

세계의 장수국을 찾아서

독 일

독일에선 1백세 이상 노인들이 급증세를 보이고 있다. 19세기 이전에는 1백세 이상 장수하는 사람이 거의 없었다. 하지만 식생활의 개선과 향상된 의료서비스로 2030년 안에 1백세 노인이 독일을 포함한 지구촌에 1백만 명을 넘을 것으로 보고 있다.

독일에서는 노화에 대한 연구가 활발하다. '어떻게 하면 오래 사는가?' 라는 과제를 놓고 수많은 과학자들이 연구하고 있다. 세포노화를 근본적으로 막는 신물질의 개발과 세계적인 장수촌을 집중 연구하고 있다.

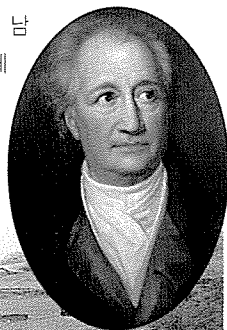
사람을 포함한 모든 생명체는 태어나면서부터 언젠가 죽는다는 명제를 안고 살아간다. 오래 사는 것 못지 않게 '어떻게 하면 보람있게 사는가?' 역시 중요한 일이다. 노인이 되어도 젊음이 못지 않은 체력으로 일하고 적당한 수입도 얻을 수 있다면 바람직한 일이다. 하지만 사회에서는 일자리가 한정되어 있어 노인에게 돌아가는 취업자리는 극히

제한될 수밖에 없다.

65세 이상의 인구가 그 사회에서 7%를 넘어가면 고령화 사회라고 한다. 연금제도는 퇴직 후 노인들에게 유익한 제도이나, 노인들이 급증하면 자금고갈로 좋은 혜택을 받을 수 없다. 독일 사회에서도 노령인구가 증가함에 따라 이와 같은 사회경제적으로 심각한 문제점들이 나타나고 있다.

독일의 자연은 웅장하면서도 아름답다. 한적한 교외로 나가면 차창 밖으로 펼쳐지는 전원풍경이 마치 동화책의 한 장면과 같다. 광활하게 펼쳐진 초록색 초원, 한가롭게 물을 뜯는 젖소와 양떼들, 호수 위에는 점점이 떠있는 야생조류들, 언덕 숲 사이로 이따금씩 드러나는 유서 깊은 고성들 등..., 참으로 목가적인 자연풍경들이다.

로맨틱 가도는 프랑크푸르트 남동쪽에서 쾰른까지 약350km에 이르는 도로이다. 도로 양옆에



독일의 지성을 대표하는 괴테. 그는 명예와 더불어 장수를 한 모범시민이었다.

▼ 로렐라이 언덕. 라인강의 뱃길에 위치하며, 주변의 멋진 자연 풍광 및 장수촌이 많은 곳으로 유명하다.





▲ 독일의 자연은 웅장하고 아름답다. 또한 로만틱 가도에는 유서깊은古城들이 곳곳에 자리하고 있다.

는 중세 시대 독일의 모습을 잘 보여주는 도시나 가옥들이 많다. 웅장한 수림과 그림같은 중세 풍의 집들은 보는 이를 매혹시킨다. 해가 누엣누엣 넘어가면서 호수에 반영된 황금빛 저녁노을이 인상적인 독일의 농가나 카페에는 으레 노인들이 모여 담소하는 모습을 볼 수 있다.

맑은 공기와 물이 있는 아름다운 자연 속에서 마음 편하게 살아가는 독일인들은 스트레스와 격무로 시달리며 사는 도시인보다 월등히 오래 산다. 독일 여성의 경우 평균수명이 80세라고 하나 이런 지역에선 90세를 넘는 노인들도 수없이 많다. 좋은 자연환경과 더불어 편안한 마음으로 살아가는 것이 중요한 장수 요인이다.

유럽 알프스 산맥을 끼고 있어 자연환경이 매우 좋은 로만틱 가도에는 유명한 휴양지도 많고 장수하는 마을도 많다. 한적한 곳으로 들어갈수록 정답게 오순도순 살아가는 나이든 독일인들을 많이 만나게 된다.

라인강은 알프스 계곡에서 발원하여 북해로 흘러가는 중부 유럽 최대의 강이다. 배를 타고 가다보면 옛 성과 뛰어난 자연경관이 강 양쪽에 파노라마 사진처럼 나타났다가 사라지곤 한다.

과거에도 통상 길로 중요했던 라인강은 지금도 오스트리아, 프랑스, 네델란드, 스위스 같은 나라와 뱃길로 잘 연결이 된다. 마인츠에서 코블렌츠까지 90km에 이르는 뱃길은 로렐라이의 전설로 유명한 곳이다. 조용한 라인강변의 마을에서 살아가는 주민들 역시 장수하는 사람이 많다.



▲ 독일의 노인들은 연주자 등, 각종 사회 봉사 활동에 참여한다.



▲ 신선한 야채와 과일은 체내에서 유해 산소를 막고 건강에 도움을 주는 식품이다.

흔히 독일을 맥주의 왕국이라고 한다. 술을 절제하면서 즐겁게 살아가는 사람은 대개 오래 살지만 맥주 등 다양한 술을 폭주하는 사람은 단명한다. 아무리 좋은 자연환경에서 살아가도 본인이 녹황색 채소나 과일을 선호하는 등 좋은 생활습관을 가져야 오래 산다.

해마다 10월이 되면 독일 뮌헨에선 옥tober페스티벌이라는 성대한 맥주축제가 열린다. 이때 소비되는 맥주량은 어마어마하다. 맥주 많이 마시기 대회에선 건강을 생각하지 않고 많은 맥주를 몸 속에 쏟아 붓는 사람들로 아우성을 친다.

대체적으로 독일에선 장수하

는 사람은 크게 늘고 있지만 과음을 하는 등 생활자세가 문란한 사람은 예나 지금이나 다름없이 단명하는 편이다. 학자들에 의하면 술을 많이 마시면 기억력의 감퇴, 심장장애, 운동기능 및 성기능의 장애가 온다고 한다. 술은 간은 물론 뇌, 심장, 고환 등에도 나쁜 영향을 준다.

과음을 즐기면 빨리 늙는다. 인간의 노화를 촉진하는 유해산소는 알콜에 의해 체내에서 많이 만들어진다. 인간의 세포막을 파괴하고, 각종 효소의 기능을 떨어뜨리는 유해산소는 장수를 위해서는 적극 피해야 할 대상이다. 술을 마신 후 콩나물 국밥이나 과당이 풍부한 과일이 함유된 쥬스를 마시면 숙취해소에 큰 도움을 준다. 72