

브라보! '인생 2막' 여는 백세 인생

“사박사박/장독에도/지붕에도/대나무에도/걸어가는 내 머리 위에도/ 잘 살았다/ 잘 견뎠다/ 사박사박.”
 곡성군 입면 서봉리 탑동마을에 사는 윤금순(82) 할머니의 시 '눈'이다. 당초 '할매 시인'은 한글을 전혀 쓰지도, 읽지도 못했다. 수년전 마을 김선자 길작은도서관 관장의 지도로 다른 할머니들과 함께 한글을 깨친 후 삶의 연륜이 담긴 시를 써서 '시집살이'라는 공동시집을 펴냈다. 할머니들의 사연은 내년 5월께 다큐 '시인할매' (The Poem, My Old

Mother)로 개봉될 예정이다. '호모 헉드레드' (Homo-Hundred), 백세 시대다. 의학기술의 발달로 한국인의 평균 수명이 과거에 비해 비약적으로 늘어났다. 그래서 누구나 퇴직 후에도 20-30년을 어떻게 살아야 할지 고심할 수밖에 없다. 이런 흐름속에서 우리는 주변에서 '저 나이에 도 저런 활동을 하다니!'라는 생각이 들게끔 하는 할머니 시인과 화가 등 노년 에 재능을 꽃피우는 어르신들을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 새롭게 '인생 2막'을 여는 백세인의 세계로 들어가 보자.

전국 최고령 벨리댄스 강사 김은숙(65)씨

“좋아하는 일로 ‘티쳐’ 되세요”



30대 중반에 공직 생활... 직장·학업 병행
 사회복지학 석사... 사회복지사 1급 합격
 이집트 벨리댄스 지도자 1급 자격 취득
 씬없는 도전에 웃음치료사 등 '자격증 왕'

“벨리댄스 특성상 저처럼 고령자가 강사를 하는 경우는 전국을 통틀어 유일할 것입니다.”
 김은숙(65)씨는 전국 최고령 벨리댄스(Belly dance) 강사다. 김 씨의 강의 일정표는 월요일부터 토요일까지 뻘뻘하다. 4곳에 13차례 벨리댄스와 시니어 체조 강의를 나간다. 시전동 주민자치센터와 한영대 평생교육원, 엑스포 힐스테이트에서 벨리댄스를 교육하고, 덕충동 석천마을 회관과 다남동 주간보호센터에서 시니어 체조를 '신바람 나게' 가르치고 있다.
 김 씨는 지난 2012년 12월 23년 동안 몸담아온 공직에서 퇴직한 후 6년째 벨리댄스 강사로 활동하고 있다. 퇴임식때 공언(公言)했던 '시민건강 증진을 위해서 일조하겠다'는 자기 자신과의 약속을 지키는 셈이다. 공무원 시작은 남들보다 다소 늦었다. 결혼 11년차 주부에 두 아들의 엄마였던 김씨는 35살이던 1989년 전남 지방보건직 공채시험에 도전해 합격했다. 늦게 시작한 만큼 더 열심히 노력하며 근무해야겠다는 신념으로 업무에 최선을 다했다.
 50살 무렵에 '퇴직 후 어떤 생활을 할 것인가?' 공리했다. 당시 '정년을 하고 사회복지 분야에 재취업하는 것이 좋겠다'고 생각해 2003년에 한려대 사회복지학과 야간에 입학했다. 직장일과 학업을 병행하는 주경야작(晝耕夜讀) 끝에 4년 후 수석으로 졸업했다. 내진검에 대학원에 진학해 사회복지학 석사학위를 취득했다. 졸업하면 받는 사회복지사 2급에 만족하지 않고 사회복지사 1급 시험에 도전해 합격했다.

이와 함께 직장일과 학업으로 바쁜 시간을 보내던 50대 초반 나이에 친구를 따라 취미로 벨리댄스를 배우게 됐다. 늦은 나이였지만 벨리댄스 매력에 푹 빠졌다. 춤이 좋아 열심히 하다 보니 이집트 벨리댄스 지도자 1급 자격증을 취득했고, 56살에 댄스강사가 됐다. 그때만 해도 퇴직 후 벨리댄스 강사로 활동하리라는 것은 생각하지 못했다.
 “벨리댄스는 상·하체 분리운동이라고 보시면 되요. 몸통이 흔들리는 게 아니고 상체 따로, 하체 따로 그래서 어려워요.”
 김 씨는 1시간 수업을 하면 30분은 '기초' (Basic)를 연습시킨다. 기본이 되는 '힙 펌핑' (hip pumping)이 어떤 근육을 써서, 골반을 좌우로 '툭, 툭' 쳐야하는지를 매일 반복하며 익힌다. 벨리댄스 동작을 세분화하면 상체 16개, 하체 24개 등 총 40개에 달한다. 이처럼 기본을 중시하는 김 씨의 티칭법 때문에 지난 11월 초 개최된 여주시 댄스스포츠 경진대회에서 김 씨가 지도하는 시전동 팀이 대상을, 한영대 팀이 최우수상을 차지하는 영예를 안았다.
 김씨는 30대 중반부터 현재까지 실용성이 새로운 것에 도전해 왔다. 벨리댄스 외에도 백세 시대에 맞춰 시니어운동지도자, 웃음치료사, 치매 예방운동 지도자 등 다양한 자격증을 취득했다.
 김 씨는 퇴직을 앞둔 분들에게 “은퇴 후에 자기가 좋아했던 것을 가르치는 '티쳐' (강사)가 돼라"고 강조한다. “제2의 인생은 자기만 좋아하는 일 하지 말고, 돈벌이 위한 것 말고, 재능을 사회에 환원시키는 일을 했으면 좋겠어요.”

