

# 자연섭리를 따르는 것이 장수의 비결

이 회 영 박사

서울대의대 졸업  
서울대의대 비노기과학교실 교수  
대한불임시술협회 회장  
대한비노기과학회 회장  
대한미세수술학회 회장  
대한남성학회 회장  
미국 시우스배일로대학 부총장



기면서 살다보니 병이라는 업보를 받고 있다. 지금 의료기술의 발달로 세계적으로 평균수명이 늘어나고 있지만 건강한 사람 뿐 아니라 병든 사람도 수명이 늘어나고 있다. 자연의 섭리를 따르고 있는 장수촌의 공통된 생활조건은 공기와 물이 맑고 기후의 변화가 있으며 일을 부지런히 하고 스트레스를 적게 받고 있다

는 점이다. 단백질이 귀해 포식할 생각은 하지 못하고 여유있는 것이라고는 감자류나 채소류 뿐이기 때문에 이것들을 많이 먹어 단백질이나 칼로리의 부족을 보충하는 수밖에 없었다. 실로 검소한 식생활을 하고 있는 것이다. 따라서 장수촌에서는 현대의 영양학적 식생활과는 동떨어진 마치 빈민의 생활 양식으로 건강과 장수를 누리고 있는 셈이다.

그러나 인구 증가와 공업화로 생기는 유해 화합물에 의한 환경 오염으로 중요한 식품인 물과 공기가 더럽혀지고 있다. 안락의 추구에 따르는 냉난방의 보편화로 마치 온실과 같은 주거환경으로 변



**조** 물주가 인간을 창조할 때 자연에서 나는 음식물을 알맞게 먹으면서 깨끗한 공기 속에서 부지런히 일하며 편안하게 살도록 했는데 이것이 바로 자연의 섭리이다. 그러나 현대인들은 간사한 지혜로 이 법칙을 어

〈표1〉연령군에 따른 평균 기대수명과 수명연장, 단축인자의 비율

연령군	평균기대수명		연장, 단축인자 적용요령: 표2의 연장 혹은 단축
	남자	여자	
20~59	73	80	연한대로 평균 기대수명에 가감한다.
60~69	76	81	연한의 20%를 평균 기대수명에 가감한다.
70~79	78	82	연한의 50%를 평균 기대수명에 가감한다.
80~	자기 나이에 5를 보탬		연한의 75%를 평균 기대수명에 가감한다.

〈표2〉수명 연장, 단축인자에 따른 연한 비율

건강 (연장, 단축인자)	수명연장			무변화	수명단축			계(세)
	3년(+)	2년(+)	1년(+)		1년(-)	2년(-)	3년(-)	
혈압	<90/65	90/65-120/80	121/81/-120/80	130/86	131/87-140/90	141/91-150/95	>151/96	75.8
당뇨병	-	-	-	무	성인당뇨병	-	청년당뇨병	76.0
총콜레스테롤	-	-	<160	161~200	201~240	241~280	>280	75.8
좋은 콜레스테롤	-	-	>55	45~54	40~44	<40	-	75.8
건강상태	-	-	우수	양호	약간불량	불량	심히불량	75.6
흡연	비흡연	금연>5년	금연3~5년	금연1~3년	금연1/2~1년	흡연 1갑/일	흡연 1갑/일	76.4
간접흡연	-	-	-	무	0~1시간/일	1~3시간/일	>3시간/일	76.0
운동(일)	>90분>3년	>60분>3년	>20분>3년	>10분>3년	>5분>3년	<5분>3년	무	76.2
동물성지방	-	20%	20~30%	31~40%	-	>40%	-	75.6
채소, 과일	-	-	5접시/일	-	-	-	-	76.2
결혼상태		행복한 기혼남성	행복한 기혼여성	독신여성, 홀아비	이혼남성, 과부	이혼여성	독신남성	76.4
충격사건	-	-	-	-	1건	2건	3건	75.8
친교(회/월)	-	3	2	1	-	-	-	76.2
부모의 사망나이	-	-	양친이 >75세	양친이 >75세	-	-	양친이 <75세	75.4

했으며 편하게 살려다 보니 몸을 움직이지 않아 노동과 운동이 결핍된 나태한 생활양상으로 바뀌고 있다. 또한 정보화시대라 도처에 격심한 스트레스가 도사리고 있어 심신의 약화를 재촉하고 있다.

