

전남 구례와 곡성 장수지역의 80세 이상 고령인의 음식문화 특성 연구

정혜경¹ · 김미혜^{2*}

¹호서대학교 자연과학대학 식품영양학과 및 기초과학연구소, ²호서대학교 바이오산업학부 및 에코푸드연구소

Study on Food Culture of Koreans over 80-Years-Old Living in *Goorye* and *Gokseong*

Hae-Kyung Chung¹, Mi-Hye Kim^{2*}

¹Department of Food and Nutrition, Hoseo University

²Research Institute of Eco-Food, Hoseo University

Abstract

This study examined the food culture of Koreans aged over 80-years-old living in the areas of *Goorye* and *Gokseong*. The research method was based on examination of individual cases through in-depth interviews. The total number of survey subjects was 38; males constituted 34 percent of the subjects while females constituted 66 percent of the subjects. Average age of male subjects was 85.3 years while average age of females was 84.8 years. The results were summarized in the following properties of the typical and traditional Korean table, which was the most common food life's property in the longevity area of was centered around rice, watery soup, vegetables, and fish. The first, as the supply step's property of food ingredients, various spices and ingredients such as piperitum, tumeric, ginger, garlic, chili pepper, and salted fish were used. Senior persons also supplied fresh vegetables at the kitchen garden, and they led a nature-friendly food life. The second, as the production of food and cooking of food step's property, there were multigrain rice and fermented foods such as soybean paste, kimchi, red pepper paste, salted fish, vegetables pickled in soy sauce, etc. The recipe was cookery intermediated with water, soup, steamed vegetables, seasonings, etc., and it was characterized by a deep and rich taste due to the various spices and rich ingredients. The third, as the consumption of food step's property, senior persons regularly ate a balanced diet three times a day. They also had active personal relationships with their neighbors by sharing food, which increased their sense of belonging and improved their life satisfaction.

Key Words: Long-living people, food culture, longevity region, in-depth interview, *Goorye*, *Gokseong*

1. 서 론

의학기술의 발달과 식생활 향상으로 인해 평균수명이 늘어남에 따라 건강과 장수에 대한 사회적 관심의 고조는 장수 연구의 필요성을 강조하는 계기가 되고 있다. 장수는 인간이 바라는 궁극적인 욕망으로 수명은 예전에 비해 많이 증가하였고 이제는 삶의 질 추구에 관심이 증가하고 있고, 장수와 관련성을 밝히기 위한 연구들이 진행되고 있다.

그 동안의 연구 결과에 의하면 유전적인 요인이 중요한 장수요인 중의 하나이지만 그 외의 요인인 자연환경과 식생활, 그리고 생활양식도 장수요인으로 중요하다. 그 중 식품 섭취 및 식습관을 비롯한 식생활은 중요한 장수요인으로 받아들여지고 있다(Kang 등 2008). 제주지역 장수노인들의 식생활 특성을 조사한 연구에 의하면 장수노인들의 식문화 특성으로 계속되는 육체활동, 규칙적 식사, 보리밥, 채소반찬, 담백

한 입맛 등을 꼽았다(Ko 2003). 경남 남해 장수노인들의 식생활을 조사한 연구에서는 장수노인들은 곡류 및 전분류 중 밥을 가장 선호하였고 거의 모든 종류의 채소를 좋아하였으며 콩류와 생선류의 선호도가 높았으며 육류의 선호도가 낮았음을 알 수 있었다(Choi 등 2002). 또한, 경북 성주지역 장수 노인들은 겨울철의 식품 섭취량이 다른 계절에 비해 유의하게 높았으며, 장수 노인들은 가공식품보다는 계절마다 제철에 생산되는 자연 식품의 섭취비율이 높았고, 전반적으로 소식의 경향을 보였다(Baek 등 2000). 세계적으로 보아도 장수지역 내에서 많이 먹는 음식들이 산업화되어 부를 창출하고 있어 특히 장수 지역 내의 전통식품이 장수에 기여하였다는 연구 결과를 밝히는 작업이 필요한 실정이다. 따라서 우리나라의 경우에도 이에 준하는 건강효과를 가지는 전통식품의 존재를 찾아내고 그 효과를 검증하는 것이 필요하다. 또한 오랜 세월 유지하여 온 전통 음식 문화의 문제점과 장

*Corresponding author: Mi-Hye Kim, Research Institute of Eco Food, Hoseo University, 165, Asan, Chungnam Korea
Tel: +82-41-540-9663 Fax: +82-41-548-0670 E-mail: kimmihye92@hoseo.edu

점을 도출하여 개선방안을 강구한다면 노인들의 건강유지에 기여하고 의료비를 절감하는 효과를 얻을 수 있다.

음식과 건강에 대한 그 동안의 연구와 관심은 식품 자체의 함유영양소 중심으로 이루어져 왔으나 21세기의 음식 섭취는 ‘영양소의 섭취’를 넘어서 ‘건강을 위한 기능성’ 또는 ‘장수를 위한 건강식’의 개념으로 진화하고 있다. 장수인들이 주로 먹는 채소위주의 한식은 저지방, 고섬유식으로 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 현대인의 성인병을 예방할 수 있고, 최근 서구적 식생활의 증대로 인하여 빠르게 발병률이 증가하고 있는 대장암과 유방암 등의 암 예방에도 효과적인 것으로 알려져 있다(Kim 등 2005; Kwak 등 2005). 된장, 청국장, 고추장, 간장과 같은 대두 발효음식은 밥과 채소 위주의 담백한 식단에 부족한 아미노산과 필수지방산을 보충해 주고 색다른 맛과 풍미를 더해 주었으며, 장기간의 발효과정에서 생성된 여러 발효산물들과 미생물 자체가 체내에서 항암, 항균, 항비만, 항혈전, 항당뇨 등의 생리적 기능성을 나타내는 것으로 밝혀지고 있다. 최근에는 동물성 식품에만 존재하는 것으로 알고 있었던 비타민 B₁₂가 대두 발효과정에서 미생물에 의하여 생성되는 것으로 보고되어 전통 한식의 우수성에 대한 과학적인 자료가 축적되고 있다(Park 2008). 또한 다양한 채소와 해조류들이 항암효과, 항산화효과, 돌연변이억제효과, 혈중콜레스테롤 저하효과, 항당뇨효과, 항염 효과 등이 있음이 조금씩 밝혀지고 있으나, 아직은 초기단계로 그 자료가 충분하지 못한 실정이다.

한국사회의 고령화는 선진국에서도 경험하지 못한 속도로 빠르게 진행되고 있다. 노인인구의 증가는 건강에 대한 관심을 증가시켰으며 건강이 개인의 문제가 아닌 국가적인 문제임을 인식하게 하였다. 또한, 단순한 수명연장보다는 병에 걸리지 않고 건강하고 즐겁게 사는 것이 관심의 초점이 되고 있다. 질병을 예방하여 건강한 노년기를 보내는 것이 국가적으로 매우 중요한 경쟁력을 확보하는 것이다. 우리나라는 2000년도에 65세 이상 노인인구 비율이 7.2%로 고령화 사회로 접어든 이후 2005년에는 9.1%였으며 2009년에는 10.7%로 증가하고 있다. 특히 농촌 지역은 노인인구 비율이 29.1%로 전국 노인인구비율에 비하여 3배 이상 높은 고령화가 급격하게 진행되어 오고 있다(KNSO 2010).

우리나라에서는 농촌지역이 장수지역으로 주목받고 있다. 전 세계적으로, 장수지역을 구분하는 기준은 아직까지 명확히 설정되어 있지는 않으나 장수도(85세 이상/65세 이상 인구) 6.0% 이상 또는 인구 10만 명당 백세인 20명 이상을 기준으로 하는 것이 제안되고 있다. 우리나라의 경우 호남지역에서 장수도 6.0% 이상인 곳은 전라남도의 담양군, 보성군, 장성군, 고흥군, 구례군, 광양군이었다. 특히 구례, 곡성, 순창, 담양군은 지역적으로 붙어 있어 ‘장수 벨트지역’으로 지정된 바 있다(박 2002). 지리환경적으로 볼 때 호남지역은 호남평야의 풍부한 곡식을 주 곡물로 사용하고 산채 등이 풍부하며 서해와 남해를 접하므로 것갈과 다양한 해산물을 이

용한 특별한 음식들도 다양하게 발달하였다. 그동안 호남 지역에서의 건강이나 영양소 섭취 상태연구가 주로 수행되어 왔다(Kwak 등 2010; Yon 등 2010).

따라서 본 연구에서는 장수 벨트지역으로 불리는 전라남도 장수 지역인 구례와 곡성 장수인 들의 생활습관과 식생활 문화 특성을 파악함으로써 한국 장수인 들의 장수요인으로서 식생활 특성을 조사하고자 하였다. 그동안 한국인 대상의 장수, 노화 연구는 노인들의 영양 건강 상태를 파악하는 연구가 주로 이루어져 왔으며 장수현상을 설명하는 요인 중 하나인 음식문화에 관한 연구는 많지 않다. 특히 노인의 생애사를 통한 음식문화 특성에 대한 연구는 많이 이루어지지 못하였다. 이를 위해 본 연구에서는 장수인들의 식생활을 연구하는 다양한 방법론 접근 중의 하나인 심층 면접(in-depth interview)을 통한 장수노인들의 음식문화 특성을 파악하고자 하였다. 심층 면접은 사례 중심의 질적 연구 방법의 하나로서, 대량의 데이터를 통계적 처리방법을 동원하여 수량적 관계에 초점을 두는 양적 연구 방법을 보완하기 위한 것이다(John 등 2011). 즉, 현상학에 바탕을 둔 귀납적 방법인 심층면접을 통하여 장수라는 현상을 식생활습관 특성이라는 맥락에 초점을 맞춰 결과를 해석하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

연구대상은 우리나라의 대표적인 장수지역벨트를 형성하고 있는 구례, 곡성 지역의 행정구역 단위 ‘면’을 중심으로 비교적 80세 이상의 장수 노인들이 많은 면을 선정하여 총 조사 대상자인 286명의 13%인 38명을 심층면접 대상으로 정하였다.

