투데이 칼럼

장수하는 스피치

김 양 옥
전주교대 평생교육원 전담교수

진시황 이래 정복될 수 없는 것이 노화라 생각해 왔다고 볼 수 있지만 노화의 과학은 아주 빠른 속도로 발전하고 있다.

오늘 태어난 아이는 작년에 태어난 아이보다 평균 3개월 정도 더 오래산다.

1800년대에는 기대수명이 40세였지만 200년 후인 현재에는 85세 이상을 너끈히 기대할 수 있다.

노인학 교수이며 의사인 "로르앤케니"는 "노화의 정복" 책에서 생물학적, 사회적, 심리적 토대에 관해 설명하고 운동, 섹스, 마음챙김을 위한 명상, 다이어트, 인간관계 적극적인 인생참여 등 노화를 거스를 수 있는 다양한 방법을 분석한다. 이탈리아 사르데나, 일본의 오키나와, 미국의 캘리포니아 그리스 이키리아는 블루존(Blue zom)으로 노화의 비밀을 풀어 줄 곳이다.

단지 수명만 긴게 아니라 체력도 좋고 병도 덜걸린다.

이곳에서는 100세 넘어서도 건강하고 신체적으로 활발하게 생활한다고 한다.

블루존의 공통점은 삶과 목적과 호기심을 가진 것, 웃음, 우정, 소속감을 즐기고식사나 술을 함께하고, 친구나 가족과 강한 유대관계가 있는 것, 뚜렷한 삶의 목적이다.

인생의 뚜렷한 목적은 7년 정도 수명을 늘려준다는 연구도 있다.

노화의 결론은 여러 요인의 결합으로 일어나지만 그 중 80%는 우리가 통제할 수 있다는 연구이다.

뉴질렌드의 한 연구에서는 38세 젊은성인 1000명을 추적 연구해 이들 간 노화 시계가 20년의 차이를 보임을 밝혀냈다.

생물학적 퇴보의 속도는 폐, 치아, 심박, 신장, 뼈 등 모든기관에서 드려났다.

노화의 가속은 보편적으로 일어난다.

노화를 설명하는 하나의 공통점이 존재하며 "젊음의 묘약"도 만들 수 있음을 알려주었다.

우리 몸속 염색체를 연구해 노화과정에 가진 큰 영향을 미치는 DNA2 유전자를 찾아냈다.

이 유전자의 활성여부가 세포 노화를 통제함을 밝혀냈다는 것이다.

1991년 데이비드 스노든의 종단연구는 수년 678명의 건강을 추적했고, 사후 뇌 연구까지 하였다.

젊은 시절의 태도와 언어 기질이 중요하다는 것이니. 모든 수녀가 20세부터 간증문이나 도다지로 70년 이후 노화상태를 비교했더니. 긍정적 감정 스피치를 더 많이 표현한 수녀는 덜 낙관적인 수녀보다 평균적으로 10년 정도 더 오래 살고 치매에 걸리는 비율도 낮았으며. 더 건강하고 관계능력이 좋았다.

우정의 역할도 큰데 심지어 동물도 사교성이 있는 개, 원숭이, 돌고래, 쥐등 동물은 평균적으로 수명이 길다고 연구되었다.

좋은 우정을 잘 나누는 언어생활을 스트레스, 심장질환, 염증완화에도 도움을 준다는 것이다.

우정도 뇌를 자극해 인지력을 향상 시켜주는 것이다.

성생활의 관련성에서 부부에게 성행위는 삶의 질과 깊은 상관관계가 있다.

성생활이 규칙적으로 활발한 사람은 노년에도 삶의 질이 더 좋아 젊음의 노화 방지에도 좋다.

숙면의 가치도 중요한데 50세 이상 하루 수면 시간이 7시간 미만이거나 9시간 이상인 경우 모두 기억력, 집중력, 학습력 등에 문제가 생긴다고 한다.

여기서 중요한 교훈은 삶의 스피치가 중요하다는 것이다.

