

광주매일신문 제11기 창조클럽 아카데미 제12강 '역노화가 아니라 순노화다'

박상철 전남대 연구석좌교수

“불(不)로장생 아닌 순(順)로장생 추구해야”

‘노화로 세포 반응성 저하→생존 지속’ 메커니즘 발견 백세시대 자기부양 능력 강조...“노화 억제보단 수용”

“노화를 억제하고 거부하기보다 수용하고 긍정적으로 대응하세요.”

광주매일신문 주최로 지난 24일 서구 홀리데이 이인 광주호텔에서 열린 제11기 창조클럽 아카데미 제12강에서 박상철(76) 전남대 연구석좌교수가 ‘역노화가 아니라 순노화다’라는 주제로 강연했다.

박 교수는 본강의 앞서 ‘노화’와 ‘장수’를 화두로 던졌다. 이어 햄버거, 소시지를 주식으로 하는 나쁜 식습관에도 불구하고 고령까지 활발한 사회 활동을 이어간 유명 인사들을 소개하며 원수들의 흥미를 유발했다.

94세의 나이에도 여전히 존재감을 나타내고 있는 워런 버핏(Warren Buffett), 100세에 사망한 노벨상 수상자 헨리 키신저(Henry A. Kissinger)를 예로 들면서 ‘워런 버핏은 숙면을 중요시하고 휴식을 충분히 취하며 카드게임과 독서를 즐긴다. 헨리 키신저는 늘 호기심이 가득하고 사명감이 있었다’고 설명했다.

그러면서 박 교수는 “전 세계적으로 기대수명이 늘어나고 있다”고 덧붙였다.

그는 “1·2차 세계대전과 코로나19 팬데믹 시기를 제외하고 기대수명이 계속 증가하고 있다”며 “‘백세인(人)’이 빠른 속도로 늘어나고

있고, 특히 대한민국이 세계 최장수국 중 하나가 될 것으로 예상돼 나이들에 대한 깊은 고민이 필요한 시기”라고 역설했다.

박 교수는 노화를 연구하게 된 계기를 소개하며 강의를 이어갔다.

그는 “발암 물질을 연구하면서 자연스럽게 세포에 관심을 갖게 됐는데, 암세포는 증식해서 문제가 되고 노화는 세포가 증식하지 않아서 문제가 되니 호기심이 생겼다”며 “젊은 세포와 늙은 세포를 자의선으로 공격하는 등 각종 실험을 통해 노화에 따른 반응성의 저하가 오히려 생존을 지속하게 한다는 놀라운 메커니즘(Mechanism)을 발견했다”고 강조했다.

박 교수는 “늙은 세포는 증식을 포기하는 대신 생존을 추구했다”며 노화를 ‘생명을 지키려는 거룩한 노력’으로 정의했다.

그는 장수의 비결로 자신을 책임지고 돌보는 ‘자기부양 능력’을 꼽았으며 최근 노인복지 등 사회·환경적인 변화가 뒷받침되면서 앞으로 백세인들이 더 늘어날 것이라고 내다봤다.

박 교수는 “적절한 자극, 영양, 운동이라는 개인적 노력과 더불어 사회적 시스템이 결합되는 것이 중요하다”며 “장수 사회에서 노년층의 행복감과 자존감 등은 사회 공동체와 밀접한 연관



광주매일신문 주최로 지난 24일 서구 홀리데이 이인 광주호텔에서 열린 제11기 창조클럽 아카데미 제12강에서 박상철 전남대 연구석좌교수가 ‘역노화가 아니라 순노화다’라는 주제로 강연하고 있다.

이 있기 때문”이라고 전했다.

이와 함께 건강 장수 행동강령의 기본 원칙으로 ‘하자, 주자, 배우자’를 언급했다.

그는 “망설임 없이 도전하고 경험 등 가진 것을 나누며 새로운 것을 배우는 자세를 가진다면 늙음은 삶의 거룩한 노정이 될 것”이라며 “노화는 죽음의 과정이 아닌 생명체가 외부의 스트레스로부터 자신을 보호하는 생존을 위한 과정임이 최근 연구를 통해 밝혀졌듯 노화를 억제하고 거부하기보다 수용하는 자세가 필요하다”고 힘줘 말했다.

더불어 박 교수는 노인의 사회적 가치와 순노화의 핵심에 대해 피력했다.

그는 “노인은 글루(glue-풀)와 같아 가족 등 모든 것을 연결하는 핵심 고리로 자부심을 느끼기에 충분하다”며 “순노화를 위해서는 끝까지 스스로 움직여야 한다”고 말했다.

