

제주도 100세이상 노인의 장수요인 규명을 위한 현상학적 연구*

김 성 혁**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

동서고금을 막론하고 인간으로서 장수하려는 것은 공통된 염원이며, 불노장생(不老長生) 하겠다는 욕망은 인류의 역사와 함께 시작되었을 것이다. 만리장성을 쌓고 삼천궁녀를 거느리며 온갖 탐욕에 빠졌던 진시황제는 불노초를 구하기 위하여 각고의 노력을 기울였는가 하면 영생을 위하여 미라가 된 이집트의 람세스도 결국 삶이 유한했으며 히틀러나 스탈린도 몸에 좋다는 보약을 장복했다는 기록이 있다. 그러나 인간이 태어나서 늙고, 병들고 결국 생을 마감하는 것은 거역할 수 없는 필연적인 과정이다. 그렇다고 해서 인간은 누구나 순순히 늙고 병들어 허무하게 생을 마감하는 것을 원치 않으며 가능한 한 무병장수하기 위하여 여러 가지 방법을 동원하게 되는 것은 인간의 욕심이기 이전에 본능이라 할 수 있다.

인간의 평균수명은 국가간에 다소 차이를 보이고 있으나 현재 전 세계를 평균했을 때 65세이며, 인간의 한계수명에 대하여 주장하는 학자마다 차이가 있으나 현재까지 공식적으로 알려진 인간의 한계수명은 120세(이영돈, 1997)에서 125세(최진호, 1993)로 알려져 있다. 세계 최장수자는 1997년 1월 현재 프랑스

남부 아를르 지방의 잔 루이스칼망 할머니로서 122세(이영돈, 1997)이다. 우리나라의 경우에도 최근 생활수준의 향상과 의료기술의 발달로 평균수명이 1996년 현재 남자 68.8세, 여자 76.1세(보건복지부, 1996)이며, 우리나라의 최장수자는 1997년 현재 서울에 살고 있는 최남이 할머니로서 115세(이영돈, 1997)이다.

현재 세계적으로 3대 장수촌으로는 ① 러시아의 카프카즈 산맥의 그루지아, 아브하지아 지방, ② 파키스탄 서북지방의 카라코룸 산맥에 있는 훈자 지방, ③ 에쿠아도르의 안데스 산맥에 있는 비루카밤바 지방으로 알려져 있다(최진호, 1993). 우리나라의 경우 1995년 보건복지부가 선정한 전국 최장수 마을은 강원도 횡성의 정암리로 알려져 있으며, 이 마을의 전체 인구 113명중 65세 이상 노인이 37명으로 마을 총 인구의 33%를 점하고 있다(이영돈, 1997). 그러나 이 마을의 인구구조를 분석해 보면 원래 128세대였던 마을이 산업화 과정에서 젊은 사람들이 도시로 이농하고 현재 57세대로 감소된 것을 볼 때 장수촌이라고 하기에는 많은 의문이 제기된다.

옛부터 제주도는 장수의 고장으로 알려진 곳이다. 제주도가 장수의 고장이라는 것은 전설과 기록 및 조사에서 입증되고 있다. 석(1949)은 제주도를 장수의 고장이라 하였는데, 당시 81세 이상의 고령자를 조사하여 그 자료를 제시하고 있으며, 구(1978)는 우리나라

* 이 연구는 1997년도 제주한라대학 대학발전연구소 학술연구비 지원금에 의한 것임.

** 제주한라대학 간호과 교수

라에서 최고의 장수마을로 제주도 북제주군 구좌읍 동김녕리를 제시한 바 있다. 그러나 최근 제주도 복지과 노인복지계의 자료(1997)에 의하면 제주도 북제주군 애월읍 광지리는 전체 인구수 1,178명중 65세 이상 노인 인구가 192명으로 16.3%의 매우 높은 비율을 보이고 있어 장수 마을로 제시되고 있다. 그리고 한(1978)은 한국노년학계에서 제주도가 장수의 섬이라고 보고한 바가 있으며, 1993년 제주도청이 발간한 제주도지에서도 제주도가 장수의 고장임을 제시하고 있다.

1996년말 현재 제주도 총인구는 523,736명이며, 이중 65세 이상 노인인구는 36,711명으로서 7.0%(제주도, 1997)에 이르고 있다. 이는 전국 노인인구 구성비인 5.8%에 비해 1.2%가 높은 비율로 나타나고 있다. 그리고 1997년 5월 1일 현재 제주도 100세 이상의 노인인구는 50명으로 나타나고 있으며, 성별로는 남자가 3명, 여자가 47명이고 지역별로는 북제주군이 23명으로 가장 많은 것으로 나타나고 있으며, 제주시 18명, 남제주군 5명, 서귀포시 4명의 순위를 보이고 있다.

현재까지 제주도 100세이상의 장수 노인을 대상으로 한 연구는 한(1978)에 의하여 제주도 노인에 관한 기초조사를 시행한 이래 소수의 문헌 및 자료에 의한 고찰 연구가 진행되었으나 제주지역 장수 노인의 살아온 생활과 관련하여 장수 요인을 규명하는 연구는 아직까지 이루어진 적이 없다. 그러므로 100세이상 노인을 대상으로 장수 요인을 규명하기 위해서는 귀납적이며 서술적인 질적 연구방법을 통하여 달성될 수 있다고 사료된다. 또한 질적 연구 방법 중에서도 인간의 경험을 내포하는 현상을 넓고 깊게 탐구하여 전체를 정확하게 기술할 수 있어야 하므로 현상학적 연구방법을 적용하는 것이 타당하다고 할 수 있다.

따라서 본 연구는 이와 같이 여러 자료에서 입증되고 있는 장수 지역인 제주도의 100세이상 노인을 대상으로 현상학적 연구 접근을 통하여 그들의 장수요인을 규명하고자 한다.

2. 연구목적 및 연구문제

본 연구는 제주도 100세이상 노인의 장수 요인이 무엇인가에 대한 문제 의식에서 출발하였다. 따라서 주된 연구 문제는 “장수 노인들은 현재까지 어떻게 생활해 왔는가?” “장수 노인들은 현재 어떻게 생활하

고 있는가?” “장수노인이 장수하게된 요인은 무엇인가?” 이다. 이는 곧 인간이 장수하고자 하는 욕구에 부응하는 하나의 이론을 정립하는 것이며, 인간을 장수할 수 있도록 간호해야 한다는 간호의 기본 원리를 만족시키기 위한 자료를 제공하는 것이 될 것이다. 그리고 더 나아가 지방화 시대를 맞이하여 지역복지 차원과 점차 증가하고 있는 노인에 대한 노인복지 차원에서 장수 모형을 개발하는데 공헌하고자 한다.

II. 문헌 고찰

1. 장수 기록

영어에서는 70세 노인을 섉투아제나리언(septuagenarian), 80세 노인을 옥토제나리언(octogerarian), 90세 노인을 노나제나리언(nonagenarian), 100세 노인을 1세기를 산 사람들이라하여 센테나리언(centenarian)이라 한다. 우리나라에서는 옛부터 70세까지 산다는 것이 어렵고 드문 일이기 때문에 70세를 古稀라 하였고, 喜壽(77세), 米壽(88세), 卒壽(90세), 白壽(99세)라는 명칭과 더불어 100세를 하늘이 내려준 축복이라 여겨 天壽라는 호칭(한창영, 1996)을 사용해 왔다.

기록에 의하면, 중국의 고서에서 팡조(彭祖)는 800세를 살았고, 노자는 160세, 당나라의 요제(堯帝)는 118세, 우리나라의 순제(舜帝)는 110세를 살았다는 기록(이세형, 1995)이 있으며, 흔히 거명되는 전설 속의 장수자로 이팔백(李八百)은 800세, 달마(達磨)는 280세, 신농씨(神農氏)는 120세를 살았다고 전해져 오고 있다. 그러나 고대 역법은 자주 변하였으므로 1년을 365일로 보지 않았을 가능성이 있다. 한편 서양에서는 아담(Adam)이 930세, 노아(Noah)가 950세를 살았다는 기록이 있는가 하면, 야곱(Jakob)이 147세, 아브라함(Abraham)이 175세를 살았다는 기록이 있다. 그리고 유명한 실존 인물로서 히포크라테스(Hippocrates)가 109세, 아폴로니우스(Apolonius)가 100세, 바하(Bach)와 나이팅게일(Nightingale)이 90세, 근년에 와서 고야(Goya)와 피카소(Picasso)가 92세, 처칠(Churchill)과 아데나우어(Adenauer)가 91세를 살았다. 우리나라의 경우에는 단군이 1,000세를 살았다는 전설 속의 기록이 있으나 이 또한 1년을 지금처럼 365일로 보았는지에 대한 의문이 제기된다.

현재 세계 최장수자는 프랑스의 잔 루이스칼망·할

머니로서 122세, 우리나라의 경우에는 서울의 최남이 할머니가 115세(이영돈, 1997)이며, 제주도의 경우는 호적상으로는 110세(제주도, 1998)의 최고령자가 있는 것으로 나타나 있으나 실제 본 연구자가 확인한 결과에 의하면 제주시에 거주하는 윤태수 할머니가 109세로 최장수자이다.

현대에 이르러 과학문명의 발달과 의료수준의 향상으로 인간의 평균수명은 연장되고 있으나 인간에게 있어서 장수에 대한 욕망은 끊임없이 계속되고 있으며, 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 그러나 1996년 현재 우리나라의 평균수명은 남자 68.8세, 여자 76.1세로서 남녀 평균수명은 72.4세(보건복지부, 1996)를 나타내고 있어 인간의 한계수명을 125세(최진호, 1993)로 볼 때 우리나라의 평균수명은 한계수명의 3분의 2에도 못미치고 있다. 우리나라의 경우 총 인구 45,248,000명 가운데 80세 이상 장수노인 인구는 347,000명(보건신문사, 1997)으로 0.77%를 나타내고 있다. 이주에서 여성 노인은 1.2%를 나타내는 반면 남성 노인은 0.4%를 보이고 있어 남녀간의 장수율에는 많은 차이를 보이고 있다. 이는 남녀간의 평균수명의 차이에 따라 반영된 결과로 분석된다. 그리고 국내외의 자료에 의하면 인간의 평균수명은 매년 연장되고 있으며 과학문명의 발전과 의료수준의 향상은 향후 인간의 수명을 더욱 연장시키므로써 장수율도 점차 증가될 것으로 기대된다.

2. 장수 요인

불노장생(不老長生)하겠다는 인간의 욕망은 인류의 역사와 함께 시작되었으며, 이 욕망은 지금도 여전히 계속되고 있다. 이에 따라 장수를 염원하는 인간의 욕구에 부응하기 위하여 많은 연구와 노력이 진행되고 있다. 이와 관련된 주제를 중심으로 한 문헌을 살펴보면 장수에 영향을 미치는 요인에 대한 연구, 인간의 노화과정을 설명하는 연구, 인간의 건강생활양식에 관한 연구들로 구분할 수 있다.

장수에 영향을 미치는 요인에 대한 연구들을 살펴보면 Puner(1979)는 유전적 요소, 결혼유무, 적절한 체중 유지, 열심히 일하는 것, 긍정적인 삶의 태도, 종교, 수면습관, 알코올, 담배, 커피 등의 습관이 장수에 영향을 미친다고 제시하였다. Holmes(1983)는 장수지역을 조사하여 장수에 영향을 미치는 요소로 유전적, 환경적, 문화적 요소가 있다고 보고하였으며,

우리나라에서는 최 등(1993)의 연구에서 장수의 조건으로 환경적 요소(기후, 지리적 상태, 토질), 문화적 요소(음식섭취, 친족관계, 노인에 대한 공경), 유전적 요소로 구분된다고 보고하였다. Kaufman(1986)은 건강습관과 건강행위가 장수에 영향을 미치는 것으로 보고하였는데, 규칙적인 식사, 적절한 수면, 체중, 금연, 금주, 스트레스가 없는 것, 사회적인 유대가 많고, 삶의 만족도가 높은 노인들이 장수한다고 하였으며, 성격상 냉소적이고 적대적인 사람들이 장수하지 못한다고 하면서 죽음에 대한 두려움, 삶의 변화에 대한 두려움을 가지고 삶을 수용하지 못하는 사람들이 장수할 수 없다고 하였다.

노인들의 장수와 관련된 연구로 노화현상을 설명하는 연구에서 최(1997)는 노화현상을 설명하는 가설로 예정설과 과오설을 제시하고 있다. 예정설은 노화과정을 주재하는 노화유전자의 발현을 조절함으로써 노화현상이 초래된다는 노화유전자설과 노화과정에 따라 호르몬의 분비가 생물학적 리듬에 따라 조절된다는 호르몬설, 예정된 면역기능의 감퇴에 따라 감염에 약해지고 결과적으로 노화가 초래된다는 면역설로 구분된다. 그리고 과오설은 환경적 위해요인에 대한 개체의 반응에 따라 여러 가지 기전에 의해 노화가 초래된다는 것으로 설명하였다.

장수의 측면과 연관지어 볼 수 있는 연구로 생활양식에 관한 연구에서 김(1991)은 생활양식은 개인의 가치, 신념, 환경요인 등에 영향을 받아 오랜 기간동안 형성되지만 질병 발생 등의 신변변화에 따라 쉽게 변화될 수도 있다고 하였다. Speake(1989)는 노인의 건강생활양식이란 노인들이 가능한 최적의 상태로 살아가게 하는 의식과 행동으로 이를 노인들의 건강생활양식에 적용하면 그들은 만성질환을 예방하고 완화할 수 있을 것이라고 하였다. 이(1997)는 제주도 노인들의 건강생활양식을 주거환경양식(자연자원 이용), 일상생활양식(자연식품섭취, 적절한 식이습관, 규칙적인 배설습관, 일정한 수면습관), 신체활동양식(계속적인 움직임, 열심히 일함), 심리·정서적 생활양식(원만한 성격, 섬기는 마음, 사랑하는 마음, 기다리는 마음, 공유하는 마음, 적극적인 마음, 강인한 마음, 근면한 마음, 자립하는 마음, 참는 마음, 감사하는 마음, 정성을 다하는 마음, 수용하는 마음, 스스로 다스리는 마음, 재난을 방지하는 마음), 영적생활양식(기원하는 마음, 의존하는 마음), 민간요법양식(자연을 이용함)으로 설명하였다. 한편 Chao 등(1990)

은 생활양식 위험요인으로 흡연, 과도한 음주, 비만, 운동부족, 안전벨트 미착용, 위험한 수송수단(오토바이 등), 부적당한 휴식과 수면부족을 지적하였다.

