Vol. 01

지역민과 함께하는

장수마을 건강이야기

첫번째 이야기, **세지면**



마이크로바이옴웰에이징사업단
MARC
Microbiome Based Well-Aging Research Center

Microbiome Based Well-Aging Research Center

마이크로바이옴 웰에이징 사업단

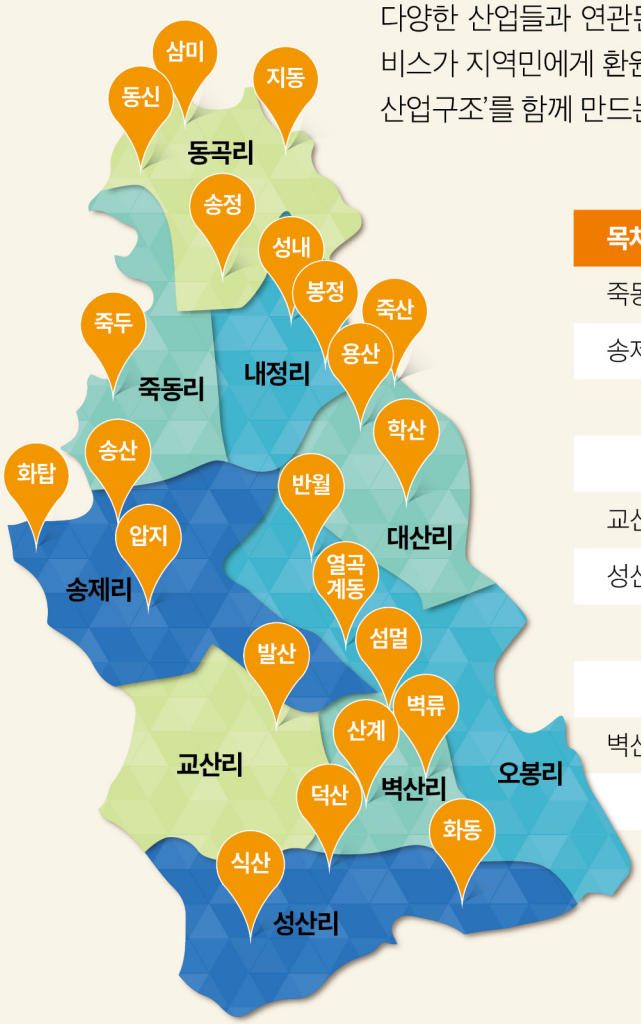


인간의 유전자와 장내미생물의 유전자가 각종 질병 및 노화에 관여한다는 연구가 저명 학술지에 게재되면서, 마이크로바이옴 선진 기술에 대한 투자가 활발히 이루어지고 있습니다.

마이크로바이옴웰에이징사업단 연구팀은 한국인의 마이크로바이옴에 대한 건강나이 알고리즘(Aging clock, 노화 시계)과 마이크로바이옴 유전체 정보를 빅데이터화하여 마이크로바이옴 생태계를 진단하고 질환별 상태의 비교를 통해 인체 건강나이를 예측할 수 있는 원천기술을 보유하고 있습니다.

전남도의 풍부한 천연자원을 바이오헬스 소재 개발에 적용하여 전남도가 천연자원의 산지로써 고부가가치가 가능한 새로운 마이크로바이옴 신산업을 일으키는 주역이 될 수 있도록 하기 위해 새로운 비즈니스 모델을 한국 시장에 맞도록 재설계하고 이에 필요한 원천기술, 소재 기술, 표준화 기술의 상용화를 통해 사업기간 내에 시장 진입이 가능한 수준까지 달성할 계획입니다.

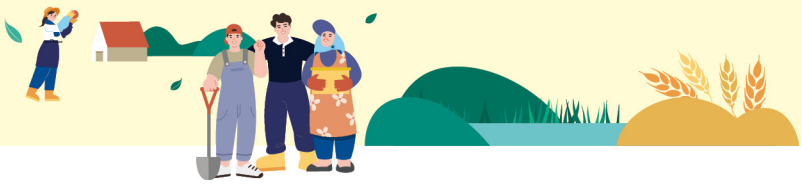
2022년 장수마을 마이크로바이옴 연구는 65세 이상 장수인 460명이 식생활, 건강생활, 건강 상태, 사상체질에 대한 설문조사와 함께 소변 및 대변의 마이크로바이옴 데이터 구축에 참여하였습니다. 향후, 마이크로바이옴웰에이징사업단은 다양한 산업들과 연관된 수요를 창출하여 개인 맞춤형 마이크로바이옴 정보 서비스가 지역민에게 환원될 수 있도록 '전남도가 키우고, 전남도가 돈을 버는 미래 산업구조'를 함께 만드는데 기여를 할 것입니다.



목차

죽동리	죽두마을	04	동곡리	동신마을	12
송제리	송산마을	05		지동마을	13
	화탑마을	06		삼미마을	14
	압지마을	07		송정마을	14
교산리	발산마을	07	내정리	봉정마을	15
성산리	덕산마을	08		성내마을	15
	식산마을	09	대산리	학산마을	16
	화동마을	09		죽산마을	17
벽산리	벽류정마을	10		용산마을	17
	섬멀마을	11	오봉리	계동마을	18
	산계마을	11		열곡마을	18
				반월마을	18

발간사





나 창 수

안녕하세요. 마이크로바이옴웰에이징사업단에 관심과 도움을 주신 분들에게 감사 말씀을 드리고, “지역민과 함께하는 장수마을 건강이야기” 책자를 펴내게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

“마이크로바이옴 기반 스마트 웰에이징 기술 개발(MARC)”은 과학기술정보통신부 2021년 지역의 미래를 여는 과학기술프로젝트 사업(연구 기간 2021년~2025년)에 선정되어 올해 2년차 연구를 수행하고 있습니다.

