

100세 노인들에게 듣는 '장수비결'

오래 사는 법, '내안'에 있소이다.

최근 국내 최고령자가 109세인 최애기 할머니로 밝혀짐에 따라 '장수비결'에 대한 관심이 부쩍 높아지고 있다.

오랫동안 사람의 살고 죽음은 하늘에 달려 있다는 사고가 팽배 했었지만 과학이 발전하면서 유전적 요인과 섭생(攝生), 근로와 소식(小食), 공기와 물 등 생활환경에 달려있다는 견해가 힘을 얻고 있다.

특히 서울대의대 박상철 교수팀이 최근 우리나라 100세 이상 고령자 1,653명을 대상으로 조사한 장수비결은 '평범한 생활'이라는 점에서 주목을 끈다.

박 교수는 "부지런하고 음식을 가리지 않으며 긍정적인 사고를 해온 것이 장수 비결"이라는 것이다.

하지만 수명이 늘어나면서 그만큼 고통의 시간만 늘어난다면 행복한 삶을 산다고 말할 수 없다. 따라서 우리는 건강하게 오래 살고자 하는 게 공통 목표라 할 수 있다.

◇최고령자 장수비결=이번 조사를 위해 최고령 노인들을 직접 만난 박교수는 "대부분 장수 노인들의 생활습관은 근면하고 부지런하면서도 무엇이든 잘 먹는다"는 점에서 매우 비슷하다"고 말했다. 또 가족의 화목도 장수의 비결로 꼽았다.

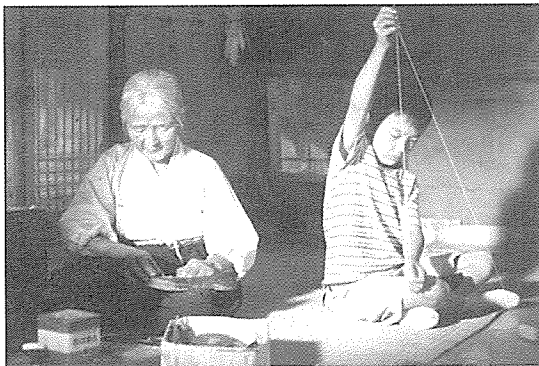
박 교수는 "최할머니의 경우 4대가 한집안에서 함께 살고 있었고 정용수 할아버지를 모시는 며느리는 폐품수집 일을 하다가도 시아버지의 식사를 챙기려 제시간에 들어오는 등 가족관계가 좋았다"고 말했다.

실제 박교수팀이 발표한 4명의 고령노인을 살펴보면 최애기 할머니와 이영수 할아버지(105세)는 치매기가 있었다.

반면 최할머니보다 8개월가량 생일이 늦은 엄옥군 할머니(109세)와 정용수 할아버지(105세)는 같은 나이임에도 불구하고 일상생활에 무리가 없을 정도로 건강이 양호했다. 그리고 엄할머니와 정할아버지는 자신과 관련된 서류나 돈관리를 직접 챙기는 등 부지런함이 몸에 배어있었다.

한편, 우리나라 평균수명은 2000년 기준으로 75.9세로 선진국 수준이다. 하지만 한국 노인들이 건강하게 장수하고 있다고 보기는 어렵다. 한국보건사회연구원 자료에 따르면 65세 이상 노인의 87%가 만성질환을 한가지 이상 가지고 있고 일상생활 수행능력에 어려움을 겪는 사람이 전체의 반을 차지한다.

◇백세인의 의학적 특성=그러면 한국에서는 어떤 사람이 100세를 넘는 것일까. 한국 백세인의 특



징 중 하나는 고지혈증과 관련된 혈중 콜레스테롤치가 크게 낮았다는 점이다. 또 B형 간염균 보균자가 없었으며, 당뇨병에 합당한 200 mg/dl 이상의 혈당치를 가진 경우도 관찰하기 힘들었다.

