

우리나라 長壽者의 生活 및 意識調査에 관한 研究

(1) 長壽地域의 地域的 特性

崔鎮浩·卞在亨·林采喚·梁珠淳·金洙賢¹·
金正翰²·李炳昊³·禹順姪⁴·崔善男⁵·卞大錫⁶

釜山水產大學·¹濟州大學校·²麗水水產專門大學·

³東義大學校·⁴서울女子大學·⁵群山水產專門大學·⁶日本東京大學醫學部

(1986年 2月 15日 接受)

Investigation of Daily Life and Consciousness of Longevous People in Korea

(1) The Regional Features of Longevity Areas

Jin-Ho Choi, Jae-Hyeong Pyeon, Chae-Hwan Rhim, Jong-Soon Yang,
Soo-Hyun Kim¹, Jeung-Han Kim², Byeong-Ho Lee³, Soon-Im Woo⁴,
Sun-Nam Choe⁵ and Dae-Seok Byun⁶

National Fisheries University of Pusan, ¹Cheju University, ²Yosu Fisheries Technical College,
³Donggeui University, ⁴Seoul Woman's University, ⁵Kunsan Fisheries Junior College,
⁶Faculty of Medicine, University of Tokyo

(Received February 15, 1986)

Abstract

This study was designed to be a link in the chain of the investigation on daily life and consciousness of longevous people in Korea, and to investigate the regional feature of longevity areas. The daily life and consciousness were investigated on 379 subjects (male 121, female 258) of the aged who were above 80 years of age, from June to November in 1985.

This paper is to report the results investigated the longevity rate, distribution, classification and weather of longevity districts, and also the actual conditions such as the functions of daily life and educational degree of longevous people.

1. The number of longevous people in Korea was 171,449 (male 42,842, female 128,607), and the average longevity rate was 0.46% against total population in Korea (male 0.23%, female 0.69%).

2. Of the longevity rates of shi and/or do in Korea, Cheju (1.03%) was the highest among these districts, and decreased in the order of Chonnam (0.79%), Chonbuk (0.66%), Kyongbuk (0.65%) and Kyongnam (0.61%), whereas the large cities such as Inchon (0.22%), Seoul (0.23%), Pusan (0.23%) and Taegu (0.28%) were remarkably lower than districts in seashores and mountains.

3. The districts above 1.0% of longevity rate in Korea showed 17-guns, and the distribution of these districts was 10-guns of Chonnam, 2-guns of Kyongbuk and Kyongnam, and 1-gun of Kyonggi, Cho-nbuk and Cheju, respectively.

4. Of these districts, pukcheju (1.65%) was the highest, and decreased in the order of Namhae (1.56%), Sungju (1.24%), Posong (1.22%) and Koksong (1.20%). The highest figure (male 0.71%, female 2.51%) was observed in Pukcheju as contrasted with 0.23% (male) and 0.69% (female) of the average longevity rate in Korea.

5. The sex ratio of longevous people in Korea showed the female/male ratio of 3.0. It is, therefore, believed that the longevity rate of female was 3 times higher than that of male.

6. The longevity districts were classified into seven districts in seashores, three districts in isolated islands, and seven rural districts in mountains.

7. The situation of weather in longevity districts was in the range of 11.2 to 14.8°C at annual average temperature, and 878.5 to 1585.9 mm at annual average rainfall.

8. Of the educational degree of longevous people, uneducated (71.5%) was the highest, and followed by the order of village school (15.8%) and above elementary school (4.8%).

9. In the functions of daily life, the aged moving actively (53.0%) was the highest among these longevous people, followed by the aged moving a little (23.5%). Therefore, it is believed that health degree of these longevous peoples by the functions of daily life was very gratifying.

1. 緒論

人間은 누구나 無病長壽하기를 원하고 있다. 長壽는 人間이 바라는 가장 소박하고 가장 궁극적인 慾望이 아닐 수 없다. 요즈음 세상은 半導體産業과 遺傳工學으로 떠들석하다. 이것 또한 人間의 生活을 보다 편리하게, 또 疾病없이 즐거운 生活을 營爲하기 위한 하나의 手段인 동시에 그 必要性 때문 일 것이다.

우리나라 사람들은 얼마나 오래 살며, 또 이들의 과거 食生活은 어떠한가, 평소의 生活態度和 日常生活機能은 어떠한가? 이와 같은 단순한 질문에 대해서도 분명하게 대답할 길이 없다.

현재 우리나라에서는 經濟企劃院에서 실시한 人口 및 住宅센서스報告(1980年)¹⁾에 따라, 또 口傳으로 일부지역이 長壽村으로 지적되고 있을 뿐, 이들 地域에 거주하는 長壽者의 過去の 生活 및 意識調査, 즉 社會生活과 生活習慣, 家庭生活과 生活環境, 營養狀態와 食生活의 特徵, 精神狀態와 日常生活機能, 健康度와 疾病, 社會的 環境과 건강 및 苦痛, 性格傾向 등에 대한 調査나 研究가 전연 되어 있지 않다.

日本에서는 이미 東京都老人總合研究所(1973)²⁾, 老人福祉開發센터(1975)³⁾에서 부분적이긴 하지만 長壽者에 대한 生活 및 意識調査가 행하여져 報告書까지 제출되어 있다. 그러나 우리나라에서는 아

직 長壽者에 대한 아무것도 調査·報告된 바가 없다.