연구방법은 응답자가 자유로이 화제를 진행시키도록 하는 심층면접(in-depth interview)을 통하여 개별사례를 조사하여 고령인들의 음식문화특성을 파악하고자 하였다. 각 대상자들의 심층면접 시간은 3~4시간 동안 진행되었으며, 면접자가 연구의 목적과 취지를 간략히 설명하고 피면접자는 진행의 구애를 받지 않고 자유롭게 구술하였다. 피면접자는 개인 생애사(life history) 속 음식이야기라는 큰 주제를 중심으로 즐겨 먹었던 음식과 조리법, 전통음식의 발전을 위한 견해 등 개인의 삶을 통한 음식 이야기를 자유롭게 이야기하였다. 대부분의 경우 피면접자들이 면접 진행을 주도하였고, 면접자는 피면접자가 음식이야기라는 큰 주제를 벗어나거나 이해되지 않는 부분이 있을 때만 간단한 질문으로 개입하면서 면접을 완성하였다.

<Table 1> The choice ratio of research subject

District	Subjects (Over the age of 80)	Chooser (Over the age of 80)	Percentage (%)
Goorye	139	20	14.4%
Gokseong	147	18	12.2%
Total	286	38	13.3%

III. 결과 및 고찰

1. 조사지역의 지리적 특성

인간 삶의 환경을 좌우하는 가장 첫 번째 요인은 지리적 환경요인으로, 지표면의 평탄면이나 완경사 여부는 개개인의 체력에 영향을 주는 요소이며, 기후는 평균 기온보다 상대적으로 높아야 신체적으로 적응하기에 유리하고 환절기의 일교차가 클 경우 급사 위험이 있다. 그리고 토양의 질적 분포는 비옥도로 인한 생산력의 차이를 발생하기에 그 요인으로 꼽을 수 있다(Jeong 2003). 우리나라의 마을 형성은 자연조건과 연관되어 입지를 정하고, 인간의 수명이 생활환경이나 터에 의한 선택과 배치에 따라 영향을 받는다는 전통적인 풍수지리 사상에 깊은 뿌리를 두고 있다. John(2000)과 Sharon(2000) 등은 통계적으로 소득의 불균형, 사회적 소속집단의 특성이 사망률에 영향을 미친다는 것을 밝힘으로써 노년기의 주변 환경이 장수와 관련이 있다는 것을 간접적으로 증명하였고, WHO(2000)는 인간의 건강에 대하여 육체적 건강, 정신적 건강, 사회적 관계 그리고 환경이라는 네 가지 범주를 제시하였다.

국내의 장수요인 분석결과는 기온, 강수량, 고도, 상수도 보급율, 도로연장 등의 요인으로(Kim 등 2002) 중산간지역이나 농촌지역이 장수지역으로 나타났다. 또한 고도와 온도, 문화경제, 지리적인 측면의 지역적 고립도, 마을 내부에 외부와 고립될 수 있는 문화적, 경제적 요인이 존재하는 곳이 장수마을로 나타났다(박 등 2005).

본 연구에 선정된 구례와 곡성 두 장수마을의 지리적 특성을 정리하여 보면 <Table 2>와 같다.

일반적으로 장수지역은 자연마을 단위인 장수마을로 정의되고 있다. 그러나 장수도를 계산해 본 결과 마을 단위는 표본이 작아서 생기는 오차가 크게 나타나고 동일한 읍면에서 장수도는 거의 유사한 경향을 나타내고 있어 인구수 100인 이상의 지역이나 행정구역상 분류 단위는 읍면 단위에서 이루어지는 것이 타당할 것으로 판단된다(Chung 등 2003)고 하여 두 개의 면을 선택하였다.

따라서 본 연구에서도 장수 마을의 지리적 특성을 행정구역상 분류 단위인 면을 중심으로 살펴보겠다. 평균 인구는

2,300명 정도였고, 해발고도는 296 m로 고산마을은 아니지만 약간 높은 편이었다. 장수 마을들의 연평균 기온은 13.3°C로서 혹한지역이나 혹서 지역은 없었으며 비교적 온화하며 쾌적한 기후였다. 평균 강수량은 1,315.7 mm였다. 군청 소재지가 있는 군과의 거리는 평균 8.6 km 이내로 비교적 군 소재지와 인근거리에 위치하고 있었다. 이는 농촌 지역 대부분 병원이나 약국 등 의료시설이 군소재지에 있는 것을 감안할 때 장수마을 지역 사람들의 의료시설 이용이 비교적 용이할 것으로 예상되었다. 또한 읍내를 중심으로 형성되는 5일장 등의 사회, 경제적 만남장의 이용 또한 쉬워 이러한 특성들이 전통세대들의 음식문화 형성에 중요한 변수로 작용될 수 있었다.

2. 고문헌을 통해 본 구례, 곡성 지역의 식재료 특성

음식문화는 인간 역사의 유적과 마찬가지로 축적된 문화유산이다. 맛이란 수 천 년 동안 세월을 거둬서 종교적·사회적·풍토적·역사적 등의 여러 가지 사회변동의 영향을 주고받으면서 형성된 것으로, 마치 퇴적층이 형성된 것과 같은 것이 음식문화이다. 본 연구의 장수 마을로 선정된 구례, 곡성 지역은 옛 백제의 영토였다. 백제의 영토 지역은 한반도 전체 땅 중 가장 좋은 특성을 가지고 있어 한강·금강·영산강·섬진강들로 형성하는 논(水田)농사의 최적지이다. 백제가 차지하고 있었던 이 비옥한 땅은 사람이 살기에 좋은 곳이었으므로 인구가 집중되었고 물산이 풍부한 까닭에 이 공간에서 자연스럽게 음식문화가 더욱 발전되었다고 보인다.

1) 『신증동국여지승람』을 통해 본 식재료 특성

『신증동국여지승람』은 조선시대 인문지리서로서 55권 25책이 전한다. 조선은 건국 후 통치상의 필요에서 지리지 편찬의 중요성을 통감하고 세종의 명에 따라 맹사성·신색 등이 1432년(세종 14) 《신찬팔도지리지(新撰八道地理志)》를 찬진하였다. 그 후 《신찬팔도지리지》를 대본으로 하여 1481년(성종 12)에 《동국여지승람》 50권을 완성하였다. 이를 다시 1486년에 증보·수정하여 《동국여지승람》 35권을 간행하고, 1499년(연산군 5)의 개수를 거쳐 1530년 증보에 의해 이 책의 완성을 보게 되었다. 역대 지리지 중 가장 종합적인

<Table 2> A geographical features of Goorye, Gokseong district in Jeonnam province

District	Myun	Area and cultivated land	Population (person)	Elevation altitude	Distance from town	Climate	
						Temp. (avg)	Rainfall
Goorye	Toji myun	96.89k (rice paddy 5.75%, field 3.1%, forest land 85.5% etc. 0.005%)	2,696 (Man 1,316, Woman 1,380)	376 m	less than 6 km	13.8°C	1,539.5 mm
	Ogok myun	62.85k (rice paddy 8.3%, field 2.7%, forest land 51.75%, etc. 7%)	2,278 (Man 1,095, Woman 1,174)	256 m	less than 10 km	13°C	1,203.9 mm
Gokseong	Samgi myun	62.85k (rice paddy 8.3%, field 2.7%, forest land 51.75%, etc. 7%)	1,956 (Man 933, Woman 1,023)	256 m	less than 10 km	13°C	1,203.9 mm
Average			2,310	296 m	less than 8.6 km	13.3°C	1,315.7 mm

<Table 3> The food materials of Goorye, Gokseong district in Sin-jeung-dong-gook-yeoji-seung-ram

District	Fish	Culinary vegetables	Fruits	Seasoning	Tea	Etc.
Gokseonghyun (谷城縣)	sweet fish	matsutake, poria cocos	persimmon, pomegranate	honey	-	bamboo, tumeric, mulberry
Gooryehyun (求禮縣)	sweet fish	matsutake, poria cocos, shiitake, manna lichen mushroom	persimmon, pomegranate, pine nut, walnut	honey	-	bamboo, gardenia, foxglove, maximowiczia typica

<Table 4> The food materials of Goorye, Gokseong district in Sejong-sil-rok-ji-ri-ji

District	Grain	Vegetables	Fruits	Fish	Meat	Seasoning	Etc.
Gokseonghyun (谷城縣)	five grains (rice, barley, millet soybean, proso)	health tea	jujube, persimmon, pear, pomegranate, quince	sweet fish, sea mustard	weasel fur, wildcat's hide, gelatin of harts horn	honey	mulberry, hemp, cotton, paper mulberry, tall flat sedge, white apricot flower, mistletoe's root
Gooryehyun (求禮縣)	five grains (rice, barley, millet soybean, proso)	shiitake, manna lichen mushroom, jakseol tea	jujube, persimmon, pomegranate, pear, walnut	sweet fish	fox's hide, wildcat's hide, weasel fur	honey	mulberry, hemp, cotton, paper mulberry, tall flat sedge, mistletoe's root

내용을 담은 것으로서 정치사·제도사의 연구는 물론, 특히 향토사 연구에도 필수불가결한 자료로 높이 평가되고 있다 (민족문화추진회 1989).

