

From : YangWon Choi

Date : August 2, 2011

Subject : FW : 나이 70 대는 달마다 늙는다

## 나이 70 代는 달(月)마다 늙는다

詩人 김달진(1907~1989)은 어느 글에선가 쓰기를.....

인생 60 대는 해마다 늙고,

인생 70 대는 달마다 늙고,

인생 80 대는 날마다 늙고,

인생 90 대는 시간마다 늙고,

인간 100 세는 분마다 늙는다고 했다.

인생 70 은 일흔줄에서는 달마다 늙는다고 하며,

숙명적으로 생노병사의 정코스를 달려가는 우리 인생.

예순쯤에는 해마다 주름 하나씩 늘면서 어딘가 노쇠의

증상이 나타난다는 의미를 내포한 말이려니,

따라서 1년에 한 번이라도 건강을 체크해 보면서

건강과 체력유지에 힘써야한다는 말일 것이다.

우리나라 남성들의 평균수명이 74.4 세라는데

우리인생!

일흔쯤에는 달마다 신체기능에 이상이 오고 어딘가 치명적인 아픔이 꼭 온다는 말이다.

섭생과 운동에 힘써서 70 청춘을 구가하는 사람도 많지만 대부분 자신을 잃고 막연한 불안과 외로움 속에 하루하루 무의미한 세월 죽이기로 허송하고 있다.

늙어서 서러운 인생!

여든줄에는 건네는 인사도 "밤새 안녕 하십니까?"로 변하고 죽어도 그만 살아도 그만인, 아흔줄에는 시간마다 대소변, 病 수발에 간병인이 있어야 하니 그 삶이 결코 축복일수 없고, 기쁨일수 없는데 하물며, 百歲亨壽를 바란데 서야 어찌 욕심이라 앓겠는가?

인터넷 어느 글에서 9988(아흔아홉까지 팔팔하게)이란 실버(silver)들의 바램을 혹평한 글을 읽고 가슴이 아팠다. 病을 얻어 아파 누워서도 오래 살기만 바란다면 자식들에

게 큰 짐이 되고 부담이 됨을 알아야 하는데... 매일 술이  
나 마시면서 건강유지에는 힘쓰지 않고서야 어느 효자가  
모시려 하겠느냐는 내용이였다.

스스로 病들고 누워서 지나는 100 세는 罪惡이다.

최소한 활동에 지장없는 건강이어야 祝福이 된다.

가족이나 간병인의 힘을 빌리는 의존생명은 짧으면 짧을수  
록 좋고 가족의 바람도 그럴 것이다.

지금 부터라도 우리 모두 건강유지에 힘써 病들지 않고

9988 할 수 있도록, 祝福받은 長壽가 될 수 있도록

가능한 한 노력에 힘쓰자.

[황혼의 열정 중에서]



노인 10 계명

제일계명 : 자식에게 올인 하지 말라.

제이계명 : 며느리 잘 모셔야 집안이 화목하다.

제삼계명 : 돈은 무덤까지 가지고 가야 한다.

제사계명 : 돈보다 먼저 건강이다.

제오계명 : 젊게 살려면 젊은이를 따라 하라.

제육계명 : 미워도 내 사람이 제일이다.

제칠계명 : 뒤돌아보지 말고 남은 날들을 즐겁게 보내라.

제팔계명 : 작은 것을 크게 기뻐하라.

제구계명 : 오늘 하루가 감사하면 일생이 감사하다.

제십계명 : 자기가 믿는 종교와 잘 거래 하라. 얻는 것이

많을 것이다.