



1일 광주시 남구 노대동 빛고을노인건강타운 지하 1층 강의실에서 '책과 공예' 수강생들이 직접 만든 첫 정반을 들어보이며 환한 미소를 짓고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

읽고... 만들고... “지친 몸과 마음 힐링해요”

광주 빛고을노인건강타운 '책과 공예 프로그램' 수강하는 어르신들

독서치료사는 책을 통해 마음의 상처를 치유하는 활동이다. 상대의 문제점을 진단해 차츰 마음을 열어간다. 상대방에게 맞는 책을 읽도록 권해주고 대화를 통해 친밀감을 쌓아가며 책을 읽고 난 후 여러 가지 질문과 답변을 주고받으며 문제점을 해결해 나가는 과정이다.

광주에도 독서치료사 역할을 하기 위해 노력하는 이들이 있다. 광주시 남구 노대동 빛고을노인건강타운 '책과 공예' 프로그램 수강생들이 그 주인공이다. 이들은 독서를 통해 자신의 심리적·정서적 안정을 찾고, 공예 작품을 통해 보람을 느낀다. 수강생 15명(남자 5명·여자 10명) 중 10명은 전직 교사·공무원 출신. 연령대도 만 65세 이상부터 80세 이하까지 다양하다. 나이 들면서도 무언가 자신을 위해 '할 일'을 찾던 이들은 지난 3월 지인 소개 등을 통해 '책과 공예' 프로그램을 수강하게 됐다.

자신은 물론 가족과 남을 위해 베풀 수 있는 좋은 프로그램이라는 것에 공감하게 된 것이다. 이들은 지난 3월 초 첫 강의를 시작으로 7개월째 강의를 듣고 있다. 그간 읽은 책만도 무려 10권. 이들은 독서 외에 공예작품도 만든다. 공예작품은 주로 책 속에 그려진 그림을 보고 만든다.



수강생들이 직접 만든 컵과 수첩장.

손수 만든 작품 전시...보는 이들의 마음 치유

동화책은 어린 손자·손녀들과 교감의 도구

65세 이상 80세 어르신 제2의 인생 꽃 피워

독서를 하면서 마음을 치유하고 공예작품을 통해 보람을 느끼는 게 이 프로그램의 특징이다.

특히 자신 뿐만 아니라 상대방의 마음도 치유해 줄 수 있다는 점도 장점 중 하나다. 수강생들은 그간 자신이 만든 공예작품을 남들이 볼 수 있도록 전시회를 하고 있다.

이들 '나이 들어도 나도 무언가 할 수 있다'는 자신감을 길러주기 위함이다. 현재 빛고을노인건강타운 내 2층 갤러리엔 수강생 15명이 만든 책꽂이·화장대·수첩장·컵·미니협탁·가방·시계 등 공예작품 50점이 전시돼 있다.

수강생들은 이번 첫 전시회를 가진데 이어 연말엔 2차 전시회를 연다는 계획이다.

2차 전시회에선 자신들이 만든 공예작품을 판매, 일부 수익금에 대해선 불우이웃 돕기 성금으로 쓰겠다는 입장이다. 특히 이들 수강생은 공예작품 전시회에 이어 조만간 어린 손자·손녀를 대상으로 책을 읽어주는 행사도 마련하겠다는 포부도 가지고 있다.

강사 민숙희(여·38)씨는 "어르신들이 독서를 통해 지친 심신을 달래고 손쉬운 공예작품을 만들면서 일상의 소소한 즐거움을 느끼는 것 같다"며 "대부분의 어르신들이 그간 단 한 번도 빠지지 않고 출석할 정도로 열의가 대단하다"라고 말했다. 이 프로그램을 이수하면서 일상의 삶도 긍정적으로 많이 바뀌었다는 게 어르신들의 공통된 얘기다.

우선 어린 손자·손녀들에게 그림 동화책을 읽어주면서 서로 교감을 할 수 있다는 점이다. 특히 자신이 만든 공예작품을 평소 알고 지내던 지인들에게 나눠주는 것에 대한 자부심이 느껴진다는 것이다.

또 '나도 할 수 있다'는 자신감과 함께 삶의 활력소가 생긴 점도 삶의 변화 중 하나다. 이 때문에 이 프로그램 접수일엔 신청자들로 문전성시를 이룬다. 이는 수강생들이 자부심을 느끼는 가장 큰 이유다.

매주 화요일 열리는 강의시간이 손꼽아 기다려진다는 수강생들. 이들에게도 작은 바람이 하나 있다. 많은 어르신들이 이 프로그램을 통해 열정 있는 제2의 인생을 살아가게 하는 것이다.