따라서 著者 등은 지금까지의 老化研究를 바탕으로 하여 우리나라 長壽地域을 現地確認하면서 長壽者의 過去生活 및 意識全般에 대해서, 또 現在의 精神狀態와 日常生活機能 등에 대해서 調査한 結果를 報告하고자 한다.

本報告에서는 우리나라 長壽者의 生活 및 意識調査 研究의 一環으로, 우리나라 長壽地域의 地域의 特性을 分析·比較한 結果를 보고한다.

2. 調査의 計劃과 實施

1. 調査의 計劃

本調査는 韓國農漁村營養研究所의 1985年度 重點事業으로 計劃되었다. 우선 調査長壽地域의 選定은 經濟企劃院에서 實施한 「全國人口 및 住宅센서스調査」報告書를 統計分析하여 常住人口對比 80歲 이상 長壽者의 比率이 1.0% 이상인 지역 17個郡을 對象으로 하였다 (Table 4).

이들 우리나라 長壽地域 17個郡중에서 12個郡의 長壽地域과 3個市(郡)의 非長壽地域을 선정하여 조사하였다 (Table 1). 本長壽者의 生活 및 意識調査地域은 다음과 같다.

1) 經濟企劃院: 人口 및 住宅센서스 報告書(1980).

2) 東京都老人總合研究所: 100歲老人調査報告書(1973).

3) 日本老人福祉開發센터: 長壽者의 總合的 研究 報告書(1975).

全南 (6) - 담양군, 구례군, 광양군, 고흥군, 여천군, 강진군
 濟州 (3) - 북제주군, 남제주군, 제주시*
 慶南 (2) - 남해군, 하동군
 全北 (1) - 순창군 京畿 (1) - 용진군
 慶北 (1) - 성주군 釜山 (1) - 부산시*

* 비장수지역 장수자 조사지역
 이들 15個市(郡)의 調査는 가장 長壽率이 높은 面을 對象으로 하고, 面長의 協助로 調査長壽 마을을 선정하여 직접 面談調査하였다. 이들 地域의 調査面과 性別 調査者數는 Table 1 과 같다.

Table 1. The number of longevous peoples surveyed by districts and sex

Districts surveyed	Total	Male	Female
Total	379	121	258
Ongjin : Dokjok-myon	39	9	30
Songju : Kumsu-myon	15	5	10
Namhae : Solchon-myon	21	10	11
Hadong : Kojon-myon	19	6	13
Sunchang : Ingye-myon	21	4	17
	29	10	19
Kwangyang : Kolyak-myon	21	10	11
	16	9	7
Kohung : Namyang-myon	5	2	3
	18	3	15
Kurye : Munchok-myon	15	6	9
Tamyang : Kumsong-myon	14	5	9
Kangjin : Omchon-myon	11	4	7
Yochon : Sola-myon	8	4	4
	12	3	9
Pukcheju : Kujwa-myon	15	2	13
	14	3	11
Namcheju* : Taejong-myon	14	3	11
Cheju-shi* :	23	3	20
Pusan-shi* : Nam-gu	16	6	10
	16	8	8
	17	6	11

* Nonlongevity districts

한편 著者 등이 이들 長壽者를 직접 面談調査하기 위하여 設問紙(本人 및 家族面談用)를 作成하였는데, 그 內容은 다음과 같다.

- 現在의 精神醫學的 狀態..... 11문항(93~103)
- 기 타..... 18문항(104~121)

(I) 過去와 現在의 生活狀況

- 基本事項..... 7 문항(1~7)
- 過去의 社會生活..... 8 문항(8~15)
- 過去의 家庭生活와 生活環境..... 14문항(16~29)
- 過去의 生活習慣..... 5 문항(30~34)
- 過去의 健康, 疾病 및 食生活..... 11문항(35~45)
- 現在의 家庭生活..... 12문항(46~57)
- 過去와 現在의 食生活比較..... 11문항(58~68)

(II) 精神狀態와 日常生活機能

- 知的側面 調査..... 12문항(69~80)
- 日常生活機能 및 性格傾向..... 12문항(81~92)

2. 調査의 實施

121문항의 設문지와 補助設問紙 12문항을 다음 調査員들이 1985년 6월 15일부터 10월 15일까지 4개월간에 걸쳐 現地確認 및 面談調査를 실시하여 統計處理에 의하여 分析·比較하였다.

따라서 이번에 실시한 調査對象長壽者의 年令別 및 性別 分布는 Table 2와 같다. 總對象人員 379名中 80代가 333名으로 全體의 87.9%로 가장 많고 그 다음의 90代가 43名으로 11.4%였으며 100세 이상의 centenarian은 불과 3名뿐이었다.

