

## 長壽와 四象體質과의 相關性에 關한 研究

이세연\* · 김달래\*

### A Study of relationship between Longevity and Sasang Constitution

*Lee Sea-yun, Kim Dal-rae*

Dept. of Constitution Medicine of Oriental Medicine, SangJi University, Wonju, Korea

The purpose of this paper was to investigate the relationship between longevity and Sasang Constitution. The investigation of this paper is composed of 4 parts. First part is investigated to the distribution of sex constitution and constitutional form. Second part is the distribution of the special of body quality (blood pressure, Pulse, Respiration, heredity, stool frequency) and the disease. Third part is the relation of the longevity reason (diet, alcohol intake, smoking). Fourth part is the relationship between the QSCC Ⅱ and longevity reason

The results were as follows :

1. In case of a macrobian, *Soyangin* is much more in constitution.
2. A macrobian is generally short and thin.
3. About the macrobian's strength of heredity, there is no any meaningful conclusion, but more studying relationship between heredity and longevity is needed
4. A macrobian has normal condition in blood pressure, pulse and feces condition.
5. In case of macrobian, the portion of a light eater, non-smoker, and abstainer is high, they like warm food.
6. A macrobian who is active and diligent has high accomplishment and good sociality.

---

\* 상지대학교 한의과대학 체질의학교실

Considering above conclusion, a macrobian is related to *Soyangin* in characteristic of constitution. In the future, more studying is needed whether the macrobian has kept their lives with their unique preservation of health or not.

## I. 緒 論

사람의 생명은 유한한 것이므로 태초부터 인간의 욕망은 불사 혹은 불로장생할 수 있는 방법을 찾아 수없이 많은 시도를 해왔으며, 현재에도 인간수명의 한계와 그 한계를 극복할 수 있는 방법 또한 모색하고 있으나 아직까지 명확한 해답은 없다. 허<sup>1)</sup>의 『동의보감』에서는 “사람의 수명이 본래 120세이나 제대로 양생을 하지 못하여 그만큼의 수를 누리지 못하는 것”이라 하였고, 현대의학에서도 120세 정도를 인간수명의 한계로 추정하고 있다<sup>2)</sup>. 현재 확인된 바로 세계에서 가장 오래 산 사람은 잔스칼

망(Jeanne Louise Calment)이라는 프랑스 할머니가 122년 164일로 기록상의 최고령자이다<sup>3)</sup>.

인간의 평균수명은 전염병의 감소이후 증가하고 있으나 교통사고, 환경오염, 산업재해등 새로운 요인들이 복잡하게 얽혀 인간의 수명에 영향을 미치고 있다. 그러나 그런 외적인 요인을 제외하고 보면, 인간의 노화는 이전에 비해 천천히 진행되며 두터운 노인층을 형성하게 되었다. 현재 우리나라의 60세이상 노인인구는 1975년 총인구의 5.6%에서 1990년에 7.6%로 증가되었고<sup>4)</sup> 평균수명도 1970년 63.15세에서 1995년 73.5세로 증가되었다<sup>5)</sup>. 세계적으로도 노인의 수는 증가되고 평균수명도

1) 許浚: 東醫寶鑑, p.11 “延壽書曰 人者 物之靈也 壽本四萬三千二百餘日 (卽一百二十歲 洪範一曰壽 百二十歲)”

2) 徐舜圭: 성인병 노인병학, 고려의학, p.19.

3) 중앙일보(1997. 8. 5)

4) 보건연감: 우리나라의 65세 이상 인구구성비, p.295.

연령계층별	1975	1980	1985	1990
60-64세	738	822	1007	1157
65-69세	543	620	723	900
70-74세	325	425	501	595
75-79세	204	229	312	377
80세 이상	134	171	213	290
계	1,944	2,267	2,755	3,319
총인구	34,679	37,407	40,420	43,390
총인구에 대한 비율(%)	5.6	6.1	6.8	7.6

5) 보건연감: 연도별 평균수명 추이, pp.255-257.

연도	1955-60	1966	1970	1978-79	1983	1985	1987	1989	1991	1995
계	52.39	61.85	63.15	65.81	67.94	69.00	69.99	70.71	71.57	73.5
남	51.12	59.74	59.77	62.70	63.84	64.92	65.95	66.73	67.66	69.5
녀	53.73	64.07	66.70	69.07	72.24	73.33	74.14	74.88	75.67	77.4
차이(여-남)	2.61	4.33	6.93	6.37	8.40	8.41	8.19	8.15	8.01	7.9

늘어나고 있다<sup>6)</sup>. 노인인구의 증가는 노화방지와 장수에 대한 관심을 증가시키고 있으며 삶의 양과 함께 질이 증시되고 있다. 전염성 질환으로 사망하는 비율은 줄어들었지만 현대인들은 악성종양 성인병 등에 오랜 기간 시달리는 비율이 늘어나고 있으며 정신질환을 호소하는 환자수도 증가추세이다<sup>7)</sup>. WHO<sup>8)</sup>에서는 건강의 개념을 신체적·정신적·사회적으로 완전히 안녕한 상태라고 보는 데 수명의 연장에 비해 건강의 만족도는 그리 높지 못하다고 할 수 있다. 노화의 원인에 대해서는 program theory, error-catastrophe theory, somatic

mutation theory, free radical theory, waste product theory, cross-linkage, waste&tear theory, regulatory failure theory, rate of living theory, stress theory 등 여러 학설이 있으나 아직 완전하게 설명할 수 있는 것은 없다<sup>9)</sup>. 한의학에서는 약 40세이후부터 노화가 시작되는 것으로 보며 인간이 천수(120세)를 누리지 못하는 이유는 생활습관의 부절제함에 있다고 보았다<sup>10)</sup>. 따라서 생활습관을 조절하는 양생방법<sup>11)</sup>과 신체를 활성화시키는 도인법<sup>12)</sup>, 약물요법<sup>13)</sup> 등을 익수하는 방법으로 제시하고 있다.

