

고성신문 8면은 주별로 돌아가면서 여성, 노인, 청소년, 종교 등 4개 분야의 기획 기사를 실습니다. <여당당>은 지역사회의 각 분야에서 두드러지고 당찬 활약을 펼치는 고성 여성들의 이야기, <노년시대>는 고령화 시대를 살아가는 지역 어르신들의 지혜와 삶의 이야기, <1318>은 질풍노도의 시기를 살아가는 지역 청소년들의 끼와 에너지가 살아숨쉬는 공간, <더 소울(The Soul)>은 희생과 봉사정신으로 지역사회의 밑돌이 되고 있는 신앙인들의 이야기입니다. 독자 여러분의 많은 관심과 성원 바랍니다.

# 노년시대

## 실버NEWS

### 삶의 지혜로 제2의 인생을 설계한다

노년시대. 노년시대는 고령화 시대를 살아가는 지역 어르신들의 지혜와 삶의 이야기다.

“지역발전의 기틀을 다진 실버계층, 마음껏 일하며 보람된 노후를 준비한다.”



# 건강체조로 건강한 ‘노년시대’ 연다

## 제5회 고성군 어르신 건강체조 경연대회 ... 65세 이상 노인 17개팀 400명 출전, 반암리 1등

지난 9일 열린 제5회 고성군 어르신 건강체조 경연대회에서 반암리팀(강사 윤미숙)이 영예의 1등을 차지했다.

고성군은 지난 9일 고성군종합체육관에서 노인들의 질환 예방 및 운동기회 제공을 위해 '제5회 고성군 어르신건강체조경연대회'를 개최했다.

이날 대회는 5개 읍·면에서 17개팀 400여명의 노인들이 참가해 그동안 갖고 닳은 기량을 마음껏 선보이며, 모처럼 즐거운 시간을 가졌다.

본 대회에 앞서 식전행사에서는 고성문화연구소 한울의 사물

놀이 공연에 이어 생활체육 에어로빅 및 라인댄스 팀의 체조시연이 진행됐다.

이날 건강체조 경연대회 결과 1등인 금강동이상을 차지한 반암리팀은 40만원의 상금과 상장이 전달됐으며, 전국대회 출전권도 주어졌다.

이날 대회장 한쪽에서는 노인들의 건강한 생활을 위해 건강체크 등 건강과 관련된 상담과 함께 다양한 건강 정보를 제공하기도 했다.

이날 행사를 주최한 고성군보건소는 앞으로 노인 만성질환을 사전에 예방하고, 생동감 넘치는 노후생활 영위와 활기찬 삶의 질 향상을 위해 최선을 다하기로 했다.

한편 고성군보건소는 농한기 노인들의 신체 및 정신건강 증진을 위해 '농한기 해피실버 건강체조교실' 프로그램을 운영해 큰 인기를 얻고 있다. 다음은 이날 대회 수상팀 명단이다. ◆금강동이상 △반암리 윤미숙 강사팀 ◆장수상 △신안리 윤미



지난 9일 열린 제5회 고성군 어르신 건강체조 경연대회는 노인들에게 모처럼 신나고 즐거운 시간을 제공했다.



제5회 어르신 건강체조 경연대회에서 1등을 차지한 반암리팀이 기념촬영을 하고 있다.

숙강사팀 △송정리 함미경 강사팀 ◆건강상 △거진10리 강양숙 강사팀 △문암1리 이금옥 강사팀 △봉평리 김경자 강사팀 △해상2리 문란 강사팀 △장신2리 윤미숙 강사팀 △금수리 신승희 강사팀 △성천리 정해진 강사팀 △장

신리 이금옥 강사팀 △죽정2리 정해진 강사팀 △오호리 김은미 강사팀 △어천1리 이금옥 강사팀 △봉호리 문란 강사팀 △명파리 김경자 강사팀 △어천2리 이금옥 강사팀 ◆의상상 △송정리 함미경 강사팀. 박승근 기자

신리 이금옥 강사팀 △죽정2리 정해진 강사팀 △오호리 김은미 강사팀 △어천1리 이금옥 강사팀 △봉호리 문란 강사팀 △명파리 김경자 강사팀 △어천2리 이금옥 강사팀 ◆의상상 △송정리 함미경 강사팀. 박승근 기자

신리 이금옥 강사팀 △죽정2리 정해진 강사팀 △오호리 김은미 강사팀 △어천1리 이금옥 강사팀 △봉호리 문란 강사팀 △명파리 김경자 강사팀 △어천2리 이금옥 강사팀 ◆의상상 △송정리 함미경 강사팀. 박승근 기자

# “열정이 있으니 우리도 청춘”

## 수성 라지볼 탁구 동호회 왕성한 활동 ... 매주 화요일 운동

“나이는 말 그대로 숫자에 불과합니다. 열정만 있다면 언제나 청춘이 아닐까요?”

고성지역에 수많은 취미활동 그룹이 있지만, 60대 이상들로만 구성된 이색 스포츠 동호회가 있다.

지난 2010년 8월 창립한 '수성 라지볼 탁구회'가 그것.

고성군노인복지회관에서 프로그램의 일환으로 처음 선보인 '라지볼 탁구교실'에 참여했던 노인들이 주축이 돼 결성했다.

초대 회장인 허덕숙씨(79세)를 비롯해 총 15여명으로 창립한 수

성 라지볼 탁구 동호회는, 2대 회장인 남기운씨(70세)가 취임한 이후 회원이 늘어 현재 38명의 노인들이 활동하고 있다.

수성 라지볼 탁구 동호회는 매주 화요일 오전 10시부터 오후 12시까지 노인복지회관 2층에서 운동을 즐긴다. 노인복지회관 회원이면 누구나 회원으로 가입해 함께 운동을 할 수 있다.

수성 라지볼 탁구 동호회는 짧은 기간에도 불구하고 체내출전한 제10회 강원도지사기 대회에서 남자 60대 단체 부문 3위에 입상했다. 또 지난해 12월 열린

금강기 전국 탁구대회에 참가해 남자 60대 개인 부문 3위에 입상하는 저력을 보였다.

남기운 회장은 “회원들이 자발적으로 참여해줘 감사하고, 앞으로 더 열심히 해서 동호회 활성화를 위해 최선의 노력을 다하겠다”고 말했다.

홍순흥 사무국장(64세)은 “비록 결성된지는 얼마안됐지만, 열정으로 열심히 한 결과 좋은 성적을 보인 것 같다”며 “회원들의 정신력과 노력은 젊은 사람들보다 더 윗등하다”고 자랑했다.

홍 사무국장은 또 “이처럼 노



지난 8일 수성 라지볼 탁구 동호회 회원들이 운동을 하고 있다.

인들의 사회 참여가 점점 많아지는 것을 계기로 우리도 할 수 있다는 자신감이 생겼다”며 “지도자 부족, 자금부족 등 여러 가지 부족한 부분은 아쉬운감이 있다고 했다.

한편 라지볼이란 민첩성이 떨어

어지고 체력이 약한 노인들을 위해 고안된 탁구의 일종이다. 라켓은 탁구라켓을 사용하고, 공은 지름 44mm, 무게 2.5g로 일반 탁구공(40mm, 2.7g)보다 크고 가벼운 게 특징이다.

박승근 기자