『신증동국여지승람』을 통해서 본 구례, 곡성 지역의 특산물은 다음과 같다. 어류는 은어가 특산물이었다. 은어는 기수역과 영산강·섬진강에서 잡은 것들로서 오늘날에도 곡성, 구례 지역에 특산물로서 유명하다. 은어는 배 부분이 은색을 띠는 하얀 은어라 불렀고 아미노산이 풍부하고 맛이 좋아 주로 구이나 회의 형태로 먹는다. 또한 면역과 생리 활성기능이 풍부한 버섯류 역시 이 지역의 토산(土産)물이었다. 과일류는 석류, 호두, 매실, 감, 잣 등이 많이 났다. 이 중 석류는 원산지가 서아시아와 인도 서북부 지역으로 한국에는 고려 초기에 들어온 것으로 추정되며(박 2005), 조선시대 곡성, 구례지방의 토산물로 진상되었다(국사편찬위원회 2005). 조미료로는 꿀이 유명하다. 지리산 산자락에 위치한 이 지역 한봉(韓峰)은 첫서리 내릴 때쯤 1년에 한번만 채취하며 장소가 이동하지 않고 한 자리에서만 채취하므로 정해진 장소의 일정한 꽃에서 채취한 특성이 있는 벌꿀이며, 여름에 벌들이 벌통 밖에서 날개 짓을 통해서 수분을 충분히 증발시켜서 농도가 진한 특징이 있다. 예부터 한봉은 매우 귀해 주로 약으로 쓰이거나 귀한 음식을 만들 때 쓰였다고 한다. 또 다른 이 지역 토산물로는 차, 울금(생강과 식물), 뽕나무, 치자, 지황(약용식물), 오미자 등이 유명했다.

2) 『세종실록지리지』를 통해 본 식재료의 특성

『세종실록지리지』는 1425년에 발간된 《경상도지리지》를 비롯한 8도 지리지를 모아 편찬한 《신찬팔도지리지(新撰八道地理志)》를 수정하고 정리하여 1454년(단종 2)에 만들어졌다. 이 책은 게재된 내용의 정확성과 각 지역의 특이한 성격을 자세히 파악한 점, 산업을 비중 있게 다룬 점, 지

인상관론(地人相關論)에 근거하여 항목을 배치한 점에서 그 뒤의 지리지 편찬의 모범이 되었다(국사편찬위원회 2005).

『세종실록지리지』를 통하여 본 구례, 곡성 지역의 특산물은 다음과 같다. 곡성현의 토산물은 쌀, 보리, 조, 콩, 기장 등의 오곡과 건강, 차, 대추, 감, 배, 석류, 모과, 은어, 미역, 꿀, 뽕나무, 삼, 목화, 왕골, 흰 매화 등이 있다. 구례현의 토산물은 쌀, 보리, 조, 콩, 기장 등의 오곡과 표고버섯, 석이버섯, 작설차, 대추, 감, 석류, 배, 호두, 은어, 꿀, 뽕나무, 삼, 목화 등이 있다.

3. 구례, 곡성 장수인 들의 생활습관 특성

1) 면접 대상자의 일반적 사항

조사대상자의 음주, 흡연, 식사량, 수면, 질병, 활동량 등에 관한 일반적 사항을 정리하면 <Table 5, 6>과 같다. 대상자의 성별비는 남자가 34%, 여자가 66%로 여자가 더 많았다. 평균 연령은 남자 85.3세, 여자 84.8세였다. 음주는 거의 모든 대상자가 과음하지 않았으며 남자 대상자들은 젊은 시절에는 조금 많은 양을 드신 분도 계셨지만 나이가 들어 거의 먹지 않는다고 하였다. 또한 흡연 역시 거의 대부분 하지 않거나 피워도 10개-15개 이하로 피우는 것으로 나타났다(16%). 식사는 거의 모든 대상자들이(87%) '세끼 꼬박 꼬박 드신다'고 대답을 하여 매우 규칙적인 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 식사량은 거의 대부분 대상자들이 한 공기(62%)를 드시거나 한 공기 조금 못되는 양(38%)을 드신다고 대답하였다. 수면시간을 시간으로 분류하면 5-6시간이 25%, 7-8시간이 17%, 10시간이 58%로 개인차가 있으나, 거의 대부분의 대상자들이 '잘 ~자지'라고 대답하여 숙면을 취하는 것으로 나타났다. 질병은 허리, 다리의 통증이 61%, 두통이 10%, 골다공증이 7%, 고혈압이 3%, 심장질환 3%, 치매 3% 정도로 개인차가 다양하게 나타났으나, 대부분의 장수인

<Table 5> The general aspects of long-loving people in Goorye gun

NO	Name	Sex	YOB (age)	Drinking (quantity)	Smoking (quantity)	Having meal (regularly)	Size of one's meal (bowl)	Sleeping hours	Disease	Activity	
1	Lee	F	1914(96)	-	-	yes	0.5	10	fracture from hurt from a fall	stroll with walking stick	
2	Lee	F	1916(94)	-	-	yes	1	10	-	back and forth to community hall, stroll	
3	Oh	F	1916(94)	-	-	-	0.8	10	-	farming	
4	Yoon	M	1918(92)	1cup	-	yes	1	6	skelalgia	back and forth to community hall	
5	Lee	M	1921(89)	-	-	-	1	10	-	bee hive, field ,farming	
6	Chung	M	1924(86)	-	10pieces	yes	1	6	backache, constipation	motorcycle to rice paddy and field	
7	Lee	F	1924(86)	-	-	yes	0.7	6	-	stroll around village	
8	Kim	F	1924(86)	1bottle	-	yes	0.8	10	skelalgia, backache	farming	
9	An	F	1924(86)	-	-	yes	1	10	leg arthritis	actively, aggressively, farming, walking	
10	Chung	M	1925(85)	3-4cups	-	yes	1	7.5	leg arthritis	back and forth to community hall	
11	Soon	F	1929(81)	-	-	yes	1	10	arthritis, backache	farming, gardening	
12	Hwang	M	1929(81)	-	-	yes	0.7	10	constipation	field, senior citizen center, walking	
13	Chung	F	1929(81)	-	-	yes	0.7	10	headache	farming, gardening	
14	Moon	F	1930(80)	-	-	yes	1	6	headache	farming, gardening	
15	Park	F	1930(80)	-	-	yes	1	8	skelalgia	back and forth to gardening	
16	Lee	M	1930(80)	2-3cups	sometimes	-	0.7	10	neuralgia	rice paddy, go out, farming	
17	Yoon	M	1930(80)	1cup	0.5pack	yes	0.8	10	skelalgia-operation	walking	
18	Chang	M	1930(80)	4-5cups	10pieces	-	0.8	10	high blood pressure, neuralgia	farming, gardening	
19	Park	F	1930(80)	-	-	-	1	10	-	farming, gardening	
20	Kim	F	1932(78)	-	-	yes	0.8	10	-	farming, gardening	
				Sex and people (male: 8 / female: 12)				Average age (male: 84.1 / female: 85.1)			

들은 만성대상성 질환보다는 허리나 다리의 통증을 호소하는 퇴행성 질환을 앓고 있는 것으로 나타났다.

장수인 들의 활동량은 최근 급격히 몸이 쇠약해진 몇 몇 (5%) 대상자를 제외하고는 거의 대부분의 장수 인들이 아직도 농사일(63%)을 하고 있었으며 최소한 텃밭이라도 가꾸며 매우 활동적인 생활을 하고 있었다. 이상과 같이 장수마을 장수 인들의 일반적인 생활습관 특성은 일정한 양의 식사를 매우 규칙적으로 하고 있었으며, 과도한 음주와 흡연은 없었으며, 규칙적인 시간에 숙면을 취하고 있었으며, 매우 적극적인 활동량을 보이고 있었다.

2) 면접대상자의 사회적 특성

많은 연구 논문에서 장수에 영향을 미치는 요인들로 규칙

적인 식사, 적절한 수면, 금연, 금주뿐만 아니라 스트레스가 없는 것, 사회적 유대가 많고, 삶의 만족도가 높은 노인들이 장수함을 밝혔다. 또한 여러 장수 지역을 조사하여 장수에 영향을 미치는 요인으로 유전적, 환경적(기후, 지리적 조건), 문화적(음식, 기호식품, 운동, 생활환경, 관습, 노인에 대한 존경 등)요인들이 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(Park 등 2005).

노년기의 특징은 역할상실의 시기라고 할 수 있다. 역할 변화와 상실은 삶의 어느 단계에서나 존재하지만 노년기의 은퇴, 배우자 사망 등에 의한 역할 상실은 주요한 삶의 기능에의 전환을 포함한다(이 & 최 1996). 노인의 활동성이 높게 유지될수록 그 노인은 행복하다고 한다. 즉 개인들이 젊었을 때 행하던 활동과 역할을 유지할 수 있는 능력 정도가

<Table 6> The general aspects of long-loving people in Gokseong gun

NO	Name	Sex	YOB (age)	Drinking (quantity)	Smoking (quantity)	Having meal (regularly)	Size of one's meal (bowl)	Sleeping hours	Disease	Activity
1	Choe	F	1915(95)	-	-	yes	1	7	-	very active walking
2	Lee	M	1918(92)	-	-	yes	0.5	10	cardiac disorder	walking, farming
3	Park	M	1920(90)	4cups	-	yes	1	10	heavy hearing-impaired	farming
4	Choe	F	1922(88)	-	-	yes	0.8	-	dementia, vertigo	walking
5	Kim	M	1922(88)	3-4cups	-	yes	1	10	-	farming
6	Kim	F	1923(87)	-	-	yes	1	6	-	stroll around village
7	Joo	F	1923(87)	-	-	yes	1	10	gonarthrits	farming, gardening, attending church
8	Kim	F	1924(86)	-	-	yes	1	6	melosalgia, backache	attending church
9	Han	F	1925(85)	-	-	yes	1	6	gonalgia, backache, headache	inconvenient in behavior
10	Chung	F	1926(84)	-	-	yes	1	8	gonalgia, high blood pressure, diabetes	attending church
11	Yoo	F	1926(84)	-	-	yes	0.5	8	melosalgia, backache, operation of kidney	stroll around village
12	Lim	M	1929(81)	4cups	10pieces	yes	1	10	backache	farming
13	Lim	F	1929(81)	-	-	yes	-	-	-	farming, gardening
14	Lee	F	1929(81)	-	-	yes	1	10	slightly hearing-impaired	farming, gardening
15	Kim	F	1930(80)	-	-	yes	1	7	melosalgia, osteorosis, high blood pressure	attending church
16	Lee	F	1930(80)	-	-	yes	0.5	6	slightly hearing-impaired	inconvenient in behavior
17	Kim	M	1930(80)	-	-	yes	1	5	-	walking for 3 hours
18	Kim	F	1930(80)	-	10pieces	yes	1	10	osteorosis, diabetes, backache	farming
			Sex and people (male: 5 / female: 13)			Average age (male: 86.4 / female: 84.4)				

성공적 노화 여부를 결정짓는다는 것이다. 따라서 노화의 결과로 어떤 한 가지 역할이 상실되면 그와 비슷한 또 다른 활동으로 대체되어야 한다고 주장한다(홍 2001). 또한, 노인들의 대인관계, 사회참여에 대한 심리적 욕구는 연령이 증가함에 따라 증가한다고 하였다(Kim 2000). 노년기의 생활적응에 대한 이론인 지속이론(continuity theory)은 활동참가 형태가 생애주기에 관계없이 일생을 통해 지속된다는 사실에 기초한다. 인생초기에 비활동적인 사람은 활동의 상황과 배경이 변하더라도 활동형태가 변하지 않지만 노년기 이전에 적극적으로 활동에 참가했던 사람은 지속적으로 만족스러운 활동형태를 유지하려 한다는 것이다. 즉 노인은 새로운 역할을 발견하기보다는 이미 수행했던 역할을 지속적으로 유지함으로써 사회적 역할상실을 극복한다는 것이다(김 2007).