이상의 문헌고찰에서 볼 때 장수에 영향을 미치는 요인에 대한 연구는 실제 장수한 노인들을 대상으로 하여 이루어지는 것이 타당하다고 보나 지금까지 보고된 대부분의 연구들은 성인, 중년 및 60-70세 이상의 노인들을 대상으로 하여 이루어졌다. 그리고 인간의 건강과 관련하여 성인, 중년, 노인들의 건강행위나 건강습관에 중점을 둔 연구이거나 장수자가 많은 한 지역을 대상으로 장수 요인이 있을 것이라는 가정하에 60세 또는 70세 이상의 노인들을 대상으로 하여 이루어졌다.

본 연구에서는 100세 이상의 장수 노인들을 대상으로 장수하게 된 요인이 무엇인지를 현상학적 연구방법을 적용하여 밝히고자 한다. 현상학적 연구방법은 대상자의 기술에 대한 분석을 통하여 인간이 경험하는 현상의 의미를 밝히는 것으로 현상의 본질을 드러내고 대상이 경험하는 의미를 이해할 수 있게 한다. 따라서 본 연구는 100세이상 노인이 장수하게 된 요인을 어떠한 편견이나 선입견 없이 탐구하여 제시해 줄 것이다.

Ⅲ. 연구방법 및 절차

1. 연구 설계

본 연구는 제주도에 거주하는 100세이상 노인의 장수요인을 규명하기 위한 생활 경험을 기술하기 위하여 질적인 연구방법중의 하나인 현상학적 연구 방법을 사용한 귀납적 서술적 연구이다.

2. 연구 대상

현상학적 연구방법은 대상자가 서술한 내용을 근거로 한 분석을 통하여 인간이 경험한 의미를 찾아내는 것이다. 따라서 연구의 대상은 연구주체에 대하여 생생하게 이야기할 수 있는 사람이 포함된다. 본 연구에서는 제주도에 거주하고 있는 실제 나이가 100세이상인 노인을 대상으로 하였으며, 자료수집의 폭을 넓히기 위하여 가족중 노인의 장수에 대하여 특별한 관심을 가지고 연구참여에 동의한 가족을 포함시켰다.

연구대상자는 100세이상 노인 10명과 그의 가족 12

명으로 총 22명이었으며, 이는 자료수집과 동시에 자료분석을 하면서 더 이상의 새로운 범주가 발견되지 않는 즉, 자료가 포화상태에 이를 때까지 표집하였다.

3. 자료 수집

자료수집 기간은 1997년 7월부터 시작하여 자료가 포화되어 더 이상의 새로운 범주와 속성이 발견되지 않은 1998년 2월까지 이루어졌다.

자료수집 방법은 본 연구자가 직접 방문하여 대상자의 가정과 마을의 생활환경을 관찰하였으며 심층면담에 의하여 자료가 수집되었다. 참여관찰과 심층면담의 내용은 현장노트 기록과 필요한 경우 사진촬영을 하였다, 심층면담은 비구조적이고 개방적인 질문으로 진행되었고, 자료의 누락을 방지하기 위하여 면담자에게 양해를 얻어 녹음을 하였다. 자료의 보완과 의미를 확인하기 위하여 사전에 계획되지 않은 방문, 또는 전화면접을 시행하였다.

심층면담의 진행은 도입단계에서 “할머니(할아버지)께서 장수하게 된 비결이 어디에 있다고 생각하십니까?” 또는 “할머니(할아버지)가 오래 사시게 된 배경이 무엇이라고 생각하십니까?”와 같은 개방식 질문을 하여 다양한 반응이 나올 수 있도록 시작하였으며, 대상자가 면담을 이끌어가도록 유도하였다. 질문에 대한 답을 구체화하기 위하여 연구자는 대상자의 말과 표현이 진행됨에 따라 머리를 끄덕이거나 긍정적인 대답을 통하여 대상자의 말에 동의하고 이해가 되고 있음을 표시하였다. 미비한 부분에 대해서는 “그래서 어떻게 하셨습니까”, “왜 그렇게 하셨습니까” 등의 질문을 하고, 구체적인 예를 제시하거나 정반대의 예를 제시하여 대상자가 적극적인 답을 할 수 있도록 유도하였다.

4. 자료 분석

현상학적 연구방법의 진행절차는 Van Kaam, Giorgi, Colaizzi 등에 의해 제시되고 있는데(Oiler, 1982), 본 연구에서는 Colaizzi(1978)가 제시한 다음과 같은 접근방법을 근거로 분석하였다.

- 1) 대상자의 느낌을 얻기 위하여 대상자가 진술(protocols)한 녹음내용을 반복해서 들으면서 글로 옮겨 기록하였다.
- 2) 대상자의 진술에서 현상과 직접적으로 관련된 의

미 있는 말과 문장(significant statements)을 찾아내었다.

- 3) 의미 있는 말이나 문장을 주의 깊게 보면서 의미를 구성(formulating meanings)하였다. 이때 연구자는 창조적인 통찰력을 가지고 대상자의 의도를 명확히 묘사하여야 하기 때문에 원래의 진술과 분리되지 않도록 유념하였다.
- 4) 도출된 의미의 구성에서 주제(theme), 주제모음(cluster of theme)을 조직하였다. 그리고 원자료와의 일치 또는 모순여부를 분명히 확인하였다.
- 5) 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 완전하게 기술하였다.
- 6) 가능한 근본적인 구조를 나타내는 명확한 진술로 최종적인 진술(exhaustive description)을 구성하였다.
- 7) 최종적인 기술을 타당화 시키기 위하여 대상자에게 경험과 일치하는지 질문을 하여 확인하였다.

본 연구의 타당도와 신뢰도를 높이기 위하여 연구 대상자의 장수요인으로 진술된 말과 문장을 기술한 후 현상학적 연구 경력이 있는 간호학 교수 1인, 사회과학을 전공한 교수 1인이 그 내용을 주의 깊게 읽으면서 의미 있는 진술을 도출하고, 의미를 구성하도록 하여 본 연구자의 의견과 상호일치성을 논의하였다. 또한 질적 연구의 가치를 높여줄 수 있는 Sandelowski(1986)가 제시한 확실성(credibility), 적합성(fittingness), 감사가능성(auditability), 확증성(confirmability)의 기준에 따라 연구결과를 결과를 확인하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구참여자의 일반적 특성

본 연구는 제주도 100세이상 장수노인을 대상으로 장수요인을 밝히기 위한 현상학적 연구이므로 우선 제주도에 거주하는 100세이상 노인을 연구를 시작하는 시점인 1997년 5월 1일 기준으로 파악하였다.

제주도 100세이상 장수노인의 연도별, 지역별, 성별 분포를 파악한 결과는 <표 1>에서 보는 바와 같다.

제주도내 100세이상 장수노인의 1993년부터 1997년까지 5년간의 연도별 분포를 보면 1997년의 경우 50명으로 가장 많은 것으로 나타났으며, 점차적으로 증가되는 양상을 보이고 있다. 지역별로 4개 시.군에 거주하고 있는 분포는 1997년의 경우 100세이상 장수노인 총 50명 중 북제주군에 23명(46%)이 거주하고 있어 가장 많은 분포를 나타내고 있다. 이는 1997년말 현재 제주도 전체 인구 528,360명중 북제주군 인구가 98,417명으로 18.6%를 나타내고 있는 점과 비교해 볼 때 대조를 보이고 있어 북제주군이 장수할 수 있는 지역적 특성을 반영하는 결과로 분석된다. 성별 분포는 남자 3명, 여자 47명으로 여자가 전체의 94%로 나타나 여성이 남성에 비해 장수하는 것으로 나타났다.

한편 제주도 100세이상 장수노인의 연령별 추이는 <표 2>에서 보는 바와 같다.

제주도내 100세이상 장수노인의 연령은 만100세인 경우가 23명으로 가장 많은 것으로 나타났으며, 101세가 10명, 102세가 4명, 103세가 5명으로 나타났다. 그리고 최고령자는 만107세로 나타났다. 그러나 본 연구에서의 최고령자는 1998년을 기준으로 했을 때 실제 우리 나이로 109세라고 응답하였다. 지역별 고령분포는 제주시에 거주하고 있는 경우와 남제주군에 거주하고 있는 경우에서 고령으로 나타났다.

본 연구에 참여한 장수노인의 일반적 특성은 <표 3>에서 보는 바와 같다.

본 연구에 참여한 연구대상자는 남성이 1명, 여성이 9명이었는데 이는 100세이상 장수노인 전체의 분

<표 1> 제주도 100세이상 장수 노인의 지역별, 연도별, 성별 추계

구 분	'97			'96			'95			'94			'93		
	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여	계	남	여
계	50	3	47	30	4	26	34	6	28	28	5	23	31	4	27
제 주 시	18	-	18	9	1	8	12	-	12	11	-	11	7	-	7
서귀포시	4	1	3	3	1	2	2	1	2	2	-	2	1	-	1
북제주군	23	-	23	12	-	12	12	2	10	8	2	6	13	2	11
남제주군	5	2	3	6	2	4	7	3	4	7	3	8	10	2	8

자료 : 제주도 복지과 노인복지계

〈표 2〉 제주도 100세이상 장수노인의 연령별 추계

단위 : 명

구 분	계	100세	101세	102세	103세	104세	105세	106세	107세
계	50	23	10	4	5	1	2	2	1
제주시	18	7	4	2	2	1	-	1	1
서귀포시	4	3	-	-	1	-	-	-	-
북제주군	23	13	6	2	1	-	-	-	-
남제주군	5	-	-	-	1	-	2	1	-

자료 : 제주도 복지과 노인복지계

〈표 3〉 장수노인의 일반적 특성

ID	성	연령	건강상태 및 거동상태	과거직업	생활수준	종교	동거가족
E 01	여	102	경한 기관지 천식, 거동상태 양호	농업	하	불교	7명
E 02	여	102	건강하며, 거동상태 양호	농업	중	무	5명
E 03	여	101	건강하며, 거동상태 양호	농업	상	불교	7명
E 04	여	102	면담 이후 노환으로 사망	농업	중	천주교	11명
E 05	여	104	요통과 관절통, 거동 불편	농업	중	불교	8명
E 06	여	109	건강하며, 거동상태 양호	농업	상	불교	6명
E 07	남	106	건강하나, 거동상태 불편	농업	중	수운교	5명
E 08	여	101	건강하며, 거동상태 양호	농업	중	무	5명
E 09	여	102	건강하며, 거동상태 양호	농업	중	불교	7명
E 10	여	102	건강하며, 거동상태 양호	농업	중	불교	3명

포 중 남성이 차지하는 6% 수준에 맞추어 표집되었다. 연령은 101세 2명, 102세 5명이며, 104세, 106세, 109세가 각각 1명이었고, 평균연령은 103.1세이었다. 건강상태 및 거동상태는 대부분 양호한 상태였으나 2명이 거동에 불편을 초래하고 있어 주로 누워있었으며, 연구가 진행되는 중 면담 후에 사망한 경우도 1명 있었다. 과거 직업은 10명 모두 농업이었으며, 생활수준이 높은 경우가 2명, 보통인 경우가 7명, 낮은 경우가 1명으로 나타났다. 종교는 불교가 6명, 천주교, 수운교가 각각 1명, 종교를 갖지 않은 경우가 2명이었다. 동거가족은 각각 다르게 나타났는데 모든 연구대상자는 증손자까지 두고 있으며, 대가족으로서 손자 및 증손자와 동거하는 경우가 있는가 하면, 자식들의 분가로 핵가족화 되어 있는 경우도 있었다.

본 연구에 참여한 장수노인의 가족정보제공자의 일반적 특성은 〈표 4〉에서 보는 바와 같다.

본 연구에 참여한 장수노인 가족으로서의 정보제공자는 총 12명이었다. 이는 장수노인 1명에 대한 정보를 2명이 제공하는 경우가 2명 추가되었기 때문이다. 정보제공자의 성별 분포는 남성이 6명, 여성이 6명이었다. 연령은 50대 3명, 60대 4명, 70대 4명, 80대 1명

으로 평균 66.2세였는데 이는 장수노인과의 동거기간을 고려하여 선정하였으므로 고령자들로 구성되었다. 장수노인과의 관계는 아들이 4명, 며느리가 4명, 손자, 손자부, 딸, 사위가 각각 1명이었다. 학력은 무학이 4명, 국졸 6명, 중졸 1명, 대졸이 1명이었다. 직업은 농업 8명, 주부 2명, 자영업 1명, 교원 1명이었으며, 종교는 불교가 8명, 수운교 1명, 종교를 갖지 않은 경우가 3명이었다. 생활수준은 상위 수준인 경우가 3명, 보통인 경우가 8명, 하위 수준인 경우가 1명으로 나타났다. 가정의 주 수입원으로는 본인이 4명, 남편이 6명, 아들 2명으로 나타났으며, 장수노인과 동거기간은 28년부터 76년까지 다양하게 나타났으나 평균 51년이었다.

