다고 빈정됐는디. 그놈들 지금 하나도 없어. 다가고...흐흐....(참여자 6)

음식은 비린거는 조금 가려유. 고기 같은거. 나 고기를 먹은 것도 아마 60이

넘어서 부텨이지. 돼지고기두 안 먹고, 닭고기도 안 먹고, 쇠고기는 쪼끔 먹고... 생선두 머를 먹느냐 하면 동태하고 부게 밖에 안 먹었어유... 누구마냥, 푸성가리 많이 먹어서 오래 산다고 놀려 덜... 우리 집에 오면, 비아냥 거리더라구 ‘할머니는 푸성가리만 먹어서 오래 산다고’ 이러지... 헤헤..(참여자 7)” 82)

류은경이 인터뷰한 7명의 장수 노인들의 삶은 일평생 채소와 밥을 먹으며 살아온 삶이었다. 그래서 살이 안찌고 고기 좋아하는 친구들은 일찍 가고 푸성가리만 먹어서 오래 산다는 놀림을 받을 정도이다. 3장 1절에서 검토한 바와 같이 장수 노인들이 곡식과 채소 중심의 음식문화를 누렸다는 것이 류은경의 인터뷰 내용을 통해서도 확인할 수 있다. 이런 사실은 오키나와에서 장수현상을 체계적으로 처음으로 연구한 나가타 키슈우(長田紀秀)의 연구에 의해서도 확인된다.

<표 13> 오키나와 장수자의 일상식사(1958년-59년까지 42명의 장수자 조사결과)>83)

	아침	점심	저녁
쌀밥(1/2컵)	38(3)	37(4)	36(2)
죽(1/2컵)	3	3(1)	5(2)
빵	-	1	-
국	41	31	20
야채	33	31	22
두부	16	19	12
육고기(때때로)	1(1)	7(5)	17(5)
물고기(때때로)	6(3)	9(5)	18(5)
우유	2	-	-
계란(때때로)	6(4)	4(1)	2

<표 13>은 나가타 키슈우(長田紀秀)가 1958년부터 59년까지 42명의 장수자의 식사형태를 조사한 내용이다. 주로 쌀밥에 국과 야채반찬 중심으로 이뤄진 식

82) 류은경, 「한국 장수 노인 삶의 체험」, 공주대학교 대학원 박사학위 논문, 2011. p.122-123.

83) 長田紀秀, 『沖繩の長寿者』, 安木屋書籍部, Naha, 1963. p176의 표를 인용.

단으로 나타났다. 나가타 키슈우(長田紀秀)는 장수하는 집안에서 장수자가 나오는 것을 확인하고 장수가 유전적 영향을 많이 받는 것으로 파악했다. 식사는 위의 표와 같이 비교적 소박하게 하는 것으로 나타난다. 조사당시 피조사자의 연령은 88세-102세로 1856년에서 1870년 사이에 출생한 사람들임을 감안하면 나가타 키슈우(長田紀秀)가 조사한 1960년 전후의 식단과 피조사자들이 평생 먹은 음식은 종류와 양도 많이 다를 수밖에 없을 것이다. 1960년 이전에 행한 조사에서 보여지 듯 오키나와의 장수자들 또한 거의 완전채식에 가까운 식사습관을 유지하고 있었다.

마지막으로 오키나와를 비롯한 세계적으로 장수한 사람들의 식단에 나타난 공통점을 조사해서 정리한 존 로빈스(2011)<sup>84)</sup>의 ‘그들의 비결’을 요약하면 다음과 같다.

- a. 전체적인 칼로리가 낮다.
- b. 풍부한 전곡, 채소와 과일을 포함한 좋은 탄수화물의 비율이 아주 높다.
- c. 모두 ‘자연식품’으로 가공하거나 정제한 음식, 설탕, 옥수수시럽, 방부제, 인공조미료나 다른 화학물질이 들어간 음식은 먹지 않는다.
- d. 모두 신선한 음식을 먹으며 통조림 식품이나 장거리로 운송된 식품보다는 그 지역에서 재배한 제철 음식을 먹는다.
- e. 모두 저지방 음식이며, 그 지방은 씨, 견과류와 같은 식물성 지방이고 가끔은 생선에서 얻은 지방을 섭취하지만 병에 든 오일이나 마가린이나 동물성 포화 지방은 먹지 않는다.
- f. 단백질은 콩, 완두콩, 전곡, 씨, 견과류를 포함한 식물에서 주로 섭취한다.

