

“건강한 100세 누리려면 일단 서서 움직이세요”

‘100세 넘어 사는 법’ 연구 박상철 전남대 연구석좌교수

꾸준히 움직이고 좋은 음식 먹고 사람들과 행복한 관계 쌓는 게 장수 비결
기저질환도 습관 고치면 예방...코로나19, 삶의 패턴 바꾸라는 화두 던져

“자람”과 ‘노화’의 차이가 무엇일까요? 해가 갈수록 전보다 좋아지면 자라는 것이고, 나빠지면 노화하는 것이죠. 이 차이는 우리의 ‘선택’에 달렸습니다. 노력하면 99세에서 100세가 되면서도 ‘자람’ 수 있어요.”

노화 연구 분야에서 세계적 석학으로 꼽히는 박상철(71) 전남대 연구석좌교수가 최근 광주일보와 만났다.

광주 출신인 박 교수는 서울대, 가천암양노연구원, 삼성종합기술원 웰에이징센터, 대구경북과학기술원 등에서 활동했다. 1987년 서울대 체력과 학연구소 소장을 역임하며 노화 연구를 시작해 30여년 동안 ‘100세 넘게 사는 법’을 연구해왔다. 최근에는 노인학 연구 공로를 인정받아 국내 의학분야 최초로 2020년 시노 필 아시아 국제 평화상을 수상하기도 했다.

‘나이 들이 곧 죽음·퇴행으로 이어진다는 편견을 깨고 싶어하는 그는 “노화는 죽어가는 과정이 아니라, 살아남기 위한 생명체의 노력”이라고 말했다.

“젊은 세포와 늙은 세포를 두고 각각 ‘증식하라’는 신호를 보내면, 젊은 쪽이 빠르게 증식하죠. 그런데 독성 자극을 쬔 때도 젊은 세포가 더 빨리 죽습니다. 노화는 증식을 포기한 대신 생존을 택한 것이죠.”

박 교수가 말하는 장수(長壽) 키워드는 운동·영양·관계다. 그는 “꾸준히 움직이고, 채소·발효식품 등 좋은 음식을 먹고, 사람과 자주 만나며 행복한 관계를 쌓으면 된다”며 “적극적으로 건강과 행복을 추구하는 생활습관을 갖는 게 ‘웰 에이징(aging·나이 들)’의 열쇠”라고 말했다.

최근 세계를 강타한 코로나19 사태도 이와 관련돼 있었다. 그는 코로나19로 인한 젊은 층 치사율이 0.2%에 불과한 데 비해 노인은 20%로, 100배 더 치명적이라는 점을 짚었다.

“언뜻 보면 ‘노화’가 원인으로 보이지만, 사실 사망요인 90%가 폐 기능저하·당뇨·비만·고혈압 등 기저질환이었지요. 생활습관을 고치면 예방할 수 있는 질환이예요. 코로나19가 인류에게 삶의 패턴을 바꾸라는 화두를 던진 것이죠.”

박 교수는 이어 ‘구곡순담’(구례·곡성·순천·담양) 등에서 만난 ‘100세인’들을 예로 들었다. 박 교수는 “그 분들은 예상과 달리 ‘팔팔’했다. 팔굽혀펴기를 30개 넘게 하고, 지게를 지고 밭일을 하러 나가곤 했다”며 “힘없이 시들어 죽어가는 게 아니라, 직접 몸을 움직이고 관계를 만들며 노화가 아닌 성장을 해 왔다”고 말했다.

박 교수는 호남의 ‘공동체 정신’도 장수에 도움이 됐다고 말했다. 박 교수가 들른 구곡순담은 모두 호남 지역이면서 세계적인 ‘장수 벨트’로 꼽힌다.

박 교수는 “호남은 정자(亭子)를 동네 어귀에 짓고, 오가는 마을 사람들과 늘 소통하며 지냈다. 관계를 중시하는 습관이 지금의 ‘장수 마을’을 이끌었다”고 설명했다.

