

## 미국

미국에서는 1백세 이상 사는 노인들이 급증하고 있다. 지난 80년 미국 인구조사국의 센서스 당시 1만 5천명 정도였던 1백세 이상 노인이 2000년에는 10만명, 2025년에는 40만명, 2050년에는 80만명으로 늘어날 것으로 전망하고 있다. 2030년에는 1백세 이상 노인이 지구촌에 1백만명을 넘을 것으로 예측되고 있다.

이처럼 노령인구가 크게 증가하는 요인은 의술의 발달, 평생시의 건강관리, 음식물의 개선 등이다. 미국에서는 국립노화연구소 등을 중심으로 하여 “어떻게 하면 인간이 더 오래 살 수 있는가”를 연구한다. 세포의 산화 등 노화의 근본 원인을 규명하고 대책 마련에 노력하고 있다.

미국 메릴랜드주 볼티모어에

있는 국립노화연구소(NIA)에 가면 볼로초는 과연 있는가? 사람은 왜 늙는가? 늙는 것을 어떻게 하면 멈출 수 있는가? 등 갖가지 주제를 놓고 실험을 한다.

NIA의 조지 로스 박사는 “칼로리를 줄인 식사를 하는 것이 노화를 늦추고 건강하게 사는 최선의 방법”이라고 밝힌다.

그는 87년부터 원숭이 수십 마리를 대상으로 실험을 한 결과 칼로리를 30% 줄인 음식을 먹은 원숭이는 당뇨병이나 암에 걸릴 확률이 낮아졌고, 또한 칼로리를 40% 정도 줄인 음식을 주었더니 수명이 40% 연장되었다고 한다.

이 원리대로라면 사람도 칼로리를 줄인 식사를 하는 것이 장수하는데 매우 좋다는 결론을 얻게 된다. 일본인이 장수하는 요인

중 하나인 소식도 이런 점에서 맥락을 같이 한다.

미국 국립노화연구소에서는 먹고 싶은 것을 마음껏 먹으면서 칼로리를 줄인 것과 같은 효능을 가진 대체식품이나 약을 개발하는데 노력하고 있다.

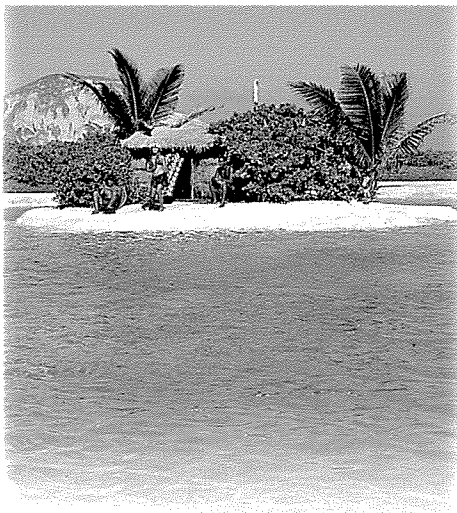
왜 늙는가? 어떻게 하면 오래 살 수 있는가? 라는 연구과제를 두고 많은 사람들이 오랜 세월 연구해 왔다. 그러나 아직까지는 노화방지에 대한 확실한 해결책은 없는 상태이다.

다만 식생활개선 등 여러 가지 방법만이 나와 있을 뿐이다. 사람이 늙으면 각종 신체기능이 떨어지고 쉽게 병에 걸린다. 그러나 개인의 생활습관과 의료서비스에 따라 수명은 다양하게 나타난다.

노인이 되었다고 편안한 것을

▼ 공기가 깨끗하고 자연환경이 수려한 곳이 장수하는데 좋은 여건을 제공한다.





▲ 투명한 청정해역에서 초가집을 짓고 다정한 사람과 근심걱정 없이 사는 것은 인간의 수명연장에 좋은 방법이다.

찾고 운동을 하지 않으면서 갖가지 신체질환에 걸리게 된다. 예를 들면 골다공증, 관상동맥 질환, 비만, 고혈압 등이 대표적인 질환이다.

전문가들에 의하면 운동은 생명연장에 좋은 방법이라고 한다. 미국 국립노화연구소는 “적당량의 운동은 심장혈관 기능을 높이고 인간의 평균 수명을 늘린다”라고 발표한 바 있다.

60세가 넘으면 신체의 기능 저하가 더욱 심해진다. 미국에서는 많은 사람들이 이때 의사를 찾아가 자신의 몸 상태를 진찰하고 적합한 운동을 추천 받는다. 심장 질환이 있는 사람이 무턱대고 조깅이나 다른 심한 운동을 하면 오히려 건강을 해칠 수도 있기 때문이다.

일반적으로 천천히 그리고 무리 없이 할 수 있는 운동이 권고된다. 예를 들면 산책, 조깅, 수영, 자전거타기, 하이킹 등이다. 운동 시간은 하루 10분 정도에서 시작하여 점차 운동시간을 늘려 간다.

가벼운 운동이라도 규칙적으로 하면 심장과 폐의 기능을 증진시

▶ 운동은 몸속의 노폐물을 배출시키고, 활기차게 신체가 움직이도록 도와준다.

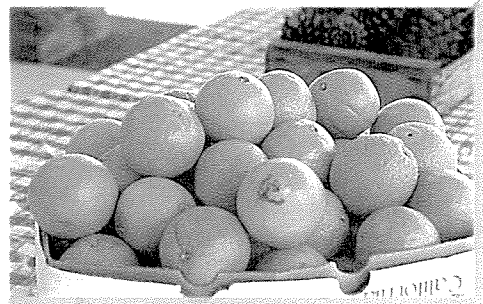


키며 체내의 과잉 열량을 배출시켜 잠을 잘 자도록 도와준다. 나아가서는 신

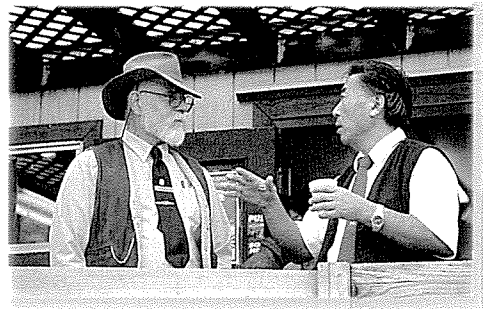
체의 저항력을 높여준다. 골다공증이나 당뇨병 같은 성인병 치료에도 운동은 필수적이다. 노년기에 잘 느끼는 우울증도 방지시켜 주고 건강한 삶은 유지하는데 좋다.

미국에서 1백세 넘는 노인들이 급증하는 이유는 국립노화연구소 등에서 제시하는 유익한 건강지침을 잘 따르는 사람들이 많기 때문으로 분석한다.

체내에서 유해 활성산소가 발생하면 단백질, DNA 등에 손상을 입혀 사람이 늙게 되는데 이러한 유해 활성산소는 칼로리가 적은 식사와 적당한 운동을 통해 크게 줄일 수 있는 것이다. 77



▲ 신선한 과일은 칼로리가 적은 식품으로 손 꼽힌다.



▲ 미국에서 100세가 넘는 노인이 급증하는 추세이며, 활동 역시 젊은이 못지 않다.

글·사진 허용선  
(여행 칼럼니스트)