

100세 이상 장수노인의 식생활 경험

김 성 혁

제주한라대학 간호과 교수

Experiences of Dietary Life on Elderly Over 100 Years Old

Kim, Seong Hyuk

Professor, Department of Nursing, Cheju Halla College

Purpose: The purpose of this study was to identify and describe phenomenological structures of the experiences of dietary life on elderly over 100 years old. **Methods:** The participants of this research included nine persons over the age of 100 years of age and ten family members who assisted in the dietary regime. Qualitative data were collected by individual in-depth interviews. Data were analyzed using Colaizzi's method of phenomenology. **Results:** The results of the research provide four categories and nine theme clusters. The categories included a rustic menu consisting of vegetables, grain-oriented traditional food, sensible dining table in harmony with nature, dietary life and emphasis on how to eat. The nine theme clusters were preference for fresh vegetable, preference of cooked potherb, boiled rice and cereal as main staple food, intake of soybeans, preference of native local foods, non-preference of unhealthy foods, select healthy and control food portion sizes for longevity, objection to light eating, and enjoying a meal. **Conclusion:** The findings of the study offer insight about the nutrition patterns among the people over 100 years of age.

Key Words: Qualitative research, Longevity, Dietary habits, Experience

서론

1. 연구의 필요성

인간의 기대수명은 국가 간에 다소 차이를 보이고 있으나 생활수준의 향상과 의료기술의 발달로 점차 증가하고 있다. 우리나라의 기대수명은 1980년에 65.7세이던 것이 2000년에는 76.0세로 증가하였으며, 2009년에는 80.1세 (Korea National Statistics Office, 2010)로 증가하였고, 전체인구에 대한 65세 이상 노인인구 비율은 2000년에 7.2%에서 2005년에 9.1%, 2009년에는 10.7%로 가파르게 증가

하고 있다. 특히 65세 이상 노인인구 중 80세 이상 또는 90세 이상의 최고령 인구 증가율이 높아지고 있어 건강하고 성공적인 노화 및 장수에 대한 관심이 더욱 고조되고 있다.

장수하면서도 삶의 질을 최대한 유지하기 위해서는 무엇보다도 건강상태가 중요한데, 노년기 건강은 유전적 요인과 장기간의 환경적 요인에 의해 영향을 받게 된다. 환경적인 요인으로는 의료혜택, 질병상태, 생활습관, 사회활동, 운동, 경제적 요인, 영양상태 등이 포함되며, 그 중에서도 오랜 기간 동안 형성되어 온 식생활 습관은 매우 중요한 요인으로 받아들여지고 있다(Kang, Kim, & Lee, 2008).

노화에 영향을 미치는 환경적 요인 중 식생활 습관은 쉽

주요어: 질적 연구, 식습관, 경험, 장수

Address reprint requests to: Kim, Seong Hyuk, Department of Nursing, Jeju Halla College, 38 Halladaehak-ro, Jeju 690-708, Korea.
Tel: 82-64-741-7652, Fax: 82-64-741-7639, E-mail: phdksh@hanmail.net

- 본 논문은 2010년 제주한라대학 대학발전연구소의 연구비 지원에 의해 연구되었음.

- This study was supported by research funds from 2010 Jeju Halla College Development Research Institute.

투고일 2011년 3월 17일 / 수정일 2011년 4월 29일 / 게재확정일 2011년 6월 4일

게 바뀔 수 있는 부분이 아니며, 매우 중요한 위치를 차지한다. 특히 노인에게 많이 발생하는 고혈압, 당뇨, 골다공증, 비만 등은 일생에 걸친 영양과 생활태도의 결과이며(Kim, 2006), 노인의 영양 상태와 우울과는 유의한 상관관계가 있으므로(Jung & Kim, 2004) 노인들의 영양 상태는 노년기 이전부터 관리하고 교육할 필요가 있다. 또한 최근 들어 노인은 수명이 길어졌으나 만성질환, 생산적 사회활동의 기회부족, 단독 노인세대 또는 독거노인의 증가 등으로 소득은 줄고 의료비는 급증하면서 노인의 상당수가 활동장애, 우울증 등으로 영양 상태가 나빠지고 삶의 질이 급격히 저하되고 있어 이를 해결하기 위한 다각적인 방법이 모색되어야 한다(Jun, 2006; Lee, 2009).

지금까지 이루어진 100세 이상 장수노인들의 건강과 식생활에 관련된 연구들을 살펴보면, 건강한 100세 장수노인들은 90대까지 자립적으로 생활할 수 있는 건강을 유지하고 있고, 80대의 노인과 비슷한 영양섭취를 하고 있다(Takeda et al., 1998)고 한다. Houston, Jonsin, Poon과 Clayton (1994)의 연구에서도 100세 노인과 80대 노인은 60대 노인보다 오히려 다양한 식사를 하며, 우유와 곡류의 섭취빈도가 높고, 아침식사를 거르는 비율이 낮다고 한다. 최근에는 소식하는 것이 일반적인 장수비결로 인식하는 경향이 있지만, 무조건적인 소식은 비만을 예방할 수는 있으나 영양부족과 면역력 저하로 인해 더욱 쇠약해 질 우려가 있다. 또한 세계 장수 지역에서는 나름대로의 독특한 식문화를 가지고 있는데, 지중해 연안에서는 올리브와 채소, 과일, 포도주를 많이 섭취하는 것이 장수의 주요인으로 분석(Simopoulos & Visioli, 2000)되고 있으며, 오키나와에서는 생선과 콩류, 채소의 섭취가 많은 것으로 보고(Okinawa Centenarian Study [OCS], 2010)되고 있다. 일반적으로 나이가 들면 식습관은 신체적, 심리적, 사회적 차원에서 변하게 되는데, 장수를 하는 사람들은 예외적으로 건강한 신체와 정신, 그리고 좋은 영양 상태를 유지하고 있어 이들의 식습관을 연구하는 것은 매우 중요하다(Elsner, 2002; Johnson, Brown, Poon, Martin, & Clayton, 1992). 그러나 지금까지 이루어진 노인의 식생활과 관련된 연구들은 주로 중년 및 60~80대 노인을 대상으로 하는 양적 연구들이었다. 그러므로 노인의 영양 및 건강상태를 개선하기 위해서는 우선 100세 이상 장수한 노인들을 대상으로 식생활 경험의 현상을 밝혀내는 노력이 필요하다.

따라서 본 연구는 실제 100세 이상 장수 노인들의 식생활 경험을 질적 연구방법의 하나인 현상학적 연구방법을

적용하여 밝히고자 한다. 이 연구 접근 방법은 대상자의 기술에 대한 분석을 통하여 인간이 경험하는 현상의 의미를 밝히는 것으로 현상의 본질을 드러내고 대상이 경험하는 의미를 이해할 수 있게 한다. 이에 본 연구는 100세 이상 장수노인의 식생활 경험의 의미와 본질을 탐색함으로써 일반인들에게 바람직한 식생활을 위한 중재적 기초자료를 이끌어 내고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 “100세 이상 장수노인의 식생활은 일반인들의 식생활과 무엇이 다른가?”하는 문제의식에서 출발하였다. 그러므로 주된 연구 문제는 “장수노인들은 어떤 식생활을 해 왔는가?”이다. 따라서 본 연구의 목적은 100세 이상 장수노인의 식생활 경험과 관련된 총체적인 현상을 탐색하여 경험의 구성요소를 밝히는 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 100세 이상 장수노인의 식생활 경험의 의미와 본질을 이해하기 위하여 Colaizzi (1978)의 현상학적 연구방법을 적용한 질적 연구이다.

2. 연구참여자

현상학적 연구에서 연구참여자는 연구하고자 하는 경험을 실제로 생생하게 이야기할 수 있는 사람이 포함된다. 따라서 본 연구에서는 우리나라에서 장수 지역으로 분류되고 있는 J도에 거주하고 있는 실제 나이가 100세 이상인 노인을 대상으로 하였으며, 자료의 폭을 넓히기 위하여 연구에 참여한 장수노인의 식생활 경험을 잘 알고 있는 가족을 연구참여자로 포함시켜 노인들이 실증적 진술을 할 수 있도록 돕고, 보충적 진술을 하도록 하였다.