- 6) 조선일보(1998. 5. 12.) : "세계보건기구(WHO)의 5월 11일 발표에 인류의 평균수명이 2025년에 73세가 될 것이며 평균수명이 50세이하인 나라는 지구상에 한 곳도 없을 것이라고 보고하였다"
- 7) 徐舜圭 : 성인병 노인병학, P.25

한국, 일본, 미국의 연도별 사망원인 비교

연도	한 국		일 본		미 국	
	1966	1988	1900	1968	1900	1982
1	TB(11.4%)	MT(20.5%)	PM	CVA(25.5%)	PM(11.8%)	HD(48.2%)
2	CVA(11.2%)	CVA(15.6%)	TB	MT(16.8%)	TB(11.3%)	MT(21.9%)
3	PM(7.8%)	LC(5.5%)	CVA	HD(11.1%)	胃腸病(8.3%)	CVA(8.0%)
4	胃腸病(6.4%)	HD(5.4%)	胃腸病	事故(5.9%)	HD(8.0%)	事故(4.8%)
5	HD(6.1%)	TB(3.0%)	老衰	PM(3.7%)	CVA(8.0%)	COPD

(CVA : 뇌졸중, MT : 악성종양, HD : 심장병, TB : 결핵, PM : 폐렴, LC : 간경화 COPD : 만성폐색성폐질환)

- 8) 예방의학과 공중보건 p.4 : "Health is a complete state of physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity."
- 9) 徐舜圭 : 成人病·老人病學, 고려의학, pp.10-14
- 10) 素門·上古天真論 : "岐伯對曰 上古之人 其知道者 法於陰陽 和於術數 食飲有節 起居有常 不妄作勞 故能形與神俱 而盡其天年 度百歲乃去今時之人不然也 以酒爲漿 以妄爲常 醉以入房 以欲竭其精 以耗散其真 不知持滿 不時御神 務快其心 逆於生樂 起居無節故半百而衰也 夫上古聖人之教下也 皆謂之虛邪賊風避之有時 恬淡虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來 是以志閑而少欲 心安而不懼 形勞而不倦 氣從以順 各從其欲 皆得所願 故美其食 任其服 樂其俗 高下不相慕 其民故曰朴 是以嗜欲不能勞其目 淫邪不能惑其心 愚智賢不肖 不懼於物 故合於道 所以能年皆度百歲而動作不衰者 以其德全不危也"
- 11) 素問·四氣調神大論 : "春三月 此謂發陳 天地俱生 萬物以榮 夜臥早起 廣步於庭 披髮緩形 以使志生 生而勿殺 予而勿奪 賞而勿罰 此春氣之應 養生之道也 逆之則傷肝 夏爲實寒變 奉長者少 夏三月 此謂蕃秀 天地氣交 萬物華實 夜臥早起 無厭於日 使志勿怒 使華英成秀 使氣得泄 若所愛在外 此夏氣之應 養長之道也 逆之則傷心 秋爲痠痛 奉收者少 冬至重病 秋三月 此謂容平 天氣以急 地氣以明 早臥早起 與鷄俱興 使志安寧 以緩秋刑 收斂神氣 使秋氣平 無外其志 使肺氣清 此秋氣之應 養收之道也 逆之則傷肺 冬爲泄 奉藏者少 冬三月 此爲閉藏 水冰地坼 勿擾乎陽 早臥晚起 必待日光 使志若伏若匿 若有私意 若已有得 去寒就溫 無泄皮膚 使氣極奪 此冬氣之應 養藏之道也 逆之則傷腎 春爲痿厥 奉生者少"
- 12) 東醫寶鑑·內景篇, pp.12-13 : "養生書曰 夜臥覺 常叩齒九通 嚙唾九過 以手按鼻之左右上下 數十過 又曰 每朝 早起

장수요인에 대한 연구에 있어서 장수자의 식사습관을 비롯한 생활습관에 있어서의 여러 가지 요인들이 제시되고 있지만 확실한 인자는 아직 규명되지 못하고 있다. 특징적으로 장수자들이 많은 장수촌에 대한 연구는 장수요인을 밝히는 데 있어서 많은 도움을 주지만 역시 장수할 수 있는 방법을 명확히 제시하지는 못하고 있다. 국외 연구동향을 살펴보면 북한에서는 리정복교수가 장수학연구 성과를 발표하고 있고 중국은 노년의학연구소가 90세이상 장수자를 조사한 연구결과가 있다<sup>14)</sup>. 일본은 장수에 대한 연구가 활발하여 세계적 장수촌의 연구 및 오키나와 장수촌에 대한 연구가 많다. 미국은 노스다코타대학의 체형과 수명에 대한 연구가 있고<sup>15)</sup>, 이탈리아 나폴리대학의 100세이상 장수자의 특징에 대한 연구가 있다. 국내에서도 최진호 교수의 연구와 최근의 경향신문에서 조사한 100세이상 노인에 대한 설문조사가 있다<sup>16)</sup>. 기존의 많은 연구들을 살펴보면 노화의 원인과 장수요인들을 명확하게 설명하지는 못하나 장수자의 특징에 대해 체형과 생활습관에 각 연구의 유사성이 있으므로 이러한 연구에 있어서도 개체성을 중요시하는 체질의학의 관점이 필요하다고 본다. 이에 저자는 이<sup>17)</sup>의 『동의수세보원』에서 체질별로

각기 다른 양생법을 제시하는 것에 근거하여 장수요인에 어떤 체질적 관련성이 있으리라는 생각을 하였다. 따라서, 이 연구는 기존 동서양의 노화와 장수에 대한 학설들을 살펴보고 장수자의 체질을 조사하여 장수자와 체질과의 관련성이 있는가를 알아보려고 한다.

## II. 조사 방법

### 1. 조사대상

우리나라에 거주하는 1997년 1월 1일 현재 100세 이상의 노인 1,124명중 설문조사가 가능한 41명을 대상으로 1997. 3. 1부터 1998. 5. 11까지 조사하였다.

### 2. 조사방법

조사대상 41명에 대해 성별, 연령, 신장, 체중 등의 기본사항 조사와 자기보고형 설문조사방법인 김<sup>18)</sup>의 사상체질분류검사 QSCC II (Questionnaire of Sasang Constitution Classification)를 이용하여 체질판별을 하였다.

啄齒并漱 津唾滿口 嚙之 縮鼻閉氣 以右手 從頭上 引左耳 二七 復以左手 從頭上 引右耳 二七 令耳聰 延年. 又曰 熱摩手心 慰兩眼 每二十遍 使人眼目 自然無障翳 明目去風 頻拭額上 謂之修天庭 連髮際二七遍 面上 自然光澤 又以中指 於鼻梁兩邊 搭二三十遍 令表裏俱熱 所謂灌溉中岳 以潤於肺 以手摩耳輪 不拘遍數 所謂修其城郭 以補腎氣 以防壅聾. 羅仙有歌曰 閉目冥心坐 握固靜思神 叩齒三十六 兩手抱崑崙 左右鳴天鼓 二十四度聞 微擺 天柱 赤龍攪水渾 漱津三十六 神水滿口勻 一口分三嚙 龍行虎自奔 閉氣 手熱 背摩後精門 盡此一口氣 想火燒臍輪 左右轉輪 兩脚放舒伸 叉手雙虛托 低頭攀足頻 以候逆水上 再漱再吞津 如此三度畢 神水九次吞 嚙下汨汨響 百脈自調勻 河車搬運訖 發火遍燒身 邪魔不敢近 夢寐不能昏 寒暑不能入 災病不能述 子後午前作 造化合乾坤 循環次第轉 八卦是良因

- 13) 東醫寶鑑·內景篇, pp. 16-21.
- 14) 리정복 의학전서편집부 편집 : 장수학, 과학백과사전출판사, 1987.
- 15) 서울신문(1996. 11. 8)
- 16) 경향신문(1996. 7. 20)
- 17) 東醫壽世保元 : “余足之曰 太陰人 察於外而 恒寧靜怯心 少陽人 察於內而 恒寧靜懼心 太陽人 退一步而 恒寧靜急迫之心 少陰人 進一步而 恒寧靜不安定之心 如此則 必無不壽”
- 18) 金善豪 : 四象體質分類檢査紙(QSCC) II의 標準化 研究, 博士學位論文, 慶熙大學校.

