



Music:옹이

나이에 비해 [강추] 젊게 사는 노인들의 공통점

나이에 비해
젊게 사는 노인들에겐
크게 봐서 공통점 이
아주 많다.

그 공통점이
그들이 활기 있게 사는
이유가 될 것이다.

같은 노년기를 살면서
더 젊게 살 수 있다는 것은
하늘이 주신 축복
이라고 말할 수 있다.

그래서
더욱 그들의 일상을
주목할 필요가 있으며,

그들이 가지고 있는
긍정적 공통점은
또 모든 사람들의
공통점이 될 수도

있을 것이다.

때문에
그들의 일상을
정리하는 이 글은
우리 모두의 자산이
될 수도 있다.



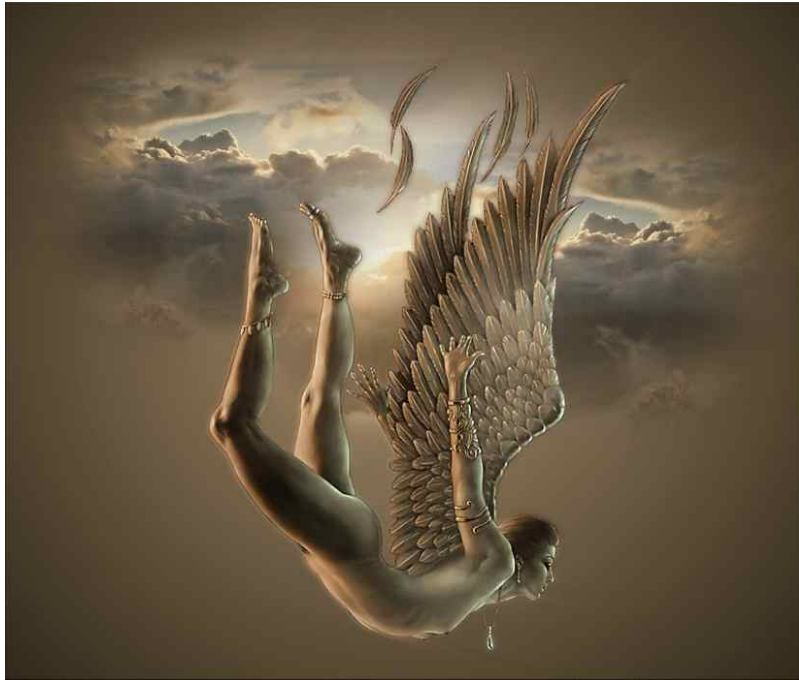
? 1. 첫째

젊게 사는 노인들은
그 성격적 바탕이
긍정적이다.

그리고 무엇보다도
자신과 자신의 처지에
대해 매우 정직하다.

따라서
자기의 육체적 나이를
받아들이고 있으며,

노인으로서의
자기의 처지나 위치에
대해서도 현실적으로
이를 긍정한다.



? 2. 둘째

젊게 사는
노인들의 공통점은
노욕이 없다는 것이다.

따라서
그들은 자유롭게
활기찬 마음을 가질 수 있다.
그 무엇에도
집착하거나 얽매이지
않기 때문이다.

이는 결코
쉬운 일이 아니다.
그만큼 그들은
큰 자제력을 가지고
있다는 뜻이다.

이미 상당한 내공이
있었기에 가능한
일이기도 하다.



? 3. 셋째

젊게 사는 노인들은
기본적으로 경제면에서
독립적인 사람들이다.

그들이 가지고 있는
단단한 자신감과
모든 일에서
당당할 수 있는 것은
돈이 있기 때문이다.

먹는 것,
입는 것 까지 아껴가며
노후를 준비한 사람들이
바로 그들이다.

그런 면에서
지혜로운 사람들
이기도 하다.

무엇을 먼저
해야 할지를 안 것이다.
돈이 없으면
마음은 굴뚝같지만
결코 젊고 활기 있게
살 수는 없다.



? 4. 넷째

젊게 사는 노인들 은
거의 모두가
남을 배려하고
이해하려는 마음을
가지고 있다.

그들 주변에
사람들이 모이는 것은
베푸는 것이 많기
때문이다.

그건 반드시
물질만은 아니다.

지금의 우리 사회가
각박하고 황폐한 것은
이기심은 넘치고
이타심은 부족하기
때문이다.

사회 공동체라는 말은
서로 다른 여러 사람들이
함께 모여 산다는 뜻이다.

따라서
서로가 서로를 배려하고
이해하는 마음이 없으면
부딪칠 수밖에 없다.

충간소음 때문에
다투는 것은 물론
살인까지 일어나는게
그런 이유들이다.

노인들의
여유 있는 마음,
이웃을
배려하는 따뜻함은
그래서 그 기여도가
큰 것이다.

일부 노인들의
탐욕스러움,

노추(老醜)가
더 크게 보이는 것도
상대적으로 비교가
되기 때문이다.

그런 면에서는 젊게,
활기 있게 사는
노인들이 늘어나기를
기대해야 하고
자기 자신도 그렇게
살 수 있어야 한다.



? 5. 다섯째

젊게 사는 노인들은
자기 정체성과
가치관을 가지고 있다.

자기 정체성과
가치관이 분명한
사람들이 바로 젊게 사는
노인들이다.

정신이 건강한 만큼
몸도 건강하다.
그것이 젊게 사는
비결이다.



? 6. 여섯째

자기의 노년기를
젊고 활기 있게 사는
사람들의 큰 공통점의
하나가 읽기에
치중하는 삶이다.

노인이 계속적으로
신문이나 책을
읽는다는 것은 뇌 활동을
위해 아주 중요하다.

노년기에 가장
무서운 질병의 하나가
치매다.

치매는 한 가정을
거덜 내는 무서운
재앙이다.



? 7. 일곱째

계속적 운동이다.
그들은 하나같이
자기에게 알맞은 운동을
지속적으로 하고 있다.

운동은 모든 질병을
예방할 수 있는 수단이자
건강을 지키는
방법이기도 하다.

가장 많이 하는
운동이 '걷기'다.
노인들이 무리 없이
쉽게 할 수 있는 운동이
바로 걷기다.



? 8. 여덟째

세상을 젊고 진지 하게
사는 사람들 중 상당수는
종교를 가지고 있다.

신앙생활이란 무엇인가?

자신의 한계를 알고
더 근본적인 것에 귀의하고
의지하는 것이다.

인간이 자기의
한계와 부족함을
깨달는다는 것 자체가
심오한 것이며 신비한
일이기도 하다.

젊게 사는 노인들 의
상당수는 신앙인들이었다.
그래서 그들은
겸손하고 오만하지 않으며
남을 편하게 하는
심성을 가지고 있다.

(보낸 이 : 김동정)

[출처]
나이에 비해
젊게 사는 노인(老人)들의
공통점(共通點)
작성자 세렉스



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

