



다시 읽는 유형준 박사의~

노화수정 클리닉 2



“노화는 무조건 막아야만 하는가” 건강한 생각, 생산적인 신념

삶의 「길이」보다 「질」이 중요

노화를 막는다?

<노화, 영원한 미스터리!>

그러나 노화의 비밀이 조금씩이나마 밝혀지면서 머지않아 노화를 막을 수 있으리라는 환상을 갖게 되었다.

노화를 막는다? 노화를 막을 순 없다. 단지 덜하거나 또는 늦출 수 있을 뿐이다. 그러나 노화 수정 이전에 보다 진지하게 따져볼 점은 ‘노화는 무조건 막아야만 하는가’라는 문제이다. ‘모든 인간은 오래 살고 싶어 한다’고 마치 불변의 진리인양 강조하고 있는 전제에 대한 강한 의문이 여전히 존재하는 것이 사실이다. 삶의 길이보다는 도리어 삶의 질을 소중히 여기는 사람들도 적지 않다. 대개 건강한 생각, 생산적인 신념을 가진 사람들일수록 삶의 ‘길이’보다는 ‘질’을 귀하게 여긴다. 이처럼 늙음에서 가장 중요한 것은 길이가 아닌 질이라고 강조하면서, 길이를 포함한 노화 수정법을 살펴본다.

<현재 예측하고 있는 미래 인간의 최대 평균수명은?>

일부 학자들이 주장하는 인간의 최대 평균수명은 2030년대에 140세이다. 그러나 노인병 학자의 입장에서 노화학, 노인병학의 여러 측면을 꼼꼼히 견주어 볼 때, 120세 정도가 아닌가 판단한다.

<장수촌은 있는가?>

없다. 장수촌은 허상이다. 어느 누구도 건강할 때엔 죽음이 꽤 먼 미래의 이야기로 생각된다. 또 죽음은 남의 일이고, 자신과는 무관한 것으로 착각하는 수가 많다. 아주 비근한 예로 과로(過勞)하고, 술 마시고, 담배 피우면, 병도 많이 생기고 빨리 죽는다는 엄연한 사실을 결코 스스로에겐 적용할 생각을 하지 않고 있다는 점이다.

이러한 착각 또는 거부하는 바로 죽음에 대한 두려움의 표현이며, 이는 오래 살 수 있다는 장수에 대한 동경과 호기심으로 드러난다.

따라서 오래 사는 사람, 오래 사는 사람들이 모여 있는 마을은 흥미와 의학적

연구 차원에서 많은 사람들이 관심을 끌고 있다.

소련의 코카사스, 서부 파키스탄의 카

교수의 현장체험을 빌어 다뤄보고자 한다.

1970년 하버드 의대의 알렉산더 리프



타코담 산중의 훈자(Hunza), 안데스 산맥의 빌카밤바 등이 대표적인 장수 마을로 세상 사람들의 주목을 받고 있다. 이곳들은 이른바 세계에서 가장 이름난 장수 마을들이다. 인간의 수명에 관한 여러 논란을 하버드 의대의 알렉산더 리프

교수는 세계적인 장수촌으로 알려진 에쿠아도르의 빌카밤바를 찾았다. 주민들은 스페인어를 썼고, 가톨릭을 믿고 있었다. 가톨릭을 믿는 곳이라 세례와 관련된 기록들이 보관되어 있어 그들의 나이는 정확하리라 믿었다. 그곳에서 리프 교수는 미구엘 카르피오라는 1백21세 남자를 만나 경이를 느꼈다. 그러나 4년 뒤 1974년에 다시 그곳을 방문하여 미구엘 카르피오를 재(再)상봉하고는 장수촌 빌카밤바의 나이 매기기에 당황하였다. 1970년에 1백21세였던 카르피오가 4년 만에 1백32세가 되어 있었던 것이다. 4년만에 11세가 늘다니?!

리프 교수는 미카엘라 쿠에즈다라는 1백6세의 여자도 만났다. 성당의 기록에는 1870년 생으로 1974년에 만났는데, 1백6세라니 약간의 차이가 있지만 그럴 수도 있다고 생각하였다. 그러나 문제는 그녀의 가족들의 이름과 나이를

확인하는 과정에서 생겼다. 그녀의 사촌 언니의 이름도 미카엘라 쿠에즈다였던 것이다. 동일한 이름을 자주 쓰는 그들의 관습에 의해 그녀의 나이는 동명의 사촌언니의 나이와 혼동되어 있었던 것이다.

이와 같은 단편적인 사실로 깊은 회의를 품은 리프 교수의 당황함은 1961년부터 시작된 에쿠아도르 통계청의 조사로 재확인되었다. 9명이 1백살이라고 주장하는 8백19명의 빌카밤바 주민을 대상으로 조사한 결과 1백세 이상은 한 명도 없었고, 미구엘 카르피오도 사망할 당시 93세로 공식 판명되었다. 물론 빌카밤바에 사는 60세 이상 노인이 전주민의 11.6%로 에쿠아도르의 다른 전원지역의 4.5%보다 높아 보이나, 빌카밤바의 젊은이들이 대부분 다른 지역으로 나가 일하고 있는 것을 고려하면 별로 이상한 연령 분포는 아니었다.

통계조사에 참여하였던 마제스 박사와 포만 박사는 보고서에 다음과 같은

결론을 맺었다.

“빌카밤바 사람들의 나이는 70세까지는 제 나이지만 그 이후는 10%내지 20%의 보탬이 있다”

그들이 왜 그렇게 나이를 늘려 부르는지 그 이유를 여러 가지로 말하고 있으나 아직은 정설이 없다.

자, 장수 마을의 장수의 실상을 일부나마 캐 보았다. 리프 교수가 언급했듯이, 문명과는 상당히 동떨어진 곳에서 많은 노동을 하고 척박한 토지에서 겨우 하루하루를 이어가는 빌카밤바의 환경, 식습관이 인간의 수명을 늘린다는 것은 진실이 아니다. 어떤 이유를 대도 옛날의 자연 그대로 살던 때보다 우리네 수명은 엄청나게 길어진 사실을 부정할 수는 없다. 역시, 우리네 수명의 길이가 자연히 늘어나는 별천지는 우리의 상상일 뿐이고, 현재의 처지에는 적극적으로 추스르는 데는 그 해답은 있는 것 같다. 장수촌의 고무줄 나이는 단지 하나의 이야기거리로 여기며, 조사 연구를 마치고 나서 토로한 리프 교수의 허전한 회고를 적는다.

“척박한 토지에서 노동으로 하루하루를 겨우 이어가는 문명과 동떨어진 빌카밤바에는 장수의 허상이 있었다.”

(本紙 편집인·대한비만학회 회장·한림의대 내과)