



이스라엘

젓과 꿀이 흐르는 비옥한 땅으로 성경에 언급된 이스라엘이지만 막상 가서 보면 험한 사막이나 황무지 같은 척박한 곳을 많이 만나게 된다. 그러나 갈릴리 호수 근처를 가보면 푸르른 녹지대가 나타난다. 잘 개간된 논밭과 과수원, 목장 등도 보인다.

이곳은 히브리어로 집단이란 뜻인 키부츠이다. 이스라엘의 독특한 사회·경제의 구조인 키부츠는 1909년 처음 시작되어 현재는 전국에 약 270곳 정도 있다. 총 인구에 비해 참여하는 인구는 3%에 불과하지만 키부츠가 이스라엘에서 미치는 영향력은 대단하다.

지금까지 이스라엘을 6차례 방문하면서 인상적인 곳으로 기노사르 키부츠를 빼놓을 수 없다. 건강하게 살아가는 많은 노인들을 본 곳이기 때문이다. 키부츠를 1937년 처음 세울 당시 말라리아가 극성을 떨었고 자연 환경 역시 열악했으나 키부츠 구성원이 일치 단

결하여 오늘날 이스라엘에서 손꼽히는 키부츠가 된 것이다.

기노사르 키부츠에서는 노인이라고 하여 한쪽 구석에 앉아 쉬는 일은 없다. 키부츠에서는 일거리가 널려 있기 때문에 본인이 원하면 언제든지 무슨 일든 할 수 있다. 키부츠에서는 과수원도 운영하므로 맛있고 신선한 과일을 많이 먹을 수 있는데 이런 점 역시 장수의 한 요인이다.

노인에게 꾸준한 일거리가 부여되고 건강에 좋은 음식이 제공되는 것은 중요한 일이다. 세계의 내노라 하는 장수촌 노인들은 공통된 특징은 젊은이 못지 않은 왕성한 자세로 일한다는 것이다. 또한 그들은 잡곡으로 만든 밥이나 빵, 신선한 어류, 야채, 과일 등을 즐겨 먹는다.

일상생활에서 겪는 스트레스 역시 그때 그때 풀어

◀8

▼ 이스라엘의 수도인 예루살렘은 3천년이 넘는 역사적인 古都이다.





▲ 깨끗한 공기와 많은 물을 사람이 장수 하는데 절대 필요 유전이다 (우크메강)

버리지, 마음속 깊이 오래 새겨 두지 않는다. 담배와 술을 멀리하고 과식을 안 한다. 화목한 가정을 갖고 있으며 대인관계도 좋은 사람이 어디서든 오래 산다.

소식(小食)이 인간의 장수에 미치는 영향은 크다. 과거에는 기름진 음식을 배불리 먹는 것이 건강에 좋은 것으로 여겼지만 현재의 과학자들은 그렇게 생각하지 않고, 식사량을 줄이는 것이 각종 성인병 예방과 장수에 큰 도움을 준다는 의견이다.

학자들에 의하면 음식을 많이 먹으면 체내에서 남는 음식물로 인해 유해한 활성 산소가 발생하며, 이 유해 활성 산소는 노화를 촉진하고 인간의 면역력을 떨어뜨린다.

각종 동물실험에서도 잘 나타난다. 실험 먹은 쥐와 적게 먹인 쥐를 나중 분석해 보면 배부른 쥐는 거의 전부 암이나 각종 질환에 걸려 죽었으나 소식(小食)을 한 쥐는 현격하게 오래 살았다고 한다.

이스라엘의 의료 기술은 세계 선진국 수준이다. 정부에서도 곳곳에 공공 의료 기관을 설치하여 국민들이 첨단 의료 진료를 받게 배려한다. 이런 이유 등으로 이스라엘의 유아 사망률은 극히 낮으



▲ 랍비들은 절제된 생활을 하는 종교인들이다. 그들의 평균수명은 매우 높는데 이런 이유는 경건한 생활자세에서 기인된 것이다.



▲ 13세 때 성인식을 갖는 유대인은 첨단 의료기술과 슬기로운 생활로 수명이 크게 늘고 있다.



▲ 통곡의 벽 앞에서 기도드리는 유대인

며 남녀의 평균 수명 역시 크게 증가하고 있다.

머리가 뛰어난 유대인 의학자들은 세계적인 신약 개발과 과학적인 연구에 몰두하고 있다. 오래 살기를 바라는 사람들의 열망에 부응하여 노화에 대한 의학 치료도 그들의 주요 관심사이다.

이스라엘의 수도인 예루살렘 거리를 다녀보면 사계절 검은색 양복을 변함없이 입고 다니는 남자들을 볼 수 있다. 그들은 엄격한 유대 율법을 지키며 살아가는 전통과 유대인이다. 그들 중에는 장수하는 사람들이 많다.

통곡의 벽이나 그 옆 유대인들의 시나로그에 가면 많은 전통파 노인 유대인을 만날 수 있다. 종교적 계율을 엄격하게 지키며 살아가는 사람들이 단명한 사례도 있지만 대부분 오래 산다. 금육과 절식하는 종교인들이 일반인보다 뇌혈관 질환과 각종 퇴행성 질환이 훨씬 적다는 것을 과학자들은 발표한 적이 있다. [2]