

우리나라 長壽者의 生活 및 意識調査에 관한 研究

—V. 過去の 健康疾病 및 苦痛에 대한 態度—

崔鎮浩 · 卞在亨 · 崔在洙 · 林采喚 · 金洙賢¹⁾ · 金正翰²⁾
李炳昊³⁾ · 禹順姪⁴⁾ · 崔善男⁵⁾ · 卞大錫⁶⁾ · 金武男⁷⁾

釜山水產大學, ¹⁾濟州大學校, ²⁾麗水水產大學, ³⁾東義大學校,
⁴⁾서울女子大學, ⁵⁾群山水產專門大學, ⁶⁾日本東京大學,
⁷⁾釜山女子大學

(1987년 8월 25일 접수)

Investigations on Daily Life and Consciousness of Longevous People in Korea

—V. The Attitude on the Health, Disease and Suffering of Longevous people in the Past—

Jin-Ho Choi, Jae-Hyeung Pyeun, Jae-Sue Choi, Chae-Hwan
Rhim, Soo-Hyun Kim¹⁾, Jeung-Han Kim²⁾, Byeung-Ho Lee³⁾,
Soon-Im Woo⁴⁾, Sun-Nam Choi⁵⁾, Dae-Seok Byun⁶⁾ and
Mu-Nam Kim⁷⁾

*National Fisheries University of Pusan, ¹⁾Cheju University, ²⁾Yosu Fisheries University,
³⁾Donggeui University, ⁴⁾Seoul Women's University, ⁵⁾Kunsan Fisheries Junior College,
⁶⁾Faculty of Medicine, University of Tokyo, ⁷⁾Pusan Women's University*

(Received August. 25, 1987)

Abstract

The present study was designed to be link a part of the research on the investigation on daily life and consciousness of the longevous people in Korea, and to investigate the health conditions, and the attitude on disease and suffering of longevous people in the past.

1. By the health conditions of longevous people between 40 and 60 years, "very good" showed the highest figure of 71.0%, followed by "ordinary" (21.6%). Consequently it is found that 92.6% of total longevous people surveyed maintained the good health conditions above ordinary.

2. Of the experiences of disease and/or injury after 60 years of longevous people, "never" showed the highest figure of 74.7%, while "had" showed the only 22.6% of total longevous people surveyed.

3. Of the details of disease and/or injury after 60 years of longevous people, "digestive disease" showed the highest figure of 32.6 %, followed by "apoplexia cerebri & hypertens-

ions" (14.0%) and "heart disease" (14.0%), and followed by "respiratory disease" (12.8%).

4. Of the experiences of suffering between 40 and 60 years of longevous people, "never" showed 55.7% of total longevous people surveyed, while the frequency of suffering decreased in the order of "once" (22.7%), "2 times" (15.8%) and "3 times" (4.7%). By the details of suffering between 40 and 60 years of longevous people, "family life" showed the highest figure of 85.1%, followed by "business" (10.1%).

5. By the attitude on suffering of longevous people, "tried to forget soon" showed the highest figure of 51.2%, followed by "continuous worried" (33.3%), and followed by "not worried" (7.2%).

緒 論

人間の壽命은 疾病과 밀접한 關係가 있다. 老化現象은 疾病 뿐만 아니라 人間이 處한 遺傳的 要因과 環境의 要因에 따라 그 程度에 차이가 있게 마련이고, 따라서 壽命은 이에 따라 결정된다고 할 수 있다.¹⁾

지금까지 老化와 營養 그리고 壽命에 관한 研究는 비교적 많이 報告되어 있지만,^{2~18)} 長壽와 健康狀態, 疾病 및 苦痛에 대한 對處 등에 대해서는 別로 報告된 바가 없다.

따라서 著者 등은 前報^{19~22)}에 이어 우리나라 長壽者의 生活 및 意識調査에 관한 研究의 一環으로, 우리나라 長壽者의 過去의 健康狀態, 疾病의 種類와 對處方法, 그리고 苦痛의 經驗內譯과 對處態度 등에 대해서 調査한 結果를 日本老人福祉開發센터¹⁸⁾의 調査報告와 比較하여 興味있는 結果를 얻었기에 報告한다.

