

“태권!” 건강한 몸과 정신... ‘실버태권도’로 삶에 활력 찾는다

광산구 더불어악노인복지관서 2022년부터 실버태권도 프로그램 운영
‘파크 골프’ 이어 대세 스포츠로 주목... 격파·미트 차며 스트레스 ‘홀홀’

“태권!”
14일 오전 9시 광주일보 취재진이 찾은 광주시 광산구 운남동의 더불어악노인복지관 4층 체육관 밖으로 우렁찬 기합이 울려 퍼졌다. 체육관에는 ‘실버태권도’가 적힌 흰색 도복을 입은 40명의 어르신들이 몸을 풀고 있었다. 흰 띠부터 주황, 초록, 검은 띠까지 각자 급수에 맞는 띠를 허리에 두른 어르신들의 품새 동작 연습은 진지하기만 했다.
사범의 “전체 차렷, 관장님께 인사” 구호에 맞춰 90도로 고개를 숙이는 것을 시작으로 본격적인 수업이 시작됐다.
어르신들은 사뭇 달라진 눈빛으로 발 방향과 손 동작을 바꿨으며 앞으로 전진했고 “태권!”, “어이!” 우렁찬 기합을 지르며 기세를 내보였다.
태권도의 기초 동작과 정신을 수양하는 ‘태극일장’을 배우며 어르신들은 아래막기와 지르기 등 다양한 동작을 수행했다. 미트(타격용 패드) 차기가 시작되자 관장의 손에 들린 미트를 향해 달려가며 기합과 함께 하늘 높이 발을 뻗었다. 발이 엮나갈 때는 멧찍은 옷을 지었고, 정확하게 가운데를 찌시원한 소리가 날 때는 환하게 웃으며 서로에게 박수를 쳐주기도 했다.
어르신 스포츠의 대명사는 ‘파크 골프’지만 최근 근력과 체력, 정신력까지 기를 수 있는 ‘태권도’가 떠오르는 스포츠로 주목받고 있다. 품새부터 겨루기, 격파, 호신술 등을 익히면서 몸과 정신을 모두 수양할 수 있는 것이 인기의 비결이다.
광산구는 2022년부터 더불어악노인복지관을 시작으로 ‘실버태권도’ 프로그램을 운영하고 있다. 일주일에 2차례 1시간씩 진행된다.

첫 해 22명에 그쳤던 수강 인원은 입소문을 타고 퍼지며 2023년 80명, 2024년 105명, 올해 120명으로 대폭 늘었다. 수강 신청에 실패한 대기 인원이 늘어나자 2023년 4월부터는 송정동 행복나루노인복지관과 쌍암동 청단종합사회복지관으로 확장해 프로그램을 열었다.
광산구의 호응으로 인해 서구는 2023년 7월부터 서빛마루시니어센터(풍암동), 북구는 지난해 5월부터 태봉생활체육관(신안동)에서 실버태권도 수업을 진행하고 있다.
개인택시사업을 하고 있는 오의교(76)씨는 더불어악노인복지관 실버태권도 수업의 반장을 맡고 있다.
평소 운동을 좋아해 축구를 즐겼던 오씨는 아킬레스건이 끊어지는 부상을 입었고 부담없이 근력을 키울 수 있는 운동을 찾다 실버태권도를 접하게 됐다.
오씨는 “60년 전 태권도를 배웠던 기억을 살려 다시 시작하게 됐다. 태권도를 시작한 이후 인지와 순발력이 좋아졌다는 걸 운동을 하면서 매일같이 느낀다. 태권도는 온 몸을 사용해야 하고, 기합을 질러야 한다는 점에서 많은 에너지가 소요된다”며 “167개의 동작을 모두 내 것으로 소화하고, 매순간 동작을 복기해야 한다는 점에서 치매 예방에도 특효가 있다”고 강조했다.
40년 공직생활을 마친 김수일(77)씨도 지난해 3월 실버태권도를 시작했다.
김씨는 “일주일에 두번씩 체육관에 나와 도복을 입고 수련을 하다보면 나를 돌아보게 된다. 비만이던 체형도 균형잡힌 몸으로 바뀌면서 건강도 챙길 수 있게 됐다”고 설명했다. 이어 “노인들은 움직이지 않으면 탈이 나는데 수업을 통해 고관절을 움직이고, 상·하체를 자극시키다보면 일상에서 다칠 위험이 크게 줄어든다. 무엇보다 정신무장을 할 수 있어 마음이 단단해진다”고 웃어보였다.
2022년 프로그램 시작부터 함께했던 이동원 실