식품 중에서도 육류의 섭취가 증가해 조상들은 추운 겨울을 무사히 날 수 있도록 지방을 총 칼로리의 20%만을 섭취했는데 현대인은 무려 음식 섭취의 40%를 지방에 의존하고 있다. 이외에

도 농약, 식품첨가물 등의 위독물이 끊임없이 우리 체내에 스며들고 있다. 특히 현대인들이 반성해야 할 점은 조상들이 즐기던 현미, 잡곡, 콩, 감자, 채소, 식물성 지방과 같은 살아 있는 자연건강식품을 멀리하고 먹기 편리하다는 이유로 백미, 밀가루, 흰설탕과 동물성 지방을 선호하고 있다는 것이다. 이 결과 예전에는 희귀했던 심장병, 고혈압, 당뇨병, 암, 뼈와 관절의 병과 같은 성인병이 만연하기에 이르렀다.

야생동물은 자연사료를 먹기 때문에 무병건강 하나 가축이 되면 인공사료를 먹기 때문에 병에 잘 걸려 수의사가 필요하게 된다. 따라서 우리는 장수층의 생활양식을 본받아서 건강을 유지해야 하겠다. 그러기 위해서는 자연건강식품인 채소를 3, 곡물을 2, 단백질을 1의 비로 골고루 섭취하고 깨끗한 물과 공기를 마시면서 체내 연소과정을 도와주는 운동을 게을리 하지 말아야 하며 특히 마음의 평화를 찾아 스트레스에서 해방되어야 하겠다.

### 북한의 장수 비결

북한에서도 장수자 또는 고령자가 증가하고 있다고 한다. 북한의 1986년 통계에는 평균수명이 남자 70.7세, 여자 77.3세로 전체적으로는 74.3세로 나타나 있다. 북한에서 장수자가 증가하는 것에 대해 북한 보건부 치료예방국장은 완전한 무상치료제도, 예방의학을 기본으로 하는 의사담당 구역제 실시, 의학의 급속한 발전, 풍부한 온천과 약수의 이용, 주민생활의 향상 등 5가지 요소를 들고 있다.

북한에는 평양시 삼석구역 단흥리를 위시한 6개의 장수지역이 있는데 이들은 해안 농어촌 지역이거나 해변에서 그리 멀지 않은 산간벽촌지역이다. 이 지역에는 야채와 산채가 많고 생선이나

해조류 등 해산물이 많다. 이외에도 북한의 사회구조가 검소한 음식과 규칙적인 일상생활을 권장하고 있어 평균수명 연장에 큰 영향을 미치고 있다. 북한에서는 1974년에 이미 장수연구소를 발족해 봉화건강연구소라는 이름으로 운영하고 있는데 그 규모가 세계적이다. 여기에는 영양학, 약학, 생화학, 생리학 등을 전공한 1,000여명의 연

구원이 있고 전문 분야별 의사들도 소속돼 있다. 특히 노인성 질환(성인병) 계통의 연구가 활발한 것으로 알려지고 있으며 고 김일성의 장수를 위한 연구를 집중적으로 한 것으로도 유명하다. 이곳에서의 연구결과에 따라 고인은 생존시에 화학비료나 농약이 없이 재배된 무공해 농산물과 심산유곡에서 자생한 산나물, 생선류, 그리고 동물성 단백질로 단고기(개고기)를 먹었다고 한다. 또한 이 연구소에서는 88세에 작고한 유고슬라비아의 티토 대통령이 해발 400~500m에 위치한 별장에서 주로 살았다는 것에 착안해 북한 전역의 이와 유사한 지역에 80여개의 별장을 짓고 고 김일성으로 하여금 여기서 많은 시간을 보내도록 했다는 것이다.

이런 방법 뿐만 아니라 미모가 뛰어나고 예능에 소질이 있는 여성들만을 골라 기쁨조를 조직해 노래와 춤을 제공하기도 했는데 이는 예전부터 전해 내려오는 소녀회춘법(뇌하수체를 자극해 호르몬 분비를 향진시키는 효과)과 상통하는 점이 있는 것 같다.

### 나는 몇살까지 살 수 있을까

미국의 의학정보기관의 마이클 로이젠 박사는 실존연령 즉 정상기대연령에 이를 증가 혹은 감소시키는 원인인자를 적용시킴으로써 자기 수명을 대략 짐작할 수 있는 방법을 고안해냈다.

먼저 <표1>에서 자기 연령군의 평균수명을 파악하고, 이 수치에서 <표2>의 수명을 연장(+) 혹은 단축(-)하는 인자에 따른 연한을 가감한다. 단 60세 이상에서는 연장 혹은 단축 연한을 %로 교정하여 가감한다. 그리하여 총 14항목의 합계를 14로 나누면 추계 기대수명이 나온다. 