



당신도 건강하게 장수할 수 있다

인간의 수명

인류 역사가 시작된 이래 인간의 최대 욕망은 건강하게 오래 사는 것이다. 건강하다는 것은 육체적·정신적으로 이상이 없어야 하는 것은 물론이고, 사고방식도 적극적이어야 하고 삶의 의욕도 높아야 한다.

사람이 건강하다면 몇 살까지 살 수 있을까? 학자에 따라 차이가 있지만 현대에 와서 노화·장수학자들은 현대인들의 성장 발육이 대개 24~25세에 완성되며 그 발육기간의 5배가 인간의 한계수명이라는 것을 근거로 하여 인간은 120~125세까지는 살 수 있다고 보는 견해가 지배적이다.

물론 150세 이상의 장수자도 있었다. 흥미있는 장수자로서 영국의 토마스 파(Thomas Parr)옹이 있다. 스카치 위스키 '올드 파(Old Parr)'에는 화가 루벤스가 그린 파옹의 초상화가 붙어 있다. 파옹은 1483년 스코틀랜드에서 태어나서 1635년에 152세를 일기로 사망한 농부로 여러 가지 에피소드를 남겼다. 그는 80세에 재혼하여 두 아이를 낳고 122세에 부인과 사별을 한 후 다시 재혼을 한 노인장이다.

영국 국왕 찰스1세가 152세의 파옹을 궁정에 불러들였다. 한테 파옹은 궁정에서 호의호식하길 달포 만에 위장병으로 죽고 말았다. 왕실에서의 산해진미 만찬은 그때까지 거친 호밀빵과 홍차, 손수 만든 치즈만으로 식생활을 영위한 파옹에게는 상당히 위장에 부담이 되는 음식이었던 것이다. 결국 호의호식이 단명 조건임을 파옹이 입증한 셈이다.

프랑스 남부 아를리에서 1875년에 태어나 1997년 122세에 사망한 잔 칼망 할머니의 장수비결을 풀어보려는 책만 5종류가 출판되었다. 장수노인문제 전문가들은 칼망 할머니 120회 생일 파티에서 그녀가 오래 사는 이유는 매일 몇 시간씩 과거 행복했던 순간들을 기억하는데 쓰고 있기 때문이라고 말했다.

잔 칼망 할머니의 건강한 생활양식이 그녀의 장수와 연관이 있는 것은 분명하다. 즉 그녀는 걷기를 좋아했으며 사

냥과 테니스를 즐겨했다. 오페라를 즐겨 관람하고 호기심이 많아서 늘 두뇌의 활력을 유지해 왔다. 남편과의 금슬도 아주 좋았으며 쾌활하면서도 흔들림이 없는 태도를 유지했다. 그녀는 110세가 되었을 때도 신체의 유연성과 활력을 유지하기 위해 매일 헬스클럽에 나가 운동을 했다. 또한 그녀는 "나는 받는 것보다 주는 것을 더 좋아한다. 주는 것이야말로 정말 즐거운 일이다"라고 말했다.

장수촌의 건강비결

한국노인과학학술단체연합회 연구팀이 2001년 현재 통계청 자료와 전국 시·군의 장수인구 현황을 조사한 결과에 따르면 세계적으로 통용되는 장수마을을 기준인 '인구 10만 명당 100세 이상 노인인구 수 21명'인 지역은 전국적으로 13개 시·군이다.

이들 13개 장수마을은 해발 300~400m인 영·호남 구릉 지역에 집중돼 하나의 '장수벨트'를 형성하고 있다. 행정구역별로는 전북 순창군이 인구 10만명당 100세이상 노인수가 28.9명(총인구 3만4587명 중 100세 이상 노인 10명)으로 가장 높았으며, 전남이 보성군(27.3명), 영광군(27.5명), 곡성군(26.7명), 함평군(26.5명), 담양군(25.4명), 구례군(23.8명), 진도군(23.7명)등 7곳으로 가장 많았고, 경북과 경남이 각각 2곳 즉 경북 예천군(28.4명), 상주시(22.5명), 경남 거창군(27.2명), 산청군(24.4명), 그리고 충남 청양군(21.9명)이다.

연구팀이 전국의 100세이상 노인 72명을 상대로 실시한 현장조사에서 38%가 '현재 활동을 하고 있다'고 답했으며, 이 중 집안일과 마을 나들이, 밭일 등이 가장 많았다. 이들 장수노인들은 평소 말을 많이 하는 방법 등 스트레스 해소법을 갖고 있었으며, 사교적이고 쾌활한 성격을 가진 경우가 많았다.

또한 전국의 100세 이상 노인 63명을 조사한 결과 장수노인의 73%가 주식으로 쌀밥을 가장 선호하였고, 그 다음이

잡곡밥(11%), 면류(8%)의 순이었다. 또 모두 규칙적인 식사를 하고 있었으며, 이 중 92.1%가 세끼 식사를 하였고, 식사 시간은 15~30분 정도였다. 수면시간은 6시간 이하가 3.2% 뿐이었고, 8~10시간이 75.8% 등 대부분이 충분히 잔다.