Table 2. The distribution ratio of longevity peoples surveyed by age and sex

Sex	Age distribution (years)					Total
	80 - 84	85 - 89	90 - 94	95 - 99	above 100	
Total	222 (58.6%)	111 (29.3%)	29 (7.7%)	14 (3.7%)	3 (0.8%)	379 (100%)
Male	83 (68.6%)	27 (22.3%)	9 (7.4%)	2 (1.7%)	-	121 (100%)
Female	139 (53.9%)	84 (32.6%)	20 (7.8%)	12 (4.7%)	3 (1.2%)	258 (100%)

3. 結果 및 考察

1. 長壽率의 比較

우리나라의 市(道)別 長壽率을 比較한 結果는 Table 3 과 같다. 우리나라의 人口(1980年 基準)는

37,406,815명으로 그 중 남자가 18,749,306명 (50.12%), 여자가 18,657,509명 (49.87%)이다. 80세 이상의 長壽者數를 보면 總 171,449명으로 全人口 對比 0.46%였다. 이 중 남자는 42,842명(0.23%)이고 여자는 128,607명(0.69%)였다.

Table 3. Statistics of longevous people of do and/or Shi in Korea

Do and/or Shi	Total population			Above 80 years of age			Longevity rate(%)		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Total	37,406,815	18,749,306	18,657,509	171,449	42,842	128,607	0.46	0.23	0.69
Seoul-shi	8,350,616	4,160,059	4,190,557	19,164	3,806	15,358	0.23	0.09	0.37
Pusan-shi	3,156,931	1,568,629	1,588,302	7,185	1,295	5,890	0.23	0.08	0.37
Taegu-shi	1,603,781	800,440	803,341	3,666	720	2,946	0.28	0.09	0.37
Inchon-shi	1,081,831	541,095	540,736	2,377	501	1,876	0.22	0.09	0.35
Kangwon-do	1,790,226	914,983	875,243	7,114	2,366	4,748	0.40	0.26	0.54
Kyonggi-do	3,848,504	1,931,200	1,917,304	14,683	3,866	10,817	0.38	0.20	0.56
Chungchongbuk-do	1,423,381	724,327	699,054	8,190	2,520	5,670	0.58	0.35	0.81
Chungchongnam-do	2,954,662	1,491,851	1,462,811	17,096	4,658	12,438	0.58	0.31	0.85
Kyongsanbuk-do	3,348,231	1,681,557	1,666,674	21,893	6,302	15,591	0.65	0.37	0.94
Kyongsangnam-do	3,320,546	1,661,515	1,659,031	20,387	4,818	15,569	0.61	0.29	0.94
Chollabuk-do	2,286,720	1,145,252	1,141,468	14,997	3,602	11,395	0.66	0.31	1.00
Chollanam-do	3,778,777	1,902,079	1,876,698	29,910	7,360	22,550	0.79	0.39	1.20
Cheju-do	462,609	226,319	236,290	4,787	1,028	3,759	1.03	0.45	1.59

*This statistics are the population and housing census report of Economic Planning Board(1980).

Table 3에서 市(道)別 統計를 比較하여 보면 제주도가 1.03%로서 長壽率이 가장 높았고 그 다음이 전남(0.79%), 전북(0.66%), 경북(0.65%), 경남(0.61%)의 순으로 감소하였으며, 가장 長壽率이 낮은 지역은 인천(0.22%)이었다. 또 서울(0.23%), 부산(0.23%), 대구(0.28%) 등의 대도시가 農漁村보다 長壽率이 훨씬 낮았다. 특히 大都市의 公害, 水質, 騒音 등이 健康이나 長壽에 無關하지 않다는 사실을 立證하는 것 같다.

따라서 公害나 騒音이 적고 공기 맑고 물 좋은 農漁村地域이 健康維持와 長壽에 적합하다고 생각된다.

한편 本 調査를 위한 長壽地域을 선정하기 위하여 全國 市(郡)別·面(洞)別 統計를 分析하였다. Table 4는 統計分析에 의하여 常住人口對比 長壽率이 1.0%이상인 郡의 性別 長壽率을 나타낸 것이다. Table 4에서 보는 바와 같이 長壽率이 1.0% 이상인 郡은 17個郡으로 전남이 10個郡으로 가장

많고, 그 밖에는 경북(2), 경남(2), 경기(1), 전북(1), 제주(1) 등이었다.

이들 郡中에서 북제주가 1.65%로서 長壽率이 가장 높았으며, 그 다음이 남해(1.56%), 승주(1.24%), 보성(1.22%), 곡성(1.20%), 여천(1.19%), 담양(1.18%), 강진(1.17%), 하동(1.16%), 순창(1.15%)의 순이었다. 또 男女別로 比較하여 보면 남

자는 남해가 0.88%로 가장 높고, 그 다음이 곡성(0.72%), 북제주(0.71%), 승주와 강진(0.66%), 고흥과 하동(0.61%)의 순이었고, 여자는 역시 북제주가 2.51%로 단연 높았으며, 그 다음이 남해(2.23%), 승주(1.84%), 보성(1.82%), 여천(1.81%)의 순임을 알 수 있다.