조사대상자의 사회적 특성은 <Table 7, 8>과 같다. 본인 스스로 종교가 있다고 답한 경우는 50% 미만이었다. 이는 스스로 종교인이라고 정하는 것은 현재 종교적 행사에 참여

하여 소속감을 느끼고 있는 경우, 오랜 집안의 전통으로 인하여 의례적으로 대답하는 경우 등 그 정의가 다양하기 때문에 고령인의 특성을 나타내는데 한계가 있다고 생각된다. 하지만, 면담을 통한 대부분 장수인들의 특성은 자연에 대한 경외심을 갖고 있었으며 인간의 도리나 예절을 중요시 여겼고 겸손하였으며 긍정적인 삶의 자세를 가지고 있었다.

장수 가족력의 일관성은 없었으나 답변을 해준 분들의 대체적인 경향은 부모님 역시 70세 이상으로 오래 사신 것으로 기억하고 있었다. 가족형태는 대부분 부부가 살거나 배우자가 사망한 경우 혼자 살고 있었으며 자녀들의 대부분은 도회지에서 살고 있으며, 명절이나 휴가, 생신 등 특별한 날에 만난다고 대답하였다. 이러한 경향은 장수마을 뿐만 아니라 현재 우리나라의 전반적인 현상이며 앞으로 노인문제에 있어 많은 대안들이 필요할 것이다. 우리나라에서 노인은 그동안 가족에게 주로 의존했었으나 최근에는 핵가족화의 물결에 밀려 자의든 타의든 가족에게만 의지할 수 없는 세대가

<Table 7> Social features of Goorye gun's advanced years

NO	Name	Sex	Birth of year (age)	Religion	Family history: age	Structure of family	Social activity
1	Chung	M	1924(86)	Confucianism	Father: 87/Mother: 81	Couple	-
2	Yoon	M	1918(92)	Buddhism	Father: 70/Mother: 80	Couple	Gathering at community hall
3	Moon	F	1930(80)	Buddhism	Father: 70/Mother: 82	Couple	Chatting with friends at community hall
4	Chung	F	1929(81)	Buddhism	-	Two with son	-
5	Lee	F	1924(86)	Buddhism	Parents: 80	Two with son	Chatting with friends at community hall
6	Park	F	1930(80)	-	Mother: 80	Couple	Gathering at community hall
7	Chung	M	1925(85)	-	Father: 60	Couple	Chatting with friends at community hall
8	Hwang	M	1929(81)	-	-	Couple	-
9	Kim	F	1924(86)	-	-	-	Neighbor's house, Senior community center
10	Lee	M	1930(80)	-	-	-	-
11	Yoon	M	1930(80)	-	-	Couple	-
12	Chang	M	1930(80)	-	-	Solitary life	-
13	Lee	F	1914(96)	Christianity	Mother: 86	Live with nephew	Visiting friends' house everyday
14	An	F	1924(86)	Christianity	-	-	-
15	Lee	F	1916(94)	Christianity	Parents: 80's	Two with son	-
16	Oh	F	1916(94)	-	-	-	-
17	Lee	M	1921(89)	-	-	Couple	-
18	Park	F	1930(80)	-	-	Couple	-
19	Kim	F	1922(78)	-	-	-	-
20	Sohn	F	1929(81)	-	Father: 50/Mother: 93	Solitary life	Coming and going to community center

되어 버렸고, 이로 인해 많은 노인들이 건강하지 않으면서 낮은 삶의 질을 영위하고 있는 실정이었다. 이러한 노인의 건강은 사회적 보장, 장기간의 의료와 간호 등을 통해서 유지되어야 하기 때문에 개인과 가족뿐만 아니라 사회적으로도 많은 관심과 비용을 부담해야 하는 문제이다. 이와 같은 문제를 해결하기 위해서는 아프지 않고 건강하게 장수하는 방법을 찾는 것이 의료비를 부담하는 것보다 훨씬 경제적이다. 따라서 그동안 건강하게 장수한 장수지역의 노인들을 대상으로 다각적인 연구를 실시하여 장수요인을 찾아내려는 노력이 더욱 필요하다.

장수의 요인 중 지역사회와의 교류, 일할 수 있는 기회와 노동의 여건 등 사회적 환경측면이 중요한 영역으로 고려되는데 일본 오키나와 장수연구에서도 고령인 들의 사회적 특성은 지역사회와 교류를 가지고, 일과 기타 사회 활동에 의욕적인 자세를 보이며, 많은 친구가 있고 항상 자신의 역할을 가지고 활동적으로 살아간다는 특성을 지닌다(Park 등 2006)고 하였다.

면담을 통한 장수마을 고령인 들의 가장 큰 특성은 바로 적극적인 사회 활동이었다. 대부분의 대상자들은 바쁜 농사 일을 제외하고는 마을 회관에서 마을 친구들과 담소를 나누며 시간을 보냈다. 또한 아직 농촌마을은 관혼상제 등의 행사를 마을잔치로 치르는 경우가 많은데 이러한 마을 행사에

도 적극적으로 참여하는 것을 확인 할 수 있었다.

4. 장수인들의 식생활 특성

장수의 요인으로 유전적인 요인이 많이 거론되어 왔지만 최근에는 환경적인 요인, 즉 자연환경과 식생활, 그리고 생활양식이 더 중요한 장수요인으로 꼽히고 있다. 다시 말해서 노인의 건강은 하루아침에 이루어지는 것이 아니라 유전, 의료 혜택, 사회활동, 운동 등과 함께 무엇보다도 그 동안 행해 온 식생활에 크게 의존한다. 일반적으로 노인이 되면 활동감소, 식욕감퇴, 미각의 둔화, 치아의 손상 및 소화기관의 기능감소 등의 생리적 기능저하와 함께 만성퇴행성 질환의 증가, 장기간의 흡연과 음주, 경제력의 저하 및 사회적 고립에 의한 우울증 등으로 인하여 식생활이 위축되고 식습관에도 많은 변화를 가져오게 된다.

그러나 백세까지 장수한 백세인의 연구들을 살펴보면 백세인 들은 90대까지 자립적으로 생활할 수 있는 건강을 유지하고 있고(NECS 2001), 건강한 백세인은 80대의 노인과 비슷한 영양섭취를 하고 있다(Takeda 등 1998)고 한다. Houston 등(1994)의 연구에서도 백세인과 80세인은 60세인보다 다양한 식사를 하였고, 우유와 곡류의 섭취빈도가 높았고, 아침식사를 거르는 비율이 낮았다고 한다. 이를 볼 때, 요즘 흔히들 소식(小食)을 하는 것이 장수의 비결이라고 알

<Table 8> Social features of Gokseong gun's advanced years

NO	Name	Sex	Birth of year (age)	Religion	Family history	Structure of family	Social activity
1	Kim	F	1930(80)	Buddhism	Father: 58/Mother: 94	Solitary life	Chatting with friends at church
2	Kim	F	1926(84)	Christianity	Mother: 44	Live with son's couple	Chatting with friends at church
3	Lee	F	1930(80)	Christianity	Parents: 70's	Couple	Chatting with friends
4	Han	F	1925(85)	Buddhism	-	Live with oldest son	Chatting with friends
5	Chung	F	1926(84)	Christianity	Parents: 85	Couple	Chatting with friends at church
6	Yoo	F	1926(84)	Buddhism	Father: 81/Mother: 95	Live with son's couple	Chatting with friends at community hall
7	Kim	F	1923(87)	Christianity	Parents: 70	Solitary life	Chatting with friends at church
8	Kim	F	1930(80)	-	-	Couple	Coming and going to community center
9	Kim	F	1930(80)	-	-	Solitary life	-
10	Lim	M	1929(81)	Buddhism	-	Couple, oldest son	-
11	Choe	F	1922(88)	-	-	-	-
12	Lim	F	1929(81)	-	-	-	-
13	Joo	F	1923(87)	Christianity	Parents: 80's	Solitary life	Senior center with friends, aggressive, neighbor
14	Lee	F	1929(81)	-	-	Live with son	Coming and going with relatives
15	Choe	F	1915(85)	-	Father:60	Solitary life	Aggressive, loves talking about something with friends
16	Kim	M	1922(88)	-	-	Couple	-
17	Lee	M	1918(92)	-	-	Couple	Senior center with friends
18	Park	M	1920(90)	-	-	Couple	Coming and going to community center

고 있지만, 식품을 가린다든지 무조건 적은 양을 섭취하는 것은 비판을 예방할지는 모르나, 영양부족 및 면역기능의 저하로 인하여 쇠약해질 가능성도 많음을 알 수 있다. 또한 세계적인 장수지역은 그 나름대로의 독특한 조리법이나 식품을 섭취하고 있는 것은 볼 수 있다. 예를 들어 우리나라 제주도나 일본 오키나와의 장수지역에서는 전통적으로 삶은 돼지고기를 즐겨 먹는다면, 오키나와에서는 생선과 콩류, 채소의 섭취가 많고(OCS; Wilcox 등 2001), 코카서스의 장수촌에서는 요구르트를 많이 먹으며, 지중해 연안에서는 올리브와 채소, 과일, 포도주를 많이 섭취하는 것 등이 장수의 중요한 한 원인으로 분석되고 있다(Simopoulos & Visioli 2000).