調査의 計劃과 實施

1. 調査의 計劃

前報¹⁹⁾와 같이 80歲이상 長壽者의 比率이 1.0% 이상인 全國 12個 長壽地域을 중심으로 379名 (男子 121名, 女子 258名)을 對象으로 하였다.

2. 調査의 實施

前報¹⁹⁾와 같이 設問紙를 製作하여 現地 踏査하여 長壽者 및 그 家族과 面談·調査하여 統計處理로써 分析·比較하였다.

結果 및 考察

1. 更年期의 健康管理

長壽한 사람의 40~60세 사이의 健康狀態를 比較한 結果는 Table 1과 같다.

更年期(40~60세)의 健康狀態가 『대단히 건강했다』가 269명으로 전체 장수자 379명의 71.0%로 가장 많았고, 그 다음이 『건강이 보통이었다』가 82명으로 전체 장수자의 21.6%로서, 전체 장수자의 91.6%가 보통이상의 건강상태를 유지한 것으로 나타났다. 男女別로 比較하여 보면 『대단히 건강했다』가 男子는 82명(67.8%), 女子는 187명(72.5%)으로 가장 높게 나타났고, 『건강이 보통이었다』가 男子는 33명(27.3%), 女子는 49名(19.0%)로서, 보통이상의 건강을 유지해 온 경우가 男子는 95.1%, 女子는 91.5%로서 거의 대부분의 長壽者들이 更年期에의 側康狀態가 아주 良好했음을 알 수 있었다.

한편 日本老人福祉開發센터(1975)¹⁸⁾에서 調査·發表한 日本 長壽者의 경우를 보면 『대단히 健康했다』가 62.6%으로 가장 많고, 그 다음이 『건강이 보통이었다』가 31.3%으로, 보통이상의 健康상태를 유지한 경우가 전체 장수자의 93.9%로서 우리나라의 경우와 거의 유사함을 알 수 있었다. 또 男女別로 比較하여 보면 『대단히 건강했다』가 男子는 50명(65.8%), 女子는 52명(59.8%)으로 가장 많았고, 『건강이 보통이었다』가 男子는 21명(27.6%), 女子는 30명(34.5%)으로, 우리나라와 마찬가지로 男女 各같이 보통이상의 건강을 유지하여 왔음을 알 수 있었다.

따라서 韓日兩國의 長壽者들이 更年期의 側康狀態가 아주 良好했음을 알 수 있었고, 특히 更

Table 1. Health condition between 40 and 60 years of longevous people

	Sex	Very good	Ordinary	Often ill	Others	Unknown	Total
Korea	Total	269(71.0%)	82(21.6%)	25(6.6%)	3(0.8%)	—	379(100%)
	Male	82(67.8%)	33(27.3%)	6(5.0%)	—	—	121(100%)
	Female	187(72.5%)	49(19.0%)	19(7.4%)	3(1.2%)	—	258(100%)
Japan*	Total	102(62.6%)	51(31.3%)	7(4.3%)	2(1.2%)	1(0.6%)	163(100%)
	Male	50(65.8%)	21(27.6%)	3(3.9%)	1(1.3%)	1(1.3%)	76(100%)
	Female	52(59.8%)	30(34.5%)	4(4.6%)	1(1.1%)	—	87(100%)

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

Table 2. Experiences of disease or injury after 60 years of longevous people.

	Sex	Never	The detail of times			Others	Total
			Once	2 times	3 times		
Korea	Total	283(74.7%)	74(19.5%)	10(2.6%)	2(0.5%)	10(2.6%)	379(100%)
	Male	94(77.7%)	20(16.5%)	2(1.7%)	—	5(4.1%)	121(100%)
	Female	189(73.3%)	54(20.9%)	8(3.1%)	2(0.8%)	5(1.9%)	258(100%)
Japan*	Total	92(56.4%)	49(30.1%)	19(11.7%)	3(1.8%)	—	163(100%)
	Male	44(57.9%)	22(28.9%)	9(11.8%)	1(1.3%)	—	76(100%)
	Female	48(55.2%)	27(31.0%)	10(11.5%)	2(2.3%)	—	87(100%)

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

年期的 健康管理가 長壽하는데 아주 중요하다는 사실을 알 수 있었다. 옛말에 50세를 넘기기가 어렵든지, 또는 60세를 넘기면 壽를 할 수 있다고 하는 말은 更年期의 健康管理가 長壽에 대단히 중요하다는 사실을 잘 나타낸 말이라고 생각된다.