연구지역의 행정기관을 통하여 100세 이상 장수 노인 전수를 파악한 결과 2010년 6월말 현재 94명 중 일차적으로 단순 무작위 표집을 하여 30%에 해당하는 28명을 선정하였다. 선정된 28명 중 2차적으로 시설에 거주하고 있는 노인 7명과 중환이나 치매가 있는 노인 6명을 제외하여 15명의 장수노인을 대상으로 선정하였다. 시설에 거주하는 경우 집단

급식에 따라 현재의 식생활 특성이 없으며, 중환이나 치매가 있는 경우에는 면담이 이루어질 수 없기 때문이다.

대상자로 선정된 15명의 장수노인 중 연구참여 의사가 없는 2명을 제외한 13명 중 9명까지 면담을 통한 자료수집을 한 결과 자료가 이미 포화상태에 이르렀으므로 실제 연구참여자는 100세 이상 노인 9명과 가족 10명으로 총 19명이었다. 100세 이상 노인 참여자 9명의 연령은 106세 1명, 104세 2명, 103세 3명, 102세 1명, 101세 2명이며, 9명 중 8명은 여성이고 1명은 남성이었다. 건강상태는 양호한 경우가 3명이었고, 4명은 집안에서 일상활동이 가능하였으며, 2명은 거동이 불편하여 주로 방안에서만 생활하고 있으나 면담은 가능하였다. 가족 참여자는 장수 노인과의 관계에서 아들 2명, 딸 5명, 며느리 3명이 참여하였다.

3. 자료수집

자료수집기간은 2010년 7월부터 12월까지 약 6개월이었다. 자료는 참여자와의 장기적이고 반복적인 면담을 통해 수집되었다. 면담은 모두 참여자의 집에서 이루어졌는데, 장수노인의 일상적 환경과 가족 참여자 간의 상호작용 및 식생활을 자연스럽게 관찰할 수 있고, 참여자가 익숙한 환경에서 편안한 마음으로 면담에 임할 수 있는 장점이 있었다.

최초 면담 시 연구자는 참여자와의 신뢰관계를 구축하기 위하여 일반적인 질문으로 대화를 나누면서 편안한 분위기를 조성하였다. 그런 다음 연구주제에 관하여 개방적이고 반구조적인 질문으로 심층면담을 시도하였다. 참여자가 구술하는 내용 중에서 핵심적인 내용이 드러나면 이를 중심으로 반복 질문을 하는 형식으로 연구자의 개입을 최소화하고 자발적으로 이야기를 하도록 유도하였다. 최초 면담은 노인과 가족을 대상으로 동시에 이루어졌으며, 면담에 소요된 시간은 평균 1시간 30분 정도였다. 장시간 면담으로 인한 노인의 피로를 방지하기 위하여 면담 중에는 편안한 자세를 취할 수 있도록 베개에 기대어 앉거나 누워 있도록 배려하였다.

면담내용은 참여자의 동의를 얻어 모두 녹음하고 메모하였으며, 녹음된 내용은 가급적 당일에 필사하여 자료집을 만들었으며, 내용이 명확하지 않거나 추가적 설명이 필요한 부분은 다음 면담 시에 보충하거나 가족 참여자와 전화통화를 하여 추가하였고, 자료가 충분히 포화되었다고 판단되었을 때 면담을 종료하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 원 자료와 수차례 비교하면서 컴퓨터에 입력한 후 Colaizzi (1978)가 제시한 7단계의 분석방법에 따라 다음과 같이 분석하였다.

1단계: 면담 시 기록한 현장노트, 참여자가 진술(proto-cols)한 녹음내용과 녹음을 필사한 내용을 수차례 읽거나 들으며 전체적인 느낌을 이해하려고 하였다.

2단계: 녹음을 필사한 내용에서 반복적으로 진술되는 내용과 연구자의 현상학적 환원을 통하여 의미 있는 진술(significant statements)을 찾아내었다.

3단계: 의미 있는 말이나 추출된 문장을 주의 깊게 보면서 추상적 진술을 만들어 의미를 구성(formulating meanings)하였다. 이 때 연구자는 창조적인 통찰력으로 참여자의 의도를 명확히 묘사하기 위하여 원래의 진술과 분리되지 않도록 유념하였다.

4단계: 구성된 의미들을 묶어 주제(theme)로 조직하였고 주제들을 다시 묶어 주제모음(cluster of theme)으로 조직하였으며, 주제모음으로부터 범주(categories)를 도출하였다.

5단계: 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 통합하고 포괄적으로 철저하게 기술하였다.

6단계: 조사된 현상의 공통적인 요소를 통합하여 경험의 본질적 구조를 기술하였다.

7단계: 경험의 본질적 구조에 대한 타당성을 확인하기 위하여 19명의 참여자 중 4명을 재면담하여 연구자의 분석이 참여자가 전달하려고 했던 의미와 일치하는지를 확인(number check)하였다. 그 결과 대체로 일치한다고 동의하였다.

본 연구는 질적 연구의 가치를 높여 줄 수 있는 신뢰성, 적합성, 감사가능성, 확증성의 기준에 따라 진행하였으며, 특히 본 연구에서는 참여자의 구술 내용을 요약, 정리하여 참여자의 의도대로 요약되고 정리되었는지를 질적 연구 경험이 있는 간호학 박사학위 소지자 2인에게 전체 자료분석 과정에 대한 조언과 비평을 받았다.

5. 윤리적 고려

연구자는 면담을 시작하기 전에 가족 참여자에게 전화를 걸어 연구에 대해 간략히 소개하고 연구참여 의사를 확인한 뒤 방문시간을 약속한 후 방문하였으며, 연구의 목적, 방

법, 면담내용의 녹음과 기록에 관한 사실을 충분히 설명하였다. 또한 수집된 자료는 연구 이외에 어떤 목적으로도 절대 사용하지 않겠으며, 참여자의 사생활은 비밀이 유지되며 익명으로 처리된다는 사실을 설명하였다. 그리고 참여자가 원하면 면담을 중도에서 철회할 수 있음을 설명하고 자유로운 의사로 참여를 희망한다는 것을 확인한 후 참여자로부터 동의를 받고 심층면담을 진행하였다. 연구자는 참여자가 동의한 사실을 철저히 이행하였으며 참여자의 신원이 드러나지 않도록 컴퓨터 파일에 고유번호를 부여하고 참여자의 신원과 관련된 모든 개인 정보는 삭제하였다.

연구결과

연구참여자로부터 얻은 원 자료에서 추출된 주요 진술은 총 467개였다. 이 중에서 의미가 유사하거나 반복되는 내용은 통합하여 그 수를 줄였고, 주요 진술의 구절과 문장을 주의 깊게 살피면서 97개의 의미를 구성하였다. 이를 바탕으로 보다 일반적이고 포괄적인 내용을 담을 수 있는 25개의 주제를 더욱 추상적이고 통합적인 의미로 형성하여 9개의 주제모음을 조직하였으며, 9개의 주제모음으로부터 4개의 범주를 도출하였다. 97개의 구성의미 중 대표성을 띠는 한 두 개만 Table 1에 제시하였으며, 범주와 주제모음에 대한 진술은 다음과 같다.

범주 1. 채소를 위주로 한 소박한 식단

범주 1은 장수노인들은 채식을 좋아하며, 아직도 텃밭에서 채소를 재배하여 본인의 밥상에 주요 반찬으로 올리기도 하고, 가족과 이웃들에게 나누는 현상을 설명하고 있다. 범주 1에 해당하는 2개의 주제모음은 ‘신선한 채소를 좋아한다’와 ‘생채소보다 데친 나물을 좋아한다’를 포함하고 있다.

주제모음 1. 신선한 채소를 좋아한다

장수노인들은 밥상에 채소가 없으면 안 된다고 할 정도로 채식을 생활화하고 있다. 계절에 나는 각종 야채를 빼 놓지 않고 늘 밥상에 올리고 있었는데, 채소를 주 반찬으로 할 수밖에 없었던 가난했던 과거를 회상하면서 자신의 장수 비결을 채소로 차린 식단에서 찾고 있다.

