

광주일보 10기 리더스아카데미-장수과학자 박상철 전남대 연구석좌교수

“전 세계 백세인의 공통점은 ‘부지런함’에 있죠”

팔굽혀펴기 100개 곡성 어르신 피아노 배우는 99세 대주교... 베풀고 규칙적인 삶이 장수비결



“우리는 지금 100세를 넘어서 120세를 이야기할 정도로 오래 사는 것이 당연한 시대에 살고 있습니다. 그리고 힘없는 노인이 아니라 건강하게 장수하는 백세인이 될 수 있습니다. 나이가 많아져 할 수 없다는

마음을 버리고 무엇이든 할 수 있다는 자세로 배우고 어울리며 실천하는 삶을 살아보세요.”

‘장수과학자’ 박상철(74·사진) 전남대학교 연구석좌교수가 지난 13일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제10기 광주일보 리더스아카데미 강연자로 나섰다. 박 교수는 세계 곳곳의 장수촌을 찾아다니며 장수의 비결을 찾아내고 있는 노화 연구 분야의 세계적인 권위자다. 강의를 통해 많은 사람들에게 행복하고 건강하게 오래사는 방법을 널리 알리고 있는 박 교수는 이날 ‘장수시대의 현실과 미래’를 주제로 축복받는 장수의 비결을 이야기하는 시간을 가졌다.

100년 이상 생존한 사람을 ‘백세인(百歲人)’이라고 말한다. 초고령사회를 앞두고 있는 우리나라에서도 백세인은 늘어나고 있는 추세다. 현대사회에서의 백세인은 단순히 오래 사는 것에 만족하지 않는다. 행복하고 건강하게 오래 사는 것이 모두의 바람이 되고 있다.

“30년간 서울대 의과대학 교수로 재직하다 그만두고 노화에 대한 연구를 시작했습니다. 1995년 서울노화종합건강연구를 시작으로 서울지역 백세인 기초조사, 국제백세인 비교조사, 백세인 전국 조사를 진행하며 건강한 삶을 누리는 백세인들을 만날 수 있었습니다. 대표적인 장수촌으로 불리는 ‘구곡



박상철 전남대 연구석좌교수가 지난 13일 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제10기 광주일보 리더스아카데미에서 건강한 장수 비결에 대해 강의하고 있다.

최현배 기자 choi@kwangju.co.kr

순담(구례곡성순창담양) 백세 어르신들도 꾸준히 만나오고 있어요.”

박 교수가 지난 20년간 연구해 온 전 세계 백세인들의 공통점은 부지런함이었다. 100m 달리기 대회에서 30초에 달려 유럽 챔피언이 된 폴란드 할아버지, 마라톤 풀코스를 8시간만에 완주한 영국 할아버지, 수영 1500m를 완영한 일본 할머니, 하루에 팔굽혀펴기를 100개씩 한다는 곡성 할아버지까지 ‘백세인이 될 할 수 없다’가 아닌 ‘백세인도 할 수 있다’라는 걸 보여줬다.

“올해 102세가 된 철학자 김형석 선생님은 일년이면 외부 강의를 150~200회가 있는데 불과 몇 년 전까지만 해도 그 많은 강의를 지하철이나 버스를 타고 다니셨습니다. 지난 8월 광주 영주동성당에서 백수 감사미사를 직접 주례한 윤공희(99) 대주교는 매일 2층에 있는 서재를 서너번씩 오르내리며 독서를 하고 30~40분씩 정원을 거닐고 식사 시간에도

반찬을 직접 차리거나 설거지도 맡아서 하신다고 합니다. 얼마전부터는 피아노를 배우고 계신다고 해요.”

광주 출신 정소파 시조시인이 100세였던 2012년 만났던 일화도 소개했다. 매일 아침 일찍 일어나 시를 쓰고 문학지와 시집을 읽으며 산보를 거르지 않던 시인이었다.

“저서 일어남과 여섯시 시계소리/ 어쩌면 그렇게도 딱 맞추어 치는 겐가/ 버릇은 하나의 기계나도 몰래 놀았다/ 아침엔 무얼하며 저녁나절 무엇이나/ 일정한 하루일과 알맞게 가려 놓고/ 그대로 실행하고 몸 고르기 알맞다/ 인생 오래살고 보니 더 살기도 쑥스럽다/ 하지만 주어진 삶 거부함도 우서 읊다/ 오늘도 주어진 삶 바르네로 살아요.”

“정 시인이 100세 생일날에 쓴 시조입니다. 이 시 안에 시인의 장수비결이 다 담겨 있습니다. 부지런하고 적절하게 생활해 온 규칙적인 삶, 그렇게 살면

서도 매일매일 반성하며 산다는 구절을 보면서 감동을 했던 기억이 납니다.”

박 교수는 마지막으로 장수 건강시대를 위한 ‘기본원칙 3강’과 ‘실천강령 8조’를 제시했다.

“건강한 장수를 위해 ‘하자’, ‘주자’, ‘배우자’를 기억하세요. 어떤 일을 하겠다는 결심, 받기만 하지 말고 주려는 마음 자세, 망설이지 말고 새로운 것을 배우려고 해보세요. 또한 몸을 움직이고, 마음을 쏟고, 변화에 적응하고, 규칙적으로 생활하고, 절제하고, 나이 탓하지 말고, 남의 탓하지 말고, 가족·이웃·친구와 어울리는 삶을 살아주세요.”

한편, 지난 6일부터 시작된 광주일보 리더스아카데미 2학기 강의는 매주 화요일 오후 7시에 진행된다. 오는 20일에는 크로스오버밴드 ‘화양연화’와 함께 하는 야외음악회, 27일에는 철학하는 사회탐구 영역 스타강사 문성욱 대표의 강연이 이어진다.