젊다고 생각하면 생물학적 나이도 젊어지고, 즐겁다 생각 하면 즐거워진다는 진리이다.

오늘도 내일도 자신과의 자기 대화를 어떻게 하며 살아가야 하는가?

물론 긍정적 생각, 즐기며 재미있게 살아가는 생각이 필요하고 규칙적인 생활이 중요하다.

80세에 딴 운전면허를 가지고 105세에도 운전한 외국의 사례가 있는데. 매일 씩씩하게 산책하며 젊음을 말하고 요가를 하며 마음수련을 하며 용기와 자신에 대한 믿음 낙관적인 태도를 무기로 열정적으로 생활한다.

결론적으로 긍정적인 말과 생활을 하는 사람의 수명이 8년이나 더 길다는 것이다.

100세 장수시대는 멀리 있지 않는 것이고 결국은 운동, 잠, 웃음, 사랑, 관계향상이 젊게하는 보약이다.

보약을 위해 실용학문인 스피치기법 터득하여 자신과의 대화, 타인과의 대화, 우정관계를 잘하고 규칙적인 생활이 장수할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

조코비치, US오픈 우승컵 '번쩍'

노바크 조코비치(2위·세르비아)가 10일(현지시각) 미국 뉴욕에서 열린 US오픈 남자 단식 정상에 올라 트로피를 번쩍 들어 올리고 있다.

시리아 난민 소녀 '리틀 아말'… 11월까지 美 횡단

10세 시리아 난민 소녀를 형상화한 거대 인형 '리틀 아말'이 미국 횡단 여행을 시작했다고 미국 AP통신이 지난 8일(현지시간) 보도했다. 사진은 지난 7일 매사추세츠주 보스턴에서 군중들의 환영을 받는 '리틀 아말'.

사 설

다섯 차례 기준금리 동결

가계부채가 경제 성장을 방해하고 있다. 대표적인 사례가 중국이다. 가계부채가 늘어나면 이자 부담에 소비가 줄어든다. 투자가 부동산 쪽으로 쏠리면서 기업 투자도 일어나지 않는다. 환율 상승으로 순수출이 악화되고 일자리까지 줄어든다.

한국은행이 5차례 연속 기준금리를 동결했다. 그러나 최근 급증한 가계부채가 통화 당국의 발목을 잡을 것으로 전망된다. 한은은 여러 차례 통화 긴축 선호 이른바 매파적인 입장을 유지하며 추가 금리 인상 가능성을 내비쳤다.

하지만 최근 들어 가계부채가 급증하고 있다. 이에 따라 기준금리 추가 인상 등 특단의 대책이 절실하다는 지적이 많다. 문제는 기준금리 동결에도 불구하고 미국 채권 금리 상승에 따른 국내 채권 금리 상승이다.

가계부채 문제에 더해 차주들의 이자 부담은 상당 기간 가중될 수 없다. 이런 점에서 통화 정책을 쉽사리 결정할 수도 없는 상황이다. 특히 기준금리는 멈췄지만 대출 금리는 오르고 있다.

주택담보대출은 지난해 증가세가 둔화되는 흐름을 보였다. 그러나 정부가 대출금리 상승에 따른 차주 부담을 우려해 은행 대출금리 인상 자제를 주문했다. 이에 더해 부동산 경기 부양을 위한 규제·세제 완화 정책까지 펴면서 2분기 들어 급증했다.

문제는 최근 미국 국채 금리가 급등하면서 은행 대출 금리가 상승 조짐을 보이고 있다는 점이다. 미국 국채 금리는 글로벌 금융 위기 때인 2007년의 4.35%까지 치솟았다.

미국 국채 금리가 오르면 상대적으로 안정성이 낮은 한국 채권도 금리가 올라갈 수밖에 없다. 은행 주택담보대출 금리도 상승하면서 이자 부담을 키우고 있다.

한은은 가계부채 급증 상황을 인정하고 억제 조치에 나서야 한다는 입장이다.