존 로빈스가 말하는 비결은 앞서 살펴본 서부고등학교의 실험 내용과 거의 일치함을 알 수 있다. 이상에서 살펴본 바와 같이 장수노인들의 식습관은 삶은 돼지고기를 통한 질 좋은 단백질의 섭취와 같은 동물성 식품의 섭취보다는 곡식을 중심으로 한 식물성 식품의 섭취와 관련이 높다는 것을 확인할 수 있다.

84) 존 로빈스, 『존 로빈스의 100세 혁명』, 시공사, 2011.

### 3) 제주 음식문화의 변천과 장수의 음식문화

근대이전의 제주의 음식문화를 몇 가지로 정리하면 다음과 같다. 우선 화장을 하지 않는 얼굴의 음식으로 꾸밈이 없다. 제주의 음식은 모양새나 색깔에 거의 신경을 쓰지 않는다. 화장기 가득한 얼굴이 아니라 깔끔하게 단장한 맨 낮으로 정갈하게 만나는 음식이다. 고명을 요란하게 올리지 않는 음식들이 그렇다.

둘째로 자연에 가깝게 조리한다. 특별한 조리과정을 거치지 않고 최소한의 조리과정으로 요리를 한다. 특히 여름철의 냉국은 냉수에 된장을 풀어 오이와 같은 생채소를 잘라서 넣고 먹는 방식이다. 그리고 양념을 과하게 사용하지 않고 원재료의 맛을 최대한 살리는 조리법을 사용한다. 제주의 음식은 텃밭에서 바로 수확해서 조리하기 때문에 최상의 재료를 사용한 음식이라 할 수 있다. 그래서 굳이 많은 조리의 과정이 필요하지 않다. 해조류의 경우에도 가까운 바다에서 툇이나 모자반을 수확해서 바로 먹을 수 있다.

셋째로 제주의 음식은 자연을 착취하지 않고 땅을 살리고 사람을 살리는 음식이다. 제주의 땅은 척박하다고 알려져 있다. 척박한 땅을 살리는 대표적인 작물이 콩이다. 콩을 경작하면 콩 뿌리의 질소 흡착성으로 인해 땅이 기름지게 된다. 콩을 경작해 땅은 척박함을 극복하고 사람은 자연으로부터 쉽게 단백질을 공급 받을 수 있다.

넷째로 제주의 음식에는 깊은 절약 정신이 배어있다. 단적인 예로 물이 귀한 제주에서 물의 사용은 극도로 제한된다. 석주명의 “쌀도 잘 씻지 않고 특히 조는 전혀 씻지 않는다.” 는 지적처럼 제주에서는 조리의 과정에서 물의 사용을 최소화하고 재료의 손실도 최소화하여 조리한다.

끝으로 제주의 음식에는 나눔의 정신과 노동이 스며있다. 제주의 척박한 환경에서 살아가기 위해 물을 길고 땀감을 구하고 농사를 짓고 쉴 틈 없이 바쁜 노동의 과정에 요리는 최소한의 시간을 들인다. 밥도 가족 수대로 담아 먹는 것이 아니고 큰 양푼이에 담아 함께 먹는다. 한편에선 부족한 식량을 함께 먹으면서 자연스레 서로를 배려하는 밥상이 된다. 누군가가 많이 먹으면 가족 중 다른 사람은 배를 곯을 수도 있기에 서로를 배려하고 먹는 식사 습관이 몸에 배이게 된다. 또한 큰 그릇으로 나눠먹으니 당연히 뒤처리를 위한 수고 또한 덜해도 된다.

근대화 이전의 제주의 음식은 풍족하지는 않으나 넉넉한 밥상이었다. 한마디로 정의하면 자연과 조화를 이루는 생명의 밥상이었다.

