

“어르신 건강 지켜드리며 삶의 지혜 얻습니다”

10년째 건강한 삶 전파하는 '순천 마을 건강리더'

매주 1~2회 경로당 등 방문 건강체조·교육 재능기부 “따뜻하게 맞아주시니 주말·퇴근시간이 기다려져요”

건강하게 사계절을 나는 방법을 공유하고 굳은 몸을 푸는 맨손 체조도 알려주고...

순천에는 지역 마을 어르신들에게 '보다 건강한 삶'을 전파하는 순천 마을 건강리더가 있다. 시는 최근 제 6기 순천 마을 건강리더 19명을 위촉했다. 순천 마을 건강리더 사업은 올해로 10년을 맞았다. 코로나19로 한때는 제대로 활동하지 못했지만 올해부터 다시 새롭게 활동을 펼친다. 이들은 2주간 강사의 지도 하에 매일 2시간씩 노인 건강지도와 체조 관련 이론, 실기 교육 과정을 이수했다.

선정된 마을 건강리더들은 주 1~2회 마을 경로당을 방문해 어르신들에게 건강교육과 건강체조 등 재능기부를 할 예정이다. 비용을 받지 않고 시간과 노력을 들여 어르신들과 함께한다는 점에서 의미가 있다.

활동은 주로 마을 경로당, 마을 회관에서 이뤄진다. 건강리더들은 교육을 통해 습득한 맨손체조와 건강 관련 이론 등을 매주 전달한다.

인터뷰를 맡은 남영희 순천 마을건강리더 회장은 “마을 건강 리더는 ‘만능 탤런트’가 아니면 안된다”며 웃어보였다.

건강리더 한 명당 경로당 한 곳 혹은 마을회관을 맡는다. 모이는 인원은 적게는 3명에서 많게는 20명까지 다양하고 연령대 역시 60대부터 90대까지 함께한다. 건강리더 대부분이 직장인이다보니 주말 시간을 활용하거나 퇴근 후 오후 늦은 시간에 수업을 진행한다.

실제로 마을 건강 리더는 어르신들의 체조 선생님이자 말벗까지 도맡는다. 겨울철 실내에만 머물러 있어 굳어있는 어르신들의 몸을 위해 체조를 가르쳐 드리고 더러는 어르신들의 속 얘기를 들어주는 말벗이 되기도 한다.

남 회장은 “한번은 속상한 일이 있는지 표정이 좋지 않았던 어르신의 기분을 풀어드린 적 있다. 그 저 고민상담하듯 편하게 여쭙고 대답해드렸을 뿐인데 금방 환해졌다. 이야기를 털어놓는 것만으



순천시는 지난달 순천시보건소에서 건강리더 양성교육을 수료한 19명을 마을 건강리더로 위촉했다. <순천시 제공>

로도 어르신들은 웃음을 되찾으신다”고 말했다.

그러면서 “오랜 시간 매주 만나 뵙는 어르신들이 다보니 꼭 부모님을 대하듯 마음이 쓰인다. 더 행복하고, 더 건강하길 바라는 마음으로 함께하고있다”고 덧붙였다.

이들은 잠시 말벗이 돼주는 만큼 어르신들께 더 많은 것을 받고 있다. 알려드리는 건강의 비법보다 더

큰 ‘삶의 지혜’라는 가치를 돌려받는다는 것이다.

“따뜻한 말씀과 한아름 안겨주시는 맛있는 음식들까지, 어르신들의 정을 느낄 수 있어 매 시간마다 기대가 됩니다. 작은 나눔을 매개로 소통할 수 있는 시간이지요. 받은 만큼 돌려드릴 수 있게끔, 오래도록 어르신들과 함께 할 생각입니다.”

/김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr

유엔참전국보은회, 튀르키예 대지진 성금 전달



(사)유엔참전국보은회(이사장 장현)는 7일 대한적십자사 광주전남지사(회장 허정)에 지난 6일 튀르키예에서 발생한 대지진 성금 300만원을 전달했다. <대한적십자사 광주전남지사 제공>

여주소방서 ‘불나면 대피 먼저’ 홍보



여주소방서(서장 이달승)는 화재 위험이 증가하는 겨울철을 맞아 ‘불나면 대피 먼저’라는 슬로건 홍보를 진행했다. 이번 홍보는 화재 시 초기 진화도 중요하지만 대피가 늦어져 인명피해로 이어지는 사례가 발생함에 따라, 화재 시 대피가 우선이라는 사실을 알리는 데 중점을 두고 있다. <여주소방서 제공>

“광주비엔날레 성공 개최 기원합니다”

역대 참여작가들 입장권 구매

(재)광주비엔날레(대표이사 박양우)는 7일 광주시청에서 제14회 광주비엔날레 성공 개최를 기원하고 역대 광주비엔날레 지역 참여 작가들 격려하는 자리를 마련했다.