2. 의미의 구성

제주도 100세이상 노인의 장수요인을 나타내는 원자료는 296개였으며 이로부터 도출된 의미 있는 진술(significant statement)은 총 161개였다. 의미 있는 진술을 도출함에 있어서 의미가 똑같이 반복되는 경우에는 ID번호를 이용하여 제시하였으며, 유사하지만

<표 4> 장수노인 가족(정보제공자)의 일반적 특성

ID	장수노인과의 관계	성	연령	학력	직업	종교	경제상태	가정의 주 수입원	장수노인과 동거기간
F01	손자	남	62	중졸	농업	무	하	아들	43년
F02	3남	남	76	무학	농업	무	중	아들	76년
F03	며느리	여	56	국졸	주부	불교	상	남편	32년
F04	며느리	여	58	무학	농업	불교	중	남편	30년
F05	며느리	여	80	무학	농업	불교	중	남편	60년
	장녀	여	70	무학	농업	불교	중	남편	60년
F06	3남	남	68	국졸	자영업	불교	상	본인	68년
	며느리	여	62	국졸	주부	불교	상	남편	42년
F07	손자부	여	52	국졸	농업	수운교	중	남편	28년
F08	5째 사위	남	72	국졸	농업	무	중	본인	40년
F09	장남	남	72	대졸	교원	불교	중	본인	69년
F10	3남	남	67	국졸	농업	불교	중	본인	60년

대상자가 다르게 표현한 것은 그대로 사용하여 대상자의 지각을 그대로 나타내었다. 이로부터 의미 있는 말이나 문장을 주의 깊게 보면서 의미를 구성(formulating meanings)하였다. 이때 연구자는 통찰력을 가지고 직관과 분석 기술을 이용하여 원자료와의 일치 여부를 확인하면서 대상자의 의도를 명확히 기술

하고자 노력하였다. 그러나 의미를 구성한 문장은 표에 제시하는 것을 생략하였다. 구성된 의미로부터 38개의 주제가 형성되었고, 10개의 주제모음으로 조직되었으며, 그 내용을 살펴보면 <표 5>에 제시된 바와 같다.

<표 5> 장수요인에 대한 의미 있는 진술, 주제, 주제모음

주제모음	주 제	의미 있는 진술
음식양생	음식조절	“자기가 알아서 음식을 많이 먹지 않고 잘 조절한다”(F01, F03)
		“닭고기와 쇠고기는 건강에 좋지 않다고 안 먹는다”(F06)
		“평소 3끼니를 시간 맞추어 드시되 맛있다고 과식하는 일을 본 적이 없다”(F07)
		“이웃이나 마을에 잔치가 있거나 경조사가 있어도 외식을 절대 하지 않는다”(F07)
		“일정한 시간에 식사를 한다”(F01, F03, F05, F08, F09, F10)
		“아무 음식이나 잘 드신다”(F04, F07, F09)
		“음식을 가리지 않지만 많이 절제하는 편입니다”(F02)
		“돼지고기나 쇠고기에 붙은 기름은 절대 안 드십니다”(F02, F04)
		“돼지고기와 닭고기를 절대 안 드십니다”(F07)
		“젊었을 때는 마늘을 좋아해서 식사 때마다 늘 생마늘을 된장에 찍어서 드셨다”(F01, F07)
신호 음식		“다른 사람보다 물을 많이 마신다”(F04, F07))
		“젊었을 때부터 물을 좋아해서 물을 많이 드십니다”(F02)
		“된장국과 된장찌개를 즐겨 먹는다”(F03, F06, F07)
		“젓갈류를 좋아합니다”(E05)
		“야채 씹을 좋아한다”(F08)
		“바닷고기를 좋아한다”(F03, F06, F08)
		“젊은 때는 토종 고추 무척 매운 것을 식사 때마다 드셨습니다”(F06)
		“산과 들에서 나는 드릅, 고사리, 달래, 양하죽순(양애근)과 잎, 콩잎 등을 즐겨 드시고, 자연식을 좋아한다”(F07)
		“썩을 좋아합니다”(F03, F07)

<표 5> 계속

주제모음	주 제	의미 있는 진술
	채식하기	<p>“당시 생활이 어려웠기 때문에 보리밥, 좁쌀밥에 나물국이 전부였다”(F01)</p> <p>“야채를 즐겨 드시고, 특히 지금은 이가 없으니까 나물 삶은 것을 좋아한다”(F05, F07, F08)</p> <p>“주로 상추, 호박잎, 고춧잎, 양파, 무, 배추 등 채식을 즐겨 먹는다”(F04, F06, F07, F09, F10)</p> <p>“젊었을 때도 어류나 육고기는 없었기 때문에 먹을 수 없었고, 주로 채소를 많이 드셨지요”(F02)</p> <p>“김, 양파(양애), 냉이 등 채식을 늘 좋아합니다”(F06)</p> <p>“주로 채식을 즐겨 먹는다”(F09)</p> <p>“상추와 나물 장국을 좋아한다”(F10)</p>
	소식하기	<p>“하루 3끼 꼭 드셔도 먹는 양은 작다”(F01)</p> <p>“젊었을 때는 워낙 가난했기 때문에 있으면 먹고, 없으면 굶었습니다”(F02)</p> <p>“젊어서 일할 때에도 많이 안 드시는 편이었습니다”(F03, F10)</p> <p>“평소 밥 1공기 이상은 안 드십니다”(F04, F05, F07, F08, F10)</p>
	장수식	<p>“노루뼈를 고아서 드신 것이 효과가 있는 것 같아요”(F03)</p> <p>“자기나무 술을 담아서 3년간 장복한 것이 효과가 있는 것 같아요”(F03)</p> <p>“부초 뿌리즙이 장수에 크게 도움이 되는 것 같습니다”(F06)</p> <p>“평소에 쪽을 좋아해서 쪽떡, 쪽범벅, 쪽찜을 즐겨 먹습니다”(F06)</p> <p>“사골(소, 돼지 머리), 옛종류를 많이 드시게 했습니다”(F05)</p> <p>“몸이 안 좋으면 옥돔 가시를 제거하고 순 살로 미음을 쑤어 드시게 한 것이 좋은 것 같다”(F09)</p>
정신양생	화목	<p>“동네 사람들이나 이웃간에도 잘 어울렸습니다”(F02)</p> <p>“별일이 있어도 화내는 일이 없습니다”(F02)</p> <p>“시아버님이 살아 계실 때도 부부간에 정말 화목해서 싸우는걸 본 적이 없습니다”(F03)</p> <p>“우리 어머니와는 친인척이든 동네 사람이든 싫어하는 사람이 없었습니다”(F05)</p> <p>“부부간에도 사이가 좋았습니다”(F03, F07, F10)</p> <p>“남을 욕하는 일이 없습니다”(F07, F10)</p>
	명석함	<p>“기억력이 보통이 넘는다. 다른 사람에 비해서 똑똑하고, 지금도 친척집 제사를 일일이 기억한다”(F01)</p> <p>“지금도 우리보다 오히려 정신이 맑다”(F01, F08)</p> <p>“정신이 맑아서 지금도 우리보다 기억력이 더 좋습니다”(F03, F09)</p> <p>“눈, 귀가 멀었지만 정신만은 말짱해서 지금도 기억을 참 잘하고 반가운 손님이 오면 두 세시간 앉혀 놓고 옛날 이야기로 재미있습니다”(F06)</p> <p>“원래 명석한 분이래 젊은 사람들이 잘 기억을 못하면 야단을 치신다”(F07, F08)</p>
	온화함	<p>“성절은 참 좋으셔서 남하고 싸우거나 말다툼도 한 번 하는 것을 본적이 없다”(F01, F09, F10)</p> <p>“원래 온순한 성격입니다. 사람들이 마음씨가 모두 곱다고 합니다”(F02)</p> <p>“마음씨가 너무 고와서 동네사람들도 이렇게 좋은 분이 없다고들 합니다. 형제간에 우애도 좋고 ...”(F03)</p> <p>“이 마을에서 우리 어머니 나쁘다고 하는 사람은 아무도 없습니다”(F05)</p> <p>“화를 내시는 일이 거의 없다”(F07)</p>
	육구절제	<p>“젊었을 때는 잠을 하루에 2-3시간만 자고 밤에 나가 일을 많이 하셨습니다. 가난한 집에서 우리를 키우시느라 고생을 많이 하셨습니다”(F02)</p> <p>“남편이 돌아가셨을 때에도 울고 싶어도 내가 울면 자식들이 울까 봐 혼자 삭이곤 했어요”(E03)</p> <p>“절제된 생활을 해 왔습니다”(F01, F03, F07, F09, F10)</p>
	관대함	<p>“걱정이 없는 어른입니다. 먹을 양식이 떨어져도 그냥 가만히 앉아 있는 성격이다”(F02)</p> <p>“누가 때리면 그냥 맞는 성격이지 싸움 같은 건 하는 것을 본적이 없습니다”(F02)</p>

〈표 5〉 계속

주제모음	주 제	의미 있는 진술
		<p>“마음이 넓어서 우는 걸 한 번도 본 적이 없습니다”(F09, F10)</p> <p>“옛날에 어렵던 시절에 동네 사람들에게 쌀을 많이 나누어 주었어요”(E03)</p> <p>“옛날에 없는 사람들보면 그냥 못 있어서 우리집에는 쌀도 별로 없는데도 퍼주곤 했어요”(F02)</p>
마음풀기		<p>“가끔 화나면 큰 소리를 치고, 자기 고집대로 합니다. 누구도 못 말립니다”(F04)</p> <p>“눈물을 흘리는 것이 스트레스를 푸는 효과적인 방법인지, 우리 외삼촌들이 사고로 일찍 돌아가셨기 때문에 어머니가 눈물을 많이 흘렸습니다. 그래서 눈물을 많이 흘린 분일 수록 장수한다는 생각이 듭니다”(F05)</p> <p>“우리 어머니는 화가 나면 바로 욕이 나오기 때문에 스트레스가 없는 분입니다. 울고 싶으면 울고, 욕하고 싶으면 욕하고…”(F06)</p> <p>“어머니는 염주 돌리기를 참 잘하시고 하루에 수천번을 돌리고, 돌리는 속도도 매우 빠릅니다”(F06)</p> <p>“하고 싶은 말이나 하고 싶은 일은 꼭 해야한다”(F07, F08)</p>
쾌활함		<p>“원래 유우머가 풍부한 분이래 우스운 얘기도 많이 하십니다”(F05, F07, F08)</p> <p>“공부도 안 하시고, 서당에도 안 다닌 분이 유우머가 풍부 하십니다”(F06)</p> <p>“잘 웃고, 농담도 잘 하십니다”(F09)</p>
장수영감		<p>“자식들이 일찍 세상을 떠나서 그 명을 이어받아 오래 사는 것으로 생각한다”(F01)</p> <p>“형제들이 4.3때 일찍 돌아가셨기 때문에 명을 이어 오래산다고 생각한다”(F04)</p> <p>“죄가 많아서 오래 사는 것이다”(E05)</p> <p>“남을 많이 도와줘서 옛날부터 오래 살 것 같았다”(E03)</p> <p>“평소 죽을 때가 되었다는 표현이 없었는데, 금년 설을 새고 나니 이제 106세를 먹었다고 죽을 때가 되었다고 하더니 자리에 누워 방에서 나오지 않기를 1달이 지났다”(F07)</p>
강인함		<p>“정신적으로 워낙 강하신 분이래 우리 7남매를 혼자 키워 내셨습니다”(F05)</p> <p>“성격이 강해서 자기 하고싶은 일이나 말은 다 해야하고 성격이 강합니다”(F06)</p> <p>“남에게 신세를 지지 않는 성격이다”(F07)</p>
수면양생	충분한 수면시간	<p>“다른 할머니들은 허리가 아프다고 해서 잠을 잘 안 주무시는데 우리 할머니는 밤낮으로 잠을 잔다”(F04)</p> <p>“낮에도 꼭 낮잠을 주무십니다”(F01, F02, F03, F04, F05, F06, F07, F08, F09)</p> <p>“젊은 시절에는 일해야 하기 때문에 잠을 잘 못 주무셨지만 80세 때부터 하루에 주무시는 시간이 16시간 정도 됩니다”(F01, F07, F08)</p> <p>“젊었을 때는 밤에도 불 켜서 일해야 했기 때문에 제대로 잠을 못 잤지만, 환갑이 지나면서부터는 잠을 참 많이 주무십니다. 근래에는 하루에 18시간은 주무십니다”(F02)</p> <p>“낮잠을 오전, 오후로 2번 정도 자고, 밤에도 잘 주무십니다”(F03)</p> <p>“하루 24시간 중 깨어 있는 시간이 5-6시간 정도입니다”(F06)</p>
	깊은 잠	<p>“잠은 무척 깊이 드십니다”(F02, F03, F05, F06, F07, F08, F09)</p> <p>“한번 잤다면 새벽까지 일어나지 않습니다”(F05, F09, F10)</p>
구부린 수면자세		<p>“잠잘 때 자세가 특이합니다. 옆으로 누워서 양쪽 다리를 구부리고 마치 태아가 어머니 뱃속에 있을 때 자세를 해서 주무십니다”(F02)</p> <p>“다리를 뺀지 않고 언제나 구부리고 주무십니다”(F04)</p> <p>“옆으로 돌아누워서 주무십니다”(F06, F08)</p> <p>“옆으로 구부리고 주무십니다”(F03, F05, F07, F09, F10)</p>
	편안한 잠자리	<p>“냉한 것을 좋아하고 방이 뜨거우면 잠을 못 주무십니다”(F02, F05, F06, F07, F08)</p> <p>“낮은 베개를 좋아합니다”(F02, F07, F09)</p>
기거양생	정갈한 주거	<p>“원래 깔끔해서 지금도 이 방을 매일 매일 당신이 말끔하게 치운다”(F01)</p> <p>“깨끗한 것을 좋아해서 젊었을 때부터 집도 말끔하게 치우고…”(F03)</p> <p>“집안이 어지러운 것을 매우 싫어한다”(F01, F03, F06)</p> <p>“지금도 아침에 일어나면 방청소라 집안 정리를 합니다”(F04, F06, F07, F09, F10)</p>

