

광주일보 12기 리더스아카데미-서울아산병원 정희원 교수 '느리게 나이 드는 습관으로 갓생 살기' 강연

“건강한 생활습관으로 꾀고 길게 살아야죠”

스트레스·불균형한 생활 방식 현대인들 건강에 악영향 끼쳐 노화 속도 늦추는 뾰한 방법들 지금 당장 실천하는 것이 중요



“노화의 속도를 늦추기 위한 가장 중요한 방법은 지금 바로 실천할 수 있는 작은 습관부터 시작하는 것입니다. 식습관과 운동, 그리고 충분한 수면은 젊음과 건강을 유지하는 기초가 됩니다.”



정희원 교수가 29일 광주 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '광주일보 12기 리더스 아카데미'에서 '느리게 나이 드는 습관으로 갓생 살기'를 주제로 강연하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

29일 라마다 플라자 광주호텔에서 열린 제12기 광주일보 리더스아카데미 강단에 선 서울아산병원 노년과 정희원 교수는 '느리게 나이 드는 습관으로 갓생 살기'를 주제로 강연을 펼쳤다. 이날 정 교수는 특히 현대인의 과도한 스트레스와 불균형한 생활 방식이 건강에 미치는 영향을 경고하며, 중용의 중요성을 강조했다. “사람들과 얘기를 나누다 보면 종종 ‘꾀고 짧게 사는 것’과 ‘가늘고 길게 사는 것’ 중 하나를 선택하라는 식의 ‘밸런스 게임’을 요청받고 합니다. 하지만 저는 이 문제를 이분법적으로 바라보지 않습니다. 스트레스 호르몬도, 잠을 줄이는 것도 뭐든 적당한 것이 중요합니다. 너무 자신을 몰아붙이지 말고 적절한 스트레스 관리를 통해 우리는 ‘꾀고 길게 사는

습’을 지향해야 합니다. 일상에서 건강한 습관을 잘 유지하면, 꾀고 길면서도 건강하게 사는 것이 가능합니다.” 정 교수는 느리게 나이 드는 방법은 ‘뾰하다’며, 중요한 것은 그 방식을 일상에서 습관화하는 것이라고 말했다. ‘잘 먹어라’, ‘잘 운동해라’, ‘잘 자라’ 등 누구나 아는 내용이라는 것이다. “문제는 이게 내 삶의 패턴이나 내가 생각하는 삶의 지향점과 합치기 되지 않으면, 내가 원하는 생활 습관은 절대 내 몸으로 들어오지 못합니다. ‘갓생’을 산다고 하면서 ‘자기 돌봄’을 갖다 버리고 하루에 4시간 반만 자고, 15시간 일하거나, 혹은 ‘올로’를 즐긴다며 매일 술을 마시면 ‘가속 노화’가 됩니다.

잘 나이들기 위해서는 누구나 다 아는 ‘잘 먹기’, ‘꾸준히 운동하기’, ‘잘 자기’를 일상 속에서 실천해야 합니다.” 정 교수는 수면 부족으로 인한 도파민 중독 상태가 우리 삶에 미치는 영향을 설명하며 수동적인 방식이 아닌 적극적인 신체활동, 인지활동, 사회활동을 통해 내재역량을 강화할 것을 제안했다. “도파민 중독 상태에 빠지면 선호하는 음식의 특성이 바뀝니다. 뇌가 그렇게 바뀌는 거죠. 단 음식이나 기름진 음식, 술, 담배에 대한 욕구가 강해지고, 핸드폰을 스크롤 하며 ‘숏폼’을 계속 보게 됩니다. 술, SNS 등 수동적으로 나에게 자극을 주는 방식이 아닌 일상의 작은 즐거움에서 도파민을 얻는

것이 중요합니다. 운동, 산책, 독서, 사회생활 등 어느 정도의 노력이 필요한 적극적인 방식을 통해 소소한 성취를 느끼면 인지능력이 좋아지고 뭔가에 몰입할 수 있는 상태를 만들 수 있습니다.” 마지막으로 정 교수는 ‘꽃이 피지 않는다면 바로 잡아야 할 것은 성장환경이지 그 꽃이 아니다’라는 알렉산더 덴 헤제르의 말을 인용하며 삶의 습관을 바로잡는 것의 중요성을 강조했다. 한편, 광주일보 제12기 리더스 아카데미는 오는 11월 12일 KAIST 김대식 교수를 초청해 뇌과학과 인문학 지식을 바탕으로 미래 시대 인류에게 필요한 것들에 대한 강연을 연다. /김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr



지역아동센터광주지원단, 쌀 4000포 전달

남부대학교 산학협력단이 위탁운영하는 지역아동센터광주지원단(단장 최강남)은 지난 23일 쌀 4000포를 지역아동센터에 전달했다. (사진) 이번 쌀 지원은 지역사회 아동들의 건강한 성장을 지원하기 위해 NH투자증권이 후원하고 세이브더칠드런 서부지역본부와 함께하는 사회공헌사업 일환으로 진행됐다.

