

## 수명의 결정요인은?

안 필 준 · 한석 건강연구소장, 의학박사

**최** 근 우리 나라의 평균 수명은 73.5세(남69.5 : 여77.4)로서 이웃나라 일본의 80.4세(남77.0 : 여83.6)보다 7세나 낮다. 실제로 우리나라 사람들의 체격은 강건하고, 음식문화는 발효식품으로 세계의 으뜸이다.

왜소한 일본 사람들은 우리를 늘 부러워하고 한국음식을 깊이 연구하고 있고 실제로 많이 먹고 있다. 그럼에도 불구하고 왜 이와 같은 현상이 일어났는가?

수명은 유전적인 요소와 후천적인 요인으로 볼 수 있다. 그러기에 총각처녀가 서로 사랑하다가 집안어른께 결혼을 하겠다고 허락을 받으려면(사실은 통고) 어른들은 양친부모가 견재하신가? 아니면 언제 어떻게 작고하셨느냐고 따지듯 물어본다.

젊은이에게는 별 것 아닌 것 같지만 소위 장수 집안인가, 어떤 질병을 갖고 있는 집안이 아닌가를 알아내기 위한 것이다. 진심으로 자식이나 손자 손녀가 행복하게 살아 가기를 희망하는 깊은 마음에서인 것이다.

솔직히 어른들의 속마음은 며느리와 사윗감의 아버지, 어머니 뿐만 아니라 할아버지 내외, 외할아버지 내외의 수명과 작고 시의 질병에 대해서 까지도 좀더



자세히 묻고 싶을 것이다.

후천적인 요인으로서, 만년을 산다는 거북이와 1000년을 산다는 학을 살펴 보면 거북이는 최대장수자가 150년, 학은 90년으로 기록되어 있다.

실제로는 이들의 수명이 얼마 인지는 알 수 없다. 거북이는 만년, 학은 천년이라는 이야기는 아마 평균수명이 20년 미만의 옛날 울안에서 키우는 거북이가 자기가 어릴 때부터 있었으나 늙어 죽는 날에도 건강하게 살아 있어서 거북이는 만년이라는 말이 나왔다는 학설이 유력하다.

그러나 야생동물은 수명에 관계없이 힘이 빠지면 언제나 천적에 의하여 죽음을 맞이하는 것이 숙명이기에 이를 정의하기란 매우 힘이 든다.

사람의 후천적인 요인은 생활 환경, 공해의 유무, 수입, 직업,

교육정도, 의료수준, 본인의 생활, 그리고 질병유무와 관계가 있다. 인간의 최대수명은 125세 이내로 보는 것이 요즈음의 학설이다. 그러나 사람이 살아 가는데 있어 유해적인 환경과 개인의 행동이, 스스로의 수명을 삭감하고 있기 때문에 누구나 수명이 같지 않다.

평소에 늘 고혈압이니 당뇨니 하는 사람은 그런대로 살고있는데 병원에 한 번도 안갔더니 골프를 45홀 하였느니 하던 소위 건강을 자랑하던 이의 급작스런 부고를 받을 때는 놀라지 않을 수가 없다.

무병장수는 어떤 특수한 비방약으로 얻어지는 것이 아니다. 자기 스스로의 노력만이 수명을 연장하는 방법이다. 균형잡힌 식사, 알맞은 운동, 적당한 휴식이 기본이고, 과식, 과음과 담배는 절대 금물이다. 즉 스스로 건강을 지킴이 으뜸이라 하겠다.

다음은 현대와 같이 의학이 발달된 시대에는 최소 1년에 한 번은 건강진단을 받아, 암을 비롯한 성인병을 조기에 발견, 조기 치료를 함으로써 덜 늙고, 고생을 덜 하는 사람이 현명한 사람이며 소위 노후에 삶의 질을 누리고 사는 사람임을 명심하자. **㉞**