

◆... 건강하게 장수하여 천수(天壽)를 다하  
 ◆...고 싶어하는 것은 동서고금을 막론하고 모  
 ◆...든 사람의 소망이며 최대의 관심사이다.  
 ◆...진시황도 신하를 여러 곳에 보내어 불로  
 ◆...장수의 묘약을 찾았으나 실패했다.  
 ◆... 국어대사전에서 수명이란 말을 찾아보면  
 ◆...『타고나서 부지해가는 목숨』이라고 적혀  
 ◆...있다. 따라서 천수를 다 한다는 것을 장  
 ◆...수라고 말할 수 있다.  
 ◆... 그러면 인간의 수명은 어느 정도가 되  
 ◆...는가. 수명은 무한정이라는 설도 있었으나  
 ◆...그후에 부정되었다. 최근에미국의위스터연구  
 ◆...소의 연구결과에 따르면 인간의 정상 체  
 ◆...세포는 무한정으로 세포분열이 일어나는 것  
 ◆...이 아니고 그 분열의 회수에도 일정한 한  
 ◆...도가 있다고 한다. 이를 실험에서 사람의  
 ◆...태아로부터 얻은 세포를 사용하여 세포를

배양해본 즉 약 50 회의 분열을 반복한 후...  
 에 세포는 모두 죽어 버렸다는 것이다. ...  
 이와같은 실험결과를 토대로하여 헤이후...  
 릭 박사는 인간의 수명을 110~120 세로...  
 볼 수 있다고 하였다. 또한 프랑스의 루...  
 ·후랑박사는 여러가지 동물의 수명을 검...  
 토한 결과 동물의 수명은 발육에 요하는 ...  
 시기의 약 5 배가 된다는 원칙을 발견하고...  
 인간의 발육기를 25 세까지라고 한다면 수...  
 명은 그 5 배가 되는 125 세라고 하였다...  
 이와같이 인간의 수명은 일률적으로 말...  
 하기 어려우나 만약 질병에 의한 사망을...  
 배제한다면 평균 80 세 전후가 된다고 생...  
 각되며 이때 평균치보다 길고 짧은 것은...  
 개 개인의 유전적인 소질이 크게 작용한다...  
 고 생각된다.

**特輯 食生活과 영양**



蔡範錫  
 <서울醫大生化學교수>

리는 누구나 하루에 3끼, 한 달이면 90끼, 1년이면 1천95끼를 먹는다고 보면 이 사이에 우리가 먹는 회수는 6만 5천 7백 60번이다. 이것을 식품의 양으로 따져보면 한사람이 하루에 1천g 즉 1kg의 식품을 먹는다면 1년이면 3백65kg이고 60년이면 2만1천9백kg 즉 21톤이나 되는 엄청난 양이 된다. 우리가 먹는 음식물은 이와같이 회수나 양으로 보아 엄청난 양이므로 매끼의 식사를 제멋대로 하게되면 그 결과로 우리의 몸은 나빠지게 된다는 것은 자명한 사실이다.

있으나 병에 걸리지 않도록 평소 영양에 대한 올바른 지식을 갖고 식생활에 실천하는 것이 훨씬 더 좋으며 경제적이다. 『당신이 먹는 음식은 바로 당신이 된다』라는 말은 우리의 건강은 바로 내가 먹는 음식에 의해서 결정된다는 뜻이 되므로 항상 영양에 관심을 가져야 한다.

건강하게 장수하기 위해서는 첫째로 과식과 편식을 하지 말아야 한다. 2400년전에 히포크라테스도 나이를 먹어 가면 식사의 양을 줄이는 것이 좋다고 하였다. 둘째로 축산물 수산물 콩류등 단백질 특히 동물성 단백질의 섭취를 더하는 것이 좋다. 최근에 도시의 직장인들은 고혈압이나 동맥경화증 등 성인병에 대한 노이로제로 고기류를 피하고 있으나 우리의 식생활내용으로 보면 좀 더 먹는 것이 좋다.

셋째로 채소류와 과일을 많이 먹고 네째로 우유를 많이 마시는 것이 좋다. 우유 및 유제품은 중년기, 노년기 영양에 필수적이다. 다섯째로는 해조류를 많이 먹는 것이 좋다. 해조류를 많이 먹는 지역의 주민에는 뇌졸중(腦卒中)이 적으며 장수하는 사람이 많은 것은 대단히 흥미있는 사실이다. 여섯째로 음식을 되도록 싱겁게 먹고 일곱째로 식사는 감사하는 마음으로 즐겁게 하는 것이 좋다. 끝으로 식사는 아침 점심 저녁의 어떤 끼니도 거르지 말아야 한다.

올바른 식습관은 하루아침에 이루어지는 것이 아니며 한번 잘못된 식습관을 고치기는 대단히 어렵기 때문에 젊었을 때부터 죽을 때까지 계속 영양에 관심을 갖고 노력해야 건강하게 장수할 수 있는 것이다.

