



Music: 원점

[강추강추] 장년 보감(壯年寶鑑)

나이가 들면 반드시
다섯 곳을 가까이하라고
전문가는 말한다.

□ 첫째

병원이 가까이
있어야 한다.

혈압, 당뇨, 고지혈은
나 스스로 다니며
치료해야 하고,

□ 둘째

식당이 가까워야
더러더러
사 먹을 수 있고,

□ 셋째

은행이 가까워야
알량한 돈 내가 다니며

관리할 수 있고,

□ 넷째

지하철이 가까워야
공짜 차 타고 여행이나
먼 거리 갈 수 있고,

□ 다섯째

이왕이면 자식도
가까이 있어야
위급할 때
단 한 번이라도
도움받을 수 있다.



전원주택과 별장이
좋다지만,

그것도
50~60 대 초 이야기
65 세 넘어가면
모두 헛소리이고,

도시로 나와야
한다.

그래서 별장,

전원주택,
애인 있다 하면
남들이
부러워하지만,

사실은 관리가
어렵다 한다.

노년이 되면 누구나
네 가지 고통 속에서
살아간다.



❖ 고독 고

고독의 고통은
혼자 노는 연습이지만
가까운 친구 몇 명은
두어라.

❖ 무위 고

아무것도
안 하는 것도 고통이니
정할 것 없으면
걷기라도 열심히 해라.

❖ 빈 고

갈수록 가난해 짐도
고통이니 살날들만큼은

묶어두어라.

♣ 병 고

드디어 병고로서 세상을
마감하지만,
열심히 고쳐가며 살자.
명은 하늘에,
몸은 의사에 맡기며 살자.



우리 시대는
부부 중
먼저 가는 사람은
한쪽 배우자가
보살펴주고,
자기 차례가 오면
자식이 보내기 전에
스스로
요양원으로 죽으러
가야 한다.
옷은 대충 입더라도
잘 걷고 넘어지지
않으려면 운동화는

비싼 거로 신자.

늙어서
최후에는 넘어져
대퇴골절로
가는 사람이 너무나
많다



차 운전도
80 세가 넘으면 하지
마라.

내 몸
운전도 잘 못하며
자동차 핸들을
미리 꺾고
늦게 꺾다 보면
남의 가게로 들어가고,

인도로 돌진해서
큰 사고를 낸다.

1 년에 수십 건씩 발생.

특히
"나는 자연인이다"
프로를 보면,

대개 지인이나
친구들한테
사기당하여 돈 잃고,
몸 망가져 입산한
사람이 대부분이다.



절대로
욕심내지 말고,
이제 돈 버는 게
기술이라면 돈 지키는 게
예술이다.

예술을
통해서 알량한
돈을 지켜라.

자식도 친척도
예외 가아 니니 정신
차려라.

이마에
사기꾼이라 써붙이고
다니지 않는다.



오직 여섯 가지
덕목을 지키라.

□ 1 건 : 첫째
건강

□ 2 배 : 둘째
배우자 건강

□ 3 재 : 셋째
재산 지키기

□ 4 사 : 넷째
소일거리 일
그리고 걷기.

□ 5 우 : 다섯째
친구 만나
수다, 고민, 식사와
농담을 하며(중요)

□ 취미 : 여섯째

취미로
골프, 당구, 요리, 서예,
그림을 배워라.



오늘날
세계 10 위권의 경제
선진국 대열로 이끈
우리 세대의
산업전사들이여!

고생 많았고,
참 수고하셨습니다.

위 글은
노년 전문가들의
제안이니 모두
숙지해서 남은 생애를
건강하게 잘 살아

우리 시대의
애환을 추억하며,
웃으면서 열심히
삽시다.

오늘도 파-이-팅!

□ 좋은 글 중에서 □



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^





이미지를 불러올 수 없습니다