우린 가난하게 살아서 고기를 먹고 싶어도 없어서 못 먹었지. 그래서 푸나물(채소)에 무나 배추를 넣은

된장국을 많이 먹다보니 그게 보약이 된 거야(장수노인 C).

채소를 얼마나 좋아하시는지 식사 때마다 채소가 없으면 안돼요. 여름엔 상추, 깻잎, 콩잎, 오이, 고추, 무, 당근, 파. 양파, 마늘 가리지 않고 드시고 고춧잎, 호박잎을 따서 반찬과 국을 만들기도 하고, 겨울엔 살짝 데친 나물을 좋아하세요(가족 H).

거동이 불편하지 않은 대부분의 장수노인들은 100세가 넘은 지금도 텃밭에서 직접 채소를 가꾸어 식사 때에 맞춰 반찬과 국의 재료로 사용한다. 거동이 불편한 노인들도 가족과 친지들로부터 주변에서 쉽게 구할 수 있는 채소를 주 반찬으로 삼고 있다. 직접 재배한 신선한 채소는 농약이나 비료를 하지 않아 좋은 것이라 믿으며, 식사 직전에 채소를 수확하는 ‘타이밍’이 강조되고 있다.

직접 내 손으로 갈양(재배해서) 먹는 게 깨끗해서 좋아. 요즘 파는 것들은 농약하고 비료를 많이 쳐서 몸에도 안 좋아...(장수노인 C)

우리 어렸을 적에도 어머니는 ‘우영(텃밭)’에 채소를 갈아서 식사 시간이 되면 캐내어 밥상에 채소가 떨어진 적이 없었어요. 철마다 없는 게 없을 정도였는데 이웃도 나눠주고...(가족 B).

주제모음 2. 생 채소보다 데친 나물을 좋아한다

장수노인들이 채소를 먹는 방법은 계절에 따라 다르게 나타나고 있다. 봄에는 어린 배춧잎이나 취나물을 데쳐서 찜으로 써서 먹고, 여름에는 호박잎을 살짝 찌서 찜으로 먹고, 나물로는 고춧잎, 콩나물, 고사리를 자주 먹고 있으며, 가을과 겨울에는 배추와 양배추를 데친 찜이나 나물무침을 즐겨 먹고 있다. 젊은 시절에 비해 나이가 들면서 점차 생야채보다 살짝 데치거나 찌고, 무친 나물들을 즐겨 먹고 있다.

젊었을 때는 야채를 생으로 많이 먹었지만 이젠 배추, 양배추 같은 나물들을 살짝 데치거나 찌서 먹는 것이 부드러워서 먹기도 좋고, 속도 편한 것 같아 좋아(장수노인 B).

야채를 살짝 데쳐서 된장에 써서 드시는 걸 좋아하시고, 떡이나 다른 음식을 잡수실 때에도 꼭 나물이 있어야 합니다. 호박잎, 고춧잎, 콩나물, 고사리나물을 좋아하시고, 미역무침도 좋아하세요(가족 J).

Table 1. Formulated Meanings, Themes, Theme Clusters, and Categories of Dietary Lived Experience of Long Life Elderly

Categories	Theme Clusters	Themes	Formulated Meanings
A rustic menu consisting of vegetables	Preference of fresh vegetables	<ul style="list-style-type: none"> • Must be set vegetable in a dining table 	<ul style="list-style-type: none"> • Every mealtime, there must be set vegetable in a dining table • Eating lot of vegetables and bean-paste soup
		<ul style="list-style-type: none"> • Directly ingest of vegetables, which are grow from home garden 	<ul style="list-style-type: none"> • Grow vegetable plants in the home (family) garden and ingest directly • Grow vegetable plants and hygienically ingest
Grain-oriented traditional food	Preference of cooked potherbs than raw vegetable	<ul style="list-style-type: none"> • Preference of cooked and seasoned potherbs 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooked potherb must be set in every mealtime • Prefer a seasoned potherb while growing older
		<ul style="list-style-type: none"> • Preference of eating ssam (vegetable leaf wraps) after parboiled 	<ul style="list-style-type: none"> • Blanch the vegetables slightly, make ssam and eat with bean paste • Steam vegetables are good to eat than raw vegetables, because they're more soft.
Intake a lots of soybeans	Boiled rice and cereals: become a main staple food	<ul style="list-style-type: none"> • Main staple foods of young era are boiled barley and boiled millet 	<ul style="list-style-type: none"> • Due to poorly lived, usually ate boiled barley or boiled millet or even mixed both of them. Could not imagine to eat boiled rice • According to shortage of food supply, mainly ate boiled barley, or boiled millet or sweat potatoes
		<ul style="list-style-type: none"> • Preference of boiled rice and cereals, cause by taste of old days has become a habit 	<ul style="list-style-type: none"> • Seems to have a long life, because still had boiled rice and cereals whether miss the past or not • Even now, mixed grains into cooked rice still gives more appetite
A sensible dining table in harmony with nature	Preference of native local foods	<ul style="list-style-type: none"> • Preference of soybean foods 	<ul style="list-style-type: none"> • Eating lots of bean soup or bean gruels • Still prefer soybean foods such as bean paste, fermented soybeans, been curd, soybean milk, boiled beans in soy sauce, and etc.
		<ul style="list-style-type: none"> • Preference of types of bean paste 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefer a bean paste/soybean sauce • Make a bean paste or a soybean sauce by conventional method, and eat
Non-preference of unhealthy foods	Preference of local fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Preference of boiled meat 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefer an orange, which is produced at local area and have a citron tea for preventing cold • Eaten by various type of fruits such as mandarin, soft persimmon, apple, peers and etc.
		<ul style="list-style-type: none"> • Preference of fish and seafoods 	<ul style="list-style-type: none"> • Eat pork and chicken as mainly boiled • Prefer an moum soup[†] which is a local food in jeju
Non-preference of fried foods	Non-preference of salty foods	<ul style="list-style-type: none"> • Non-preference of salty foods 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefer fish and seafoods better than meat • Prefer fish-soup and fish boiled spiced soy sauce
		<ul style="list-style-type: none"> • Non-preference of fried foods 	<ul style="list-style-type: none"> • Make a pickled fish as not to be salty, and eat • A side-dish cooks as not to be salty, and eat • Never eat chicken, dislike fried fish and sweat potatoes, and potato chips • Dislike fried foods using cooking oil

[†] Moum soup: This is a kind of a chopped seaweed soup with pork bones.

Table 1. Formulated Meanings, Themes, Theme Clusters, and Categories of Dietary Lived Experience of Long Life Elderly (Continued)

Categories	Theme clusters	Themes	Formulated meanings
A sensible dining table in harmony with nature	Non-preference of unhealthy foods	<ul style="list-style-type: none"> Non-preference of rice porridge and powdered foods Non-preference of instant foods 	<ul style="list-style-type: none"> Dislike powdered foods, such as rice porridge, rice cake, bread, and etc. Extremely hate flour foods
		<ul style="list-style-type: none"> Avoid liquor & cigarette 	<ul style="list-style-type: none"> Instant foods are not to taste Instant foods are bad for health Usually they don't drink and smoke, but they extremely hate a family member, who drink alcohols and smoke cigarettes Hate people who drink alcohols and smoke cigarettes
	Select healthy food and control of food portion sizes for longevity	<ul style="list-style-type: none"> A disease can occur from eating 	<ul style="list-style-type: none"> Disease occurrence could be by poor food consumption, but also too much food consumption lead to more disease Seems to have a long life by avoidance of meat and eat lightly, even without chinese herbal medicine Emphasize the food hygiene, such as cleanliness of food and prevention of food contamination
Dietary life: emphasis on how to eat	Objection to lightly eating	The food believing long-life diet	<ul style="list-style-type: none"> Vegetarian diet is good for health Ginseng and red ginseng, mugwort and wild edible greens, and seafoods are good for health as well Beef leg bones and roe deer bones are good for joint health
		<ul style="list-style-type: none"> Eating less while growing older Reduce the main meal, if the snack intake 	<ul style="list-style-type: none"> Food consumption has been reduced with age Have three meals a day, but do not eat very much
	<ul style="list-style-type: none"> Food intake by proportional to activities ratio Eating variety foods without picky intake 	<ul style="list-style-type: none"> Have a meal by proportional to activities ratio Reduce the size of meal, when the day that is not active Balanced intake from side dishes Seems to long lived by avoidance of picky eating 	<ul style="list-style-type: none"> Have a meal by proportional to activities ratio Reduce the size of meal, when the day that is not active Balanced intake from side dishes Seems to long lived by avoidance of picky eating
	<ul style="list-style-type: none"> Consume a certain amount of foods at certain time Eating with family Be good at mind control 	<ul style="list-style-type: none"> Consume a certain amount of foods at certain time Eating with family Be good at mind control 	<ul style="list-style-type: none"> A dietary habit has become regular by a regular life Keep regular mealtime and constant amount of foods Having a meal with family Eating carelessly, if eat a meal alone Personally, control the body and mind well Do not usually get angry, always be happy in a mealtime

