

“달리기로 건강 유지해 행복한 봉사활동 할 것”

‘제9회 너릿재 옛길 마라톤’ 최고령 참가자 74세 김정숙씨

시니어 모델·가수로 활동 중...35년간 노래·공연 봉사활동도 웃음 나누는 건강한 마음·꾸준한 자기 관리가 젊음 유지 비결

2일 오전 화순 너릿재 옛길에서 가장 흥이 넘치던 인물, 1950년생으로 올해 74세인 김정숙씨였다. 김씨는 광주일보가 주최한 ‘제9회 너릿재 옛길 마라톤 대회’ 8km 경기를 마친 후 건강한 모습을 뽐내며 음악에 맞춰 몸을 흔들었다.

시니어 모델이자 가수로 활동하고 있는 그는 이번 대회 여성 최고령자 참가자다. 그는 “3년 전부터 시니어 모델을 하면서 화려한 인생 2막을 살게 됐다. 열심히 무대를 나가고 있다. 시니어 모델로 활동하면서 예쁜 드레스를 입고 촬영을 하기도 한다”고 밝혔다.

김씨는 35년간 효령노인복지타운 소나무데이에 어센트 등 광주 지역에 있는 주간보호센터 곳곳을 돌아다니며 봉사 활동으로 노래와 공연을 해왔다. 그가 가장 자주 부르는 노래는 ‘제비꽃 사랑’. 어

르신들이 좋아하는 노래와 아름다운 의상을 골라 무대를 꾸며 나가는 것이 그의 행복이 된다. 김씨는 “몸이 아프던가 우울할 때 보호센터에 가서 어르신들을 재밌게 해드리다 보면 내가 더 건강해지는 기분이다. 나는 항상 웃기는 사람이고 싶었고, 함께 하는 사람이 웃지 않을 땐 반드시 미소를 짓게 해주고 싶었다. 어르신들이 내 노래와 춤을 통해서 환하게 웃으시는 모습을 보는 게 가장 행복하다”며 “봉사를 하면서 거짓말같이 휠체어에서 안 일어나 어르신이 일어나시고, 말씀을 안 하시던 분도 크게 웃으시는 걸 봤다. 같이 무대를 즐기면서 몸을 움직이는 것이 우리에게 활력소가 된다고 생각한다”고 말했다.

함께 웃음을 나누는 건강한 마음뿐만 아니라 꾸준한 자기관리 또한 그가 젊음을 유지하는 비결



김정숙(오른쪽)씨와 아들 류지만씨.

이다. 그는 “운동이 나한테 잘 맞는 것 같다. 첨단지구에서 일요일 아침마다 달리고 있다. 오르막길을 올

라도 이렇게 오래 마라톤을 뛰어도 무릎이 하나도 안 아프다”며 “달리고 나면 몸이 상쾌해지는 게 가장 좋은 것 같다. 마라톤 대회에 처음으로 참가한 것은 2003년 대마도 마라톤부터다. 시작하길 너무 잘한 것 같다고 생각한다”고 말했다.

열정적인 그의 모습을 보고 그의 쌍둥이 아들 류지만·지민씨도 마라톤을 시작하게 됐다. 이번 대회에 함께 참가한 지민씨는 “어머니가 건강하니까 그게 가장 좋다. 부모님처럼 같이 운동할 수 있다는 게 흔한 일이 아닌데, 우연히 어머니를 따라왔다가 나도 덩달아 건강을 지키게 된 것 같다”고 밝혔다.

지민씨는 최근 다리 부상으로 대회에 참가하지 못했다. 김씨는 “같이 했으면 좋았을 텐데 하필 다쳐서 같이 못 왔다. 다음에는 꼭 두 아들과 함께 달릴 수 있으면 좋겠다”고 아쉬움을 전했다.

“앞으로도 사람들에게 즐거움을 주며 건강을 나누고 싶다”고 전한 그는 “계속 나의 흥을 잃지 않으면서 행복하고 건강한 생활을 이어 나가겠다”고 밝혔다.

