

태권도 하다 보면 시간이 훌쩍

생활반경이 넓지 않은 어르신들은 어쩔 수 없이 활동량이 주는 경우가 잦다. 특히 지난 몇 년 동안 코로나19 팬데믹이 장기화되면서 경로당과 복지관마저 일시적으로 문을 닫아 어르신들의 바깥 활동은 더 줄 수밖에 없었다. 나이가 들면서 활동량이 감소하는 어르신들은 근육량이 부족한 만큼 일부러라도 움직이며 운동해야 한다. 다행히 이제는 사회적 거리두기가 해제되고 어르신들을 대상으로 하는 운동 프로그램이 속속 재개되고 있다.

일산서구보건소 방문보건팀 운동처방사가 직접 경로당에 방문해 태권도 수업을 진행하는 ‘은빛 태권도’가 생기면서, 강선4단지 경로당을 오가는 어르신들의 일상은 사뭇 달라졌다. 태권도를 하는 날이면 전날부터 신이 나서 잠 못 이루기까지 한다고 어르신들은 입 모아 말한다.

은빛태권도 1기로 프로그램에 참여한 김승덕 어르신(68, 주엽동)은 “웃음치료나 노래교실 같은 프로그램에 주로 참여했는데 태권도 교실이 열린다고 해서 반신반의하며 참여했다”며, “직접 태권도를 해보니 활력이 생기고 프로그램이 열리는 화요일과 목요일을 기다리게 됐다”고 전한다.



“
 난생 처음 태권도를 배우면서 생활에 활력이 생겼고 건강도 좋아졌습니다. 요즘은 ‘은빛 태권도’가 열리는 날을 손꼽아 기다리고 있습니다.
 - 김승덕 어르신(68, 주엽동) -



하나 둘 셋 넷

재미 그 이상의 건강을 챙기다

첫날과 마지막 수업에는 인바디와 혈압, 혈당 등을 체크해 운동 전후 몸의 변화를 살폈다. 마지막 수업이 진행된 지난해 12월 6일, 건강 상담을 받은 어르신들은 눈에 띄게 달라진 건강검진 결과에 뿌듯함을 드러냈다. 장형자 어르신(84, 주엽동)은 “체중이 0.5kg 줄었는데 근육은 0.5kg이 늘었다”며 “걷기만 하다가 태권도를 겸하니 운동 효과도 확인할 수 있고 보람도 느낀다”고 전한다. 한편으로 품새에 관심 있는 몇몇 어르신들은 2023년 가을에 진행되는 국기원 품새 시험에도 도전할 계획이다.

은빛 머리카락을 휘날리며 태권도에 푹 빠진 어르신들의 이야기는 경인KBS <뉴스광장>에 소개되기도 했다. 덕분에 한동안 은빛 태권도에 참여하는 어르신들도 기분 좋은 유명세를 누렸다. 태권도를 통해 새로운 활력을 얻고 있는 시니어들의 태권도 사랑은 앞으로도 계속될 것이다.



은빛 태권도
 활동 시간 주 2회 1시간
 문의 일산서구보건소 방문보건팀
 ☎ 031-8075-4224