범주 2. 곡류 중심의 전통식

범주 2는 장수노인들의 살아 온 시대는 경제적으로 어렵고 가난하였으며, 쌀이 귀했으므로 밭에서 생산되는 보리쌀, 좁쌀 등의 곡류가 주식이 될 수밖에 없었다는 것과, 지역에서 흔히 재배되었던 콩을 자주 섭취할 수밖에 없다는 식생활 경험을 설명하고 있다. 유년기부터 주식이 되었던 보리, 조, 녹두, 콩, 메밀, 피, 팥 등의 잡곡을 섭취하던 과거의 식습관이 입맛에 배어 지금까지 유지되면서 잡곡류와 콩을 많이 섭취하고 있는 현상을 설명하고 있다. 범주 2에 해당하는 주제모음은 ‘잡곡을 주식으로 한다’와 ‘콩을 많이 섭취 한다’를 포함하고 있다.

주제모음 3. 잡곡을 주식으로 한다

장수노인들은 대부분 자신이 태어난 지역 근처에서 농토를 경작하여 자신들의 지은 농작물을 주식으로 하며 살아왔다. 따라서 이들은 약 70세가 될 때까지 지역적, 경제적 이유로 인하여 쌀밥을 먹고 싶어도 명절이나 제사 때를 제외하고는 대부분의 주식은 보리와 좁쌀을 이용한 밥이었는데, 보리쌀과 좁쌀도 모자라서 고구마를 섞어 먹기도 했다고 한다. 가끔씩은 녹두, 콩, 팥 등의 잡곡을 섞어 밥을 지어 먹었던 경험을 설명하고 있다.

옛날엔 먹을 것이 없어서도 그랬지만 보리밥, 조밥, 고구마 밥에 반찬이라고는 된장국에 김치였지. 고구마는 찌서도 많이 먹고... (장수노인 F).

요즘 사람들은 없는 게 없이 잘 먹고 살지만 옛날엔 워낙 없이 살다 보니 먹을 거라곤 보리밥에 조밥 밖에 없었어. 그것도 없어서 고구마를 섞어서 밥을 지으면 우리 아이들은 고구마를 안 먹으려고 그걸 밀어내곤 했지... 조금 여유가 있을 땐 녹두나 콩, 팥을 섞어 먹기도 했지만 그것도 가끔이었어. 제사·명절이나 되어야 곤밥(쌀밥) 구경을 했지... (장수노인 I).

장수노인들이 살아 온 과거는 가난과 굶주림을 빼 놓을 수 없다. 따라서 그들의 식생활은 단순할 수밖에 없었고 잡곡을 주식으로 할 수밖에 없었다. 점차 쌀밥을 먹을 수 있는 환경이 되었지만 과거의 식습관이 유지되면서 쌀과 잡곡을 혼합한 잡곡밥을 선호하게 된 것으로 드러났다.

요즘엔 우리 아이들이 쌀밥을 먹으니 할 수 없이 먹

지 나 혼자 살 때에는 쌀밥은 맛있게(싱거워서) 싫어. 잡곡을 섞어야 밥맛이 나지... (장수노인 D).

입맛은 변한다고 합니다만 우리 어머니는 옛날에 드시던 걸 그리워하는지 지금도 흰쌀밥은 잘 안 드시고, 좁쌀이나 보리쌀을 섞어서 드십니다. 그것이 건강의 비결인 것도 같고... (가족 E)

주제모음 4. 콩을 많이 섭취한다

장수노인들의 경우 밥상에는 거의 매일 다양한 채소와 함께 콩류의 음식이 올라왔다. 된장과 청국장, 두부, 콩죽, 콩국, 콩자반을 비롯하여 밥에도 콩을 섞고 있어 콩류의 음식을 즐겨 먹는 것으로 드러났다.

내가 콩을 좋아하니 우리 식구 모두 콩을 잘 먹어. 콩을 한 말 정도 가루로 갈면 두되 정도 나오는데 우리는 한두 달에 한 번 꼭 콩을 갈아서 국도 끓이고 죽도 쑤어 먹었지(장수노인 A).

두유를 좋아하셔서 지금도 박스로 갖다 두고 꾸준히 드시고, 된장국하고 콩자반은 매일 밥상에 올리고, 콩국을 일주일에 두 번 이상은 드세요. 질려 하시지도 않아요(가족 H).

범주 3. 자연에 순응하는 지혜로운 밥상

범주 3은 장수노인들의 섭취하는 식재료와 조리는 자연에 순응한 지혜로운 식단을 구성하고 있으며, 장수를 위한 식사의 지혜를 담고 있다. 주변에서 쉽게 얻을 수 있는 식재료를 이용하여 지역의 향토음식들을 조리하여 선호하며, 나름대로 몸에 맞지 않거나 좋지 않다고 느끼는 음식들은 절제하는 지혜로운 식생활 현상을 설명하고 있다. 범주 3은 3개의 주제모음 ‘향토음식을 선호한다’, ‘해로운 음식을 싫어한다’, 그리고 ‘음식을 선별하고 조절한다’를 포함하고 있다.

주제모음 5. 향토음식을 선호한다

장수노인들의 밥상에서 야채와 함께 빼 놓을 수 없는 것은 된장, 간장, 고추장과 더불어 장류로 간을 한 음식들이다. 대부분의 장수노인들은 된장국을 선호하며, 음식을 조리할 때에도 소금보다 된장이나 간장으로 간을 맞추는 경우가 많았다. 이들이 섭취하는 장류는 대부분 직접 메주를 띄워 재래식으로 만든 것으로 시장에서 판매하는 된장이나

화학간장을 사용하는 경우는 거의 없었다.

된장국은 거의 매일 드시고, 모든 찌개나 반찬을 만들 때 소금을 안 쓰고 된장이나 간장으로 간을 합니다. 그러면서도 밥상엔 생된장이나 생고추장을 빼놓지 않고 올립니다(가족 B).

우리 어머니는 예전부터 절대 된장이나 간장을 사서 먹지 못하게 합니다. 꼭 집에서 매주를 많이 띄어 직접 담아서 그걸 서울에 사는 아들네 집에도 보내곤 했어요(가족 F).

본 연구에 참여한 장수노인들의 거주하고 있는 지역은 감귤 생산량이 많고 그 종류도 다양한 곳이다. 따라서 장수노인들의 식생활 중 감귤은 빼 놓을 수 없는 간식거리가 되고 있다. 그 이외에도 지역적 특성에 따라 여름에는 제철 과일인 수박과 참외를 많이 섭취하였으며, 최근 사시사철 생산되는 다양한 과일들을 계절에 관계없이 다양하게 섭취하고 있다.

전 부터 미강(굴)을 좋아 했는데 겨울에는 미강 먹는 재미가 좋지. 그것도 종류가 많은데 난 감기 걸렸을 땐 땡유지(유자)를 꼭 고아서 먹으면 감기도 푹 그치고... (장수노인 E).

과일은 거의 매일 조금씩 드십니다. 굴, 홍시, 바나나, 사과, 배 등 종류별로 아들, 딸, 손자들이 올 때마다 박스로 사 오니까 너무 많아서 이웃에 나눠주기도 하고...(가족 A)

장수노인들은 주로 채식 위주의 식사를 하고 있지만 특별히 육식을 싫어하지는 않았다. 그러나 육식 섭취량과 빈도는 보편적인 현대인에 비해 현저히 적었으며, 조리 방법도 특이한 양상을 보인다. 돼지고기는 삶은 후 한 번에 먹을 수 있는 크기로 썰어서 먹고, 닭고기는 꼭 삶아서 야채와 곁들여 먹고 있다. 특히 장수노인들은 된장을 풀어 돼지고기 뼈를 끓이면서 ‘뭍’이라는 해초를 넣어 만든 국인 ‘뭍국’이라는 향토음식을 대부분 선호하고 있다.

