

# “은퇴 후 자기계발·품위있는 노후준비 도와드려요”

광주 비영리민간단체 ‘노후준비대학-노후를 돕는 사람들’

50대 이상 노후생애대안학교 무료 교육... 영어·심리상담 등 6과목  
15년 간 400명 졸업... 자격증 취득·봉사활동하며 ‘인생 2막’ 즐겨

인구 구조 변화와 기대수명 연장 등으로 노후 생활을 준비하고 미래를 설계하는 일은 필수가 됐다. 퇴직 후 삶의 방향을 잡지 못하는 이들, 은퇴 후 품위 있는 노후를 준비하고자 하는 이들을 위해 노후를 돕는 기관이 있다. 광주시 동구에 위치한 비영리 민간단체 ‘노후준비대학-노후를 돕는 사람들’ (한국노후생애대안학교·학장 정숙재)이다.

노인들을 위한 전문학교인 한국노후생애대안학교는 은퇴 노인 뿐만 아니라 중장년 퇴직자를 대상으로 자기계발의 기회를 제공하고, 노후 생애를 체계적으로 관리할 수 있도록 전문적으로 교육하고 있다. 현재 23기 교육생이 수강 중이며 제2의 삶을 새롭게 꾸리고자 하는 퇴직자, 전업주부 등 50대부터 80대까지 30여 명이 모였다.

15년 전 문을 연 학교는 50세 이상 중·장년층을 대상으로 월·수·금 주 3회 2시간씩 무료로 교육을 실시한다. 과목은 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 6과목이 이뤄진다. 교육생들은

졸업할 때 상담사, 웃음치료사 등의 자격증도 취득하게 된다. 초기에는 6개월 단위로 수업을 운영했다가 지금은 1년 단위로 모집해 진행하며 2023년 기준 총 400여 명의 졸업생을 배출했다. 교육생들은 한 달에 2회 구도경 광장에서 바다에 붙은 껌 떼기, 스텝이 줍기 등 환경 정화 활동도 펼치고 있다.

“나이 들어 어디 가서 배우기도 힘든데, 학교에 오니 친구들도 많이 사귀고 친절하게 가르쳐주시니 모든 점이 좋아요. 특히 스마트폰 이용하는 법도 학교에서 배웠어요. 덕분에 문자도 보내고, 사진도 보낼 줄 알게 됐죠. 학교 다니며 즐거워하니 가족들도 응원해줍니다.”

3년째 수강 중인 이두심(80·동구 용산동)씨는 집에 있으면서 무료함을 크게 느꼈지만, 학교에 다니기 시작하며 활력을 얻었다. 특히 영어, 노래, 심리학 수업을 좋아한다는 그는 알아가는 기쁨을 맛보고 있다.

수준 높은 교육을 제공하기 위해 대학 출강 교수,



노후생애대안학교에서 은퇴 후 노후를 준비하는 교육생들. <한국노후생애대안학교 제공>

고직 퇴직자 등이 강사로 몽쳤다. 15년째 이곳에서 ‘노후생애설계’ 과목을 지도하는 정경민(83) 교수는 현재와 미래, 건강, 여가, 관계, 웰 다잉(well-dying) 등을 가르치고 있다.

“학생들과 함께 삶에 대한 이야기를 나눕니다. 학생들에게 노후생애 교육을 하고 있으니 저부터 건강 관리에 힘쓰게 됩니다. 1년 과정을 수료하기가 참 어려운 일인데 그 과정을 즐기며 열심히 배운 수강생들을 보면 정말 뿌듯하죠. 사회단체에서 주축이 되어 활동하고 있거나 노후 상담 관련 일을 하는

모습을 볼 때 자랑스럽고요. 몸과 마음이 건강하고 관계도 좋아져 가정과 친구, 사회에 보탬이 되는 사람이 되었으면 좋겠습니다.”

스승의 날이면 늘 교육생들이 교수들과 함께 기념하는 자리를 마련할 정도로 이들의 사이는 끈끈하다.

학교 관계자는 “갈수록 어르신들이 없어 안타깝다”며 “어르신들의 노후를 돕고 시니어 리더를 양성할 수 있도록 수준 높은 교육을 이어나갈 계획”이라고 말했다. /양재희 기자 heestory@



## 곡성 미실란 30번째 작은 들판음악회 ‘화제’

인구 3만명 이하의 ‘소멸위험지역’으로 손꼽히는 곡성 지역에서 20년 가까이 순수 민간 주도의 음악회가 열려 화제다.

농업회사법인 (주) 미실란(대표 이동현)은 지난 12일 곡성을 장선리 미실란 운동장에서 ‘제30회 미실란 작은들판 음악회’를 개최했다.