금년부터 시작하는 사업 내용 중 지역 내 장수마을 식생활 건강 조사와 함께 건강 마이크로바이옴을 발굴하는 것이 핵심 사안입니다. 코로나로 인해 조사활동이 어려웠으나 다행히 상반기 이후 외부 활동이 가능하게 되어 여러분의 도움과 지원, 열정적인 활동으로 인해 목표로 하는 숫자 이상을 달성하게 되었습니다.

세지면 27개 마을 중 23개 마을에서 참여해 주셨고, 금번 조사 활동을 통해 지역의 상황과 어르신들 모두 건강에 대한 관심이 매우 높다는 것도 알게 되었습니다. 우리 사업단에서는 조사연구 결과를 토대로 지역민의 건강 장수에 도움을 줄 수 있도록 다양한 서비스를 준비 중에 있습니다. 지역민을 대상으로 마이크로바이옴 수집·분석·빅데이터화하는 ‘건강장수 리빙랩’, 건강장수를 위한 한국형 에이징클락 기술 기반의 ‘바이오 헬스케어 스마트 플랫폼 구축’ 사업을 진행하고 있으며 이들 계획이 시스템적으로 순조롭게 진행되어 대학, 기관, 기업, 병원 및 지자체가 참여하고 활동하는 장이 될 것입니다.

본 장수마을 조사 사업에 참여해 주신 교수님, 사업단 연구원, 그리고 모니터링 지원요원 분들께도 감사드립니다. 또한 연락 등 제반 사항을 지원해 주신 세지면 마을 이장님들과 흔쾌히 참여해 주신 어르신들에게 다시 한번 깊이 감사드리고, 모두 100세 이상까지 건강하시길 기원합니다.

2022년 11월 30일

동신대학교 마이크로바이옴웰에이징사업단장

죽두마을

죽동리 죽두마을
나상원 이장님



"우리 마을은 만봉천이 흐르고 여름에는 벚꽃과 백일홍이 활짝 피어오르는 아름다운 마을입니다. 비교적 나이가 젊은 세대로 이루어져 어르신을 부모처럼 공경하고 어르신들 역시 마을 일들을 자신의 일처럼 참여하는 공동체 의식을 가지고 있습니다."

올해로 4년째 이장을 맡고 있는 죽두마을 나상원 이장님은 마을 자랑으로 인터뷰를 시작했다. 마을 어르신들의 장수 비결에 대한 질문에도 살기 좋은 죽두마을 이야기로 이어갔다.

"우리 마을은 금성산과 영암 월출산 가운데에 있어 공기가 맑아 살기 좋고 또한 마을 주민들이 예전부터 서로 기쁨과 아픔을 함께하는 또 하나의 가족처럼 생활합니다. 또한 어르신들이 마을 농사 외에도 꾸준히 소일거리로 일을 놓지 않으시는 점들이 장수의 비결이라고 생각합니다."

"

가가호호(家家戶戶) 마을주민의 이름을 문패로!!



프로젝트에 참여하며 특별한 어려움은 없었지만 연구조사를 위해 필수로 사용해야 했던 채변키트에 대해서는
"어르신들이 채변키트 활용 방법이나 채변하는 것을 잊어버려서 받아오는 것이 상당히 어려웠습니다."라고 밝혔다.

평소 마을 어르신들의 생활습관과 마을 주변 환경이 장수에 어떤 영향을 미치는지 의문점이 있었다는 이장님은 이번 연구조사에 참여하며 좋은 결과가 있기를 기대한다고 하였다.

나주나씨 삼효문
효자 나득륜과 효부 풍산 홍씨, 아들 나학신의 효에 대한 행적을 기리기 위해 1854년 철종 때 세워진 효자각이다.



송산마을

송제리 송산마을
안 기 이장님



"동신대학교 한의학과는 평소 명성이 높기로 유명하지요. 우리마을을 선정해 어르신들 건강을 확인해 주신다고 하니까 상당히 흡족해 하면서 흔쾌히 받아들였습니다. 마을 주민들도 고마워했고 앞으로도 이런 기회가 꾸준히 있기를 바랍니다."

화창한 가을의 한복판에서 송산마을 안기 이장님과 만나 편안한 분위기로 인터뷰를 시작했다.

"우리 마을은 7개 마을로 형성되어 있어서 상당히 면적이 큽니다. 특히 송산마을의 동산에 문화재가 있어서 경관도 좋고 세지멜론, 배, 쌀 등 다양하고 부가가치가 높은 농산물을 재배해서 소득이 좋습니다."



"우리마을 어르신들은 새벽에 일찍 일어나셔서 운동을 많이 하십니다. 시골이라 공기가 맑아 건강에 도움이 될거예요. 아침에 운동과 더불어 식사도 알맞은 시간에 적절하게 하시고, 특히 송산마을에서 곡식을 경작해서 내손으로 추수해서 먹는 것, 고기 대신 채소를 많이 먹는 것이 건강의 비결인 것 같습니다."라고 장수마을의 비결을 이야기해주셨다.

