

‘100세 人’ 건강 비결은 충분한 수면과 활발한 활동

전남대 노화과학연구소, 광주·화순지역 95세 이상 142명 연구 조사

평균 수면시간 8.8시간...10명 중 3명 이상 복지시설 등서 정기 모임
수시로 돌봐줄수 있는 자녀 4~5명...건강 유지에 대한 자신감도 중요

화순 사는 97세 A씨는 친구들과 함께 1주일에 5일 정도 점심 먹기 위해 담양까지 다니고, 광주의 96세 B씨는 매일 1~2시간씩 걷고 더운 날씨 땀 버스 타고 다닐 정도로 많이 움직인다. 건강하고 활동적인 두 백세인의 일상이다. <관련기사 3면>
전남대 노화과학연구소가 광주(도시)와 화순(농촌)의 백세인을 대상으로 조사한 ‘농촌과 도시 백세인의 삶과 라이프스타일’에서 수면 시간, 사회 활동, 생존 자녀 수 그리고 ‘주관적 건강’ 부문에서 양 지역 백세인이 유사한 패턴을 보였다. 조사 표본은 지난 2023년부터 2년간 광주(동·서·북구)와 화순군에 거주하는 백세인(95세 이상 고령자) 142명(광주 88명, 화순 54명)이다.

만성질환 등 의학적 부문을 제외한 이 조사 결과, 농촌과 도시의 서로 다른 환경 속에서도 건강한 생활 습관이 장수의 주요 요인이라는 사실이 재확인됐다.

도시 백세인(41명·응답자)과 농촌 백세인(40명)을 대상으로 한 수면 시간 조사에서 광주는 8.54시간, 화순 9.1시간으로 거의 비슷했다. 수면 도중 생리현상 때문에 몇 차례 깨는 경우는 있지만 대체로 충분한 수면을 취하는 것으로 밝혀졌다. 단 4개 문항 질문으로 조사된 수면의 질에서는 5점 만점에 3.24점을 기록한 농촌 백세인이 도시 백세인(2.9점)보다 조금 더 깊은 잠을 자는 것으로 나타났다. 수면의 질이 낮은 백세인은 야간뇨, 신체 통증, 불면증 등을 호소했다.

사회활동도 건강장수와 깊은 관련이 있었다. 문화센터 등 프로그램, 사고 모임, 노인복지시설 이용, 노인일자리 참여, 종교활동을 통한 정기모임이 대표적 사회활동이라 할 수 있다. 정기모임을 갖고 있는 경우는 농촌 백세인이 34%, 도시 32.8%에 달했다. 사고 모임을 갖는 백세인은 모임이 없는 백세인보다 신체·정신적으로 건강한 것으로 풀이된다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

백세인을 수시로 돌볼 수 있는 가족 부양 자원(평균 자녀 수)은 4~5명으로 집계됐다. 광주 백세인의 경우 평균 출산 자녀 수 4.86명에 평균 생존 자녀 수가 4.26명이었으며, 농촌 백세인은 평균 출산 5.53명에 생존 자녀 수 5.04명으로 양 지역 백세인 모두 비교적 많은 자녀를 두고 있었다.

주관적 건강은 백세인이 자신의 신체적·사회적 변화를 느끼면서도 건강을 잘 유지하고 있다고 생각하는 것을 말하는 것으로 건강에 대한 자신감과 관련 있다. 농촌과 도시 백세인이 54.2%와 48.5%로 양 지역 모두 백세인 절반이 건강을 잘 유지하고 있다고 자신하는 것으로 나타났다.

이 밖에도 도시 백세인의 74.5%와 농촌 백세인 75.6%가 종교를 갖고 있었으며, 경제수준은 도시 64.5%, 농촌 57.4%가 비교적 낮은 수준으로 파악됐다. 또 평생 교육 연한(최대 16년)은 도시와 농촌이 4.19년과 3.38년이었으며, 자신 소유의 집에서 사는 농촌 백세인(89%)이 도시(73.5%)보다 많은 것으로 집계됐다.

이번 연구를 진행한 이정화 전남대 생활복지학과 교수는 “이번 조사를 통해 교육수준이 높아지고, 주관적 건강상태가 좋고, 독립적으로 생활할 수 있는 백세인이 증가하고 있는 것으로 밝혀졌다”면서 “도시 백세인의 건강한 삶을 위해서는 자원봉사·교육·운동 등을 통한 활발한 사회적 활동을 할 수 있는 기회를 제공하고, 농촌 백세인들을 위해서는 돌봄서비스, 주거환경 개선 등을 통해 혼자서도 건강하게 살 수 있는 제도적 지원이 필요하다”고 강조했다.

한편, 통계청에 따르면 지난 2019년 479명(광주 135명, 전남 344명)에 불과하던 광주·전남 100세 이상 인구가 지난2023년 기준 740명(광주 182명, 전남 558명)에 달했다. 5년세 54.4%가 증가한 것이다.