### 3. 통계처리

통계처리는 통계 package software SPSS/PC\*V4.01을 사용하였으며 분석에 사용된 통계분석 방법은  $X^2$ 분포 적합도 검정을 사용하여 각 항목의 빈도수가 동일한 지를 검정하므로써 장수자의 특징이 있는 항목을 도출하였다.

## Ⅲ. 결 과

### 1. 조사대상의 성별, 체질, 체형 분포

연령은 100세에서 115세까지 모두 100세 이상으로 평균연령은 104.78세이었다. (Table 1)

<Table 1> Distribution of Years in Longevity Group

SEX	Mean of Years	Std Dev
Male	104.67	3.61
Female	104.80	2.83
Total	104.78	2.90

조사대상 41명중 남자는 6명, 여자는 35명이었다. (Table 2)

<Table 2> Distribution of Sex Distinction in Longevity Group

SEX	Observed	Percentage
Male	6	14.6
Female	35	85.4
Total	41	100

체질분석결과 소양인 30명 (73.2%), 소음인 4명 (9.8%), 태음인 7명 (17%)으로 나타났다. (Table 3)

<Table 3> Distribution of Constitution in Longevity Group

Constitution	Observed	Percentage
Soyangin	30	73.2
Soeumin	4	9.8
Taeumin	7	17
Total	41	100

키는 평균 151cm, 몸무게는 평균 43kg이었다. (Table 4, 5)

<Table 4> Distribution of Height in Longevity Group

Constitution	Observed	Mean (cm)	Std Dev
Male	6	165.17	10.98
Female	35	148.86	9.94
Total	41	151.24	11.54

<Table 5> Distribution of Weight in Longevity Group

Constitution	Observed	Mean (kg)	Std Dev
Male	6	53.33	5.16
Female	35	41.80	6.76
Total	41	43.39	7.69

### 2. 조사대상의 신체적 특성 및 질환 분포

혈압은 41명중 측정된 17명의 평균이 147/83mm Hg으로 수축기혈압은 경증고혈압 범위에 확장기혈압은 정상혈압범위로 나타났다<sup>19)</sup>. (Table 6)

19) 가정의학 p294 : 1992년 JNC(Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure)의 정의 참조

<Table 6> Distribution of B.P in Longevity Group

Category		Case	Mean(mmHg)	Std Dev
B.P	Systolic	17	147.35	27.70
	Diastolic	17	83.35	14.64

맥박은 측정된 16명의 평균이 70.1(rate/min), 호흡수는 측정된 9명의 평균이 21.7(rate/min)로 정상적이었다. (Table 7)

<Table 7> Distribution of Pulse, and Respiration in Longevity Group

Category	Case	Mean(rate/min)	Std Dev
Pulse	16	70.13	12.56
Respiration	9	21.78	5.21

<Table 8> Distribution of Heredodiathesis in Longevity Group

Heredodiathesis	Soyangin	Taeumin	Soeumin	Observed	Chi-Square	Significance
Yes	10(71.4%)	1(7.1%)	3(21.4%)	14(34.1%)	4.122	0.042**
No	20(74.1%)	3(11.1%)	4(14.8%)	27(65.9%)		
Total	30(73.2%)	4(9.8%)	7(17.1%)	41(100%)		

\*\* : P<0.01

<Table 9> Distribution of Stool Frequency in Longevity Group

Constitution	Observed	Mean(rate/day)	Std Dev
Soyangin	23	0.82	0.48
Soeumin	1	0.50	
Taeumin	5	0.51	0.46
Total	29	0.69	0.43

집안에 70세이상 장수하신 유전성을 가진 경우는 14명이 해당되었다(Table 8).

대변상태는 측정된 29명이 평균 0.69(rate/day)로 체질에 관계없이 정상적으로 나타났다(Table 9). 질환유무에 대해서는 28명이 있다고 답변하였으며 질환분포는 다양하게 나타났다(Table 10).

### 3. 장수요인과의 관계

#### 1) 장수와 식사량

식사량은 체질에 관계없이 소식하는 경우가 많았다. (Table 11)

<Table 10> Distribution of Disease in Longevity Group

Disease	Observed
Musculo-Skeletal	11
Cardiovascular	2
Alimentary	4
Respiratory	1
Endocrine	1
E. T. C	9
Total	28

<Table 11> Distribution of Diet in Longevity Group

Diet	Soyangin	Taeumin	Soeumin	Observed	Chi-Square	Significance
Light	19(73.1%)	2(7.7%)	5(19.2%)	26(72.2%)	26.000	0.000**
Medium	5(62.5%)	1(12.5%)	2(25%)	8(22.2%)		
Heavy	2(100%)			2(5.6%)		
Total	29(72.5%)	4(8.3%)	7(19.4%)	36(100%)		

\*\* : P<0.05    \*\* : P<0.01

〈Table 12〉 Distribution of Alcohol intake in Longevity Group

Alcohol intake	Soyangin	Taeumin	Soeumin	Observed	Chi-Square	Significance
Yes	10(90.9%)		1(9.1%)	11(27.5%)	8.100	0.004**
No	19(65.5%)	4(13.8%)	6(20.7%)	27(72.5%)		
Total	29(72.5%)	4(10%)	7(17.5%)	40(100%)		

\* : P<0.05 \*\* : P<0.01

〈Table 13〉 Distribution of Smoking in Longevity Group

Smoking	Soyangin	Taeumin	Soeumin	Observed	Chi-Square	Significance
Yes	12(92.3%)		1(7.7%)	13(32.5%)	4.900	0.027**
No	17(63%)	4(14.8%)	6(22.2%)	27(67.5%)		
Total	29(72.5%)	4(10%)	7(17.5%)	40(100%)		

\* : P<0.05 \*\* : P<0.01

## 2) 장수와 음주여부

음주여부는 체질에 관계없이 술을 마시지 않는 경우가 많았다. (Table 12)

## 3) 장수와 흡연여부

흡연여부는 담배를 피우지 않는 경우가 많았으나 소양인의 경우 흡연자의 비율도 높았다. (Table 13)