이보람 기자 boram@kwangju.co.kr

광주서구노인종합복지관 홀몸어르신에 후원 물품

광주서구노인종합복지관(관장 전명우)은 최근 홀몸어르신 374명에게 식료품 키트 및 후원물품을 전달했다. (사진)

복지관은 ㈜광주신세계와 금호타이어의 지원으로 총 260명의 어르신에게 500만원 상당의 명절 제수용품 및 식료품 키트를 지원하였고, 네이버 해피빈을 통해 모금된 후원금으로 백미 10kg 108포와 명절 음식 세트를 전달했다.

또 상무수치와 김수관 원장도 나눔에 참여해 홀몸어르신 50명에게 식자재를 지원했으며 이 외에



도 지역 소상공인들의 나눔이 더해져 어르신들에게 풍성한 음식과 후원품을 전달했다.

김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

산업인력공단 광주본부 다양한 사회공헌 활동

한국산업인력공단 광주지역본부(본부장 허서혁)는 최근 인직원들의 자발적인 참여로 다양한 기부활동을 펼쳤다.

산업인력공단 광주본부 인직원들은 자발적 참여를 통해 성금을 모금해 광주시 남구 사회복지법인 소화자매원에 전달했다.

(사진)

또 유관기관으로부터 기증받은 홍보물품과 직원들의 애장품을 모아 ‘아름다운 가게’에 기부하는 ‘빛고을 청령 리사이클 센터’ 활동을 2020년 이후 올해까지 3년 연속 진행하기도 했다.

허서혁 본부장은 “우리사회가 건강하게 움직일 수 있는 배경에는 보이지 않는 곳에서 헌신하시는 분들의 노고가 크다”며 “3년째 이어지는 코로나19 상황속에서도 이웃과 함께 나눔을 실천해 따뜻한 사회가 되길 기원한다”고 말했다.

박기용 기자 pboxer@kwangju.co.kr



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

화촉

▲김동수(전광주시보건환경연구원)-박혜원(웅진육아원)씨 장남 우석군, 신영세-양정숙씨 장녀 정은양=25일 오후 1시 광주 드메르웨딩홀 2층 베일리홀. 062-228-0000.

▲이재호(머니투데이 머니S 부장)씨 딸 혜원양=17일 오후 1시 광주시 서구 풍서자로 제이아트웨딩컨벤션 1층 아모레홀. 062-369-5200.

알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.

▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.

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

▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

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

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

▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.

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

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

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

▲비영리민간단체 노후를 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) 장의입관

용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

모집

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

▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용가능자 수시모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.

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

▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상, 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업

오늘의 날씨

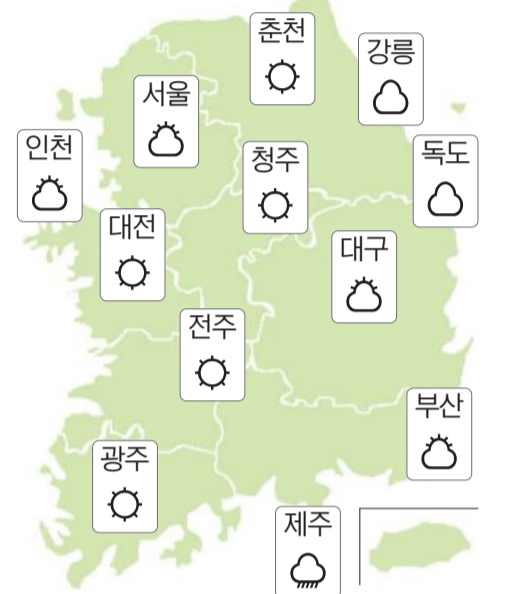
해돋이	06:15	달뜨기	18:40
해질름	21:29	달지기	11:02

여름인 듯 가을인 듯

최저기온 21도 최고 31도로 평년보다 2~3도 높겠다.

광주	맑음	23/31	보성	흐린맑음	21/28
목포	맑음	23/29	순천	구름맑음	22/30
여수	흐린맑음	23/27	영광	맑음	21/31
나주	맑음	22/30	진도	맑음	22/28
완도	흐린맑음	23/28	전주	맑음	22/31
구례	구름맑음	20/30	군산	맑음	21/32
강진	구름맑음	22/29	남원	구름맑음	21/30
해남	맑음	22/29	흑산도	구름맑음	22/26
장성	맑음	21/31			

◇전국 날씨



◇바다 날씨

		오전		오후	
		파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	1.5~2.5	1.5~2.5	1.5~2.5	1.5~2.5
	면바다(북)	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(남)	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0
남해 서부	앞바다	1.5~3.0	1.5~2.5	1.5~2.5	1.5~2.5
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0

◇물때

목포	간조	만조
	10:16	05:11
	22:39	17:44
여수	05:33	12:00
	17:50	23:53

◇생활지수

식중독	자외선	미세먼지
위험	매우 높음	좋음

◇주간 날씨

16(금)	17(토)	18(일)
23/31	22/31	24/32
19(월)	20(화)	21(수)
24/29	18/25	17/24

능력개발원 061-320-7024.

▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

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

부음

▲정두레씨 별세, 임윤(전 금호아시아나그룹 상무)·윤섭·영·영애(광주365재활병원)·영금씨 모친상, 김민석·나철원(장성군의원)씨 장모상, 안점옥(광주대 교수)·김명희씨 시모상, 임시은(한국산업기술평가관리원 전임연구원)씨 조모상=발인 15일 오전 8시 30분 광주 송정장례식장 3호실. 062-941-440.