고기를 싫어하지는 않지만 그냥 굽거나 튀긴 것은 절대 안 드시고, 쇠고기는 쇠고기 미역국을 잘 드시고, 닭은 삶아서 드시는데 인삼 두 개와 대추와 마늘을 넣어 삼계탕 끓이듯이 꼭 삶아서 드시고, 특히 돼지고기

를 삶아서 야채하고 같이 드시는 걸 좋아하십니다(가족 A).

옛날엔 고기 먹을 여유도 없고 잔치 때나 초상 때가 되면 으래이(늘) ‘뭍국’을 했는데 난 그걸 좋아해(장수노인 F).

참여자들이 거주하고 있는 지역은 섬 지역으로 생선과 해산물이 많이 생산되는 지역이다. 따라서 이들은 육식에 비해 생선과 해산물을 많이 섭취하고 있다. 생선을 이용한 조리 방법으로는 생선국, 조림과 같은 반찬을 만들어 먹고 있었는데, 주로 사용되는 생선으로는 옥돔, 갈치, 전갱이(각재기), 멸치(멜), 자리돔, 고등어 등이었다. 또한 미역, 톳, 몸 등의 해초와 해삼, 문어, 소라, 전복, 성게 등의 해산물을 자주 섭취하고 있다.

우리 어머니는 옛날부터 육고기는 싫어하시고 생선을 잘 드십니다. 주로 갈치국, 각재깃국(전갱이국), 멜국(멸치국)과 고등어조림을 좋아하시고 여름철에는 자리 물회와 조린 것을 자주 드십니다(가족 C).

해녀 생활을 오래하셔서 바다에서 직접 잡아 온 해산물을 좋아하시고 많이 드셨지요. 미역하고 몸은 국이나 반찬으로 늘 사용했고, 톳은 그냥 된장에 찍어서 드시는 걸 좋아하세요. 또 성게국과 구쟁기(소라) 조린 것도 좋아하시고... (가족 D).

주제모음 6. 해로운 음식을 싫어한다

장수노인들에게 싫어하는 음식은 어떤 음식이냐고 질문했을 때 대부분 짠 음식을 싫어한다고 응답했다. 이는 소금 성분이 고혈압을 유발할 수 있다는 건강 상식을 알고 있어서가 아니라 그냥 싫다는 것이다. 지역 특성 상 일반적으로 바다 생선으로 만든 젓갈류를 많이 섭취하고 있지만 이들은 젓갈류도 싱겁게 담가 먹는 특성을 보이고 있다.

난 젊은 때부터 짠 건 싫어했어. 그래서 멸젓(멸치젓갈)이나 자리젓을 담글 때는 싱겁게 하고 젓갈을 많이 먹질 않았어(장수노인 D).

우리 어머니는 반찬을 짜게 하는 걸 싫어 하셔서 심심한 나물 반찬을 좋아하시고 국도 짜면 잘 안 드시고 지금도 반찬이 짜면 야단치세요(가족 C).

장수노인들은 기름에 튀긴 음식을 싫어했다. 돼지고기

나 닭고기의 경우에도 삶아서 지방질이 제거된 상태를 선호하고 있듯이 육류, 생선 및 고구마나 감자도 튀긴 것을 싫어했다. 이는 과학적으로 튀긴 음식은 재료가 본래 가진 영양소를 파괴 시키고 독성 물질을 만들어 낼 가능성이 크다는 논리에 근거한 것이 아니라 입맛을 통해 깨달아 실천하고 있는 것이다.

우리 어머니는 튀긴 음식을 안 드세요. 닭도 튀긴 건 일절 안 드시고 제사 때 생선이나 고구마, 감자를 튀기면 싫어하세요(가족 A).

튀긴 음식을 싫어하고, 명태, 버섯, 호박 같은 것으로 전을 붙여도 잘 안 드세요(가족 H).

장수노인들 중에는 죽과 가루음식을 싫어하는 경우도 있었다. 죽은 부드럽고 소화하기 쉽기 때문에 소화 능력이 저하된 환자나 노인들이 선호한다고 생각되는 음식이지만 이들은 다른 노인들에 비해 활동량이 많아 에너지 소모량이 많았기 때문에 칼로리가 적은 죽보다 밥을 선호하는 것으로 해석된다. 특히 밀가루로 만든 빵이나 떡, 튀김, 부침과 같은 음식들을 싫어하는 경우가 있었는데, 이는 몸에 해롭기 때문인가 아니라 입맛에 맞지 않아서 기피하는 것으로 진술하고 있다.

죽을 먹으면 어디 힘을 쓸 수 있어? 일하면서 살려고 하니 죽은 안 먹었어. 그리고 난 어려서부터 떡이나 빵을 싫어했어. (장수노인 D).

우리 어머니는 죽이나 가루로 만든 음식은 잘 안 드시려고 해요. 감기 걸리거나 몸이 아프실 때 죽을 쑤드리면 안 드시고 밥을 달라고 하고, 빵도 싫어하세요(가족 E).

장수노인들은 인스턴트식품을 싫어한다. 인스턴트식품은 여러 미량영양소가 파괴됨은 물론, 식품첨가물의 사용으로 영양소의 균형이 파괴될 우려가 있는 식품이다. 장수노인들은 인스턴트식품이 가지고 있는 문제점을 입맛을 통해 깨달아 기피하게 되었고, 이를 몸소 실천하게 된 것이다.

요즘 사람들이 만들어 낸 음식들은 다 나쁜 거여. 우리 입맛에 맞지도 않고, 입맛만 버리지... (장수노인 E).

우리 어머니는 라면, 햄버거, 치즈, 스프와 같은 것들을 싫어하세요. 설탕, 조미료도 일절 안 쓰시고, 커피

도 안 드세요. 가끔 우리가 라면을 먹으면서 조금 잡수어 보시라고 해도 전혀 안 드시고 전에 가끔 뷔페식당에 모시고 가도 스프는 일절 안 드세요(가족 A).

장수노인들 중에는 술과 담배를 즐겨 하는 경우가 간혹 있는데, 일반인들 사이에서 이러한 결과만을 가지고 술과 담배가 장수에 오히려 도움이 된다고 역설하는 경우도 있다. 그러나 본 연구에 참여한 장수노인들은 모두 술과 담배를 싫어했다. 자신은 물론 배우자나 가족, 친지들이 이를 가까이 하는 것도 매우 싫어하는 경향을 보이고 있어 술과 담배의 직·간접적 영향은 장수에 저해요인으로 작용하고 있음을 재확인하고 있다.

술, 담배 하는걸 보면 미워. 전에 우리 영감 살아 있을 때도 다 좋은데 술, 담배 하는 것 때문에 말리고 다 투고 했지만 끝내 못 말렸어. 그놈의 술, 담배 때문에 더 오래 살 수 있었는데... 그래서 난 우리 아이들에게도 술, 담배를 하지 말라고 하지(장수노인 A).

우리 아버님은 젊었을 때 술을 마시기는 했지만 많이 드시는 걸 본 적이 없어요. 담배는 일절 하지도 않고...(가족 G).

주제모음 7. 음식을 선별하고 조절한다

일반적인 사회적 통념은 100세를 넘은 노인들의 경우 질병이나 장애에 시달리고 치매를 하는 것으로 인식하는 경향이 있다. 그러나 본 연구에 참여한 장수노인들은 놀랍게도 맑은 정신을 가지고 있었고 매우 지혜로운 생활을 하고 있으며, 젊은 시절부터 흐트러짐이 없이 깔끔한 몸단장과 주변 환경정리 등 개인위생을 중시하고 있다. 이는 식생활에도 반영되고 있었는데, ‘먹는 것으로 인하여 병이 생긴다’고 하는 강한 인식으로 몸에 좋은 건강식과 해로운 음식을 선별하고 음식량을 조절하며 위생적인 식생활을 실천하고 있다.