이장님은 이번 프로젝트에서 어르신들이 불편해했던 기억을 꺼내며 안타까워했다.

"저는 올해 71세입니다. 채소와 오곡밥을 주로 먹으니까 속이 편안한 편입니다. 제 또래 분들은 불편함은 없는데 어르신들은 변비가 심해서 한번 채변하면 일주일 있다가 다시 시도해야 해서 그게 좀 어려웠습니다."

기동대장을 맡아 곳곳의 관리는 물론, 어르신들 예방접종까지 직접 챙기는 이장님은 건강을 강조했다.

"사람 욕심이 권력 아니면 돈이라고, 잘 사는 마을이 되었으면 좋겠어요. 그렇지만 1순위는 건강이지요. 돌아가시면 돈이 많아봐야, 권력이 있어봐야 별 소용이 없어요. 어르신들이 오래 사셔야 활성화가 되고 화목해지는 거죠."

마지막으로 프로젝트 후에 진료 차 방문했던 나주동신대학교 한방병원의 친절했던 의사, 간호사분들께 이 자리를 빌려 고맙다는 말을 전하였다.

화탑마을

송제리 화탑마을
김종구 이장님



2020년 국내 최고의 체험 휴양마을로 인정된 화탑마을!

넉넉한 인심과 따뜻한 웃음소리가 가득한 곳!
청정지역 나주에서 미소가 예쁜 사람들이
모여 사는 곳!
거니는 것만으로도 마음이 치유가 되는 곳!
여기는 화탑마을입니다.

– 마을 초입에 세워진 팻말의 문구 –

화산마을과 탑동마을이 통합되어 조성된 화탑마을, 김종구 이장님은 마을 주민들이 장수하는 첫 번째 비결로 화합을 꼽았다.

"첫째는 화합입니다. 서로 질투하는 것이 없어서 마음이 편안하니, 그것이 장수하는 데에 큰 도움이 되고 있지 않나 생각이 듭니다."

150여 년의 역사를 갖고 있는 마을은 나주 나씨, 전주 이씨 등이 주축을 이루는 집성촌이었다. 농지라고 할만한 넓은 면적이 없어 50년 전부터 야산을 개발하여 농지를 늘려왔고 이는 자연스럽게 인구 유입과 소득증대로 이어졌다.

"시골에 농사꾼은 토지가 있어야 하잖아요. 그 토지가 몇 배로 늘어났기 때문에 소득도 늘어서 이 주위에서는 잘 사는 걸로는 부럽지 않은 마을이죠. 한때는 소득도 제일 높았어요."

이 마을 어르신들은 장수하는 마을의 원인을 분석하고 삶의 방식을 관찰하여 개선점을 찾아보고자 본 프로젝트에 참여했다. 프로젝트에 참여한 주민들은 평소 모습 그대로를 보여주면 되겠다는 마음으로 큰 거부감 없이 받아들였다.

"해년마다 병원에서 건강검진을 받을 때와 방식이 유사해서 그다지 어렵지는 않았어요."

시종일관 웃으며 대화에 응해주신 이장님은 연구한 부분에 대한 결과가 좋은 결실을 맺기를 기대한다고 하였다.



송제리오층석탑

1980년 6월 2일 전라남도 유형문화재 제78호로 지정되었다. 간결하면서 단정한 이 탑은 지붕돌받침이 4~2단으로 일정하지 않고, 처마의 네 귀퉁이가 많이 올라간 점 등으로 보아 고려시대의 작품으로 추정된다.

소재지: 전라남도 나주시 세지면 화탑길 32



압지마을

송제리 압지마을
강양수 이장님

압지마을은 면 소재지 북서쪽 2.2km의 야산에 있는 마을로 과수, 수박, 채소 등을 재배하고 있다.

이 마을은 김해 김씨 후손들이 경상도 김해에서 이거하여 난을 피하고 200년간 부귀를 누릴 수 있는 마을이라 하여 현재도 김해 김씨가 터반을 이루어 정착하였다. 전설에 의하면 마을의 지형이 오리가 노는 연못의 형상과 같다 하여 압지라 일컬었다.







발산마을

교산리 발산마을
최철호 이장님

발산마을은 아담한 야산 구릉에 위치한 전의 이씨 집성촌으로 제일봉이 솟아있다.

일찍이 점필재, 김종직 선생의 문하생으로 대사간을 지낸 이영상은 예종비 안순왕후 인척으로 세상이 심상치 않으리라 예견하고 이곳에 정착하여 그 후 무오사화에 희생되지 않았다. 그의 아들 이담을 이어 그의 증손 용제 등 전의 이씨가 번성하여 전국에서 가장 호수가 많은 집성촌이 되었다. 약 400년 전 마을을 파산이라 일컬었으며 그 후 마을의 형상이 앞에는 승좌, 뒤에는 가작절, 마을 양편에는 염주골과 탑골이 있어 중의 발의대라 하여 발산이라 칭하였다.(구명: 바르뫼)

마을에는 충신각과 고인돌, 말무덤 등의 유적지와 유물이 있으며 명창 이순호 선생 소리비와 기우제 제단, 노래비가 있다.





