



노년 사고(老年四苦)

이 世上에
늙지 않는 사람은 없다.
노후-노년은
아무도 避(피) 하지 못하는
모두의 切實(절실)한
現實(현실)이다.

그것을 豫見(예견)하고
準備(준비)하는 사람과
自己(자기)와는
無關(무관)한 줄 알고
사는 사람이 있을 뿐이다.

'노년 사고'는 결코
남의 일이 아니라나도
반드시 겪어야 하는
바로 나의 일이라는
事實(사실)을 알아야 한다.



첫째가
貧苦(빈고)이다

같은 가난이라도
노년의 가난은
더욱 苦痛(고통)스럽다.

갈 곳이 없는 노인들이
공원에 모여 앉아 있다가
無料給食(무료급식)으로
끼니를 때우는
光景(광경)은 이미
익숙한 風景(풍경)이다.

나이 들어 가진 것이
없다는 것은
解決方法(해결방법)이
따로 없는, 그렇다고 그대로
放置(방치)할 수 없는
社會問題(사회문제)
이기도 하다.



일차적인 책임은
물론 본인에게 있는
것이지만,
그들이 우리 사회에
기여한 노력에 대한
최소한도의
배려는 제도적으로
보장되어야 하지 않을까?

빈고를 위한 개인의 준비는
저축과 보험,
연금 가입 등 방법은
다양할 수 있겠다.

결코 노년을
가볍게 생각해서는 안 된다.
지금처럼 평균수명이
길어진 시대일수록
은퇴 후의 삶이
더욱 중요하게 생각된다.



두 번째가 孤獨苦(고독고)다

젊었을 때는 어울리는
친구도 많고
호주머니에 쓸 돈이 있으니
친구, 친지들을 만나는
기회도 만들 수 있다.

그러나
나이 들어 수입이 끊어지고,
나이가 들면 친구들이
하나, 둘 먼저 떠나고,

더 나이 들면 육체적으로
나들이가 어려워진다.



그때의 고독감은
생각보다 深刻(심각)하다.
그것이 마음의
병이 되는 수도 있다.
혼자 지내는 練習(연습)이
그래서 필요하다.

사실 가장 강한 사람은
혼자서도
잘 보낼 수 있는 사람이다.

고독고는 전적으로
혼자의 힘과 노력으로
克服(극복) 해야 한다.

가족이라 해도 도와줄 수
없는 전적으로 자신의
문제이기 때문이다.



세 번째가
無爲苦(무위고)이다

사람이 나이 들어
마땅히 할 일이 없다는 것은
하나의 고문이다.

몸도 건강하고
돈도 가지고 있지만
할 일이 없다면 그 고통에서
벗어나지 못한다.

노년의 가장 무서운 적이
무항 함이다.



하루 이틀도 아닌
긴 시간을 할 일 없이
지낸다는 것은
정말 고통스러운 일이다.

그래서 특별한
준비와 대책이 필요하다.
나이가 들어서도
혼자 할 수 있는 것,

특히 자기의 기질 적성을
감안해서
소일거리를 준비해야 한다.
혼자 즐길 수 있는
취미생활과 연관 짓는 것은
필수적이다.

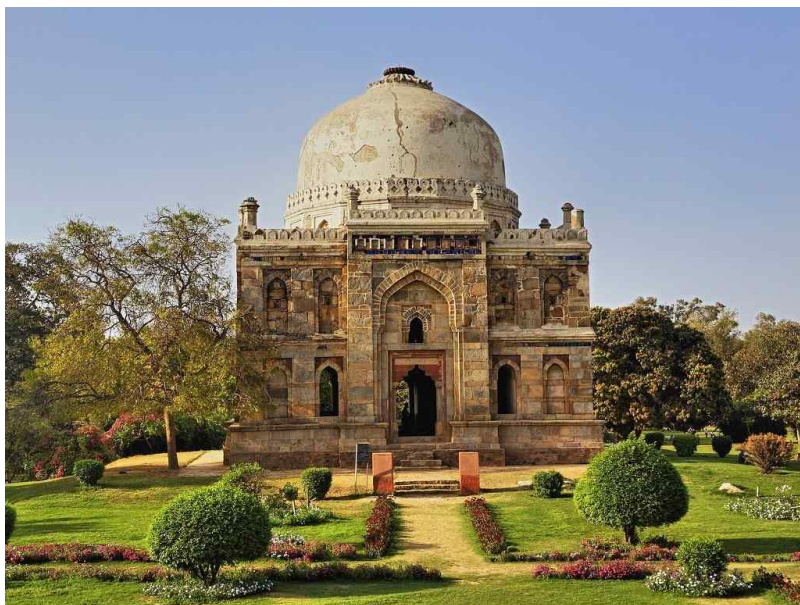


가장 보편적이고
친화적인 것이
독서나 음악 감상 등이다.

그러나 이런 생활도
하루아침에
되는 것은 아니다.

미리미리 긴 시간을
두고 준비하며
순응할 수 있도록
노력해야 일상생활 속에
자리 잡을 수 있다.

서예나 회화도 좋으나
뚜렷한 목표 없이는
성공하기가 어렵다.