<표 5> 계속

주제모음	주 제	의미 있는 진술
	쾌적한 환경	“원래 이 곳은 물 좋고, 공기 맑고 땅도 옥토여서 사람살기 좋은 곳이다”(F01, F02, F03, F07, F08) “이곳은 바다도 가깝고 땅도 좋은 곳이고 공기도 맑아서”(F03, F04, F07, F08)
	초가생활	“10여 년 전까지도 초가집에서 살았다”(F01, F02, F03, F04, F06, F07, F08)
	민심 좋은 마을	“민심이 좋은 곳이라 오래 사는 것 아닌가 생각합니다. 이 동네 어른들이 오래 사는 분들이 많습니까”(F05) “장전은 원래 사람살기 좋은 곳이라, 사람들이 순하고 다 좋습니까”(F02) “이곳은 인심 좋기로 소문나 있다”(F03, F05, F07)
	규칙적인 생활	“별일이 있어도 제시간에 일어나고 제시간에 식사한다”(F01, F03, F05, F07, F08)
위생양생	약물사용의 절제	“감기에 걸려 죽을 지경이 되어도 감기약 한번 먹지 않는다”(F01) “본인이 싫어해서 지금까지 주사 한 대 맞은 적이 없다”(F02) “몸이 아파도 그냥 견뎌다”(F03) “원래 약을 싫어해서 거의 쓰지 않는다”(F09, F10) “약과 주사는 전혀 쓰지 않는다”(F05, F08) “약은 절대 쓰지 않고, 심하게 아프면 우리가 약을 지어다 억지로 먹이려고 해도 결국 뱉어 버립니다”(F02) “한 20년 전에는 다리가 아프다고 해서 약을 지어오면 안 드시고, 모래찜질을 한 것이 도움이 된 것 같아요”(F03) “몸이 아프면 병원에도 안 다니고, 초약을 해서 먹습니다”(F04, F06, F07)
	적절한 온도	“냉한 것을 좋아합니다”(F01) “몸 속에 열이 있는지 추위에는 잘 견뎌니다”(F01) “방이 뜨거운걸 싫어합니다”(F03, F06, F07, F08) “속열이 있어서 발을 차게 해야 하고, 여름에 잠잘 때는 꼭 발에 선풍기를 틀어야 합니다”(F07)
	적절한 습도	“습한 것을 싫어합니다”(F03, F05, F06, F10)
	신체 청결	“지금도 아침에 일어나면 세수하고, 머리 빗고 깨끗하게 단장하고 나서 식사한다”(F01) “추운 날도 물을 데워서 꼭 씻어야 합니다”(F02) “추운 겨울에도 1주일에 한 번은 꼭 목욕을 하며, 몇일 늦어져도 몸이 가렵다고 한다”(F05) “깔끔하게 씻는 것을 좋아합니다”(F03)
노동양생	농업노동	“매일 밭에 나가 일했다”(F01, F02, F03, F06, F07) “매일 밭에서 흙을 밟아야 직성이 풀리는가 봅니다”(F03, F07) “지금도 밭에 다니고, 풀베기도 합니다”(F10)
	부지런 함	“할아버지가 돌아가셔서 살기 어려웠지만 자식들을 보는 게 열심히 일하고 살았습니다”(E02) “우리 7남매를 키우려고 하니 고생을 많이 하셨습니다”(F05) “잠시도 가만히 앉아있지 못하고 부지런하시다”(F07, F08) “일 잘하니깐 오래 사는 거라고 생각합니다”(F10) “가난했기 때문에 잠시도 쉴새 없이 부지런히 일했다”(F01) “다른 사람들에 비해 우리 어머니는 배 이상의 노력을 하였다”(F05)
	가사노동	“젊은 시절에는 잠시도 가만히 있지 않고 무슨 일이든지 했다”(F01, F02, F04, F06, F07)
운동양생	적당량의 운동	“밭에 가서 흙을 밟는 것이 건강이라 생각합니다”(E03) “젊었을 땐 해너로 바다 일도 많이 했어요”(E05) “매일 걷는 것을 좋아한다”(F01, F03, F05, F07, F08) “할 일이 없으면 마당에서라도 왔다 갔다 걸기라도 합니다”(E03, F07, F08, F09) “지금도 누워서 허리운동, 맨손운동도 합니다. 어떤 때는 팔뜨치는 흉배도 내고”(F06)

<표 5> 계속

주제모음	주 제	의미 있는 진술
	일광욕	“햇빛 나는 날이면 나무 아래 잔디밭에서 한참을 앉아 있거나 간혹 주무시기도 합니다”(F06) “날씨 좋으면 햇빛 쬐러 동네를 왔다 갔다 걸어다닙니다”(F03, F07, F09) “날씨가 좋으면 꼭 밖에 나가 걸어다니고, 마당에 의자를 놓고 앉아 햇빛을 쬐인다”(F01)
타고 남	강한 체질	“원래 강한 체질이라 잘 아프지 않는다”(F02, F10) “감기도 잘 안 걸리는 체질이다”(F03, F08,) “병원에 갈 정도로 아픈 적이 별로 없었다”(F06) “원래 근육질이고 탄탄한 체질이고, 잔병이 없다”(F07) “아파서 자리에 누워 본 일이 없고, 감기도 잘 안 걸린다”(F09)
	장수 가계	“우리 외조부님도 그 당시에 70까지 오래 살았다”(F01) “나는 100살이 넘어도 눈도 잘 보이고, 귀도 잘 들립니다. 우리 친정 어머님도 늙도록 눈, 귀는 좋던데”(E03) “우리 어머니 형제들도 모두 환갑 넘도록 오래 사셨습니다”(F05) “우리 외할머니도 91세에 돌아가셨고, 외가가 오래 사신 것으로 보아 혈통이 좋은 것 같다”(F06) “형제와 4촌 분들도 모두 오래 장수하셨다”(F07, F08)
	운명	“운이 좋으니까 오래 사는 거지”(E03) “역수에 의해서 오래 산다고 생각합니다”(F09) “복이 있으니까 오래 사는 거라고 생각됩니다”(F10)
자손의 효행	섭기는 마음	“우리 어머니가 원하는 건 다 해 드리려고 노력합니다”(F01) “우리 시어머님은 젊었을 때 우리 때문에 고생을 많이 했기 때문에 더 잘 모시고 싶다”(F03) “더 오래 사셔야 한다는 마음을 가지고 있습니다”(F05, F06, F07) “어머니를 모실 때 저희들의 마음은 마치 분재를 가꿀 때 거름도 적당량, 가지치기도 적당히, 물주는 것도 적당히 모두 적당해야 잘 자라듯이 어른을 모시는 것도 마찬가지로 생각합니다”(F06)
	근심 덜기	“아이들이 좋으니까 걱정거리 없어 오래 살아지는 것 같다”(E03) “자녀들이 속썩이는 일이 없었다”(E01, E05, E06)
생의 애착	장수욕구	“나는 더 오래 살아 자손들이 더 잘되는걸 보았으면 합니다”(E03) “오래 살아져서 걱정이라고는 하면서도 자기 신체관리를 잘 합니다”(F04) “109살까지 산 지금도 사는데 애착이 많고, 죽는 건 두려워하는 것 같습니다”(F06) “나이가 들었으니 이제 죽고 싶다는 말을 한 번도 한 적이 없다”(F03, F05, F06, F07, F08) “우리 어머니는 지금도 오래 살고 싶어합니다”(F09)

제주도 100세이상 장수노인의 장수요인은 음식양생, 정신양생, 수면양생, 기거양생, 위생양생, 노동양생, 운동양생, 타고 남, 자손의 효행, 생의 애착의 10가지 주제모음으로 형성되었다. 주제모음의 용어에서 양생이란 국어사전(민중서림, 1997)에 의하면 섭생과 동의어로서 몸과 마음을 건강하게 해서 오래 살기를 꾀한다는 뜻이다.

장수요인을 의미하는 10가지 주제모음에 대한 의미 있는 진술 293개에 대한 빈도를 분석해 보면 “음식양생”(63), “정신양생”(56), “수면양생”(43), “기거양

생”(33), “위생양생”(27), “노동양생”(22), “운동양생”(17), “타고 남”(16), “자손의 효행”(10), “생의 애착”(9)의 순위로 나타났다.

자료의 분석된 내용에서 나타난 주제모음을 토대로 제주도 100세이상 노인의 장수요인을 기술하면 다음과 같다.

주제모음 1: 음식양생

100세이상 노인의 장수요인으로 “음식양생”의 주제

모음에 대한 의미 있는 진술은 63개였으며, 이는 “음식조절”(18), “선호하는 음식섭취”(17), “채식하기”(13), “소식하기”(9), “장수식 섭취”(6) 등 5개의 주제로부터 대별되었다.

음식은 생명, 건강과 성장 특히 어머니의 사랑에 비유되어 왔다(Bowlby, 1967). 인간은 음식에 의하여 일생의 생명활동을 유지해 왔으며, 음식 속의 영양을 통하여 왕성한 생명력을 보장받음으로써 신체의 건강을 유지하게 된다. 따라서 본 연구에서도 장수요인의 주제모음에서 음식양생이 가장 많은 빈도를 나타내었다.

음식양생에서 가장 많은 빈도를 나타낸 주제는 “음식조절”이었다. 장수노인들은 음식조절을 위하여 일정한 시간에 식사를 하고, 음식을 가리지 않고 골고루 섭취하나 자신에게 맞지 않은 음식(돼지고기, 닭고기, 지방이 많은 음식 등)을 제한하고, 평상시 자신이 알아서 과식하지 않고 음식을 잘 조절하는 식습관이 형성되어 있었다.

장수노인들의 “선호하는 음식”은 다양한 것으로 드러났는데 마늘, 풋고추, 된장, 야채 썬, 바닷고기, 썩, 드림, 고사리, 달래, 양하(양애)의 죽순과 잎, 콩잎, 젓갈류 등 자연식을 좋아하고 평소 물을 많이 마시는 것으로 밝혀졌다.

장수노인들의 식단은 “채식”을 많이 하는 것으로 나타났는데 경제적으로 어렵던 젊은 시절에는 육식의 기회가 없었으므로 채식을 주로 했다는 반응을 나타냈으며, 육식을 섭취할 수 있는 환경 하에서도 과거 식습관이 유지되면서 채식을 즐기게 되었다는 반응을 보였다. 즐겨 먹는 채식의 종류로는 배추, 무, 김, 양하(양애), 냉이, 상추, 호박잎, 고춧잎 등이었다.

장수노인들의 식사양은 “소식”하는 것으로 밝혀졌는데 식사시간은 규칙적이거나 일을 많이 하던 젊은 시절에도 식사양은 과하지 않도록 하며, 밥은 1공기 이상 먹지 않았다고 하였다. 최근 UCLA대학의 Roy L. Walford 교수는 사람의 한계수명인 120세를 넘겨 살 수 있는 가장 확실한 방법은 소식(calory restriction : 칼로리 제한)이라 주장하고 있다(이영돈, 1997).

장수노인들은 자의 든 타의 든 몸에 좋다는 “장수식”을 섭취한 경험이 있었는데, ‘노루뿔을 고아서 탕으로 먹는 경우’, ‘자기나무로 술을 담가서 3년간 장복 했다는 경우’, ‘소나 돼지의 머리뼈를 이용하여 옛을 만들어 먹는 경우’, ‘부초뿌리 즙을 내어 물에 혼합하여 먹는 경우’, ‘썩을 이용하여 떡, 범벅, 찜을 즐

겨 먹는 경우’ 등 다양하게 나타났다.

주제모음 2 : 정신양생

100세이상 노인의 장수요인으로 “정신양생”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 56개였으며, 이는 “화목”(9), “명석함”(8), “온화함”(7), “육구절제”(7), “관대함”(6), “마음풀기”(6), “쾌활함”(5), “장수영감”(5), “강인함”(3) 등 9개의 주제로부터 대별되었다.

‘소문·상고친진론’에 의하면 염담허무(恬澹虛無), 진기종지(眞氣從之), 정신내수(精神內守), 병안종래(炳安從來)라는 말이 있다. 이는 사상과 정서가 평안하고 안정되어 탐욕 되지 않고 망상에 빠지지 않아 건강하고 왕성한 정신상태를 보존하면 질병이 오지 않는다는 뜻이다. 인간의 건강상태는 심신의 상호작용 결과에 따라 반영되는 것이라 볼 때 정신양생이 장수와 밀접한 관계가 있음을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서도 장수요인의 주제모음에서 정신양생이 음식양생에 이어 두 번째로 많은 빈도를 나타내었다.

정신양생에서 가장 많은 빈도를 나타낸 주제는 “화목”이었다. 장수노인들은 인간관계에서 화목을 추구하는 특성을 나타내었는데, 특히 가족, 친인척 및 이웃간에 사이가 좋았고, 화내는 일이 거의 없었으며, 남을 욕하는 일이 없고, 젊은 시절부터 타인들로부터 싫어하는 사람이 없었을 정도로 원만한 인간관계를 유지하고 있었다.

장수노인을 모시고 있는 가족(정보제공자)에 의하면 장수노인들은 대부분 기억력이 좋고, 정신이 맑으며, 원래 “명석”한 분이라는 반응을 나타냈다. 현재 100세 이상으로 신체적으로 활동이 불편함에도 불구하고 젊은 사람에 비해 오히려 기억력이 좋아 젊은 사람들에게 “그렇게 정신이 흐려서 어떻게 살아가겠느냐”고 힐책을 하는 경우도 있었다.

장수노인들은 “온화”한 성격의 소유자로 타인들과 다투는 적이 거의 없으며, 화내는 일이 없어 이웃이나 친척들로부터 좋은 분이라는 호평을 듣고 있었다.

대부분의 장수노인들은 젊은 시절부터 “육구를 절제”하는 생활을 해 왔으며, 가난했던 과거를 회상하면서 젊은 시절에는 낮에는 밭에 나가 일하고 밤에도 일을 하기 위하여 겨우 2-3시간밖에 잠을 자지 못했다고 하였다. 그리고 슬픈 일이 있어도 자식들을 위하여 울지도 못하는 절제된 생활을 해 온 것으로

드러났다.

