은퇴는 선택 아닌 준비…신중년세대 새로운 삶 설계하세요

동구 '인생3모작 지원 사업' 참가자 모집…취업·창업 역량 강화
디지털교육지도사·바른체형운동지도사 등 11일까지 12개 과정

광주시 동구가 고령층 신중년 세대가 활기찬 노후와 인생 2막을 준비할 수 있도록 하는 다양한 사업을 추진한다.

광주시 동구는 오는 11일까지 은퇴를 앞둔 신중년 세대(50~65세)를 위한 '인생3모작 지원 사업' 참가자를 모집한다고 3일 밝혔다.

이 사업은 생애전환기에 놓인 중장년층이 은퇴 이후 삶을 미리 설계하고, 노년기의 위기를 극복하며 새로운 도전을 할 수 있도록 하는 사업이다.

동구는 이번 프로그램이 단순 취미 수준을 넘어 취업과 창업에 필요한 역량을 강화하는 실질적인 프로그램으로 설계됐다는 설명이다.

올해 개설되는 과정은 총 12개 과정으로 구성됐다.

핸드드립지도사 1급, 디지털교육지도사 1급, 영어그림책스토리텔링지도사 2급, 브런치&디저트지도사 1급, 가구제작전문가 2급, 타악기지도사 1급 등 강의가 준비됐다.

산모신생아건강관리사 1급, 바른체형운동지도사 2급 등 건강 관련 자격증반도 있으며, AI비지니스활용지도사 1급, 자원순환교육지도사 1급, 파크골프전문강사 2급, 유튜브크리에이터 2급 자격과정도 마련된다.

각 프로그램별로 15명씩 모집해 총 모집 인원은 180명이며, 동구 관내 재직자와 사업자, 주민 순으로 우선 선발한다.

신청은 이달 11일까지 동구 두드림앱, 팩스, 이메일 또는 방문을 통해 가능하며, 세부 안내는 동구평생학습관을 통해 전달 받을 수 있다. 1인 1강좌만 신청할 수 있다.

교육비 중 재료비, 자격증비는 학습자 본인이 부담해야 한다. 프로그램마다 액수가 다르며 재료비는 5만~10만원, 자격증발급비는 7만~10만원 선이다.

동구는 '실버&조이 평생학습단 재봉 인력 양성 과정'도 오는 11월 30일까지 운영할 예정이다.

60세 이상 어르신 30명이 참여하는 이번 과정은 고령층의 삶의 질 향상과 자기 성취를 돕기 위해 기획된 프로그램이다. 광주시 대표 평생학습 브랜드인 '내일이 빛시나(My Job, Tomorrow)' 사업의 일환으로 교육부 공모사업비를 확보해 추진되고 있다.

교육은 일상생활에 활용할 수 있는 '슬기로운 실버생활 실용봉제(취미반)'와 전문성을 강화하는 '시니어 생활봉제 전문가자격증반'으로 나눠 진행된다.

특히 성실히 수료한 참여자에게는 사회적기업 인턴 채용과 연계하는 기회가 주어져 실질적인 취업으로 이어질 수 있도록 지원한다는 점이 특징이다.

동구는 이번 양성 과정을 통해 어르신들이 새로운 기술을 배우며 자기 성취감을 느끼고, 사회 참여의 폭을 넓힐 수 있는 계기가 될 것으로 기대하고 있다.

임택 동구청장은 "이번 사업을 통해 어르신들이 은퇴 이후로도 활용할 수 있는 기술을 배우고 나아가 사회적으로도 역할을 할 수 있는 계기가 만들어지길 바란다"며 "은퇴가 두려움이 아닌 새로운 인생 전환의 발판이 되길 기대하며, 신중년과 고령층이 가진 풍부한 경험과 지혜가 동구 지역 곳곳에서 발휘될 수 있도록 적극 지원하겠다"고 말했다.

/김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr

광주시 서구는 지난 1일 서구보건소 내 서구체력인증센터에서 '천원국시' 시니어 일자리 사업에 참여한 어르신들을 대상으로 혈압, 심폐지구력 등 체력 및 건강 측정을 실시했다. 〈광주시 서구 제공〉

"일자리 책임졌으면 건강도 책임져야죠"

서구, '천원국시' 시니어 일자리 참여 어르신들에 건강 측정서비스

광주시 서구가 복지 사업인 '천원국시'과 연계해 시니어 일자리 사업에 참여 중인 어르신에게 건강 측정 서비스를 제공한다.