Table 4. Statistics of longevity districts above 1.0% of Gun in Korea

District (Gun)	Total Population			Above 80 years of age			Longevity rate(%)		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Kyonggi-do Ongjin	39,836	20,209	19,627	398	94	304	1.00	0.47	1.55
Kyongsangbuk-do Songju	77,353	38,549	38,804	784	216	568	1.01	0.56	1.46
	105,740	53,530	52,210	1,053	277	776	1.00	0.51	1.49
Kyongsangnam-do Namhae	103,122	51,560	51,562	1,608	456	1,152	1.56	0.88	2.23
	97,616	48,490	49,126	1,137	315	822	1.16	0.65	1.67
Chollabuk-do Sunchang	73,624	36,544	37,080	851	226	625	1.15	0.61	1.68
Chollanam-do Tamyang	91,127	45,505	45,622	1,076	281	795	1.18	0.62	1.74
	57,962	28,889	29,073	646	143	503	1.11	0.49	1.73
	78,626	39,435	39,191	897	253	644	1.14	0.64	1.64
	101,436	51,572	49,864	1,204	299	905	1.19	0.58	1.81
	123,912	62,736	61,176	1,540	417	1,123	1.24	0.66	1.84
	191,627	96,874	94,753	2,228	625	1,603	1.16	0.65	1.69
	75,090	37,122	37,968	899	269	630	1.20	0.72	1.66
	127,523	63,508	64,015	1,558	390	1,168	1.22	0.61	1.82
	91,804	45,482	46,322	1,070	300	770	1.17	0.66	1.66
	94,816	47,258	47,588	956	246	710	1.01	0.52	1.49
Cheju-do Pukcheju	122,361	58,502	63,859	2,020	414	1,606	1.65	0.71	2.51

* These statistics are the population and housing census report of Economic Planning Board (1980).

2. 性別 長壽率의 比較

최근 科學文明의 發達로 인한 醫學의 發達과 生活環境의 改善, 營養狀態 등에 힘입어 人間の 平均 壽命이 현저히 증가 되어가고 있다. 우리나라의 平均 壽命을 보면 1906년에 男子 22.6세, 女子 24.4세, 1930년에 男子 32.4세, 女子 35.0세이던 것이 1970년에는 男子 59.8세, 女子 66.7세로 증가되었고 1980년에는 男子 62.7세, 女子 69.1세로 報告 되어 있다* 그러나 日本(1983年)의 平均 壽命인 男

子 74.2세, 女子 79.2세에 비하면 아직까지 7~8 年の 차이가 있음을 알 수 있다.

그러면 性別 長壽率에는 어떤 차이가 있을까? 1980년에 報告된 우리나라의 80세이상 장수자의 長壽率은 0.46%인데, 그 중 男子는 0.23%, 女子는 0.69%로서 女/男比는 3.0이었다. 즉 女子의 長壽率이 男子보다 3 배나 높다는 결론이다. 한편 100세이상의 장수자에 대해서 比較하여 보면 Tabl 5와 같다. 우리나라의 경우 1980年의 女/男比가

4) 曹秀悅·崔鎮浩·許鳳烈: 特殊營養學(敎文社, 發刊)(1985).

6.72였으며 1985年의 경제기획원통계에 의하면 8.72으로 나타났다. 일본의 경우는 1975년에 4.37이었고 1979년에는 4.21이었다. 그 밖의 국가들에 대한 女/男比를 비교하여 보면 스웨덴(1965년)은 2.56, 캐나다는 1966년에 1.99이던 것이 1971년에는 4.37로 증가되었으며, 오스트렐리아(1966년)는 3.18, 西獨(1965)은 3.51, 뉴질랜드(1966년)는 2.77로 나타났다. 따라서 世界 共通으로 여자가 남자보다 長壽率이 3~4 배 정도 높다는 結論은 흥미있는 사실이 아닐 수 없다.

이런 結果에 대해서 남자는 여자보다 음주와 흡연, 스트레스 등을 더 많이 받기 때문이라고 주장

하는 학자가 있는가 하면, 또 과거의 食習慣에서 남자는 美食, 즉 偏食이나 暴食하는 경향이 있는데 반해 여자는 殘飯取食의 社會的 因習 때문에 편식할 수 없고 아무거나 먹을 수 밖에 없었던 社會構造 때문이라고 보는 見解도 있지만 그렇게 설득력 있는 주장이 될 수 없다. 그런데 사람 뿐만 아니라 動物도 암컷이 수컷보다 壽命이 길다는 것은 많은 研究結果 잘 알려져 있다. 즉 性染色體中的 X染色體는 壽命에 有害作用이 있어서 男性에서는 XY로 그대로 나타나지만 女性은 XX로 그 有害作用이 相殺되기 때문이라고 한다.

Table 5. The sex ratios of centenarians at various countries reported

Country	Centenarian			Centenarian rate*	Female/Male	
	Total	Male	Female			
Korea :	1980	224	29	195	0.60	6.72
	1985	282	29	253	0.70	8.72
Japan :	1975	548	102	446	0.49	4.37
	1979	937	180	757	0.83	4.21
Sweden :	1965	121	34	87	1.56	2.56
Canada :	1966	365	122	243	1.82	1.99
	1971	1,026	191	835	4.70	4.37
Australia :	1966	184	44	140	1.59	3.18
West Germany :	1965	541	120	421	0.92	3.51
New Zealand :	1966	49	13	36	1.83	2.77

*Ratio against a hundred thousand

3. 長壽地域의 分布

주거지의 지역성은 健康과 長壽에 있어서 상당히 중요한 意味를 갖고 있다고 생각된다. 人間の 壽命은 遺傳的 要因과 環境的 要因에 의해서 결정된다⁵⁾고 하였는데, 환경적 요인중에서 가장 중요한 인자가 주거지의 지역성이기 때문이다.

