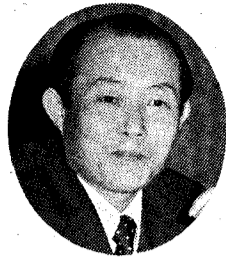


- ◆... 장수촌들을 찾아 장수 노인들에게 「장수비결」을 물...
- ◆...어보면, 가지각색의 대답이 나온다고 한다. 술을 마시...
- ◆...지 말라, 마셔라; 담배를 피우지 말라, 괜찮다; 육식을...
- ◆...하라, 채식을 하라; 성행위를 절제하라, 아니다, 많이 할...
- ◆...수록 좋다; 물을 많이 마셔라, 조금 마셔라; 구두가 좋...
- ◆...다, 맨발이 좋다; 호화로운 생활이 좋다, 극빈한 생활...
- ◆...이 좋다; 등등.....중구난방(衆口難方)인데 한가지 공...
- ◆...통점은 그들은 가까운 신변사(身邊事)에만 관심을 갖...
- ◆...고 있다는 것이다. 그들 대부분은 세상에 무관심하...
- ◆...고 거의 화를 내지 않는다.



柳 東 俊

〈경희의대교수〉
〈本協會공보이사〉

◆스트레스의 영향은?

유명한 생리학자 Hans Selye 박사는 거의 모든 병은 스트레스때문에 일어난다고 주장한 바 있다. 특히 구미 각국에서 주요 사망 원인으로 꼽히는 심장병, 암, 당뇨병, 알코올 중독 등도 「스트레스」 때문에 생긴다는 것이다. 또 스트레스는 우울증과 노화 기타 여러 질환의 원인이 된다고 한다. 이런 「스트레스」 때문에 현대인의 심신은 결단나고 있는데, Selye 박사는 노화와 스트레스로 인한 신체 이상을 대체로 Vitamin E로 막을 수 있음을 발견했다는 것이다. 이 사실은 「베일리」 교수가 「비타민 E, 심장을 튼튼하게 하는 비결」이란 저서를냄으로써 세상에 알려지게 되었다.

◆수명연장에 관한 실험들

1974년 California 대학의 Pecker 교수와 Smith 교수는 인간의 폐조직 세포에 비타민 E를 적절하게 대량 공급하면 수명을 상당히 연장시킬수 있다고 발표하였다. 이들의 실험에서 비타민 E를 공급받지 못한 폐세포는 어김없이 50번의 세포분열로 끝나는데 비하여, Vitamin E로 적절히 처리된 폐세포에는 놀랍게도 120번 이상이나 분열을 계속하면서 건강하게 자라고 있음을 발견했다고 한다. 여기서 가장 중요한 점은 이들 세포가 압과같은 비정상 세포로 자라나는 것이 아니라 어디까지나 정상상태로 성장한다는 사실이다. 이 발견은 무엇을 뜻하는가? 지금까지 불가항력이라고 생각하던 죽음, 그것을 어떤 의학방법으로 지연시킬 수 있을지를 시사하는 것은 아닌가?

프랑스의 「베르거」 교수는 Procaine 을 투여한 쥐가 다른 쥐보다 훨씬 오래 산다고 발표했고, 루마니아의 Asian 박사는 1,800 마리의 쥐에게 CH₂ (Procaine 제) 를 투여해서 쥐들의 수명이 20% 이상 연장됐

다고 보고했는데, 나중에 「베르거」 교수는 그보다 더 많이 30%나 연장되었음을 증명하였다고 한다.

쥐의 일생에서 30%라면 약 3~4년이 연장된 것이다. 만일 인간의 70~80년 수명에 30%를 더 연장한다면 90~105세까지 살 수 있다는 뜻인데 그것도 그냥 생명을 유지하는 것이 아니라 활동하는 정상생활로서 그만큼 더 장수한다는 것이다. 그러나 고정관념에서 벗어나 새로운 「아이디어」를 받아들이기 싫어하는 의학계의 완고함은 예나 지금이나 변함없는 것 같다.

것이 밝혀진 오늘날, 이들의 연구내용은 하나의 꿈이야기이지 현실성은 없는 것이다. 그러나 「젊음」을 추구하려는 의학자들의 노력의 한 업적이었다는 점에서 가볍게 평가할 수는 없을 것이다.

그렇다면 「영원한 청춘」 또는 「노화방지」에의 꿈은 아주 절망적인가? 반드시 그렇지만은 않다. 최근 많은 연구에서 (처음에는 주로 동물실험이지만) 어떤 「노화억제물질」을 투여하

배아(胚芽)에서 추출한 Tocopherol 같은 물질도 이와 비슷한 효과가 있다고 했다. 또 잦아터난 송아지의 회백질(灰白質) 부위에서 추출한 G-anglioside 제는 특히 뇌신경계의 노화억제에 상당한 효과를 입증할 수 있다고 한다. 특히 미국의 Frank 박사, 일본의山口 박사, 多田교수등의 최근 연구들을 종합해 보면 세포의 생명물질인 「핵산(核酸)」을 신선한 상태로 충분히 오랫동안 보충하면 세포의 기능 부활과 왕성한 세포 분열을 유지시켜 젊은 피부의 보존, 모발성장 촉진 등의 효과와 함께 노화억제의 효과적인 작용을 어느 정도 인정할 수 있다고 한다. 최근에 미국의 Passwater 박사, Schrauzer 박사 등의 연구에 의하면 희유한 미량 미네랄 원소인 Selenium의 적절한 보충 섭취는 생체세포들의 각각의 막을 보호하여 세포내의 기능질인 소기관(小器管: Organelles)들의 기능을 활성화시켜, 세포의 산화방지를 통하여 세포의 변질, 쇠퇴를 방지하는 신비스런 작용을 볼 수 있으므로 상당한 노화억제 또

지금까지의 연구成果



법, ⑩노인병학·노년학적 측면, ⑪특수 약리학적 연구방법, ⑫비방(?) 「회춘(回春)」, 불노(不老), 장수(長壽)의 영약(靈藥)이 있을까? 하는 등등의 실로 이루 말할 수 없는 수많은 문제와 연구측면 그리고 방법들이 대두되어 정말 매우 어려운 (거의 불가능한) 숙제로 봉착된다.

