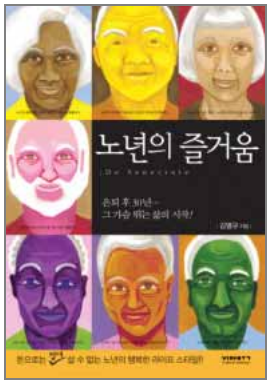
즐거운 노년을 위한 조건



노년의 즐거움
김열규 | 비아북

노년에 필요한 건 노후자금만이 아니다

은퇴 후의 안정적인 삶을 위해 노후자금을 마련하는 것이 중년층에겐 하나의 목표가 된 현실이다. 하지만 노년에 필요한 건 노후자금만이 아니다. 노년을 충분히 누릴 수 있는 소양을 쌓아야 한다. 나이에 맞는 인격과 풍채, 폭넓은 안목으로 삶을 바라볼 줄 아는 여유가 노년을 더욱 풍성하게 하기 때문이다. **『노년의 즐거움』**은 노년의 아름다운 덕목들을 통해 노년의 삶을 만족스럽게 보내기 위한 즐거운 노년의 조건들을 잔잔히 전하고 있다.

노년을 위협하는 고독

일본의 통계에 따르면 20년 전에 비해 독거노인의 범죄가 5배나 늘었다고 한다. 이는 무엇을 의미할까? 독거노인은 체포되기 위해 범죄를 일부러 저지른다 한다. 고독에서 해방되기 위해 감옥을 택한 것이다. 노인들의 절절함이 느껴지는 현상이다.

이처럼 노년이 되면 그 어느 때보다 외로워진다. 해야 할 일도, 만나는 사람도 줄어든다. 책은 그 고독함을 견뎌내야 한다고 말한다. 적극적으로 고독을, 홀로임를 이겨내야 한다고 강조한다. 시인 릴케는 고독을, 자신을 닦고 다지고 굳혀나갈 귀한 기회라고 생각하고 적극적으로 그것을 실천해나갔다. 또 다른 시인 폴 발레리는 그런 릴케를 통해 '가장 순수한 고독'을 보았다고 했다. 오랜 시간 동안 사람과 일 사이에서 얽혀 있던 스스로를 놓아주고 그것을 인정할 때, 고독은 노년의 우아한 친구가 된다.

노년을 시들게 하는 죽음

노년을 더욱 힘들게 하는 것은 바로 '죽음'이라는 요소다. 누구도 죽음을 피할 수 없지만, 받아들이기에 고통스러운 것도 사실이다. 책은 '죽음' 자체를 피하거나 미화하기 보다는 그 정체를 똑바로 마주하며 사유하고자 한다. 죽음은 도대체 무엇이며 어떻게 받아들여야 할 지에 대한 스스로의 '답'을 찾아야 한다고 말이다. 특히 작가는 한국인의 정서를 통해 죽음의 본질에 다가간다. 죽음에 관해 한국인은 이런 표현을 쓴다. "이래서는 죽어서 눈이나 감겠나?" 이 표현을 생각해 볼 때 죽음이란 미완의 삶을 완성시키는 계기라고 볼 수 있다. 완성된 삶이란 편안한 마지막, 즉 죽음으로 생각하는 한국인의 사유가 담겨 있다. 그래서 죽음이란 삶의 필수적인 요소이며, 삶을 완성시키는 소중한 계기라는 생각을 품을 때 '죽음'에 대한 불안감에서 헤어나올 수 있다.

행복한 노년을 위해

책은 행복한 노년을 위한 5금과 5권을 제시한다. 오권(五權)은 노년이라서 귀하고 소중한 것들, 이것만은 해야지 하고 마음을 다잡는 것들을 말한다. 오금(五禁)은 하지 말아야 고운 노년을 보낼 수 있는, 멀리해야 할 것들을 말한다.

