

“나이 60 넘어 태권도 하며 자신감 얻었어요”

광주 광산구 어르신 태권도 수업 '위풍당당 실버 태권도' 인기몰이

지난해 10월부터 어르신 대상 운영... 지원자 몰려
광산구 수업·정원 늘리고 4월 중 송정·침단권 확대

“파이트 넘치는 기합, 손과 발을 내지르다보면 무엇이든 할 수 있다는 자신감과 일상의 활력이 느껴집니다.”

매주 수요일과 금요일이 되면 광주시 광산구에 위치한 더불어락(樂)노인복지관에는 우렁찬 기합 소리가 울려 퍼진다.

강당을 가득 채운 어르신들은 여섯하게 태권도복을 갖춰 입고 관장의 구호에 따라 팔을 내어 뻗고 발을 하늘로 올려 찬다. 수업은 듣는 이들 대부분이 60-70대 어르신이지만 열정만큼은 청년 못지 않다.

광산구 어르신들의 태권도 수업인 '위풍당당 실버 태권도'는 우리마을 상생보건소 사업의 일환으로 지난해 10월 만들어졌다. 애초 주 1회 20명 정원으로 운영됐지만 올해부터는 어르신들의 큰 호응에 힘입어 주 2회 30명 정원으로 진행되고 있다. 수업은 이동원(64)삼성 태권도관장이 맡는다.

지난해 하반기에 이어 올해 상반기 정원 모집에

는 대기 순번이 이어졌을 만큼 어르신들에게 큰 인기를 얻고 있다.

수업은 요가매트 위에서 준비운동으로 시작된다. “어깨 넓이로 서서 오른쪽부터 털어주세요”하는 이 관장의 구호에 맞춰 어르신들은 팔과 다리를 털어낸다. 겨우내 굳은 몸이 조금씩 풀리자 자신감이 생긴 어르신들은 새로운 동작을 가르쳐 달라고 요청한다. 현재 실버태권도 수강생 어르신들은 모두 폼새를 능숙하게 선보일 수 있는 정도의 수준인 것으로 알려졌다. 이와 함께 어르신들은 지난해 노란 띠 승급심사에서 전원 합격이라는 성과를 거두기도 했다.

태권도 수업에 참여한 김주옥(72)어르신은 “도복을 입는 순간 마음이 경건해지고 이 나이에도 할 수 있구나 하는 자신감과 일상 속 활력을 얻는다”고 말했다.

50여년 전 태권도 3단을 뗐던 윤훈우(78)어르신은 “태권도에 매진했던 시절이 있었지만 자연스레



광산구가 우리마을 상생보건소 사업의 일환으로 지난해부터 실시하고 있는 건강프로그램 '실버태권도' 수업 모습. <광산구청 제공>

있고 살았다. 복지관에 태권도 수업이 생긴다고 해 반가운 마음에 참여했는데 처음에는 중심잡기도 힘들었지만 수업을 거듭할 수록 근력도 좋아지고 건강해지는 기분”이라고 웃어보였다.

이 관장은 “지난해 처음 수업을 했을 때 어두웠던 표정의 어르신들이 시간이 지날수록 밝게 변하는 모습을 보며 뿌듯했다. 나이가 들수록 운동은 필수적이지만 기회가 없어서 어디서부터 어떻게 시작

해야 할지 모르는 분들이 많다”며 “몸이 굳으면 낙상사고나 골다공증에 큰 위험이 있기 때문에 수업을 통해 굳은 몸을 풀고 아픈 곳은 나오시길 바라는 마음”이라고 말했다.

한편 광산구는 프로그램에 대한 접근성을 높이기 위해 4월 중 송정권(행복나루노인복지관)과 침단권(침단종합사회복지관)으로 확대할 계획이다.

/김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

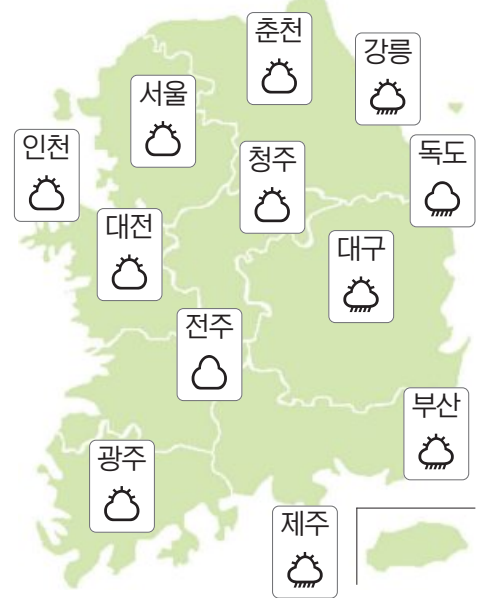
해돋이	07:24	달뜨기	22:20
해질	18:09	달짐	09:44

봄 재촉하는 비, 봄 시샘하는 눈

광주·전남에 비가 내리고, 전남 동부 일부는 눈이 쌓이겠다.