이날 행사에는 올해 작품을 선보이는 유지원 작가를 비롯해 강운(9회), 박상화(12회), 김철아(11회) 작가 등 역대 비엔날레 참여작가와 강기정 광주시장, 박양우 광주비엔날레 대표이사가 참여했다. 참여 작가들은 제14회 광주비엔날레 성공 개최에 힘을 보태기 위해 온라인으로 입장권을 구입했다.

고 있다”며 “앞으로 광주비엔날레는 지역 작가들의 산실로서 역할을 강화해나가면서 지역 미술계와 동반 성장해나갈 것”이라고 밝혔다.

한편 광주비엔날레 이사장인 강기정 광주시장은 이날 작가들을 격려하고 문화예술 발전을 위해 다양한 의견도 청취했다.

(재)광주비엔날레는 ‘시민사회와 함께하는 광주비엔날레, 함께 만들어가는 비엔날레, 다 같이 즐기는 비엔날레’를 캐치프레이즈로 다양한 이벤트를 마련할 예정이다.

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr



박양우 대표이사는 “1995년 제1회 대회를 시작으로 광주비엔날레를 거쳐간 작가들은 더욱 성장·발전하여 국제무대에서 활약하

가수 이승기 품절남 된다...배우 이다인과 결혼

가수 이승기(왼쪽)가 배우 이다인과 올해 4월 화촉을 밝힌다.

이승기는 7일 자신의 사회관계망서비스(SNS)를 통해 “제가 사랑하는 이다인 씨와 이제 연인이 아닌 부부로서 남은 생을 함께 하기로 했다”고 밝혔다.

그는 “오는 4월 7일 결혼식을 올린다”며 “평생 책임질 사람이 생겼기에, 기쁜 마음으로 이 소식을 여러분께 직접 전하고 싶었다”고 썼다. 이승기와 이다인은 2021년 5월 열애 사실을 인정 후 공개 연애를 지속해왔다. 이다인은 드라마 ‘이리와 안아줘’,



‘닥터 프리즈너’, ‘엘리스’ 등에 출연했으며 배우 견미리의 딸이자 이유비의 동생이다. /연합뉴스

오늘의 날씨

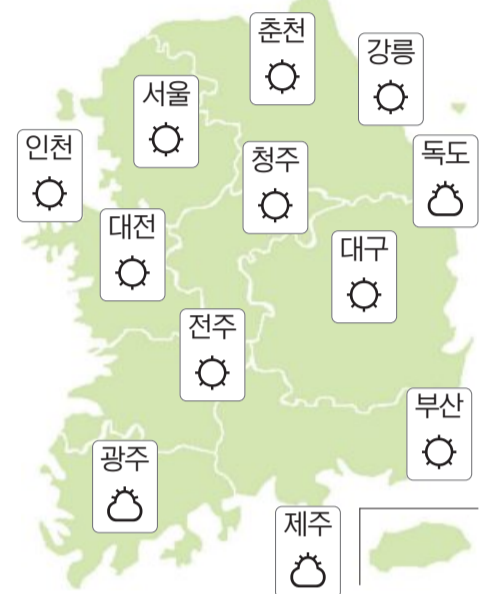
해돋이	07:26	달뜨기	20:24
해짐	18:07	달지기	08:55

봄 내음

기온이 아침 최저 -5~0도, 낮 최고 4~8도로 평년보다 높겠다.

광주	구름많음	-1/11	보성	맑음	-2/11
목포	구름많음	0/7	순천	구름많음	1/13
여수	구름많음	3/12	영광	구름많음	-2/7
나주	구름많음	-4/10	진도	구름많음	1/7
완도	맑음	1/11	전주	맑음	-2/9
구례	맑음	-2/12	군산	맑음	-4/7
강진	맑음	-2/11	남원	구름많음	-4/9
해남	맑음	-2/10	홍산	구름많음	4/7
장성	구름많음	-3/10			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(북)	1.0~2.0	1.0~2.0
	면바다(남)	1.5~2.5	1.5~2.5
남해서부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(서)	1.0~2.0	1.0~2.0
	면바다(동)	0.5~1.5	0.5~1.5

◇ 물때

		간조	만조
목포		08:54	03:31
		21:24	16:07
여수		04:29	10:53
		16:52	22:59

◇ 생활지수

감기	천식	미세먼지
주의	위험	보통

◇ 주간 날씨

9(목)	10(금)	11(토)
-1/11	2/10	1/13
12(일)	13(월)	14(화)
2/12	4/8	-1/6

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수. 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를

사용할 경우 062-1366.

- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전문상담, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인하여 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의 의원=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

- ▲사랑마루협동조합 사회취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의임관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구

지부모집, 한국지매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 듣는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.
- ▲노인지도자대학 제36기생 모집=노인지도자 자질과 교양, 노년의학, 경영, 100명 선착순, 28일까지, (사) 대한노인회 광주광역시연합회 062-652-7374.

부음

▲이봉엽씨 별세, 김수현(팅커베헤인 대표)씨 장모상=발인 8일 오전 7시 50분 광주 서구 풍서화로 천장리제석당 202호실. 010-2647-9557