## 4. 체질설문과 장수요인과의 관계

### 1) 체형설문과의 관계

QSCC II 설문의 선다형 문항인 1번부터 15번에서 문항간의 빈도수가 동일한 지를 X<sup>2</sup>검정한 결과 체형에 대해서는 “3③상하체가 비슷하다”, 음식선호도에 대해서는 “7②따뜻한 음식”, 그 외에 “8②손발이 따뜻한 편이다” “9②걸음걸이가 자연스럽게 앞전하다” “10②평소에 땀이 많이 나지 않고 조금만 땀을 내도 피곤하다” “11②겨울에 손발이 잘 트지 않는다” “14④너무 아는 척하는 사람은 어떤지

싫다”를 많이 선택하였다. (Table 14)

### 2) 행동 특성 설문과의 관계

유의확률을 만족시키지는 못하지만 문항선택의 빈도가 높은 편(빈도수 10이상)인 문항으로는 “17 무슨일이나 시원스럽게 처리한다”, “18 처음 만난 사람도 쉽게 사귀는 편이다”, “19 활발하고 대가 센 편이다”, “21 시작한 일은 끝까지 성취하는 편이다”, “23 진득하게 한 곳에 오래 있을 수 있다” “33 단정하고 신중하다” “34 성격이 시원시원하다” “56 한번 감정이 상하면 오래간다” “57 기분이나 감정에 따라 일을 하게 된다” “70 마음이 상했더라도 괜찮은 척 한다”에 대한 것이었다. (Table 15)

<Table 14> Distribution Of Answer in QSCC II (1-15)

Item	1	2	3	4	Total	Significance	Chi-Square
1	8	12	19		39	0.092	4.769
2	9	14	15		38	0.442	1.632
3	3	5	29		37	0.000**	33.946
4	5	0	6	5	16	0.139	5.500
5	7	13	16		36	0.174	3.500
6	3	12	9	4	28	0.052	7.714
7	2	26	7		35	0.000**	27.486
8	11	25			36	0.020*	5.444
9	3	14	12	4	33	0.010**	11.242
10	6	17	8		31	0.036*	6.654
11	7	20			27	0.012*	6.259
12	6	14	11	7	38	0.229	4.316
13	3	3	5	5	16	0.801	1.000
14	1	1	1	6	9	0.040*	8.333
15	6	5	7	2	20	0.423	2.800

\*: P<0.05 \*\* : P<0.01

<Table 15> Distribution Of Answer in QSCC II (17, 18, 19, 21, 23, 33, 34, 56, 57, 70)

Item	Yes	No	Total	Significance	Chi-Square
17	12	29	41	0.008**	7.049
18	17	24	41	0.274	1.195
19	15	26	41	0.086	2.951
21	12	29	41	0.008**	7.049
23	13	28	41	0.019*	5.488
33	12	29	41	0.008**	7.049
34	12	29	41	0.008**	7.049
56	10	31	41	0.001**	10.756
57	11	30	41	0.003**	8.805
70	11	30	41	0.003**	8.805

\*: P<0.05 \*\* : P<0.01

#### IV. 考 察

『素問·上古天真論』<sup>20)</sup>에서는 “여자는 35세에 陽明脈衰로부터 노화가 시작되며 남자는 40세에 腎氣衰로부터 노화가 시작된다”고 하였으며 노화현상으로는 얼굴·근육·치아·머리색등의 변화를 서술하였다. 石<sup>21)</sup>은 “노화를 사람의 쇠퇴가 변화하는 과정으로 파악된 것, 남녀의 차가 있는 것, 衰退現象으로서 신체적으로 표출된 증상과 내부기관과의 일정한 상관관계를 고찰한 것, 노화현상과 각 기관 쇠퇴에는 일정한 순위가 있는 것, 노화의 내인설을 시사한 것등”으로 보았다. 또 『素問·陰陽應象大論』<sup>22)</sup>에서는 “40세부터 노화가 시작되며, 노화현상

20) 素問·上古天真論：“岐伯曰 女子七歲腎氣盛 齒更髮長。二七而天癸至 任脈通 太衝脈盛 月事以時下 故有子。三七腎氣平均 故真牙生而長極。四七筋骨堅 髮長極 身體盛壯。五七陽明脈衰 面始焦 髮始墮。六七三陽脈衰於上 面皆焦 髮始白。七七任脈虛 太衝脈衰少 天癸竭 地道不通 故形壞而無子也。丈夫八歲腎氣實 髮長齒更。二八腎氣盛 天癸至 精氣溢瀉 陰



으로 耳目九竅의 변화”를 서술하였다. 『靈樞·天年篇』<sup>23)</sup>에서는 “사람은 50세부터 노화가 시작되며 肝氣·心氣·脾氣·肺氣·腎氣의 순으로 노화가 진행된다”고 하였으며 노화현상으로는 視力·皮膚 등의 變化를 敘述하였다. 이러한 노화현상의 외관상의 특징은 주름살·角膜周邊部에는 輪狀混濁이 발생하고, 그 외에 백발·대머리·剛毛多發·피부에 노인 色素斑·노인성 사마귀 발생과 복부의 後彎姿勢 등의 노화현상을 볼 수 있으며, 노화현상의 기능적 특징으로 각 장기의 血流量 감소·心搏出量·肝機能·腎機能·神經傳達速度 감소·근력저하·눈조절력감퇴·청력감소(고음부터)가 있다<sup>24)</sup>. 『素問·上古天真論』<sup>25)</sup>에서는 “사람이 천수를 다하지 못하고

쉽게 늙게 되는 것은 바르지 못한 생활습관으로 인한 것”으로 생활의 부절제를 노화의 원인으로 설명하였다. 中醫學에서 朱<sup>26)</sup>는 “心腎兩衰를 老化의 原因”으로 보고 있으며, 다른 老化學說에는 整體衰老學說·失衡衰老學說·虛實衰老學說等으로 老化를 內因에 의해 설명하고 있다<sup>27)</sup>.

許<sup>28)</sup>의 『東醫寶鑑·內景篇』에서는 “先天的인 要因으로 사람이 오래 살고 일찍 죽는 것은 각각 천명에 달린 것이며 이것은 바로 부모님에게 받는 것”이며 한편, “사람의 생명은 天命에만 의존할 것이 아니다”라고 하여 수명은 선천적 要因에만 달려 있는 것이 아니라 후천적인 勞力도 중요함을 말하였다. 리<sup>29)</sup>는 장수와 유전<sup>30)</sup>의 관련성에 대해 “60

陽和 故能有子. 三八腎氣平均 筋骨勁強 故眞牙生而長極. 四八筋骨隆盛 肌肉滿壯. 五八腎氣衰 髮墮齒枯. 六八陽氣衰竭 於上 面焦 髮頹白. 七八肝氣衰 筋不能動 天癸竭 精少 腎臟衰 形體皆極. 八八則齒髮去”

21) 石山淳一: 중의학의 노화개념, 의림, 184호(p. 21)·185호(p. 64), 1988.