광주 비온뒤	4/12	보성 비온뒤	2/11
목포 비온뒤	3/8	순천 비온뒤	4/13
여수 비온뒤	4/10	영광 비온뒤	2/9
나주 비온뒤	3/12	진도 비온뒤	4/7
완도 비온뒤	5/11	전주 흐림	3/11
구례 비온뒤	2/12	군산 구름많음	2/10
강진 비온뒤	4/11	남원 구름많음	2/10
해남 비온뒤	4/10	축산도 비온뒤	4/7
장성 비온뒤	2/11		

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전		오후	
		파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	0.5~1.5	1.0~2.0		
	면바다(북)	1.5~2.5	1.5~2.5		
	면바다(남)	1.5~3.5	1.5~3.5		
남해 서부	앞바다	1.5~2.5	1.5~2.5		
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0		
	면바다(동)	2.0~4.0	2.0~4.0		

◇ 물때

목표		간조	만조
		10:00	04:42
여수	22:24	17:05	
	05:30	11:50	
		17:48	--:--

◇ 생활지수

감기	천식	미세먼지
주의	위험	좋음

◇ 주간 날씨

11(토)	12(일)	13(월)
1/12	2/14	4/9
14(화)	15(수)	16(목)
0/7	-4/7	-2/7

서종욱 조선대 의과대 총동창회장 조선대병원 신축기금 기부



조선대병원(병원장 김경중)은 지난 7일 서종욱 조선대 의과대학 총동창회장으로부터 새병원 신축을 위한 발전기금 1억원을 전달받았다. 이날 기부식에는 김경중 병원장, 서종욱 의과대학 총동창회장을 비롯해 15여명이 참석했으며, 기부금은 새병원 신축을 위한 예산으로 쓰일 예정이다. <조선대병원 제공>

청해어린이집 우크라이나 어린이돕기 성금 전달



대한적십자사 광주전남지사(회장 허정)는 청해어린이집(원장 김찬순) 교직원과 원생들이 우크라이나 어린이돕기 성금을 전달했다고 7일 밝혔다. 이번에 전달된 성금은 원생들이 아나바다 나눔장터를 통해 모은 돈으로 마련됐다. <대한적십자사 광주전남지사 제공>



“잃어버린 10년 다시 그 영광을! 도약의 시작”

새마을금고중앙회 광주전남본부 출정식·사업 설명회

새마을금고중앙회 광주전남지역본부(본부장 이승권)는 9일 ‘잃어버린 10년 다시 그 영광을! 2023 광주전남 도약의 시작’을 주제로 출정식과 사업 설명회를 열었다.

광주 서구 라페스타 루시아홀 4층에서 열린 이날 행사에는 새마을금고중앙회 이사진 및 실무책임자 100여명이 참석했다. 2023년 사업목표 조기달성을 다짐하는 결의와

함께 새마을금고 윤리경영 실천을 통한 자정결의대회도 이뤄졌다.

한편 광주전남 새마을금고는 지난 연말 결산 기준 98개 새마을금고에서 15조 8620억원의 자산을 조성해 817억원의 당기순이익을 거두었으며, 새마을금고 설립 목적에 따른 지속적인 사회 공헌 활동과 지역주민에 대한 환원사업에도 적극 참여하고 있다. /김다인 기자 kdi@

호남대 정은성 교수, 교육부 인정도서심의위원 위촉

호남대학교(총장 박상철) 관광경영학과 정은성 교수가 교육부 인정도서심의회의 심의위원으로 위촉됐다.

정은성 교수는 향후 1년간 교육부의 2022 개정 교육과정에 따라 광주광역시교육청이 분담한 생활산업서비스의 이해 검증도서의 검증기준 및 편찬상의 유의점을 검토하고 결정하게 된다.

정교수는 교육부 관광레저외식 교육과정 심의위원, 한국관광연구학회 부회장, 전남도 도시계획위원회 관광문화 위원, 광주시 축제육성위원, 호남대학교 관광문화연구소장, 광주전남지역혁신플랫폼사업 스마트관광인력양성사업단 스마트관광스쿨 책임교수를 맡고 있다. /윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr



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 마음건강주치의연영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

- 우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생활을 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사람마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장서비스=기초생활수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린마음 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.
- ▲산청동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 산청동 대광로제비마을

- 파트 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.
- ▲시니어물러내지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당) 모집=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.