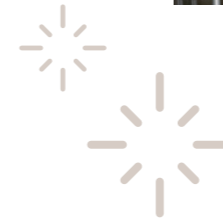


은빛바람 휘날리며 '태권'으로 건강 킷!

+ 일산서구보건소 은빛 태권도



'태권~!' 기합과 소리와 함께 은빛 머리카락이 반짝인다. 인생 9단의 어르신들이건만, 난생 처음 배우는 태권도에 임하는 표정에는 사뭇 진지함과 긴장감마저 감돈다. 새로운 도전을 통해 운동하며 삶의 활력까지 채워가는 은빛 태권도단을 만났다.



우렁찬 기합으로

태권도하며 체력 키우고 자신감 높이고!

일주일에 두 차례, 일산서구 주엽동 강선4단지 경로당에는 하얀 도복의 시니어들이 한자리에 모인다. 제법 근사한 자세를 취하는 어르신들은 일산서구보건소가 진행하는 운동프로그램 '은빛 태권도' 참가자들이다.

일산서구보건소의 운동프로그램 '은빛 태권도'는 태권도를 통해 어르신들이 자신감과 활력을 찾고 건강하게 생활할 수 있도록 돕고자 마련된 프로그램이다. 2022년 10월 강선4단지 경로당 첫 수업을 시작으로 12월까지 총 16회 진행되었다.

참가자들은 대부분 70세 전후의 여성 어르신들이다. 하지만 다 같이 활동하는 프로그램에서 나이의 많고 적음은 의미가 없다. 85세에 이른 경로당 최고참들도 프로그램이 시작되면 누구 한 사람 뒤질세라 힘차게 손을 뻗고 발차기까지 척척 해낸다.