

왜 장수하는 사람이 많나요?

세계적인 장수 나라 일본이 손꼽는 장수지역은 천혜의 자연환경을 갖추고 있는 오키나와와 나가노현에 있는 마을들이며, 이들 지역주민은 균형 있는 식생활을 하는 습관을 가지고 있다는 공통점이 있음

1. 일본인의 평균수명

- 최근 일본 후생성이 조사하여 발표한 자료에 따르면 일본인은 여전히 세계 최고 수준의 평균수명을 지속하고 있는 것으로 나타났음
- 2010년 일본 여성의 평균수명은 86.39세로 변함없이 세계 1위 자리를 지켰으나, 전년도에 비해 0.05세 낮아진 것으로 조사됨
- 2010년 일본 여성의 평균수명이 줄어든 것은 5년만의 일로, 지난 여름 살인적인 더위로 열사병으로 숨진 사람이 늘어난 것 때문인 것으로 조사됨
- 2009년에 열사병으로 숨진 사람이 1,718명으로 역대 최고 수치를 기록했으며, 그중 80%가 65세 이상이었음
- 반면 일본 남성의 평균수명은 전년도에 비해 0.05세 늘어난 79.64세로 5년 연속 과거최고치를 경신했음
- 참고로, 여성의 평균수명이 일본 다음으로 높은 나라는 홍콩(85.9세), 3위는 프랑스(84.8세)이며, 남성은 1위가 홍콩(80.0세), 2위가 스위스(79.8세), 3위가 이스라엘(79.9세), 4위가 일본임

2. 일본의 장수마을

- 일본의 대표적인 장수 지역으로는 오키나와(沖縄)와 나가노(長野)현을 들 수 있음
- 대외적으로 가장 잘 알려져 있는 전통적인 장수지역은 오키나와의 오기미(大宜味)마을임
- 오래전부터 일본을 대표하는 장수마을로 유명했던 히로시마(広島)의 무카이시마(向島)는 식생활의 변화와 함께 그 명성을 잃고 말았음
- 반면 최근에는 나가노 지역의 평균수명이 늘어나고 있으며, 특히 남성의 평균수명은 오키나와를 능가하고 있음
- 나가노의 대표적인 장수마을은 다카기무라(喬木村)임

3. 일본인의 장수비결

- 일본인의 수명이 상대적으로 길수 있었던 비결로는 의학의 발달 이외에 균형 있는 식생활과 천혜의 자연환경을 꼽는 사람이 많음
- 세계의 식생활은 수명에 도움을 주는 구미선진국의 ‘저탄수화물, 고동물성단백질, 고지방’ 과 그렇지 않은 발전도상국의 ‘고탄수화물, 저동물단백질, 고지방’ 으로 나누는 것이 일반적임
- 일본은 유례를 찾아보기 어려울 정도의 짧은 기간 동안에 발전도상국에서 선진국으로 진입한 나라로, 비교적 단기간에 선진국형 식생활로 빠르게 개선할 수 있었음
- 한편 일본의 대표적인 장수마을은 천혜의 자연환경을 갖추고 있다는 공통점이 있음
- 특히 온난한 기후와 함께 적절한 강수량과 습도 등이 장수로 이어지는 비결이라고 함