하지만 근대화 과정에서 제주의 음식 또한 변화를 겪게 된다. “1970년대부터는 감귤농업이 본격화된다. 그리고 납치를 주종으로 하는 양식 산업과 바나나나 파인애플과 같은 아열대 식물산업, 소와 돼지를 중심으로 하는 목축업과 낙농업, 당근, 마늘, 감자, 양파 재배와 같은 상업적 농업이 제주의 주종 산업으로 부각된다. 이에 따라 제주의 식단도 다소간의 변화를 경험한다. 고구마를 보조식품으로 삼기도 하고, 감귤을 주된 기호식품으로 여기고, 납치를 비롯한 양식어류를 기반으로 생선회가 보편화되고, 흑우와 흑돼지를 잔치나 상·차례 이외의 경우에도 자주 먹게 되는 변화가 있었다.”<sup>85)</sup> 근대화 이후의 농업을 한마디로 정의하면 농업이 산업으로 변화한 과정이라고 할 수 있을 것이다. 근대화 이후 제주의 농업은 자급자족의 소농에서 상업적인 기업농으로 변화하게 된다. 돌려짓기나 휴경을 통한 땅과 인간의 공존의 방식이 아니라 수 만평의 대지에 단일작물을 매년 같은 밭에 심는 투기성 농업이 자리 잡는다. 땅을 착취하는 과정에서 토양의 척박함을 극복하기 위해 화학비료의 사용이 매년 증가하고 있다. 제주지역의 단위 면적당(10ha) 화학비료 사용량은 2015년 29kg에서 2016년 35kg으로 20.7% 증가했다. 하지만 전국 평균 증가율은 6.1%로 전국 평균 증가율을 3배를 웃돈다. 화학비료 사용량의 증가율도 전국 최고이고 사용량 또한 전국 최고라고 한다.<sup>86)</sup> 화학비료 사용의 증가는 결국 토양을 산성화시키고 수질을 오염시켜 인간이 생존할 수 없게 된다. 제주의 섬이라는 특수한 자연환경을 고려한다면 지금과 같은 농업문화와 음식문화는 지속가능하지 않다는 것을 쉽게 알 수 있다.

제주의 오래된 이야기들에도 지금의 농사법이 잘못되었음은 알 수 있다. 제주에는 마을의 신이 있다. 이 신을 당신이라 부르고 당신이 거주하는 공간을 본향당, 일뿔당, 해신당 등으로 부른다. 당신이 마을에 들어오게 된 내력을 풀어놓은 이야기를 당신본풀이라 한다. 제주에는 마을의 숫자만큼이나 많은 당신본풀이가 전해져 오는데 송당 본향당 본풀이는 당신의 원조격이라 할 수 있는 신들의 이야기를 풀어놓고 있다.

85) 제주문화원, 『제주생활문화100년』, 제주문화원, 2014. p. 249.

86) 제민일보, 2016년 11월 6일자 종합면의 '도내 농경지 화학비료 사용량 증가 '어쩌나''기사 참고.

송당계 당신본풀이의 내용은 판본마다 약간의 차이가 있으나 대략 이러한 내용이다. 제주에서 태어난 소천국과 강남천자국에서 태어난 허승 따님인 백주할망은 제주에서 만나 결혼을 하고 사냥을 하며 살아간다. 아들을 다섯 형제까지 낳자 먹고 살기가 힘들어진다. 백주할망은 농사를 짓자고 제안하고 소천국은 오봉이굴앞에 가서 소로 밭을 간다. 지나가던 대사가 배가 고프다며 밥 한 술 얻어먹겠다고 해서 먹으라고 했더니 점심을 전부 먹고 가버린다. 소천국은 배가 고프 밭을 갈던 소를 잡아먹고도 배가 차지 않다 남의 송아지마저 잡아먹고는 쟁기로 밭을 가는데 백주할망은 남의 소까지 잡아먹는 것은 도둑놈이라며 살림을 가르자 하고 소천국과 갈라선다.<sup>87)</sup> 본풀이의 일부분이지만 여기서 주목할 점은 수렵에서 농사로 전화하게 되는 과정이 비교적 소상하게 그려지고 있다는 점이다. 이전의 생활방식으로는 가족을 구성하고 살아갈 수 없으니 농사를 짓기로 한다. 농사의 과정에서 드러나는 소의 역할도 주목할 만한데 쟁기로 갈아서는 불어나는 식구의 입을 감당할 수 없어 소를 이용해 농사를 짓는다. 그런데 소천국이 배가 고프다고 소를 잡아먹어버린다. 수렵시절의 습관을 버리지 못하고 자신의 소와 이웃의 송아지까지 잡아먹고 만다. 이 사건을 계기로 소천국과 백주또는 결별하게 된다. 농경사회에서 소의 역할은 식량이 아니라 농사의 도구라는 사실에 주목할 필요가 있다. 근대화 이전의 소는 집에서 사람과 똑같은 대접을 받으며 살았다. 겨울에는 사람처럼 쇠죽을 끓여서 먹이고 외양간이라는 별도의 집을 마련해 인간의 거처에서 함께 살도록 했다. 행여 몸살이라도 나면 요즘처럼 살처분이라는 명분으로 죽이지 않고 몸을 따스하게 보살펴 나올 수 있도록 보살폈다.