장수노인들은 “관대”한 성격의 소유자로 평상시 일반인에 비해 걱정을 많이 하지 않는 것으로 드러났다. 먹을 양식이 떨어지거나 누가 싸움을 걸어와도 싸우는 일이 없고, 슬픈 일이 있어도 잘 울지 않음으로써 쉽게 감정 표현을 하지 않는다는 경우도 있었으며, 자신이 가난하지만 이웃들을 돕는 아름다운 마음씨와 관대함이 있었다. 이는 조그만 생활사건에도 심각한 스트레스로 받아들이는 현대인들의 태도와 대조를 보인다.

한편 스트레스 생활사건이 발생되었을 경우 “마음을 풀기” 위하여 즉, 스트레스를 해소하기 위하여 화나면 큰 소리를 지르고, 반드시 자신이 고집대로 해야 하는 경우도 있었다. 이러한 경우 화나면 욕하고, 슬프면 울고, 자신이 하고 싶은 말이나 행동은 다하고, 심리적으로 불안하면 염주를 돌린다는 반응을 나타내는 경우도 있었다. 이는 내면적인 긴장을 행동으로 표현함으로써 스트레스를 해소하는 하나의 대처기전으로 분석된다.

장수노인들은 대부분 “쾌활”한 성격의 소유자로서 유유머가 풍부하여 주위 사람들을 잘 웃기고, 자신도 잘 웃음으로서 평소 가족과 이웃들에게 웃음을 주는 사람으로 인식되어 있었다.

장수하는 데 대하여 느끼는 “장수영감”으로는 젊은 시절부터 남을 많이 도와주었기 때문에 오래 살 것 같았다는 반응을 보이는 경우가 있었으며, 자식들 또는 형제들이 일찍 사망했기 때문에 그들의 명을 이어받아 오래 사는 것으로 생각하거나 죄가 많아서 남들처럼 일찍 죽지 못하는 것이라고 생각하는 경우도 있었다. 그리고 본인이 106세가 되어서 이제는 죽을 때가 되었다고 하면서 설날을 기점으로 자리에 누워 1개월 이상 뚜렷한 병명도 없이 실제 앓고 있는 경우도 있었다.

장수노인들은 개성이 강하고 “강인”한 성격의 소유자로 드러났는데 가족들에 의하면 정신적으로 강인한 분이라 혼자 여러 자녀를 키웠으며, 남에게 신세를 지지 않고 혼자 깨끗한 생활을 해왔다는 표현을 하였다.

주제모음 3 : 수면양생

100세이상 노인의 장수요인으로 “수면양생”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 43개였으며, 이는 “충분한 수면시간”(16), “깊은 잠”(10), “구부린 수면자

세”(9), “편안한 잠자리”(8) 등 4개의 주제로부터 대별되었다.

황제내경에 의하면 “양기가 다하고 음기가 성하면 눈을 감고, 음기가 끝나고 양기가 성하면 깨어난다”는 표현이 있다. 이는 수면과 각성은 흥분과 억제라는 생리적 활동의 표현이다. 수면은 피로를 회복하게 하며, 수면하는 동안의 대뇌는 외부의 각종 자극에 대한 반응을 중지하고 신경계통의 평형을 유지하여 세포기능의 파손을 억제하기 때문에 피로한 세포가 점차 기능을 회복 시킬 수 있다(이세영, 1995).

수면양생에서 가장 많은 빈도를 나타낸 주제는 “충분한 수면시간”이었다. 장수노인들의 젊은 시절에는 어려운 생활고로 인하여 충분한 잠을 잘 수 없었다고 하나, 100세를 넘은 현재 장수노인들은 대부분의 사례에서 하루에 1-2회의 낮잠을 즐기고, 24시간 중 16시간 이상의 수면을 취하는 것으로 드러났다.

대부분의 장수노인들은 “깊은 잠”을 자는 것으로 나타났는데, 가족들에 의하면 한 번 주무시면 새벽까지 깨지 않고 수면을 취한다고 하며, 잠의 깊이가 무척 깊다는 반응을 보였다.

장수노인들은 “구부린 수면자세”를 취하는 경우가 많았다. “잠을 잘 때 특이하게 옆으로 누워 양쪽 다리를 구부리고 태아의 자세를 취하여 주무신다”, “다리를 뻗지 않고 구부리고 주무신다”, “옆으로 돌아 누워 주그리고 주무신다” 등으로 진술함으로써 일반적으로 수면자세는 똑바로 누운 자세가 아니라 측면으로 누워 구부린 자세를 취하는 것으로 나타났다.

장수노인들이 원하는 “편안한 잠자리”는 방의 온도가 낮은 것을 좋아하고, 방이 뜨거우면 수면을 취하지 못한다는 반응을 보였는데 이는 원래 몸에 속열이 있기 때문이라고 진술한 경우가 많았다. 그리고 벼개의 높이는 낮은 것을 선호하는 것으로 드러났다.

주제모음 4 : 기거양생

100세이상 노인의 장수요인으로 “기거양생”의 주제모음에 대한 의미있는 진술은 33개였으며, 이는 “정갈한 주거”(10), “쾌적한 환경”(7), “초가생활”(6), “민심좋은 마을”(5), “규칙적인 생활”(5) 등 5개의 주제로부터 대별되었다.

노인에게 있어서 ‘기거’ 혹은 ‘기거환경’이라는 용어는 가옥과 대지뿐 아니라 이웃과 인접사회의 사회적이고 물리적인 측면을 포함하는 의미(Stephen,

1986)로서, 바람직한 주거와 생활환경은 노인의 심리적이고 사회적인 복지를 증진시킬 뿐 아니라 그들의 생활을 증대시키며 건강을 증진시킨다.

기거양생에서 가장 많은 빈도를 나타낸 주제는 “정갈한 주거”였다. 장수노인들은 집안이 정돈되지 않은 것을 싫어하고, 깨끗한 것을 좋아해서 젊은 시절부터 깔끔한 집안환경을 꾸린 것으로 드러났다. 100세 이상이 된 현재에도 주변을 청결히 하고 정리하는 습성을 갖고 있었다.

가족들에 의하면 장수노인들이 거주하고 있는 마을은 “쾌적한 환경”이라는 반응을 보였다. 원래 물 좋고, 공기 맑고, 옥토이며, 바다도 가까워 사람이 살기에 적합한 곳이라는 것이다. 장수노인이 살고 있는 마을을 연구자가 직접 살펴본 바에 의하면 이 마을들은 제주도의 촌락들로서 제주시 해안동, 한림읍 귀덕리·금악리, 애월읍 장전리, 애월읍 광령리, 성산읍 수산리 등으로서 이 마을들의 외적인 특성은 농촌이며, 산림과 해변이 인접해 있고, 주변 환경이 넓고 조용하며 옛부터 물 좋고 인심좋은 곳으로 알려져 있다.

연구 대상자인 장수노인 모두가 젊은 시절에는 제주도 특유의 초가에서 살았다고하여 “초가생활”이라는 주제가 형성되었다. 제주도는 1970년 이전까지만 하더라도 대부분의 시골 가옥은 초가였다. 옛부터 제주도는 바람이 많기 때문에 지붕을 경사도 20°내외인 초옥(草屋)이며, ‘삼나무’에 격자상의 줄을 이용하여 초옥이 바람에 날리지 않도록 지붕을 누르는 띠를 만들어 동여 매었다. 가옥의 외벽은 비바람을 막기 위하여 자연석을 이용하였으며, 가옥의 구조는 지역별로 다소 상이한 양상을 띠고 있었으나 대부분의 가옥들은 안거리(內棟)와 밖거리(外棟), 축사(畜舍) 등의 구조로 구성되어 생활에 편의와 공간의 효율을 기하였다고 할 수 있다.

장수노인들의 생활하고 있는 마을에 대하여 장수노인의 가족들과 마을 사람들은 옛부터 “민심 좋은 마을”이라는 반응을 보였는데 동네 사람들의 성향이 온순하며 이웃을 사랑하고 협동심이 강하여 인심 좋기로 소문이 나 있다고 하였다.

장수노인들은 기거양생에서 규칙적인 생활을 해 온 것으로 드러났다. 일상생활에서 식사시간이나 수면시간 등을 규칙적으로 지키며, 이에 대하여 습관적인 태도를 보이고 있다. 이는 규칙적인 생활 태도는 건강을 유지하는데 있어서 중요한 요인임을 강조한 Holmes & Rahe(1967)의 이론과 생활변화가 건강이

나 질병에 밀접한 영향을 미친다고 한 Lazarus(1984)의 이론을 뒷받침하는 결과이기도 하다.

주제모음 5 : 위생양생

100세이상 노인의 장수요인으로 “위생양생”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 27개였으며, 이는 “약물사용의 절제”(12), “적절한 온도”(7), “적절한 습도”(4), “신체청결”(4) 등 4개의 주제로부터 대별되었다.

인간에게 있어서의 개인위생은 안위를 위해 매우 중요한 인자로서 지역사회의 문화적 배경과 그 집단의 가치관에 따라 크게 영향을 받는다(김성혁, 1995). 위생양생에서 가장 많은 빈도를 나타낸 주제는 “약물사용의 절제”였다. 장수노인들은 질병에 이환되어도 복용약이나 주사 등의 투약을 원래 싫어하고, 자연적인 치료를 유도하는 것으로 드러났다. 심지어 질병에 이환시 가족들에 의해 의료기관의 진료를 강력하게 권유를 받거나 약국에서 약을 지어 투여하려는 시도를 할 경우에도 결국 먹지 않고 뱉어버리는 강력하게 거부하는 경우도 있었다. 이는 장수노인들이 그간 약물에 대한 내성이 생기는 것을 억제할 수 있었던 결과이며, 이와 같은 결과는 장수하게된 하나의 요인이 된 것으로 분석된다.

연구 대상자인 장수노인 모두가 “적절한 온도”로 방이나 침실 등의 주변환경이 냉한 것을 선호하고 있었는데 더위에는 견디기 어려우나 추위에는 잘 견딘다는 반응을 보였다. 특히 몸속에 열이 있어 수면중에도 발에는 이불을 덮지 않고 여름에는 발에 선풍기를 틀어 냉하게 해야 편안한 수면을 이루게 된다는 경우도 있었다. 그리고 습한 것을 싫어하는 것으로 드러났다.

장수노인들의 “신체청결” 상태는 비교적 양호한 편이었는데 젊은 시절부터 단정한 것을 좋아하고, 가족들에 의하면 ‘세수하기’, ‘머리감기’, ‘목욕하기’ 등의 신체청결 상태가 깔끔한 편이었다는 반응을 보였다.

주제모음 6 : 노동양생

100세 이상 노인의 장수요인으로 “노동양생”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 22개였으며, 이는 “농업노동”(8), “부지런 함”(7), “가사노동”(7) 등 3개의 주제로부터 대별되었다.

노동은 근육과 골격을 강화하며 정신을 분발시켜 의지를 굳게하고 유기체가 왕성한 생명력을 유지하도록 도와준다. 동한(東漢)시대의 유명한 의가였던 화타는 “인체는 노동해야 하나 지나쳐서는 안된다. 움직이면 곡기(穀氣)가 소진되며 혈액이 유동하여 발병하지 않는다. 마치 문틀에 쪼미 쏘지 않는 것과 같다”고 하였으며, 당나라때 손사막은 “사람은 몸을 움직이면 백병을 막을 수 있다”, “양생의 도리는 늘 적당히 일하되 지치지 말아야 한다는 사실이다. 흐르는 물이 썩지 않고 문틀에 쪼미 먹지 않는 것은 운동하고 있기 때문이다”라고 하였다(이세영, 1995).

연구 대상자인 장수노인들 모두는 젊은 시절에 “농업노동”을 한 것으로 드러났다. 과거 제주도의 지역적 상황이 그랬듯이 밭 농사를 주업으로하여 거의 매일 밭에 나가 일을 했으며, 밭일은 생활의 일부가 되어 밭에 나가 흙을 밟아야 직성이 풀린다고 하였다. 100세가 넘는 현재에도 날씨가 좋으면 겨울에도 채전(菜田: 우영밭)에서 풀을 뽑거나 땅을 일구는 일을 한다고 하였다.

장수노인들은 평소 “부지런 함”의 속성으로 노동양생을 해 온 것으로 드러났다. 다른 사람들에 비해 배 이상의 노력을 했다는 경우도 있었으며, 일을 잘하기 때문에 오래 살 수 있었다는 반응을 보이기도 하였으며, 젊은 시절에는 가난했기 때문에 설새 없이 부지런히 일을 해야만 했다는 반응을 보여 생활력이 강한 제주 여성의 특성을 드러내고 있다.

장수노인들은 젊은 시절에 날씨가 좋지 않아 밭일을 나갈 수 없는 경우와 밤에는 가내에서 배틀을 짜거나 바느질 등의 “가사노동”을 한 것으로 드러났다. 100세를 넘는 현재에도 가내에서 증손자를 돌보거나 집안을 정리하는 일을 하고 있었다.

주제모음 7 : 운동양생

100세이상 노인의 장수요인으로 “운동양생”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 17개였으며, 이는 “적당량의 운동”(12), “일광욕”(5) 등 2개의 주제로부터 대별되었다.

운동이 인간의 수명을 연장시키는가에 대해서는 오늘날까지도 논란이 제기되고 있다. 운동과 수명의 문제는 주로 운동선수와 일반인의 비교 연구로 검토되어 왔다. 그러나 Shephard(1978)에 의하면 운동선수는 일반인의 무작위 추출이 아니며, 연령이 높아져

도 운동을 계속할 것인가 안할 것인가의 여부에 의해서도 결과가 다르게 나타나기 때문에 이를 서로 비교한다는 것은 큰 바이어스를 발생시킬 수 있다고 하였다. 그러나 일본의 노화학자 카토 쿠니히코(이영돈, 1997에서 재인용)는 ‘스포츠는 몸에 나쁘다’라는 책을 저술하여 무리한 운동은 활성산소를 발생시켜 오히려 몸을 해칠 수 있으며, 걷는 것 만큼 좋은 운동은 없다고 보고를 한 바 있다.

