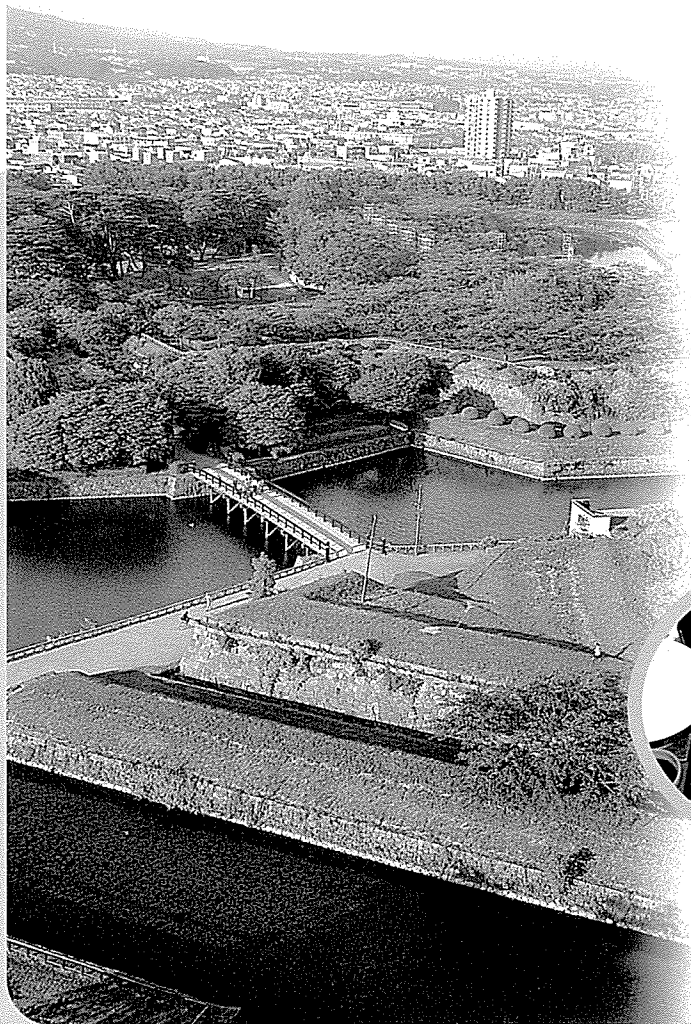


일본

유연의 인구통계에 의하면 세계 최고 장수국은 일본이다. 남녀 평균 수명은 여성 83.2세, 남성 76.7세로 현 최장수국이다. 사실 16세기까지만 해도 일본 사람의 평균 수명은 15세 정도였고, 18세기만 해도 20세 정도였다.

▼ 유서깊은 홋카이도의 다데이전경. 대부분의 일본 도시들은 쾌적한 자연환경 속에 위치하므로 공기가 맑다.



1950년대에 들어서서 일본인들의 수명은 급격히 늘어나기 시작했다. 급격한 경제 성장을 바탕으로 식생활과 의료 상태의 효과적인 개선 덕분이다. 과거에는 맹장염만으로도 사망했는데 서구의 현대화된 의료 기술의 도입으로 이런 일이 사라진 지는 오래되었다.

과거에는 콜레라, 장티푸스 등 각종 전염병으로도 엄청난 사람들이 죽곤 했는데 이런 일 역시 사라지고 대신 콜레스테롤 같은 물질이 체내에 과잉 공급되어 생기는 뇌졸중 같은 현대병이 등장하게 되었다.

학자들에 의하면 일본인의 장수 요인을 첫 번째가 식생활, 두 번째가 운동, 세 번째는 정신적인 안정으로 꼽고 있다. 그 동안 일본을 10차례 이상 여행하면서 느꼈던 점은 식단이 깨끗하고 그릇에 담겨진 음식이 적다는 점이다.



▲ 일본 음식상은 그릇마다 소량씩 담겨있다. 소식(小食)이 장수에 좋다는 것은 의학적으로 입증되고 있다.



▲ 일본노인들은 조깅이나 수영같은 운동을 하는 것을 즐긴다.

보통 일본인들은 밥 한 공기과 된장국, 반찬으로 찐 지와 생선 한 토막을 즐겨 먹는다. 정해진 시간에 깨끗한 음식을 소량 먹는데 이런 점이 장수 요인으로 여겨지고 있다.

미국 위스콘신 주립대학 연구팀에 의하면 적게 먹는 것이 노화를 늦춘다는 사실을 밝힌바 있다. 저 칼로리 음식이 체내에서 대사 작용을 느리게 하여 노화를 막는다.

즉 음식물이 체내에서 소화되는 과정에서 발생하는 독성 물질이 단백질을 손상하고 스트레스 반응을 유발하여 노화가 촉진되므로 음식물 섭취를

해 산소 라디칼의 세포 손상 작용을 차단하므로 몸에 유익한 식품이다. 절식과 항산화제의 복용 그리고 적절한 운동을 병행하면 인간의 천수에 해당하는 125세까지 무난히 살 수 있다는 것이 유교수의 결론이다.

일본 사람들은 녹차와 된장국을 즐겨 먹는데 이들 역시 대표적인 장수 식품이다. 녹차는 "카데킨"이라는 성분이 많이 함유되어 있다. 이 물질은 항산화 작용이 있는 물질로 간암, 폐암, 피부암 등의 발생을 억제하는 효과가 있다.

◀ 일본인들은 수산물을 많이 먹는다. 신선한 수산물 역시 건강에 도움을 준다.

된장은 체내에서 혈액순환을 잘 되게 하며 암 발생도 막아주는 항암 식품이다. 된장국보다 찜장이 생식이라 건강에 더 좋다.

공원 등을 가 보면 일본노인들의 운동에 대한 열의를 잘 느낄 수 있다.

조깅이나 수영, 그리고 실내 체육관에서 다양한 운동을 하

는 노인들로 붐빈다. 한가롭게 앉아서 화투나 장기 두는 모습은 보기 힘들다. 이처럼 노인이 되어도 매일 30분 정도 꾸준히 운동하는 것은 건강에 큰 도움을 주는 것은 물론이다. ㉔



적게 하는 것이 장수에 도움을 준다는 학설이다.

미국 국립보건원(NIH)으로부터 지원을 받아 연구한 텍사스 의대 유틀링 교수 역시 절식(節食)이 무병장수책이라고 설명한다. 그에 의하면 건강하게 오래 살려면 먼저 어떻게 식사량을 줄일 것인지 고민해야 할 것이라고 말한다. 하루 식사량의 70%만 하는 것을 절식의 개념으로 본다. 따라서 하루 세끼의 식사 중 한끼는 안 먹어도 무방하다는 이론이다.

그는 먹는 양이 많아도 칼로리가 낮으면 그 역시 좋은 식사라고 한다. 절식이 건강에 좋은 이유는 세포 손상을 초래해 노화와 암을 유발하는 유해 산소 라디칼의 발생을 억제하기 때문이다.

마늘, 양파, 비타민E 등과 같은 항산화 물질은 유



▲ 미사사 온천장에서 손님에게 녹차를 권하는 모습. 녹차는 항암물질이 들어 있는 건강에 좋은 음료이다.