최 단장은 “지역아동센터에 따뜻한 관심과 사랑을 전해준 NH투자증권과 세이브더칠드런 서부지역본부에 깊은 감사를 드린다”고 말했다. 지역아동센터광주지원단은 종합적인 아동복지 서비스를 제공하는 광주 서구 내 지역아동센터를 지원하고 지역사회 아동들의 꿈과 행복을 응원하는 곳이다. /윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr



빛고을노인건강타운 ‘세대공감 페스티벌’ 개최

광주사회서비스원 소속 빛고을노인건강타운(본부장-김옥덕)은 30일 타운 야외 잔디광장에서 1:2:3세대와 지역사회가 함께하는 ‘세대공감 페스티벌’을 개최했다. (사진) 이날 행사에는 이정선 광주시교육감, 최지현 광주시의회 환경복지위원장, 김대삼 광주시사회서비스원장 등 단정장과 어르신, 지역민 등 1000여명이

참석했다. 빛고을타운은 모든 세대가 즐길 수 있는 다양한 놀이와 체험부스는 물론 자원 재활용과 나눔문화 확산을 위한 취지로 취약계층의 따뜻한 겨울나기를 위한 수익금 마련 행사인 ‘플리마켓’을 운영해 의미를 더했다. /정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

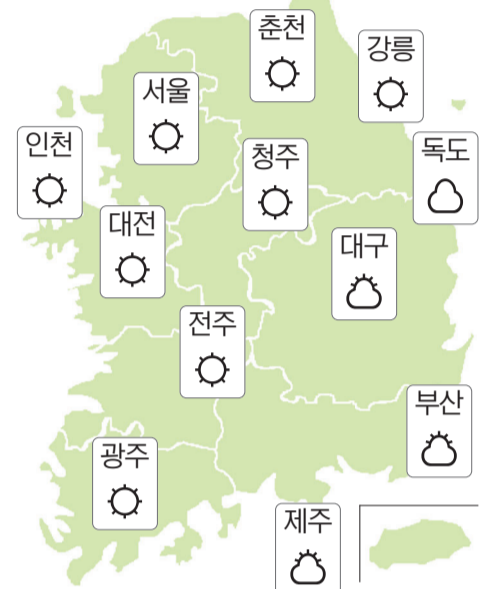
해돋이	06:53	달뜨기	05:30
해질	17:39	달짐	16:50

건강관리 유의

낮밤 기온차 10도 내외로 크겠다.

광주	맑음	11/23	보성	구름많음	11/21
목포	구름많음	13/23	순천	맑음	12/23
여수	구름많음	16/21	영광	맑음	9/23
나주	맑음	9/23	진도	구름많음	12/23
완도	구름많음	15/23	전주	맑음	10/23
구례	맑음	9/23	군산	맑음	11/21
강진	구름많음	12/23	남원	맑음	9/22
해남	구름많음	12/23	축산도	구름많음	16/21
장성	맑음	9/23			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전		오후	
		파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(북)	1.5~2.5	1.5~2.5	1.5~2.5	1.5~2.5
	면바다(남)	2.0~3.5	2.0~3.5	2.0~3.5	2.0~3.5
남해 서부	앞바다	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0
	면바다(서)	1.5~3.5	1.5~3.5	1.5~3.5	1.5~3.5
	면바다(동)	1.5~3.5	1.5~3.5	1.5~3.5	1.5~3.5

◇ 물때

	간조	만조
목포	06:37	01:16
	19:00	13:45
여수	01:58	08:26
	14:24	20:25

◇ 생활지수

미세먼지	보통
------	----

◇ 주간 날씨

11/1(금)	2(토)	3(일)
14/18	16/22	14/21
4(월)	5(화)	6(수)
13/16	5/13	5/15

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr011나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0631 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 저소득층, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주·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, 학대피해노인전문상담, 노인학대 신고=연제노인학대로 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·차매·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=마음건강중추치료연영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

- 우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 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. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사람다우협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장터서비스=기초생활 수급자, 저소득층, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안 내=방과후 돌봄이 필요한 아동들을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·숙식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홍탁터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월-

금요일 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.

- ▲빛고을아동보호전문기관=학대피해아동, 피해아동의 가족 및 아동학대행위자를 위한 상담·치료 및 교육, 가정의 사후관리, 일상생활지원 등 다양한 서비스 제공 062-675-1391.(아동학대 신고 전화 112)

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주지역위탁지원센터 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 사용 가능자 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 대광로제비마을

파트 후문 80미터 010-4622-7838.

- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어물러내지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당) =한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.
- ▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4-6시, 회비 무료 010-3636-6410