정환균(68) 반장은 "퇴직 후 무엇을 해볼까 고민을 많이 했는데, 내가 무언가를 할 수 있다는 게 얼마나 큰 행복인지 경험해 보지 않은 사람은 잘 모를 것"이라며 "열심히 독서해서 손자·손녀들에게 읽어주고 공예작품을 만들어 남들 앞에 멋있게 보여줄 수 있는 내가 자랑스럽고 뿌듯하다"고 말했다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

광주시 빛고을 노인건강타운 내

시립 제2 요양병원 본격 운영

치매 등 노인질환 전문 치료

광주시 빛고을 노인건강타운 내 시립 제2요양병원이 1일부터 본격 운영에 들어갔다.

1일 광주시에 따르면 시는 광주시 남구 노대동 빛고을노인건강타운 안에 지하 1층·지상 4층 규모(총 면적 4786㎡)의 시립 제2요양병원을 만들었다.

시립 제2요양병원엔 외래진료실·입원실·초음파실·물리치료실이 갖춰져 있다. 시는 내과·신경과·재활의학과 등 3개 진료과목을 개설한 뒤 치매·뇌졸중 등 노인성 질환을 전문적으로 치료한다는 계획이다.

시는 시립제2요양병원 운영을 전남대병원에 10년간 위탁할 방침이다. 시는 시립제2요양병원이 운영되면 노인성 중증 질환으로 장기간 체류할 수 없는 환자들의 부담을 덜어줄 것으로 기대하고 있다.

시는 앞으로 시립병원으로서의 공공성 확보를 위해 전체 입원 병상의 30% 이상을 국민기초생활수급자(의료급여환자)가 이용할 수 있도록 할 계획이다.

광주시 관계자는 "제1요양병원에 이어 제2요양병원이 개원해 광주지역 어르신들의 공공의료서비스 개선과 부양가족의 정신적·경제적 부담도 크게 해소될 것으로 기대하고 있다"고 말했다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

45만 광주 북구민들의 '건강페스티벌'

5일 복지타운 개관 1돌 기념

광주시 북구는 오는 5일 오전 10시께 북구건강복지타운에서 '45만 구민의 꿈과 희망, 건강'을 주제로 '북구! 희망 물결 건강 페스티벌'을 연다고 밝혔다.

북구건강복지타운 개관 1주년을 맞아 열리는 이날 행사는 기념식·수영대회·사생대회·작은 음악회 등의 순으로 진행된다.

수영대회는 수영동호회원 500명이 참석한 가운데 아동부·성인부 등 두 팀으로 나뉘어 개인전(자유형·배형·평형)과 단체전(혼성계영·혼성혼계영·발차기)이 각각 펼쳐진다.

사생대회는 북구건강복지타운 내 꿈나무사회복지관에서 '나의 꿈 나의 미래'를 주제로 열린다.

광장에선 초청가수 공연을 비롯한 벨리댄스·다문화가족 및 주민 노래자랑 등 다채로운 행사가 진행된다.

송광운 북구청장은 "앞으로도 북구건강복지타운이 문화·건강·스포츠 등 복합문화의 장이 될 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

한편, 지하 2층 규모(연 면적 7655㎡)의 북구건강복지타운 주민 체력증진을 위한 시설로 수영장·헬스장·에어로빅실과 지역사회 아동의 권익향상과 복지증진을 위한 상담·치료·정보화실이 갖춰져 있다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

광주시·동구 노인의 날 기념행사 다채

광주시와 동구가 노인의 날을 맞아 다채로운 기념행사를 연다.

동구는 2일 동구 서석동 동구청사 6층 대회의실에서 '제17회 동구 노인의 날 기념행사'를 연다.

이날 기념행사에 박주선 국회의원과 노희용 동구청장, 채명희 동구의회 의장, 김용욱 대한노인회 동구지회장 등 내·외빈 500명이 참석한다.

구는 이날 기념식에서 평소 지역사회 어르신들을 위해 노력하는 등 노인복지증진

에 기여한 주민 22명에 대해 동구청장 표창장을 줄 예정이다. 기념식 후엔 어르신들을 위한 스포츠댄스·실버나타·축하 공연 등 다채로운 행사가 진행된다.

광주시는 4일 남구 노대동 빛고을노인건강타운에서 어르신 1500명이 참석한 가운데 '제17회 노인의 날' 기념식을 개최한다.