장수노인들이 좋아하는 음식은 밥류 98.4%, 전이나 부침 95.2%, 조림 95.2% 순이었고, 싫어하는 음식으로는 장아찌류, 죽, 수프 등이 꼽혔다. 또 좋아하는 식품군은 채소류(96.8%), 두류(90.5%), 해조류(88.9%), 과일류(79.4%), 버섯류(79%), 생선류(73%) 순이었다.

흔히 세계 3대 장수촌으로 꼽히는 곳은 남미 에콰도르의 안데스산 줄기에 자리잡고 있는 빌카밤바, 파키스탄의 카라코람산맥의 훈자, 소련의 코카스산맥에 위치하고 있는 코카서스 등이다.

이들 장수촌은 나라와 지역은 다르지만 몇 가지 공통점을 가지고 있다.

첫째, 이들 지역은 산에 둘러싸인 분지로 기후 환경이 매우 쾌적하며 문명과 동떨어진 두메산골이다.

둘째, 각종 무기질이 함유된 좋은 식수를 마시며 무기질이 풍부한 토양에서 가꾼 농작물을 먹는다.

셋째, 주식은 그다지 가공하지 않아 유용한 영양소가 파괴되지 않은 잡곡이 대부분이며 채소와 과일을 많이 먹고 육류도 섭취하는 균형식을 취한다.

넷째, 식사량은 적은 편이며 발효유를 많이 먹는다.

다섯째, 부지런히 일하고 휴식을 충분히 취하며 일찍 일어나 활동한다.

여섯째, 성격이 매우 낙천적이고 친구를 많이 사귀다. 또한 이들 지역은 두메산골의 고립된 지역이어서 장수가정끼리 결혼함으로써 이들이 갖는 유전적 요인도 무시할 수 없다는 점이다.

이렇듯 이들 장수촌 노인들은 계절에 따라 생산되는 각종 식품들을 큰 가공없이 고루 먹고 있다. 또한 친구를 많이 사귀고 과식을 하지 않으며 노동이 중요한 장수의 요인이므로 부지런히 일하며 성생활은 지나치지 않게 즐기고 있다. 이것들이 장수비결로 전해지고 있다.

건강하게 살시다

현대인은 과거 어느 때보다 건강에 관심이 클 뿐만 아니라 심지어 너무 지나칠 정도로 과민하다. 그러면 과연 우리는 이에 걸맞는 건강관리를 잘 하고 있는가? 한마디로 그렇지 못하다. 그 이유는 건강에 대한 인식이 부족하거나 잘못 돼 있기 때문이다.

현대인의 건강관리 수칙인 5과(과식, 과음, 과로, 과욕, 과색)를 삼가고, 5정(정식, 정동, 정면, 정식, 정심)의 생활을 실천하면 속칭 「성인병」이라고 부르는 '생활습관병(life-style related disease)'을 예방하여 건강하게 장수할 수 있다.

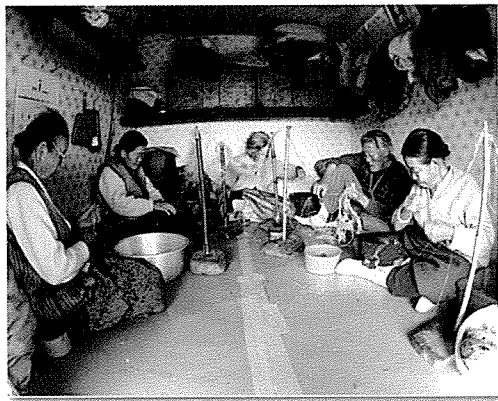
과식(過食)은 비만을 초래하고 비만증은 각종 성인병의 원인이 된다. 적당한 음주(하루 2잔 정도)는 건강에 좋다고 해서 약주라고도 한다. 그러나 과음(過飲)은 신체적, 정신적, 사회적 손상을 입힌다.

우리 몸은 과로(過勞)하면 반드시 병이 생기며 과로를 계속하면 죽음을 초래한다. 자신의 분수를 모르는 과욕(過慾)은 패망을 부른다. 참된 삶은 남을 이롭게 하는 것이므로 욕심을 버리면 모든 갈등과 스트레스가 사라진다.

정식(正食)이란 하루 세끼 식사를 규칙적으로 알맞게 먹는 것이다. 짜고 기름진 음식을 피하며 즐거운 식생활을 해야 한다. 숨이 잘 정도로 하루에 30~60분간, 일주일에 3~5일 정도의 운동이 알맞은 정동(正動)이다. 정면(正眠)을 지키기 위해 하루 7~8시간의 쾌적하고 깊은 양질의 수면을 취한다. 밤 12시 이전의 한 시간 잠은 자정 이후 두시간에 필적하므로 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 좋다.

현대인의 호흡은 얇고 짧운데, 이것은 깊고 길어야 한다. 흉식호흡을 복식호흡이 되도록 연습하여 제대로 숨을 쉬는 정식(正息)이 되도록 한다. 항상 기쁘고 감사하는 마음을 갖는 것이 정심(正心)이다. 마음 속에 분노, 불안, 질투, 강박관념 등 부정적인 감정이 있으면 결코 건강할 수 없다. ㉞

박명윤(한국보건영양연구소 이사장·보건학 박사)



항상 기쁘고 감사하는 마음을 갖는 것이 정심(正心)이다. 마음 속에 분노, 불안, 질투, 강박관념 등 부정적인 감정이 도사리고 있으면 결코 건강할 수 없다.