적절한 운동은 각 장기의 기능을 증강시키고, 활력을 넘치게하여 노쇠를 지연시키고, 건강을 유지시켜 주며(이세영, 1995), 운동은 특히 심장, 호흡기의 기능향진, 발한, 식욕촉진, 발열에 영향을 미치며, 장기적으로는 근력, 근지구력, 순발력, 유연성, 민첩성, 평형성이 발달된다(신문균·조원순, 1997).

장수노인들의 운동양생은 젊은 시절에는 농업노동으로 인하여 자연적인 운동이 이루어졌으나, 농업노동을 할 수 없는 고령기부터는 “적당량의 운동”으로 건강을 유지해 온 것으로 드러났다. 노인들은 주로 보행운동을 위하여 동네 어귀를 걷거나 마당에서 왔다 갔다 하는 보행운동을 하고 있었으며, 109세의 한 장수노인의 경우는 실내에서 자식들이 하는 골프 치는 흥내를 내기도 하고 누워서 자신이 개발한 전신운동과 맨손운동을 하는 경우도 있었다.

거동상태가 양호한 장수노인들은 날씨가 화창한 날에는 “일광욕”을 즐기는 것으로 드러났다. 노인들은 집안 난간이나 마당 혹은 잔디밭에서 편안한 자세를 취하여 앉거나 누워서 일광욕을 하는 경우도 있었고, 동네를 왔다 갔다 하며 일광욕을 즐기는 경우도 있었다.

주제모음 8 : 타고 남

100세이상 노인의 장수요인으로 “타고 남”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 16개였으며, 이는 “강한 체질”(7), “장수 가계”(6), “운명”(3) 등 3개의 주제로부터 대별되었다.

인간의 수명은 유전과 관계가 깊다. 중의학에서는 일찍이 사람의 수명과 유전요소간에 상관관계가 있다고 인식해 왔는데, 왕충(王充)은 ‘논형·기수편(論衡·氣壽篇)’에서 “강자는 장수하고, 약자는 요절한다. 이것은 타고난 기의 투텅고 얇은데 기인하는 것이다. 타고난 기질이 두터우면 그 신체는 건강하고 신체가 건강하면 수명이 길고, 기질이 얇으면 신체가 약하고 신체가 약하면 단명하니 명이 짧으면 병이 많고 수명

이 짧다”고 했다(이세영, 1995).

장수노인들의 장수요인 중 “타고 남”의 주제모음에서 가장 많은 빈도를 나타낸 것은 “강한 체질”이었다. 장수노인들이 장수하게된 배경을 묻는 질문에서 “원래 강한 체질이라 잘 아프지 않는다”, “감기도 잘 안 걸리는 체질이다”, “병원에 갈 정도로 아픈 적이 별로 없었다”, “원래 근육질이고 탄탄한 체질이고, 잔병이 없다”, “아파서 자리에 누워 본 일이 없고, 감기도 잘 안 걸린다” 등의 반응을 보여 유전적으로 강한 신체적 구조를 가진 것으로 드러나고 있다.

연구 대상자인 장수노인들은 원래 “장수 가계”에서 태어났다는 반응을 보였다. 이들의 부모·형제 또는 친족 중에서 장수한 경우가 많았으며, 특히 노후로 인한 시력과 청력 감퇴는 정상적인 생리적 반응이라 할 수 있으나 정상적인 기능을 가지고 있는 경우에서 부모의 영향을 많이 받았다고 하였다. 한편 KBS ‘생노병사의 비밀’ 취재팀에 의해서 세계 최장수자인 122세 잔 칼망 할머니의 친-외가 가계 분석 결과에서도 장수 가계임이 확인(이영돈, 1997) 되었다.

장수노인들이 오래사는 것은 타고 난 “운명”으로 생각하는 경우도 있었는데, 사주팔자가 다른 사람에 비해 좋아서 오래 살 수 있었다고 하는 경우와 복이 많아 천수를 누리한다는 경우도 있었다.

주제모음 9 : 자손의 효행

100세이상 노인의 장수요인으로 “자손의 효행”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 10개였으며, 이는 “섬기는 마음”(6)과 “근심 덜기”(4) 등 2개의 주제로 부터 대별되었다.

孝란 아들(子)이 늙으신(老) 어버이를 업고 있는 상형문자(김종빈·이명자, 1991)로써, 자녀가 노친을 봉양하고 부모를 선사(善事)하는 덕행(德行)을 의미하며, 사친(事親)의 덕행, 사상(思想)의 도리, 도덕(道德)의 근본이라 할 수 있다(황하택, 1984). 자손의 효행은 우리나라의 경우 유교적 사상에서 비롯되었다고 할 수 있다. 예기(禮記)에는 효의 세가지 조건을 제시하고 있다. 즉, “부모를 존경하는 것, 부모와 가족을 유되게 하지 않는 것, 그리고 부모에게 좋은 음식, 의복 및 따뜻한 방을 제공하여 편안히 평화스럽게 모시는 것”(한국효행실록, 1986)이다.

장수노인에 대한 자손의 효행에서 자손들이 장수노인을 “섬기는 마음”은 대단하였다. 원하는 것은 무엇

이든지 모두 해 드리려고 노력하며, 더욱 더 잘 모시고 싶고, 더 오래 사셔야 한다는 마음을 가지고 있었다. 한편 장수노인을 섬기는 마음이 ‘분재 가꾸기’에 비해서 설명하는 경우도 있었는데, 분재는 거름도 적당량을 주어야 하고, 물도 적당히 주어야 하며, 가지치기도 때를 맞추어 적당히 해야 잘 자라는 것 처럼 노인을 섬김에 있어서도 같은 마음으로 모셔야 한다고 하였다. 그리고 100세이상 장수노인을 모시고 있는 가족들의 마음은 본 연구자가 가정에 방문하여 심층면담과 참여관찰을 하는 동안에도 온화함과 친절함이 배어 있는 것을 절실히 느낄 수 있었다.

자손들이 장수노인의 “근심 덜기”를 하는 것도 장수하는 요인으로 드러났다. 이에 대한 장수노인의 반응은 자식들이 속삭이는 일 없이 착하게 잘 살고, 아이들이 좋아서 걱정거리가 없으므로 장수할 수 있었다는 반응을 보였다. 그리고 장수노인을 모시고 있는 효행자들은 가족의 화합에 힘쓰고 있는 모습을 볼 수 있었다.

주제모음 10 : 생의 애착

100세이상 노인의 장수요인으로 “생의 애착”의 주제모음에 대한 의미 있는 진술은 9개였으며, 이는 장수노인의 “장수욕구”라는 주제로부터 분류되었다.

장수노인들은 대부분 “생에 대한 애착”을 느끼고 있었다. 100세이상의 고령임에도 불구하고 더 오래 살아서 자손들이 잘되는 모습을 지켜 보기를 원하며, 사는데 애착이 많아 직선적으로 더 오래 살아야한다는 표현을 하기도 하였다. 일반적으로 노인들이 입버릇 처럼 자주 거론하게 되는 ‘이제 죽어도 여한이 없다’, ‘빨리 영감(배우자) 곁으로 가고 싶다’ 등의 말을 장수노인에게서는 들을 수 없었으며, 장수노인을 모시는 자식들에게도 이제 그만 죽고 싶다는 표현을 하는 경우는 단 한 사례도 없었다. 이는 생에 대한 애착이 강하고 삶에 있어서 긍정적인 자세라 볼 수 있으나, 한편 죽음에 대하여 수용하는 자세가 결여되어 있는 부정적인 측면도 배제할 수 없다고 분석된다.

V. 논 의

본 연구결과에 의하면 100세이상 노인의 장수요인은 “음식양생”, “정신양생”, “수면양생”, “기거양생”, “위생양생”, “노동양생”, “운동양생”, “타고 남”,

“자손의 효행”, “생의 애착” 등 10개의 주제모음으로 대별되었다.

최 등(1993)은 70세이상의 노인들을 대상으로 한 연구에서 장수의 조건을 “환경적 요소”, “문화적 요소”, “유전적 요소”로 구분된다고 보고하였고, 이(1997)는 제주도의 70세 전후 노인들의 건강생활양식을 “주거환경양식”, “일상생활양식”, “신체활동양식”, “심리·정서적 생활양식”, “영적 생활양식”, “민간요법양식”으로 구분된다고 하였다. 그리고 유(1990)에 의하면 과거 우리나라는 일제시대와 6. 25, 경제 혼란기를 거치면서 궁핍한 시기에 살았던 노인들이기 때문에 못 먹는 것, 적절한 스트레스가 오히려 장수의 원인이 되었을 가능성이 있다고 하였다. 그러나 Holmes(1983)에 의하면 미국인의 장수에 영향을 주는 요인은 일(운동), 음식, 적당한 음주와 흡연, 스트레스 감소라 하였다.

인간의 수명은 무엇에 의해 결정되는 것인가? 라는 의문에 대하여 지금까지 많은 학자들은 일반적으로 인간의 수명은 질병과 밀접한 관계가 있으며, 주로 유전적인 요인과 환경적인 요인에 의해 결정되는 것으로 보고 있다. 여기에서 말하는 유전적인 요인이란 양친이 장수하면 자식들도 장수하게 된다는 것으로 겉모습, 체질, 체형, 행동 및 성격 뿐만 아니라 수명까지도 부전자전이라는 말이 성립된다. 이와 같은 원리는 멘델의 ‘분리의 법칙’에 따른 생물의 종에 따라서 수명이 결정된다는 사실에 입각하여 수명을 결정하는데 유전적 인자가 관계한다는 것으로, 이는 이미 잘 알려진 사실이다. 그리고 환경적 요인이란 기후, 풍토, 환경오염과 공해 등의 물리적 환경과 식습관, 생활수준, 교육정도, 직업, 사회적 지위 및 문화수준 등의 사회·경제적 환경이 인간의 수명에 영향을 주는 인자라는 것으로 알려져 있다. 그러나 본 연구에서는 현재까지 밝혀진 기존의 이론들의 선입견을 배제하고 100세이상 노인들이 장수하게된 요인을 밝히고자 노력하였다. 따라서 본 연구에서 장수요인으로 구분된 각 주제모음별로 구분하여 논의하고자 한다.

장수요인으로서 “음식양생”은 ‘음식조절’, ‘선호하는 음식섭취’, ‘채식하기’, ‘소식하기’, ‘장수식 섭취하기’에서 도출되었다. 음식은 인간의 생명을 유지하는 물질적 토대로서 옛부터 인간은 이를 중시하였으므로 원시시대부터 발달하여 왔다. 기록에 의하면 중국에서는 하(夏)나라 이전에 이미 음식양생이 발전하여 소호(少昊), 제곡(帝嚳), 당요(唐堯), 우순(虞舜), 하

우(夏禹) 등 임금은 100세까지 장수하였다고 한다(이세영, 1995). 그러나 지역사회의 음식문화는 그 지역에서 당시에 생산되는 식품과 그 지방의 자연환경, 경제수준, 교통상황, 기술의 발달, 인구분포, 공동생활양식 및 종교 등이 사회적 환경도 그 지역의 식문화에 크게 영향을 준다. 본 연구대상지인 제주도의 경우는 지역사회 주민들이 척박한 섬에서 식량자원을 얻어야만 했던 지리적 여건에 따라 식생활이 우리나라의 타 지방에 비교해 볼 때 현저히 다른 양상을 나타내고 있다. 과거에 제주도는 논이 거의 없어 쌀의 대부분을 육지부에서 들여왔기 때문에 평소 보리, 조, 팥 등의 잡곡밥에 된장을 푼 배추국, 무우국, 미역국, 호박국, 생선국 등에 반찬은 된장, 간장, 김치, 멸치볶음, 찌개, 조림, 생채, 숙채, 마늘장아찌, 자리젓, 멸치젓, 갈치자반, 고등어자반, 건어물 쓰고, 계절에 따라 생선회를 별미로 먹었다(제주도지, 1993: 고려대학교 민속문화연구소, 1991). 그러나 6. 25때 피난민의 대거 유입과 70년대 이후 급격한 경제성장 및 관광사업의 활성화는 제주지역 주민들의 식생활에 많은 변화를 가져왔다. 따라서 1998년 현재 특유의 음식문화는 찾기가 어렵고, 몇몇 종류의 향토음식이 명맥을 유지하여 지역 주민들의 식탁에 오르고 있다. 현재 100세이상 노인들의 경우 과거 궁핍한 생활환경 하에서 건강생활을 위한 의도적인 행위라기보다 자연적으로 하루 3끼니 이상의 음식섭취를 하기가 어려웠으며, 육식보다는 채식, 인스턴트 음식보다 자연식을 더 많이 섭취하였으며, 소식하는 것이 습관화된 것이 장수에 기여한 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “정신양생”은 ‘화목’, ‘명석함’, ‘온화함’, ‘욕구절제’, ‘관대함’, ‘마음풀기’, ‘쾌활함’, ‘오래 살 것이라는 장수영감’, ‘강인함’에서 도출되었다. ‘소문·상고천진론’에 의하면 사상, 정서가 편안하고 안정되어 탐욕하지 않고 망상에 빠지지 않아 건강하고 왕성한 정신상태를 보존하면 질병을 예방할 수 있다고 하였으며, 중의학에 의하면 형신합일(形神合一)이라고하여 지나친 기쁨은 심을 상하게 하고, 노여움은 간을 상하게 하며, 지나친 사려는 비를 상하게 하고, 지나친 슬픔은 폐를 상하게 하며, 지나친 놀람은 신을 상하게 한다고 하였다. 그리고 정서가 지나치게 흥분되거나 억제되면 인체에 이상이 생기는데 ‘소문·거통론’에 의하면 백병은 기에서 온다고 하면서 성이 나면 기가 오르고, 기빠하면 기가 늘어지며, 슬퍼하면 기가 쇠하고, 두려우면 기가 내려가며,

