

From : Kimbyung
Date : March 13, 2010
Subject : FW : 아름답게 늙는 지혜

아름답게 늙는 智慧



曾野綾子の 아름답게 늙는 智慧

노인인 자신을 냉정하고 객관적으로 파악하는 게
무엇보다 중요하다.

노인 공부의 입문서로 추천하고 싶은 책은

일본의 여류소설가 소노 아야코

[野綾子. 1932년생 독실한 카톨릭신자]의 '계로록(戒老錄)

나는 이렇게 나이 들고 싶다'이다.

사실 이 책은 그가 노인이 되어 경험으로 쓴 것이 아니라

40대에 나는 이렇게 나이 들고 싶다는 제목 그대로이다.

서문도 40대 50대 60대 70대에 중판을 내면서 거듭 소감을 밝히고 있다.

소노가 원하는 노년기의 마음 가짐 몇 구절을 소개한다.

-자신의 고통이 이 세상에서 가장 크다고 생각하지 말라.

젊음을 시기하지 말고 젊은 사람을 대접하라.

젊은 세대는 나보다 바쁘다는 것을 명심하라.

손자들에게 무시당해도 너무 섭섭해하지 말라.

-모두가 친절하게 대해주면 내가 늙었다는 것을 자각하라.

입 냄새. 몸 냄새에 신경 쓰고 화장실을 사용할 때는

문을 꼭 닫고 잠가라. 문을 나서기 전에 지퍼에서 손을 떼라.

-신변의 일상용품은 늘 새것으로 교체하라.

여행지에서 죽는 한이 있더라도 여행은 많이 할수록 좋다.

체력.기력이 있다고 다른 노인들에게 뽐내지 마라.

-며칠 못 살고 죽는 하루살이가 있는가 하면

모하비사막의 떡갈나무 덩불처럼

1 만년 이상 사는 생물도 있다.

그나마 사람은 포유류 중에서 가장 오래 사는 종이니

나이 들면 선선히 마음을 비우며 '대비'하는 것도 좋지 않을까.

-새로운 기계 사용법을 적극적으로 익힐 것.

먼저 포기하고 사용법이나 설명서를

읽어 보려고도 않고 미리 포기한다. 약간의 불편함을 감수하더라도

지금 그대로가 좋다면 기계를 거부한다. 처음부터 시도도 하지않고

포기하는 것은 노화의 전형이다.

- 칭찬하는 말조차 주의 할 것.

여러 명이 있는데서 한 사람만을 꼬집어 칭찬을 한다면

오히려 역효과를 낼 수 있다.

저 정도의 면밖에 볼 줄 모르는 사람으로 치부 당하거나 나머지
사람들에게 다른 실망감을 안겨 줄 수도 있다.

자식들의 경우도 한 명만을 칭찬한다면 나머지 자식은 무슨 꼴인가.
칭찬을 할 때는 따로 조용히 불러서 당사자에게만 하는 게 낫겠다.

-평균수명에 오르면 공직에 오르지 않는다.

평균적으로 70 세 이상이면 솔직히 언제 죽을지 모른다.
이념이 아무리 높고 깨끗하다고 해도 정치처럼 책임이 큰일에는
나서지 않는게 본인이나 다른 사람을 위하는 길이다.

자신만 모르는 치매기가 있을런지 꼼꼼히 생각해보기 바란다.

50 이 넘으면 젊은 나이가 아니므로 항상 젊은이들에게
양보하는 자세가 필요하다.

-노인이라는 사실을 **실패의 변명거리로 삼지 않을 것.**

'노인이니까' '노인에게 무슨 말인가'

따위의 생각은 버려라.

노인이라는 사실을 인정하면 처음부터
사회적 계약에 기본을 둔 관계는 피해야한다.

책임을 회피해도 안된다.

잘못을 인정해야하고

일이 느리면 임금도 느린만큼 반만 받아야한다.

노인이라는 걸 내세워 대우받으려 한다면 오산이다.

건망증이나 허리의 불편함을

일일이 드러내는 일도 자기의 변명에 불과하다.

-배설 문제에 **너무 신경질적이 되지 말 것.**

자고로 대변은 보지 않아도 큰 해는 없으나

소변은 오랫동안 보지 않으면 해롭다라는 명확한 말이 있다.

(양생훈) 변 한번 보지못한 걸로 야단법석을 떠는 노인은 달리

생각할 게없어 한가로운 생활의 정신적 빈곤을 나타낸다.

대부분 식이요법으로 되지 않으면 기다리면 해결된다.

정신적인 문제로 첫째 마음을 잘 다스려야 한다.

-우리 몸의 세포도 그러하듯

낡은 것은 새로운 것으로 바꿔야 한다.

일반적으로 물건을 하나 사면 하나를 버리는 게 맞다.

자꾸 물건이 쌓이면 집안의 공기도 나빠진다.

쓸모없는 것을 버리고나면 공기가 많아져 젊어지는 효과도 있다.

언제 죽을지 모르는데 새 걸 사면 뭘해.. 라는 생각은

자신을 더욱 고무하게 만든다.

신변소품은 가급적 새로운 것으로 교체하는 것이

정체된 자신에 활기를 준다.

-거지 근성을 버려라.

노인들 사이에 늘 문제가 되는 것은 자신이 갖고 있는 돈을

어떤 템포로 쓰는 것이 비참한 여생을 보내지 않는

방법일까에 매달리다가 갖고 있는 돈을 쓰지도 않고

궁색하게 살다가 가는 경우가 많다.