식전 행사로 풍물놀이·우리 춤·마술쇼 등 다양한 부대 공연이 펼쳐진다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

작은만남 큰 기쁨!! 친절하고 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

광주일보

개업·성업

구독신청 및 배달사고는 — 독자서비스국 062-220-0551

맛집한겨레 궁동 56-2번지 기톨릭센터뒷편 수미온천장옆 한방오리백숙, 오리훈제, 육계장, 오리탕, 돌솥비빔밥 등 추천메뉴: 반계탕, 오리탕 ☎(062)222-0132	녹슨드림통 동구 광산동 100번지 암태지 통바베큐 100% 국내산 ☎(062)222-0132	고전방 동구 궁동 34-4번지 중앙초등학교후문 도자기, 서양화, 고서화 전문판매점 대표 김회중 ☎(062)224-4869	꽃과사람들 동구 대의동 전일빌딩뒷편 꽃다발, 꽃바구니, 동서양탄관엽, 건조, 화환등 모든 것 대표 박경자 ☎(010)8473-0057	신신예술의집 동구 궁동 예술의거리 기념품전문판매점 대표 서태석 ☎(062)222-1936		
엄마손분식 북구 두암동 농협3거리 종로약국옆 단체주문, 아침주문 예약환영 미리전화주시면 바로 포장해 가실수 있습니다 ☎(010)7202-1521	조선한정식 농성동 새마을금고 연합회옆 프리미엄 전라도식 핸드메이드 "루시아" 김치 전문점 ☎(062)365-6822	백운보석사우나·헬스 남구 진월동 312-1번지 롯데스파옆 헬스·사우나 24시간 영업 ☎(062)222-0132	이건마루인테리어 화정동 723-12번지 벨엘교회옆 건축자재, 인테리어전문 대표 김진환 ☎(062)433-6685	드림종합건설 광산구 쌍암동 694-45번지 3층 토목공사, 건축공사, 철근공사, 시설물유지공사, 전기공사, 소방공사 ☎(062)971-7054	자연건강원 오치동 924-20 오치사거리에서 31사거리길 민들레, 포도초, 허박 가시오가피 전문 ☎(062)222-0132	The 좋은 집 오치동 924-20번지 욕실인테리어, 누수, 탐사 설비, 판넬, 샷시전문 대표 박영권 ☎(010)2607-6949
오리궁댕이두암점 북구 두암동 두암터문사거리에서 영림마트사이 맛치고, 건강치고, 두암동 최고의 맛집 현대인들의 필수영양소, 단체손님예약환영 최고급 명품 오리와 신선한 야채와의 만남 ☎(062)267-5292	HD코리아(주)소니센터광주점 북구 임동 상무대로 1273 임동오거리 Sony 광주 판매 전시장 ☎(062)222-0132	자금성 북구 임동 188-1번지 대보맨션옆 정통중화요리전문 자금성 세트 메뉴판매 ☎(062)222-0132	삼보컴퓨터첨단점 월계동 835-1번지 월계초등학교에서 방통대사이 모든 컴퓨터 수리 전문점 대표 김경모 ☎(062)972-3512	대림당한약방 학1동 29-4번지 남광주사거리 친절하게 진료하는 전통한의사 ☎(062)227-1991	황금가마골소머리국밥 우산동 4-2번지 광주병원신관 가내로기옆 소머리국밥, 수육국밥 전문 전문 ☎(062)572-7272	우리웃빛고을 궁동 62-3번지 예술의거리 중앙초북면 우리웃 한복 전문점 ☎(062)227-6730
서우섬세무회계사무소 쌍촌동 965-18 호남대학교정문앞 지영인강초 세무회계전문 ☎(062)222-0132	꽃핀들화훼유통 신안동 156-2번지 대원시장옆 근조, 축하3단화환전문 꽃바구니, 관엽, 등·서양관 꽃정식의 모든 것 대표 윤봉하 ☎(062)521-1401	렛츠고여행사 북구 유동 106-4번지 대정병원건너 삼원약국2층 서울점, 강진점, 진도점 ☎(062)373-3322	제이당구장 우산동 606-5번지 현대@에서 우체국앞 한남마트2층 국제식 대대보유 대표 도성신 ☎(010)3644-7923	원조왕자관 동구 충장로 101-6번지 YMCA옆 원조 왕자관 美食 중화요리전문 ☎(062)234-4096	(주)대영신발유통 북구 각화동 주공@정문옆 골목 니코보코, 신사회, 숙녀화, 케주얼화 각종신발 도매전문점 대표 김양태 ☎(062)361-6927	진도맛집 월계동 817-5번지 비지락회무침, 우렁회무침 점심: 애호박찌개, 우렁쌈밥 대표 고광숙 ☎(062)971-4488