덕산마을

성산리 덕산마을

김순갑 전 이장님





마을 앞으로 흐르는 개천 주위 양쪽으로 8m에 이르는 개나리 꽃밭이 있는 덕산마을에서 김순갑 전 이장님을 만났다.

"우리 마을은 전형적인 배산임수입니다. 주변 산지와 하천에 여러 동물과 반딧불이 같은 곤충, 물고기도 많습니다. 특히, 개나리꽃이 피는 3월 말에는 아주 보기가 좋습니다. 그래서인지 외지에서 오신 분들이 마을이 아주 좋다고 얘기들 합니다. 산 좋고 물 좋으니까 장수하시는 것 같습니다."

이번 프로젝트에 참여하지는 못했지만 마을 주민들의 건강을 살펴주시어 고맙다는 인사와 더불어 마을의 장수 비결을 전해주셨다.

"산 좋고 물 좋은 곳에서 생활하시는 분들이라서 항상 건강을 유지하고 또 관공서에서 진행해 주시는 운동도 하시고 열심히 생활하시는 게 장수의 비결이 아닐까요."

전 이장으로써 10여 년 동안 이장을 하면서 느꼈던 점과 당부의 말을 남겼다.

"우리 마을에 낚시꾼들이 아주 많이 오는데 거주민들은 낚시꾼들을 반갑게 생각하지 않습니다. 고기가 많아서 잡아가는 건 좋은데 낚시꾼들이 쓰레기를 너무 많이 버려요. 하다못해 자기 집에서 쓰던 쓰레기까지도 놔두고 가요. 시골에는 아시다시피 젊은이들은 없고 노인들만 주로 사시는데 노인들이 그 쓰레기를 치울 여건이 되질 않아요. 때문에 면사무소에도 수차례 건의해 봤지만 쉽게 개선되지 않더라고요. 낚시꾼들이 고기는 많으니까 얼마든지 잡아가셔도 좋지만 쓰레기를 안 버렸으면 좋겠습니다.

또, 외지에서 오시는 분들은 마을에 정착하시면 이 마을 정서에 맞게 마을 주민들의 생각을 헤아려서 같이 어울려야 되는데 정착민들은 자꾸 법대로 따져요. 그래서 서로 협의하여 풀어나갈 수 있는 사소한 부분들까지 면사무소에 민원 넣고 파출소에 신고하곤 합니다. 거주민들도 잘 정착할 수 있도록 노력하겠지만 정착민들 역시 거주민들과 동화되어 같이 어울리고자 하는 노력이 필요하지 않나 싶습니다."





식산마을

성산리 식산마을
조규록 이장님



식산마을은 산 좋고 공기 좋은 장수마을이다. 넓은 평지에 조성된 논과 밭에 농사를 짓고 있어 추수할 무렵에는 훤한 벌판이 장관이다.

장수어르신이 많이 살고 있어 세지면의 친구로부터 프로젝트에 대해 듣고 참여하게 된 식산마을의 조규록 이장님과 이야기를 나눴다.

청정마을 식산마을, 맑은 공기와 함께하는 것이 장수의 비결이 아닐까 생각한다는 이장님.

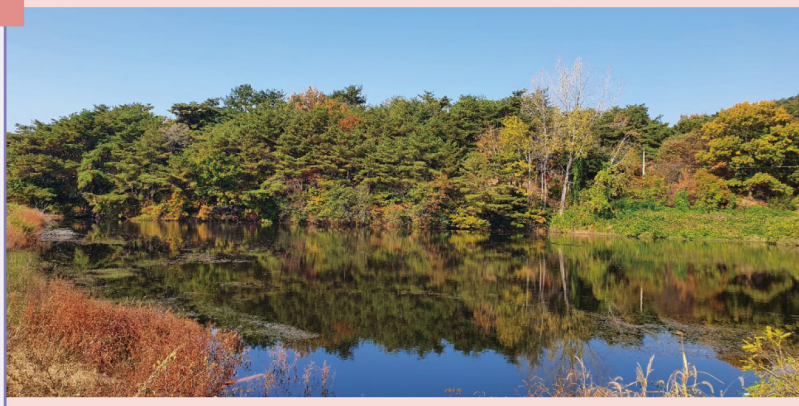
"참여자들이 거의 노인이라 프로젝트 초기에는 불편한 부분들도 있었지만 참여 반응은 좋았습니다. 건강검진이라고 생각하고 참여했던 채변키트 검사의 연구 결과에 대해 많은 기대를 하고 있습니다."



화동마을

성산리 화동마을
서석순 이장님

"우리 마을은 보시다시피 아담하니 조그마하고 그런데도 정돈이 좀 잘 돼 있어요. 몇 군데 좀 손볼 데만 빼면 외부에서 온 사람들이 참 좋다고 그러더라고요~ 그래서 정년퇴직한 교장 선생님이 여기로 이사 오셔서 이렇게 마을 앞을 잘 가꿨어요. 나무들도 다 가꿔 주셔서 마을이 더 예쁘게 잘 꾸며진 것 같아요."



화동마을 서석순 이장님은 낙천적으로 생각하는 것을 장수 비결로 꼽았다.
"거주민들이 전반적으로 낙천적인 면이 있어 너무 고되게 농사를 짓지는 않고 좀 편하게 지내자~ 노후를 즐기며 보내자~ 하시는 분들이 많죠. 낙천적인 부분이 장수 비결이라 생각합니다."