22) 素問·陰陽應象大論: “人年四十 陰氣自半也 起居衰矣. 年五十 體重 耳目不聽明矣. 年六十 陰痿 氣大衰 九竅不利 下虛 上實 涕泣俱出矣”

23) 靈樞·天年篇: “岐伯曰, 人生十歲, 五臟始定, 血氣已通, 其氣在下, 故好走. 二十歲, 血氣始盛, 肌肉方長, 故好趨. 三十歲, 五臟大定, 肌肉堅固, 血氣盛滿, 故好步. 四十歲, 五臟六腑十二經脈, 皆大盛以平定, 調理始疏, 榮華頹落, 髮頹斑白, 平盛不搖, 故好坐. 五十歲, 肝氣始衰, 肝葉始薄, 膽汁始減, 目始不明. 六十歲, 心氣始衰, 故憂悲, 血氣懈惰, 故好臥. 七十歲, 脾氣虛, 皮膚枯. 八十歲, 肺氣衰, 魄離, 故言善誤. 九十歲, 腎氣焦, 四臟經脈空虛. 百歲, 五臟皆虛, 神氣皆去, 形骸獨居而終矣”

24) 徐堯圭: 成人病·老人病學, 고려의학, 1995.

25) 素問·上古天真論: “岐伯對曰 上古之人 其知道者 法於陰陽 和於術數 食飲有節 起居有常 不妄作勞 故能形與神俱 而盡終其天年 度百歲乃去 今時之人 不然也 以酒爲漿 以妄爲常 醉以入房 以欲竭其精 以耗散其眞 不知持滿 不時御神 務快其心 逆於生樂 起居無節 故半百而衰也. 夫上古聖人之教下也 皆謂之虛邪賊風避之有時 恬淡虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來. 是以志閑而少欲 心安而不懼 形勞而不倦 氣從以順 各從其欲 皆得所願. 故美其食 任其服 樂其俗 高下不相慕 其民 故曰朴. 是以嗜欲不能勞其目 淫邪不能惑其心 愚智賢不肖 不懼於物 故合於道. 所以能年皆度百歲而動作不衰者 以其德全不危也”

26) 朱志明: 學勻祖國醫學探討衰老原因, 新中醫 1月, pp55-56, 1983.

27) 田金洲, 杜懷棠: 中國傳統的 老衰延緩術에 관한 研究, 北京中醫學院東直門醫院.

28) 東醫寶鑑, p8: “虞搏曰 人之壽夭 各有天命存焉 夫所謂天命者 天地父母之元氣也 父爲天 母爲地 父精母血 盛衰不同 故人之壽夭 亦異 其有生之初 受氣之兩盛者 當得上中之壽 受氣之偏盛者 當得中下之壽 受氣之兩衰者 能保養 僅得下壽……傳曰修身 以命而已 必須盡人事 以副天意. 則凶者化吉 亡者得存 未嘗令人委之於天命也”

29) 리정복 의학전서편집부 編輯: 장수학, 과학백과사전출판사, 1987.

30) 서울경제신문(1998. 3. 31): “미국의 A. 리프라는 노인병학자가 세계적인 장수촌 세 군데를 조사하고 내놓은 보고서가 있다. 지난 73년 [사이언티픽.아메리칸] 10월호에 발표될 당시에는 상당한 반향을 일으켰다. 구소련의 코카서스와 파키스탄의 혼자, 예콰도르의 빌카밤바가 바로 그가 꼽은 장수촌인데 보고된 내용을 간추려 본다. 위의 세군데 장수촌을 조사한 A. 리프는 다음과 같이 결론을 내렸다. 장수의 첫째 조건은 유전이다. 장수한 부모의 자녀는 장수한다.

살 이상의 쌍둥이 1602명을 조사에서 쌍둥이의 수 명이 거의 같았다. 일란성 쌍둥이는 수명에 36.9개월의 차가 있었고 이란성 쌍둥이는 78.3개월의 차이가 있었다. 또한 1766명의 90대 노인의 아들과 손자 9205명을 조사하여 아버지와 아들사이보다 어머니와 아들사이의 사망한 나이의 관련이 많았다고 하였다. 본 조사에서도 유전성<sup>31)</sup>이 나타나긴 하였지만 統計的 의의는 없었는데 유전과 장수, 유전과 체질과의 관계가 밝혀진다면 체질과 장수와의 관계를 더욱 명확히 할 것으로 사료된다. 대가족

생활을 하거나 출생순서가 빠른 경우 장수한다는 보고가 있으나<sup>32)</sup> 본 조사에서는 조사되지 않았다.

體型에 있어 우리나라 75세이상의 평균신장은 남자는 166cm이고 여자는 152cm이며 평균체중은 남자는 60kg이고 여자는 51kg로 보고 되었다<sup>33)</sup>. 本調査에서는 평균신장은 남자는 165cm 여자는 148cm이며 평균체중은 남자는 53kg 여자는 44kg으로 아담하고 작은 체형이었다<sup>34)</sup>. 오키나와 長壽者의 경우도 마찬가지로 작고 아담한 체형이 특징이었으며<sup>35)</sup>, 體型에 대해 “근육질이며 허리가는 사람이

치명적인 병에 잘 걸리지 않는 원인도 있는 것 같다. 음식물과의 관계가 중요하다. 특정한 식품이 수명을 길게 할 것이라는 견해는 아직 밝혀지지 않았다. 어느 고장에서나 하루평균 섭취하는 칼로리는 미국인의 절반정도였다. 때문에 과식이 수명을 단축시킨다고 봐야 한다. 현대사회는 앉아 일하는 직업이 많아졌는데 이것이 수명과 관계가 있어 보인다. 예컨대 우체국에서는 배달원이 내근직보다 심장발작 발생률이 낮다. 육체활동은 남아도는 칼로리를 소비해 지방을 적절하게 줄이는 역할을 한다. 노인이 끝까지 일한다는 것은 심리적으로 사회에 기여한다는 마음을 갖게 한다. 이것은 매우 중요한 의미를 가지고 있다”

31) 경향신문(특별기획 백세를 간다·18회, 1996. 7. 20) : “100세이상 128명의 설문조사에서 10%정도인 15명만이 가족중에 90세이상의 장수자가 있다고 응답했다”

32) 최진호 : 장수이야기, 한·일 양국 장수자의 동거가족의 세대수 비교.

區 分	1세대	2세대	3세대	4세대	其 他	合 計
韓 國	62명 (16.4%)	52명 (13.7%)	210명 (55.4%)	41명 (10.8%)	14명 (3.7%)	379명
日 本	24명 (14.7%)	21명 (12.9%)	104명 (63.8%)	14명 (8.6%)		163명

한, 일 양국 장수자의 출생순위 비교.