수렵사회에서 농경사회로의 전환 과정에서 남성의 역할은 상대적으로 줄어든다. 캐럴 J.아담스(2006)는 동물소비에 의존하는 경제의 주요한 특징을 다음과 같이 열거한다.

- 노동의 성차별, 여성들이 남자들보다 더 많은 일을 하지만 이들의 일은 별로 가치 없는 것으로 간주된다.
- 여성들은 육아에 대한 책임이 있다.
- 남성 신 숭배

87) 김승연, 「제주도 송당마을 본향당의 곳과 단골신앙 연구」, 제주대학교 대학원 석사학위논문, 2011. p.46-47.

· 부계사회<sup>88)</sup>

송당 본풀이는 농경사회로의 전이를 통해 여성 신 중심의 평등한 사회로 가는 과정을 보여주는 것은 아닐까. “다른 한편, 농작물 경작에 토대를 둔 경제에서는 남녀가 좀 더 평등한 것 같다. 여성들도 과일이나 그 밖의 먹을 수 있는 식물을 채집하는 일에 직접 참여하기 때문이며, 이런 음식물이 농작물 경작에 기반을 둔 문화들에서 매우 중요한 식량 자원이기 때문이다. 이런 문화에서는 남성, 여성 모두 여성의 노동에 많이 의존하는 편이다. 이 덕분에 여성들은 어느 정도 자율성을 보장받을 수 있었고 자급자족도 가능했다.”<sup>89)</sup> 송당본풀이는 농경사회의 특징 중에서도 채식중심의, 여성중심의 문화를 상징적으로 보여준다고 할 수 있겠다. 캐럴 J.아담스(2006)는 성차별과 계급차별이 구조화되는 방식이 우리가 동물, 특히 소비되는 동물을 바라보는 시각과 연관되어 있다는 것을 보여준다. 채식 중심의 문화에서는 계급차별이나 성차별이 존재하지 않았던 것으로 알려져 있다. 계급적 불평등이 거의 존재하지 않았던 제주의 공동체 문화나 육지에 비해 성평등이 발달한 것은 이러한 제주의 음식문화에서 이유를 찾아볼 수 있을 것이다. 아울러 근대화 이전 제주 음식문화의 근간이 곡식과 채소 중심의 채식 음식 문화였다는 점에서 오키나와와 같이 제주의 오래된 장수의 전통도 그 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 근대화 이후 제주의 음식문화가 급변하면서 제주의 장수와 건강의 음식문화가 사라졌다는 것은 오키나와의 사례를 통해서도 충분히 추론해 볼 수 있을 것이다. 아울러 근대화 이전의 제주의 채식중심의 농경문화와 음식문화가 가진 ‘인간과 자연이 공생하는 농사의 방식’ 과 ‘동물을 대하는 태도’ 는 ‘관행 농업이 보여주는 문제점’ 과 ‘공장식 축산의 폐해’ 를 극복하는 대안으로 충분히 논의해볼 만한 가치가 있을 것이다.

88) 캐럴 J. 아담스, 이현 옮김, 『육식의 성정치』, 미토, 2006. p. 70.

89) 위의 책, p.70.