우리나라 市(道)別 長壽者 統計(Table 3)에서 보는 바와 같이 제주(1.03%), 전남(0.79%), 전북(0.66%), 경북(0.65%), 경남(0.61%)의 장수율이 0.60% 이상인데 반해, 인천(0.22%), 서울(0.23%), 부산(0.23%), 대구(0.28%) 등의 대도시가 상대적으로 장수율이 낮다는 사실에서도 주거지의 지역성이 얼마나 중요한가를 알 수 있을 것이다.

Table 6에서 장수자의 주거지의 지역성을 비교하여 보면 농촌 및 산간벽지가 각각 59.4%, 12.4%로서 전체 장수자의 71.8%나 차지하고 있었고, 어촌 및 교외 주택가도 각각 12.1%, 9.0%였다. 한편 日本老人福祉開發센터(1975年)에서 보고한 일본의 경우도 농촌 및 산간벽지가 각각 38.1%, 9.2%로서 전체 장수자의 47.3%나 차지하고 있었으며, 교외 및 시가지 주택가가 38.1%나 차지하고 있는 것은 특기할 만 하다.

한편 長壽率 1.0% 이상인 17개 長壽地域을 香川 등의 方法⁶⁾에 따라 분류하여 보면 Table 7과 같다. 우리나라의 경우 海岸·農漁村(方이 7개 지역(승주, 보성, 여천, 강진, 고흥, 하동, 광양)이고, 島嶼地方이 3개 지역(북제주, 남해, 울진)이며,

5) 香川靖雄·石黒源之·大川藤夫 奥野正孝·築地治久·寺門道之·田港朝夫·岩室紳也·岡崎光子·カレキセンター リーフ: 日本 の 長壽地域 の 現狀. 榮養學雜誌 34(4), 163(1976).

Table 6. The type of residential districts of longevous people surveyed

Type	Korea			Japan*		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Business section	3	2	1	18	9	9
in the street	(0.8%)	(1.7%)	(0.4%)	(11.0%)	(11.8%)	(10.3%)
Residential section	24	5	19	41	17	24
in the street	(6.3%)	(4.1%)	(7.4%)	(25.2%)	(22.4%)	(27.6%)
Residential section	34	14	20	21	8	13
in the suburbs	(9.0%)	(11.6%)	(7.8%)	(12.9%)	(10.5%)	(14.9%)
Farming village	102	27	75	27	14	13
with good transformation	(26.9%)	(22.3%)	(29.1%)	(16.6%)	(18.4%)	(14.9%)
Farming village	123	47	76	35	18	17
with bad transformation	(32.5%)	(38.8%)	(29.5%)	(21.5%)	(23.7%)	(19.5%)
Secluded place	47	16	31	15	6	9
in the mountains	(12.4%)	(13.2%)	(12.0%)	(9.2%)	(7.9%)	(10.3%)
Fishing village	46	10	36	4	2	2
	(12.1%)	(8.3%)	(14.0%)	(2.5%)	(2.6%)	(2.3%)
The others	—	—	—	2	2	—
				(1.2%)	(2.6%)	
Total	379	121	258	163	76	87
	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)	(100%)

*The report of longevous people over 80 years of age in Japan(1975) by Japan Gerontological Research and Development.

Table 7. The classification of longevity districts by the structural type

Classification	Korea (1980)		Japan (1975)	
	District	Longevity rate(%)	District	Centenarian rate*
District in seashores	Sungju	1.24	Kagoshima	1.22
	Posong	1.22	Tottori	1.20
	Yochon	1.19	Shimane	1.17
	Kangjin	1.17	Hiroshima	1.10
	Kohung	1.16	Yamaguchi	0.96
	Hadong	1.16	Mie	0.92
	Kwangyang	1.14		
District in isolated islands	Pukcheju	1.65	Okinawa	2.68
	Namhae	1.56	Kokushima T	1.61
	Ongjin	1.00	Kagawa	1.25
			Ehime	1.02
Rural district in mountains			Kochi	0.99
	Koksong	1.20	Okayama	0.99
	Tamyang	1.18	Oita	0.92
	Sunchang	1.15	Miyazaki	0.92
	Kurye	1.11	Gifu	0.80
	Songju	1.01	Yamanashi	0.77
	Changsong	1.01	Nara	0.74
Kumnung	1.00			

*Ratio against a hundred thousand

山間僻地農村地方이 7 개 지역(곡성, 담양, 순창, 구례, 성주, 장성, 금릉)이었다. 또 日本의 100세 이상 장수자의 centenarian rate를 기준으로 하여 17개 長壽地域을 선정하여 위와 같은 方法으로 비교하여 보면 Table 7에서 보는 바와 같이 海岸·農漁村地方이 6 개 지역(鹿兒島, 鳥取, 島根, 廣島, 山口, 三重)이고 島嶼地方이 5 개 지역(沖繩, 德島, 香川, 愛媛, 高知)이며 山間僻地農村地方이 6 개 지역(岡山, 大分, 宮崎, 岐阜, 山梨, 奈良)이었다. 우리나라와 日本의 長壽地域의 分布는 거의 같은 傾向을 나타내고 있음을 알 수 있었다.