이장님은 고령의 어르신들을 잘 살펴서 설문지 작성과 채변키트도 잘 받을 수 있었다.
"검사가 잘 마무리되어 결과에 대해서도 기대를 해봅니다."

벽류정마을

벽산리 벽류정마을
김경삼 이장님



“역사가 흐르는 마을, 벽류정 느티그늘에 이는 바람

마을이 생겨난 지 약 500년 가까이 되었다는 벽류정 마을, 김경삼 이장님과 이야기를 나눴다.

1640년 인조 때 김운해가 건립한 정자는 벽류 김운해선생의 호를 따 벽류정이라고 이름하였다.

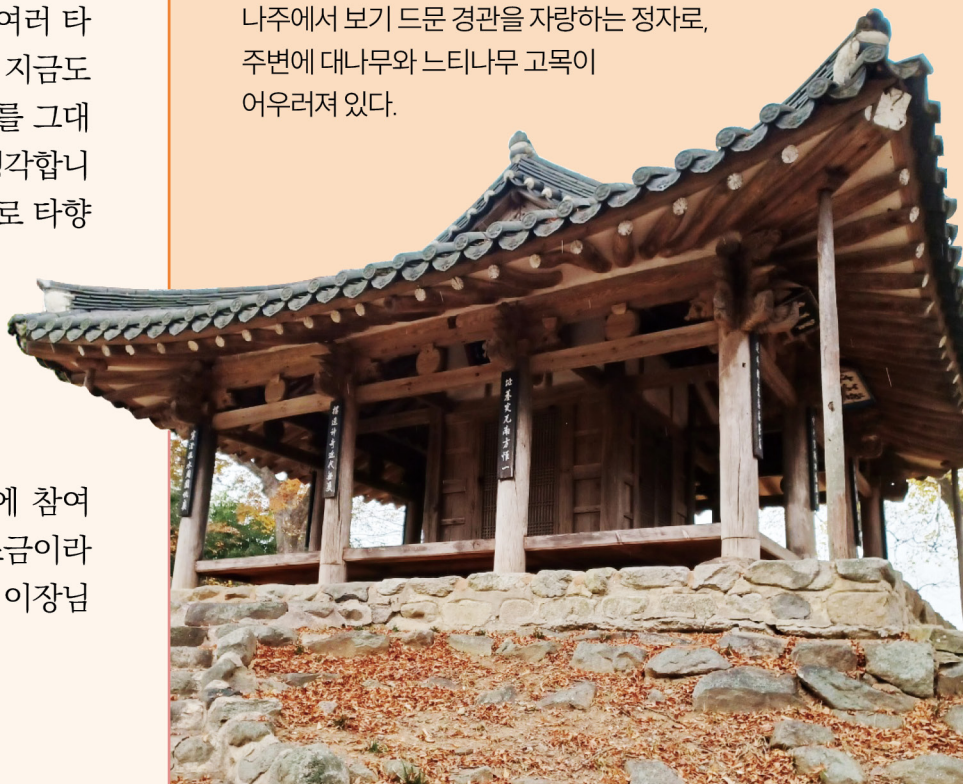
“우리마을은 아주 유구한 역사를 가지고 있는 마을입니다. 그리고 후손들이 지금 3개의 마을을 이루어 벽산리의 벽류정, 상계, 덕산, 삼촌이 한 성을 가지고 있었습니다. 그런데 지금은 마을이 작아지고 세월이 흘러서 여러 타성들도 조금씩 살고 있습니다. 그리고 지금도 그때 그 시절의 정자와 나주시 문화재를 그대로 보존하고 있는 것을 자부심으로 생각합니다. 저는 김운해님으로부터 12대 손으로 타향살이 50년을 하다가 여기 온 지 한 7년 됐습니다. 마을 주위 분들이 환영을 많이 해주셔서 지금은 참 평화로이 잘 살고 있습니다.”

동신대학교에서 제안하는 프로젝트에 참여하는 것이 마을에 계시는 분들에게 조금이라도 도움이 될 것이라고 생각하셨다는 이장님은 연구 조사과정이 어렵지 않았다고 했다.

“동신대학교에서 기획하신 프로젝트가 마을 어르신들의 건강을 살필 수 있겠다 싶어 동참하게 됐습니다. 채변키트를 사용하는 것도 그 전에 유사한 검사를 받아봤기 때문에 어려운 점은 없었습니다.”

이장님은 유기농산물로 식사하고 맑은 공기와 맑은 물을 마시는 것이 장수 비결이라고 생각하신다고 허허 웃으시면서 장수인의 생활에 대해 이야기하셨다.

벽류정
1992년 11월 30일 전라남도 유형문화재로 지정
나주에서 보기 드문 경관을 자랑하는 정자로,
주변에 대나무와 느티나무 고목이
어우러져 있다.



섬멀마을

벽산리 섬멀마을
김용구 이장님

섬멀마을은 면 소재지와 생활권이 인접하여 주민들의 생활도 면 소재지와 비슷하다.

삼국시대 이후에 형성된 마을로 옛날에는 본 마을까지 배가 들어왔었다 하여 섬과 관련된 지명이 많다. 마을 앞 들을 한강들이라고 하고 현 동각의 위치를 선착장으로 활용하면서 섬의 교통로였다. 옛 지형을 본떠 섬마을 또는 섬말이라 칭한다.