조사 대상자들이 즐겨 먹는 음식을 표로 정리하면 <Table 9, 10>과 같다. 면접 대상자가 답한 음식은 면담 시 ‘평상시 주로 어떤 음식을 드세요?’라는 질문에 대한 답변들이기 때문에 본인의 식생활에서 가장 즐겨 먹는 일상식이거나, 최근에 주로 드셨거나, 기억에 남아있는 음식, 또는 드시는 음식 중 본인이 선호하는 음식을 대답할 확률이 높다. 대부분의 대상자들은 특별한 것이 없다는 뜻으로 ‘그냥 밥 먹지요’ 하였다. 여기서 ‘밥’이란 우리가 먹는 일상적인 한국음식들을 상징적으로 이야기 하는 것이다.

심층면접의 결과를 토대로 고령 인들의 식생활 특성을 정

리하여 보면 다음과 같다. 중요한 특성은 밥, 국, 나물, 생선을 중심으로 하는 전형적인 한국식 밥상이었다. 밥과 김치를 언급하지 않은 사람들도 있었는데 밥과 김치는 한국음식에서 빼놓을 수 없는 가장 기본적인 음식이며, 필수적인 음식으로 여겼기 때문이다.

1) 잡곡밥 위주의 식생활

우리나라에서 잡곡은 재배 역사가 오래며, 생육 기간이 짧아 예로부터 대체작물이나 구황작물로 이용되어 왔으며 다른 주요 작물의 재배가 알맞지 않은 경우에 각각의 특성에 따라서 꾸준히 재배되어 왔다. 과거 잡곡은 쌀이 부족하여 먹는 대체식품이었으나 지금은 건강식품으로 새롭게 조명을 받고 있다. 잡곡은 동물성식품이나 주곡인 쌀에 비하여 영양적 기능이 떨어지기보다는 기호성이나 생산성이 낮아 그 가치가 낮게 평가되어 왔다. 최근 잡곡에 대한 많은 영양적, 기능적 재평가가 이루어지고 있다.

경남 지역 장수노인들의 영양섭취상태를 연구한 결과에 의하면 장수노인들이 평균 국민들에 비해 전체 열량 섭취에서 탄수화물이 차지하는 비율(72.9%)이 가장 높게 나타난 것을 볼 수 있다. 특히, 식이섬유 섭취량이 매우 높았으며 이는 일본 동경시의 노인들의 섭취량보다도 더 높은 수준이었다(Choi 등 2002). 주식의 섭취에 있어 구례, 곡성 지역의 장수인 들

<Table 9> Enjoy eating foods of Goorye gun's long-living aged people

NO	Name	Sex	Birth of year (age)	Rice	Soup / Stew	Side dishes
1	Chung	M	1924(86)	boiled barley with dongboo	dried radish greens soup	chinamul, spinach, bean sprouts soup, lettuce
2	Yoon	M	1918(92)	white rice	bean paste soup, kimchi stew	-
3	Moon	F	1930(80)	rice with soybean (black soybean, dongboo, white soybean)	-	hairtail boiled in soy sauce, spinach, edible shoots of a fatsia
4	Chung	F	1929(81)		beef leg bone soup	bamboo shoot
5	Hwang	M	1929(81)	rice	pumpkin leaf soup	kimchi
6	Chang	M	1930(80)	soybean rice	bean paste soup	-
7	Lee	F	1914(96)	rice	dried radish greens soup, beef meat soup	pumpkin leaf, kimchi, eggplant, spinach, chinamul, bracken, bamboo shoot, fruits (peach, apricot)
8	An	F	1924(86)	rice	dried radish greens soup, bean sprouts soup	bean sprouts seasoned with vinegar and other condiments
9	Oh	F	1916(94)	crust of overcooked rice, rice	-	kimchi, beans cooked in soy sauce, salted dry with laver
10	Lee	M	1921(89)	rice	soybean sprouts soup, bean paste soup	vegetables, steamed eggs, kimchi
11	Kim	F	1922(78)	-	-	sweet potato vines, sesame leaf kimchi, eggplant vegetable, pepper, pumpkin, chives, sesame leaf, pickled garlic, kimchi
12	Sohn	F	1929(81)	rice with boiled barley	-	pickled sesame leaf, chinese cabbage kimchi, radish kimchi
13	Lee	M	1930(80)	-	bean paste soup	kimchi, milk
14	Yoon	M	1930(80)	-	-	lettuce, chinese cabbage kimchi, soybean paste, fish
15	Chung	M	1925(85)	rice with soybean	-	-

은 흰밥보다는 잡곡밥을 선호하였다. 또한 대부분의 장수인들은 과거의 밥이 지금보다 훨씬 맛있었다고 이야기 하며, ‘밥은 가마솥에 지어야 제 맛이’라고 응답하였다. 가마솥은 내부압력이 상승하면 물의 끓는점도 상승해 밥이 100도 이상의 고온에서 익게 되므로 쌀의 맛과 향, 그리고 영양소의 손실이 적다. 또한 뜸을 들이는 동안에도 고온상태가 유지되어 좋은 밥맛을 내게 된다.

현재까지도 가마솥에 밥을 해 드시는 장수 인들은 거의 없지만, 어르신들 대부분은 과거 어머니가 손수 지어주신 거칠지만 따뜻한 잡곡밥을 그리워하고 있었다. 몇몇의 어르신들은 거의 일평생 콩보리밥과 거친 밥을 드셔서 가슴에 ‘한’이 되어 지금은 쌀밥만 먹는다고 대답하신 분도 계셨지만 잡곡밥의 선호도는 높았다. 또한, ‘평생 잡곡밥을 먹어서 흰밥은 싱거워서 맛이 없어’하시는 분도 계셨다. 이렇게 대부분의 장수 노인들이 일생 동안 드신 밥의 형태는 주로 콩을 위주로 하는 잡곡밥 중심의 식생활을 영위해 오고 있었다. 잡곡밥은 GI가 낮고 식이섬유 함량이 높아 전체 열량에서 차지하는 양적인 비율이 높다 할지라도 대사성질환을 예방하는 효과가 있다(Lee 2011).

2) 국, 찜 등 수분 매개 조리법 음식

장수 노인들이 주로 하는 음식 조리법은 수분을 매개로 하는 국이나 찜 종류 그리고 물에 삶아 데치는 방법이었다. 특히 국은 매 끼니 마다 빠지지 않고 상에 올랐다. 즐겨 먹는 국은 시래기국, 된장찌개 등 된장국의 형태가 가장 많았으며 그 다음이 미역국, 쇠고기국, 김치찌개, 감자국, 콩나물국 등이었다.

그리고 찜은 계란찜, 생선찜, 하지 감자찜 등이 있었고 채소는 끓는 물에 데쳐내어 양념하여 무쳐먹는 나물 형태의 조리법이 가장 많았다. 육류, 생선 요리도 탕이나 찌개, 국의 형태로 끓여 먹는 돼지 등뼈탕, 사골국, 육개장, 쇠고기국, 동태찌개, 닭백숙 등이 많았다. 이와 같이 장수 인들이 섭취하는 음식의 대부분은 물을 열매개체로 하여 가열하는 방법으로 끓이기, 찌기, 데치기, 조리기, 밥 짓기 등의 조리방법에 의한 것이었다. 장조림이나 설렁탕 등의 육류요리를 고는 것은 육질을 연하게 하기 위함이다. 채소류도 삶거나 데치게 되면 세포막이나 세포사이에서 점착제 역할을 하는 펙틴이 녹아 세포 사이의 결합이 약해져 부드러워진다.

채소는 노화를 방지하는 항산화 기능과 암을 방지하는 과

<Table 10> Enjoy eating foods of Gokseong gun's long-living aged people

NO	Name	Sex	Birth of year (age)	Rice	Soup / Stew	Side dishes
1	Kim	F	1930(80)	black soybean rice	potato soup, soybean sprouts soup, sea mustard soup	duck, mackerel, hairtail, croaker, crown daisy, spinach, kimchi
2	Kim	F	1926(84)	-	-	fish, bracken, lettuce, spinach, soybean sprouts, kimchi
3	Lee	F	1930(80)	multi-grain rice (black rice, sticky rice, barley, sorghum)	beef soup, pork and sea mustard soup	fish, kimchi
4	Han	F	1925(85)	barley rice, soybean rice	skate soup	pollack, croaker, bracken, green bean sprouts, <i>chinamul</i> , soybean sprouts, chinese cabbage kimchi
5	Chung	F	1926(84)	black soybean rice	-	bracken, soybean sprouts, <i>chinamul</i> , mackerel
6	Yoo	F	1926(84)	soybean and barley rice	-	fishes, meat (beef, pork, chicken)
7	Kim	F	1923(87)	soybean rice	-	vegetable (lettuce, radish, pepper, sesame leaf, crown daisy), croaker, chicken
8	Kim	F	1930(80)	soybean and barley rice, rice with perilla oil	-	pork, sweet potato, chinese cabbage kimchi
9	Kim	M	1929(81)	-	-	chinese cabbage kimchi, lettuce kimchi, soybean, pork hocks soup, vegetables sesame, soybean paste, hairtail, croaker, pollack, <i>chinamul</i> , bracken, <i>deodeok</i> , bellflower
10	Lim	F	1929(81)	rice (white rice, sorghum, <i>jijang</i>)	bean paste soup	pork
11	Joo	F	1923(87)	white rice	dried radish greens soup, pumpkin stem soup, sea mustard soup, <i>cheonggukjang</i>	lettuce-wrapped rice, lettuce jiri, pickled japanese apricot, chestnut boiled in soy sauce, pickled green pepper, seasoned beans, perilla leaf, stir-fried anchovies
12	Lee	F	1929(81)	-	-	vegetables (radish, cabbage, pumpkin, eggplant, pine, pepper, pumpkin leaf), pickled pepper leaf, pickled sesame leaves
13	Choe	F	1915(85)	-	-	vegetable <i>ssam</i> , shredded radish, eggplant, croaker, soybean paste soup, kimchi, <i>chinamul</i> , fried kelp sea mustard, fried kelp <i>gajuk</i> , bamboo shoot seasoned
14	Kim	M	1922(88)	-	soybean paste stew, <i>cheonggukjang</i> , noodles	steamed potato, hairtail, croaker, cooked roots of balloonflowers, seasoned bracken served as a side dish, soy sauce with perilla leaves
15	Lee	M	1918(92)	-	beef soup, dried radish greens soup, soybean paste soup	eggplant, raw onion, red pepper jam, salad ballon flower, hairtail, kimchi stew with port, chinese cabbage kimchi, croaker, radish kimchi