#### IV. 결론

“당신이 먹은 음식이 바로 당신이다(You are what you eat)” 라는 유대인의 속담에는 우리가 먹는 음식이 곧 우리의 몸을 만든다는 건강에 대한 통찰이 담겨있다. 하지만 음식문화는 개인(You)이 아니라 우리(We) 혹은 공동체의 문제다. 음식문화는 문화와 문명의 문제이기에 인류문명의 지속가능성과 연관된 문제이기도 하다. 인류 역사 전체에서 본다면 아주 짧은 최근 몇 십 년을 제외하면 내가 무엇을 먹는다는 것은 내가 사는 지역에서 생산되는 것을 먹는다는 의미였다. 그래서 동학에서는 밥 한 그릇을 먹는다는 것을 온 우주를 먹는 행위로 파악했다. 밥 한 그릇에 온 우주가 담겨있다(食即天)는 동학의 사유 속에는 음식문화의 지역적 특성이 고스란히 담겨있다. 동학에서 말한 밥은 어떤 방식으로 농사를 지었으며 토양의 성질은 어떤 영향을 미쳤고 바람과 햇빛의 변화나 강수량, 수정을 도와준 곤충들까지 밥 그릇에 담긴 인간과 자연의 온갖 노력이 고스란히 담긴 밥을 말한다. 먹을거리가 전 세계를 이동하는 기이한 식문화가 세상을 점령하고 5분이면 딱딱 요리가 끝나는 즉석 가공식품이 발달한 현대에는 상상하기조차 힘든 지역의 특성이 온전히 담긴 한 그릇의 밥일 것이다. 하늘을 모시는 마음으로 밥을 먹고 농사를 짓던 우리의 음식문화가 사라지면서 장수의 문화도 사라져가고 있다.

지금까지 살펴본 바와 같이 제주와 오키나와의 사람들의 주식은 고구마와 보리밥, 텃밭의 싱싱한 채소들이었다. 척박한 환경에서 잘 자라는 보리와 고구마를 먹은 사람들이 영양실조에 걸리지 않고 오히려 장수했다. 오키나와와 제주의 건강한 장수음식은 곡식과 채소를 중심으로 한 채식의 음식문화의 영향이 컸다. 1960년대 이후 미국식 음식문화가 세계의 식탁을 점령하면서 육식중심의 음식문화로 변화되고 말았다. 육식위주의 음식문화가 가지는 폐해는 기상이변으로 인한 지구온난화를 비롯해 수질과 토양의 오염, 식량의 사료화로 인한 세계 식량부족과 그로 인한 기아의 증가, 원주민의 삶터 파괴까지 나열하기 힘들만큼 많다.



매년 연례행사처럼 반복되는 사육되는 동물들의 살처분으로 인한 공장식 밀집 사육으로 인한 현장 인력들의 트라우마는 차치하더라도 텔레비전 영상을 통해 버젓이 보여 지는 잔인하게 살해당한 동물들의 죽음을 우리의 아이들에게 어떻게 설명할 것인가. 사람은 자신이 먹는 음식을 닮는다고 했다. 잔인하게 사육당하는 동물들을 먹으며 우리의 건강과 장수 위기뿐만 아니라 우리의 삶도 왜곡되고 있는 것은 아닌지 염려스럽다.

오키나와와 제주 장수 노인의 음식문화 속에 숨은 지혜를 살리는 것은 채식 식단이라는 자연과 인간의 공존과 공생의 음식문화에 있을 것이다. 오키나와와 제주는 역사적 굴곡뿐만 아니라 자연적 환경 또한 닮아 있는 지역이다. 척박한 토양에 잦은 태풍으로 나무도 누워 자라는 환경에서 사람들도 나무처럼 바람이 불면 땅에 엎드리고 별이 나면 받을 갈며 살았다. 제주와 오키나와의 농사는 “생명과 생명이 관계를 맺고, 인간이 자연이 소통하고, 인간과 인간이 소통하는”<sup>90)</sup> 인간중심적 사고가 아닌 생명을 대등하게 바라보는 시선을 공통적으로 지니고 있다. 자연을 거스르지 않는 농사법으로 천년이 넘는 세월동안 오키나와와 제주는 건강한 삶을 유지해왔다. 하지만 이제 제주나 오키나와는 더 이상 이전의 농사법으로 농사를 짓지 않고 살고 있다. 근대화된 농법으로 농약과 화학비료, 제초제에 의존한 농사법이 보편화되었다. 제주에서도 과도한 화학비료와 농약의 사용으로 토양과 수질이 위협받고 있다. 제주는 2016년에도 전년대비 화학비료 사용량이 20.7%가 증가해 전국에서 가장 높은 화학비료의 사용량을 나타냈다.<sup>91)</sup> 반면 유기질 비료 사용량은 가장 낮은 것으로 나타났다. 화학비료의 과도한 사용으로 발생하는 질산성 질소성분이 제주도내 지하수 먹는 물 수질기준 10mg/L를 초과하는 곳이 5000개의 지하수 관정 중 10%에 달하는 것으로 알려졌다.<sup>92)</sup> 지금과 같은 농사 방법을 고수한다면 가장 기본적인 제주의 식수마저 위협받을 수 있다. 지하수에 의존하는 제주의 식수를 고려한다면 제주의 농업방식은 전면적인 재검토가 필요해 보인다.

