

5060 新중년, 인생 3모작을 꿈꾼다

봉사 활력 신중년

추영식 광주 아버지합창단 단장

“내가 행복해야 내 주변도 행복... 노래로 행복바이러스 전파”



합창을 통해 우리 시대 '아버지'들에게 희망과 용기를 전파하는 '광주 아버지 합창단'.

대학교수 퇴직후 합창단에 입단 의료·복지시설서 자선음악활동

“무엇보다 합창단의 핵심적인 요소는 조화, 하모니(Harmony)입니다. 소리를 내기 앞서서 모든 단원들의 마음이 하나 되는 단계를 거쳐야 소리도 조화롭게 나오니까.”

추영식(68) 광주 아버지합창단 단장은 “지휘자의 지휘에 따라서 노래를 하다보면 근심·걱정을 다 잊어버리고 기분이 변화된 것을 스스로 느낀다”면서 “스트레스 해소는 물론 면역력 강화에도 도움이 된다”고 합창 애찬문을 펼쳤다.

조선대 외국어대학장을 지냈던 추 단장(영문학 전공)은 지난 2013년 9월에 38년동안 재직했던 대학을 명예퇴직한 후 지인의 소개로 아버지합창단에 입단했다.



광주 아버지합창단 추영식 단장

4개 파트(테너·2. 바리톤, 베이스)가 운데 ‘테너2’를 맡아 9년째 활동을 하는 동안 신체적·정신적인 변화를 몸소 느꼈다. 임혹한 IMF 외환위기 때인 1998년 3월 창단된 광주 아버지합창단은 올해 창단 23주년을 맞는다. 단원들은 광주·전남에 거주하는 노래를 사랑하는 아버지 50여 명으로 구성돼 있다. 연령대는 30대부터 최고령 75세까지, 직업도 교사와 의사, 회사원, 택시기사, 자영업자 등 다양하다. 문호는 활

짝 열려있다. 단원들은 매주 월요일 밤 8~10시 광주시 북구 중흥동에 위치한 전남대 동창회관에 모여 윤원중 지휘자의 지도로 연습을 하며 하모니를 이룬다. 그래서 단원들은 ‘월요일의 사나이들’이라는 애칭으로 불린다. 매년 봄(5월)·가을(11월) 정기공연과 지역 의료시설·노인 복지시설·청소년 보호시설 등을 찾아가는 자선음악회를 열고 있다.

지난해의 경우 합창단은 ‘코로나 19’의 확산에 따라 연습과 정기공연에 애로를 겪었다. 전체 연습을 피하는 대신 파트별로 연습하는 등 나름대로 대책을 강구했다. ‘사회적 거리두기’가 완화됐던 지난해 11월에는 두 차례 공연 무대를 마련했다. 7일에는 양산동 호수공원에서 ‘복구민을 위한 코로나 극복 희망콘서트’를, 15일에는 광주 문예회관 대극장에서 제28회 정기연주회 ‘코로나 극복을 위한 치유 음악회’를 개최했다. 적극적인 홍보를 하지 않았는데도 불구하고 코로나가 없던 시즈보다 더 많은 500여명이 객석을 메울 정도로 대성황을 이뤘다.

2019년 1월부터 단장을 맡아 합창단을 이끌어온 그는 합창단이 노래하는 목적에 대해 우선 자신을 변화시키는 것이고, 그 다음에는 가족들이 아버지의 노래를 듣고 좋아하고, 행복할 수 있으면 한다고 말한다. 그리고 합창단처럼 우리 사회에 선한 영향력을 미치는 그룹들이 많아질수록 우리 사회 또한 업그레이드되는 계기가 될 것이라고 강조한다.

마지막으로 추 단장은 ‘신중년’의 새로운 인생설계에 대해 화두(話頭)를 던졌다.

“신중년은 어떤 모습일까 얘기를 한다면 우선 본인이 행복한 길이 무엇인가를 생각해봐야 합니다. 자기가 인정하는 바람직한 활동, 취미도 좋고 사회봉사도 좋고... 거기서부터 행복바이러스처럼 주변으로 확대된다면 우리 사회 나아가 국가, 전 세계가 행복해지지 않겠느냐 생각을 합니다. 그러기 위해서는 가치관의 정립이 중요합니다. 어떤 길이 나와 내 가족, 주변을 행복하게 하고 나쁜 길로 갈 수 있게 하겠는가, 이걸 생각하고 접근한다면 답이 있지 않을까 합니다.” (합창단 홈페이지 <https://sdb.modoo.at/> 문의 010-9473-6922)

/송기동 기자 song@kwangju.co.kr

도전 성취 신중년

김윤미 생활스포츠지도사

“꿈꿀 수 있다는 자신감이 스스로를 더 젊고 건강하게 해”

40대에 도전... 에어로빅 강사 6년차 올해엔 ‘노인스포츠지도사’ 계획

“취미로 계속해오던 에어로빅이 전문직 여성이라는 타이틀까지 가져다 주었네요. 나이 40 넘어서 시작한 일이지만 늦었다는 망설임보다는 끊임없이 스스로에게 ‘할 수 있다’는 주문을 넣었습니다. 나이는 숫자에 불과하다’는 말이 있잖아요. 무언가 할 수 있고, 꿈꿀 수 있다는 자신감이 스스로를 더 젊게 해주는 비결이 아닐까 생각합니다.”

결혼 후 전업주부로 지내왔던 김윤미씨. 10년 가까이 두 자녀를 키우면서 ‘엄마’에 올인했던 그가 지금은 ‘생활스포츠지도사’로 또 다른 길을 걷고 있다. 좀 더 구체적으로 설명하자면 윤미씨는 생활스포츠지도사 2급 자격증을 보유하고 있는 에어로빅 강사다.

