



❀100 세 인생!❀

(100 세 인생 생각 하나를 바꾸면 된다)

60 이 넘은
할머니 두 분이
있었습니다.

한 사람은
인생이 덧없이
끝나가고 있다고 생각하고

애인을
구하는 데 에너지를
썼습니다.

그러나
다른 한 사람은
등산하기
좋은 나이가 됐다고
생각했고,

산을 오르기
시작했습니다.

66 살에 그녀는
북미에서 가장 높은 산

4,797m 의 휘트니
산을 올랐고



91 살에 일본의
후지산 (4,955m) 정상에
올랐습니다.

그녀는
81~90 세 까지 10 년 동안
97 개의 봉우리를
올랐습니다.

이러한
그녀를 기려
캘리포니아 주 입법부는

1991 년 휘트니 산
봉우리 하나를
그녀의 이름을 따서
'크룩스 봉' 이라고
명명하였습니다.

94 세였을 때
18 세 소녀의
심장과 폐를 가지고 있다는

진단을 받았던
그녀는



그녀의 자서전
인생의 산을
정복하다 에서 이렇게
말했습니다.

"사용하지 않는
근육은 쇠퇴합니다.

힘을
받지 않는 뼈는 미네랄을
잃게 되어 약해
지게 됩니다

둔해졌다는 것은
그대의 몸이
민첩한
관리를 필요로 하고
있음을 말해 주는
것입니다"?



연세대학교
철학과 교수였던
김형석
교수님은

2019년 6월 29일 자
조선일보에서 이렇게
말했습니다.

올해로
100세가 되었습니다.

젊은 시절 고생이
많았는데
사람들은 나보고
복 받은 사람이라고
그립니다.



만약
인생을 되돌릴 수
있다 해도

젊은 날로 돌아가고
싶지 않습니다.

그때는
생각이 얕았고
행복이 뭔지도 모르고
살았습니다.

지나고 보니
인생의 절정기는 철없던
청년 시기가
아니었습니다.

인생의 매운맛,
쓴 맛을 다 보고 나서야

행복이
무엇인지를 알게
되었으니 까요



무엇이
소중한 지를 진정으로
느낄 수 있었던
시기는

60 대 중반에서
70 대 중반까지
였던 것 같습니다.

그래서 다시
돌아갈 수 있다면
60 세 정도로
돌아가고 싶습니다.

가능하면
몇 살 정도 살고 싶으냐는
질문을 받는다면

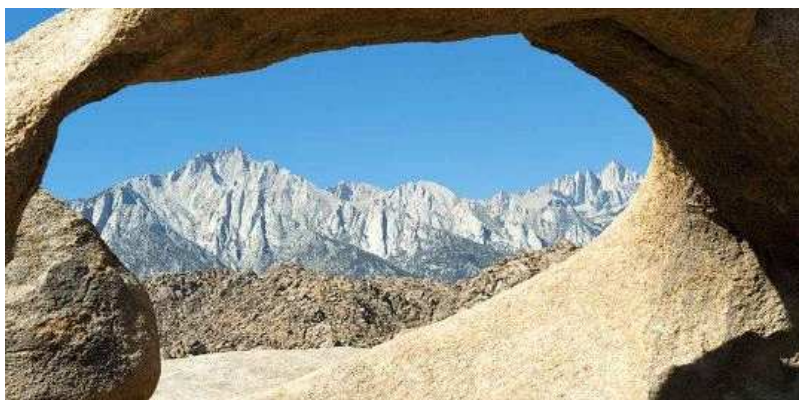


정신적으로
성장할 수 있고

다른 사람에게
도움을 줄 수 있을 때까지
사는 것이
가장 좋다고 대답
하겠습니다.

나이가 드니까
나 자신과
내 소유를 위해 살았던 것은
다 없어집니다.

남을 위해
살았던 것만이 보람으로
남습니다.



사랑이 있는
고생만큼 행복한 것은
없습니다.

가장
불행한 것은 사랑이
없는 고생입니다.

오래
살기 위해서는
건강,

경제적 능력,

친구가
필요합니다.

하지만 친구를
너무 가까이
할 필요는 없습니다.

친구들이
하나 둘
먼저 떠나가게 된다면
몸과 마음이
약해지기
때문입니다.



친구를

가까이하고 싶다면

친구를
잃는 슬픔까지도
이겨낼 줄
알아야 합니다.

주위에
행복한 인사를 건네는
사소한 습관부터
시작해 보십시오

100 세까지
사는 게 무섭다 라고
말하는 사람이
많습니다.

당신은
100 세까지 무슨 재미로
살고 싶으십니까?



많은 사람들이
자신들의
나이가 너무 많아
무엇을
새롭게 시작할 수 없다고

생각합니다.

그러나
오히려 남은 시간이
더 많을 지도
모릅니다.

생각을
하나 바꾸면 인생이
달라지듯이

아무리
늦게 시작해도
시작 않는 것보다는
낫습니다.



?건강 장수 계명

1. 밝게 살아라.
2. 불평하지 마라.
3. 몸을 굴려라.
4. 잘 웃어라.
5. 열 받지 마라.
6. 적게 먹어라.
7. 일을 즐겨라.

8.취미를 가져라.
9.담배를 끊어라.
10.호기심을 간직하라.

11.머리를 써라.
12.신앙을 가져라.
13.느긋해져라.
14.꾸준히 운동하라.
15.고민하지 마라.

16.미워하지 마라.
17.일찍 자라.
18.일찍 일어나라.
19.아침에 일어나
물을 마셔라

[출처] ♣100세 시대♣
작성자 석현 철학원



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나

茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
여유롭고 幸福한
나날 되세요~^