놀라면 기가 흩어지고, 생각은 기를 멎치게 한다고 하였다(이세영, 1995). 과거 농경사회에서 제주도의 경우에는 농토의 면적에 한계가 있어 밭농사를 짓기 위하여 산비탈이나 풀밭은 개간하여 농사를 지었으므로 이웃이나 동네사람들끼리 일을 서로 돕는 수누름을 해 왔으며, 집을 짓거나 집안의 대소사가 있을 때에는 온 동네 사람들이 함께 돕는 공동체 의식이 오늘날까지도 전수되고 있다. 따라서 자기 자신이든 아니면 다른 어떤 대상이든 무엇인가에 깊은 믿음을 지니고 긍정적이고 적극적인 생활태도를 보이는 사람들은 병에 잘 걸리지 않는다(리규하, 1996)고 볼 때 제주도 100세이상 노인들의 정신양생이 이들의 장수에 기여했을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “수면양생”은 ‘충분한 수면시간’, ‘깊은 잠’, ‘구부린 수면자세’, ‘편안한 잠자리’에서 도출되었다. ‘황제내경’에 의하면 양기가 다하고 음기가 성하면 눈을 감고, 음기가 끝나고 양기가 성하면 깨어난다고 하였다. 인간은 일생 중 3분의 1이상 수면을 한다. 한달 혹은 그 이상을 음식은 먹지 않아도 살 수 있지만 10-14일동안 잠을 자지 않으면 사망하게 된다는 실험결과가 있다. 충분한 수면시간은 건강장수를 뒷바침해주는 중요한 조건으로서 개별적인 생리수면 시간은 연령, 성별, 체질, 환경 및 습관에 의해 결정된다고 할 수 있다. 현재까지 알려진 바로는 정상적인 활동을 위해서는 매일 8시간정도의 수면이 적절하다고 하고 있으나 과거에는 노인의 경우 4-5시간 자면 된다고 생각했으나 근래에 와서는 60-70세는 9시간정도, 70-90세는 10시간정도, 90세이상은 10-12시간의 수면이 필요하다고 하며, 자오침(子午寢)이 좋다고 하는데 이는 자시(子時)와 오시(午時)에 잠을 자는 것으로서 점심식사후 1-2시간 낮잠을 자는 것이 좋다는 것인데(이세영, 1995), 본 연구대상인 100세이상 노인들은 시간적으로 충분한 수면을 취하고 대부분 낮잠을 즐기며, 깊은 잠을 자고 있었다. 그리고 ‘천금방’에서도 수면자세는 반드시 눕는 자세보다 전신근육의 긴장을 푸는 자세인 무릎을 구부리고 측면으로 눕는 자세가 유리하다고 하였는데 연구대상의 노인들도 대부분 구부린 수면자세를 취하고 있었으며, 침실은 뜨거운 것보다 냉한 것을 좋아하고 있어 수면양생도 이들의 장수에 기여했을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “기거양생”은 ‘정갈한 주거’, ‘쾌적한 환경’, ‘초가생활’, ‘민심 좋은 마을’, ‘규칙적인 생

활’에서 도출되었다. ‘소문·상고천진론’에 의하면 거거에 절도가 있고 지나치게 피로하지 않으면 형과 신이 모두 갖추어져 자기의 명까지 살고 100세를 넘길 수 있다고 하였으며, 이와 반대로 거거에 절도가 없으면 반백에 노쇠한다고 하였다. 그리고 ‘본생요록’에서는 토양이 비후하고 물이 깊으면 쉽게 병에 발생하지 않는다고 하였고 음수와 질병예방 및 건강과의 밀접한 관계가 있다고하여 지리적 환경은 직·간접적으로 인류의 건강에 많은 영향을 미치고 있다(이기남, 1996). 제주도는 도서(島嶼)라는 지리적 조건과 돌과 바람이 많은 지형 및 기후조건에서 배태된 사회환경에 따라서 제주도의 주거는 짜임새에서는 고전적 성격이 짙으며, 공간구성과 내용은 가장 근대적 성격의 면 고유의 주생활 양식을 영위해 왔다(제주도, 1993). 1970년대 이후 본격적으로 산업화가 이루어지면서 현대식 주택 및 아파트가 대거 설립되면서 주거생활에 많은 변화를 가져왔으나 100세이상 노인들의 대부분의 기거양생은 제주도 특유의 자연환경과 주거환경하에서 이루어졌다. 이들의 기거양생은 우선 주택의 청결상태가 매우 좋았으며, 자신의 주변은 항상 청결을 유지하는 특성을 보였다. 그리고 아직까지 제주도는 공장지대가 없고 자연 환경보전이 비교적 잘 되어있어 공기오염과 수질오염이 없는 지역 특성을 갖고 있으며, 이들이 거주하고 있는 지역은 제주도에서도 옛부터 물 좋고, 땅도 옥토이며 인심좋은 마을로 소문나 있는 경우가 많아 자연 환경과 장수는 밀접한 관계가 있음을 재 입증해 주었다.

장수요인으로서 “위생양생”은 ‘약물사용의 절제’, ‘적절한 온도’, ‘적절한 습도’, ‘신체 청결’에서 도출되었다. 위생에 유의하여 질병을 예방하고 건강을 증진하는 것은 장수할 수 있는 중요한 건강습관이다. 100세이상 노인들의 대부분의 경우는 약물사용을 절제하는 습관이 형성되어 있었는데 질환으로 몸이 불편하여도 젊어서부터 약물에 의존하거나 의뢰기관을 이용을 절제하고 있다. 이는 질병이 발생되었을 때 조기 발견과 조기치료를 할 수 없어 합병증 발생으로 질병을 더욱 악화시킬 수 있는 부정적인 측면을 내포하고 있으나, 약물의존도와 약물남용을 억제하여 약물에 대한 내성이 생기는 것을 방지하고, 질병에 대한 면역과 저항력을 증강시켜 장수에 기여했을 것으로 사료된다. 그리고 장수 노인들의 경우 대부분은 몸에 속열이 있어 냉한 것을 좋아하고 습한 것과 따뜻한 것을 싫어하는 경향이 있는 것으로 나타났는데, 이는

순환계 기능이 좋고 신진대사가 왕성함을 의미한다고 할 수 있어 이 또한 장수에 기여했을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “노동양생”은 ‘농업노동’, ‘부지런함’, ‘가사노동’에서 도출되었다. 당나라의 손사막은 “사람은 몸을 움직이면 백병을 막을 수 있다”, “양생의 도리는 늘 적당히 일하되 지나치지 말아야 한다는 사실이다. 흐르는 물이 썩지 않고 문틀에 쫄이 먹지 않는 것은 운동하고 있기 때문이다”라고 했다(이세영, 1995). 노동은 생활에 필요한 물질적 재축을 해줄 뿐 아니라 인간을 건강하게 해 준다고 볼 때, 본 연구대상자들의 삶은 당시의 시대적, 환경적 여건하에서 풍광이 수려한 지역에서의 농업노동과 신체를 단련할 수 있는 가사노동 및 부지런한 마음가짐과 삶 자체는 이들이 장수하는데 크게 기여했을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “운동양생”은 ‘적당량의 운동’, ‘일광욕’에서 도출되었다. Botwinick(1984)은 운동은 골밀도를 증진시키고 심장 기능을 강화시켜 장수의 요인이 된다고 하였으며, 이현수(1996)에 의하면 인간의 신체적 활동은 기분을 전환시키고 에너지 수준을 향상시키며 창조성을 고조시키고, 체중을 감소시키며 심장병 유발성을 감소시키고 암과 당뇨병의 발생율을 저하시키며 여성의 골다공증을 예방하고 정력을 증대시키며, 보다 젊게 한다고 하였다. 그러나 Kronlner(1983)에 의하면 폐경기 이후 노년 여성들이 체조 등을 실시한 결과 요추 골량을 증가시켰다고 하였다(김주희 등, 1996). 지나친 운동은 골소실을 유발시킬 수도 있으며, 건강장애를 초래할 수 있으므로 운동의 종류와 수준 및 시간은 개인적인 신체적 조건이나 운동량 및 현재까지의 생활습관을 고려해야 한다. 본 연구대상자들의 경우는 과거 걷는 것이 일상화되어 있던 시대에 살았기 때문에 건강을 위하여 의도적으로 체조나 운동을 한 것이 아니라 육체적 노동이나 삶 자체가 자연적으로 운동이 되었던 것이다. 그러나 보행능력이 불편한 장수노인들의 경우에도 방에 누워서 자신이 개발한 허리운동, 맨손운동 등을 하고 있으며, 날씨가 좋으면 밖에서 일광욕을 하거나 가벼운 보행운동을 하고 있었다. 이는 젊은 시절 생활습관이 천수를 누리고 있는 지금까지도 계속 이어지고 있어 생활 자체에서 비롯된 자연적인 운동은 이들의 장수에 기여했을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “타고 남”에는 ‘강한 체질’, ‘장수가계’, ‘운명’에서 도출되었다. 100세이상 노인들의 특성은 원래 감기도 잘 앓지 않는 강한 체질을 타고 났

으며, 대체로 장수노인의 부모형제들이 또한 장수했으며, 운명적으로 오래살 수 있도록 장수복을 타고 났다는 반응을 보이고 있다. 이는 장수와 유전적 소인이 관계가 있음을 시사하는 것이다. 중의학에서는 일찍이 인간의 수명과 유전요소간에는 상관관계가 있다고 인식했으며(이세영, 1995), 최근 유전공학에서는 인간에게 있어서 유전인자는 조상의 특성을 계승하게 할 뿐 아니라 수명과 관련된 시간적인 유전정보도 있다고 하고 있으며, 유전분야의 기술적 진보에 따라 인간의 유전자 조작을 통한 수명 연장이 가능하다고 예견하고 있다(이영돈, 1997). 이와같은 결과를 종합해 볼 때 본 연구대상자들도 유전적인 소인이 장수에 크게 영향하였을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “자손의 효행”은 장수노인의 자손들이 장수노인에게 ‘섬기는 마음’, ‘근심 덜기’에서 도출되었다. 효는 모든 가치와 행위의 근원(Hsiao Ching, 1879)이라고 했다. 禮記에는 효의 3가지 중요한 조건들이 제시되어 있는데, 즉, 부모를 존경하는 것, 부모와 가족을 욕되게 하지 않는 것, 그리고 부모에게 좋은 음식, 의복 및 따뜻한 방을 제공하여 편안히 평화스럽게 모시는 것(Li Chi, 1986)이다. 성(1989)에 의하면 효행자들은 어려운 살림을 하면서도 가족을 화합시켜 부모를 존경하며 희생적으로 보호부양하였다고 하면서 효는 ‘존경’, ‘책임’, ‘가족화합’, ‘희생’으로 요약된다고 하였다. 최진호(1993)에 의하면 화목한 대가족에 장수자가 많다고 하였으며, Holmes(1983)는 스트레스가 적은 것이 장수에 영향을 준다고 하였다. 자손의 효행이 장수에 직접적으로 얼마나 영향을 미치는지에 대한 연구는 아직까지 이루어지지 않았지만 본 연구에서 장수노인들이 일상생활을 함에 있어서 건강생활을 영위할 수 있도록 자손들이 마음의 배려를 한 것과 편안한 마음을 가질 수 있도록 노부모를 섬기는 마음가짐으로 근심을 덜어 드린 것이 이들의 장수에 기여했을 것으로 사료된다.

장수요인으로서 “생의 애착”은 ‘장수욕구’에서 도출되었다. 아직까지 생에 대한 애착과 장수와의 관계를 연구한 선행연구는 이루어지지 않았다. 일반적으로 대다수의 노인들은 인간의 평균수명을 넘어서고 희수(喜壽), 미수(米壽), 졸수(卒壽)를 맞게 되면 노인 자신이 자손들에게 부담감을 준다는 인식과 더불어 이제 생을 마감하고 싶다는 표현을 하는 것을 흔히 볼 수 있다. 그러나 본 연구에서 100세이상의 장수 노인들의 경우에는 더 오래 살아 자손들이 더 잘살아

가는 모습을 보고 싶다는 반응과 더 오래살고 싶다는 강력한 의지를 보이고 있어 일반적으로 삶에 대한 긍정적인 측면이 강한 것으로 드러나고 있다. 따라서 삶에 대한 긍정적인 인식과 생에 대한 애착은 장수노인들이 건강생활을 영위하는데 영향을 미쳐 장수에 기여했을 것으로 사료된다.

이상에서와 같이 본 연구결과는 “음식양생”, “정신양생”, “수면양생”, “기거양생”, “위생양생”, “노동양생”, “운동양생”, “타고 남”, “자손의 효행”, “생의 애착” 요인들이 장수에 영향을 미치고 있는 것으로 드러났는데 이는 최 등(1993)이 생태적, 환경적, 문화적 요소가 장수에 영향을 미친다고 한 것과 대부분이 학자들이 제시하고 있는 유전적 소인, 환경적 소인, 물리적 소인, 문화적 소인이 장수를 촉진한다고 한 것과 총체적인 의미로 볼 때는 유사한 결과라 할 수 있다. 그러나 본 연구결과에서 드러난 주제모음들은 현상학적인 관점에서 접근하여 연구대상자인 100세 이상 노인들의 실제 생활 경험에 대한 기술을 분석하여 현상의 의미를 밝힌 것이므로 보다 상세한 범주로 구분되었다. 따라서 인간을 대상으로 하는 간호를 제공함에 있어서 인간이 장수해야 한다는 기본적인 원리를 만족시키기 위해서는 본 연구결과에서 드러난 10개의 노인들의 장수요인을 고려해야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 100세이상 노인의 장수요인을 규명하고자 질적연구방법의 하나인 현상학적 연구방법을 통하여 인간이 장수하고자 하는 욕구에 부응하는 하나의 이론을 정립하고 인간을 장수할 수 있도록 간호해야 한다는 간호의 기본 원리를 만족시키기 위한 자료를 제공하고자 이루어졌다.