그는 또 우리나라는 의료 시스템, 사회안전망, 인프라가 충분히 갖춰져 있어 장수에 유리하다고 강조했다. “우리나라는 공적 시스템이 좋아 세계 장수 국가 상위 5위에 안착한 상태”라며 “개인 노력만 더해진다면, 얼마든지 세계 최장수 국가로 도약할 수 있다”고 말했다.

박 교수는 “일흔이 넘은 지금도 매주 2~3회씩 강연을 다니고, 해마다 논문 18여편을 쓰고 있다. 앞으로도 연구·강연을 계속하며 ‘긍정적인 노화’를 위한 메시지를 던질 것”이라고 말했다.

“여든이든 아흔이든, ‘결코 늦지 않다’는 말을 하고 싶어요. 작년보다 더 건강하고, 더 열심히 일하



는 자신을 만들어야 한다고요. ‘100세’ 미래를 위해, 축 처져있지 말고 일단 일어서서 움직이세요.”
/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

아시아문화원 ‘제3기 ACC·ACI 시민참여혁신단’ 발대



아시아문화원(원장 이기표)은 최근 국립아시아문화전당 다목적회의실에서 ‘제3기 ACC·ACI 시민참여혁신단 발대식’을 열었다. <사진> 이번 시민참여혁신단은 총 6명으로 구성됐으며, 올해 12월까지 아시아문화전당 현장 체험을 통한 서비스 개선과제 발굴, 혁신성과 모니터링,

신규 혁신과제 발굴 등에 참여한다. 특히 3기 혁신단은 코로나19 대응 등 ACC가 당면하고 있는 현안과 관련 아이디어를 제안하고 적용할 예정이다. 또 발굴한 제안은 정부혁신 온라인 사이트 ‘광화문 1번가’에 입력해 국민의 공감대를 높여갈 예정이다.
/박성천 기자 skypark@

조선대병원 어업안전보건센터, 영광군 주민 건강 체크 서비스



조선대병원(병원장 정중훈) 어업안전보건센터(센터장 송한수)는 전남해양수산과학원과 함께 최근 영광군 두우마을회관에서 어업인을 대상으로 ‘찾아가는 어업인 예방보건서비스’를 실시했다. 이번에 실시한 예방보건서비스는 영광군 어업인을 대상으로 혈압 및 혈당 검사와 같은 건강체크와 함께 어업활동으로 지치지 쉬운 근육을 위한 스트레칭법을 교육했다.
<조선대병원 제공>

임홍식 삼성인베스트먼트대표, 전남 공동모금회에 2000만원 성금



임홍식 ㈜삼성인베스트먼트 대표가 최근 전남 도사회복지공동모금회에 성금 2000만원을 기탁했다.<사진> 임 대표는 전남 아너소사이터티 79호 회원이다.
성금은 코로나19로 어려워진 지역사회 복지현안 문제를 해결하는 데 지원될 예정이다.

임홍식 대표는 “지금 같은 재난상황에서 지역에 계신 이웃들이 좌절하지 않고 다시 일어설 수 있게 어려울 때 일수록 더 나뉘어 한다고 생각해 기부를 결심했다”며 “어려움을 겪는 이웃에 조금이나마 보탬이 되길 바란다”고 말했다.
/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

GIST 김인수 교수, 국가과학기술자문회의 심의위원 위촉

지스트(광주과학기술원) 지구·환경공학부 김인수(연구부총장) 교수가 최근 대통령직속 제3기 국가과학기술자문회의 심의위원으로 신규 위촉됐다.



지스트 김인수 교수를 비롯한 5명 신규 심의위원들의 임기는 1년이며, 2021년 6월 26일 까지 활동할 예정이다.

국가과학기술자문회의는 국가과학기술의 혁신을 위해 설치된 대통령 직속의 헌법기관으로 자문회의와 심의회의로 구성된다. 특히 심의회의는 ‘국가과학기술자문회의법’에 근거한 과학기술분야 최고 심의기구로서 의장(대통령)과 부의장 및 과학기술 관련 교수를 중심으로 한 9명의 민간위원과 정부의 5개 부처 장관 및 과학기술

보좌관(간사위원)으로 구성되며, 과학기술 분야 정책과 예산을 최종 심의한다.

