



▲ 퀸스타운의 아름다운 산악마을. 맑은 물과 공기가 있는 뉴질랜드는 장수를 위한 자연조건을 잘 갖춘 곳이다.

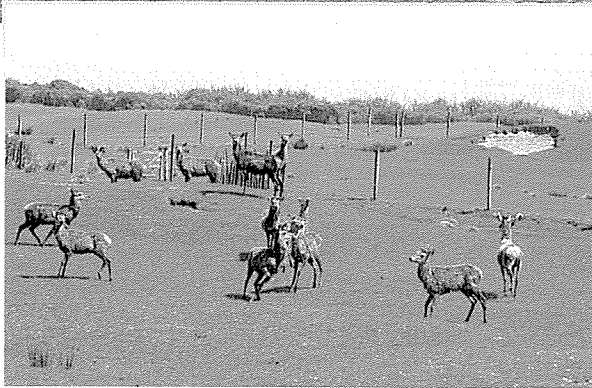
“남태평양의 낙원”이라고 불리는 뉴질랜드는 아름다운 자연, 넉넉한 인심, 넓은 초원과 양 떼가 어우러진 한 폭의 그림 같은 나라이다. 영연방의 일원으로 북섬, 남섬 및 부속도 서로 이루어져 있다.

남 섬에는 빙하, 피오르드, 황야가 많고

북 섬에는 화산, 온천, 간헐천이 많다. 제각기 변화무쌍한 대자연의 신비를 적나라하게 보여준다.

취재 차 뉴질랜드를 5차례 방문했던 필자는 언제나 보아도 신선한 매력을 느낀다. 아마도 깨끗한 자연 환경과 마음이 포근한 사람들 때문일 것이다. 뉴질랜드의 총인구는 370만 명 정도이나 국토는 약 27만km²로 한반도보다 약간 크다.

넓은 국토에 거주하는 사람들이 적어 인구밀도가 높은 다른 나라에 비해 환경오염은 적은 편이다. 하지만 뉴질랜드 정부와 기업, 그리고 시민들은 3위 일체가 되



▲ 방목되어 키워지는 사슴. 뉴질랜드에선 녹용 등 건강에 좋은 축산물이 많이 생산된다.

어 ‘깨끗한 녹색의 뉴질랜드’를 만드는데 열심이다.

일반적으로 전체 인구 중 65세 이상의 인구가 7%를 넘기면 고령화 사회, 14%를 넘으면 고령 사회라고 부른다. 단명 하는 마오리 족을 제외하고 주민의 절대 다수를 차지하는 백인들을 기준 할

경우 이미 고령 사회로 들어서고 있다. 뉴질랜드의 평균 수명은 여성의 경우 80세에 이른다.

뉴질랜드 주민들의 장수 요인을 분석해 보면 깨끗한 자연 환경과 합리적인 생활 자세에 큰 영향을 받는다. 노인이 되면 운동은 오히려 필수적인 것으로 바뀐다. 나이가 들면 고혈압이나 당뇨병 등 각종 질환에 걸리기 쉽고 활동성도 떨어지게 된다. 학자들은 운동을 통해서 이러한 환경을 사전 극복할 수 있다고 말한다.

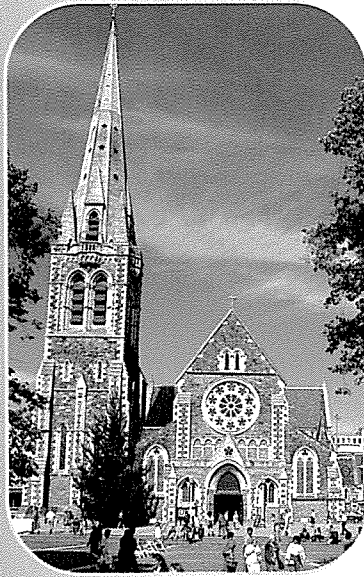
뉴질랜드에서 가장 큰 도시이자 상공업의 중심 도시인 오클랜드는 전형적인 항구도시이다. 큰 철교인

하버 브리지에서 내려 다 보면 수백 척의 흰 요트들을 볼 수 있다. 마치 푸른 바다 위에 무수한 하얀 점들을 찍어 놓은 것 같다.

