

# “칼로리 줄이면 젊게 오래살 수 있어요”

### 노인재단 강연 ‘노화학’ 선구자在美 생리학자 유명팔 박사

칼로리를 줄인 절식(節食)이 노화 방지와 수명 연장에 도움이 된다는 연구를 통해 국제 의학계에서 ‘노화학’의 선구자로 평가받는 재미(在美) 생리학자 유명팔(80·텍사스대 명예교수) 박사가 7~8일 전남대 의대와 빛고을노인복지재단 초청 강연을 위해 광주를 찾았다.

“칼로리 섭취량을 성인 평균의 20% 가량 줄이는 절식은 노화를 늦출 뿐만 아니라 장수에 이르는 지름길입니다.”

유 박사는 과식보다는 소식이 좋지만 무조건 적게 먹자는 개념이 아니라 충분히 먹더라도 칼로리를 적게 섭취하면 소식 이상의 효과가 있다고 강조했다.

쥐를 이용한 절식 실험을 통해 칼로리 섭취를 줄일 경우, 수명이 40% 가량 늘어남을 과학적으로 입증한 그의 연구 결과는 현재 미국을 비롯한 세계 각국의 노화 연구의 토대를 마련했다는 평가를 받고 있다.

그의 연구에 영향을 받아 미국 국립노화

연구원이 지난 23년 동안 원숭이를 대상으로 절식 연구를 진행했으며, 그 결과 99%가 쥐의 경우와 같이 효과가 있음이 입증됐다.

수명 연장 효과는 원숭이의 평균 수명을 감안할 경우, 향후 10년이 지나야 관병별 전망이다.

또한 인간을 대상으로 한 절식 연구도 병행되고 있으며, 차이는 있지만 연구 시작 4주~4개월 사이에 콜레스테롤·혈압·혈당·당뇨 등 성인병 관련 요소들이 모두 개선된

것으로 밝혀졌다는 것이다.

“절식해야 한다고 하면 대부분 적게 먹어야 한다는 사실에 부담을 느끼요. 하지만 충분히 먹어도 됩니다. 다만 하루 칼로리 섭취량을 2000kcal 이하로 유지해야 합니다. 칼로리를 줄이면 체중이 빠지고 성인병 관련 수치들도 좋아집니다. 제일 먼저 야세포가 반응하는 것을 알 수 있습니다”

유 박사는 또 “광주·전남은 높은 고령인구 비율을 감안해 국립이나 공립 노화연구소를 설립해 지역민들에게 노화에 대한 객관적인 정보를 제공해야 한다”고 강조했다.

그는 절식의 시점을 성장기 이후로 잡는

다. 어린 나이에 절식을 하면 성장이 저체되는 등 문제가 있기 때문이다.

유 박사 자신도 하루 한 끼만 먹는 절식을 40년 동안 해오고 있는데, 특별한 질병 없이 새벽 4~5시면 일어나 운동할 정도로 건강하다. 그는 일단 기름기를 뺀 음식을 먹을 것을 권장한다.

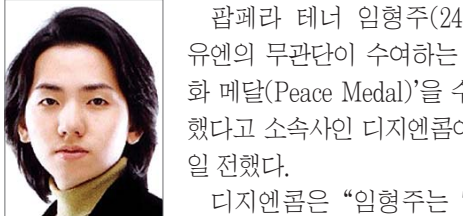
돼지 비계나 닭 껍질 등 육류는 가급적 피하고, 오메가3가 풍부한 생선 섭취를 늘리며, 콩·마늘·브로콜리 등을 즐겨 먹을 것을 주문한다. 여기에 적당량의 운동은 말할 필요는 보약이라고 덧붙인다.

유 박사는 펜실베이니아 여자외과대 교수, 텍사스주립대 노화연구소장을 역임하며 영양과 산화스트레스가 노화에 미치는 영향을 규명해 국제적 명성을 얻었다. 미국 노화학회 회장, 미국 노화학회 생활학분과 회장 등을 역임했다.



채홍기자 chae@kwangju.co.kr / 사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

### 팸페라 임형주, 유엔 ‘평화 메달’



팸페라 테너 임형주(24)가 유엔의 무관단이 수여하는 ‘평화 메달(Peace Medal)’을 수상했다고 소속사인 디자인컴이 8일 전했다.

