



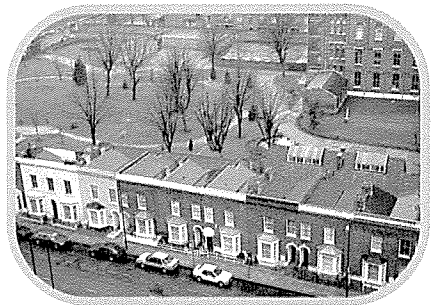
영국

인 짝이 산업혁명의 본고장이었으며 자본주의의 상징이었던 영국은 지금도 세계의 정치, 문화, 경제 등에서 미치는 영향력은 크다. 영국은 제각기 성격이 독특한 네 개의 지방인 잉글랜드와 스코틀랜드, 웨일즈 및 북아일랜드가 모여 이루어진 나라이다.

영국의 특성을 잘 대변해 주는 도시는 수도인 런던이다. 영국의 오랜 역사의 숨결과 현대적인 활기가 잘 느껴지는 도시이기 때문이다. 타워브리지와 버킹엄 궁전, 아름다운 윈저성 등을 돌아보면 영국인들의 다양한 삶과 문화를 만난다.

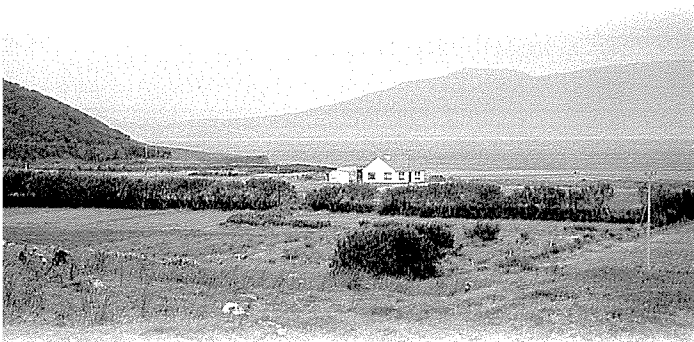
많은 영국인들은 청교도적인 종교적 규범 아래 살아간다. 따라서 일상생활은 건실하면서도 착실하다. 휴일은 가족 단위로 화목하게 지내며 스포츠를 좋아한다. 영국인들의 보수성과 전통을 중요시하는 모습은 왕실을 옹호하는데서 잘 드러난다.

영국인의 평균 수명은 20세기 초까지만 해도 40세 미만이었다. 하지만 의학발달과 위생 및 영양 상태의 향상으로 평균 수명이 80세를 넘고 있다. 과거에는 콜레라나 페스트 같은 전염병이 돌아도 많은 사람들이 죽곤 했지만 지금은 상·하수도 등 위생시설과 방역 대책이 잘 되어 있어 사망률은 극히 적다.



▲ 런던 교외의 한적한 주택가. 깨끗한 공기와 맑은 물은 장수의 필수 요건이다.

▼ 맑은 호수를 배경으로 조용한 자연속에 목조 가옥을 짓고 살고 싶은 것은 많은 현대인의 소망이다.



또한 과거에는 먹을 것이 마땅하지 않아 기근 등으로 사망하는 경우도 많았지만 지금은 영양과잉으로 인한 사망을 걱정해야 할 시기이다. 19세기 도입된 예방백신이나 20세기에 도입된 항생제 등은 질병으로 숨질 환자들을 많이 구했다.

학자들에 의하면 인간의 자연 수명은 120세 정도라고 한다. 눈부신 의학발전과 영양 상태의 확산으로 머지않아 120세까지 사는 사람들이 적지 않게 등장할 예정이다. 100세가 넘는 영국인은 20세기 초만 해도 전무했지만 요즘은 쉽게 볼 수 있다.

1백세 인구의 폭발적인 증가는 세계적인 현상이다. 미국의 경우 1940년 1백세 이상 인구가 3천7

찾아서



백 여명이었으나 현재는 6만1천명 수준이라고 한다. 이와 같은 초 고령 인구의 증가는 생활수준과 의학의 발전에 큰 도움을 받고 있다.

장수를 연구하는 영국 학자들이 발표한 바에 의하면 과음과 흡연을 피하고, 일정한 시간에 수면을 취하는 등 규칙적인 삶이 건강에 큰 도움을 준다고 한다. 또한 적당한 식생활과 운동, 그리고 스트레스를 피하는 것도 좋다고 한다. 식생활과 관련해서는 소식(小食)이 매우 중요하다. 즉 저칼로리를 섭취하는 것이 생명 연장 효과를 주며 각종 암과 질병 예방에도 도움을 주는 것으로 밝혀지고 있다.

고칼로리와 과도한 지방 섭취로 몸에 비만이 생기면 당뇨병, 혈관장애, 고지혈증 등이 나타나 인간의 수명을 앗아간다. 따라서 표준 체중에서 20%를 넘기지 않도록 배려하고, 과식과 콜레스테롤이 많은 음식은 피해야 한다. 또한 짠 음식을 삼가고 대신 신선한 과일과 야채를 많이 먹는 것이 건강에 매우 좋다. 섬유소가 많이 들어간 식물성 음식 역시 바람직한 식품이다.

이런 아침이면 유서 깊은 런던의 템스 강을 따라 조깅이나 산책을 하는 사람들을 많이 볼 수 있다. 많은 영국인들은 적당한 운동이 장수에 큰 도움을 준다고 믿고 있다. 노인이 되었다고 집안에서 조용히 지내기보다는 활발하게 친구도 만나고 사회봉사활동에도 참여한다. 운동은 스트레스를 푸는 데에도 도움을 주고 심폐기능의 강화 및 고혈압, 비만, 당뇨병 같은 각종 성인병의 예방과 치료에도 큰 도움을 준다.

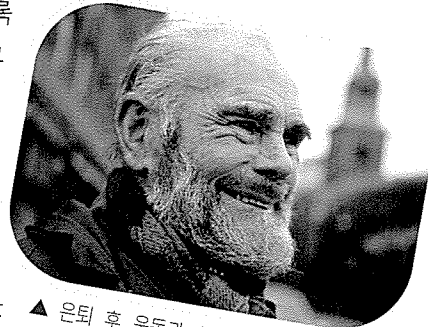
노화연구는 영국을 포함한 세계 각국의 학자들이 큰 연구과제이다. 무병장수를 기원했던 중국 진시황의 소망이 언젠가 이루어질 것이다. 노화연구에선 유해산소를 효과적으로 제거하는 것이 첫째 과제이다. 스트레스나 과음 등으로 많이 생기는 유해산소는 인간의 장수를 막는 장애요소이기 때문이다.

자동차에서 고장난 부품을 언제나 새것으로 갈아 치듯 결국 사망으로 이끌 인간의 병든 장기를 동물에서 배양된 새 장기로 대체하는 일이 머지않아 실현될 예정이다. 눈부신 의학발전이 힘입어 인간의 수명을 크게 위협하는 암도 정복될 때 평균 수명이 100세를 넘기는 것은 손쉬운 일 일 것이다. **7**

글·사진 / 허 용 선 (여행칼럼니스트)



▲ 버킹검 궁전 앞에서는 위병교대식이 올려 많은 관광객과 시민들을 즐겁게 한다.



▲ 은퇴 후 운동과 사회봉사활동을 하며 또 다른 인생을 살아가는 영국의 노인.