區 分	1번째	2번째	3번째	4번째	5번째	6번째	불 명	合 計
韓 國	156명 (41.2%)	95명 (25.1%)	52명 (13.7%)	32명 (8.4%)	16명 (4.2%)	17명 (4.5%)	11명 (2.9%)	379명
日 本	60명 (28.1%)	34명 (15.9%)	42명 (19.6%)	16명 (7.5%)	18명 (8.4%)	8명 (3.7%)	36명 (16.8%)	214명

33) 保健福祉部 : 保健福祉統計年譜 제43호, p32, 1997.

34) 서울신문(1996. 11. 8) : “키 작은 사람이 오래 살 수 있음을 시사하는 동물실험결과가 발표됐다. 미국 노스다코타대학의 생리학자인 홀리 브라운보그 박사는 영국의 과학전 문지 네이처에 보낸 연구보고서 개요를 통해 몸집이 보통쥐의 3분의 1에 불과한 휘귀종인 난쟁이쥐의 수명을 추적한 결과 보통쥐에 비해 2배 가까이 오래 산다는 사실이 밝혀졌다고 말했다. 브라운보그 박사는 보통쥐의 평균수명은 22개월인 데 비해 난쟁이쥐는 보통쥐와 먹는 것이 비슷하면 서도 수컷은 12개월, 암컷은 15개월이나 더 오래 사는 것으로 나타났다고 밝혔다. 브라운보그 박사는 이 사실을 사람에게 직접 연관시키기는 어려운 일이지만 몇년전에 키 작은 사람이 키가 크고 체중이 무거운 사람보다 평균수명이 약 5년 더 길다는 연구보고서가 발표된 일이 있다고 지적했다. 이처럼 몸집이 작은 동물이 오래 사는 것은 몸집의 크기를 결정하고 대사(代謝)조절하는 역할을 하는 뇌하수체 호르몬이 없거나 분비량이 적기 때문으로 생각된다고 브라운보그 박사는 말했다. 그는 뇌하수체 호르몬의 분비량이 많고 면역체계의 활동이 활발할수록 노화(老化)는 촉진된다고 밝혔다”

35) 최진호 : 장수이야기 좋은아침, 1993. “身長 : 남성(147.6) 여성(138.7) 體重 : 남성(46.7) 여성(35.2)”

長壽한다”는 보고도 있다<sup>36)</sup>. 本 調査에서 體型은 上下體가 비슷하고 가슴은 빈약하며 구부정한 흉쪽 한 사람이 많았다. 『靈樞·壽夭長剛柔』<sup>37)</sup>에서는 장수자의 신체적 특징에 대해서 “血氣와 經絡이 形體보다 더 세면 오래살고, 形體가 充實하고 살결이 부드러운 사람이 오래 살며, 形體가 充實하며 脈이 堅大한 사람이 좋고 힘살이 단단하면 오래산다”고 하였다. 또 許<sup>38)</sup>의 『東醫寶鑑·內景篇』에서는 “脈이 緩하고 遲하면 오래 사는 데 氣血이 和平하고 神機가 損傷되기 어렵기 때문이다”라고 하였다. 李<sup>39)</sup>의 『동의수세보원』에 보면 태음인과 소음인의 구별에 있어서 “소음인은 肌肉이 浮軟하다고 하였고, 소음인 脈은 緩而弱하다”고 하였으니 소음인이 장수자와 비슷하나 소양인의 피부와 脈象에 대해서는 언급이 없어 소양인을 배제할 수는 없다. 따라서 소양인의 피부와 脈象에 대한 연구가 되면 內經上의 장수자의 특징과 비교해 볼 수 있겠다. 본 조사에서는 맥박의 경우 70.1(rate/min)으로 정상범위에 있으며 피부의 경우 “겨울철에도 손발이 잘 트지 않았다.”고 설문에 응답한 경우가 20명으로 나타나 안정된 맥박과 부드러운 피부가 장수와 관련이 있음을 보였다.

본 조사에서 100세 이상 41명의 체질조사 결과는 소양인이 30명(73.2%)로 비율이 높은 것으로 나타났다. 태음인과 소음인은 각각 7명(17%), 4명(9.8%)로 비율이 낮았다. 체질설문 문항에서 빈도수가 많았던 3③, 6②, 7②, 8②, 9②, 10②, 11②, 14④번의 체질척도는 6②(소음, 소양), 8②(태음), 9②(소음), 10②(소음)으로 소음인이 많이 해당되었고, 유의확률은 만족되지 못하지만 빈도수 많았던 17, 18, 19, 21, 23, 33, 34, 56, 57, 70번 중 체질척도는 17(태양), 18(소양), 19(소양), 21(태음), 23(소음), 33(소음), 56(소음), 57(소양, 소음)로 각 체질이 골고루 있지만 소양인, 소음인 문항이 많이 해당되었다. 또한 설문상에 나타난 행동특성을 살펴보면 “무슨일이나 시원스럽게 처리한다”, “처음 만난 사람도 쉽게 사귀는 편이다”, “활발하고 대가 센 편이다”, “시작한 일은 끝가지 성취하는 편이다”, “성격이 시원시원하다”라고 나타나 활달하며 성취도가 높고 사교성이 좋으며 일에 철저한 특성을 가진 것으로 사료된다. 중국 장수지구의 노년의학연구소가 90세이상 장수자 100명을 조사하여 발표한 연구결과에서도 규칙적이고 낙천적인 정서생활과 금주·금연·화목한 가정에 명량한

36) 이탈리아 나폴리대학의 파올리소 교수팀은 “1백세 이상 장수노인의 신체성분-체지방분포 등에 대한 연구 결과, 이같은 결론을 얻었다고 최근 발간된 미국임상영양학회지에 발표했다. 연구팀은 당뇨병-고혈압 등 성인병이 없는 1백세 이상 「건강한」 장수노인 15명을, 50세이하 건강한 성인 40명, 75세에서 1백세 사이의 건강한 노인 35명과 비교-연구했다”

37) 靈樞·壽夭剛柔：“伯高曰，形與氣相任則壽，不相任則夭，皮與肉相果則壽，不相果則夭，血氣經絡勝形則壽，不勝形則夭。黃帝曰，何謂形之緩急，伯高答曰，形充而皮膚緩者則壽，形充而皮膚急則夭，形充而脈堅大者順也，形充而脈少以弱者氣衰，衰則危矣。若形充而觀不起者骨小，骨小則夭矣。形充而大肉堅而有分者肉堅，肉堅則壽矣，形充而大肉無分理不堅者肉脆，肉脆則夭矣。此天之生命，所以立形定氣而視壽夭者，必明乎此立形定氣，而後以臨病人，決死生。黃帝曰，余聞壽夭，無以度之。伯高答曰，牆基卑高不及其地者，不滿三十而死。其有因加疾者，不及二十而死也。黃帝曰，形氣之相勝，以立壽夭奈何，伯高答曰，平人而氣勝形者壽，病而形肉脫，氣勝形者死，形勝氣者危矣”