디자인컴은 “임형주는 7일(이하 현지시간) 뉴욕 유엔본부의 총회장에서 유엔 무관단의 주재 코코 대표로부터 ‘평화 메달’을 받았다”며 “임형주는 최초의 한국인 수상자이자 전세계 수상자들 중 최연소”라고 말했다. 유엔 무관단은 전세계 정치, 경제, 사회, 문화 등 각 분야의 대표적 인물 중 세계 평화와 인권 신장을 위해 힘쓴 인물을 ‘평화 메달’ 후보로 선정, 각 부처와 각국 대사들의 투표를 통해 최종 수상자를 선정한다.

## 캄보디아 아줌마 한국 경찰 됐어요

### 결혼 이주 라포마라씨...광주 첫 합격

캄보디아에서 한국으로 시집 온 귀화 여성이 어릴 적 꿈인 경찰관의 꿈을 이루게 됐다.

주인공은 광주에 사는 라포마라(28)씨. 그는 8일 경찰청이 발표한 외사요원 특별채용시험 합격자 13명 명단에 이름을 올렸다. 이번 특채의 전체 경쟁률은 20대1이었으며, 1명을 뽑는 캄보디아어 분야에도 7명이나 몰렸다.

2003년 5월 도자기 사업을 하는 남편과 결혼해 광주시 남구에 정착한 라포마라씨는 동남아에서 건너온 여느 이주여성과 마찬가지로 의사소통

에 극심한 어려움을 겪었다. 하지만, 하루 8~10시간씩 한국어 공부를 해 한국에 온 지 2년2개월만에 국적을 취득했다.

그는 2008년부터 광주지역 다문화 가정지원센터에서 캄보디아 이주여성들을 위한 통역 자원봉사자로 활동했다. 특히 지난해 1월 여성가족부 산하 중앙간담가정지원센터의 다문화가정 수기공모에서 최우수상을 받기도 했으며, 현재는 광주 동강대 정보통신학과를 다니고 있다.

그는 “어릴 적부터 경찰관이 꿈이었는데, 집안의 반대로 하지 못했다.



성미 한국의 품성과 문화에 빨리 적응할 수 있도록 최대한 도와주고 싶다”고 말했다.

그는 13일부터 충북 충주의 중앙경찰학교에서 6개월간 신입교육을 받고 고서경장으로 임용되며 외국인 또는 다문화가정 밀집지역에 배치될 예정이다. 광주에선 첫 결혼 이주여성 경찰관 탄생이다. /이종희기자 golee@

### LIG손보 구자준 회장

### 남극 원정대 이끈다



LIG손해보험은 8일 구자준 회장이 원정대장으로 참여하는 ‘2010 남극 횡단 원정대’가 7일 저녁 남극 패트리엇힐을 향해 출국했다고 밝혔다.

구 회장과 산악인 박영석 대장이 이끄는 원정대는 남극 패트리엇힐부터 테라노바베이에 이르는 총 5000km 거리를 석 달에 걸쳐 횡단하게 된다.

특히 이번 원정은 세계 최초로 태양열 전기 모터와 바람의 힘만으로 움직이는 썰매차인 ‘에코모빌’을 타고 이뤄지게 돼 국내외 탐험계에서 큰 관심을 받고 있다.

### 이귀남·최지우 장기기증 친선대사



사람의 장기기증운동본부는 이귀남 법무부 장관과 유인촌 문화체육관광부 장관, 배우 최지우씨 등 9명을 ‘생명나눔 친선대사’로 위촉하고 9일 조선호텔에서 위촉식을 갖는다.

사람의 장기기증운동본부는 이달부터 매월 9일을 장기기증의 날로 정해 장기기증 저변 확대에 나서기로 하고 첫 행사로 장기기증에 참여한 각계의 오피니언 리더 9명에 대한 생명나눔 친선대사 위촉식을 가질 예정이다.

친선대사에는 이밖에도 박영석 민주당 의원, 김경환 전 법무부 장관, 이광자 서울여대 총장, 전도봉 한전KDN 대표, 배병우 경제개발 대표, 방지일 목사 등이 위촉된다.

장기기증운동본부는 한 사람의 뇌사 장기기증으로 9명의 생명을 구(9)할 수 있다는 의미로 매년 9월9일을 장기기증의 날로 추진해오다 이달부터는 매월 9일을 장기기증의 날로 정하기로 했다.

