



Music:조각배(색소폰)

## [강추] 나이가 들수록 행복하게 사는 방법

분노를 참아야 한다.

나이가 70대에  
들어서면서  
화를 내는 것은  
건강에 백해무익하기  
때문이고

나이를 먹을수록  
곱게 익어간다는  
소리를 들어야  
친구들이나 지인들로부터  
대접을 받는다.



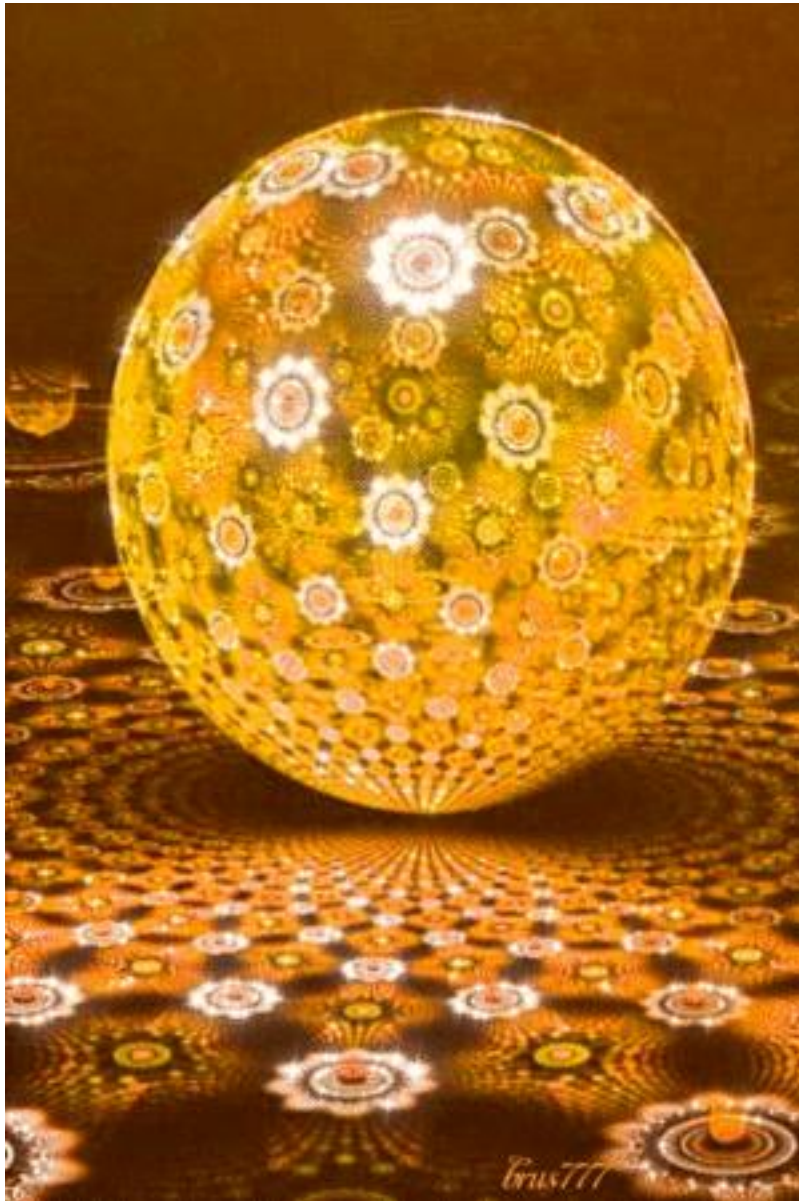
만족해야 한다.

70대가 되면  
이제는 없는 것에  
매달리지 말아야 하고

현재 가진 것에  
만족하며 살아야 한다.

더 많이  
가진다고 해서  
행복지수가

비례적으로 올라가지는  
않은 것이다.



자연을 사랑해야 한다.

나이가 들수록  
방에 들어앉아 있지 말고  
산책 운동을 하더라도  
밖으로 나가 걸어야  
건강에 좋다.

자신의

몸을 학대하지 말라.

나이 들어서  
건강을 잃으면 그것만큼  
불행한 일은  
없을 것이다.



좋은 친구를 많이 만들어라.

친구가 많은 사람은  
오래 살아갈 뿐 아니라  
행복지수도 높게 산다.

친구들은  
나쁜 행동이나  
잘못된 결점들을  
막아주며

인생의 즐거움과



가치를 공감하게 하는  
역할도 담당해 주기  
때문이다.



푸른 잎도  
언젠가는 낙엽이 되고  
예쁜 꽃도 언젠가는  
떨어지게 마련이라  
세상에 영원한 것은 없다.  
그러나

좋은 친구들과 함께라면  
아무리 먼 길이라도  
즐겁게 갈 수 있을 것이다.



이별이  
점점 많아져 가는  
고적한 인생길에  
서로 안부라도 전하며  
동행하는 친구가 있어야  
행복한 삶을  
구가하는데 활력이  
될 것이다.

꽃잎이 떨어져서  
바람인가 했더니  
세월이고

차창에 바람이 스쳐가서  
가을인가 했더니  
그리움이고



그리움을  
와락 끌어안았더니  
눈물뿐이더라

세월을 안고  
눈물을 흘렸더니  
아! 옛날  
빛났던 사랑이더라.

나이가 들어가면서  
친구는 귀중한 자산이요  
삶에 활력을 주는  
원기소가 아닐까?

[출처]  
[좋은글](노년)  
나이가 들수록 행복하게

사는 방법  
작성자 맑은 바람



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