이토케미칼이 많이 들어 있다. 장수 인들은 채소를 무치거나 데쳐서 먹는데, 데치게 되면 채소 부피가 줄어들어 더 많은 양을 섭취 할 수 있다. 데치기는 주로 채소 조리에 해당되는데 채소에는 유기산 성분이 있다. 예를 들면 시금치에 함유되어 있는 옥살산도 유기산의 일종이다. 유기산도 역시 물, 특히 뜨거운 물에 잘 녹는 성질이 있다. 시금치나 유채를 데치는 것은 뚝은맛의 원인이 되는 옥살산이 물에 잘 녹기 때문이다. 또한 데치게 되면 채소에 포함된 질산염이 50% 가까이 줄어들게 되어 과질산이 아민을 만나 발암물질로 변환

할 가능성을 줄일 수 있다(Park 2011)는 보고도 있다. 즉 건강조리법을 고령인 들은 실천하고 있다고 보인다.

3) 김치, 된장, 간장, 고추장 등 발효음식

조사대상자들의 메뉴에서 된장국과 된장찌개 그리고 김치류가 가장 즐겨 먹는 음식이었다. 즉, 발효음식을 중심으로 하는 한국 전통음식을 즐겨 먹었다. 발효음식은 제철, 제 지역에서 생산된 식재료로 숙성기간을 거쳐 만드는 슬로푸드이다. 우리나라 발효음식의 가장 대표적인 것은 김치이며 우

리 식탁에 필수적이며 독특한 발효음식이다. 또한 된장, 간장 및 고추장 역시 대표적인 발효음식이다. 대상자들은 거의 매 끼니 식사에서 김치류를 섭취하는 것으로 나타났다.

장류는 단백질 함량이 비교적 높은 식품으로 곡류를 주식으로 해온 채식위주의 한국인에게 단백질을 공급해준 중요한 식품이다. 된장은 콩을 원료로 하는 저장성 발효식품이기 때문에 콩으로부터 유래된 활성물질들, 불포화지방산, 이소플라본, 트립신 억제인자, 식이섬유소, 비타민E 등 여러 암을 예방할 수 있는 활성 물질이 존재한다. 또한 최근 연구(Park 2008)에서 된장에는 콩에는 없는 비타민 B₁₂가 형성된다고 한다. 비타민 B₁₂는 비교적 동물성 식품에 많이 존재하지만 한국의 고령인들 혈액을 검사해 보면 비타민 B₁₂ 수치가 정상으로 나오는데 이는 바로 된장, 간장, 고추장 같은 장류 음식에서 비타민 B₁₂를 공급받았기 때문이다. 그리고 고추장도 비교적 즐겨 먹는 음식으로 나타났다.

4) 적절한 단백질 섭취의 식생활

생존을 위한 단백질 영양은 매우 중요하며 반드시 섭취해야 할 필수 영양소이다. 장수인들의 식사에서 보면 비교적 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 같은 육류나 갈치, 조기, 고등어와 같은 생선류를 즐겨 먹는 것으로 나타났다. 또한 장수 인들은 된장과 젓갈을 중심으로 하는 일상식에서도 적절한 단백질을 공급받고 있었다. 일반노인군과 장수노인군의 주당 식품섭취 횟수를 비교한 연구에서도 장수노인군이 3.9회로 일반노인군 3.1회보다 고기, 생선의 섭취횟수가 유의하게 높은 것으로 보고되었다(Lee 2004).

읍내 5일 장이 서면 장날 고기(대부분 생선을 ‘고기’라 표현 한다)를 사러 시장에 가곤 하는 행사가 월 단위로 이루어졌다. 과거에는 주로 남자들이 장을 봤으며 단백질 공급의 또 다른 중요 원천은 1년이면 적어도 몇 번씩 있는 마을 행사였다. 구례, 곡성 양 지역은 아직도 농경사회의 풍습이 남아 있는 농촌으로 주로 몇 개의 성씨 위주의 친인척 관계로 형성되는 마을의 특성과 한 마을에서 나고 자라 평생을 함께 하는 우리나라 고유 마을 공동체의 특성을 지니고 있었다. 따라서 집안의 행사는 곧 마을 전체의 행사였다. 인간이 태어나서 지내는 여러 기념할 만한 일들을 통과의례라고 하는데 통과의례 때는 복을 축원함을 목적으로 여러 귀한 음식을 장만하며 이웃과 함께 하였다. 또한 우리나라는 계절과 절기에 따른 시식(時食)과 절식(節食)이 발달하였는데 매달 1-2차례 돌아오는 명절 때 마다 제철 음식으로 귀한 음식을 장만하여 조상들께 올리고 이웃과 서로 나누어 먹었다. 이러한 명절음식이나 환관상제 등 통과의례 음식, 계모임 등의 공동체 음식 등이 귀한 육고기를 먹을 수 있는 단백질 공급 루트였는데 아직도 이 풍습이 남아 있었다.

5) 텃밭의 신선한 채소이용 식생활

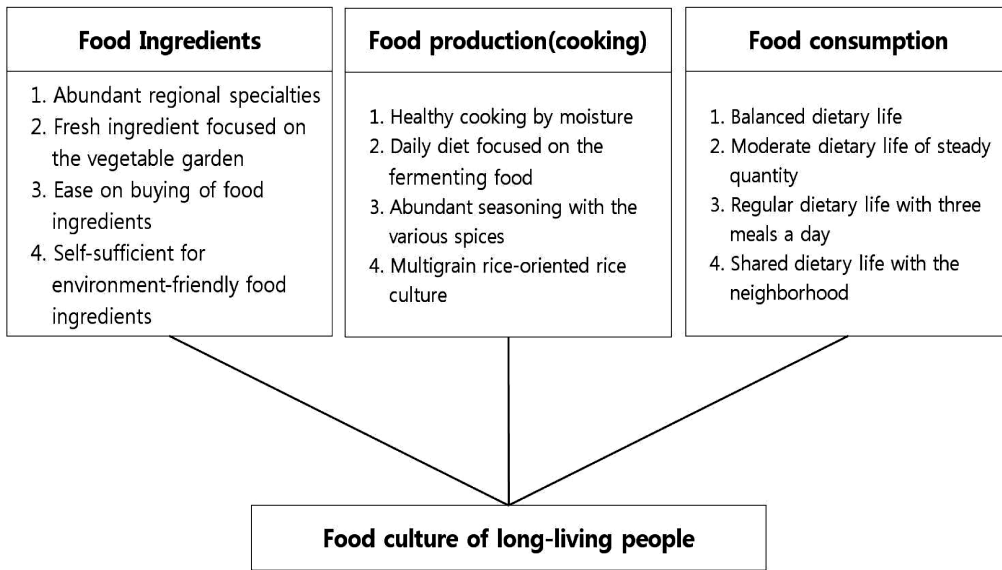
대상자들에게 ‘어떤 음식을 좋아하십니까?’라고 질문하였

을 때 ‘난 채소가 좋아’라고 대답하는 사람이 가장 많았다. 조금 구체적으로 ‘채소음식 중에서 어떤 것을 좋아 하시는데요?’라고 물으면 많은 분들이 ‘응. 난 겉절이가 좋아’라고 대답한다. 장수마을 고령인 들의 집에는 거의 모든 집 마당이나 뒤뜰에 텃밭이 있었다. 텃밭에는 싱싱해 보이는 상추, 깻잎, 아욱, 고추, 가지, 열무 등이 골고루 심어져 있었다.

채소는 오래전부터 곡식을 보완하는 주요한 식량으로, 입맛을 돋우는 양념으로, 출출할 때 먹는 간식으로, 불편한 몸을 다스리는 약재로 널리 쓰였다. 특히 집주변의 텃밭을 통하여 유기농 채소를 가꾸게 되면 바로 바로 즉석에서 조리할 수 있기 때문에 채소에 많이 들어있는 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화 할 수 있고 신선한 원재료로 음식을 만들 수 있기 때문에 높은 질의 음식을 먹을 수 있다는 장점이 있다. 또한 텃밭은 분노나 음식물 쓰레기 등의 재활용, 자원 재이용, 수송 에너지 절감, 태양 에너지 이용 측면 등의 환경 보전을 위한 조상들의 지혜이다. 특히 도시화 진행이 가속화되고 있는 지금 도시의 자투리 공간을 활용하는 도시텃밭은 도시생태계를 유지하고 보호해 주며 안전한 먹을거리 생산을 위한 가장 효과적인 대안일 것이다.