90) 허남춘, 「생명과 생생대통」, 『생생대통 제주의 미래가치를 디자인하라』, JIBS제주방송, 2016. p. 22-23.

91) 제민일보 2016년 11월 6일자 종합, ‘도내 농경지 화학비료 사용량 증가 ‘어쩌나’’.

92) 한라일보 2016년 2월 22일자 뉴스, ‘[화산섬 제주의 가치, 지하수](3)오염의 주범, 질산성질소’

오키나와와 제주의 장수 노인들이 자연에 순응하며 어쩔 수 없이 곡물과 채소 중심의 채식 음식문화를 위주로 살아왔다면 현재의 오키나와와 제주인들에게는 지속가능한 삶을 위해 이성적 판단으로 음식문화를 변화시킬 것이 요구되고 있다. 지금과 같은 지속 불가능한 방식으로 제주도민의 수명은 일면 늘어나고 있는 것처럼 보이지만 노인요양시설을 이용하는 노인이 매년 급증하고 현대 의학에 기대어 겨우 연명하며 살아가고 있는 노인이 늘어나고 있다는 사실을 기억해야 한다. 제주와 오키나와의 장수 음식문화를 통해 현대의 지속 불가능한 농업의 위기와 생태 위기를 극복한 지혜를 찾아볼 수 있을 것이다.

## 참고문헌

### <국내문헌>

- 강수경, 「제주지역 돼지고기 음식문화의 전통과 변화」, 제주대학교 대학원 석사학위논문, 2011.
- 강인순, 「제주도 장수현상에 대한 환경적 고찰」, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004.
- 고승환, 전영록, 「100세 시대 도래와 제주사회의 대응전략」, 제주특별자치도, 제주발전연구원, 2012.
- 고양숙, 「제주지역 장수노인의 식생활 특성」, 『제주도연구』 23(0), 제주학회, 2003.
- 김경아, 「오키나와 현대사」, 제주대학교 대학원 석사학위논문, 2008.
- 김성혁, 「제주도 100세 이상 노인의 장수요인규명을 위한 현상학적 연구」, 『지역사회간호학회지』 제9권(1), 지역사회간호학회, 1998.
- 김소현 외, 「전곡류 및 채소, 과일 섭취의 증가가 청소년의 체내 항산화능 개선에 미치는 영향」, 『한국영양학회지』 45(5), 한국영양학회, 2012.
- 김승연, 「제주도 송당마을 분향당의 굿과 단골신앙 연구」, 제주대학교 대학원 석사학위논문, 2011.
- 김오순, 『탐라순력도 산책』, 제주문화, 2001.
- 김은석, 「역사적 형성물로서의 제주인」, 『제주도연구』 38(0), 제주학회, 2012.
- 김정근, 「우리나라 평균수명의 현재와 미래」, 『한국인구학』 7(1), 한국인구학회, 1984.
- 김종인, 「백살 이상 장수노인의 거주지역에 대한 사회환경요인」, 『한국노년학』 21(3), 한국노년학회, 2002.
- 김혜숙, 「제주도 장수자의 가족생활에 관한 연구」, 『제주도연구』 23(0), 제주학회, 2003.