이원규 장기기증운동본부 사무국장은 “보다 많은 국민이 장기기증 등록에 동참토록 하기 위해 다양한 활동을 계획하고 있다”고 말했다. /연합뉴스

### 전남문학상에 박달재·박춘임 시인



전남시인협회(회장 윤영훈)는 제16회 전남시문학상 수상자로 박달재(67)·박춘임(49) 시인을 선정했다.

박달재 시인은 한국문학회와 전남문학이사로 ‘시들이 읽는 들꽃’ 등 3권의 시집을 냈으며 전남문학 공로상을 받았다. 야생화를 주제로 한 작품을 주로 써온 박춘임 시인은 전남문학 여성위원장으로 시집 ‘취가연가’와 수필집 ‘지금 열에 중’을 내는 등 활발한 활동을 펼쳤다. /김대성기자 big

## “건강한 세상 선물 감사드립니다”

### 고려인동포 4명, 무료시술 한의원장에 감사편지



고려인 동포 4명이 자신들을 치료해준 광주지역 한의사에게 감사의 편지를 보내왔다. 주인공은 광주 대웅한의의원 안수기 원장.

8일 고려인문화산업교류협회(회장 오채선·이하 고려인협회)에 따르면 러시아 연해주에 사는 김바실리아씨 등 고려인 동포 4명이 안 원장에게 친필 편지를 보내왔다.

김바실리아 등이 보내온 편지에는 고려인협회 초청으로 지난 10월 27일 광주를 방문, 안 원장으로부터 견비통 무료시술을 받은 데 대한 감사의 내용이 담겨있었다.

편지는 “안수기 원장님과 고국이 베푼 친절과 정성을 ‘영원한 사랑’으로 간직하며 살겠다.”라며 끝을 맺었다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

## 김치 나누고 바른 정치 앞장서고

### 광주선관위·6개시당관계자 ‘사랑의 김치’



광주시선거관리위원회와 광주지역 6개 정당 관계자들이 ‘사랑의 김치’를 담가 중증장애인 가정에 전달하며 시민과 함께하는 올바른 정치문화를 만드는 데 앞장섰다.

8일 선관위 및 광주 각시당 관계자들로 이루어진 ‘정신회’ 회원 20여 명은 광주시 광산구 월계동 디딤돌장애인아와 교육장에서 한미음장애인자

## 인사

- ◆행정안전부
  - ◇일반직 고위공무원 전보 ▲지방행정국장 최두영 ▲지역발전정책국장 송영철 ▲기업협력지원관 한경호 ▲지방행정국 자치제도기획관 류순현
- ◆경찰청
  - ◇총경급 전보 ▲광주 광산서장 백해웅

## 적십자사 저소득 가정에 ‘사랑의 선물’



대한 적십자사 광주·전남지사 소속 봉사자들이 8일 오전 지사 식당에서 저소득 가정에 전달할 선물을 포장하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어 드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 생활게시판 담당자 앞으로 보내주시기 바랍니다. ☎ (062) 2200-628 FAX (062) 222-4938, 222-4918

### 환측

- ▲박영수·서정자씨 장남 성천군 광기수·김선자씨 장녀 지연양=11일(토) 오전 11시 30분 광주 신창지구 성안교회. 062-962-4000~2.
- ▲이문석(전 광주MBC 국장)·김광희씨 장남 경환(광주방송 PD)·김연규·이덕희씨 차녀 윤신(광주무등초교 교사)양=11일(토) 오전 11시 30분 광주 메리어드 웨딩홀 2층(컨벤션홀)
- ▲이인천(동화운수 시내버스 대표이사)·김민희씨 장남 성운군 이덕훈·김춘임씨 장녀 신창중학교 교사)양=11일(토) 오후 5시 광주 홀리데이호텔 3층(컨벤션홀)
- ▲박성희(큰어머니)씨 조카 최요한군 이호승·김연옥씨 장녀 은주양=11일(토) 낮 12시 웨딩컨벤션 클럽 2층(아도니스홀)

- ▲최 홍(신화종합건설)·문영숙씨 삼남 필성(호남권 광역경제발전위원회)·김영철(한일종합기계)·김미란씨 장녀 은영(화순전대병원)양=11일(토) 오전 11시 홀리데이호텔 3층(컨벤션홀)
- ▲양중열·배정자씨 장남 시호군 김성욱·조현자씨 삼녀 동주양=11일(토) 낮 12시 30분 조선컨벤션웨딩 1층(영빈관)
- ▲송홍열·문근순(귀향정 대표)씨 장남 도훈군 정준수·김오순씨 장녀 하리양=11일(토) 오후 1시 신양파크호텔 1층.