14일 광주시 광산구 운남동 더불어악노인복지관에서 어르신들이 실버태권도 수업에서 품새를 배우고 있다.

버태권도 관장은 “2년 전 무릎 수술을 앞둔 어르신 이 수업을 들겠다고 찾아왔다. 어르신은 수업을 통해 근력을 키웠고, 무릎 통증이 사라지면서 아직까지 수술을 하지 않고 있다”고 말했다. 숨이 차 5분도 채 걸지 못했던 한 어르신이 태권도로 체력을 키워 30분을 쉬지 않고 걸을 만큼 거뜨해진 사례를 언

급하기도 했다.
이 관장은 “삶의 활력과 근력, 체력, 정신력까지 얻을 수 있다는 점에서 노년기를 맞은 어르신들의 만족도가 높다. 더 많은 어르신들이 태권도를 통해 건강해지길 바란다”고 말했다.

/글·사진=김다민 기자 kdi@kwangju.co.kr

조선대·광주여대 배구팀, 광주대표로 전국체전 출전

부산서 10월 17일부터 개최

조선대와 광주여대 배구팀이 전국체전 광주 대표로 선발됐다.
13일 호남대 문화체육관에서 열린 ‘제106회 전국체육대회 배구 광주 예선대회’ 남자부 경기에서 조선대가 호남대를 세트스코어 3-0(25-20, 25-13, 25-16)으로 완승했다.
이어진 여자부 경기에서는 광주여대가 호남대

를 세트스코어 3-0(25-13, 25-15, 25-14)으로 이기면서 조선대와 광주여대의 전국체전 출전이 확정됐다. 광주여대 배구팀은 2023년 창단 이후 지난해 한국대학스포츠총합의회 여자대학부 우승, ‘2024 대한항공배 전국 대학배구 단장대회’ 여자대학부 준우승 등 우수한 성적을 내고 있다.
한편 제106회 전국체육대회는 10월 17일부터 23일까지 부산에서 개최된다.

/김다민 기자 kdi@kwangju.co.kr

최경주 “장유빈 보면 25년 전 나와 비슷해”

조언·응원 메시지 보내

‘뱅크’ 최경주(54)는 까마득한 후배 장유빈(23)을 남다르게 바라본다.
한국 선수 최초로 LIV 골프에 진출한 장유빈의 모습이 25년 전 미국 무대에 진출한 자신의 모습과 비슷하다고 느끼기 때문이다.
최경주는 14일 제주도 서귀포시 핑크스 골프클럽(파71·7326야드)에서 열린 기부 이벤트 대회, SK텔레콤 채리티 오픈 2025에 참가한 뒤 장유빈에 관해 애정 섞인 조언을 건네며 응원 메시지를 보냈다.
최경주는 “장유빈은 내가 처음 미국에 진출했을 때 느꼈던 감정을 똑같이 느끼고 있을 것”이라며 “을 시즌 기대에 미치지 못하는 성적을 내고 있지만, 어느 시점이 되면 반등할 수 있을 것”이라고 말했다. 이어 “우리는 장유빈이 좋은 꽃을 피울 때까지 기다려줘야 한다. 그때까지 단점을 이야기하고 흠집을 내는 것보다 격려하는 자세가 필요하다”고 강조했다.

