

스 위 스

세계 각국의 평균 수명을 비교해 보면 아시아에서 일본이 1위이고, 유럽에서는 스위스가 최 상위권에 속한다. 여자의 평균 연령은 85세 이상이며, 100세를 넘는 노인들도 쉽게 볼 수 있다.

여자가 남자보다 오래 사는 것은 에스트로겐이라는 여성 호르몬의 영향이다. 체내에서 활발하게 분비되는 에스트로겐은 동맥경화 등을 예방하는 등 장수에 도움을 준다.

“유럽의 지붕”이라고 불리는 알프스 산맥이 국토의 약 60%를 차지하는 스위스는 자연 환경이 수려한 영세중립국이다. 만고의 신비를 간직한 알프스 산맥의 산간 마을에는 맑은 물과 공기를 마시며 살아가는 장수촌이 곳곳에 있다. 이곳에서 노인들은 젊은이 못지 않게 왕성하게 일한다.

개인의 수명은 유전적인 요인과 생활양식이나 자연 환경과 같

은 후천적인 영향을 크게 받는다. 스위스 사람들이 장수하는 요인 중 빼놓을 수 없는 것이 깨끗한 자연 환경이다.

큰 도시는 물론 알프스 산악 지역을 돌아보아도 쓰레기가 지저분하게 버려진 곳을 거의 찾아 볼 수 없다. 또한 먹는 물 역시 수질 오염이 별로 없는 청정수이다.

물은 생명의 근원이라고 할만큼 생명 유지에 결정적인 역할을 한다. 물은 인체의 구성 성분 중 약 60%

를 차지하며 하루에 2천~3천 CC의 물이 사람에게 필요하다. 깨끗한 물의 섭취는 위장관 기능을 원활히 해주며 노화 방지에도 도움을 준다.

인간의 수명에 영향을 주는 요인으로는 노동, 운동, 취미, 정신, 식생활 등이 있다. 이중 가장 중요한 것이 식생활이다. 적어도 50% 이상 인간이 오래 사는데 결정적인 영향을 미친다.

꾸준한 운동과 건강한 정신생활도 그 다음으로 중요하다. 한국에서는 집안 노인들이 일을 하는 것을 보면 인쓰럽게 느껴서 대신 맡아서 하려고 한다. 노인에 대한 공격심이 높기 때문에 보기 좋아 보인다.

하지만 장수의 측면에서 보면 바람직하지 않다. 건강을 위해서는 노인들도 항상 움직이는 것이 좋기 때문이다.

스위스의 노인들은 이른 아침에 조깅을 하거나 헬스 센터



▲ 일광욕을 즐기는 스위스 노인. 여성들의 평균 연령은 85세 이상이며 100세를 넘는 노인들도 상당히 많다.



▲ 맑은 물과 공기로 인해 유난히 장수촌이 많은 스위스 알프스의 산촌

를 찾아 즐겁게 운동을 한다. 또한 겨울철에는 스키장에서 많은 공기를 마시며 삶의 여유를 즐긴다.

우리와는 달리 스위스에서는 스키가 상당히 대중화되어 있어 많은 국민이 스키를 탄다. 특히 알프스 산악 지역에 사는 사람들에게는 스키가 생활화되어 있다.

스위스의 국민소득은 97년 세계 제1위를 할 정도로 생활 수준이 높다. 하지만 18세기 후반까지만 해도 스위스는 산림 자원 외에는 쓸 만한 것이 별로 없는 빈국이었다.

이로 인해 평균 수명은 지극히 낮았고, 돈을 벌기 위해 다른 나라 전쟁에 용병으로 출전했던 쓰라린 과거를 안고 있다.

그러나 산업화가 진행되면서 점차 국민들의 생활 수준이 향상되고 고기와 우유 같은 양질의 동물성 단백질의 섭취가 늘자 국민들의 평균 수명은 급격히 높아지게 되었다. 동물성 단백질의 증가는 감염증에 강한 체질을 만들었고, 유아기와 청소년기의 사망률을 감소시켰던 것이다.

지난 1세기 동안 스위스에선 100세를 넘는 노령 인구가 급증하는 추세에 있다. 생활 환경의 개선과 의료 수준이 과거에 비해 월등히 높아진 결과이다. 또한 알프스 같은 고산지



▲ 스키가 생활화된 스위스에선 노인들도 젊은이와 어울려 스키를 타면서 건강을 지킨다.

▶ 노인이 되어도 스위스 사람들은 즐겁고 근면하게 일을 한다.

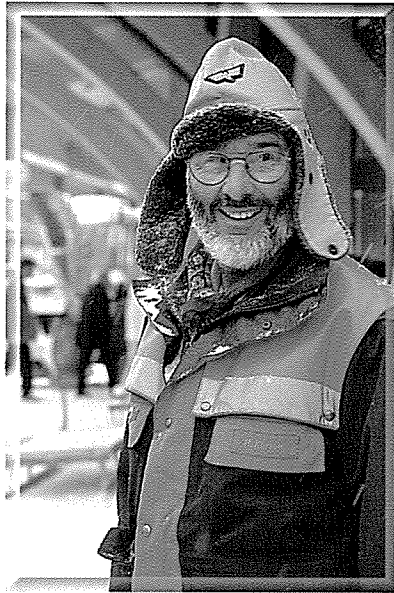
대에 사는 노인들은 맑고 깨끗한 공기, 풍부한 비타민과 미네랄 물질이 함유된 물, 해가 뜨면 노동하고 해가 지면 곧바로 잠드는 규칙적인 삶을 통해 장수하는 사람이 늘게 된 것이다.

식사는 알프스 산맥에서 나는 신선한 채식 위주로 하고 가끔 동물성 지방도 섭취하지만 노동을 통해 불필요한 지방이 모두 사라지므로 건강에는 이상이 없는 것이다.

노인 중에서도 부부 금실이 좋고 화목한 가정을 가진 사람이 오래 사는 것으로 나타나고 있다. 성

격이 낙천적이고 적극적인 사람도 그렇지 않는 사람보다 더욱

◀ 스위스 사람들이 즐겨 먹는 고기 풍류. 향토 음식으로, 신선한 야채와 소고기를 원료로 한다.



오래 산다.

자극적인 음식을 피하고 담백하고 싱거운 음식을 즐기며 체형 역시 비만보다는 마른 편이 오래 사는 것은 동서양 모두에서 공히 나타나는 현상이다. 77

허용선
(여행칼럼니스트)



스위스 노인들의 건강비결