38) 東醫寶鑑·內景篇，p8：“虞搏曰 性急 脈亦急 性緩 脈亦緩 大抵 脈緩而遲者 多壽 脈急而數者 多夭 內經曰 根于中者 命曰神機 神去則機息 蓋氣血者 人身之神也 脈急數者 氣血易虧而神機易息 故多夭 脈遲緩者 氣血和平而神機難損 故多壽”

39) 東醫壽世保元：“太陰人脈 長而緊 少陰人脈 緩而弱 太陰人肌肉 堅實 少陰人肌肉 浮軟”

성격을 장수의 요인으로 보고하였다<sup>40)</sup>. 노동에 대해서 리<sup>41)</sup>는 “노동을 하고 있는 사람은 일반사람에 비해서 6~7년 오래산다고 하며, 소련의 100살 대노인의 과반수도 노년기에 노동을 하였다.”고 하였으며 최<sup>42)</sup>도 육체노동이 장수와 관련이 있음을 보고하였다. 본 조사에서 설문문항외에 장수비결에 대해 “부지런하며 가만히 있지 않고 움직이는 것을 좋아한다”고 응답한 것으로 보아 부지런한 삶과 노동이 양소음성한 노인에게 소양적 기질을 유지하게 하여 장수의 바탕이 된 것으로 사료된다.

허<sup>43)</sup>의 『동의보감·내경편』에서는 “元氣가 穀氣를 이기면 여위고 오래산다”고 하여 음식을 過食하지 말라고 하였으며, 이<sup>44)</sup>의 『동의수세보원』에서는 “음식은 배고픔을 능히 참으며 배부름을 탐하지 말

고, 의복은 서늘함을 능히 참으며 따스함을 탐하지 말고, 근력은 능히 성실히 노동하며 안일함을 탐하지 말고, 재물은 능히 건실히 하며 구차하게 얻고자 하지 말아야 삼가하고 받아들여야 장수할 수 있다”고 하였다. 리<sup>45)</sup>는 장수식으로 “잡곡밥(보리수수 콩 팥)·감자·콩·땅콩·된장·파·마늘·무우·배추·오이·호박·산나물·토란·홍당무·도라지·참나무버섯·다시마·미역·김·파래·우유·물고기·배·사과·호두·잣·감·살구·복숭아·포도”를 제시하고, “세계 3대 장수촌의 장수자들의 식생활 특징<sup>46)</sup>도 대부분 잡곡밥을 주로 하는 조식과 과일, 채소이며 열량은 1200-1900kcal이고 전통주를 즐긴다”고 하였다. 그외에 “담백한 맛을 즐긴다”는 보고도 있다<sup>47)</sup>. 본 조사에서도 소식자의

- 40) 리정복: 장수학 “이외에 가족력으로 62%가 長壽하는 家族이었으며 長壽者의 70%가 첫째 및 둘째로 태어난 자식이라고 하였다. 또한, 식생활의 경우 영양관계 총에너지 섭취량은 1559Kcal로 성인남자의 총에너지섭취량인 2500Kcal의 62.4%이며 단백질 섭취량은 적은편(27.76/70)이라고 하였다”  
 41) 리정복 의학전서편집부 編輯: 장수학, 과학백과사전출판사, 1987.  
 42) 최진호: 장수이야기, 육체적 노동과 장수의 관계.

구분	육체중노동	육체경노동	정신노동	기타	합계
한국	184명(48.5%)	179명(47.1%)	8명(2.2%)	8명(2.2%)	379명
일본	53명(32.5%)	59명(36.7%)	22명(13.5%)	29명(17.3%)	163명

- 43) 東醫寶鑑·內景篇, p8. : “類纂曰 穀氣勝元氣 其人 肥而不壽 元氣勝穀氣 其人 瘦而壽”  
 44) 東醫壽世保元: “凡人恭敬則必壽 怠慢則必夭 勤幹則必壽 虛貪則必夭 飢者之腸 急於得食則 腸氣蕩矣 貧者之骨 急於得財則 骨力竭矣 飢而安飢則 腸氣有守 貧而安貧則 骨力有立 是故 飲食 以能忍飢而不貪飽 爲恭敬 衣服 以能耐寒而不貪溫 爲恭敬 筋力 以能勤勞而不貪安逸 爲恭敬 財物 以能謹實而不貪苟得 爲恭敬”  
 45) 리정복 의학전서편집부 編輯: 장수학, 과학백과사전출판사, 1987.  
 46) 리정복: 장수학, “그루지아, 아브하지아의 주식은 옥수수죽(옥수수가루+우유), 검은빵, 통메밀죽, 호밀지짐, 채소, 산나물, 과일, 양봉, 양고기, 소고기, 닭고기, 요구르트, 쿠미스(우유발효)이며 혼자는 버터, 밀빵, 살구, 살구씨기름, 우유, 발효식품, 비루카밤바는 보리, 밀, 무, 배추, 감자, 당근, 콩, 채소이다”  
 47) 최진호: 장수이야기, 한·일 양국 장수자의 음식맛의 기호조사(重複).

구분	짠 것	심심한 것	매운 것	기름기가 많은 것	담백한 것	신 것	합계
한국	93명 (24.5%)	154명 (40.6%)	32명 (8.4%)	37명 (9.8%)	154명 (40.6%)	16명 (4.2%)	486명 (128.1%)
일본	44명 (27.0%)	50명 (30.7%)		33명 (20.2%)	70명 (42.9%)	33명 (20.2%)	230명 (141.0%)

비율이 72%로 높아 나타나 소식이 장수와 깊은 관련이 있음을 보여주며, 또한 설문상에서 따뜻한 음식을 좋아하는 경우가 26명으로 유의성을 보였다. 음식선호도에 있어서는 응답자 모두 "가리지 않고 다 잘 먹는 편"이라고 하여 의의가 없었다. 음주의 경우 고혈압·비만·동맥경화·간질환·당뇨병·통풍 등을 유발할 수 있으나, 장수자의 경우 어느 정도의 음주는 하는 것으로 보고되고 있다<sup>48)</sup>. 허<sup>49)</sup>의 『동의보감·내경편』에도 固本酒·烏鬚酒를 養生食餌로 提示하였다. 리<sup>50)</sup>는 "세계 3대 장수촌인 그루지아는 포도주(주정10%정도), 아브하지야는 크와즈(전통술, 주정4%정도), 훈자는 훈자파니(살구로 만든 술)을 즐긴다"고 하였다. 우리나라 음주인구의 비율은 남자는 83.0%이고 여자는 44.6%인데<sup>51)</sup> 본 조사에서는 음주자의 비율이 27%로 낮아 장수자의 금주율이 높았다. 우리나라 흡연 인구의 비율은 남자는 73.0%이고 여자는 6.0%인데<sup>52)</sup>, 본 조사에서는 비흡연자의 비율이 68%로 높았다. "흡연자의 사망률은 비흡연자보다 70% 높으며, 흡

연자는 폐암으로 죽을 확률이 비흡연자보다 10배 높다"는 보고가 있다<sup>53)</sup>. 장수자의 여성비율이 높고 전통적으로 여성의 음주, 흡연이 적은 이유도 있겠으나 본 조사에서 금주, 금연이 장수에 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 다만, 음주의 경우 술의 종류와 음주방법에 따라 장수에 도움이 될 수도 있을 것으로 사료된다. 본 조사에서 조사대상의 혈압, 맥박, 대변상태등 건강상태는 정상적이었으며 질환분포는 의의는 없었으나 근골격계 동통질환이 많았다.