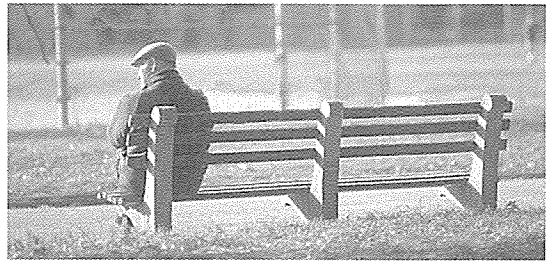
일반인의 치매 유병율은 65세 이상에서 10%, 85세 이상에서 50%로 알려져 있지만 한국 백세인의 경우 외국 백세인과 마찬가지로 유병율이 낮게 나와서인지 기능이 마지막까지 잘 유지되고 있음을 알 수 있었다.

다만 백세인 중 치매군에서 혈청 알부민이 낮은 것은 아마도 일상생활 기능이 저하되어 있는 노인에서 흔히 볼 수 있는 영양결핍이 원인일 것으로 추정된다. 따라서 탄수화물 위주의 한국식단에서 문제점으로 지적되고 있는 칼슘과 철분 등 무기질과 비타민의 섭취를 늘려주는 것이 중요하다.

◇건강하게 오래살기=세계적인 기록으로는 1997년 8월 122세 나이로 사망한 프랑스의 장 칼망 할머니가 가장 오래산 것으로 조사됐다. 사람이 120세 이상 살 수 있다는 게 증명된 셈이다. 장 칼망 할머니의 경우 사망하기 몇 년 전까지 인지기능 장애없이 신체활동을 했다고 알려져있다. 하지만 백세인이 되기 위해서는 우리가 알고있는 상식 몇 가지만 잘 지켜도 가능하다는 게 전문가들의 조언이다.

일단 규칙적인 운동이 중요하다. 현재까지 밝혀진 가장 과학적인 장수비법이라 할 수 있다. 유산소 운동인 빨리걷기, 자전거 타기, 등산, 수영 등을 하루 30분 이상 꾸준히해야 한다.

이번 최고령자 사례에서 볼 수 있듯이 소식과 긍정적인 사고도 장수에 도움이 된다. 최근 예일대에서 발표한 논문을 보면 긍정적인 사고를 가진 사람이 부정적인 사람보다 7.5년 더 오래 산다고 한다. 매사에 긍정적이고 웬만한 일에 흔들리지 않는 무던함을 가지는 것도 장수의 조건이다.



한국인의 사망원인 중 1위가 암, 2위가 뇌혈관 질환이다. 이 중 대부분이 초기에 발견해서 치료하거나 생활습관을 교정하는 것으로 충분히 치료할 수 있다. 따라서 정기적으로 건강검진을 받는 것도 필요하다.

◇열심, 만족, 친절, 흥분자제="열심히 일하고 만족한 마음을 갖고 흥분하지 말며 남에게 친절하라."독일의 최고령 할머니가 하늘 나라에 가기 전 자신의 장수 비결로 남긴 말이다.

1882년 11월20일 생인 리나 침머는 태어난 지 111년 9개월 만인 지난해 8월30일 아침 87세인 딸이 임종하는 가운데 마치 잠자듯이 숨을 거뒀다.

빌헬름 2세 황제가 다스리던 시절에 태어난 침머 할머니는 19세기에서 21세기까지 3세기를 살면서 1차 대전과 바이마르공화국, 나치시대와 2차대전, 독일 분단,라인강의 기적과 동서독 재통일을 목격했다.

지난 2003년 11월 요양원에서 111회 생일을 가족들과 함께 보낼 당시 침머 할머니는장수 비결을 묻는 언론의 질문에 삼림이 울창한 흑림지대 한 가운데서 언제나 열심히 일하고 만족한 마음을 갖되 지나치게 흥분하지 않은 덕분일 것이라고 답했다.

또 사람들에게 친절하게 대해주는 것도 장수 비결이라고 강조한 침머 할머니는 "내가 먼저 잘해주면 상대도 친절로 보답하게 돼있다"면서 친절을 되돌려 주지 않는 예외적인 사람들의 경우 이미 오래 전에 세상을 떠났다고 덧붙였다.