우리나라는 채소 위주의 음식문화가 발달함에 따라 다양한 들나물뿐만 아니라 먹을 수 있는 산채의 대중화와 식별하는 감식력이 일찍부터 크게 발달하여서 산채를 이용하는 동아시아 가운데서 가장 많은 종류의 산채를 다채롭게 식용하고 있다. 봄철에는 들이나 산에서 캐온 식물을 나물로 무쳐 먹거나 겨울철을 대비하여 말려 두기도 하였다. 우리 몸의 생리적 기능 조절에는 영양소 중에 비타민과 무기질이 많이 들어 있는 식품이 좋는데 나물에는 비타민이 풍부하고 칼슘, 철분 등의 무기질이 많이 들어 있다. 텃밭은 장수 인들이 주로 살았던 전통 농경사회의 잔재로 생각된다. 현재도 농촌 장수지역에서는 집 근처에 텃밭을 가꾸어 스스로 채소를 자급자족하는 형태의 식생활을 하고 있었다. 반면, 경상북도 농촌지역 거주 노인들의 영양소 섭취 실태를 조사한 연구에서는 비타민 B₁, B₂, 나이아신, 엽산, 비타민 C, 칼슘 등 6가지 영양소 섭취가 부족한 것으로 나타났다(Park 등 2006).

장수 인들이 좋아하는 음식의 맛은 개인별로 다양하였으며 특별한 특성을 갖지 않았다. 하지만 ‘어떤 음식을 좋아하십니까?’라는 질문에 거의 대부분의 대답이 ‘난 다~ 잘 묵소’라고 대답하여 대부분 음식을 가리지 않고 골고루 섭취하는 특성을 나타냈다. 특히 다양한 채소류를 먹는 씹을 먹는 생활을 즐기는 것으로 나타났다. 씹의 명칭은 씹을 싸는 채소의 종류에 따라 달라지며 씹장도 고추장, 된장, 기름, 생선, 정육 등을 볶거나 날것으로 그냥 먹는 등 만들어 먹는 사람들의 식성에 따라 다양한 재료와 다양한 방법으로 즐길 수 있다. 즉, 장수노인들의 장수음식은 다양한 음식을 골고루 섞어 먹는 특성이 있었고 이로 인해 복합적인 맛을 즐기는 것이 특징이다.



<Figure 1> Systematic properties of food culture in Goorye and Gokseong district

6) 초피, 생강, 짓갈 등 다양하고 풍부한 양념류의 사용
 장수 노인들의 음식에는 다양한 양념류들을 사용한다는 점이 특징이다. 초피, 울금, 생강, 마늘, 고추, 짓갈 등과 같은 지역 특산 식재료를 이용한 풍부한 양념류를 사용하고 있었고 이로 인해 조화를 이루며 음식의 독특한 맛과 향미를 나타낸다. 조미료는 그것이 한 번에 사용되는 각각의 양은 적어도 모든 식품에 가미되고 반복되는 사용빈도의 증가로 식품배합의 영양적 공헌도를 무시할 수가 없다. 즉, 주 식품에 첨가되어 영양소섭취와 영양소의 상승상호작용에 도움을 주고 또 주식품의 소화와 흡수의 보조적 역할을 하여 맛의 조화는 물론이고 식품 배합상의 영양적 우위를 차지하고 있다.

한국음식문화특성 중의 하나가 지역별 다양한 산물과 함께 발달한 독창적인 팔도음식문화이다. 지역음식은 특정 지역의 기후, 지세 등 자연환경에 순응하면서 독특하게 개발된 음식이다. 또한 그 지역이 겪어온 정치, 경제, 문화의 변천과 영향을 받으면서 그 지역 사람들이 일상적으로 먹는 음식으로써 타 지역의 음식과는 비교할 수 없는 특성을 가진 맛과 형태를 지닌 음식을 말한다.

우리나라에서 특색 있고 독창적인 팔도음식문화가 발달할 수 있었던 그 첫 번째 이유는 바로 기후, 지세 등의 자연환경에 순응하며 재배하거나 채취해 온 지역특산물들이 다양하고 풍부하였기 때문이다. 조사지역의 경우 특이한 양념이 초피였다. 초피는 전라도 음식에서 사용되지 않는 것이 없으며 초피 자체를 음식으로 만든 초피 장아찌는 매우 독특한 음식이었다. 초피는 경상도에서 제피, 전라도에서는 쟈피, 북한에서는 조피 그 밖에 지피, 남추, 진초 등의 다양한 이름으로 불린다. 초피는 음식의 맛을 나게 하고 채소의 풋 냄새와 민물고기, 생선의 비린내, 육류의 누린내 등 기타 잡냄새를 없애고 입맛을 개운하게 하여 소화 작용을 돕고 각종 질병을 예방 치료하는 약효가 있어 한방과 민간약으로 많이 사용했다.

병을 예방 치료하는 약효가 있어 한방과 민간약으로 많이 사용했다.

IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 우리나라의 전라남도 장수지역 중 하나인 구례, 곡성 지역의 ‘면’을 중심으로 80세 이상의 장수 노인들을 대상으로 음식문화 특성을 조사하고자 하였다. 연구방법은 응답자가 자유로이 화제를 진행시키도록 하는 심층면접을 통하여 개별사례를 조사하여 장수인들의 음식문화 특성을 파악하고자 하였다.

장수지역의 지리적 환경 특성은 평균 인구 2,000여명 정도의 ‘면’ 단위로 평균 해발고도는 296 m로 고산마을은 아니지만 약간 높은 편이었고, 연평균 기온은 13.3°C로서 혹한 지역이나 혹서 지역이 아닌 비교적 온화하며 쾌적한 기후였다. 평균 강수량은 1,315.7 mm였고 군청 소재지인 읍과의 거리는 평균 8.6 km 이내로 비교적 군 소재지와 인근 거리에 위치하고 있어 병원이나 약국 등 의료시설의 이용이 쉬운 것으로 예상되었으며 또한 읍내를 중심으로 형성되는 5일장 등의 사회, 경제적 만남의 장이용 또한 쉽게 할 수 있었다. 고문헌을 통해 본 구례, 곡성 지역의 특성은 예부터 한반도 전체 중 가장 비옥한 땅으로 논농사의 최적지였으며 사람이 살기에 좋은 곳이었으므로 인구가 집중 되었고 물산이 풍부해서 자연스럽게 음식문화가 더욱 더 발전 할 수 있었다.

장수노인들의 성 별비는 남자가 34%, 여자가 66%로 여자가 더 많았다. 평균 연령은 남자 85.3세, 여자 84.8세였다. 읍주 여부는 거의 모든 대상자가 과음하지 않았으며 남자 대상자들은 젊은 시절에는 조금 많은 양을 드신 분도 계셨지만 나이가 들어 거의 먹지 않는다고 하였다. 또한 흡연 역시

대부분 하지 않거나 피워도 10개-15개 이하로 피우는 것으로 나타났다. 식사는 거의 모든 대상자들이 '세끼 꼬박 꼬박 먹는다'고 대답을 하여 매우 규칙적인 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 식사량은 거의 대부분 대상자들이 한 공기를 드시거나 한 공기 조금 못되는 양을 드신다고 대답하였다. 수면시간은 시간으로 분류하면 개인차가 있으나 거의 대부분의 대상자들이 '잘 ~자지'라고 대답하여 숙면을 취하는 것으로 나타났다. 질병은 개인차가 다양하게 나타났으나 많은 분들이 허리나 다리의 통증을 호소하였다. 질병 양상은 대사성 질환의 비율보다는 퇴행성 질환이 많은 것으로 나타났다. 활동량은 최근 급격히 몸이 쇠약해진 몇몇 대상자를 제외하고는 거의 대부분의 장수 인들이 아직도 농사일을 하고 있었으며 최소한 텃밭이라도 가꾸며 매우 활동적인 생활을 하고 있었다.

장수노인들의 가족력에 대한 일관성은 없었으나 대체적인 경향은 부모님 역시 70세 이상으로 오래 산 것으로 기억하고 있었다. 가족형태는 대부분 부부가 살거나 배우자가 사망한 경우 혼자 살고 있었고 자녀들은 도회지에서 살고 있으며 명절이나 휴가, 생신 등에 본다고 대답하였다. 이러한 경향은 장수마을 뿐만 아니라 현재 우리나라 전반적인 현상이며 앞으로 노인문제에 있어 많은 대안들이 필요할 것이다. 장수인들의 가장 큰 또 다른 특성은 바로 적극적인 사회 활동이었다. 장수노인들은 바쁜 농사일을 제외하고는 대부분 마을 회관에서 마을 친구들과 담소를 나누며 시간을 보낸다. 또한 아직 농촌마을은 관혼상제 등의 행사를 마을잔치로 치르는 경우가 많은데 이러한 마을 행사에도 적극적으로 참여하는 것을 확인 할 수 있었다. 뿐만 아니라 타인에게 개방적이었으며 새로운 일에 호기심을 강하게 보이는 특성이 있었다.

음식은 식재료가 공급되며 그 식재료를 이용하는 사람들이 가치관에 따라 전통적인 방법으로 음식을 생산해 내며, 또한 생산된 음식은 다양한 방식으로 소비되는 일련의 체계(system)를 가지고 문화를 형성한다. 장수 지역 장수노인들의 생애 속 음식 이야기를 통하여 본 식생활의 특성은 밥, 국, 나물, 생선을 중심으로 하는 전형적인 '전통식 한국밥상'이었다는 점이다.

본 연구는 식생활 습관은 문화이며 자연현상만이 아닌 인간의 의도가 개입된 사회현상의 일부일 수 있다는 가정에서 출발하였다. 따라서 결정론적이며 수량적 관계와 객관적 현상에 초점을 두지만 이미 인간의 의도가 배제될 수 없다는 양적 연구의 단점을 보완하기 위하여 심층면접(indepth interview)이라는 질적 연구 방법을 사용하였다. 심층면접을 통한 장수인들 사례의 특수성과 개별성을 조사하며 장수인들을 둘러싸고 있는 식습관 이외의 다른 요인들을 시스템적 접근 통해 상황이나 맥락을 통해 잠정적인 이론에 도달하고자 하였다. 심층면접의 결과를 토대로 구례, 곡성 장수지역 장수노인들의 '전통식 한국밥상'의 특성을 정리해 보면 다음과 같다.

