

100세까지

튼튼 스트레칭

걸을 때마다 관절이 아프고 의자에 앉았다가 일어설 때도 통증이 있다면 이 자세를 따라 하면서 튼튼한 관절을 만들어 봅시다.

Step 1



목 스트레칭

1. 편한 자세로 앉는다.
2. 머리를 좌, 우로 번갈아 굽힌다.

Step 2



팔 스트레칭

1. 한쪽 팔을 몸쪽으로 접은 후 반대쪽 팔로 고정한다.
2. 접은 팔을 몸 안쪽으로 당겨준다.

Step 3



옆구리 스트레칭

1. 한손은 무릎에 올려두고 반대쪽 팔을 머리 위로 든다.
2. 상체를 기울이며 옆구리를 늘려준다.

Step 4



허리 스트레칭

1. 앉은 자세에서 한쪽 무릎을 세운다.
2. 한손으로 바닥을 짚고 세운 무릎 바깥쪽으로 상체를 튼다.

Step 5



다리 스트레칭

1. 다리를 펴고 앉아 두 팔을 앞으로 뻗는다.
2. 상체를 앞으로 숙이며 다리 안쪽을 당겨준다.

<내 마음>

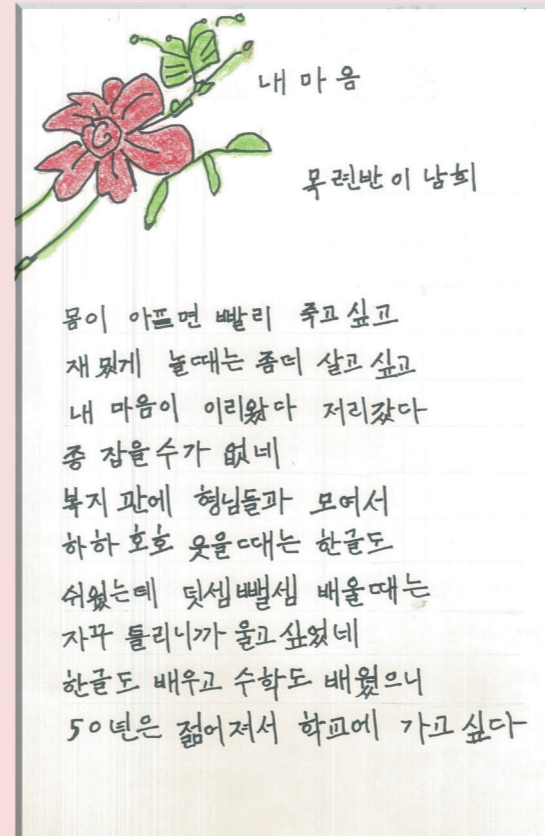
- 이름 : 이남희
- 나이 : 1946년생(75세)

한글을 배우게 된 계기

한글을 모르니 내 이름 석 자 쓰지를 못해 인생이 불편했다. 택배를 받을 때, 은행갈 때, 병원에 갈 때 내 이름을 쓰고 싶어서 한글을 배우게 됐다.

시화를 쓸 때 내 마음은

한글을 배우고 나니 내 이름도 쓰고 한글이 보여 좋은 점이 너무 많다. 좋은 게 이렇게 많은데 몸이 아프면 쓰질 못하니 건강하게 오래 살고 싶다는 내용으로 써보자 했다.



<모음 자음 스며드는 실비>

- 이름 : 박말순
- 나이 : 1958년생(63세)

한글을 배우게 된 계기

초등학교를 잠깐 다녀서 한글을 조금 알았지만, 손주 공부를 봐주기 시작하면서 받침이 있는 글을 모르니 어려움이 많았다. 손주 공부도 봐주고 함께 숙제도 하기 위해 한글을 배우고자 결심했다.

시화를 쓸 때 내 마음은

시화 주제를 고민하면서 나에게 가장 간절했던 때를 떠올렸다. 어렸을 때 학교에 가고 싶은데 가지 못했을 때를 생각하니 그 간절함이 가뭄에 목마를 정도여서 한글에 비유하여 작성했다.