거의 대부분 개인 소유의 배들로, 주말이나 휴일이 되면 가족이나 친구들과 낚시나 항해를 즐기려고 앞 바다로 나간다. 이때 많은 노인들도 젊은이 못지 않은 활동력으로 배를 운행하거나 수상 운동을 즐긴다.

또한 해변이나 도로에는 산책이나 조깅을 즐기는 노인이 많고 헬스 센터에선 노인들이 운동하는 것을 많이 목격할 수 있다. 이처럼 뉴질랜드에선 노인이라고 해서 조용히 쉬는 것이 아니라 오히려 젊을 때보다 활동적이 되는 경우가 많다.

인간의 노화는 뇌하수체 호르몬의 분비량이 많을수록 가속화된다고 한다. 마른 체형이 뚱뚱한 사람보다 질병에 강하고 오래 사는 것으로 의학계에서 발표되고 있다. 식사량과 장수에 관해서도 적게



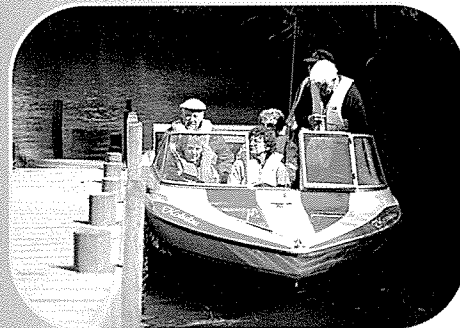
◀ 크라이스트 처치의 대성당. 평소 화를 잘 안내고 명랑하게 살며 주말마다 성당이나 교회에서 기도드리는 사람이 오래 산다.

먹는 소식(小食)이 인간을 오래 살도록 해 준다는 것이 이미 널리 알려져 있다.

식생활에서도 뉴질랜드 중년 이상의 사람들은 신선한 과일과 야채류를 즐기고 찬 음식보다는 따뜻한 음식을 선호하는 것으로 나타났다. 또한 부지런한 생활 자세와 금연이나 금주율이 높은 것으로 나타났다. 자연 환경이 깨끗하여 맑은 공기와 물이 있다는 사실도 뉴질랜드의 중요한 장수 요인이다.



▲ 뉴질랜드 원주민인 마오리족의 공연 모습. 뉴질랜드는 세계 어느 곳보다도 원주민의 권익이 잘 보장된 곳이다.



▲ 사회보장제도가 잘 되어 있어 뉴질랜드의 노인들은 늙어서도 생활비 걱정을 크게 안한다. 건강이 좋은 노인들은 사회 각 분야에서 활동적으로 일하기도 한다.

인간의 장수는 선천적으로 물려받은 체질적인 요인과 더불어 개개인의 노력에 달려 있다고 한다. 앞으로 더 중요한 것은 막연히 오래 사는 것보다 얼마나 건강하게 오래 사느냐 하는 점이다.

뉴질랜드에선 택시나 레스토랑은 물론 사무실 같은 곳에서 단순한 안내 등을 맡는 노인들을 많이 만날 수 있다. 활동적인 노인들에게 일자리가 있는 것은 본인의 장수에 좋은 영향을 줄 뿐 아니라 사회적으로도 고령화 사회의 부담을 줄인다는 점에서 중요하다.

뉴질랜드 정부는 사회 복지 제도의 도입에 적극적이다. 노인이나 신체 장애자, 질병을 가진 사람에 대한 광범위한 복지 정책을 실시하고 있다.

사고로 상해를 입은 사람에게 치료비 부담은 물론 사회 복귀에 대한 대책까지 제공한다. 정부의 이러한 활동적인 사회 정책은 국민들의 평균 수명을 연장하는데 큰 기여를 하는 것이다. Z