서구는 오는 5일까지 서구체력인증센터(보건소 4층)에서 시니어 일자리 참여 어르신 152명을 대상으로 체력·건강 측정을 실시한다고 3일 밝혔다.

체력 측정은 근기능(상·하지), 유연성, 심폐지구력, 평형성, 협응력 등 6개 항목이며 건강 측정은 혈압, 혈당, 중성지방, 총콜레스테롤, HDL, LDL, 골밀도, 체성분 등 8개 항목을 통해 어르신들의 기초 건강 상태를 종합적으로 파악한다.

서구는 측정 결과를 개인별로 제공하고 생활 속에서 실천할 수 있는 맞춤 운동법과 건강관리법을 안내할 방침이다. 또 추가 관리가 필요한 경우 보건소 관련 부서와 연계해 지원하고 전·후 체력 변화 데이터를 분석해 지속적으로 관리할 계획이다.

한편, 광주서구체력인증센터는 2020년 개소 이후 보건소 건강사업과 공공·민간기관 협업을 통해 건강 서비스를 제공하고 있다.

/서민경 기자 minky@kwangju.co.kr

20일 대촌천서 '반딧불이 생태체험' 행사

광주시 남구는 반딧불이 서식지 보존과 환경보호 관심 증대를 위해 9월 중순에 친환경 하천으로 거듭난 대촌천 수계에서 반딧불이 생태체험 행사를 개최한다.

남구는 제10회 대촌천 반딧불이 생태체험이 오는 20일 오후 4시 30분부터 10시까지 지석교 일근에서 펼쳐진다고 3일 밝혔다.

올해 주제는 '반딧불이 빛으로 그린 밤의 이야기'다.

생태체험은 부스 체험과 식전·본무대 행사, 반딧불이 서식지 탐방 등 총 3부로 나눠 진행된다.

먼저 1부 행사는 오후 4시 30분부터 6시까지 아이들을 위한 체험활동 시간으로 채워진다. 암실에서 반딧불이를 관찰하는 체험을 비롯해 LED를 사용해 반딧불이 목걸이 만들기, 탄소 헌터스 놀이터 등 다채로운 체험을 즐길 수 있다.

2부 행사에서는 청정 지역에 울려 퍼지는 통기타 및 팬 플루트 연주회와 반딧불이 퀴즈 대회를 선보인다. 대자연에서 가을 감성을 즐기면서 퀴즈를 맞힌 참가자에게는 반딧불이를 직접 방사하는 체험 기회를 제공한다.

3부 행사는 탐방로 해설사와 함께 반딧불이 서식지인 지석교에서 칠석보 구간을 왕복하면서 반딧불이 만남 및 천체망원경으로 별자리 관측을 즐기는 시간으로 채워진다.

대촌천 반딧불이 생태체험 참가자 모집은 오는 10일부터 11일까지 선착순 200명을 모집한다.

접수 방법은 남구청 홈페이지(www.namgu.gwangju.kr) 공지사항을 통해 확인할 수 있으며, 참가자 모집은 접수 시작과 함께 조기에 마감될 수 있다.

이와 함께 조기 접수 마감으로 행사 당일 참여가 어려운 주민들은 오는 21일부터 29일 사이에 오후 7시부터 진행하는 개별 서식지 탐방 프로그램을 이용해 반딧불이 체험에 나설 수 있다. 이 기간 별자리 관측은 오는 27일 토요일 하루만 이용할 수 있다.

남구 관계자는 "대촌천 반딧불이의 아름다움과 생태적 가치를 널리 알리고, 도심에서 가까운 곳에 있는 대촌천 일대 수계가 수생생태계 메카로 보존되도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr

북구, 청년창업공간 입주 창업가 9명 모집

16일까지 접수…10월 최종 선정

광주시 북구가 청년창업공간에 입주할 청년 창업가를 모집한다. 북구는 청년창업공간에 입주할 신규 입주자 9명을 선발한다고 3일 밝혔다.

