

## 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