단적으로 말하여, 어떤 특별한 단일 비결은 없다. 현재로서는 내인성인 유전적 Program의 변화로 개인의 생물학적 Life Span을 최대한 연장토록 하는 의학적인 노력과, 외인성인 환경요인 등의 개선조절 등으로 수명을 연장토록 무한히 연구하고 추구하는 것이 과학적인 장수의 비결이 되겠다

◆結 言

결론적으로 다시 쉽게 요약하면, 생물인 우리 인간이 제한된 시간 한계에서 「생(生)」을 영위함에 있어서, 위에 말한 제반사항과 의학적인 수칙을 깊이 유의하여, 영아 사망률(嬰兒死亡率)을 더욱 낮추고, 각종 질병 특히 성인병과 사고를 예방하고, 영양과 식생활을 더욱 개선하며, 생태 및 생활환경을 보다 적극적으로 더욱 좋게 개선시키면서, 노화억제와 건강·장수를 구현하기 위하여 의·과학적 및 사회복지·경제제도적 등 총체적으로 온갖 노력을 바탕으로 무한히 경주하고 추구가 가장 중요하다고 하겠다.

각종 成人病과 事故등을 事前에 예방
生態및 生活환경을 적극적으로 改善

특별한秘訣없어...健康한生活자세가重要

◆노화억제를 위한

온갖 노력들

회춘(回春)이나 노화억제에 관한 연구로 유명한 미국의 Wilson 박사는 「영원한 청춘」이란 저서에서, 여성에서 난포(卵胞) Hormone 요법을 적절히 하면 갱년기장애의 치료는 물론 예방도 되고, 주름잡힌 얼굴은 팽팽하게 펴지고, 근육에는 탄력이 생기며, 처진 유방은 그 선이 다시 살아나고, 피부에는 윤기가 흐르며, 월경도 오래 지속되고 심지어는 배란까지 재개된다고 하였다. 이는 앞에서 이미 말했지만, 스위스의 「니한스」 박사와 이와 비슷한 이론을 발표한 바 있으며, 그 이전에 이미 Voronoff도 이같은 이론을 강력히 주장한 바 있다.

그러나 노화의 근원이성 Hormone 선(腺), 즉 난소나 고환에 있는 것도 아니며, 난포 「홀몬」 같은 것 때문도 아닌

면 효과가 나타난다는 사실을 밝혀내고 있다.

즉 「포인트」로 하고 있는 몇 가지 「물질」을 보면, Procaine 제, Royal Jelly, 핵산(核酸: DNA), Vitamin E, 또는 Ganglioside 같은 따위 들인데 이런 「물질」들을 적절히 오랫동안 투여 보급하면 어느 정도 노화방지(또는 상당한 노화억제)의 효과를 인정할 수 있다고 한다.

또 일부의 임상실험을 통하여 발표되고 있는 (주로 구미 각국의) 최근의 연구 보고들을 보면 참으로 흥미있고 관심을 끄는 것들이 많다. 몇가지 예를 보면, 염산 Procaine 과 Royal Jelly로 된 제제를 6개월 이상 주사했더니 백발이 검은 모발로 되고 주름진 피부는 팽팽히 퍼지며 윤기가 흐르고 상당한 회춘감(回春感)을 느낀 실험들을 보고한 것이 있으며, 쌀겨에서 빼낸 Gamma Oryzanol 이나 맥류의

는 어느 정도의 노화방지의 효과를 기대할 수 있다고 한다.

◆장수비결은?

이상에서 개략적이지만, 최신 지견을 여러 측면에서 검토 종합하여, 특히 노화의 정체와 노화억제의 가능성 등을 중점적으로 고찰해 보았다.

확실히 노화방지, 장수 등은 어떤 한가지 단인자적(單因子的)인 문제의 해결로 되는 것이 아니고, 다인자(多因子)의 복합적 작용에 관하여 다각적으로 연구되고 무한히 추구되어야 할 실로 매우 어려운 숙제이므로, 이의 연구에는 다음과 같다.

- ①유전과 체질 및 환경요인의 문제, ②인류·생태학적 방법, ③노화의 병리·생리적 측면, ④면역 병리학적 방법, ⑤사회·심리(정신)학적 방법, ⑥영양·식생활개선적 방법, ⑦예방의학적 방법, ⑧성인병 관리적 측면, ⑨장수 의학적 방

휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

특 징 :

- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
- 측정범위 : 0~1,000mg/dl
- 물로 닦을 필요가 없음
- 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨.
- 검사 비용이 적게들고, 간편한 휴대가 됩니다.
- 검사 시험지 (Strip) 을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원 : DKK Kyoto DAICHI

판매원 : 정우양행

서울시중구충무로 3가24-14 (경북빌딩 101호)

전화 : 276-0277

276-0278

※당 노 신문

“소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳 : “대한당노협회”

서울시중구충무로 3가24-14

경북빌딩 101호

TEL : 265-9822