2. 老年期の 疾病經驗

우리나라 長壽者가 老年期에 접어든 후 큰 疾病이나 負傷에 대한 經驗狀態를 比較한 結果는 Table 2와 같다.

老年期에 접어든 후 疾病이나 負傷을 당한 經驗이 『없었다』고 대답한 長壽者는 283명으로 全體 長壽者 379명의 74.7%로서 대부분을 차지하고 있었으며, 男子는 94명(77.7%), 女子는 189명(73.3%)으로 나타났으며, 큰 疾病이나 負傷을 經驗한 사실이 『있었다』고 대답한 경우는 86명으로 전체 長壽者의 22.6%에 불과했다.

한편 日本老人福祉開發센터(1975)¹⁸⁾에서 調査·

報告한 日本長壽者의 경우를 보면 老年期에 접어든 후 疾病이나 負傷을 經驗한 사실이 『없었다』고 대답한 長壽者가 92명으로 전체 長壽者 163명의 56.4%로 나타났으며 男女別로는 男子가 57.9% 女子가 55.2%로서 우리나라 長壽者 보다는 약간 낮은 傾向을 나타내고 있었다. 또 疾病이나 負傷을 經驗한 사실이 『있었다』고 한 경우는 71명으로 전체 長壽者의 43.5%로서 우리나라 長壽者보다 훨씬 높은 傾向을 나타내고 있었다.

따라서 우리나라 長壽者가 日本 長壽者보다 更年期이후의 健康狀態가 良好하였음을 알 수 있었다. 그러나 日本이 世界 最長壽國임을 감안한다면 更年期 이후의 疾病이나 負傷을 經驗한 事實이 長壽하는데 큰 支障을 준다고는 말할 수 없다고 생각된다. 옛말에 『一病長壽』란 말이 있듯이 疾病이나 負傷을 經驗한 사람은 그 만큼 자신의 健康管理는 물론 食生活과 運動 등을 통한 攝生에 注意하게 되므로 健康維持, 더 나아가서 長壽에 도움을 주었을 것으로 판단된다.

한편 이들 長壽者들이 更年期에 접어든 후 큰 疾病이나 負傷을 經驗한 사실이 『있었다』고 대답한 長壽者(86名)의 疾病 및 負傷의 內譯을 比較하여 본 結果는 Table 3과 같다.

Table 3에서 보는 바와 같이 『消化器疾患』이 32.6%(28名)로 가장 많고, 그 다음이 『腦卒中·高血壓』이 14.0%(12名), 『心臟病』이 14.0%(12名)이며 『呼吸器疾患』이 12.8%(11名), 『負傷』이 12.8%(11名)의 順이었으며, 또 男女別로 比較하여 보면 男女 다같이 『消化器疾患』이 36.4%와 31.3%로 가장 많았고, 그 다음은 男子는 『腦卒中·高血壓』이 18.2%, 女子는 『心臟病』이 15.6%로 비교적 많은 편이라는 것이 特徵的이라 할 수 있다.

또한 日本老人福祉開發센터(1975)¹⁸⁾에서 調査·報告한 日本 長壽者의 경우를 보면 『貧血·低血壓』이 31.6%로 가장 많고, 그 다음이 『腦卒中·高血壓』이 11.7%로 높았으며, 男女別로도 거의 비슷한 傾向을 나타내고 있음을 알 수 있었다.