김인수 교수는 “과학기술연구에서 인간중심을 강조하며, 4차 산업혁명을 선도하는 과학기술의 혁신과 인력 개발을 통해 국가 발전에 동참하겠다”고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

인사

◆광주 남구청
◇5급 승진 의결 ▲자치행정과 오혜순 ▲복지정책과 이병술 ▲자치행정과 송승현
◇5급 교육 의결 ▲문화관광과 양동석 ▲민원봉사과 이해구 ▲건강증진과 양미애

오늘의 날씨

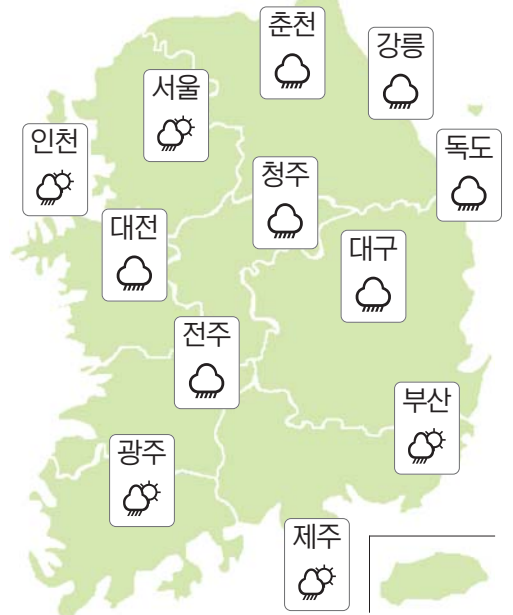
해돋이	05:21	달뜨기	14:36
해질	19:51	달짐	01:27

도로 미끄럼 주의

오후에 대부분 지역 비 그치겠다.

광주	비온뒤غم	21/23	보성	비온뒤غم	19/24
목포	비온뒤غم	20/23	순천	흐리고비	21/26
여수	비온뒤غم	21/25	영광	비온뒤غم	20/23
나주	비온뒤غم	20/23	진도	비온뒤غم	20/24
완도	비온뒤غم	21/24	전주	흐리고비	21/22
구례	흐리고비	21/24	군산	비온뒤غم	21/23
강진	비온뒤غم	21/25	남원	비온뒤غم	20/23
해남	비온뒤غم	20/24	흑산도	비온뒤غم	18/23
장성	비온뒤غم	20/22			

◇전국 날씨



◇바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	1.0~4.0	0.5~1.5
	면바다(북)	2.0~4.0	1.0~2.5
	면바다(남)	2.0~4.0	1.0~2.5
남해서부	앞바다	1.0~4.0	0.5~1.5
	면바다(서)	3.0~5.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~4.0	1.5~2.5

◇물때

목포	간조	만조
	02:13 14:55	09:20 22:10
여수	10:35 23:21	04:16 17:23

◇생활지수

식중독	자외선	미세먼지
위험	높음	좋음

◇주간 날씨

7/1(수)	2(목)	3(금)
19/28	20/59	21/29
4(토)	5(일)	6(월)
21/29	21/27	23/28

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr01나
광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

일침

▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.

▲청소년전화062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용센터, 노인학대 신고=연제는 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.

▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램

램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물에 의해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.

▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.

▲광주남구중독관리통합지원센터=중독 문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강자치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 후회를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁

독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용 품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스=월·금요일 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구 5개 아파트 단지 내 주민 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률휴대터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금요일 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.

▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담. 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

모집

▲신창동 보은사 목련합창단 단원=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.

▲정보기술분야 직업훈련생=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.

▲시니어플래너지도새사(자격반)=시·군·구 자부모집, 한국차매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

▲블로그 창업희망자 숙성교육생=스마트폰 활용가능자 수시모집, 5~6명이던 개강, 광주대성초등학교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.

▲인생이모작 카운슬러=인생2막 생애재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험 있는 48~58세 남녀 모집, 실버제조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.

▲초록우산 어린이재단 광주기정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.

부음

▲김해승씨 별세, 김동기·동안·지연·미연씨 부친상=발인 7월 1일(수) 광주수원장례식장 2층 특실 062-959-4444.