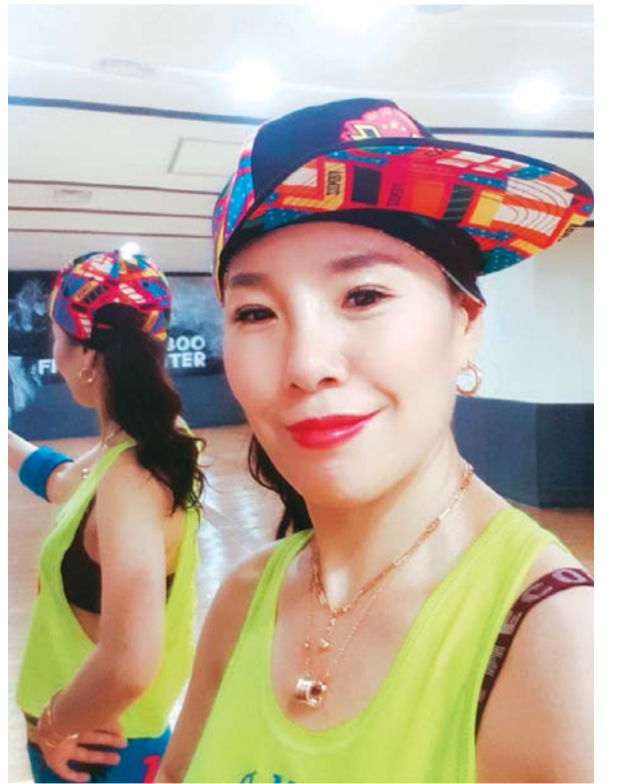
“선생님 호칭을 들으며 ‘저’를 다시 찾은 게 벌써 6년차입니다. 40대 중후반을 지나 남들은 퇴직 준비를 하고 있을 나이지만 저는 이제 시작하는 마음으로 저의 길을 찾아가고 있습니다.”

고등학교 졸업을 앞두고 친구를 따라 시작했던 에어로빅은 의외로 윤미씨와 잘 맞는 운동이었다. 결혼 후 남편을 따라 서울로 올라가기 전까지 10년을 꼬박 쉬지 않고 다녔다. 광주로 다시 내려온 후 둘째아이가 유치원에 가며 여유가 생기자 운동과 힐링을 위해 다시 본격적으로 운동에 빠져들었다. 직업으로서 생각하게 된 건 40을 바라보는 나이가 됐을 때다.

“전정엄마가 돌아가시면서 저에게 큰 변화가 왔어요. 슬픈 생각이 빠지지 않게 무언가를 붙들어야 했어요. 무작정 지도사 교육을 받을 수 있는 학원을 찾았지요. 어디서 그런 용기가 생겼는지 모르겠네요.”

에어로빅 강사가 되기 위해서는 국가공인 생활스포츠지도사 2급 자격증이 필요하다. 대학에서 관련 학과를 전공하지 않은 일반인이 자격증을 취득하기에는 만만치 않은 도전이다. 1차 필기시험은 전 과목 평균 60% 이상이 되어 통과할 수 있다. 1차 시험에 합격하면 2차 실기와 구술 시험이 기다린다. 필기는 종목에 상관없이 공통적으로 응시하지만 실기는 선택한 종목에 맞춰 규정이나 자세 등 현장에서 직접 시험을 보게 된다.

“필기와 실기 모두 1년에 한차례 시험이 치러지기 때문에 많은 준비를 해야했어요. 1차는 당당하게 합격했지만 안타깝게도 구술면접에서 한번 탈락의 쓴 맛을 보고 일 년



생활스포츠지도사 김윤미씨

을 더 기다려야 했지요.”

아이들을 키우고 집안일을 하며 공부를 하는 건 생각보다 힘들었다. 가족들이 잠들고 나면 늦은 밤 홀로 공부를 시작했다. 새벽 2시까지 인터넷 강의를 들어가며 필기시험을 준비했다. 그렇게 노력하는 모습이 아이들에게도 긍정적인 영향을 준 것 같다고 전했다.

힘든 일을 극복하고 목표한 일을 이뤄냈다는 것만으로도 윤미씨는 새로 태어난 기분이었다. 소심했던 성격은 남들 앞에서 당당하게 나설 수 있는 자신감으로 바뀌고 리더십도 발휘할 수 있게 됐다. 아이들에게도 멋진 엄마가 된 것 같아 자존감이 높아졌다. 2021년에는 노인스포츠지도사 자격증에 도전할 계획도 갖고 있다.

“아이들 커가는 모습만 지켜보던 저를 멋진 중년으로 다시 태어날 수 있게 도와주신 강진녀 선생님께 꼭 감사인사를 전하고 싶어요. ‘즐겁게 일을 할 수 있게’ 용기를 주고 격려해주는 분이요. 좋은 스승을 만나는 행운을 얻었으니, 저의 운과 에너지를 많은 분들께 나눠주는 지도자가 되도록 노력하겠습니다.” /이보람 기자 boram@



주부에서 생활스포츠지도사가 된 김윤미(가운데)씨가 축제장에서 공연을 하고 있다.

소상공인 공동브랜드 k.tag 전국100개 인증업체선정

광주전남 기능장 호 국무총리상 표창
보건복지부 장관상 표창
광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상 표창

大山 프리모 남녀 가발

특수가발 별매(원터치) 테잎 X 핀 X
기능장이 직접 37년 시술 1만명 이상 내공
H.M사 동급제품 130만원 59만원 ~

062 673 5858 (모발모발) 매주 화요일 휴무 일요일 정상 영업

광주광역시 남구 주월동 라인가든아파트 상가2층(대광여고 옆)