먹는 것으로 해서 병이 생기는 거야. 먹는 것에 욕심을 내어 많이 먹으면 꼭 탈이 생겨. 그러니 언제나 적당히 먹고, 음식을 가려서 먹어야 해. 입맛이 없어서 너무 못 먹어도 병이 생기지만 많이 먹어서 생기는 병은 더 큰 병이지... (장수노인 E).

보약도 한번 안 먹었지만 육고기도 안 먹고 음식을 먹을 만큼만 조금씩 먹으니 이렇게 오래 살았지...(장수노인 H)

장수노인들은 “장수하게 된 비결이 무엇이라고 생각하십니까?”라는 질문에 다양한 반응을 보였다. 가장 높은 빈도를 보인 응답은 육식을 섭취하지 않고 채식과 소식을 했으며, 특별히 보약을 먹지 않았다는 것이다. 그러면서도 일상적인 식생활에서 선호하는 콩, 마늘, 고구마, 꿀, 대추, 인삼과 홍삼, 전복과 소라 등이 장수에 영향을 미쳤을 것이라는 반응을 보이기도 한다. 또한 자의 든 타의 든 몸에 좋다고 하는 음식을 섭취한 경험이 있다는 반응을 보였다.

인삼과 꿀이 참 좋아. 인삼과 홍삼은 내가 먹어보고 우리 아들에게 좋다고 얘기 했더니 계속 보내 줘서 한 20여 년간 장복하고 있지. 인삼은 다른 음식에도 넣어서 먹고...(장수노인 A).

옛날엔 없이 살아서(가난해서) 특별히 몸에 좋다는 보약을 한 번도 먹은 적이 없지만 보리밥, 조밥, 고구마로 밥을 해서 먹고 깻잎, 호박잎, 고춧잎 같은 채소를 먹으면서 살아 온 게 지금 생각해 보면 몸에는 더 좋은 거 같아(장수노인 I).

이 외에도 “부추뿌리를 즙을 내어 물에 타서 마신다(장수노인 B)”, “소와 돼지의 머리뼈로 엿을 만들어 먹은 것이 좋은 것 같다(장수노인 C)”, “해산물을 많이 드셨고, 쪽으로 떡을 하거나 범벅을 자주 해 먹은 게 좋은 것 같다(가족 D)”, “사골을 다려서 먹는다(가족 E)”, “자기나무로 술을 담가서 3년간 장복했다(장수노인 F)”, “노루 뼈로 탕을 끓여 먹는다(가족 G)” 등의 다양한 반응을 보였다.

범주 4. 어떻게 먹느냐를 중시하는 식생활

범주 4는 장수노인들이 ‘무엇을 먹고 있느냐’ 하는 것도 중요하지만 이에 못지않게 ‘어떻게 먹고 있느냐’하는 현상을 설명하고 있다. 범주 4에 해당하는 2개의 주제모음은 ‘무조건 소식은 아니다’, ‘즐겁게 식사 한다’를 포함하고 있다.

주제모음 8. 무조건 소식은 아니다

장수노인들의 살아 온 경험세계는 가난과 노동으로 활동량에 비해 부족한 칼로리를 섭취해야만 했다. 점차 경제 수준이 향상되고 먹을 것이 풍부해지면서 식생활 양상도 달라졌지만 장수노인들은 대부분 나이가 들면서 젊었을 적보다 먹는 양을 줄여 왔다는 반응을 보였다.

젊어서 일할 때는 많이 먹어도 돌아서면 배가 고파서 있는 대로 많이 먹었지만 나이가 들면서 가만히 있는데 많이 먹으면 속이 답답해서 밥을 반 공기 이상 잘 안 먹어(장수노인 A).

저 노인네는 식욕이 좋으셔서 지금도 밥 한 공기를 다 드셔. 그래도 옛날 젊었을 때에 비하면 아무것도 아니야. 원래 식성이 좋으신 분이래... (가족 G).

장수노인들은 무조건 소식을 실천하지는 않지만 매 끼니의 식사량은 일정하게 유지하고 있는 경향을 보인다. 간식을 섭취한 경우에는 다음 식사량에서 이에 해당하는 양만큼의 음식을 덜어내고 먹는다. 또한 나이가 들면서 활동량이 줄어들어 따라 먹는 량도 줄었다고 하며, 식사시간은 일정한 시간에 규칙적으로 하고 있음을 보여주고 있다.

우리 어머니는 하루 세 끼 꼭 드시지만 음식을 많이 드시는 법이 없어요. 간식을 드신 때에는 밥을 간식 드신 양 만큼 꼭 덜어내어 드시고, 식사 시간도 일정합니다(가족 B).

일을 해야 밥맛이 나지 요즘처럼 가만히 방에 누워 있으면 밥맛이 없어. 그러니 당연히 적게 먹게 되는 것이지(장수노인 C).

주제모음 9. 즐겁게 식사한다

장수노인들은 가족과 함께 식사를 하는 특성이 있다. 연구에 참여한 장수노인들은 모두가 어린 시절부터 배우자와 사별할 때까지 가족과 함께 둘러앉아 식사를 했다고 하며, 배우자와의 사별 후에도 자녀 또는 손자들과 함께 식사를 한다고 진술한다. 혼자 식사를 하는 경우에는 균형 잡힌 식사를 하기가 어렵고 식사시간이나 식사량이 불규칙해질 수밖에 없다. 이러한 측면에서 볼 때 장수노인들의 가족과 함께해 온 식사는 식생활에 긍정적 영향을 미친 것으로 분석된다.

혼자서 무슨 맛으로 밥을 먹어. 난 어려서부터 지금까지 혼자 밥 먹어 본 적이 별로 없어. 밥은 식구들끼리 같이 앉아서 오순도순 먹어야 맛있지(장수노인 D).

혼자 먹으면 아무렇게나 먹게 되고 잘 먹지 못하니까 저는 어디에 갔다가도 식사 시간이 되면 어머니 생각이 나서 빨리 집으로 와서 어머니하고 같이 먹게 됩니다(가족 A).

장수노인들의 식사는 편안하고 안정된 분위기에서 하고 있었는데, 이는 가족들의 효도와도 관련이 있었으나 장수노인 스스로 평소 마음 다스림이 생활화 되어 있는 현상을 보여주고 있다. 연구에 참여한 대부분의 장수노인들의 성격은 온화하고 인정이 많으며, 낙천적이고, 순응적이며, 부지런한 특성을 보이고 있는 반면, 적극적이고, 똑똑하며, 고집스러우며, 화가 나면 속에 담아 두지 않아 스트레스를 다 풀고 사는 온화한 면과 적극적인 면을 동시에 가지고 있다.

우리 어머니는 늘 부지런하시면서 스스로 몸과 마음을 적절히 잘 다스리는 분이세요. 우리가 어렸을 적에 잘못을 해서 어머니가 속상한 적도 많았겠지만 한 번도 꾸짖거나 야단치신 적이 없었어요. 타이르고 오히려 칭찬을 하면서 교화시켰기 때문에 우리 6남매가 의사, 변호사, 약사, 교사 등 모두 전문직으로 성장할 수 있었다고 생각합니다(가족 B).

우리 어머니는 화가 나거나 뜻대로 안되면 속에 담아 두는 법이 없어요. 고집이 있으셔서 바로 야단치시고 바로 풀어버립니다. 기억력은 얼마나 좋으신지 우리가 잊어버린 수십 년 전 옛날 기억을 해내기도 하고...(가족 D).

자료분석을 통하여 구조화된 9개의 주제모음을 바탕으로 현상의 공통적인 요소를 통합하여 100세 이상 장수노인들이 지켜온 식생활 경험의 본질적 세계를 요약하면 다음과 같다. “특별한 장수식이나 건강식품을 섭취했다기보다 평범한 전통적인 식생활을 고수해 왔으며, 채소 위주의 소박한 식단으로 잡곡 중심의 전통식을 하면서, 자연에 순응하는 식사의 지혜를 실천했고, 무엇을 먹느냐 보다 어떻게 식사를 하느냐를 중시하는 식생활을 하며 살아온 것”이다. 100세 이상 장수노인들의 식생활 경험의 본질적 구조를 함축적으로 표현하면 Figure 1과 같다.

