

100세 이상 장수하려면 술과 담배를 멀리해야



지난해 11월 기준으로 우리나라에는 961명(여성 857명, 남성 104명)의 100세 이상 장수노인이 살고 있는 것으로 나타났다. 최고령자는 1894년 태어난 할머니로 6월 현재 111세, 최장수 할아버지는 1897년생으로 108세였다.

통계청의 자료에 따르면, 100세 이상 고령자 조사결과, 100세 이상 장수노인 대부분은 술·담배를 멀리하고 낙천적인 삶을 살고 있으며, 좋아하는 음식은 채소·야채류가 가장 많았다.

통계청이 지난해 실시한 인구 센서스를 바탕으로 분석한 결과 국내에는 총 961명의 100세 이상 장수노인이 살고 있는 것으로 조사됐다. 이는 2000년 934명에 비해 2.9% 증가한 것으로 남성의 경우 82명에서 104명으로 26.8%나 늘어났다.

최고령자는 충남과 대전에 거주하는 1894년생 여성 2명이었으며, 남성 중 최고령자는 대구에 거주하는 1897년생으로 파악됐다. 통계청 전신애 사회통계국장은 “의료수준이 높아진데다 남성들도 건강관리에 신경을 쓰면서 남성 장수자의 증가율이 높아졌다”고 분석했다.

▷장수마을 : 우리나라에서 장수마을은 어디인가? 100세 이상 노인의 거주지역을 분석한 결과, 특별히 눈에 띄는 장수마을은 없었지만 10만명당

100세 이상 인구는 충남 당진군(9.8명)이 가장 많았으며 다음은 전남 순천시(6.9명), 충남 아산시(5.3명), 전남 여수시(5.1명) 순이었다. 고령자 숫자는 전남 순천시가 18명으로 가장 많았으며 제주시는 15명, 전남 여수시와 서울 강서구에도 각각 14명의 100세 이상 노인이 살고 있었다.

▷장수비결 : 장수노인 중 65.8%는 평생 금주한 것으로 나타났으며, 평생 금연자 역시 58.0%에 달했다. 반대로 술과 담배를 모두 즐기는 경우는 3.1%에 불과했다. 평소 즐기는 음식에 대해 장수자의 44.6%가 채소·야채류를 꼽았으며 육류는 22.5%, 생선류는 15.2%였다. 또 건강관리법에 대해선 ‘특별한 것 없이 평소대로 생활한다’는 대답이 49.7%였으며 ‘식사 조절’은 25.6%, ‘규칙적 생활’은 11.4%였다. 스스로 생각하는 장수 사유에 대해선 ‘적게 먹는 등 절제된 식생활 습관’을 꼽은 노인들이 39.3%로 가장 많았으며 ‘낙천적인 성격(17.2%)’, ‘규칙적인 생활(13.7%)’, ‘유전적 특성(12.9%)’ 등이 뒤를 이었다.

