



Music: 원점

[강추] 계로록(戒老錄) 중에서

이 세상에
일단 태어난 사람은
예외없이 누구나 다...
가난하던 부자던...

지위가 높건 낮건
예외없이 나이를 먹으면서
노인으로 변해 갑니다.

산전수전(山戰水戰)을
다 겪으면서..
그렇게 어쩔 수 없이
노인으로
늙어 가긴 하지만...



분명한 것은
늙더라도 반듯하고 곱게
늙어야 한다는 것입니다.

대학(大學)을 보면...
옛날에
"탕왕(湯王)"이라는 임금은...

제사 때
손을 씻기 위한
세수대야에...

자신을 돌아볼 수 있는
좌우명 하나를 적어 놓고...

곱게 늙기 위한
노력을
늘 멈추지 않았다는데...



그 좌우명의 내용을 보면...

『구일신(苟日新)이어든
일일신(日日新)하고
우일신(又日新)하라.』는
구절이었는데...

『진실로
새로운 삶을 살려면,
나날이 새롭게 하고,
또 날로 새롭게 하라.』는
뜻입니다.

이처럼 반듯한
노인으로 늙기 위해서는...



이미 새로워진 것을
바탕으로
더욱 더 새로워져야
하는 노력을..
한 순간도 중단해서는
안된다고 하니...

그런 의미에서
나이 들면서 꼭 읽어야
한다는...

일본의

소노 아야코(曾野綾子)
여사가 저술한 유명한
"계로록(戒老錄)"이라는
책에서 몇 구절을
소개해 봅니다.



"계로록(戒老錄)"에서

○노인이라는 것은
지위도 자격도 아니다.

○가족끼리라면
아무 말이나 해도 좋다고
생각해서는 안 된다.

○한가하게 남의 생활에
참견하지 말 것.

○남이 해주는 것을
당연하다고 생각하지
않는다.

○신세타령을 해서
좋을 것은 하나도 없다.



○ '빼딱한 생각'은
용렬한 행위-
의식적으로 고칠 것.

○무슨 일이든 스스로
해결하는 습관을
가져야 한다.

○의사가 매정하게
대한다고 서운하게
생각해서는 안 된다.

○일반적으로 자기가
옳다는 생각은 버려야
한다.

○죽은 뒤의 장례나 묘소에
관한 걱정은 하지 말 것.



○ 늙었다는 이유로
대접받으면 반드시
감사를 표해야 한다.

○ 남에게 일을 시켰으면
나서지 말고 조용히

○ 손자들이 무시하는
경우를 보더라도 심각하게
여기지 말 것.

○ 잘 잊어버리거나,
다리 힘이 없다는 것을
핑계 삼지 않는다.

○ 70 을 넘긴 나이에는
선거에 출마하거나 교단에
서려고 애쓰지 말 것.



○ 새로운 기계가 나오거든
열심히 배우고 익히도록
노력해야 한다.

○입 냄새, 몸 냄새를
조심하여 향수를 종종
써야 한다.

○화초만 가꾸지 말고
머리를 쓰는 일도 해야
치매를 예방할 수 있다.

○자기가 사용하던
물건들을 버리는 습관을
몸에 붙여야 한다.

○자신의 옛 이야기는
대충 대충 끝내도록 한다.



○ 스스로 돌볼 수 없는 동물은 기르지 않는다.

○러시아워의 혼잡한 시간대에는 이동하지 않는다.

○신변소품은 늘 새로운 것으로 교체하고 낡은 것은 버릴 것.

○가까운 친구가 죽더라도 태연할 것.

○늙어가는 과정을 자연스레 받아들이고 최후를 자연에 맡긴다.



문득,
"鄭澈"의 시조 하나가
생각나네요...

"이고 진 저 늙은이
짐 벗어 나를 주오

나는 젊었거늘
돌인들 무거울까?

늙기도 서럽거늘
짐 조차 지실까 ~!"

정말 늙기도 서럽거늘
어찌 이리도
지켜야 할 것들이...
갈수록 많아지는 것일까...

곱고 반듯하게
늙으려면
오늘도 일일신 (日日新)
우일신(又日新)
하여야지요

= 출처:[노원장] =



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