우리나라 장수자는 循環器系疾患과 消化器系疾患이 많은 반면 日本 장수자는 循環器系疾患이 압도적으로 많은 傾向을 나타내고 있음을 알 수

있었다. 옛날부터 “老化는 血管에서 부터”라는 말이 있는 것 처럼 中性脂肪이나 콜레스테롤 등이 血管에 침착함으로써 생기게 되는 動脈硬化, 高血壓, 腦卒中, 心臟病, 心筋硬塞 등의 循環器系疾患이 老人性疾患으로 가장 문제가 되고 있음을 알 수 있다.

따라서 최근의 많은 研究結果, 생선이나 海藻類중에 多量 含有하고 있는 EPA(C_{20:5})등 ω-3 高度不飽和脂肪酸이 血中の 中性脂肪이나 콜레스테롤 含量을 감소시키는 作用이 있다는 사실과 이미 著者 등이 報告¹⁹⁾한 바 있는 韓日兩國의 長壽地域이 主로 海岸農漁村이나 離島 등 海産物의 攝取가 容易한 地域에 散在되어 있다는 사실은 우연이 아닐 것으로 판단된다.

3. 苦痛에 대한 經驗과 對處態度

사람이 살아가자면 즐거운 일도 많겠지만, 슬픈 일도 있게 마련이다. 長壽한 사람의 40~60세 사이의 큰 苦痛을 당한 經驗을 調査하여 본 結果는 Table 4와 5에 나타낸 바와 같다.

Table 4에서 過去 長壽者들의 苦痛에 대한 經

Table 3. The details of disease and/or injury after 60 years of longevous people (Duplicated response)

	Sex	Respiratory disease	Contagious disease	Digestive disease	Apoplexia cerebri & hypertension	Heart disease
Korea	Total	11(12.8%)	1(1.2%)	28(32.6%)	12(14.0%)	12(14.0%)
	Male	3(13.6%)	1(4.5%)	8(36.4%)	4(18.2%)	2(9.1%)
	Female	8(12.5%)	—	20(31.3%)	8(12.5%)	10(15.6%)
Japan**	Total	2(2.5%)	—	5(7.4%)	8(11.7%)	3(4.9%)
	Male	1(1.3%)	—	4(11.8%)	3(9.2%)	2(7.9%)
	Female	1(3.4%)	—	1(3.4%)	5(13.8%)	1(2.3%)

	Sex	Injury	Neuralgia & lumbago	Cancer etc.	Anemia* etc.	Total
Korea	Total	11(12.8%)	6(7.0%)	9(10.5%)	10(11.7%)	86(116.8%)
	Male	1(4.5%)	1(4.5%)	1(4.5%)	3(13.6%)	22(108.9%)
	Female	10(15.5%)	5(7.8%)	8(12.5%)	7(11.0%)	64(118.8%)
Japan**	Total	7(9.8%)	8(11.7%)	8(11.7%)	41(57.0%)	71(115.4%)
	Male	4(13.2%)	1(1.3%)	4(13.2%)	18(57.9%)	32(114.4%)
	Female	3(6.9%)	7(18.4%)	4(11.5%)	23(56.3%)	39(116.0%)

* included unknown

** The data of Japan Gerontological Research and Development (1975).

Table 4. The suffering experience between 40 and 60 years of longevous people

Sex	Never	Frequency of suffering					Total
		Once	2 times	3 times	4 times	above 5 times	
Korea Total	211(55.7%)	86(22.7%)	60(15.8%)	15(4.7%)	3(0.8%)	1(0.3%)	379(100%)
Male	72(59.5%)	25(20.7%)	18(14.9%)	6(5.0%)	—	—	121(100%)
Female	139(53.9%)	61(23.6%)	42(16.3%)	12(4.7%)	3(1.2%)	1(0.4%)	258(100%)
Japan* Total	57(35.0%)	55(33.7%)	30(18.4%)	17(10.4%)	3(1.8%)	1(0.6%)	163(100%)
Male	32(42.1%)	24(31.6%)	11(14.5%)	8(10.5%)	1(1.3%)	—	76(100%)
Female	25(28.7%)	31(35.6%)	19(21.8%)	9(10.3%)	2(2.3%)	1(1.1%)	84(100%)

*The data of Japan Gerontological Research and Development (1975)