실리와 명분 외교정책

정동영 전 통일부 장관이 지난 8월 한반도 평화 유지를 주제로 전주에서 강연을 했다. 이날은 한국, 미국, 일본의 세 정상이 미국 대통령 별장인 캠프 데이비드에서 만나 회담을 가진 날이다.

그는 1시간 30여분 동안 전북지역 통일지도자와 민족통일전북협의회 임원들을 대상으로 한반도의 길을 모색했다. 한미일 군사동맹과 관련해 한미일 대 북중러 구도 강화의 문제점을 지적했다.

특히 정부의 실리와 명분을 취하는 외교 정책 변화 필요성을 강조했다. 그러면서 대륙으로 가는 길 이른바 유라시아 대륙 횡단 열차를 대안으로 제시했다.

이를 통해 대한민국, 즉 한반도가 유럽과 아시아의 중심으로 경제, 국방, 외교 면에서 성장할 수 있다는 주장이다. 아울러 평화 통일의 당위성을 강조했다.

8.15 해방과 정부 수립, 카이로 선언과 포츠담 회담, 휴전, 6.15 남북 공동선언, 김정일 면담, 3차 남북정상회담 및 북미정상회담 등 역사적 사건을 되짚었다.

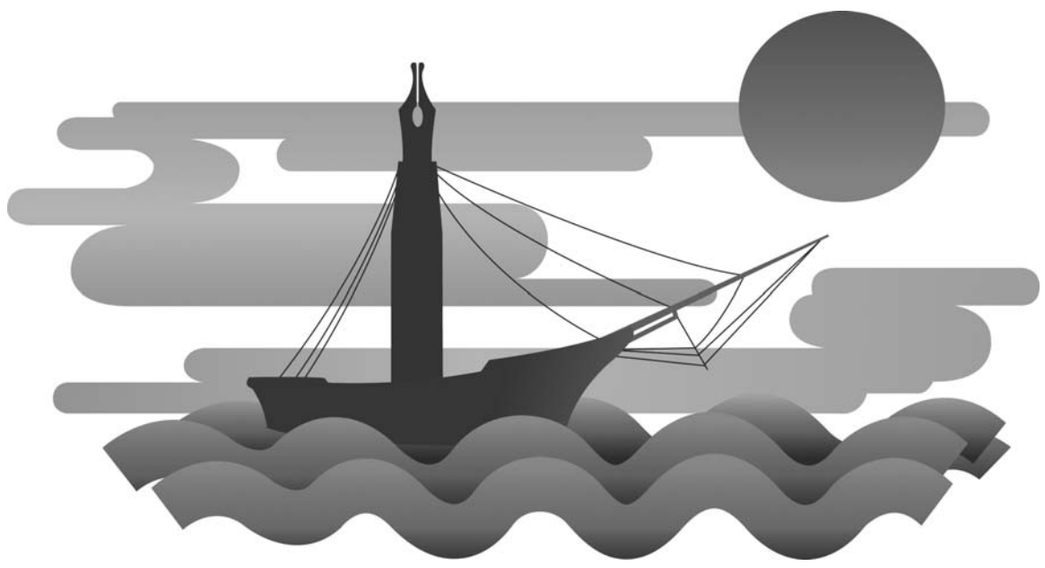
정 전 정관은 미중 관계를 비롯해 EU 주요 국가들의 대중관계, 브라질과 인도 외교 전략, 반도체 전쟁, 바이든 럼스펠드·키신저 면담, 개성공단 건설 등으로 이어지는 대한민국 외교 현대사를 조목조목 설명했다.

경색된 남북 관계를 푸는 것이 과제다. 민족의 숙원인 우리의 통일 기반 사업들을 국민의 열망에 담아내야 한다. 통일은 선택이 아닌 필수다. 이번 행사는 통일부와 민족통일중앙협의회가 후원했다.

민족통일협의회는 1981년 창립됐으며 전북 4,000여명, 전국적으로 10만 명 회원이 활동 중인 단체다.

참석자들은 그의 통일 외교 정책과 관련한 강연에 적극 공감했다. 그는 NSC국가안보 상임위원장과 통일부장관을 역임했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일