그러면서 “산다는 것은 움직이는 것, 할 일을 하는 것으로, 남에게 의존하지 않고 스스로 자신의 일을 한다면 오래 사는 것이 불편하거나 남에게 부담되는 일이 되지 않을 것”이라며 “받아들이는 순간 노화는 더 이상 두려운 현상이 아니기에 오랜 세월 인류가 열망해 온 불(不)로장생을 벗어나 순(順)로장생을 추구하길 바란다”고 재차 강조하며 열린 환호 속에 강의를 끝맺었다.



담양공고, 전남 학생4-H 과제경진 '우수상' 수상 모습

담양군은 “최근 담양공업고등학교가 전남도 농업기술원이 주최한 ‘전남도 학생4-H 과제경진’ 학교텃밭 프로젝트 분야에서 우수상을 수상했다”고 25일 밝혔다.

전남도는 매년 학생들이 과제 활동 기반 학습을 통해 자기 주도적 문제해결 능력을 배양하고 창의 융합 역량을 갖춘 미래인재로 성장할 수 있도록 학생 4-H 과제경진 공모전을 추진하고 있다.

이번 공모전에 참여한 담양공고는 농심 함양을 위한 텃밭 채소 가꾸기, 교내 환경 정화, 4-H 교육, 교외 문화 체험 등 다양한 활동을 주제로 발표해 우수한 성과를 거뒀다.

제정주 담양공고 4-H회 지도교사는 “이번 성과는 바쁜 학교생활 속에서도 최선을 다해 경진대회를 준비한 학생들의 노력이 만든 결실”이라며 “앞으로도 학생들이 4-H 과제 활동을 통해 발전할 수 있도록 지도에 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

김나빈아 담양군농업기술센터소장은 “4-H 활동을 통해 청소년들이 농업의 중요성을 깨닫고, 지역사회에 긍정적인 변화를 끌어내는 리더로 성장할 수 있도록 지속적인 관심과 지원을 아끼지 않겠다”고 말했다. /담양=정승균 기자



남부소방, 지하주차장 '전기차 화재 진압 훈련' 모습

광주 남부소방서는 25일 “남구 백운동 소재의 한 고층 아파트 지하주차장에서 전기차 화재를 가정한 화재진압 훈련을 실시했다”고 밝혔다.

소방펌프차, 고가사다리차 등 소방차 7대와 소방대원 30명이 동원된 이번 훈련은 ▲송풍기를 활용한 배연 ▲차량 배터리 전용 방화장치 방수 ▲질식소화덮개 장착 ▲전용 소화수조의 설치 순으로 진행됐다.

이영호 119재난대응단장은 “최근 전기차 화재가 증가하는 데다 지하층은 공간 특성상 화재 발생 시 큰 피해로 이어질 수 있어 전기차 화재에 효율적으로 대응 할 수 있도록 진압 전술을 반복 숙달하겠다”고 밝혔다. /주성학 기자



목포소방, 독거노인 생신 축하 행사 모습

목포소방서는 25일 “전날 홀로 사는 어르신들을 위한 생신 파티를 진행했다”고 밝혔다.

목포소방서는 목포이랜드 노인복지관과 협력해 9월 생신을 맞은 지역 내 어르신을 대상으로 신체·마음 건강과 안전을 챙기기 위한 축하 행사를 열었다.

행사는 기념 촬영, 할당 축증, 케이크 커팅, 구급함 전달 순으로 진행됐으며 소방대원 등은 어르신들과 대화를 나누며 외로움을 덜어 주고 정서적 지원을 통해 심리적 안정을 도모했다.

어르신들은 “생일을 챙겨줘 고맙고, 특히 마음을 따뜻하게 위로해주시 큰 힘이 된다”고 감사의 뜻을 전했다.

목포소방서 관계자는 “어르신들의 안전과 건강은 지역 사회가 가장 중요하게 여겨야 할 사항 중 하나”라며 “앞으로도 다양한 지역 기관들과 협력해 어르신들의 안전망을 강화할 수 있는 프로그램을 지속 운영하겠다”고 말했다. /목포=정해선 기자



‘수능 D-50’ 이정선 광주시교육감, 고3 격려 응원

이정선 광주시교육감이 2025학년도 대학수학능력시험 50일을 앞두고 정광고등학교와 분문고등학교를 찾아 수험생들을 응원했다.

이정선 시교육감은 25일 두 학교를 방문해 “학부모, 선생님, 친구, 교육청 모두 고3 학생들을 응원하고 있다”며 “떨지말고 그동안 해온 것을 그대로 하면 수능이 대박 날 것”이라고 격려했다.

시교육청은 수능 D-50일을 맞아 시험 영역별 학습법과 마무리 학습 전략을 유튜브 시교육청 채널에 공개했으며, 안전하고 안정적인 수능 시험이 치러질 수 있도록 시험장(실) 및 감독관

배치 등을 철저히 준비하고 있다.