이날 음악회는 지역 문화예술인들의 참여로 하모

니카 솔로(신현호) 연주와 성악(소프라노 김중례·정경숙), 통기타 음악동아리 ‘섬진강 아름다운 사람들’, 직장인 밴드 ‘조이밴드’ 공연 순으로 진행됐다. 앞서 김탁환 작가의 장편소설 ‘참 좋았더라’이 중심의 화양연화(남해의 봄날 퍼낸) 북토크가 열렸다.

/송기동 기자 song@kwangju.co.kr



## 전남대 호남학연구원-제주대 탐라문화연구원 협약

전남대학교 호남학연구원(원장 정명중)과 제주대학교 탐라문화연구원(원장 김치완)이 최근 호남-제주 지역 인문학 발전을 위한 업무협약을 체결했다.

양 기관은 협약을 통해 학술 교류 추진, 인문학 및 지역학의 상호 교류 및 공동연구 추진, 호남학과 제주학의 자료 교류 및 공동연구, 지역학 발전을 위

한 공동 대응 등 다양한 분야에서 상호 교류하기로 했다. 정명중 원장은 “이번 업무협약은 호남과 제주의 지역학을 대표하는 기관이 상호 연계하고 공동 연구를 통해, 지역문화의 발굴과 보존, 발전과 계승 등 포괄적 인문학 발전을 위한 소중한 시작이 될 것”이라고 말했다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

### 오늘의 날씨

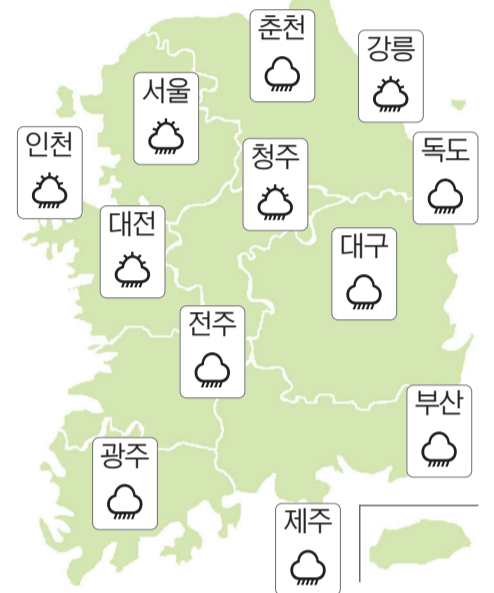
해돋이	06:39	달뜨기	16:41
해질	17:57	달지기	03:37

### 우산 챙기세요

광주·전남에 20~60mm 비 내리겠다.

광주	비	19/24	보성	비	19/24
목포	비	21/24	순천	비	19/25
여수	비	21/25	영광	비	19/25
나주	비	19/24	진도	비	19/24
완도	비	20/26	전주	비	19/25
구례	비	19/25	군산	가끔비	18/24
강진	비	20/25	남원	비	18/24
해남	비	20/24	흑산도	가끔비	20/25
장성	비	19/25			

### ◇ 전국 날씨



### ◇ 바다 날씨

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

### ◇ 물때

	간조		만조	
	시간	시간	시간	시간
목포	05:36	12:16	17:47	-:-
	17:47	-:-	-:-	-:-
여수	01:12	07:16	13:14	19:44
	13:14	19:44	01:12	07:16

### ◇ 생활지수

미세먼지	좋음
------	----

### ◇ 주간 날씨

날짜	16(수)	17(목)	18(금)
18/26	☀	☀	☁
19(토)	☀	☀	☁
20(일)	☀	☀	☁
21(월)	☀	☀	☁
15/22	☀	☀	☁

## ‘영산강 멍멍파크 페스티벌’ 성료



‘나주시 반려동물 축제(영산강 멍멍파크 페스티벌)’가 지난 12일 영산강 둔치체육공원에서 열렸다. 축제에는 500여 명이 반려견과 함께 참여했다. <동신대학교 제공>

## 광주대 위탁운영 어린이집 ‘모두 다 가족운동회’



광주대학교(총장 김동진)가 위탁 운영중인 남구 구립 천년나무어린이집 등 남구 소재 3개 어린이집은 최근 전남대 스포츠센터에서 ‘모두 다(多) 가족운동회’를 개최했다. <광주대학교 제공>

## 생활 게시판

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

### 화촉

▲황인성·최선희(베스트디자인연구소대표)씨의 차남 명하군, 서현규·조영선씨의 차녀 보영양=19일(토) 오후 4시 홀리데이인 광주호텔 3층 로즈룸.

### 알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 저소득가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.

▲광주사·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 접

수, 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.

▲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=마음건강주치의의영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애

를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의인관용 품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲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 이용안 내·방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제

공 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률출타’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.

모집

▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정 ▲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=사·군·구 자부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

부음

▲염홍섭(서산·성암·성암아스콘 회장)씨 별세, 염창근·명자·선애씨 부친상=조선대병원 장례식장 특별 1분향소, 발인 15일 오전 8시 (062-220-3352)