## V. 結 論

본 연구는 100세이상 장수자 41명을 대상으로 기존의 장수연구에 제시된 장수요인을 확인하고 QSCC II 설문지를 이용한 체질판별을 통하여 체질과 장수와의 상관성을 살펴보았다. 기존의 장수요인에 대해 명확히 확인할 수는 없었으나 다음과 같

48) 최진호 : 장수이야기, 한·일 양국 장수자의 음주상태 비교.

구 분	마셨다	마셨다의 내역(100%)			마시지 않았다	합 계
		매 일	주3-4회	때때로		
한 국	160명 (42.2%)	71명 (44.4%)	14명 (8.8%)	75명 (46.8%)	219명 (51.8%)	379명
일 본	64명 (39.3%)	36명 (56.2%)	6명 (9.4%)	22명 (34.4%)	99명 (60.7%)	163명

49) 東醫寶鑑·內景篇, p16-21.

50) 이정복 의학전서편집부 編輯 : 장수학, 과학백과사전출판사, 1987.

51) 保健福祉部 : 保健福祉統計年譜 제43호, p21, 1997.

52) 保健福祉部 : 保健福祉統計年譜 제43호, p20, 1997.

53) 최진호 : 장수이야기, 한·일 양국 장수자의 흡연상태 비교.

구 분	피웠다	때때로 피웠다	피우지 않았다	합 계
한 국	149명 (39.3%)	75명 (19.8%)	155명 (40.8%)	379명
일 본	47명 (29.4%)	18명 (11.3%)	95명 (59.3%)	160명

또한, 吸煙量과 死亡率과의 關係에 있어서 非吸煙者에 비해 하루 10대 피우는 사람은 死亡率이 40% 높고, 11-20대 피우는 사람은 死亡率이 70% 높고, 21-30대 피우는 사람은 사망률이 90% 높고, 40대 피우는 사람은 사망률이 120% 높다.

이 체질과 장수와의 관련성에 대해 결론을 얻었다.

1. 장수자의 경우 체질상 소양인이 많았다.
2. 장수자는 작고 훌쭉한 체형이 많았다
3. 장수자의 유전과의 의미있는 결과는 없었으나 앞으로 장수와 체질과의 관계를 명확히 하기 위해 유전과 장수와의 관련성에 대한 연구가 필요할 것으로 사료된다.
4. 장수자의 혈압·맥박·대소변상태는 정상적이며 피부는 부드러웠다.
5. 장수자의 경우 기존의 조사와 같이 소식·금주·금연자의 비율이 높았으며 따뜻한 음식을 선호하였다.
6. 장수자는 활달하며 성취도가 높고 사교성이 좋으며 부지런한 생활과 노동이 장수의 원인인 것으로 사료된다.

이상의 결과로 보아 장수자는 체질특성상 소양인과 관련성이 있으며, 앞으로 장수자들이 생활속에서 자신의 체질별 양생법에 맞게 생활해 왔는지는 더 연구가 필요하리라 사료된다.

## 참 고 문 헌

1. 高綺完 : 老化 및 老人의 病因病機, 博士學位論文, 慶熙大學校, 1993.
2. 金秉雲의 8인 共著 : 肝系內科學, 東洋醫學研究院, 1992.
3. 金善豪 : 四象體質分類檢査紙(QSCC) II의 標準化 研究, 博士學位論文, 慶熙大學校, 1996.
4. 김우호의 2인 : 養生導引法에 關한 研究 慶熙韓醫大論文集 Vol. 1, No.10, 1987.
5. 김재욱 김중호 共著 : 이렇게 살면 건강하게 장수한다, 광문각, 1994.
6. 杜鎬京 編著 : 東醫腎系學, 東洋醫學研究院, 1991.
7. 리정복 의학전서편집부 編輯 : 장수학, 과학백과사전출판사, 1987. pp.11-99 pp. 492-544
8. 保健新聞社 : 保健年監, 保健新聞社, 1994, pp.255-257, p.295.
9. 保健福祉部 : 保健福祉統計年譜 제43호 1997, pp.20-21, p.32.
10. 徐舜圭 著 : 成人病·老人病學, 고려의학, 1995. p.19.
11. 石山淳一 : 中醫學의 老化概念, 醫林 184호 (p.21), 185호(p.64), 1988.
12. 스즈키마코토 著, 정성환 譯 : 백세를 사는 사람들, 밀알, 1995.
13. 醫學教育研修院 編 : 家庭醫學, 서울대학교출판부, 1993, p.294.
14. 李南九 : 養生에 對한 文獻의 考察, 博士學位論文, 大田大學校, 1994.
15. 李濟馬 原著, 洪淳用·李乙浩 譯述 : 四象醫學原論(原名 <東醫壽世保元>), 杏林出版, 1992, pp.119-126, p.131, p.138, p.143.
16. 전국한의과대학 사상의학교실 : 四象醫學, 集文堂, 1997.
17. 田金洲 杜懷棠 : 中國傳統의 老衰延緩術에 關한 研究, 北京中醫學院東直門醫院.
18. 정숙 : 生命經營學, 범우사, 1984, pp.49-71.
19. 周文泉 高普 主編 : 中醫老年病, 北京出版社, 1995.
20. 朱志明 : 學勻祖國醫學探討衰老原因, 新中醫 1月, pp.55-56 1983.
21. 최진호 編著 : 장수이야기, 좋은아침, 1993, p.107, p.117.
22. 編輯委員會 編著 : 豫防醫學과 公衆保健, 癸丑文

- 化社, 1992, p. 4.
23. 韓周錫, 高炳熙, 宋一炳: 東醫壽世保元과 濟衆新編의 養生長壽論에 對한 考察, 四象醫學會誌 Vol. 3. No. 1, 1991.
24. 許浚 著: 東醫寶鑑, 大星出版社, 1992, p. 8, pp. 11-13, pp. 15-22.
25. 洪淳用: 四象醫學의 基本原理(5) 四象說의 養生論, 東洋醫學(41호), 1988.
26. 洪元植 校合編纂: 精校黃帝內經素問, 東洋醫學研究院出版部, 1981. p11, p. 14, p. 24.
27. 洪元植 校合編纂: 精校黃帝內經靈樞, 東洋醫學研究院出版部, 1985, pp. 57-58, p. 241.