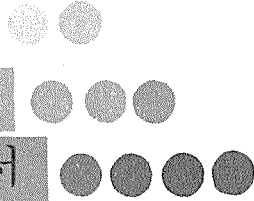


## 건강장수를 위한

## 국민운동을

## 제창하면서



### 조 동 인

우리 인간이 이 세상에 태어나 생의 소명을 깨닫고 이를 실천하기 위해서는 건강하게 천수를 누려야 할 책임과 의무가 있다. 또한 우리 인간이 갖고 있는 무한한 소망도 무병장수 일 것이다. 이 무병장수의 염원은 위생적인 생활환경과 의학의 발달로 감염성 질병으로 부터 오는 인명피해는 거의 없어졌고, 과학적인 검진기술의 발달로 정확한 진단으로 정확한 치료가 가능해졌으며, 의료기술의 고도화로 정말 놀라우리 만큼 발전을 이룩했다. 그러나 아직도 완전한 건강천수를 누린다고 할 수는 없다. 한국 사람의 평균수명 증가추세를 보면 1910년 22세에서 70년이 지난 오늘날에는 3 배가 넘는 68세에 달하고 있으며 적

은 폭이기는 하지만 평균수명은 해마다 증가추세에 있다. 세계 최 장수를 자랑 하는 이웃나라 일본을 보면 한국보다 9 년이나 높은 77세의 평균수명을 보이고 있고. 1985. 9. 10일자 일본 후생성 발표에 의하면 일본여자의 평균수명은 80. 2 세를 나타내고 있다.

이 부분의 많은 학자들이 인간 100 수는 가까운 장래에 바라보게 되었다고 주장하고 있는데 인류의 장래를 위해서도 정말 기쁜 일이 아닐 수 없다.

인간이면 누구를 막론하고 일회적(一回的)이고, 유한적(有限的)이며, 또 언제 죽을는지 모르는 우연적(偶然的)인 삶을 살아가고 있다. 이 세가지 제약속에서 살아가고 있는 우리 인생은 어떠한

삶을 원할까? 한마디로 누구나 행복한 삶을 원할 것이다. 인간이면 누구나 행복을 원하지 불행을 원할 사람은 아무도 없을 것이다. 그렇다면 과연 행복이란 무엇일까? 1983. 11월 모 잡지사에서 20~60세에 이르는 남녀 1,000명을 대상으로 '행복의 척도란 무엇일까? 라는 설문조사를 한 결과 응답자의 62.2%가 행복은 건강에 있다고 답변했다. 이 조사의 결과로 볼 때 행복은 건강에 있다는 생각이 진리라는 느낌이 든다. 상서에서도 보면 '너희가 온 천하를 얻고도 네 목숨을 잃으면 무엇이 유익하겠느냐?' 라고 밝히 말하고 있다. 정말 이 세상의 모든 것이 내 것이라 해도, 온 천하를 호령하는 군왕의 자리에 있다해도, 역사를 바꿀만한 지혜와 총명이 있다해도, 건강하지 못해 죽어버린다면 만사는 허사로 돌아가고 말 것이다. 건강이 얼마나 중요한 것인가라는 생각이 새삼스럽게 느껴진다.

### 1. 인간 천수는 120세

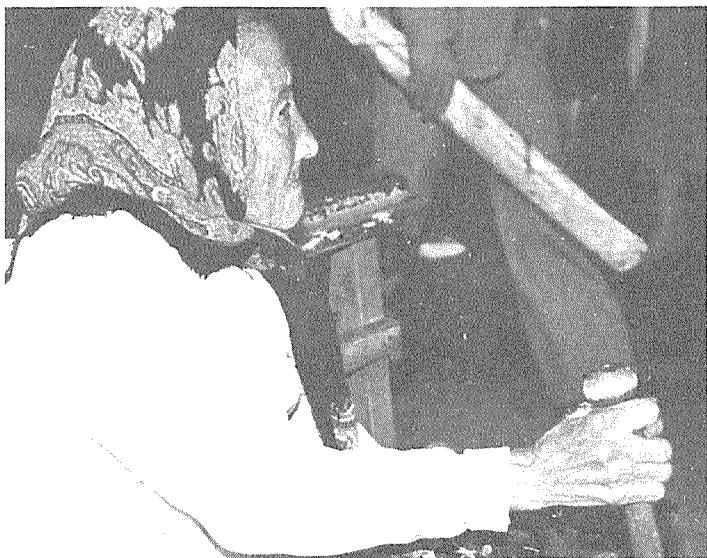
우리 인간은 누구나 영생불사하고 싶은 소망이 있다. 하지만 너 나 할 것없이 짧은 세월을 살다가 죽어갈 수 밖에 없다.

