

# 건강백세

옛부터 건강을 추구하는 사람들에게 가장 회자되는 말은 건강백세 - 무병장수 일 것이다. 이러한 어귀는 일반인들에게 거의 꿈과 같은, 아득한 목표로서의 의미를 지니고 있을 뿐이었다. 그러나 본 연구소에서 수행한 “한국의 백세인 조사 연구”를 통해서 본 결과는 “건강백세-무병장수”가 단순한 표어가 아니라 바로 현실임을 깨닫게 된다. 실제로 백세인 조사를 위하여 준비하는 과정에서도 우리나라의 백세인들이 어떠한 상태일까? 과연 대화라도 가능할 정도의 건강상태는 유지하고 있을까? 궁금하기 짝이 없었다. 그러나 현장에 가서 직접 찾아뵙고 만나 본 백세인들의 모습과 태도에 어안이 병병할 때도 있었고 감동으로 가슴이 뭉클할 때도 있었다.

우선 2000년 말 통계청 자료에 따르면 한국의 백세인이 2,221명으로 인구 10만 명당 4.7인으로 세계평균치 인구 10만 명당 1인의 거의 다섯 배에 이를 만큼 우리나라 백세인이 증가되어 있다는 사실에 놀랐었다. 보건복지부의 실태조사 그리고 본 연구진의 표본실측조사에서 적어도 30% 이상의 가공 숫자가 추정되긴 하였으나, 무엇보다도 우리나라에도 백세인이 이미 천명을 훨씬 넘어섰다는 것은 사실임에 분명하다.

이렇게 하여 만나게 된 백세노인들의 건강상태에 대한 각종 혈액검사 및 이화학적 검사를 통해서 볼 때, 그 분들의 건강한 실태에 놀라지 않을 수 없었다. 혈청 알부민치, 당·지질치, 혈색소 등에 거의 대부분이 이상이 없었으며, 120여명의 백세인 중에서 당뇨가 의심되는 경우는 단 두 케이스였고, B형간염 표면항원은 단 1명도 검출되지 않았었다. 뿐만 아니라 이들 중 면담조사와 의사소통이 가능하고 시력이 온전한 분이 71%였고 대화 가능한 청력을 가진 분이 55%였다. 그리고 65%는 본인이 스스로 건강하다고 생각하고 있었으며, 일상생활 수행능력(ADL)은 6가지 항목중 모두 다 가능한 노인이 44%에 이르는 사실을 보면서 건강백세 - 무병장수라는 용어가 새삼 현실성 있게 받아들여졌으며, 그러한 용어의 보편화가 가능할 수 있다는 희망을 가지게 되었다.

어떻게 이들은 건강백세-무병장수를 누리고 있는가? 무엇보다도 일반인들의 관심은 유전적 특성의 여부에 있다. 그러나 본 조사에서 장수인의 가계도, 부모, 형제, 친척을 조사해 보았을 때 높은 상관도는 나오지 않았으며 유전자 분석에서 아직 유의할 만한 결과는 없다. 그러나 백세인

백세인의 식생활에서 배운 가장 중요한 교훈은  
 화려한 음식이 아니라, 소박한 우리의 전통 도속음식이  
 그대로 장수식품임을 보여준 것이었으며,  
 그들이 사회생활에서 보여준 교훈은 나이가 들어도,  
 아니 백세가 넘어도 부지런하게 생활하고  
 사람들과 어울리는 삶이 바로 건강장수의 비결임을 보여주었다.

## 박상철

서울대학교의과대학 체력과학노화연구소 소장

들의 생활패턴과 식습관을 볼 때 많은 것을 새롭게 깨닫게 되었다.

우선 흡연율은 조사대상의 2/3는 아예 흡연을 하지 않았으며 13%정도는 현재도 흡연을 하고 있으나 대개 하루 5개비 이하였다. 또한 80%는 처음부터 음주를 하지 않았으며 17%정도는 지금도 하루 1-2잔 정도의 음주를 할 뿐이었다. 또한 수면은 거의 9시간 이상 충분히 취하는 습관을 갖고 있었으며 22%정도는 낮잠을 즐기고 있었다. 특히 백세인 중에서 보약, 영양제, 건강보조식품을 섭취해 본 경험이 있는 사람은 23%에 불과하였으며, 그것도 명절전후로 하여 자식들이 선물한 경우 간헐적으로 섭취해 보았을 뿐이었다.

이러한 백세인들은 식습관에서 현저한 특성을 보여 주었다. 즉 조사대상 전원이 규칙적인 식사를 하였으며, 92%가 3끼 식사를 거르지 않았다. 주식으로는 쌀밥을 압도적으로 선호하였고, 반찬 중에는 나물류, 된장, 찜장, 고추장, 간장 등의 장류, 조림류 등의 순서로 선호하였으며, 생채소 섭취율은 3%로 극히 저조하였다. 식사량은 본인의 운동량에 따라 차이가 있었으나, 적어도 일반인이 생각하는 소식과는 거리가 멀었고, 음식을 즐기는 습성을 가지고 있었다. 이러한 백세인들은 상당수가 방안과 집안에서만 움직이기도 하였으나 대상자의 44.4%는 집밖까지 나들이를 하거나 아직도 밭일을 하였다.

바로 이와 같은 백세인들의 건강생활 - 바로 그것은 건강백세·무병장수의 요체임을 새삼 되새겨 주었다. 더욱이 이들 백세인들의 대부분이 중·하 이하의 빈곤생활을 하고 있었으나, 그럼에도 불구하고 조사단들의 집요한 문답에 순순히 응하고 여유있게 농담을 던지는 모습은 감동스럽기까지 하였다.

백세인의 식생활에서 배운 가장 중요한 교훈은 화려한 음식이 아니라, 소박한 우리의 전통 도속음식이 그대로 장수식품임을 보여준 것이었으며, 그들이 사회생활에서 보여준 교훈은 나이가 들어도, 아니 백세가 넘어도 부지런하게 생활하고 사람들과 어울리는 삶이 바로 건강장수의 비결임을 보여주었다. 이러한 백세인들의 살아있는 모습이 바로 건강백세·무병장수의 표본이고 가르침이었음을 크게 깨우쳤다. 