노년 또한 삶의 연장선이기에 행복을 위한 특별한 조건이 있지는 않을 것이다. 하지만 이러한 조건들이 귀한 것은 이 시기가 인생의 가장 중요한 순간이기 때문이다. 지금껏 살아온 삶의 흔적이 얼굴에 떠오르며, 평가되며, 측정할 수 있기 때문이다. 삼가고 더할 것을 조절할 수 있는 시기는 바로 노년이기에 가능할지도

모른다. 젊었을 때는 느끼지 못했던 온전한 가치들을 알고 체득함으로써 완숙된 아름다움을 최절정으로 발휘할 수 있는 시기. 그것이 바로 노년이다.

5금	5권
1금-잔소리와 군소리를 삼가라	1권-유유자적, 큰 강물이 흐르듯 차분하라
2금-노하지 마라	2권-달관, 두루두루 관대하라
3금-기죽는 소리는 하지 마라	3권-소식, 소탈한 식사가 천하의 맛이다
4금-노탐을 부리지 마라	4권-사색, 머리와 가슴으로 세상의 이치를 헤아려라
5금-어제를 돌아보지 마라	5권-운동, 자주 많이 움직여라

노년이 가장 건강하다

5금과 5권을 실천하기 위해서 전제되는 조건은 바로 건강이다. 노년은 몸도 마음도 노쇠해지는 시기다. 하지만 노년도 충분히 건강할 수 있다. 책은 90에 마라톤을 거뜬히 해내기도 하며, 70에 투자상담사로 취업을 하는 노익장의 사례를 들며 건강한 노년의 삶을 독려한다. 유유자적하게 유희를 즐기는 것도 좋지만, 목표를 통해 성취감을 느끼는 일이야말로 인간이 느끼는 가장 큰 기쁨 중에 하나다. 이 기쁨을 지속적으로 누리기 위해서는 적극적으로 스스로를 관리하고 경영해 나가야만 할 것이다.

노령화 사회, 제도적 장치가 필요하다

사실 고령화 사회를 바라보는 시각은 다소 부정적이다. 노인들을 위한 일자리 창출과 복지는 여전히 걸음마 단계며 제도적 장치도 미흡한 상태다. 물론 국가차원에서 노인복지에 대한 고민이 필요하겠지만, 노년이 무력하다는 편견을 극복시키는 개인의 의지도 중요하다.

책은 전남 장흥군 장흥읍의 '할머니 장터'라 불리는 토요 장터의 사례를 든다. 노인 복지와 활성화를 위해 군에서 별도로 계획을 한 것인데, 300명이 상인 가운데 100여 명이 할머니고, 그 중 대부분은 일흔이 넘었다. 장터에서 생명력을 발휘하는 노년의 삶이 더없이 활기차게 느껴지는 이 곳은, 노인을 위한 제도적 정비와 노익장의 힘이 합쳐진 대표적 사례로 기억할 만하다.

노년, 자유로운 열정으로 무장하다

노년은 지성과 영혼이 최절정에 이르는 시기며 진정으로 웰빙할 때다. 저자는 "인품을 가꾸고 교양을 닦고 정신적으로 완숙하기를 기도하면서 건전하게 삶을 가꾸어 가는 것"을 웰빙으로 정의하며, 단순히 감각적인 쾌락이나 물질적 풍요가 아닌 육체, 정신, 인품의 세가지 차원에서 건전해야 견실한 만족감을 가질 수 있다고 말한다.

책은 노년의 중반기를 걷고 있는 석학의 통찰이 잔잔히 배어 나온다. 저자는 그 어떤 때보다 열정적으로 노력하는 노년의 삶을 권한다. 그 때야말로 진정으로 자유로운 시기이기 때문이다. 사회가 지우는 다양한 부담에서 벗어나 무엇이든 설계할 수 있는 노년의 삶, 이 책이 그 자유로운 삶을 응원하는 지침서가 될 수 있을 것이다.

교보문고[북모닝CEO]편집팀