- 나미히라 쓰넨오(波平 恒男), 다무라 후미노리 역, 「오키나와의 역사체험과 ‘비무(非武)의 평화’사상」, 『아시아리뷰』 5(2), 서울대학교 아시아연구소, 2016.
- 류은경, 「한국 장수 노인 삶의 체험」, 공주대학교 대학원 박사학위 논문, 2011.
- 문순덕, 『섬사람들의 음식연구』, 학고방, 2010.
- 박삼옥 외 2인, 「한국장수도 변화의 공간적 특성」, 『한국지역지리학회지』 11(2), 한국지역지리학회, 2005.
- 박상철편, 『한국의 백세인』, 서울대학교출판부, 2002.
- 서울대 체력과학노화연구소 외, 『장수의 비밀』, 조선일보사, 2003.
- 석주명, 『濟州島의 生命調査書 (濟州島人口論)』, 서울신문사출판국, 1949.
- 석주명, 『濟州島隨筆』, 보진재, 1968.
- 석주명, 『濟州島隨筆』, 서귀포문화원(초판:1968), 2008.
- 아라사키 모리테루(新崎 盛暉), 정영신 외 옮김, 『오키나와 현대사』, 논형, 2008.
- 오키나와현, 『류큐요리』, 오키나와현, 1996.
- 이상철, 「20세기 제주도의 사회발전과 변동」, 『제주도연구』 18(0), 제주학회, 2000.
- 이용철, 「장수지역노인들의 생활실태에 관한 연구-제주도의 장수마을을 중심으로」, 제주대학교 행정대학원 석사학위 논문, 2002.
- 이원진, 김찬흡 역, 『역주 탐라지』, 도서출판 푸른역사, 2002.
- 이형상, 이상규 외 옮김, 『남환박물』, 도서출판 푸른역사, 2009.
- 장수경, 「제주도의 식생활 및 위생실태 조사연구」, 『대한가정학회지』 제3호, 대한가정학회, 1962.
- 전경수, 「초고령 사회와 장수 인류학의 전망」, 『전통과 현대』, 2001.
- 전경수 외, 『제주장수지역 이미지 구축을 위한 기초연구』, 제주도, 2002.
- 전경수, 「제주도 장수자의 노동경험과 노동윤리」, 『제주도연구』 23(0), 제주학회, 2003.
- 정남수의 5인, 「노령화사회에 대비한 농촌지역 장수도의 정의 및 장수지역 기준 마련에 관한 연구」. 『한국농촌계획학회』 9(3), 한국농촌계획학회, 2003.
- 정영호, 「우리나라 국민의 기대여명 및 건강수명」, 『보건복지포럼』, (193), 한국보건사회연구원, 2012.

- 제주문화원, 『제주생활문화100년』, 제주문화원, 2014.
- 제주특별자치도 노인장애인복지과, 「2013년 100세이상 노인 현황조사 결과 내부자료」, 2014.
- 제주도·제주발전연구원, 『제주장수마을 및 장수노인 생활풍속도 조사』, 2006.
- 제주도·제주발전연구원, 『제주장수마을 선정 및 제주의 장수이미지 제고를 위한 상품개발 기초조사』, 2006.
- 제주도·제주발전연구원, 『제주지역의 백세인 생활실태 조사』, 2011.
- 제주도·제주발전연구원, 『100세 시대 도래와 제주사회의 대응전략』, 2012.
- 제주발전연구원, 『제주지역 장수요인 및 장수노인 건강수준 조사』, 2004.
- 제주발전연구원, 『제주장수노인의 사회적 부양체계와 복지대책 방안』, 2008.
- 제주발전연구원 제주장수문화연구센터, 『제주지역 장수마을 탐방조사 보고서-장수노인의 삶』, 2015.
- 제주발전연구원 제주장수문화연구센터, 「2015년도 제1회 제주장수문화포럼」 자료집, 2015.
- 존 로빈스, 박산호 옮김, 『존 로빈스의 100세 혁명』, 시공사, 2011.
- 최성재, 「장수의 사회적 및 심리적 요인에 관한 탐색적 연구: 한국, 일본 및 핀란드 백세인의 특성 조사 연구」, 『한국노년학』 22(2), 한국노년학회, 2002.
- 최 훈 (2012), 철학자의 식탁에서 고기가 사라진 이유, 사월의책.
- 캐럴 J. 아담스, 이현 옮김, 『육식의 성정치』, 미토, 2006.
- 토마스 펄스 외 지음, 우종민 외 옮김, 『하버드 의대가 밝혀낸 100세 장수법』, 사이언스북스, 2003.
- 한창영, 『濟州道老人論攷』, 한일문화사, 1978.
- 한창영, 『濟州島의 天壽論』, 신아문화사, 1990.
- 한창영, 「제주도 100세 이상 장수노인에 관한 고찰」, 『제행논총』 4, 제주대학교, 1996.
- 허남춘, 「생명과 생생대통」, 『생생대통 제주의 미래가치를 디자인하라』, JIBS 제주방송, 2016.
- 허남춘 외, 『제주의 민속문화⑤ 제주의 음식문화』, 국립민속박물관, 2007.
- 허남춘 외, 『할망 하르방이 들려주는 제주음식 이야기』, 이야기섬, 2015.