인간의 최 장수 기록은 권위지(權威誌)인 1985년판 기네스북에 기록된 1984년에 만 119세가 된 일본인 시게지요 이스미(泉重千代)이다. 일본 노년학회 야마가타(山形) 회장은 의학적으로 볼 때 인간 천수는 120세라고 주장하고 있다. 또 인간의 수명을 연구하는 학자들도 다음과 같이 세가지 측면에 근거를

뇌세포는 20세 이후 서서히 줄기 시작해 40세가 넘으면 매일 20만개 가량이 죽어가는데 이 뇌세포가 모두 죽어 없어지기까지는 대개 230년 정도가 소요된다고 한다. 학자들은 이같은 뇌세포가 죽어서 절반정도로 감소될 때까지 인간의 생존이 가능하다는 것이다. 뇌세포의 사멸은 사람에 따라 다소 차이가 있지만 비동맥경화같은 질병에 걸렸을 경우는 하루에 20만개 이상이 없어진다.

두고 120세라고 주장하고 있다.

첫째, 인체세포중 재생되지 않는 뇌세포가 죽어 없어지는 헛수를 기준으로 계산하는 것인데, 뇌에는 140억-160억개 가량의 뇌세포가 있는데 이것은 한번 죽어 없어지면 재생이 안된다고 한다. 뇌세포는 20세 이후 서서히 줄기시작해 40세가 넘으면 매일 20만개 가량이 죽어가는데 이 뇌세포가 모두 죽어 없어지기까지는 대개 230년 정도가 소요된다고 한다. 학자들은 이같은 뇌세포가 죽어서 절반정도로 감소될 때 까지 인간의 생존이 가능하다는 것이다. 뇌세포의 사멸은 사람에 따라 다소 차이가 있지만 뇌동맥경화같은 질병에 걸렸을 경우는 하루에 20만개 이상이 없어지나 때로는 1일에 3만~10만개씩 적게 없어지는 사람도 있다고 한다. 따라서 큰 질병 없이 순탄하게 늙는다면 120년동안 살 수 있다는 것이다.



◀ 우리 인간이 120세까지 산다는 것이 전혀 불가능한 것이 아니고 노력하여 가능한 것이 라면, 평소에 건강증진을 위한 생활습관 및 모든 요소들을 잘 이행해야 한다.

둘째는, 독일 예나대학의 연구팀은 동물의 성장기간과 생존기간을 연구한 결과 생존 기간이 성장기간의 8 배가 된다는 것을 알아 냈다고 한다. 학자들은 대개 정상적인 영양공급을 받는 사람의 성장 소요기간을 15년 정도로 본다. 15세 정도가 되면 육체적으로 다 성장을 했다고 보는 것이다. 따라서 인간의 수명은 그 성장소요 기간의 8 배인 120년 이라는 것이다.

세째는, 소련의 모스크바 병리학교수팀의 연구결과이다. 임신기간과 성장기간을 연구한 바, 인간의 수명은 120에 있어서 150세라는 것이다.

이상에서 학자들이 주장하는 인간수명 120년에 대해서는 성서에도 명시하고 있다. 창세기 6 장 3 절에 보면 ‘사람의 날은 120년이라고 기록되어 있으며 ‘모세가 죽을 때 나이 120세나 그 눈이 흐

리지 아니하고 기력이 쇠하지 아니하였더라’ 고 기록되어 있다. 학자들의 주장이나 성서의 기록을 증명이라도 하듯이 세계적으로 볼 때 극소수이긴 하지만 현재 120세를 살고 있는 사람을 볼 때 인간의 수명이 120세라는 것이 우연의 일치라기 보다는 ‘인간천수는 120세’ 라는 확신이 생기게 된다. 이럼에도 불구하고 우리의 평균수명이 68세 밖에 안 된다면 인간천수 120년의 57% 밖에는 살지 못한다는 결론이 나오며, 이는 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없다. 그러므로 우리 인간이 120세 까지 산다는 것이 전혀 불가능한 것이 아니고 노력하여 가능한 것이 라면, 평소에 건강증진을 위한 생활습관 및 모든 요소들을 잘 이행하여 건강하게 천수를 누리며 국가와 인류사회에 공헌해야 할 것이다. <계속>  
(필자=경기제6지구 의료보험조합 대표이사)