



깔끔한 노인(老人)으로 남아라

“사람은 제각기(各其)  
세 개의 나를  
지니고 산다.”라고 한다.

첫째는  
내가 나를 보는 나이고,  
둘째는 남이  
나를 보는 나다.  
셋째는 남이 보는 나와  
내가 보는 나의  
차이(差異)다.



그 사이에 끼인  
보이지 않는  
살아가는  
방법(方法)에 따라  
이 세 개의 나이가  
크게 다르고 그 사람의  
인격(人格)과  
형성(形成)을  
좌우(左右)하게 한다.

사람이 살아가면서  
내가 나를 보는  
혜안(慧眼)과  
나를 깨끗이 손질하고  
닦는 습관(習慣)



특히  
나이를 먹어 감에 따라  
외모(外貌)도 가꾸고  
내면(內面)도 닦아  
품위(品位) 있고  
다른 사람들이 존경(尊敬)하는  
모습으로 남을 때  
가치(價値)가 있는 것이다.

허영(虛榮)에 들뜬 사람,  
잘난 체 하는 사람,  
풍(風)이 센 사람들은  
보이는 나를 실제(實際)의  
나보다 부풀리는데  
여념(餘念)이 없지만,

그것은 바로  
인생(人生) 거품으로  
존경(尊敬)을  
받을 수 없고,

외모(外貌)가  
어수룩하고  
깔끔 치 못하거나  
언행(言行)이  
바르지 못한 사람은

남으로부터 존경(尊敬)  
받을 수 없다.



외모(外貌)에  
관심(關心)을 쓰는 것은  
할머니들만이 아니다.

할아버지도  
관심을 보이며 멋을 부리긴  
마찬가지다.

대인관계(對人關係)에  
적극적(積極的)인  
노인(老人)일수록  
자기(自己)의 외모(外貌)에  
더욱 관심이 많다는 것은



어쩌면 늙으나 젊으나  
인간(人間)의 본성(本性)이  
아닐까? 한다.



노인(老人) 일수록  
용모(容貌) 단정(端正)하고  
가꾸어야 한다.

노인에게 연관(聯關)  
지어지는  
건망증(健忘症),  
쇠약(衰弱)하고 추함,  
염치(廉恥) 없음.

이 같은 부정적(否定的)  
인상(印象)들이  
노인이라는 이름으로  
모두 용서(容恕) 되는  
것은 아니다.

노인일수록  
좋은 옷에  
멋도 좀 내라.

노인이  
멋 내 봤자 라고?  
그래도

멋은 멋이다.

노인이 초라 해 보이면  
자식들 욕(辱)  
먹이는 것이다.



밥은 잘 먹고,  
마음은 편안(便安)히  
가지며  
웃은 곱게 입어라.

자주 빨아 입고  
칼끔 찜은 떨어도 된다.

젊은 사람이  
무릎 떨어진 바지에  
슬리퍼를 질질 끌고  
다니는 것은

젊은 패기(霸氣)와  
어울려 멋이 될 수도 있지만  
노인에게는 초라하게  
비칠 수 있다.



노인일수록  
옷매무새를  
단정(端正)히 하고  
머리카락도 가다듬어야  
한다.

비록 집안내에서  
가족(家族)끼리 일지라도  
옷매무새가  
흐트러지거나 단정(端正)치  
못한 모습으로  
보여서는 안 된다.



돈이나 물건(物件)을  
아낀다는 생각으로

너무 헐거나  
다 낡은 생활용품  
(生活用品)들을  
사용(使用)하는 것은  
단정치  
못하게 보이기가 쉽다.

미련(未練) 없이  
팍팍 버려라.

노인이 되어서까지  
돈이나 물자(物資)를  
너무 절약(節約)하는 것은  
바람 직 하지 않다.

노인에게 있어  
절약은  
이미 미덕(美德)이  
아니다.  
수전노로 보일 뿐이다.

(守錢奴:돈을  
모을 줄만 알아  
한번 손에 들어간 것은  
도무지  
쓰지 않는 사람)

"아무도  
안 보는 내 집안이니까,  
그저 편(便)하면  
그만이다."라는  
생각으로 머리손질도  
하지 않은 채

떨어진 러닝셔츠에  
반바지에 맨발로  
지내는 것은 삼가 하라.





비록 당신의  
가족(家族)들에게나  
할지라도  
당신의 품위(品位)를  
떨어트리지는  
몸가짐이다.

여러 사람들 앞에  
나가지 않는다 해도  
옷은 자주  
세탁(洗濯)하고  
갈아입어야 한다.

의관(衣冠)이  
흐트러짐은  
마음이 흐트러짐을  
표현(表現)하기  
때문이다.

일상(日常)에서  
늘 흐트러짐 없는  
마음 자세(姿勢)를 가져야  
용모(容貌)며 의상(衣裳)도  
단정(端正)할 수 있다.



노인이 되어서  
좋은 옷을 입고  
유행(流行)을 염두(念頭)에  
둘 필요야 없지만

“아무렇게나”라는  
생각은  
버려야 한다.

외모(外貌)에  
신경(神經) 쓰는 노인(老人)이  
오래 산다는  
연구(研究)도 있다!!..



## 깔끔한 노인(老人)의 십계명(十誡命)



01.냄새가 나지 않는  
깔끔한 노인(老人)

02.나이를 내세워  
남을 불편(不便)하게  
하지 않는 노인(老人)

03.늘 웃는 낯으로  
칭찬(稱讚)을  
잘해 주는 노인(老人)

04.모든 일에  
긍정적(肯定的)이고,

지혜(智慧)를 보태주는  
노인(老人)

05.종교(宗教)를  
인정(認定)하며,  
남에게 사랑을 베푸는  
노인(老人)



06.취미생활  
(趣味生活)을 즐기며,  
멋과 예술(藝術)을 사랑하는  
노인(老人)

07.운동시간(運動時間)을  
가지고 있는  
노인(老人)

08.음식(飲食)을  
가리지 않고  
고맙게 먹는



노인(老人)

09.세상(世上)

소식(消息)에 밝고,  
کم맹이 아닌  
노인(老人)

10.돈에

집착(執着)치 않으며,  
검소(儉素)한  
노인(老人)

= 좋은 글 중에서 =



우리 벗님들~!  
fighting(파이팅)~!



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