산계마을

벽산리 산계마을
김형빈 이장님

산계마을은 성덕산 능선에 있어 쌀과 보리농사 위주로 생활하다 최근에 시설채소, 영농으로 바뀌어 가는 농촌마을이다.

광산 김씨 김수절이 1676년경 발산에서 거주하다 마을 뒤에 모신 조상 분묘를 수호하기 위하여 이곳으로 이주했다. 성덕산과 앞에 흐르는 시내의 중간에 위치한다 하여 '뫳계'라 불렀으나 이를 한자로 '산계'라고 명명되었다.

유적으로는 고인돌 1기가 있으며, 성덕산에 기우제 제단이 있어 산계주민이 제사를 지냈다. 삼간서당(운암재)에서 문산 김영익 선생이 학문 교육을 실시하여 인재를 양성하였다.





동신마을

동곡리 동신마을
염태옥 이장님



"우리 마을의 장수 비결은 맑은 공기와 유기농 채소, 그리고 적당한 운동이라고 생각해요. 어르신들이 집에만 계시지 않고 자주 돌아 다니니까 그것도 운동이에요. 그리고 또 한 가지는 국가에서 운영하는 의료보험 체계가 잘 되었다는 거죠."
동신마을 염태옥 이장님은 장수에 대해 이렇게 말했다.



"우리 마을은 65분 정도 살았는데 어르신들이 돌아가시고 자식들이 태어나 지금은 35분 정도 살고 있습니다. 인심 좋은 마을이에요. 그리고, 젊은 사람들이 특용 작물 중에 멜론을 재배하고 다들 열심히 살고 있습니다."



프로젝트를 진행하면서 어르신들이 겪은 어려움 중에 시간이 부족했던 점을 토로했다.
"나이 많으신 어르신들이 연구 방식에 대해 이해가 더딘 부분들도 있었고 이분들 중에 한글을 모르신 양반이 있었어요. 그것 때문에 시간이 좀 더 길었으면 좋겠다고 생각했어요."

"우리마을에 65세 이상 마을 주민들이 많아 장수마을 프로젝트에 참여했고 마을 주민들이 최신 기술로 건강을 알아볼 수 있는 기회를 갖게 되어 상당히 고맙다고 생각하고 있습니다. 앞으로 이런 기회가 있으면 참여할 수 있도록 해주시면 감사하겠다."라고 하였다.

동신대학교 나창수 교수님의 권유로 프로젝트에 참여한 동신마을은 고령의 마을 주민들이 앞으로 더 장수할 수 있는 방법을 찾기를 기대한다고 전했다.





지동마을

동곡리 지동마을
노옹곤 이장님

지혜의 눈을 뜨게 하는 오목샘

세지면의 가장 위쪽, 국도 23호선을 중심으로 양쪽으로 배치되어 있는 지동마을에서 노옹곤 이장님을 찾았다.

"우리 마을은 약 칠십 세대 되는데 인구는 120분 정도 되고 그중에서도 남자분이 더 수가 많습니다. 그러니까 남자들이 장수하는 동네고~ 그리고 오목샘이라고 까마귀 눈 형국에 해당되는 전설이 있는 샘도 있고 그 외에도 연못이 상당히 많았어요. 그래서 가뭄 때도 큰 피해 없이 농사를 지을 수 있었지요. 지금도 존재하는 샘은 마을의 근원이 되었고, 못 지자를 써서 우리마을의 이름이 '지동'이라 불리게 되었습니다.

우리 마을은 농산어촌 개발 사업으로 마을 가꾸기 사업도 진행 예정이고, 살기 좋은 마을이라 마을 인구수도 계속 늘어나고 있습니다. 생산되는 농산물은 세지 멜론, 나주배, 그리고 축산 한우를 주력으로 하고 있습니다."



세지면 이장단 협의회 회장을 맡고 있는 이장님은 이번 프로젝트를 다른 마을에도 알려, 함께 참여하게 되었다.

"동신대학교 한의학과(나창수) 교수님의 권유로 장수마을 장내미생물 연구에 좋은 자료로 쓰인다고 하여 참여하게 되었습니다. 어르신들이 이 프로그램을 어려워하지 않을까 의문점이 있었는데 실제 채변키트를 사용할 때 과정들을 조금 불편해하셨습니다."

이장님은 스트레스가 장수를 해치는 가장 큰 요인이라고 생각한다며 "나이 들어가면서 어떻게 스트레스를 줄이고 즐겁게 생활할 수 있는지가 중요한 것 같아요. 그래서 저는 마을 이장을 하면서도 프로그램으로 한글학교나 음악 교실, 운동 교실도 운영하고 있고 자체 내부 조직들과 같이 어르신들하고 즐겁게 여행도 가는 그런 프로그램을 가지려고 노력을 하고 있고 실천하고 있습니다."

"개인별로 어떤 식성으로 어떤 것을 많이 드시는지를 토대로 해서 장수의 비결이 무엇인지 밝혀내기 위해 프로그램을 진행하신 것으로 알고 있습니다."

이장님은 프로젝트를 통한 연구 결과에 대해서 마을에 전달해 주었으면 하는 바람을 갖고 있었다.