첫째는 음식재료 공급 단계의 특성이다. 구례, 곡성 지역은 지리산 끝자락의 평야지대이며 항구가 인접하여 산, 들, 바다의 산물들이 매우 풍부한 지역이었다. 특히, 초피, 울금, 생강, 마늘, 고추, 젓갈 등의 다양한 양념들이 생산되고 음식에 이용되어 풍성한 음식문화가 형성되었을 뿐만 아니라 이러한 양념에 들어 있는 생리활성 물질들은 건강에 도움이 되었다. 또한 거의 대부분 장수노인들의 집에 있는 텃밭은 신선한 채소를 공급하며 텃밭 일꾼으로 인하여 적절한 활동량을 제공하며 자연친화적인 생활로 심리적인 안정감을 제공하였다.

둘째는 음식 생산 단계의 특성이다. 같은 식재료라도 음식을 조리하는 사람들의 생각에 따라 기술에 따라 음식은 달라진다. 구례와 곡성지역의 음식 특성은 잡곡밥 위주의 밥과 된장, 김치, 고추장, 젓갈, 장아찌 등 발효음식 중심의 일상식이었다. 또한 음식 조리법은 국, 찜, 나물, 무침 등 수분을 매개로 하는 조리법이었으며 다양한 향신료가 풍부한 양념으로 음식을 만들어 음식의 맛이 깊고 풍성하였다.

셋째는 음식 소비 단계의 특성이다. 장수노인들은 매일 일정한 양의 음식을 세끼 규칙적으로 소비하고 있었다. 음식 선택의 기준은 자신에게 소화가 잘 되는 음식으로 일평생 먹어 왔고 자신에게 잘 적응된 된장, 김치, 간장 등의 발효음식이 소화가 잘 된다고 하였다. 또한 균형 잡힌 식생활을 하고 있었으며 특히 단백질의 급원은 일일 단위의 일상식에서는 콩과 된장 위주의 식생활, 주 단위의 특별식에서는 생선찜과 구이로 단백질 보충, 월 단위의 행사식에서는 육류로 단백질을 보충하는 것으로 나타났다. 장수인들의 또 다른 특징은 바로 이웃과 함께하는 나눔의 식생활이란 점이다. 새로운 음식이나 특별한 음식이 있을 때는 그 양의 많고 적음을 떠나서 이웃과 나눠 먹었다. 음식 나눔을 통하여 대인관계와 사회적 유대를 돈독히 하고 공동체의 소속감을 증대시켜 삶의 만족도를 높이며, 다양하고 풍성한 식생활을 하고 있었다.

이상에서와 같이 전라도 장수지역 중 하나인 구례, 곡성 지역 장수인들을 대상으로 심층면접을 통한 개별적인 사례로서 장수인들의 음식문화 특성을 음식 생산과 소비라는 시스템적 구조에서 해석하고 잠정적인 결론을 제시하였다. 질적 조사의 개별성은 일반화의 한계가 있기 때문에 통계적 방법인 양적조사 연구와 함께 해석되어진다면 추후 한국 장수인들의 식생활 문화 특성을 유기적이고 총체적으로 이해하는데 매우 의미 있는 작업이라 사료된다.

감사의 글

이 논문은 2011년도 호서대학교의 재원으로 학술연구비 지원을 받아 수행된 연구이며(2011-0044) 이에 감사드립니다.

■ 참고문헌

- 김태현. 2007. 노년학. 교문사. 서울. pp 9-32
- 민족문화추진회. 1989. 고전국역총서 신증동국여지승람 제39권. 민문고. 서울. pp 191-255
- 박상철. 2002. 한국의 백세인. 서울대학교출판부. 서울. pp 12-25
- 박상철, 이미숙, 이정재, 한경혜. 2005. 한국장수인의 개체적 특성과 사회환경적 요인. 서울대학교출판부. 서울. pp 5-130
- 박종희. 2005. 한국 민간약도감. 신일상사. 서울. pp 257-260
- 이인정, 최해경. 1996. 인간행동과 사회환경. 나남출판. 서울. pp 23-45
- 홍숙자. 2001. 노년학 개론. 하우. 서울. pp 11-39
- Baek JW, Koo BK, Kim KJ, Lee YK, Lee SK, Lee HS. 2000. Seasonal Food Intake Status of the Long - lived Elderly People in Kyungpook Sung-Ju. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 29(4):691-700
- Choi HJ, Kang DH, Kim GE, Cheong HS, Kim SH. 2002. A Study on Nutritional Status of the Long - lived Elderly People in Kyungnam. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 31(5):877-884
- Chung NS, Lee JJ, Kim HJ, Lee JM, Seo G, Lee HJ. 2003. A Study on the Longevity Index and the Criteria of Longevity in Rural Area for Aged Society. *Korean J. Korean Society of Rural Planning*, 9(3):35-39
- Houston DK, Johnson MA, Poon LW, Clayton GM. 1994. Individual foods and food group patterns of the oldest old. *J Nutrition Elderly*, 13(4):5-23.
- Jeong KJ. 2003. A Geographical Study of Longevity Villages in Jeju Island Korea. *Korean J. Cheju Studies*. 23(0):37-65
- John W. Creswell, Kim YS, Lyu SL, Park PW, Sung YG, Sung JH, Yoo SH, Lim NS, Lim CH, Chung JJ, Heo JB. 2011. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 3rd ed. Seoul, Sigmappress, p300
- John WL. 2000. Income inequality and mortality, *British Medical Journal*, 320: 1200-1204.
- Kang YH, Kim NY, Eliza L. 2008. The relationship of perceived health status, activities of daily living and nutrition status in the community-dwelling Korean elderly. *Korean J Acad Nurs*, 38(1):122-130.
- Kim HL. 2000. A Study on Comparison of Volunteering Service Satisfaction Degree Followed by Volunteering Service Activity Style of an Old Man. Masters degree thesis. Sungkyunkwan University. pp 24-29
- Kim SA, Kim J, Woo MK, Kwak CS, Lee MS. 2005. Antimutagenic and Cytotoxic Effects of Ethanol Extracts from Five Kinds of Seaweeds. *Korean J. Korean Society of Food Science and Nutrition*, 34(4):451-459
- Kim YS, Yoon SS, Kim HJ, Lee JJ. 2002. Assessment of Geographic Factors with Time on Longevity using Geographic Information System. *Korean J. Rural Planning* 8(3):41-48
- KNSO (Korea National Statistics Office). 2010. 2009 Social indicator in Korea. National Statistics Office, Kangmoon Publishing, Dajeon. pp 62-63.
- Ko YS. 2003. Characteristics of Eating Behavior of the Long-Lived Elderly People in Jeju Area. *Journal of Cheju Studies*, 23:95-125
- Kwak CS, Kim MY, Lee MS. 2005. Antioxidative Effect of Plant Food Mixtures in Rat Fed on High Fat-High Cholesterol Diet. *Korean J. Nutrition*, 38(5):352-363
- Kwak CS, Yon MY, Lee MS, Oh SI, Park SC. 2010. Anthropometric Index and Nutrient Intake in Korean Aged 50 Plus Years Living in Kugoksoondam Longevity-belt Region in Korea. *Korean J. Community Nutrition*, 15(3):308-328
- Lee MS. 2004. Characteristics of Dietary Habit and Nutritional Intake of the Oldest Old in the Korean Longevity Belt. *J. Korean Geographical Society*, 1:31
- Lee SM. 2011. Association of Whole Grain Consumption with Socio-Demographic and Eating Behavior Factors in a Korean Population: Based on 2007-2008 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Korean J Community Nutr*, 16(3):353-363
- Park MY, Kim GR, Lee DJ, Kim JM, Park PS. 2006. A Survey of Food and Nutrient Intakes of the Eged People in Rural Area, Gyeongbuk Yecheon. *The Korean journal nutrition*, 39(1):58-73
- Park SC. 2008. Vitamin B₁₂ Contents in Some Korean Fermented Foods and Edible Seaweeds. *Korean J. Nutrition*, 41(5):439-447
- Park SC. 2011. The JoongAng Ilbo 2011.04.15. <http://ioa.snu.ac.kr>
- Park SH, Song HS, Yoon JG. 2005. Needs for Rural Amenity Resources by the Necessary Conditions of Urban Dwellers' Longevity. *Korean J. Green Tourism Association*, 12(2):210-214
- Park SH, Song HS, Yoon JG. 2006. Needs for Attractions to Play of Rural Tourism by the Necessary Conditions of Urban Dwellers' Longevity. *Korean J. Green Tourism Association*, 13(1):77-79
- Sharon AJ. 2000. The relation of Residential segregation to all cause mortality, *American Journal of Public Health*, 90(0):615-617
- Simopoulos AP, Visioli F. 2000. Mediterranean diets. Karger, Basel.
- Takeda S, Noji H, Hirose N, Arai Y, Yamamura K, Shimizu K, Homma S, Ebihara S, Takayama M. 1998. Nutritional intake by the oldest elderly Japanese. Tokyo centenarian study 6. *Nippon Ronen Igakkai Zasshi (Japanese J*

geriatrics), 35(7):548-558.
Willcox BJ, Willcox DC, Suzuki M. 2001. The Okinawa Program. New York: Clarkson Potter Publishers.
Yon MY, Lee MS, Oh SI, Park SC, Kwak CS. 2010. Assessment of Food Consumption, Dietary Diversity and Dietary Pattern during the Summer in Middle Aged Adults and Older Adults Living in Gugoksoondam Longevity Area, Korea. Korean J. Community Nutrition, 16(4):536-549
NECS. 2001. New England Centenarian Study: [\[havard.edu\]\(http://www.med.havard.edu\)
OCS \(Okinawa Centenarian Study\): <http://www.okicent.org>
국사편찬위원회\(The National Institute of Korean History\). 2005. The True Record of the Joseon Dynasty. <https://sillok.history.go.kr>
WHO. 2000. Health systems:improving performance WHO.
2011년 12월 30일 신규논문접수, 2012년 3월 6일 수정논문접수, 2012년 4월 2일 채택](http://www.med.</p></div><div data-bbox=)