현용준, 현승환 역주, 『제주도무가』, 고려대학교민족문화연구소, 1996.  
KBS 생로병사의 비밀 제작팀, 『호모 헌드레드』, 중앙북스(주), 2013.

<외국문헌>

アレキサンダー・リーフ 著, 『世界の長寿村 : 百歳の医学』, 女子栄養大學出版部,  
Tokyo, 1976.

沖繩タイムス「長寿」取材班 編, 『沖繩が長寿でなくなる日』, 岩波書店, Naha,  
2004.

近藤 正二, 『日本の長寿村・短命村』, サンロード, Tokyo, 1972.

太平洋戦争・沖繩戦終結50周年記念事業記念誌検討委員会, 『長寿のあしあと : 沖  
繩縣長寿の検証記録 1995』, 編集委員会編集, Naha, 1996.

長田紀秀, 『沖繩の長寿者』, 安木屋書籍部, Naha, 1963.

鈴木 信, 『データでみる 百歳の科学』, 大修館書店, Tokyo, 2000.

柘山幸志郎 編, 『長寿の要因 : 沖繩社会のライフスタイルと疾病』, 九州大學出版  
會, Fukuoka, 2000.

崎原盛造, 芳賀博 編著, 『健康長寿の条件 : 元気な沖繩の高齡者たち』, ワールドプ  
ランニング, Tokyo, 2002.

尚弘子, 山本茂 編, 『沖繩の長寿』, 學會センター關西, Tyoko, 1999.

平良一彦, 「沖繩型健康保養{観光の展望—健康科学と観光の融合を目指す当分野の  
先行的研究事例—}『琉球大学観光科学創』1(0), 2007.

豊川明佳, 「地域ブランド研究における理論と実践「長寿」  
—という表象をいかに用いたのか—」『沖繩大学法経学部紀要』20(0), 2013.

安次嶺 馨, 「童(わらび)どう宝(たから)—沖繩県の長寿と未来のキーワード—」『沖繩  
県立南部医療センター・こども医療センター雑誌』8(1), 那覇市, 2014.

松田伸子・宮城重二・岩間範子, 「沖繩県の長寿のかげりと食文化・生活史の  
変遷—肉食・豆腐・海藻の文化と社会生活を中心に—」『女子栄養大学紀要』, 女子栄  
養大学, 2006

上岡美保 外, 「沖繩の食生活変化と長寿についての意識に関する分析—那覇市第一牧

志公設市場でのアンケート調査を中心に一』『農村研究』110(0), 東京農業大学農業經濟学会, 2010.

Bradley J Willcox, D Craig Willcox, Makoto Suzuki, 『The Okinawa Program;How the world longest-Lived People Achieve Everlasting Health and How You Can Too』, Clarkson Potter, New York, 2000.

Hidemi Todoriki but, 「The Effects of Post-War DietaryChange on Longevity and Health in Okinawa」,THE OKINAWAN JOURNAL OF AMERICAN STUDIES no1, 2004.

#### <누리집>

오키나와현청 <http://www.pref.okinawa.jp>

나가노현청 <http://www.pref.nagano.jp>

일본 국토교통성 <http://www.jama.or.jp>

일본 후생노동성 <http://www.mhlw.go.jp>

WHO <http://www.who.int>

제주도청 [www.jeju.go.kr](http://www.jeju.go.kr)

국가통계포탈 <http://kosis.kr>

식품의약품안전처 식품안전정보포털

<http://www.foodsafetykorea.go.kr/portal/main.html>

학생건강정보센터 <http://www.schoolhealth.kr>

보건복지부 [www.mohw.go.kr](http://www.mohw.go.kr)

#### <신문자료>

매일경제 2002년 5월 30일자 사회면 ‘제주도는 ‘長壽의 섬’’

제민일보 2016년 11월 6일자 종합, ‘도내 농경지 화학비료 사용량 증가 ‘어쩌나’

한라일보 2016년 2월 22일자 뉴스, ‘[화산섬 제주의 가치, 지하수](3)오염의 주범, 질산성질소’