Table 5. The details of suffering between 40 and 60 years of longevous people

Sex	Business	Family life	Others	Unknown	Total
Korea Total	17(10.1%)	143(85.1%)	7(4.2%)	1(0.6%)	168(100%)
Male	7(14.3%)	40(81.6%)	2(4.1%)	—	49(100%)
Female	10(8.4%)	103(86.5%)	5(4.2%)	1(0.8%)	119(100%)
Japan* Total	27(25.5%)	52(49.0%)	27(25.5%)	—	106(100%)
Male	15(34.1%)	20(45.9%)	9(20.0%)	—	44(100%)
Female	11(19.4%)	32(51.6%)	18(29.0%)	—	62(100%)

*The data of Japan Gerontological Research and Development (1975)

驗을 調査하여 본 結果, 우리나라 長壽者의 경우 苦痛이 『없었다』고 대답한 것이 211名으로 전체 장수자의 55.7%를 차지한 반면 『있었다』고 대답한 것은 44.3%(168명)로 나타났으며, 男女別로 보면 苦痛이 『없었다』가 男子가 59.5%, 女子는 53.9%로 나타났고, 『있었다』의 경우는 男子가 40.5%, 女子는 46%로서 女子가 약간 높은 경향을 나타내고 있었다.

한편 日本老人福祉開發센터¹⁸⁾에서 調査·報告한 日本 長壽者의 경우를 보면 苦痛이 『없었다』고 대답한 경우가 35.0%(57名)로 낮은 반면 『있었다』고 대답한 경우는 65%로서 우리나라보다 훨씬 높은 傾向을 나타내고 있었다. 또 男女別로는 우리나라와 거의 類似한 傾向으로 女子(71.3%)가 男子(57.9%)보다 더 많은 苦痛을 經驗한 것으로 나타났다. 그러나 苦痛을 經驗한 回數를 보면 韓日兩國이 다 같이 대부분 1~2회로서 거의 같은 傾向을 나타내고 있었다.

Table 5에서 苦痛에 대한 經驗內譯을 比較하여 보면 우리나라 長壽者는 『가정생활』이 143名으로

전체의 85.1%로 대부분을 차지한 반면 『사업』은 10.1%에 不過했다. 그러나 日本 長壽者의 경우를 보면 『가정생활』이 49.1%로 우리나라 장수자보다 훨씬 낮은 반면 『사업』이 27.0%로 우리나라 장수자보다 훨씬 높음을 알 수 있었다. 또 男女別로 보면 우리나라 장수자는 『가정생활』이 女子(86.5%)가 男子(81.6%)보다 높은 반면 『사업』등은 男子(14.3%)가 女子(8.4%)보다 높음을 알 수 있었는데, 日本 長壽者의 경우도 우리나라와 거의 類似한 傾向을 나타내고 있었다.

따라서 苦痛에 대한 經驗內譯에서 보는 바와 같이 우리나라는 가정생활이 대부분을 차지한 반면 日本은 가정생활 이외의 사업 등 기타가 50.9%로 아주 높다는 것은 興味로운 사실로서, 이러한 경향은 著者 등이 前報¹⁹⁾에서 報告한 바와 같이 日本의 教育程度가 아주 높았다는 사실과 이에 따른 職業의 多樣化에 그 原因이 있다고 생각된다.

Table 6은 이들 長壽者들이 苦痛을 당했을 때 어떠한 對處態度를 가졌었는가를 調査·比較하여

Table 6. The attitude toward suffering of longevous people

Sex	Continuous worried	Tried to forget soon	Not worried	Others	Unknown	Total
Korea Total	56(33.3%)	86(51.2%)	12(7.2%)	2(1.2%)	12(7.1%)	168(100%)
Male	14(28.6%)	32(65.3%)	3(9.1%)	—	—	49(100%)
Female	42(35.3%)	54(45.4%)	9(7.6%)	2(1.7%)	12(10.1%)	119(100%)
Japan* Total	5(4.9%)	36(33.7%)	57(54.6%)	2(1.2%)	6(5.5%)	106(100%)
Male	2(4.5%)	13(29.6%)	26(59.1%)	1(2.3%)	2(4.5%)	44(100%)
Female	4(6.5%)	23(37.1%)	31(50.0%)	1(1.6%)	4(6.5%)	62(100%)