연구대상자는 제주도에서 거주하고 있는 100세이상 노인 10명과 그의 가족 12명으로 총 22명이었으며, 자료수집기간은 1997년 7월부터 1998년 2월까지에 걸쳐 이루어졌다.

자료수집 방법은 생활환경관찰과 심층면담을 실시하였으며, 자료분석은 Colaizzi(1978)가 제시한 현상학적 접근방법을 근거로 분석하였다.

본 연구를 통하여 얻어진 결과는 다음과 같다.

제주도 100세이상 노인의 장수요인은 “음식양생”,

“정신양생”, “수면양생”, “기거양생”, “위생양생”, “노동양생”, “운동양생”, “타고 남”, “자손의 효행”, “생의 애착”이다.

- 1) “음식양생”은 ‘음식조절’, ‘선호하는 음식섭취’, ‘채식하기’, ‘소식하기’, ‘장수식 섭취하기’에서 도출되었다.
- 2) “정신양생”은 ‘화목’, ‘명석함’, ‘온화함’, ‘욕구절제’, ‘관대함’, ‘마음풀기’, ‘쾌활함’, ‘오래 살 것이라는 장수영감’, ‘강인함’에서 도출되었다.
- 3) “수면양생”은 ‘충분한 수면시간’, ‘깊은 잠’, ‘구부러진 수면자세’, ‘편안한 잠자리’에서 도출되었다.
- 4) “기거양생”은 ‘정갈한 주거’, ‘쾌적한 환경’, ‘초가생활’, ‘민심 좋은 마을’, ‘규칙적인 생활’에서 도출되었다.
- 5) “위생양생”은 ‘약물사용의 절제’, ‘적절한 온도’, ‘적절한 습도’, ‘신체 청결’에서 도출되었다.
- 6) “노동양생”은 ‘농업노동’, ‘부지런 함’, ‘가사노동’에서 도출되었다.
- 7) “운동양생”은 ‘적당량의 운동’, ‘일광욕’에서 도출되었다.
- 8) “타고 남”에는 ‘강한 체질’, ‘장수 가계’, ‘운명’에서 도출되었다.
- 9) “자손의 효행”은 자손들이 장수노인에게 ‘섬기는 마음’, ‘근심 덜기’에서 도출되었다.
- 10) “생의 애착”은 ‘장수욕구’에서 도출되었다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 얻었다.

인간이 장수하려는 것은 공통적인 염원이나 소인이 있으면 死가 있기 마련이다. 인간의 사망은 피할 수 없는 일이지만 장수는 인간의 지혜와 자신의 건강생활 노력 및 주위 환경적 여건에 의해 인간의 한계수명까지는 연장될 수 있다. 따라서 장수를 위하여 음식 섭취를 조절하고, 긍정적이고 적극적인 사고 및 편한 마음가짐을 하며 충분한 수면과 정갈한 주거환경, 면역과 저항력을 증강시킬 수 있는 자기건강관리 및 적절한 노동과 운동 등의 건강양생법을 행하고 자손들로부터 자손된 도리로서의 효를 받을 때 오랜기간 젊음을 유지하고 장수하고자 하는 염원을 실현하게 될 것이다. 이는 곧 인간이 장수하면서도 질적인 삶을 영위하는 것이라 할 수 있다.

이상의 본 연구의 결과에 따라 간호에 시사하는 바는 다음과 같다.

인간을 장수할 수 있도록 간호해야 한다는 간호의

기본 원리를 만족시키기 위하여 본 연구결과에서 드러난 장수요인들을 고려하여 건강생활을 영위할 수 있도록 간호대상자와 그 가족들에 대한 교육적 간호중재가 강화되어야 할 것이다. 그리고 노인간호를 제 공함에 있어서 노인들이 노쇠로 인하여 신체적, 정신적, 사회적인 의존도가 높고, 삶에 대한 부정적인 사고를 지녔다 하더라도 인간으로서의 삶에 대한 욕망이 강하다는 것을 인지하고 가치를 존중하며 자존감 및 자아성취감을 증진하는 차원에서의 간호가 이루어져야 할 것이다.

2. 제 언

본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 본 연구 결과에서 드러난 각 장수요인들을 고려한 간호중재 방안에 대한 연구를 제안한다.
- 2) 100세이상 장수노인의 가족의 생활 경험에 대한 연구가 필요하다.
- 3) 다른 지역의 100세이상 노인들을 대상으로 장수요인에 대한 비교 연구를 해 볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

경제기획원 (1985, 1990, 1995). 인구 및 주택센서스 보고.

고려대학교 민속문화연구소 (1991). 한국민속대관/일상생활, 의식주, 2.

구본웅(1978). 장수마을의 이야기. 노인생활, 11, 50-51.

김귀분 (1990). 한국인의 건강관행에 대한 민속과학적 접근. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.

김모임 (1987). 일 농촌지역의 질병토속명과 의료실태에 관한 연구. 연세대학교 간호대학.

김성혁 (1995). 만성질환노인 가족의 돌봄에 관한 문화기술학적 연구. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.

김영임 (1991). 생활양식, 체중과 건강수준의 상관성 분석. 간호학회지, 21(2), 195-203.

김종빈, 이명자 (1991). 한국인 담게 사는 길. 우석.

김주희 등 (1996). 노인간호학. 현문사

리규하 (1996). 쫄개 본 건강상식. 대원미디어.

민중서림 (1997). 국어대사전.

보건복지부 (1996). 보건복지통계연보.

보건신문사 (1997). 보건연감.

석주명 (1949). 제주도문헌집. 서울신문사.

성규택 (1989). 현대 한국인의 효행에 관한 연구. 한국 노년학, 9, 28-43.

성정혜 (1992). 한국고령인구의 지리적 분포 및 연령구조 변동에 관한 분석. 서울대학교 보건대학원, 석사학위 논문.

송효석 (1988). 노인부양에 관한 조사연구. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.

신문균, 조원순(1997). 인체생리학. 현문사.

양순옥 (1990). 한국인의 건강에 대한 실제 개념에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.

유병팔 (1990). 노화에 관한 연구. 연세대학교 사회사업학과 초청강의 중.

이경희 (1997). 제주도 노인들의 건강생활양식에 관한 문화기술지. 경희대학교 대학원 박사학위 논문.

이기남 (1996). 나도 백세를 산다. 영림사.

이세영 (1995). 장수학(상). 한국메디칼인텍스사.

이수춘 외 6명 (1995). 노인복지의 현황과 정책과제. 한국보건사회연구원.

이주옥, 서미향, 고경환, 박종교 (1994). 노인생활실태 분석 및 정책과제. 한국보건사회연구원.

이영돈 (1997). 생노병사의 비밀. KBS문화사업단.

이영희 (1993). 한국 노인의 건강 생활양식. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.

이현수 (1996). 생활습관이 건강을 좌우한다. 학지사.

장인협, 최성재 (1992). 노인복지학. 서울대학교 출판부.

제주도 (1993). 제주의 민속.

_____ (1993). 제주도지. 1, 2, 3.

_____ (1996). 제주통계연보.

최명애 (1997). 국민 건강 증진 교육을 위한 데이터베이스 개발. '97 장수과학 국제심포지움: 노화 및 노인학 연구의 최근 동향. 서울대학교 의학연구원 국민체력과학노화연구소, 17-41.

최영희 (1993). 질적간호연구. 수문사.

최영희, 이영희 (1993). 노인들의 장수에 대한 관념. 간호학회지, 23(4), 649-663.

최진호 (1993). 장수이야기. 좋은아침.

한국노년학회 (1996). 한국노년학 합본 I, II, III. 한국노인학회.

한창영 (1978). 제주도노인론. 한일문화사.

- _____ (1990). 제주도의 천수론. 신아문화사.
- _____ (1996). 제주도 100세이상 장수노인에 관한 고찰. 제행논총, 4, 제주대학교 행정대학원.
- 황하택 (1984). 삶과 사랑과 한국인. 종로서적.
- Botwinick, J. (1984). Aging and behavior : A Comprehensive Integration of Research Finding(3rd edition). New York : Springer Publishing company.
- Bowlby, J. (1967). Attachment, Attachment and Loss. 1. New York: Basic books, 1.
- Burgess, R. G. (1984). In the Field : An Introduction to Field Research. London: George Allen & Unwin, 1984.
- Chao, J., Zyzanski, S. J. (1990). Prevalence of lifestyle risk factors in a family practice. Preventive Medicine, 19, 533-540.
- Colaizzi, P. E. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R.S. Valle & M. King(Eds). Existential phenomenological alternatives for psychology. N.Y.: Oxford University press.
- Cowgill, D. O. (1986). Aging Around the World. Belmont, C. A. : Wadsworth.
- Duffy, M. E. (1987). Methodological triangulation, A vehicle for merging qualitative and qualitative research methods. IMAGE, 19(3), 130-133.
- Field, P. A. & Morse, J. M. (1985). Nursing Research, The Application of Qualitative Approachs. Rockville : An Aspen Company.
- Hendricks, J. H. & Hendricks, C. D. (1980). Aging in Mass Society : Myths and Realities, 2nd ed. Cambridge, Mass. : Winthrop.
- Holmes, L. D. (1983). Other cultures, Elder years : An Introduction to Cultural Gerontology. inneapolis : Burgers Publishing company.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213.
- Hsiao Ching<孝經> (1879). trans. by J. Legge. Sacred Books of the East. London : Oxford. III, 466 : 童蒙先習(唯孝百行之源)
- Jacobs E. (1987). Qualitative research tradition. Review of Educational Research, 57(1), 1-50.
- Kaufman, R. C. (1986). The Age Reduction System. New York: Rawson Associates.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress Appraisal and Coping. New York: Springer Publications.
- Leininger, M. M. (1985). Qualitative Research Method in Nursing. New York: Grune & Stratton, Inc.
- Li Chi<禮記>(1986). trans. J. Legge. Sacred Books of the East. London : Oxford. 韓國孝行實錄. 40.
- McCracken, G. D. (1990). The Long Interview : Qualitative Research Methods, 13, University of Guelph : Guelph, Ontario, Canada. SAGE Publication Inc.
- Oiler, C. (1982). The phenomenological approach in nursing research. Nursing Research, 31(3), 178-181.
- Puner, M. (1979). To the Good Long Life. London & Basingstoke : The Macmillan Press, LTD.
- Sandelowski, M.(1986). The problem of rigor in qualitative research. ANS, 8(3), 27-37.
- Shephard, R. J. (1979). Shephard의 노년학, 신체 활동과 가령, 의학서원(일본어 번역판에서 재인용), 조유향, 노인보건, 현문사, 1988에서 재인용.
- Speake, D. L., Cowwart, M. E., Pellet, K. (1989). Health perceptions and lifestyles of the elderly. Research in Nursing and Health, 12, 93-100.
- Stephen M. G. (1986). Subjective housing assessment by the elderly : A critical information source for planning and program evaluation. The Gerontologist, 26(2), 102-107.

— Abstract —

Key concept : Persons of One Hundred and Above,
Long Life Factor, Phenomenological
Research

A Phenomenological Study for the Inquiry into Long Life Factors in Persons of One Hundred and Above on Cheju Island

*Kim, Seong Hyuk**

A long life is the desire of many people. The purpose of this study was to describe long life factors for people aged one hundred and above on Chju island.

The research was conducted using a phenomenological method to add understanding to this subject. The field work for this study was done from July, 1997 to February, 1998 on Cheju island. The sample consisted of 10 persons of one hundred or above and 12 families. They were audio-recorded and analyzed using Colaizzi's (1978) method.

The results of the present study shows the following :

The thoughts of the persons one hundred and above showed ten important concepts : 'dietary regimen', 'mental regimen', 'sleep regimen', 'residence regimen', 'health regimen', 'labor regimen', 'exercise regimen', 'being born', 'filial piety and posterity', 'attachment to life'.

Concerning 'Dietary Regimen' : Dietary regulation, Preferential food intake, Living on vegetables, Light eating, and concern for longevity in food intake were important.

Concerning 'Mental Regimen' : Harmony, Clear-headedness, Mildness, Abstinence, Generosity,

Relaxation, Gaiety, Inspiration and Strength were important.

Concerning 'Sleep Regimen' : Enough sleeping hours, Sound sleep, Curved sleeping posture, and Comfortable bedding were important.

Concerning 'Residence Regimen' : Clean dwelling, Pleasant surroundings, Thatched house life, Living in the village with good-hearted people, and Regular life were important.

Concerning 'Health Regimen' : Temperance of drug, use Proper temperature, Proper humidity, and a Clean body were important.

Concerning 'Labor Regimen' : Agricultural labor, Diligence, and Domestic labor were important.

Concerning 'Exercise Regimen' : Proper exercise, and Sunbathing were important.

Concerning 'Being Born' : Strong physical constitution, Longevity lineage, and Destiny were important.

Concerning 'Filial Piety and Posterity' : Showing respect to a long-lived elder and Reducing anxiety were important.

Concerning 'Attachment to Life' : The desire to live long was important.

The following conclusion was made from the above results. Human beings cannot avoid death, but the span of life can be prolonged to the maximum span of human life by wisdom, health care, and proper environmental conditions. As a result, a health regimen must be imposed for longevity such as controlling food intake, having positive thoughts, being relaxed, sleeping enough, clean dwelling, taking care of oneself which can improve immunity and resistance to decrease, as well as proper labor and exercise. In addition, when filial piety is served, the desire of longevity and retaining one's youthfulness for a long time can be achieved. These should be done to live long and lead a qualitative life.

* Department of Nursing, Cheju Halla College. Cheju Korea.

By the results of this research, the following is suggested for nursing. To satisfy the basic nursing principle that nursing must be practiced to help people live long, education must be spread to people who are nursed and their family so that they can lead a healthy life. And in nursing

elders, nurses must recognize that elders have a strong desire for life, even though they may have negative thoughts about life at times. Therefore nurses have to respect the elders' value of life, and help them improve their self-esteem and self-fulfilment.