논 의

장수노인들의 식생활은 지금까지 살아온 경험세계와 같이하고 있다. 어린 시절부터 노년기 초반부에 이르기까지 절대적인 식량 부족상황의 시대를 살아왔으므로 지역에서 생산되는 주식과 부식을 자급자족하면서 살아온 것이다. 그러한 생활은 자연스럽게 텃밭에서 직접 가꾼 채소를 즐

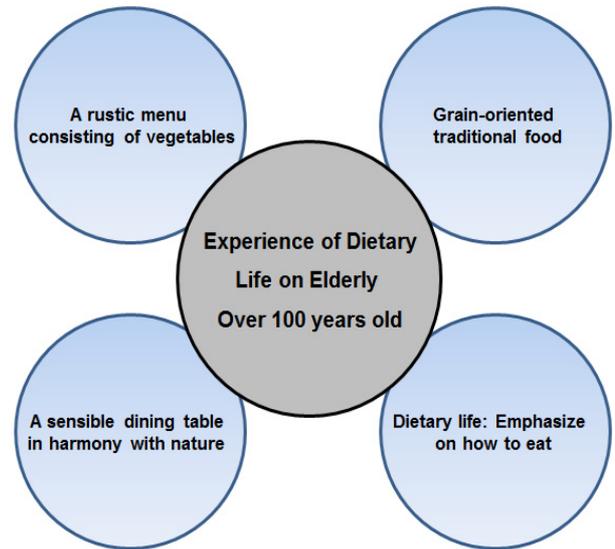


Figure 1. Constructional element of experiences of dietary life on elderly over 100 years old.

겨 먹게 하였으며, 나이가 들면서 생야채보다는 살짝 데치거나 쪄 채소를 즐겨 먹고 나물무침을 주 반찬으로 하고 있다. 채소를 익히면 생야채를 섭취할 때보다 산화적 손상을 막아주고(Lasheras et al., 2003), 채소의 섭취량을 더욱 증가시킬 수 있다. 이와 같이 장수노인들의 식단은 현대 산업 사회에서 유발되는 각종 독소를 방어하면서 비타민이나 미네랄이 풍부한 자연 상태의 섬유질로 구성되어 있다. 이는 동물성 지방과 단백질 같은 에너지원이 넘쳐 각종 성인병과 암 발생이 빈번한 현대인들에게 많은 것을 시사하고 있다.

장수노인들은 쌀밥에 콩 등의 잡곡을 섞은 ‘곡류 중심의 전통식’을 하고 있다. Lee (2005)의 연구에 의하면 우리나라 90세 이상 노인이 좋아하는 음식은 밥류(98.9%) 외에 나물류(95.6%), 조림류(94.5%), 생채·무침류(92.3%), 국·탕류(91.2%), 찜류(91.2%) 순이었으며, 실제로 많이 섭취하고 있는 식품군은 채소와 두류로 콩을 많이 섭취하고 있다고 하고 있어 본 연구의 결과와 유사하다. 이들에게 있어서 콩은 단백질과 필수 아미노산 및 철분 등의 필수적인 영양소 공급에 매우 중요한 역할을 하고 있다. 현대인들에게 비만과 성인병 예방을 위하여 쌀밥보다 잡곡밥이 권장되고 있는 현 시점에서 장수노인들이 잡곡과 콩류를 선호하고 있다는 사실은 주목할 만하다.

장수노인들의 식생활은 현대화된 도시인들의 식생활과 비교할 때 ‘자연에 순응하는 지혜로운 밥상’을 준비한다는 점에서 확연한 차이가 있다. 이들은 텃밭이나 지역에서 생

산되는 식재료들을 활용한 전통향토음식 위주의 식단을 구성하였으며, ‘먹는 것으로 인하여 병이 생긴다’는 인식으로 음식 절제와 조절 및 식사의 지혜를 실천하고 있다. 자신들이 직접 경작한 곡류, 야채, 과일 등의 농산물과 바다에서 수확한 해초류 및 해산물 중심의 자연에 순응하는 생태학적 식생활이라는 태두리를 형성해 왔던 것이다. 이에 따라 메주를 직접 띄워 만든 재래식 된장과 간장, 주변에서 쉽게 얻을 수 있었던 향토과일, 생선과 해산물은 선호하는 식품이 되었다. 명절이나 제삿날과 같은 날에만 맛볼 수 있었던 육류는 전통적인 농촌 가정에서 사육되었던 돼지고기를 이용하였는데, 조리법에 있어서도 현대인들은 주로 숯불, 석쇠, 철판 등을 이용하여 높은 온도에서 조리하는데 반하여 이들은 주로 삶은 돼지고기를 선호하고 있다. 육류를 불에 직접 가열하면 ‘Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAH)’과 ‘Heterocyclic amine (HCA)’ 등 독성물질의 발생으로 발암물질 생성 가능성이 높아진다. 하지만 고기를 삶으면 유해한 지방질이 제거될 뿐만 아니라 발암물질도 발생하지 않는 점을 감안할 때 장수노인들의 돼지고기 조리방식은 매우 지혜롭다.

장수노인들이 절제하고 있는 짠 음식은 소금의 주성분인 나트륨이 고혈압을 유발할 수 있다는 원리를 알고 절제하는 것이 아니라 오랜 기간 동안에 길들여진 입맛에 의한 것이었다. Kwak, Lee 와 Kwun (2003)은 농촌 식생활은 도시 식생활에 비해 김치, 장류 및 장아찌 등 소금 함량이 높은 식품 섭취 빈도가 높다고 지적한 바 있으며, Cyndia (1997)는 노인이 되면 일반적으로 에너지 섭취가 감소함에 따라 소금 섭취량도 감소하지만 짠맛에 대한 미각의 역치가 높아져서 실제 소금섭취 농도는 증가한다고 하였다. 그러나 본 연구에 참여한 장수노인들은 짜게 담은 젓갈류나 김치 등을 싫어하고 나이가 들면서 오히려 싱거운 반찬을 찾게 되었다는 점에서 대조를 보이고 있다.

이와 같이 장수노인들은 선호하는 음식으로 장류, 과일, 삶은 돼지고기, 생선과 해산물을 들고 있고, 절제하는 음식으로는 짠 음식, 튀긴 음식, 가루음식, 인스턴트식품, 술과 담배를 들고 있으며, 먹는 것으로 병이 온다고 하는 장수를 위한 식생활의 지혜는 오늘날 맛 위주로 변해가는 현대인들의 식생활에 많은 시사점을 제시하고 있다.

소식을 주장하는 이론들에 의하면 음식을 섭취하면 이를 에너지로 전환하기 위해 신진대사가 일어나고 이 과정에서 더 많은 산소가 요구되어 활성산소라고 하는 유해산소가 생성되는데, 이는 생성되는 즉시 단백질, 지방, DNA 등과

결합하여 산화를 일으키면서 노화와 여러 가지 성인병을 유발하게 된다. 그러나 노년기에는 비만도 문제가 되지만, 저체중 역시 근육량과 골량의 감소로 근력을 저하시켜 쇠약하게 하고, 신체적 기능과 몸의 균형유지에도 변화를 초래하여 낙상을 유발시킬 수도 있으며(Ennis, Saffel-Shrier, & Verson, 2001; Keller, Ostbye, & Goy, 2004), 면역기능의 저하로 스트레스를 더욱 가중시키고, 질병이 있을 때 이차적인 건강문제를 야기하며 인지기능에도 영향을 줌으로써 생존율을 낮추는 주요인으로 지적되고 있다(Amador, Al Snih, Markides, & Goodwin, 2006; Newman et al., 2001). 그러므로 식사량 조절은 무조건적인 소식이 아니라 필요한 영양소와 적절한 칼로리를 섭취하는 방향으로 조절하는 것이 중요하다. 하지만 식사량 조절을 위하여 아무리 영양성분을 분석하고 칼로리를 계산하더라도 맛을 추구하는 인간의 식욕을 억제하기란 쉬운 일이 아니다. 그러나 장수노인들은 본능적으로 자신에게 가장 적합한 식사량과 그것을 통제할 수 있는 자신의 마음을 잘 다스림으로써 식사량을 조절하고 있는 것이다.