따라서 우리나라와 日本의 長壽地域은 海岸 및 島嶼地方이거나 山間僻地의 農村地方이라는 것이 共通點으로 되어 있다. 한편 世界 三大 長壽地域으로 口傳 되고 있는 칼라콜롬(Karakorm) 산맥에 위

치한 훈자(Hunza)지방, 에콰도르(Ecuador)의 안데스 산맥에 위치한 비루카밤바(Birkabamba), 소련의 아르킨스키(Alkinskiy) 산맥에 위치한 코카서스(Caucasus) 지방은 다 같이 해발 1,500~3,000m에 위치한 물 좋은 山村에 불과하다. 이 곳들은 公害란 찾아볼 수도 없을 뿐더러 인스턴트 식품이란 말조차도 모르는 자연 그대로라고 말할 수 있겠다.

Fig. 1에서 우리나라와 日本의 長壽地域의 地理的 特徵은 첫째, 海岸·島嶼地方으로서 水産物의 攝取가 용이하다는 사실과 둘째, 世界 三大 長壽地域과 마찬가지로 山間僻地로서 水質과 공기가 좋은 脫公害地域이란 사실을 알 수 있을 것이다.

따라서 世界의 長壽地域은 脫都市化現象이 두드러진 지역으로 無公害食品, 즉 水産物이나 山菜 등의 섭취가 용이한 지역이라고 말할 수 있겠다.

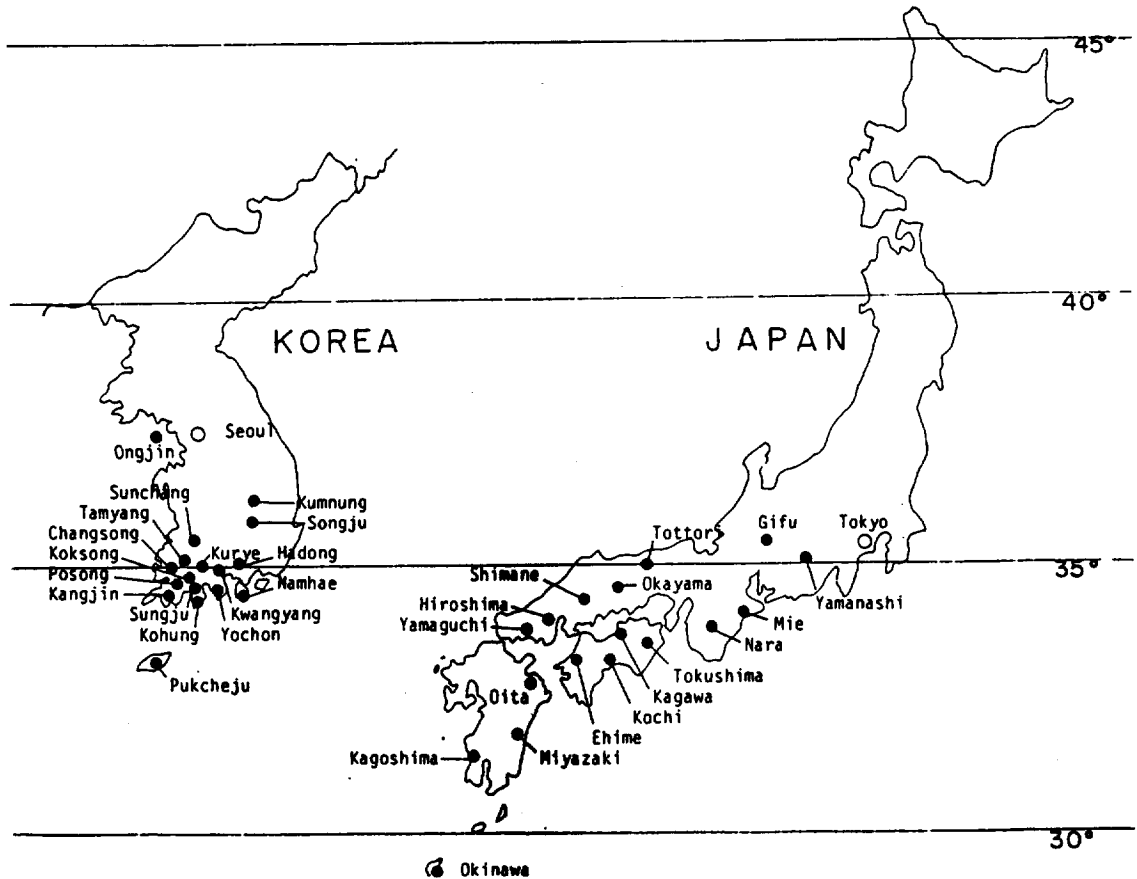


Fig. 1. Distribution of longevity areas in Korea and Japan

6) Braverman, A.M. : Report on the life and death of a woman of 101 years of age · Geront. Clin 7, 365(1965).

한편 이번에 조사한 우리나라 長壽地域의 氣象現況을 1984 年을 基準으로 하여 比較하여 보면 Table 8 과 같다. 이들 長壽地域의 年平均 氣溫은 11.2℃ ~ 14.8℃ 의 범위내에 있었으며, 또 年平均 降雨量도 878.5mm에서 1585.9mm의 범위내에 있었다. 이들 長壽地域중에서 年平均 氣溫이 가장 낮은 곳이 경기도 용진으로 11.2℃ 였으며 가장 높은 곳은 제주도 북제주로 14.8℃ 로서 아주 쾌적한 溫度範圍內에 있었으며, 또 年平均 降雨量이 가장 많은 곳은 전라북도 순창(1585.9mm)이었으며, 가장 적은 곳은 제주도의 북제주(878.5mm)였다.