삼미마을

동곡리 삼미마을
김남곤 이장님

삼미마을은 43가구로 이루어졌고, 남자는 26명 여자는 32명으로 총 58명이다. 두 개의 마을이 합쳐져 한쪽은 삼미동 다른 한쪽은 우동 그래서 삼미우동이라고도 부른다.

"우리 마을은 옛날에는 가장 낙후됐던 동네였지만 지금은 가장 소득이 높은 동네입니다. 20가구가 고소득 작물인 멜론 농사를 짓고 있고, 자식들이 이어받아 마을이 젊어지고 있습니다."



다른 마을 이장님의 권유로 참여하게 된 삼미마을 김남곤 이장님은 프로젝트를 진행하면서 참여 인원이 한 번에 몰려 혼잡했던 점과 채변키트에 대한 추가 설명의 필요성을 느꼈다고 말했다.

"장수 비결이라면 소식하고 웃으며 대화 할 상대가 있기 때문이라고 생각해요. 또, 의료 서비스가 잘되어 있기 때문입니다."라며 이장님은 이번 연구조사를 통해 얼마나 장수할 수 있을지 알 수 있을 거라는 기대감을 가져본다.



송정마을

동곡리 송정마을
정양현 이장님

송정마을은 면 소재지 북쪽 4.41km에 위치해 있으며 쌀, 보리농사 위주에서 과수, 축산, 시설하우스 등을 같이 운영하는 농촌마을이다.

1705년에 진주 강씨 강용상이 영광군 불갑면에서 이곳 평야가 좋아서 이거하여 약 70년 동안 살다가 이거 후, 현재는 김해 김씨가 장흥군 장평면으로부터 이주하여 정착하였다. 마을 뒷산의 거송이 울창해 지나는 길손마다 쉬어갔다 하여 마을 이름을 '송정'이라 하였다.







봉정마을

내정리 봉정마을
장홍기 이장님

봉정마을은 쌀·보리농사와 과수 하우스 등을 재배하는 순수 농촌 마을이다.

경주 이씨 이인국이 전남 함평군에서 이거하여 마을이 형성되었다. 안동 장씨를 비롯한 여러 성씨가 거주하고, 마을 앞 저수지 옆에 당산나무(팽나무)를 심었다. 팽나무가 고목인 것으로 보아 수백 년 전에 마을이 있었던 것으로 예측할 수 있다.

젊은이들이 고향을 잊지 말자는 뜻으로 '팽나무계'를 조직하여 수십 년간 전통을 이어오고 있다. 성내·매화의 가운데 마을로 지형이 받드는 봉우리와 같다 하여 '봉정'이라 부르고 있다. 마을 앞 소류지 봉정제 주변의 5개 구릉지를 개에 비유하고 저수지를 개밥그릇에 비유하여 소류지를 오술방죽이라고 불린다는 전설이 있다.





성내마을

내정리 성내마을
장동균 이장님

"성내마을은 예로부터 샘물이 유명한 동네예요. 원래 자동으로 흘러나왔는데 지금 가물어서 모터를 설치해 항상 틀 수 있습니다. 마을 샘물을 쓰고 살고 동네 사시는 분들이 열심히 일하셔서 우리 마을 어르신들이 장수하는 것 같아요."

부지런한 주민들이 많은 성내마을에서 그중 제일 부지런한 장동균 이장님을 만났다.

프로젝트에 더 많은 인원을 참석시키고자 이장님은 어떻게 하셨을까?

"제가 그날 좀 많은 인원을 참석하기 위해서 우리 집에 일을 주선했어요. 전부 다 모시는데에 시간이 많이 소요되긴 했지만 주민들이 많이 참석하게 되어 다행이었습니다."

참여하신 마을 어르신 중에 변비 때문에 채변을 다시 하게 되어 조금 번거로움이 있었다는 이장님은 연구 통계를 토대로 앞으로 우리 건강에 대해 연구를 많이 해줬으면 하는 바람을 내비쳤다.





학산마을

대산리 학산마을
이동수 이장님





백룡산 내룡이 월봉산에 이르러 산을 내려와 학음등에 머무르고 서북쪽의 용궁제가 물길을 막고 있어 마을이 형성되었다는 유래를 갖고 있는 학산마을에서 이동수 이장님을 만났다.

"우리마을은 인심이 좋아요. 그리고 예전에 6.25 때 전쟁 나간 사람이 다 살아서 돌아왔어요. 우리 마을은 성씨들이 다른데 광산 김씨들이 많이 살고 다음으로는 양산 이씨들이 많아요. 용궁제라는 큰 저수지가 있고, 세지면에서 가장 작은 산도 있고 가장 큰 산도 있어요. 그 정기를 받아서 인심이 아주 좋습니다."

주로 과수, 시설채소 등 고소득 작물을 재배하여 소득이 높아 잘 사는 마을이 되어가고 있는 학산마을은 산과 물이 풍부하고 공기도 맑다.

"장수 비결이라면 일단은 공기가 좋아야 하겠죠. 옛날 같으면 60세도 되기 전에 다 돌아가셨는데 지금은 이렇게 오래 사신 거 보니까 일단 잘 드시고, 주변 자연환경이 좋아 마음의 여유도 있어서 스트레스를 덜 받는 게 장수 비결인 것 같아요."

