

우리 나라 장수자들의 식사습성에 따르는 몇가지 건강지표의 변화

라도남, 민병하

위대한 령도자 김정일동지께서는 다음과 같이 교시하시였다.

《우리 인민의 식생활품습은 참으로 좋습니다. 음식은 짜거나 맵게 먹지 말아야 하며 과식을 하지 말아야 합니다.》(《김정일선집》 증보판 제17권 58페이지)

장수자들의 여러가지 생활방식[1-3]을 조사장악하여 그것을 과학화하는것은 우리 인민들이 병없이 오래 살게 하는데서 큰 의의를 가진다.

우리는 우리 나라의 여러 지방에서 살고있는 장수자들의 식사습성과 몇가지 건강지표와의 관계를 조사하여 앞으로 그것을 과학화하기 위한 기초연구를 하였다.

대상과 방법

우리 나라 여러 지방에서 살고있는 90~113살사이의 장수자 1 000명(그중 남자 268명, 여자 732명)을 대상으로 그들의 식사습성과 기타 건강지표들을 문답의 방법으로 조사하였다.

조사한데 의하면 장수자들은 일반적으로 물기가 많은 음식보다도 물기가 적당한 음식물을 오래 씹으면서 식사하는것이 특징이였다. 이로부터 우리는 식사를 하면서 입안에서 음식물을 씹는 회수에 따라 많이 씹으면서 식사하는 장수자부류(I형부류, 대체로 30번이상)와 적게 씹고 인차 삼키는 장수자부류(II형부류, 대체로 6번정도) 그리고 그 사이부류(중간부류)로 나누고 남녀별에 따라 그 비율을 조사하였다.

I형부류의 장수자들은 주식으로서 고슬고슬한 밥이나 빵 또는 떡을 국이나 물, 음료와 같이 먹지 않고 물기가 적은 찬과 함께 잘 씹어먹으며 국수나 죽은 싫어하고 물은 주로 식간에만 하였으며 II형부류의 장수자들은 주식으로서 진밥, 국수와 죽을 좋아하고 밥도 국이나 물에 말아 잘 씹지 않고 먹었을뿐아니라 찬도 물기가 많은것을 좋아하고 물은 식사도중이나 식후에 꼭꼭 하였으며 식사를 급하게 하였다.

그밖에 식사습성과 과식과의 관계, 중병을 앓은 관계, 시력장애 등을 조사하였다.

결과 및 논의

먼저 장수자들의 식사습성에 따르는 류형별남녀비율을 조사하였다.(표 1)

표 1에서 보는바와 같이 조사한 장수자 1 000명가운데서 남자는 26.8%이고 여자는 73.2%였다. 식사습성에 따르는 장수자들가운데서 I형부류의 장수자들은 남자가 72.4%, 여자가 66.1%로서 조사한 총수의 67.8%였다. 그러나 II형부류의 장수자들의 수는 조사한 1 000명중 69명으로서 극히 적었다.(6.9%) 또한 중간부류에 속하는 장수자들의 비율은 조사총수의 25.3%였다. 이로부터 식사할 때 음식물을 30번이상 꼭꼭 씹으면서 하는것이 건강장수에 좋은 영

표 1. 장수자들의 식사습성에 따르는 류별남녀비율

성별	조사례수/명	식사습성에 따르는 장수자비율		
		I형 부류의 장수자/명	II형 부류의 장수자/명	중간부류의 장수자/명
남자	268(26.8%)	194(72.4%)	18*(6.7%)	56*(20.9%)
여자	732(73.2%)	484(66.1%)	51*(7.0%)	197*(26.9%)
계	1 000(100%)	678(67.8%)	69*(6.9%)	253*(25.3%)

* $p<0.05$ (I형 부류에 비한)

향을 준다는것을 알수 있다. 50살전에 사망한 조기사망자들을 조사한데 의하면 90%이상이 음식물을 잘 씹지 않고 급하게 식사를 하는데 습관되어있었다.

다음으로 장수자들의 식사습성과 파식과의 관계를 조사하였다.(표 2)

표 2. 장수자들의 식사습성과 식사량과의 관계

식사습성	식사량	
	적음/명	많음/명
I형 부류	329(76.3%)	7(15.6%)
II형 부류	102(23.7%)	38(84.4%)
계	431(90.6%)	45(9.4%)

* $p<0.001$

은 84.4%로서 상대적으로 훨씬 많았다.

장수자들의 식사습성과 기왕력사이의 관계를 조사한 결과는 표 3과 같다.

표 3. 장수자들의 식사습성과 기왕력사이의 관계

식사습성	례수/명	중병을 경과하지 않은 수/명	중병을 경과한 수/명	OR 95% CI
I형 부류	678	562(82.9%)	116(17.1%)	—
II형 부류	69	31(44.9%)	38(55.1%)	5.74(3.44~10.26)
중간부류	253	122(48.2%)	131(51.8%)	5.20(3.74~7.24)

표 3에서 보는바와 같이 I형 부류의 장수자들속에서 중병을 경과하지 않은 수가 82.9%로서 대부분을 차지하였고 중병을 경과한 수는 17.1%로서 극히 적었다. 그러나 II형 부류 또는 중간부류의 장수자들속에서는 중병을 경과한 수가 상대적으로 더 많았다.

다음으로 장수자들의 식사방식과 시력장애와의 관계를 보았다.(표 4)

표 4. 장수자들의 식사습성과 시력장애와의 관계

식사습성	례수/명	시력장애가 없는 수/명	시력장애가 있는 수/명	OR 95% CI
I형 부류	667	539(80.8%)	128(19.2%)	—
II형 부류	69	51(73.9%)	18(26.1%)	1.49(0.81~2.72)
중간부류	250	182(72.8%)	68(27.2%)	1.57(1.11~2.24)

안경을 끼지 않고도 책을 보거나 안경을 끼면 신문의 작은 글을 읽을수 있는것을 시력장애가 없는것으로, 안경을 끼고도 신문의 작은 글을 읽을수 없을 때를 시력장애가 있는것으로 판정하였다.

표 4에서 보는바와 같이 식사습성에 관계없이 시력장애가 없는 장수자들이 많은 비중을 차지하였는데 특히 II형부류 또는 중간부류의 장수자들에 비하여 I형부류 장수자들속에서 시력장애가 없는 비율이 상대적으로 더 높았다.

이상의 조사자료들은 식사습성이 건강장수에 일정한 영향을 미칠수 있다는것을 보여준다.

맺 는 말

장수자들의 식사습성에서 음식물을 잘 씹으면서 식사하는 사람들이 많았고 식사량은 반대로 적었다. 그리고 그들속에서는 중병을 경과한 수와 시력장애가 있는 수도 상대적으로 적었다.

참 고 문 헌

- [1] 라도남; 조선체육, 5, 45, 주체94(2005).
- [2] 编委会; 心脑血管病怎么吃, 黑龙江科学技术出版社, 9, 2015.
- [3] 崔哭丽; 糖尿病饮食中医调养, 福建科学技术出版社, 15, 2016.

주체108(2019)년 4월 5일 원고접수

Variation of Some Health Index according to the Dietary Habit of Macrobian in Our Country

Ra To Nam, Min Pyong Ha

The general character of macrobians' dietary habit is to eat foods with chewing well and is not to overeat. There were many people who got seriously ill among macrobians who ate foods with much water.

Key words: macrobian, dietary habit