*The data of Japan Gerontological Research and Development (1975)

Table 7. The age of intial and final menses of longevous people

	Initial age of mense				Unknown	Total
	10~12	13~15	16~18	After 19		
Female	3(1.2%)	37(14.3%)	100(38.8%)	65(25.2%)	53(20.5%)	258(100%)
	Final age of mense				Unknown	Total
	38~40	41~43	44~46	After 47		
Female	31(12.0%)	94(36.4%)	73(28.5%)	15(5.8%)	45(17.4%)	258(100%)

본 것으로서, 우리나라 長壽者들은 『빨리 잊을려고 努力했다』가 51.2%로 가장 많았고 그 다음이 『계속 걱정을 했다』(33.3%), 『걱정을 하지 않았다』(7.1%)의 순이었으며 男女別로도 거의 類似한 傾向을 나타내고 있었다. 그러나 日本 長壽者의 경우는 『걱정을 하지 않았다』가 54.6%로 가장 많았고 그 다음이 『빨리 잊을려고 努力했다』가 33.7%로서, 苦痛을 당했을 때 빨리 잊어버리거나 걱정을 하지 않았다는 것이 전체의 88.3%로서 거의 대부분을 차지하고 있었다.

따라서 韓日 兩國 長壽者들은 苦痛을 당했을 때 계속 걱정을 하기 보다는 빨리 잊을려고 努力을 하거나 걱정을 하지 않음으로서 精神的 健康에 많은 도움이 되었을 것으로 생각되었다.

한편 苦痛에 대한 對處方法을 調査·比較하여 본 結果, 『단독처리』는 28.6%로 낮은 반면 가족(58.9%)이나 친구 등(12.5%)과 『상의해서 처리』가 71.4%로 아주 높게 나타났는데, 이러한 사실은 가족이나 친구와 共同對處함으로써 좋은 方向으로 처리함은 물론이고, 또 苦痛을 나누어 갖는 것으로 나타나서 아주 바람직한 生活態度라고 생각되었다.

4. 初經과 閉經年齡

長壽한 사람들의 初經과 閉經年齡을 調査·比較하여 본 結果는 Table 7과 같다. 初經年齡을 보면 『16歲~18歲』가 38.8%(100名)로 가장 많고 그 다음이 『19세이후』 25.2%(65名), 『13~15歲』 14.3%(37名)의 순으로 나타나서 初經年齡이 16歲이후가 전체 장수자의 64%로 나타나서, 현재의 初經年齡에 비해 4~5歲 늦은 傾向을 나타내고 있었다. 또 閉經年齡을 比較하여 보면, 『41~43歲』가 36.4%(94名)로 가장 많고, 그 다음이 『44~46歲』 28.5%(73名), 『38~40歲』 12.0%(31名)의 순으로 나타나서, 閉經年齡이 46歲이하가 전체 장수자의 76.9%로서 거의 대부분을 차지하고 있어서, 현재의 閉經年齡보다 역시 4~5歲가 빠름을 알 수 있었다.

이와 같이 過去 長壽者들의 初經年齡과 閉經年齡이 現在의 女性들과 4~5歲의 차이가 나는 것은 그 당시의 營養狀態와 밀접한 關係가 있을 뿐만 아니라 視聽覺文化와도 關係가 있을 것으로 판단된다.

要 約

우리나라 長壽者의 生活 및 意識調查研究의 一環으로 長壽者의 過去의 健康, 疾病 및 苦痛에 대한 對處態度 등을 調查·比較한 結果는 다음과 같다.

1. 更年期(40~60歲)의 健康狀態가 『대단히 건강했다』가 71.0%로 가장 많고, 그 다음이 『건강이 보통이었다』가 21.6%로서, 전체 장수자의 91.6%가 보통이상의 건강상태를 유지했다.

2. 老年期에 접어든 후 疾病이나 負傷을 당한 經驗이 『없었다』고 대답한 경우가 74.7%로 대부분을 차지한 반면 『있었다』고 대답한 경우는 22.6%에 불과했다.