23년동안 몸담아온 보건직 공무원에서 퇴직한 후 벨리댄스와 시니어체조 강사로 변신한 김은숙(65)씨.

전남 독립도서관 '이야기보따리 할머니' 박혜영(68)·황연자(66)·김옥식(64)씨

“봉사는 행복의 열쇠죠”



2015년부터 4년째 전남 독립도서관 '이야기보따리 할머니'로 봉사활동을 펴고 있는 박혜영, 김옥식, 황연자 씨.(왼쪽부터)

손자·손녀 '무릎 교육' 시키 듯
 '이야기 보따리' 풀어주며 소통 힘써
 노인 요양시설·장애인 시설 등도 찾아
 “핵가족 시대 아이들 할머니 사랑 느끼길”

“시각자료를 만들어 동화를 들려주고, (아이들에게) 역할극도 시켜요. 아이들이 서로 하려고 하고, 너무 재미있다고 해요. 또 (이야기보따리 할머니들이) 언제 오나 기다려요.”
 박혜영(68)·황연자(66)·김옥식(64)씨는 4년째 '이야기보따리 할머니'로 활동하고 있다. 세 사람은 전남 독립도서관에서 추진하는 '이야기보따리 할머니' 사업에 대해 제각각 다르게 알게 됐다. 우연히 도서관을 지나다 모집 플래카드를 보기도 했고, 권유나 전화를 받기도 했다. 그렇지만 모두 어릴 적 외할머니가 무릎에 손자·손녀를 앉혀놓고 전래 동화를 들려주던 '무릎 교육'을 머릿속에 떠올리며 봉사활동에 지원했다.
 전남 독립도서관이 지난 2015년부터 진행하는 '이야기보따리 할머니' 사업은 도서관이 없는 14개 사군 지역 유치원과 어린이집, 지역아동센터, 초등학교, 노인 요양시설, 장애인 시설 등지를 찾아가 책을 읽어주는 프로그램이다. '찾아가는 이동도서관-책책 뱅뱅'과 함께 추진돼 호응을 얻고 있다. 2인 1조로 일주일에 두 번 운영된다.
 이를 위해 전남 독립도서관은 사업 첫해인 2015년에 세 사람을 포함한 1기 20명을 선발했다. 4년차를 맞으며 건강 등 이유로 10명이 그만뒀다. 그래서 올해 2기 20명을 추가로 모집해 6주간 교육을 실시한 후 8월부터 본격적으로 운영하고 있다. 초등학교 교사와 유치원 원장 등 퇴직된 경력들이 다재롭다.

박혜영·김옥식씨는 지난 11월 12일 진도 고성초등학교 병설 유치원과 오산초등학교를 찾아 동화 '우렁각시'와 '풍뎠이와 톨톨이'를 읽어줬다. 한 사람당 20분씩 총 40분간 이야기 보따리를 펼친다. 이야기 할머니들은 단순히 동화책을 읽는 것이 아니라 시각자료를 만들어 효과를 높이는 등 어린이들이 책을 가깝게 할 수 있는 계기를 만들어주고자 많은 힘을 쏟는다.
 책 읽어주는 유치원생이나 초등학교 외에도 시각장애인들을 대상으로도 진행하는데 일반인에 비해 집중력이 뛰어나고 한다.
 “말조심을 해야 된다는 주제로 명사성과 선비 이야기를 해줬어요. 끝나면서 '선생님! 어디로 가시는 공' 그래요. 완전히 책이 이야기를 집중해서 들었다는 거예요. '집으로 갑니당' 답하면서 너무 즐겁게 같이 웃어요. 교직 때보다 훨씬 재미있어요. 내가 힐링되고, 너무 기분 좋습니다.”(황연자)
 세 사람은 '이야기보따리 할머니' 활동을 하면서 느끼는 생각도 많다. 아이들이 핵가족화된 가정에서 자란 탓에 자기중심적이고 인내심이 부족하고 협력할 줄 모르는 성향을 띠고 있다고 한다. 그래서 우화동화를 읽어줌으로써 나눔의 중요성과 배려, 겸손, 양보, 참음 등 가치를 알려줘 바른 인성을 갖추는데 조금이라도 보탬을 주려고 애쓴다.
 “지금은 핵가족 시대라 할머니와 교감없는 가정의 많아요. 일단 접근이 할머니이기 때문에 책을 읽고 나면 아이들과 소통을 하려고 그래요. 요즘 아이들에게 할아버지, 할머니가 주는 사랑이 부족하지 않나 싶습니다.”(김옥식)
 세 사람은 동화책 읽어주기 자원봉사 활동을 하며 행복하다고 입을 모은다.
 “퇴직하고 나면 새로운 인생이 시작되잖아요. 후배들에게 '봉사를 하면 행복해진다'고 얘기를 해줘요. 봉사는 행복의 열쇠입니다!”(황연자)

/글·사진·송기동 기자 song@kwangju.co.kr



각국 보청기 전문 A/S센터 상표등록 제2549335호

“인터넷 검색창에 **국제보청기** 를 쳐보세요”

자연의 소리...





국제보청기

필요한 소리만 **똑똑히** 들립니다.
 작은 사이즈로 착용시 **거부감이 없습니다.**
 정직한 우수상품 **가격부담이 없습니다.**

본점 서석동 남동성당 옆 **062) 227-9940**
062) 227-9970

서울점 종로 5가역 1층 **02) 765-9940**