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

열대성 폭풍우 '리'로 거세게 몰아치는 파도

지난 16일(현지시각) 캐나다 노바스코샤주 베드퍼드의 해안가 방파제에 거센 파도가 부딪치고 있다. 지난 주말 캐나다 동부 노바스코샤주에 열대성 폭풍우 '리'가 상륙해 수만 명이 정전 피해를 입었다.

전 세계서 '화석연료 종식' 촉구 시위 열려

17일(현지시각) 미국 뉴욕에서 화석연료 종식 촉구 시위가 열려 시위대가 구호를 외치며 행진하고 있다. 이날 전 세계에서 60만 명 넘게 참여한 화석연료 종식 행진이 열려 뉴욕에서는 북미 전역의 청소년 활동가, 원주민 지도자, 뉴욕 풀뿌리 지도자, 기후 활동가 등 7만5천여 명이 참여했다.

사 설

전북노인회 한궁·바둑·장기대회

제9회 대한노인회 전북연합회장배 한궁·바둑·장기대회가 최근 개최됐다. 전주시 완산구 중화산동 전북노인회관에서 열린 이번 대회는 '제10회 전국 노인 건강 대축제'에 참가 자격이 주어지는 전라북도 대표 선수 선발전을 겸해 열렸다.

이날 한궁 대회에서 최종 남자부 1위는 전주시가 차지했다. 2위는 군산시, 3위는 진안군이 차지했으며, 여자부 1위 군산군, 2위 전주시, 3위 진안군이 각각 차지했다.

바둑 대회 1위는 고창군, 2위는 전주시, 3위는 무주군이 차지했다. 또한 장기 대회 1위는 순창군 김병한, 2위는 부안군 김형곤, 3위는 군산시 이내흥 선수가 각각 올랐다.

한궁 남·여 1위 팀을 비롯 바둑 1·2위 팀과 장기 1·2·3위 팀은 전국 노인 건강 대축제 전라북도 대표 선수로 출전하게 된다. 김두봉 연합회장은 "이번 대회는 노인들의 여가생활을 다양화하고 자신감을 키우는 기회가 되었다"고 말했다.

특히, 앞으로도 전북 도내 각 지자체들이 노인들의 건강과 행복을 위해 다양한 문화 체육 활동을 지원해주기 바란다고 강조했다. 요즘 갈수록 노인들의 다양한 체육 프로그램이 요구되고 있다.

다양한 노인 체육 프로그램 신규 발굴에도 적극 나서야 할 때이다. 노인들의 정신 건강과 사회 참여를 증진하는데 노력하는 것이 바로 진정한 선진국으로 가는 길이다.

한편, 이날 대회는 김두봉 연합회장, 김형열 부회장, 김영구 자문위원장, 김홍광 노인지도자대학장, 도내 시·군지회장, 배균석 전북한궁협회장, 허도원 대한한궁협회 사무처장, 고환규 전라북도 바둑협회 이사, 주경덕 전라북도장기협회 이사와 선수 등 모두 2백 여 명이 참석한 가운데 성대하게 개최됐다.

일본 내의 가정연합 역할 문제

최근 일본 내의 '세계평화통일가정연합'의 역할과 활동에 관심이 커지고 있다. 이런 가운데 일본 정부가 고액 헌금 등으로 사회적 문제가 된 '세계평화통일가정연합'에 대해 법원에 해산 명령을 청구할 방침을 굳혔다고 마이니치신문이 최근 보도했다.

보도에 따르면 일본 정부는 가정연합이 이른바 '영감상법'(靈感商法)이나 고액 헌금에 조직적으로 관여했다는 점이 민사 판결 등에서 인정돼 종교법인법 해산 명령 요건인 법령 위반에 해당한다고 판단한 것으로 알려졌다.

마이니치신문은 해산 청구의 구체적 시기에 대해서는 기시다 후미오 총리가 개각과 총선 등 정치 일정을 고려하여 판단할 것으로 예상된다고 전했다. 이에 앞서 지난해 7월 아베 신조 전 총리를 살해한 야마가미 데쓰야가 "어머니가 가정연합에 거액을 기부해 가정이 엉망이 됐다"고 범행 동기를 밝혔다.

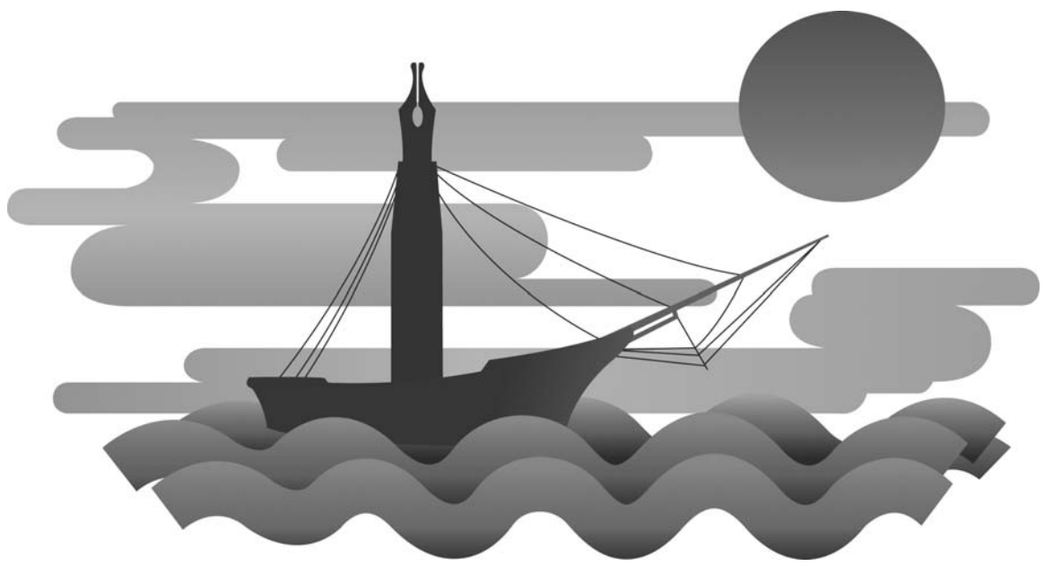
이후 가정연합의 고액 헌금 등이 문제가 되자 지난해 10월 나가오카 게이코 문부과학상에게 해산 명령 청구까지 고려해 교단에 질문권을 행사하라고 지시했다.

문부과학성은 그동안 7차례 질문권을 행사해 교단의 거액 헌금이나 해외 송금, 조직 운영 등 600여 항목에 대한 자료 보고를 요구했다. 도쿄지방재판소는 정부의 청구를 접수하면 해산 명령을 내릴지 비공개로 심리할 전망이다.

아사히신문도 정부가 가정연합에 대해 질문권에 의한 조사를 마치고 도쿄지방재판소에 해산 명령을 청구하는 방향으로 조정에 들어갔다고 보도했다.

요미우리신문은 "정부가 그동안 수집한 자료와 전 신자의 증언을 기반으로 해산 명령 청구의 가부를 신중히 판단할 방침"이라고 전했다. 가정연합에 대해 일본 정부의 최종 결론이 어떻게 나올지 촉각이 곤두서고 있다.

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