- 이·취임식(부부동반)=11일(토) 오후 5시 조선 컨벤션 웨딩홀(김대중센터 건너편)
- 동창·동문회
  - ▲강진 병영 초등학교 제 51회 동창회 송년모임(회장 김남옥)=11일(토) 오후 5시 장흥유치 휴향림. 010-5075-1636.
- 중친회
  - ▲한국 법회씨 대종연합회(회장 최남용) 월례회=11일(토) 오후 5시 금남로 5가 연합회 사무실. 062-236-3220.
- 알림
  - ▲여성발전센터 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번

- 없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주·전남해바라기 아동센터 무료 상담 및 의료·법률 지원=성폭력 피해를 입은 13세 미만 아동 및 정신지체 장애인을 대상으로 긴급구조, 의료·법률 지원 및 심리 치료 등 윈스톱 서비스. 062-232-1375, www.forchild.or.kr
- ▲무료자선봉사=장애인 등 불우이웃을 위한 연말연시 위로행사 등으로 음향장비(음프 등) 무상대여. 접수 후 가능여부 결정. 010-7274-4321.
- ▲광주장애인인권센터 무료 상담=장애를 이유로 인권침해나 차별을 당한 장애인 상담 및 지원 광주장애우권익문제연구소. 062-369-0420(1577-5364)
- ▲습관성도박(경마, 주시, 복권, 인터넷도박, 성인오락 등) 및 가족대상 전문상담치료 및 병원위탁 무료

치료=성요한병원(6개월 무료입원 및 통원치료) 상담시간 월~토(오전 10시~오후 8시까지) 062-527-3400, 3403.

▲인터넷으로 주례신청=검색창에 ‘주례나라’를 검색하면 어디서나 결혼식에 검증된 주례선생님을 모실 수 있습니다(단, 제주도·울산시 제외) www.jure.ck.kr, 061-245-3350.

▲프리레 학습증진컨설팅 저소득층 자녀 무료상담=학교부적응, 성적부진, 성격저하, 교우관계, 정서장애, 게임중독 등. 010-6392-7137.

**謹 삼가 故人의 冥福을 빕니다 弔**

<b>故 남영현 님(남/77세)</b> 子/婦: 남영근·이현숙, 형래·최미연 형권·최정애, 윤관·최예정 윤신·김래미, 형기·정혜정 ●호실:301호 ●발인:12월 9일 ●장지:나주병원장성	<b>故 홍경순 님(여/90세)</b> 子/婦: 고은백 女/婿: 고영숙·허대욱, 영희·신현상 영남·박주현, 형자·조경재 ●호실:401호 ●발인:12월 9일 ●장지:곡성목사동성당
<b>故 현호순 님(여/92세)</b> 子/婦: 유금일, 김신례 女/婿: 문영자·최남선 孫: 문정현, 신희, 무현, 희숙, 미애, 인영, 신희 ●호실:401호 ●발인:12월 10일 ●장지:영락공원	<b>故 이재술 님(남/71세)</b> 子: 이현, 이혁 女/婿: 이현정 / 지영 / 신준식 ●호실:101호 ●발인:12월 9일 ●장지:기독교교회

**孝 金 浩 宗 禮 式 堂**  
 http://www.mykumho.com

**문의 (062)227-4000**

**謹 故人의 冥福을 빕니다 弔**

▲김인호·봉호·윤호·건호·지호·백호 씨 모친 윤·김선씨 세 부부상 발인:12월09일(수) 08(수) 12시40분 장지: 곡성군 입면(영락) 연락처:250-4412

▲박주석·주씨 씨 부친상 김희를·최영민·조우상·이복규·이명환 씨 부부상 발인:12월08일(수) 08(수) 12시40분 장지: 해남 화산면(영락) 연락처:250-4412

▲박종근·종화·종만·형남 씨 부친상 임분식 씨 부부상 발인:12월09일(목) 08시30분 장지: 영락공원연락처:250-4407

▲김향년·성년·광년·득년 씨 부친상 발인:12월09일(목) 12시00분 장지: 담양 창평면 (영락)연락처:250-4410

**그린장례식장 24시 대기 / (062)250-4455**