이 밖에도 시교육청은 자체적으로 마련한 모의평가 ‘광주 최종 완성’을 지난 8월 1차 배포한 데 이어 10월에 2차 배포한다.

이정선 시교육감은 “수능이 50일 남은 시점에서 고3 수험생들이 안정적으로 마무리 학습에 최선을 다할 수 있도록 학습 전략과 지원 대책을 마련했다”며 “남은 기간 공부도, 체력도, 건강도 잘 관리해 수험생 모두가 원하는 꿈을 이룰 수 있도록 적극 지원하겠다”고 말했다. /김대기 기자



서해해경청, 한국해양구조협 5개 지부와 간담회

서해지방해양경찰청은 25일 “전날 서해해경관대 한국해양구조협회 5개 지부와 함께 해양구조협회 활성화 및 민·관 협력 체계 강화를 위한 간담회를 개최했다”고 밝혔다.

이번 간담회에는 이명준 서해지방해양경찰청장과 관련 과장 및 한국해양구조협회 지부협회장들이 참석해 해양 안전과 관련된 주요 사항을 논의하고 상호 협력 방안을 모색했다.

이명준 서해지방해양경찰청장은 해양사고 발생 시 해양경찰의 인력과 장비만으로는 모든 사고에 즉시 대응하기 어려운 점을 언급하며 해

난사고 대응을 위해 민·관의 협조 체계가 필수적임을 강조했다.

이에 한국해양구조협회 지부협회장들은 “서해지방해양경찰청과의 긴밀한 협력을 통해 해양 안전을 위한 노력을 지속해 나가겠다”고 말했다.

이명준 청장은 “이번 간담회는 해양경찰과 해양구조협회 간 유기적인 협력 관계를 구축하고, 국민의 안전한 해양 활동을 위한 기반을 다지는 중요한 계기가 됐다”며 “앞으로도 해양사고 예방 및 인명 구조 활동에 최선을 다하겠다”고 전했다. /목포=정해선 기자



서구, 정신건강·자살 위기대응 협의체 구성

광주 서구는 25일 “전날 ‘정신건강 및 자살 위기대응 협의체’를 구성하고 위원 8명을 위촉했다”고 밝혔다.

정신건강 및 자살 위기대응 협의체는 관련 업무를 전문적으로 수행하는 경찰 및 소방, 정신건강 전문기관, 복지기관 등의 전문가들로 구성됐으며 임기는 위촉일로부터 2년간이다.

이들은 앞으로 정신건강·자살 위기대응체계 역할을 분담하고 정신질환자와 자살위험자의 치료·회복 지원에 대한 방안을 논의할 계획이다. /주성학 기자

또한 정신과적 응급상황 시 신고, 현장대응, 이송 등 단계별 안전 보장 및 신속 대응을 위한 협업체계를 구축해 늘어나는 정신건강 및 자살 위기 상황에 대해 효과적으로 대응할 방침이다.

아울러 협의체 위원들은 앞으로 서구의 정신건강증진사업 수행에 필요한 협의에 참여해 다양한 현장의 의견도 제시할 예정이다.

서구 관계자는 “각 분야의 전문성을 가진 위원들과 네트워크 구축을 통해 주민의 생명보호 및 지역사회 자살률 감소의 발판을 마련하겠다”고 말했다. /주성학 기자



광양제철 ‘찰각사진 봉사단’, 어르신 장수사진 선물

포스코 광양제철소는 25일 “지난 23일 제철소 ‘찰각사진 재능봉사단’이 어르신 장수사진 액자 전달식을 가졌다”고 밝혔다.

이번 행사는 광양시 광양읍 소재 호북경로당에서 진행됐으며, 정인화 광양시장을 비롯해 정상경 광양제철소 행정부소장, 정병관 중마노인복지관장, 지역 어르신 등 40여명이 참석했다.

전달된 사진은 지난 7월 장수사진 촬영을 희망하는 광양지역 어르신 167명을 대상으로 촬영한 사진을 편집해 액자에 담은 것이다.

‘찰각사진 재능봉사단’은 지난 2015년 7월 창

단돼 지역 어르신들의 장수와 건강한 여생을 지원하는 장수사진 촬영과 전달은 물론, 자매결연을 맺은 마을 주민들의 가족사진, 마을 전경사진 촬영 등을 지원하고 있다.

이번 전달식으로 지금까지 ‘찰각사진 재능봉사단’이 어르신들에게 선물한 장수사진은 1천307점이 됐으며, 지역사회에 전달한 사진은 약 4천 783점이다.

정상경 광양제철소 행정부소장은 “앞으로도 봉사단 활동을 적극 지원하겠다”고 말했다. /광양=양홍렬 기자