3. 疾病이나 負傷이 『있었다』고 한 경우의 內譯을 比較하여 보면 『消化器疾患』이 32.6%로 가장 많고, 그 다음이 『腦卒中·高血壓』 14.0%, 『心臟病』 14.0%, 『呼吸器疾患』 12.8%의 순으로 되어 있었다.

4. 苦痛에 대한 經驗을 調查하여 본 結果, 苦痛이 『없었다』가 55.7%, 『있었다』가 44.3%로 거의 비슷한 傾向이었고, 苦痛에 대한 經驗內譯을 보면 『가정생활』이 85.1%로 대부분을 차지한 반면 『사업』 등은 10.1%에 불과해서 가정생활에 많은 문제가 있었음을 알 수 있었다.

5. 苦痛에 대한 對處態度를 比較하여 보면 빨리 『잊어버리고 努力했다』가 51.2%로 가장 많았고 그 다음이 『계속 걱정을 했다』(33.3%), 『걱정을 하지 않았다』(7.1%)의 순이었다.

6. 長壽한 사람들의 初經年齡은 『16~18歲』가 38.8%로 가장 많고, 그 다음이 『19歲 이후』가 25.2%로서 전체 장수자의 64.0%가 16세 이상에서 初經이 나타났으며, 閉經年齡은 『41~43歲』가 36.4%로 가장 많고, 그 다음이 『44~46歲』가 28.5%로서 전체 장수자의 64.9%가 46歲 이하에서 閉經現象이 나타났다. 따라서 장수한 사람들의 初經年齡은 현재보다 4~5年 늦은 반면 閉經年齡은 현재보다 4~5年 빨랐음을 알 수 있었다.

參 考 文 獻

1. 崔鎮浩·曹秀悅·許鳳烈: 特殊營養學(教文社發刊)(1985).
2. 鈴木秀雄: 榮養學雜誌, 24(4), 120 (1966).
3. 小柳達男·武田三惠子·櫻井和人: 榮養と食糧, 22(3), 144 (1968).
4. 小柳達男·吉川令子·宮任仁子: 榮養と食糧, 22(3), 148 (1966).
5. 柳田美子·山本和子·千葉裕典·米林喜男: 榮養學雜誌, 31(6), 254 (1973).
6. 吉川政己: 榮養と食糧, 30(6), 345 (1977).
7. 中川一郎: 榮養學雜誌, 37(2), 49 (1979).
8. Pelcovitis, J.: *J. Am. Dietet. Assn.*, 60, 297 (1972).
9. Holmes, D.: *J. Am. Dietet. Assn.*, 60, 301 (1972).
10. Lyons, J.S. and Trulson, M.: *J. Geront.*, 11, 67 (1956).
11. Beeuwkes, A.M.: *J. Am. Dietet. Assn.*, 37, 215 (1960).
12. Chebotaryov, D.F. and Sackuk, N.N.: Institute of Gerontology, Academy of Medical Science, U.S.S.R., 435 (1963).
13. Bennett, N.G. and Garson, L.K.: *The Gerontologist*, 26(4), 358 (1986).
14. Yu, B.P.: Review of Biological Research in Aging, *Alan R. Liss, Inc.*, 2, 435 (1985).
15. Yu, B.P.: Nutritional Influences on Aging of Fisher, *Journal of Gerontology*, 40(6), 657 (1985).
16. 香川靖雄 外 7人: 榮養學雜誌, 34(4), 163 (1976).
17. 東京都老人總合研究所: 100歲老人調查報告書 (1973).
18. 日本老人福祉開發센터: 長壽者の總合的研究報告書, (1975).
19. 崔鎮浩 外 9人: 韓食誌, 1(2), 116 (1986).
20. 崔鎮浩 外 9人: 韓食誌, 1(3), 183 (1986).
21. 崔鎮浩 外 10人: 韓營食誌, 15(4), 56 (1986).
22. 崔鎮浩 外 10人: 韓營食誌, 15(4), 64 (1986).