이번 프로젝트에 참여하면서 어르신들을 밖으로 모시고 나오는 게 참 어려웠다는 이장님은

"어르신들이 병원에서 검진을 잘 안 받아보셔서 잘 모르셨나 봐요. 그래서 채변키트 사용하는 게 좀 힘드셨다고 하더라고요. 그래도 노인네들이다 보니까 그분들의 건강 상태를 알 수 있을 거고 또, 그분들도 '나도 뭔가를 할 수 있다'는 것도 있었어요."라며 불편한 점은 있었지만 어르신들이 이번 기회로 건강을 체크하고 바깥에 마실도 다니셔서 참 좋았다는 말도 덧붙였다.









죽산마을

대산리 죽산마을
이진섭 이장님

영산포를 지나 국도 23호선을 따라가다 보면 세지면 소재지로 가기 전 오른편에 대산2구 죽산마을이 있다.
"죽산마을은 성주 이씨 집성촌이며, 마을에는 효부비와 열녀비가 마을 우산각 앞에 자리하고 있습니다. 효부와 열녀가 많이 나오는 마을임을 알 수 있습니다."

이진섭 이장님은 최근, 제47회 어버이날에 대통령 상을 수상한 마을의 효부에 대해 이야기 했다.
"남들은 요양원에 보내고도 남을 상황인데 시어머니를 본인이 솔선수범하여 집에서 극진히 봉양하여 상을 수상했어요. 그 주인공이 바로 죽산마을에 사는 박영애씨로 시력을 잃은 시어머니의 식사 수발은 물론, 목욕 수발 등을 하면서 정성을 다하여 공로를 인정받았습니다."

이처럼 죽산마을은 효를 다하여 부모를 봉양하고 정성을 다하여 효를 실천하는 마을이라 자랑할 수 있다고 하였다.



용산마을

대산리 용산마을
이상현 이장님

용산마을은 성주 이씨 집성촌으로 주변의 야산에 과수와 채소를 다수 재배하고 있다.

약 350년 전 봉황면 와우에서 거주한 성주 이씨 이범의 후손들이 농경지를 따라 정착함으로 마을이 형성되었으며 그 당시에는 '두무골'이라 칭하였다. 그 뒤 '용산'이라 불리웠으며 서쪽에 있는 궁답을 운영하기 위하여 마을 앞에 저수지를 신설하여 '용궁제'라 불렀다.







계동마을
열곡마을

오봉리
계동/열곡마을
임낙봉 이장님

계동마을은 오열봉 기슭의 냇가에 있는 마을로 미맥 위주의 순수한 농촌마을이다.

순천 박씨 박해빈이 전남 함평에서 살다가 이거하여 정착하여서 마을에는 순천 박씨가 다수 살고 있다. 마을 앞에 만봉천 계천이 흐르고 있어 계동이라 칭하게 되었다.



열곡마을은 오혈봉산 중턱에 있는 마을로 미맥 및 시설원예와 버섯 재배를 겸업하는 순수한 농촌마을이다.

김해 김씨 김행경이 경상도 청도 백곡에서 살다 낙남 정착하여 오혈봉산 기슭 남향 아늑한 곳에 마을을 형성하였다. '오열리'로 불리어오다 행정적 지명이 '열곡'이라 하여 지금에 이르게 되었다.



반월마을

오봉리 반월마을
홍석곤 이장님



"우리마을 장수의 비결은 주민들이 서로 협조하고 의지하고 우애 있는 '정' 문화라고 생각합니다. 순박한 농심의 마을 사람들이 정으로 똘똘 뭉쳐 서로 의지하면서 살아가고 있어요."

홍석곤 이장님은 정이 가득한 반월마을의 자랑으로 이야기를 시작했다.

"반월마을은 행정구역으로 나주시 세지면 오봉 3리에 속해 있으며 마을 총가구 수는 17호 인구는 현재 남자 13명 여자 11명으로 24명이 옹기종기 정답게 살고 있습니다. 75세 이상 노인분이 7분 계십니다.

저희 마을은 아직 회관이 공식적으로 시에 등록이 안 된 상태여서 마을회관에 대한 여러 지원을 못 받아 아쉬운 점이 있습니다. 추후 마을회관 증축을 하여 마을 어르신들은 물론 출향 고향분들까지 마을을 찾았을 때 고향의 정을 느낄 수 있는 반월마을을 가꾸고자 합니다."

이장님은 건강이 최고라며 이번 프로젝트의 결과에도 기대감을 표했다.

"나이가 들면 건강이 제일 중요한 것 같아요. 좋은 취지로 진행한 프로그램의 연구에 관한 결과도 전달해 주셨으면 합니다."





65세 이상 장수인 대상
장수 마이크로바이옴 연구

식생활·건강생활·건강상태·사상체질·일반적인 특성 조사



참여대상 65세 이상, 전남거주 장수인

참여활동 장내 미생물 자가 채취 / 설문 참여

문의전화 061-330-2941





협조해주신 장수마을 여러분께 감사드립니다.



동신대학교
DONGSHIN UNIVERSITY



지역민과 함께하는

장수마을 건강이야기

이 책자는 2021년도 과학기술정보통신부 재원으로 연구개발특구진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구입니다(No.2021-DD-UP-0380).
이 책의 글과 사진은 저작권법에 의해 무단복제를 금합니다. 책 내용의 일부 또는 전부를 사용하려면 반드시 저작권자의 동의를 얻어야 합니다.