90 세까지의 계산으로 다 써버린다는 요량으로

그 후는 내 알바가 아니라고 생각하면 편하다.

그나마 능력이 된다고 하면 사회가 주는 것은 무엇이든지
받고 보자라는 거지근성은 버리는 게 자기를 위해서도 좋다.

-화초 가꾸는 일만 하면 **빨리 늙는다.**

화초는 안이한 대지 위를 걷는 것과 같다.

거기에 비해 인간의 마음을 상대하는 일은

흔들리는 통나무 위를 걷는 격이다.

흔들리는 통나무는 심리적 반응,

튼튼하고 유연한 허리와 다리,

유연한 관절이 없으면 건널 수 없다.

살아간다는 것은 사람들 가운데에서 더불어

고민하면서 살아가는 것이다.

새삼 이제와 철학책을 읽고 셰익스피어를 읽으면

무슨 소용이야...라는 사람이 있다.

셰익스피어 작품 속에 함축된 의미를 알게 되는 건

노년에만 누리는 특권이기도 하다.

세계정세든 세익스피어든 도전하라.

- 뭔가 이루지 못한 **과거가 있더라도**

실패라던가, 유감이라는 말은 하지말자.

깨끗한 집에서 뽀송한 이불을 덮고 균형있는

식사를 했다면 그야말로 대성공이다.

사회의 일원으로 활동하고, 사랑도 알게 되고,

자유롭게 다니며, 여행하고 자신이 좋아하는 독서를 했고

가족이나 친구로부터 신뢰와

사랑을 받았다면 인생의 대성공이다.

그런 계산이 불가능한 사람은

도대체 그 나이가 되도록 뭘했냐는 비난도 싸다..

-친구가 먼저 죽더라도(아내가 먼저 가더라도) **태연할 것.**

사람 나름이지만 친구의 죽음에 별로 충격을 받지 않는

사람도 있는 것처럼 보인다.

젊은이들이야 친구의 죽음에 충격을 받겠지만 노화란 그런

느낌마저 덜 느끼게하는 쓸쓸한 것인지도 모르겠다.
하지만 나와 몇 십년 동안 같이 지내주고 살아줘서 고마워~
라고 마음으로 감사하면 되는 것이다.

-지나간 이야기는 정도껏 한다.

'옛날에 미남이었다' '예전에 잘 나갔다'
'옛날에 여자들한테 한 인기를 했지...!' 라는 이야기는
웃기기 위해 잠시하는 외에는 하지 않는다.

지나치게 반복되는 옛날 이야기는 상대를 지치게 하거나
관심을 나로부터 잃게 한다.
젊은이가 동석한 경우에는
젊은이에게 대화의 기회를 많이 주는것이 옳바르다.

-비 바람을 두려워 하지 않을 것.

강풍이나 호우가 내리는 날은 노인뿐 아니라 다들 외출을 삼간다.
노인이라고 해서 자연현상에 지나치게 위축될 필요는 없다.
약속이 있는데 비바람이 다소 분다고

약속을 취소하거나 하진 말라는 얘기다.

가끔은 노인에게도 어느 정도의 자극은 필요하다.

-일찍 자고 일찍 일어나는 것보다

늦게 자고 늦게 일어나는 습관을 가지자.

새벽에 일어나 우두커니 앉아있는 노인을 본다는 건

식구들에게도 좀 그렇다.

아니면 할머니의 이부자리가 새벽에 텅비어 있다면

그것도 허전할 것이다.

되도록 늦게 자고 늦게 일어나면 그만큼

허전할 시간이 줄어든다.

하지만 규칙적으로 일찍자고 일찍 일어나는 것이

습관화 되었다면 한탄 할 필요는 없다.

그만큼의 자유로운 시간을 마음껏 즐기면 되니깐.

-살만큼살았고 재미있는 인생을 보냈으므로

언제 죽어도 괜찮다고 생각할 정도로 심리적 결재는 해두자.

어차피 죽음도 누구나 격게될 삶의 일부이다.

죽음에 대한 마음의 선택도 당사자의 몫이고 죽음을
맞이하는 태도도 달라질 것이다.

나이가들면 길잡이 풀 한 포기나 담쟁이의 보잘것 없는
단풍도 감동을 주기에 충분하다.

어떤 처지에도 마음을 열면 감동할 일이 생기게 마련이다.

정성으로 그걸 잘 찾아내어 음미하고
욕심을 부리지 않는다면 "이런 걸 체험하는 것만으로도
이 세상에 태어나서 좋았다' 하는 마음이 들 것이다.

- 늙어가는 과정을 자연스레 받아들이고

최후는 자연에게 맡기는 것이 좋다.

한 입이라도 자연스레 자신이 직접 먹게끔 한다.

음식을 입에 대지 않을 때는 자꾸 한 입이라도 권한다.

점적주사(관을 통해 음식을 주입시키는 행위) 만은

금하는 것이 좋다.

인간이 왔다가 자연스레 죽는 것이 이치이다.

죽음에 대해 일상에서 늘 편안하게 생각하며

친숙해지는 준비를 하자.

어머니로부터 와서 한세상 잘살았고 이제 어머니의 품으로
되돌아가는 것이니깐.

-노년의 가장 멋진 일은 **사람들간의 화해이다.**

"戒老錄"(曾野綾子지음) 중에서

일부내용을 침삭했습니다