한가지 특기할 사실은 年平均 氣溫이 14.8℃ 로 가장 높고 年平均 降雨量이 878.5mm로 가장 낮은 북제주가 長壽率이 1.65% 로서 가장 높았다. 따라서 Fig. 1 에서 보는 바와 같이 우리나라나 日本의 長壽地域이 대부분 北緯 38度 以南이란 사실과 또 우리나라의 最長壽地域인 북제주(1.65)가 우리나라에 서는 가장 남쪽에 위치하고 있었으며, 日本의 最長壽地域인 沖繩(2.68)가 日本에서 는 가장 남쪽에 위치하고 있다는 사실은 氣溫 및 降雨量과의 關係가 있을 가능성이 높다고 하겠다.

Table 8. The situation of weather at longevity districts surveyed

Districts	Meteorological station	Annual average temperature (0.1℃)	Annual average rainfall (0.1mm)	
Kyonggi : Ongjin	Inchon	112	11,107	
Kyongbuk : Songju	Taegu	132	11,885	
Kyongnam : Namhae	Namhae	137	13,142	
	Hadong	Chinju	124	14,678
Chonbuk : Sunchang	Namwon	119	15,859	
Chonnam : Tamyang	Kwangju	131	12,710	
	Kurye	Sanchong	123	15,228
	Kwangyang	137	13,142	
	Yochon	136	11,753	
	Kohung	132	12,822	
	Kangjin	124	12,622	
Cheju :	Pukcheju	148	8,785	
	Namcheiu*	Songsan	148	12,550
	Cheju*	Cheju	148	8,785
Pusan* :	Nam-gu	Pusan	139	14,926
	Pusanjin-gu	Pusan	139	14,926
	Tongrae-gu	Pusan	139	14,926

* Nonlongevity districts

4. 長壽者의 教育程度

本 長壽地域調查에서 나타난 長壽者의 教育程度(學力)를 比較하여 보면 Table 9와 같다. Table 9 에서 보면 無學이 全體調查對象者 379名中 271名으로 전체의 71.5%로서 가장 많고, 그 다음 書堂이 60名으로 15.8%를 차지하고 있었으며 보통학교(소학교) 졸업이상이 전체의 4.8%에 불과했다. 또 男女別로 보면 無學의 경우 남자가 49.6%인데 반해 여자는 81.8%로 나타나서 韓日合邦(1910年)전의 우리나라의 社會相과 經濟與件 등을 잘 반영하고 있다고 볼 수 있었다. 남자인 경우 書堂이 37.2%, 보통학교이상 졸업이 13.2%로서 그래도 教育을 받은 경우가 전체의 50.4%나 차지하고

있었다. 따라서 그 당시의 與件下에서는 教育程度가 상당히 높다고 봐야 할 것이다.

한편 日本老人福祉開發센터 報告(1975年)에 의하면 日本 長壽者의 教育程度는 보통학교(소학교) 졸업이 68.1%로 가장 많았으며, 중학교 졸업이상이 16.6%로서 教育을 받은 사람이 전체 장수자의 84.7%나 되어서, 日本이 우리나라보다 더 일찍 國民教育에 神經을 썼다는 사실을 알 수 있었다. 따라서 日本 長壽者의 教育程度가 아주 높은 것은 明治維新(1868年) 5年에 義務教育制度가 도입된데 그 원인이 있다고 생각되며, 우리나라보다 70年 정도가 빠르다는 사실을 알 수 있었다.

어느 國家나 할 것 없이 長壽率이 차차 增加되고

있다는 사실은 科學文明의 發達로 인한 醫學의 發達, 生活環境 改善 및 營養攝取狀態 등과도 밀접한 關係가 있겠지만, 教育程度의 向上에 의한 평소의 健康管理과 養生이 무엇보다 중요하다고 생각된다.

또 오늘날 日本이 世界 最高長壽國이란 사실이 옛날의 높은 教育水準과 밀접한 關係가 있을 것으로 생각되었다.

Table 9. The educational degree of longevous peoples surveyed

Educational degree	Korea			Japan*		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Uni. and/or junior college	3 (0.8%)	3 (2.5%)	—	6 (3.7%)	5 (6.6%)	1 (1.1%)
Five-years middle school	6 (1.6%)	4 (3.3%)	2 (0.8%)	21 (12.9%)	12 (15.8%)	9 (10.3%)
Elementary school	9 (2.4%)	9 (7.4%)	—	111 (68.1%)	53 (69.7%)	58 (66.7%)
Village school	60 (15.8%)	45 (37.2%)	15 (5.8%)	—	—	—
Uneducated	271 (71.5%)	60 (49.6%)	211 (81.8%)	24 (14.7%)	6 (7.9%)	18 (20.7%)
Unknown	30 (8.0%)	—	30 (11.7%)	1 (0.6%)	—	1 (1.1%)
Total	379 (100%)	121 (100%)	258 (100%)	163 (100%)	76 (100%)	87 (100%)

*The report of longevous people above by Japan Gerontological Research and Development.

5. 長壽者의 日常生活機能

현재 長壽者의 健康狀態를 알아보기 위하여 日常

生活機能을 5 단계로 나누어 조사하여 본 結果는 Table 10과 같다.