**健康 증진과 장수를 위한 食생활**

疾病없이 食생활管理 잘하면 80세까지 健康享有

과식과 편식하지 말고, 축산물·수산물 콩류등蛋白質 섭취토록  
 싱싱한 채소류와 과일등 많이 먹고 牛乳도 많이 마시면 좋아

우유와 乳製品은 특히 중년기와 노년기 營養에 필수적

이와같이 평균수명은 국민의 건강·영양상태를 나타내는 간접적인 지표가 된다. 평균수명이란 통계적인 숫자이며 평균수명이 연장된 것은 영아(만1세 이전의 갓난아이)의 사망이 감소하기 때문인 것이다. 물론 영아사망율도 한 나라의 영양상태를 나타내는 간접적인 지표가 되며 평균수명이 연장된 것은 영아사망율이 감소하기 때문이기도 하다. 그러므로 평균수명만 가지고는 장수의 정도를 예측하기 어려우나 섭취하는 음식물의 질과 양은 직접적으로는 국민의 영양에 그리고 간접적으로는 국민의 건강과 나아가서는 수명과 밀접한 관계가 있는 것이다.

◆일생동안 먹는 음식 21톤넘어  
 인간의 수명을 단축시키는 것은 질병과 사고가 될 것이다. 질병은 병원균과 같은 외인

성인 것과 원인이 물안에 있는 내인성인 것으로 나눌 수 있다. 이 중에서 외인성 질병은 현대 의학의 발달로 크게 감소되었으나 내인성인 것은 생활환경 특히 영양에 대한 무관심 때문에 아직도 세계 여러 나라에서 문제가 많이 남아있다. 누구나가 바라는 장수라고 하여도 무턱대고 100세 이상으로 수명만 연장하는 것이 아니라 우리는 건강하게 장수하기 바란다. 건강하게 장수한다는 것은 쉬운 일이 아니고 갑작스럽게 되는 것도 아니며 출생 후 일생을 통해서 올바른 영양으로만 가능한 것이다. 중년이나 노년기 이후에 갑작스럽게 장수하겠다고 생각하는 것은 이미 늦은 것이며 젊어서부터 또는 어릴 때부터 건강을 위한 식생활을 해야 된다. 음식을 먹는 본래의 목적은 생명의 유지 더 나아가서는 건강의 증진에 있는 것이다. 우

한국인의 평균적인 영양섭취 패턴을 보면 아직도 곡류의 섭취량이 많으며 곡류에너지비(곡류로부터 얻는 에너지비율)는 높고(75.5%) 동물성 단백질비(총 단백질 섭취량 중에서 동물성 단백질이 차지하는 비율)는 낮다(32.2%) 이와같은 영양섭취수준은 국민체위 및 체력을 향상시키고 질병을 예방하며 그리고 건강하게 장수하기에 적당하다고 말할 수 없다. 그러나 도시의 일부 부유층에서는 식생활이 너무도 급격하게 서구화되어서 고혈압, 동맥경화증, 당뇨병, 비만 증 등의 성인병이 크게 문제가 되고 있다.

◆「당신이 먹는 음식 당신이 된다」  
 병에 걸린 다음 건강해지려고 하는 노력은 이미 때가 늦은 경우가 많다. 일반적으로 병은 약으로 고친다고 생각하고

◆질병 안걸리면 80세까지 살아

따라서 오늘날 이미 80세가 지나고도 건강한 생활을 하고 있는 사람들은 남보다 특출한 소질을 갖고 있다고 볼 수 있다. 기네스북에 의하면 117세까지 산 예가 있다고 한다.

매스컴에서 간혹 수명 또는 장수라는 말과 평균수명을 같은 뜻으로 사용하는데 실제로는 다른 것이다. 평균수명은 출생한 아이가 평균해서 몇년까지 살 수 있는가의 기대치 즉 0살에서의 平均壽命으로 국제적으로 어떤 나라 국민의 건강이나 영양상태를 나타내는 지표로 사용되는 것이다. 평균수명은 일반적으로 영아사망율(영아 1천명에 대한 사망수)에 따라 변하게 된다. 기원전 500년경의 평균수명은 16세 정도로 추정하고 있다. 1986년에 조사한 우리나라 생명보험가입자의 평균수명은 남자는 64.8세, 여자는 72.8세로 밝혀졌다. 이것은 1979년에 경제기획원이 발표한 남자 62.7세, 여자 69.1세보다 2~3세가 길어진 것이다. 1930년대의 한국인의 평균수명은 남자가 32.4세, 여자는 35세였으나 반세기가 지나는 동안에 약 2배가 가까이 늘어났다. 현재 한국인의 평균수명은 1년에 0.4세가 가량 늘어나고 있으며 이런 추세로 가면 얼마 안가서 후진국형에서 벗어나서 중진국형이 될 것이다. 그러나 아직도 선진국에 비하면 10세 이상이 적은 실정이다. 최근 세계보건기구의 발표에 따르면 일본의 평균수명은 남자가 74.8세로 세계에서 최고고 여자는 80.7세로 세계에서 2위를 차지하고 있다.

**정우양행**  
**글루코스모트 Glucoscot**

**휴대용 혈당측정기**는 환자 및 일반인이 병원에 가는 번거로움이 없이 가정, 직장 및 여행 중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형 혈당측정기입니다.

- 특징:**
- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
  - 측정범위: 0~1,000mg/dl  
물로 닦을 필요가 없음
  - 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
  - 검사 비용이 적게 들고 간편한 휴대가 됩니다.
  - 검사 시험지(Strips)를 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원: **DIX Kyoto DAICHI**  
 판매원: **정우양행**  
 서울시중구충무로 3가24-14 (경북빌딩 101호)  
 전화: 276-0277  
 276-0278

**※당뇨신문**  
 “소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.  
 보내실곳: “대한당뇨협회”  
 서울시중구충무로 3가24-14  
 경북빌딩 101호  
 TEL: 265-9822