노년의 삶의 질에 가장 중요한 요소의 하나는 가족과의 유대관계의 질이라 할 수 있는데(Kim et al., 2008), 연구에 참여한 장수노인들의 가족관계는 매우 화목한 특성을 보이고 있다. 이와 같은 가족관계는 장수노인들이 자신의 마음을 잘 다스리는 성격 특성에서 드러나고 있었는데, 이 또한 건강한 식생활 형성에 긍정적으로 반영되고 있다.

요약하면 본 연구에 참여한 100세 이상 장수노인들의 경험해온 식생활은 자연에 순응하면서 자신이 경작한 곡류와 직접 가꾼 야채 중심의 전통식을 해 오게 된 현상으로 설명된다. 그러나 음식에 대한 절제 및 ‘먹는 것으로 병이 온다’는 음식과 건강과의 관계를 중요시하는 식생활을 해온 점은 자신의 마음을 잘 다스리는 성격 특성이 식생활에도 반영된 것으로 분석된다.

본 연구의 결과는 장수노인의 식생활을 통하여 일반인들에게 바람직한 식생활을 위한 중재적 기초자료를 이끌어냈다는 점에서 매우 의미가 크다고 할 수 있다. 이와 같은 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 각 주제모임을 중심으로 후속연구가 수행되어, 이를 바탕으로 중년기 이후 영양 문제에 대한 구체적인 간호중재 프로그램 개발이 필요하다. 그리고 우리문화에 적합한 건강양식 차원의 식생활 이론을 형성하고, 이를 근거로 지역사회에서는 정책적으로 건강한 장수를 위한 식생활 관련 건강교육을 활성화 할 필요가 있다.

결론 및 제언

본 연구는 100세 이상을 장수하는 노인들의 식생활은 일반인들의 식생활과 무엇이 다른가 하는 문제의식에서 출발하여 장수노인의 식생활 경험과 관련된 총체적인 현상을 탐색함으로써 경험의 구성요소를 밝히기 위하여 시도된 현상학적 연구이다.

연구결과 100세 이상 장수노인의 식생활 경험은 4개의 범주와 9개의 주제모음으로 형성되었다. 본 연구를 통해 드러난 100세 이상 장수노인의 식생활 경험은 '채소를 위주로의 소박한 식단', '곡류 중심의 전통식', '자연에 순응하는 지혜로운 밥상', '어떻게 먹느냐를 중시하는 식생활'이라는 4개의 범주로 도출되었다. 이에 따른 9개의 주제모음은 '신선한 채소를 좋아한다', '생 채소보다 데친 나물을 좋아한다', '잡곡을 주식으로 한다', '콩을 많이 섭취한다', '향토음식을 선호한다', '해로운 음식을 싫어한다', '음식을 선별하고 조절한다', '무조건 소식은 아니다', '즐겁게 식사한다'로 구성되었다. 요약하면, 장수노인들의 식생활은 그들이 지금까지 살아 온 경험세계와 그 맥을 같이하고 있다. 즉, 장수노인들은 특별한 장수식이나 건강식품을 섭취했다기보다 평범한 전통적인 식생활을 고수해 왔으며, 채소 위주의 소박한 식단으로 잡곡 중심의 전통식을 하면서, 자연에 순응하는 식사의 지혜를 실천했고, 무엇을 먹느냐 보다 어떻게 식사를 하느냐를 중시하는 식생활을 하며 살아왔다고 할 수 있다.

본 연구는 초장수인이라 할 수 있는 100세 이상 장수노인들의 식생활 경험을 통하여 일반인들에게 바람직한 식생활을 위한 중재적 기초자료를 이끌어냈다는 점에서 의의가 크다. 연구결과에서 드러난 9개의 주제모음을 활용한 추후 연구가 수행되어 노년을 대비하는 중년기 이상 대상자의 영양문제에 대하여 간호중재가 이루어질 수 있는 구체적인 프로그램이 개발되고, 이를 근거로 건강 장수를 위한 식생활 관련 교육적 간호중재가 활성화되기를 기대한다.

REFERENCES

- Amador, L. F., Al Snih, S., Markides, K. S., & Goodwin, J. S. (2006). Weight change and mortality among elderly Mexican Americans. *Aging Clinical Experimental Research, 18* (3), 196-204.
- Colazzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenological views. In R. Valle & M. King (Eds.), *Existential phenomenological alternative for psychology* (pp. 48-71). New York, NY: Oxford University Press.
- Cyndia, D. M. (1997). Effect of dietary sodium restriction in overall nutrient in take. *The American Journal of Clinical Nutrition, 65*, 687-691.
- Elsner, R. J. F. (2002). Changes in eating behavior during the aging process. *Eating Behavior, 3*, 15-43.
- Ennis, B. W., Saffel-Shrier, S., & Verson, H. (2001). Diagnosis malnutrition in the elderly. *Nurse Practitioner, 26*(3), 52-65.
- Houston, D. K., Jonson, M. A., Poon, L. W., & Clayton, G. M. (1994). Individual foods and food group patterns of the oldest old. *Journal of Nutritional Elderly, 13*(4), 5-23.
- Johnson, M. A., Brown, M. A., Poon, L. W., Martin, P., & Clayton, G. M. (1992). Nutritional patterns of centenarians. *International Journal of Aging and Human Development, 34*, 57-76.
- Jun, B. Y. (2006). Direction of nutrition policy for the era of aging. *Korea Journal of Community Nutrition, 11*, 416-420.
- Jung, Y. M., & Kim, J. H. (2004). Comparison of cognitive levels, nutritional status, depression in the elderly according to living situations. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*, 495-503.
- Kang, Y. H., Kim, M. Y., & Lee, E. (2008). The relationship of perceived health status, activities of daily living and nutrition status in the community-dwelling Korean elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing, 38*, 122-130.
- Keller, H., Ostbye, T., & Goy, R. (2004). Nutritional risk predicts quality of life in elderly community-dwelling Canadians. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Science and Medical Science, 59A*, 68-74.
- Kim, C. M., Ko, M. H., Kim, M. J., Kim, J. H., Kim, H. J., Moon, J. H., et al. (2008). The life of elderly women living alone. *Journal of Korean Academy of Nursing, 38*, 739-747.
- Kim, W. Y. (2006). Nutritional approach for conceptualization of the healthy elderly. *Korean Journal of Community Nutrition, 11*, 397-400.
- Korea National Statistics Office. (2010). *2009 Social indicator in Korea National Statistical Office*. Dajeon: Kangmoon Publishing.
- Kwak, E. H., Lee, S. L., & Kwun, I. S. (2003). Relation dietary and urinary Na, K, and Ca level to blood pressure in elderly people in rural area. *The Korean Journal of Nutrition, 36*, 75-82.
- Lasheras, C., Gonzalez, S., Huerta, J. M., Lombardia, C., Ibanez, R., Patterson, A. M., et al. (2003). Food habits are associated with lipid peroxidation in an elderly population. *Journal of the American Dietetic Association, 103*, 1480-1487.
- Lee, M. S. (2005). The dietary habits of the nonagenarian population.

- ation in longevity belt in Korea. *Korean Journal of Community Nutrition*, 10, 513-524.
- Lee, M. S. (2009). Nutritional status of the oldest-elderly population in Sunchang country. *Korean Journal of Community Nutrition*, 14, 255-265.
- Lee, Y., Lee, H. J., Lee, H. S., Jang, Y. A., & Kim, C. I. (2006). Nutritional status and its improvement strategies of the elderly living alone. *Korean Journal of Community Nutrition*, 11, 401-411.
- Newman, A. B., Yanez, D., Harris, T., Duxbury, A., Enright, P. L., & Fried, L. P. (2001). Weight change in old age and its association with mortality. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49, 1309-1318.
- OCS. (2010). *Okinawa centenarian study*. Retrieved December 23, 2010, from <http://www.okicent.org>
- Simopoulos, A. P., & Visioli, F. (2000). *Mediterranean diets*. Basel; Karger.
- Takeda, S., Noji, H., Hirose, N., Arai, Y., Yamamura, K., Shimizu, K., et al. (1998). Nutritional intake by the oldest elderly Japanese. Tokyo centenarian study 6. *Japanese Journal of Geriatrics*, 35, 548-558.