최경주는 한국 남자 골프의 선구자다.
2000년 한국 남자 선수로는 최초로 미국프로골프(PGA) 투어에 정식 데뷔해 문화적 차이와 언어 장벽을 이겨내고 길을 뚫었다.
최경주는 고난과 역경을 딛고 세계 최정상급 선수로 우뚝 섰고, 그를 롤모델로 삼은 수많은 유망주가 뒤를 따랐다.
과정은 험준했다. 최경주는 “당시 스트레스를 너무 많이 받아서 입술이 수없이 부르텔었다”며 “이 과정을 이겨내기 위해선 시간이 필요한데, 이 시기를 극복하면 성과가 나올 수 있다”고 말했다.
장유빈은 지난해 KPGA투어 대상과 상금왕 평균타수 1위 등 주요 개인 타이틀을 석권한 뒤 한국 선수로는 처음으로 LIV 골프에 진출했다.
장유빈은 기대와 다르게 대회마다 저조한 성적을 냈다.
장유빈은 15일 같은 장소에서 열리는 한국프로골프(KPGA) 투어 2025 KPGA SK텔레콤 오픈 2025(총상금 13억원)에 출전하며 분위기 쇄신을 노린다.

/연합뉴스

‘3연속 패배 부진’ 조코비치, 머리 코치와 동행 중단

6개월만에 계약 종료

25일 프랑스오픈 출전

최근 3연패로 부진한 남자프로테니스(ATP) 투어 단식 세계 랭킹 6위 노바크 조코비치(세르비아)가 앤디 머리(영국)와 코치 계약을 종료했다.
조코비치는 14일 자신의 소셜 미디어를 통해 “그동안 열심히 도와준 앤디 코치에게 감사하게 생각한다”며 “지난 6개월간 코트 안팎에서 즐겁고 좋은 시간을 함께하며 우리 우정도 더 깊어진 것 같다”고 밝혔다.
1987년생 동갑인 조코비치와 머리는 머리의 현역 시절 치열한 라이벌 관계였다가 지난해 은퇴한 머리가 11월부터 조코비치의 코치를 맡으며 ‘동업자’ 관계로 바뀌었다.
그러나 머리가 조코비치의 코치를 맡은 기간에 조코비치는 우승컵을 따내지 못했고, 올해 1월 호주오픈 4강에서 탈락했다.
결국 시즌 두 번째 메이저 대회인 프랑스오픈 개막을 약 10일 앞두고 조코비치는 머리와 비즈니스 관계를 정리했다.
머리 역시 “함께 일할 기회를 준 노바크에게 감사의 마음을 전한다”며 “앞으로도 남은 시즌 좋은 결과를 얻기를 바란다”고 조코비치를 응원했다.
조코비치는 최근 마이애미오픈 결승 패배를 시작으로 몬테카를로와 마드리드 마스터스에서는 모두 첫판에서 탈락하는 등 3연패 중이다.
그는 18일 개막하는 ATP 투어 제네바오픈에 출전한 뒤 25일 막을 올리는 프랑스오픈에 나갈 예정이다.
조코비치는 프랑스오픈에서 2016년, 2021년, 2023년 등 세 차례 우승했다.

/연합뉴스



앤디 머리(왼쪽)와 노바크 조코비치.

/연합뉴스

즐거움

문화산책

광주예술의전당

문의 062)613-8233

광주시립교향악단 395회 정기연주회 '형제들'

일시 : 2025-05-30(금) 19:30

장소 : 광주예술의전당 대극장

문의 : 062-613-8241

GAC 공모전시

사모곡 비우면서 채우는... : 류현자 개인전

일시 : 2025-5-2(금) ~ 2025-6-1(일)

공연 있는 날 10:30 ~ 19:30

공연 없는 날 10:00 ~ 18:00

장소 : 광주예술의전당 갤러리

문의 : 062-613-8357

사모곡

비우면서 채우는...

류현자 개인전

Violin