Table 10. Comparison of health degree by the functions of daily life

Function	Korea			Japan*		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Lie down only	17 (4.5%)	3 (2.5%)	14 (5.4%)	4 (2.5%)	—	4 (4.6%)
Lie and/or sit down	51 (13.5%)	21 (17.4%)	30 (11.6%)	4 (2.5%)	1 (1.3%)	3 (3.4%)
Sit down leisurely	17 (4.5%)	6 (5.0%)	11 (4.3%)	9 (5.5%)	3 (3.9%)	6 (6.9%)
Move a little	89 (23.5%)	24 (19.8%)	65 (25.2%)	35 (21.5%)	12 (15.8%)	23 (26.4%)
Move actively	201 (53.0%)	66 (54.5%)	135 (52.3%)	111 (68.1%)	60 (78.9%)	51 (58.6%)
Unknown	4 (1.1%)	1 (0.8%)	3 (1.2%)	—	—	—
Total	379 (100%)	121 (100%)	258 (100%)	163 (100%)	76 (100%)	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan(1975) by Japan Gerontological Research and Development.

Table 10에서 보면 지금도 상당히 활발히 활동하거나 노동을 하고 있는 사람이 전체 대상자 379명 중 201명으로 전체의 53.0%로 가장 많았고, 그 다음이 집안에서 가벼운 일을 할 수 있는 사람이 89명으로 전체의 23.5%로 나타났다. 따라서 집안의 가벼운 일에서 부터 상당한 노동을 할 수 있는 사람이 전체 장수자의 76.5%를 차지하고 있어서 장수자의 현재 건강상태가 상당히 良好함을 알 수 있었다. 또한 남녀별로는 뚜렷한 차이를 발견할 수 없었다.

한편 日本老人福祉開發센터 報告(1975年)에 의한 日本 長壽者의 경우에도 상당히 활발하게 활동을 하거나 노동을 하고 있는 사람이 68.1%로 가장 많았고, 그 다음으로 집안에서 가벼운 일을 할 수 있는 사람이 21.5%로서, 전체 장수자의 89.6%가 가벼운 집안 일에서부터 노동까지 할 수 있는 것으로 나타났다.

따라서 현재 장수지역에 거주하고 있는 장수자의 健康狀態는 매우 良好함을 알 수 있었고, 또 지금도 80% 정도가 계속 활동을 하고 있음을 알 수 있었다.

4. 要 約

우리나라 長壽者의 生活 및 意識調查研究의 一環으로, 우리나라 長壽地域의 特性을 調査·比較한 結果는 다음과 같다.

1. 80세 이상 長壽者數는 171,449名으로 全人口 對比 0.46%였으며 이 중 남자가 42,842名(0.23%)이고 여자는 128,607名(0.69%)이었다.

2. 市(道)別 長壽率을 보면 제주가 1.03%로서 가장 높았고, 그 다음이 전남(0.79%), 전북(0.66%), 경북(0.65%), 경남(0.61%)의 순으로 감소하였고, 인천(0.22%), 서울과 부산(0.23%), 대구

(0.28%)등 대도시는 농어촌보다 長壽率이 현저히 낮았다.

3. 長壽率이 1.0% 이상인 長壽地域은 全國에서 17個郡으로, 전남이 10個 地域으로 가장 많았으며, 그 밖에는 경북과 경남이 2個 地域, 전북, 경기 및 제주가 1個 地域씩이었다.

4. 全國 長壽地域중에서 長壽率 북제주가 1.65%로서 가장 높았으며, 그 다음이 남해(1.56%), 승주(1.24%), 보성(1.22%), 곡성(1.20%)의 순으로 감소하였다. 最長壽地域인 북제주의 男·女別 長壽率은 각각 0.71%, 2.51%였다.

5. 우리나라 長壽者의 性別 構成比를 보면 女/男比가 3.0이었다. 따라서 여자가 남자보다 3배 정도 長壽率이 높음을 알 수 있었다.

6. 長壽地域을 分類하여 보면 海岸·農漁村地方이 7개 지역, 島嶼地方이 3개 지역, 山間僻地農村地方이 7개 지역으로 나눌 수 있었다. 따라서 長壽地域은 脫都市化 現象이 두드러진 곳이다.

7. 우리나라 長壽地域의 氣象現況은 年平均 氣溫이 11.2~14.8°C, 年平均 降雨量이 878.5~1585.9mm의 범위내에 있었으며 대부분 北緯 38度以南에 위치하고 있었다.

8. 우리나라 長壽者의 教育程度는 無學이 전체의 71.5%로 가장 많았고, 그 다음이 書堂(15.8%)이었으며, 보통학교 졸업 이상이 4.8%에 불과했다. 그러나 남자의 경우는 50.4%가 어떤 形態든 教育을 받았다는 사실은 흥미있는 일이다.

9. 長壽者의 日常生活機能에 의한 健康狀態를 비교하여 본 結果, 지금도 상당히 활발히 活動하거나 勞動을 하고 있는 사람이 53.0%로 가장 많고, 그 다음이 집안에서 가벼운 일을 할 수 있는 사람이 23.5%로서, 비교적 활동적인 장수자가 전체의 76.5%나 되고 있으므로 장수자의 현재의 健康상태는 매우 만족스러움을 알 수 있었다.