북구가 운영 중인 청년창업공간은 안정적인 청년 창업 환경을 제공하기 위해 총 24개 기업이 입주할 수 있는 규모로 공공임대주택(각화, 오치1, 두암2, 두암4) 4개소 상가 내에 조성돼 있다.

대상은 19~35세 청년 중 예비 창업자 또는 창업 경력이 3년 이내인 초기 창업자다.

북구는 오는 16일까지 서류를 접수 받은 후 면접 심사를 거쳐 10월 중 최종 입주자를 선정할 계획이다.

최종 입주자로 선발되면 최대 4년간 별도 임대료 없이 공간을 사용할 수 있으며 공공요금 및 관리비 등 일부 실비는 별도 부과된다. 입주 청년에게는 공간 제공과 창업 전문 교육기관 프로그램 연계, 전문가 컨설팅 및 멘토링 지원 등을 통해 안정적으로 창업 역량을 키울 수 있는 기회가 제공될 예정이다.

신청자는 북구청 누리집 공지사항을 참고, 구비서류를 이메일 또는 방문 제출하면 된다. 기타 문의는 북구청 청년미래정책관에 할 수 있다.

일부 창업 공간은 공예·ICT·콘텐츠 등 특정 분야만 입주가 가능하거나 공간별 입주 시기가 다르며 북구 주민, 창업경진대회 수상 이력이 있다면 가점이 부여된다.

문인 북구청장은 "이번 모집에 역량 있는 청년 창업가들의 많은 관심과 참여를 바란다"며 "앞으로도 청년들이 안정적으로 창업에 도전할 수 있는 북구를 조성하기 위해 다양한 지원을 아끼지 않겠다"고 말했다.

/양재희 기자 heestory@kwangju.co.kr

남구, '생명나눔' 장기 기증 동참 올해만 20명

기증 희망서 제출 인원 상승세…2012년부터 현재까지 238명

광주시 남구에서 올해만 20명이 장기 기증을 약속하는 등 생명 나눔 문화가 확대되는 모양새다.

3일 광주시 남구는 "장기 및 인체 조직 기증에 동참하는 주민이 꾸준히 늘면서 지역사회에 생명나눔 문화가 확산하고 있다"고 밝혔다.

장기기증은 다른 사람의 장기 기능 회복을 위해 '뇌사상태'에서 특정한 장기를 대가없이 제공하는 것을 말하며, 1명의 뇌사장기기증자는 최대 9명에게 새로운 삶을 선물할 수가 있다.

뇌사 시 기증 가능 장기는 신장, 간장, 심장, 폐, 췌장, 췌도소장, 안구, 손·팔 또는 발·다리 등이고 사후기증 장기로는 안구(각막, 공막), 생존 시 기증 가능 장기는 신장, 간장, 췌장, 췌도, 소장, 폐 등이다.

남구지역 장기 기증 희망자는 코로나19 이전과 이후 확연한 차이를 보였다. 남구에 따르면 코로나19 감염증이 한창이던 지난 2021년과 2022년에는 각각 4명에 그쳤으나, 2023년 감염병 위기경보가 하향 조정된 뒤에는 7명, 지난해는 24명이 등록하며 급증했다. 올해도 8월 말 기준 20명이 장기 기증을 약속했다.

남구는 국립장기조직혈액관리원 통계에 따르면 전국 기증자 수는 지난해 3931명으로, 전년보다 483명 줄었지만 남구 지역은 코로나19 종료 이후 오히려 상승세를 보이고 있다고 설명했다.

통합시스템이 시행된 지난 2012년부터 현재까지 남구 주민 가운데 장기 및 인체 조직 기증 희망서를 제출한 인원은 총 238명으로 집계됐다. 이 가운데 최연소 희망자는 2013년 당시 8세였던 아동, 최고령자는 2018년 84세 고령자로 확인됐다. 한 해 최다 희망자는 코로나19 발생 전인 2019년 47명이었다.

남구 관계자는 "대한적십자사 광주·전남혈액원과 함께 사랑의 헌혈 활동을 전개하면서 장기 기증에 대한 홍보를 꾸준히 한 덕분에 지역사회 내에서 생명나눔에 대한 공감대가 조용히 확산하는 것 같다"며 "앞으로도 기증 문화 활성화를 위해 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/김진아 기자 jinggi@