/김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

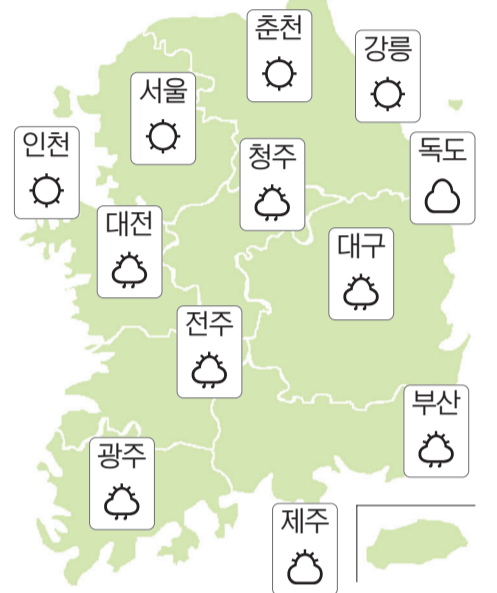
해돋이	05:19	달 뜨기	02:42
해지기	19:43	달 지기	16:13

소나기 내리요

일부 지역에서 돌풍과 천둥·번개 동반한 소나기 내리겠다.

광주	소나기	15/28	보성	소나기	11/23
목포	구름많음	16/25	순천	소나기	14/23
여수	구름많음	17/22	영광	구름많음	13/26
나주	소나기	13/27	진도	구름많음	14/24
완도	구름많음	15/24	전주	소나기	14/27
구례	소나기	12/28	군산	소나기	14/25
강진	구름많음	13/25	남원	소나기	12/27
해남	구름많음	13/25	흑산도	맑음	16/23
장성	소나기	12/28			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

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

◇ 물때

목포	간조	만조
	04:26 16:49	11:13 --:--
여수	00:00 12:26	06:19 18:57

◇ 생활지수

미세먼지	좋음
------	----

◇ 주간 날씨

4(화)	5(수)	6(목)
☀	☁	☀
16/29	17/28	17/28
7(금)	8(토)	9(일)
☁	☁	☁
17/29	18/28	18/28



광주·전남혈액원 ‘레드캠페이너 10기 발대식’

대한적십자사 광주·전남혈액원(원장 김동수·이하 혈액원)은 지난달 29일 ‘2024년도 레드캠페이너 10기 발대식’을 개최했다. <사진> 이날 발대식에는 김동수 원장을 비롯해 혈액원 직원과 레드캠페이너로 선발된 대성여고(지도교사 박서연), 영흥고(지도교사 최민지) 학생 등 20명이 참석했다. 레드캠페이너는 고등학생으로 구성된 헌혈 홍보

대사로, 오는 10월까지 7개월 동안 다양한 온·오프라인 활동, 생애 첫 헌혈자 모집 캠페인 등을 전개할 예정이다. 김동수 원장은 “레드캠페이너로서 헌혈에 대한 바른 이해와 참여를 SNS 등을 통해 적극 홍보해 헌혈나눔문화 확산에 힘써달라”고 말했다. /양재희 기자 heestory@kwangju.co.kr



광주문화신탁 복지장학재단 장학증서 전달

광주문화신탁 복지장학재단(이사장 고영철)은 지난달 31일 문화신탁 첨단본점에서 14기 인재육성 장학생 26명에게 장학증서를 전달했다. <사진> 이날 선발된 장학생들은 복귀 인문계고 14곳과 광산구 인문계고 10곳, 예술고 등 2학년생으로 구성됐다. 재단은 지난해부터 장학금 지원 대상을 복귀뿐만 아니라 광산구, 인문계, 예체능계까지 확대했다. /백희준 기자 bhj@

장학생들은 고교 재학 기간 동안 연간 100만 원씩 지원받고, 대학 입학부터 졸업 때까지는 연간 300만원씩 장학금을 받는다. 6년간 학생 1명이 받는 장학금은 1400만원 이상이다. 재단은 해마다 10명을 선발해 월 30만원의 생활비를 추가 지원하기로 했다. 광주문화신탁은 지난 2012년 복지장학재단을 설립한 뒤 장학생 총 205명에게 19억4400만원의 장학금을 지급했다. /백희준 기자 bhj@

광주대-전남농협, 강진서 마늘 수확 봉사 ‘구슬땀’



광주대학교(총장 김동진) 재학생들과 농협중앙회 전남지역본부(본부장 박종탁) 직원들이 지난달 31일 강진군 병영면에서 일손이 부족한 농가의 마늘 수확 작업을 도왔다. <광주대 제공>

광주시청서 ‘도전 아빠 육아 골든벨’ 열려



제3회 도전 아빠 육아 골든벨이 1일 오전 광주시청 시민홀에서 열렸다. 고광안 광주시 행정부시장을 비롯한 내빈들과 광주에 거주하는 아빠들이 화이팅을 외치고 있다. /김진수 기자 jeans@

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요리로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0631 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가족, 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=연제노인학대로 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 인해 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.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의연영=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.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 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.

- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률상담터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.
- ▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정 아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사랑, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정한 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 목련향당 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.
- ▲시니어플래너지드(사자격반) 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)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한글, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.