장성 향룡강 ‘용작교’ 가을 산책

초가을 날씨를 보인 14일 장성 향룡강에 조성된 노란색 곡선형 보행전용 다리 ‘용작교’를 찾는 시민들이 강변 산책을 즐기고 있다.
/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

국민 90%에 2차 소비쿠폰 10만원씩 지급

정부, 22일부터

오는 22일부터 전 국민의 90%에 2차 민생회복 소비쿠폰이 지급된다. 지급액은 1인당 10만원씩이다. <관련기사 9면>

정부는 지난 12일 정부서울청사에서 관계부처 합동으로 이런 내용을 담은 민생회복 소비쿠폰 2차 지급계획을 발표했다.

소비쿠폰 2차 지급대상자 선정은 가구단위로 이뤄진다. 2025년 6월 18일 기준 주민등록법상 세대별 주민등록표에 함께 등재된 사람을 한 가구로 보며, 국내 거주하는 국민을 대상으로 지급하는 것을 원칙으로 한다.

1차 지급 때 추가지급 대상이었던 기초·차상위·한부모 가족 등 취약계층 314만여명은 2차 지급 대상이 된다.

정부는 소득 하위 90%를 선별하기 위해 고액자산가 가구로 판단되는 경우에는 지급대상에서 면

제 제외했다. 가구의 2024년 재산세 과세표준 합계액이 12억 원을 초과하거나 귀속 금융소득 합계액이 2000만 원을 초과하는 경우 해당 가구의 가구원 모두가 지급대상에서 제외된다.

제외되는 고액자산가 가구와 가구원수는 92만 7000가구, 248만명이다.

고액자산가 가구 외에 올해 6월 부과된 본인 부담 건강보험료 가구별 합산액이 선정기준 이하인 경우 지급대상자가 된다. 직장가입자 기준으로 지급대상이 되는 건강보험료 가구별 합산액은 1인

가구 22만원, 2인 가구 33만원, 3인 가구 42만원, 4인 가구 51만원, 5인 가구 60만원 이하 등이다.

2차 지급은 소득 하위 90%를 선별해 지급하는 만큼 지급대상인지 여부를 사전 안내한다.

국민비서 ‘민생회복 소비쿠폰 안내’ 서비스를 신청하면 2차 지급대상자 해당 여부, 신청기간·방법, 사용기한 등 민생회복 소비쿠폰 관련 정보를 미리 안내받을 수 있다.

22일부터는 2차 지급 대상자인지 여부를 직접 조회하는 것도 가능하다.
/연합뉴스

대통령실 “한미 관세협상 국익 최대한 관철”

대통령실은 14일 한미 간 관세협상 진행 상황과 관련해 “한미가 서로의 영점을 맞춰가는 중”이라며 “우리는 국익이 최대한 관철되는 지점으로 영점을 맞추고 있다”고 말했다.

강유정 대통령실 대변인은 이날 브리핑에서 “김정관 산업통상자원부 장관이 한국의 대미투자 조율 등 논의를 위한 방미 일정을 마치고 귀국했는데

이와 관련한 대통령실의 입장이 있느냐”는 질문에 이같이 답했다.

강 대변인은 “지급의 협상은 서로 새로운 조건을 제시하며 최적의 균형을 맞춰가는 협상이라는 점이 특징”이라며 “그만큼 변수가 많은 협상”이라고 설명했다.

/오광록 기자 kroh@kwangju.co.kr

광주대 간호학과 학생들의 농촌 체험 ▶6면

양궁 강재영 “엄마 고향 광주서 금 땀어요” ▶18면

K출판 현주소 - 광주 5대 광역시 중 최하위 ▶22면

Passion [열정], Vision [꿈], Truth [진리] 로 총명한
기독교명문대학
광신대학교 로 오십시오!!
입학문의 학부 062)605-1114 대학원 605-1115



2025 김대중 평화회의
KIM DAE JUNG PEACE FORUM 2025

세계와 한반도를 위한 상생평화의 새로운비전

PEACE FORUM 2025

A New Vision of Co-existence Peace for
the World and the Korean Peninsula

기조 강연



제임스 로빈슨
2024 노벨경제학상 수상자
미국 시카고대 교수

특별 강연



김정호
카이스트 교수

세션 1



존 아이켄베리
미국 프린스턴대 교수

세션 2



장원링
중국 산둥대학
국제문제연구원 석좌교수

세션 3



키미야 타다시
일본 동경대학교 교수

세션 4



이은정
독일 베를린 자유대학교 교수

토론회



박지원
국회의원



김미화
방송인



김현중
메디치미디어 대표

평화콘서트 / 오늘의 평화, 이여갈 평화!



안성훈



코요태

국제학술회의 : 호텔현대 바이 라한 목포 / 9월 24~26일 (수~금)
평화콘서트 : 목포 하당 평화광장 / 9월 24일 (수) 19시
토론회 : 호텔현대 바이 라한 목포 / 9월 25일 (목) 17시 30분
주최 : 전남남도, 목포시, 신안군
주관 : 김대중평화센터
문의전화 : 02-324-7972