다른 하나는
노년층에도 급속도로
보급되는 컴퓨터를
잘 다루는 것이다.

생소한
분야이기 때문에 어렵다고
지레 겁먹고
접근을 주저하는 것은
자신에 대한
저주라고도 할 수 있다.

초등학교 5학년의
지능과 지식이면 컴퓨터의
조립도 가능할 정도로
體系的(체계적)이고
논리적으로 되어 있다.



전문가나
유식한 사람만이
쓸 수 있도록 만들어진
것이 아니라
만인이 쉽게
사용할 수 있도록
만들어진 것이다,

아직 글도 익히지 않은
4살짜리가 혼자서 게임을
즐긴다면 믿겠는가?

그러나
이것은 사실이고 주변에서
목격했을 것이다.



지금은 컴퓨터를 못하면
疎外階層(소외계층)이
되는 세상이다.

e-메일은 물론,
개인 홈페이지나 블로그를
개설해서 운영하면 새로운
세계가 펼쳐지는 것을
경험하게 될 것이다.



그만큼 다른 세대도

이해할 수 있고 점게 사는
방법이기도 하다.

블로그나 홈페이지 글을
올리려면 공부도
좀 해야 하고

많은 정보를 검색해서
取捨選擇(취사선택)하게
되므로

시간이 그렇게
잘 갈 수가 없다고들 한다.

무위나 無聊(무료)와는
거리가 멀게 될 것이다.



노년에 두려워하는
치매 예방에도
이보다 더 좋은 방법은
없다고 한다.

사이버 세계에는 시대
차이가 없다.
모두가 네티즌일 뿐이다.



마지막이
병고(病苦)이다.

늙었다는 것은 그 육신이
달았다는 뜻이다.
오래 사용했으니
여기저기 고장이 나는 것은
당연하다.

고혈압, 당뇨,
퇴행성 관절염, 류머티즘,
심장질환, 요통,
전립선 질환, 골다공증은

세계는 모든 노인들이
공통으로 가지고 있는
노인병들이다.



늙음도 서러운데
병고까지 겹치니 그 심신의
고통은 이루 말할 수 없다.

늙어 병들면
잘 낫지도 않는다.
건강은 건강할 때 지키고
관리해야 한다.

무릎 보호대도
건강한 무릎에 쓰는 것이지
병든 무릎에는
무용지물이다.

수많은 노인들이 병고에
시달리는 것은
불과 학력적인 것도
있겠지만
건강할 때 관리를 소홀히
한 것이 원인 중의
하나이다.



노년이 되어서
지병이 없는 사람도
드물겠지만
체력을 적극적으로
관리해야 한다.

나이 들어서도
계속할 수 있는 가장
효과적인 운동은
'걷기'이다.

편한 신발
한 켤레만 있으면 된다.

지속적인 걷기는 심신이
함께 하는 운동이다.

오랫동안
꾸준히 걷는 사람은
아픈 데가 별로 없다.
그건 전적으로
자기와의 고독하고 힘든
싸움이기도 하다.

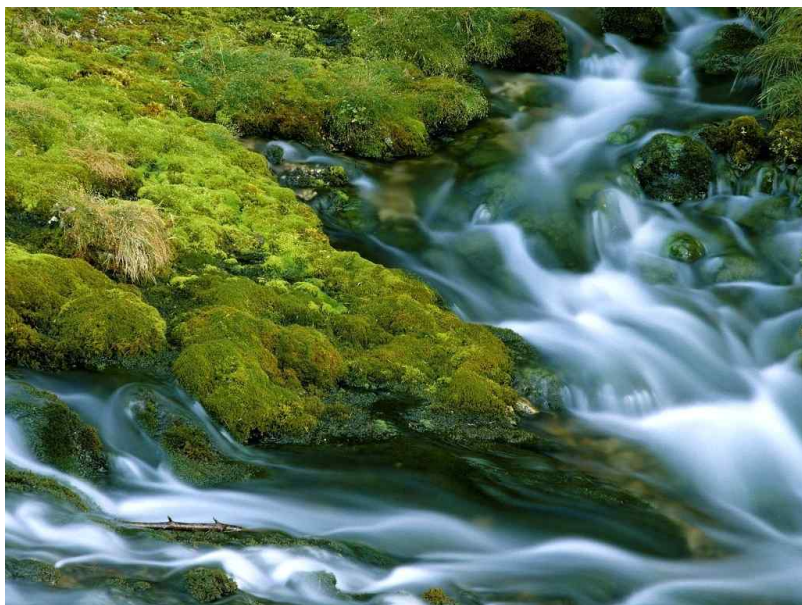


노년 고는
옛날에도, 지금도,
그리고 앞으로도 모든
사람 앞에 있는
피할 수 없는 현실이다.

운 좋은 사람은
한 두 가지 고통에서
피할 수 있을는지 몰라도
모두를 피할 수는 없다.

그러나 준비만 잘하면
최소화할 수는 있다.

그 준비의 정도에 따라
한 인간의 노년은 전혀 다른
것이 될 수도 있다.



"인간은
그 누구라도 마지막에는
'혼자'다.
오는 길이 '혼자'였듯이
가는 길도 '혼자'이다,



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

