

네 인생을 완성하라 오늘을 보람 있게

Master Your Life Carpe Diem

글 이혜성(한국상담대학원대학교 총장)



우리는 어디에 있는가? 어디로 가고 있는가?

노인 인구의 수가 크게 증가하여 현재 우리나라의 노인 인구는 천만에 이르며, 바야흐로 이제 우리는 100세 시대를 맞이하였다. 이러한 변화에 맞게 국가적으로도 노인을 위한 다양한 복지정책들이 마련되고 있지만, 노인복지 문제가 해결된다고 해서 노년의 고독, 소외감, 허무감 등이 저절로 해결되는 것은 아니다.

노년기에 접어들면서 갖게 되는 심리적 적응의 문제에는 여러 가지 원인이 있으나 크게 외부적 요인과 내부적 요인, 두 가지로 나뉘볼 수 있다. 노년기는 외부적으로 젊은 세대에게 주도권을 빼앗겼다는 상실감, 젊은 세대와 세대 차이를 크게 느끼는 단절감, 안정 속의 변화를 원하지만 현재의 사회변화 속도에 대한 불안감 등으로 인해 혼란스러움을 느끼는 시기다. 또한 내적으로는 사회와 가족을 돌보려는 책임의식 때문에 이제까지 돌보지 못했던 '자신의 삶'을 추구해야 하는 때이기도 한 것이다. 이러한 변화가 노인 자신의 자존심을 약화시키고 부정적인 자기평가를 가져 올 위험이 있기에 더 적극적으로 새로운 역할, 취미활동 등을 스스로 찾아내고 참여해야 하며, 그러한 적극성을 위해서는 몸과 마음의 건강이 무엇보다 필요하다. 행복한 100세 시대를 살아가려면 우리는 무엇을 고민하고 어떤 선택을 해야 할까?

성숙하고 지혜로운 노인이 되는 과정의 핵심은 몸과 환경의 변화를 수용하고, 지나간 인생을 회고하며 삶의 의미를 다시 찾는 것이다. 현실에 안주하기보다는 도전을 통해 제2의 인생을 준비하고, 현실 속에서 새로운 즐거움을 추구하는 것이 도움이 된다. 스스로 불만족스러워 하고 불행해 하는 노인들은 가족이나 주위 사람들의 사랑과 존경을 받지 못하며, 그 때문에 불만과 불행, 분노와 자학은 더 심해진다. 이처럼 노인 자신의 삶의 태도가 주위로부터 받는 대우와 자신의 건강에 영향을 미치기 때문에, 남을 탓하기 전에 스스로 자신의 삶의 자세를 돌이켜 볼 필요가 있다. 이제 인생은 이전보다 천천히, 유연하게, 속도를 조절하며, 주변의 환경도 즐기며 달려야 하는 마라톤 같은 것이며, '자기성찰'을 통한 장기적인 계획이 필요하다. 또한 인간은 경쟁이 아니라 공동체의 소속감, 타인의 존경 등을 통해 더 발전하고 자신의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있는 존재이기에 고독에서 벗어나기 위해 사람들과의 교류를 늘려야 한다. 한편 죽음을 똑바로 쳐다보고 응시하는 것은 죽음에 대한 공포를 이겨내고, 유한한 인생을 의미 있게 이끌어 줄 수 있다. 죽음을 제대로 인식하게 되면 일상생활의 일들에 우선순위를 정하고 쓸데없는 일에 시간을 낭비하지 않게 된다. 자기가 진정으로 사랑하는 사람과 좋아하는 일에 더 진지하게 몰입할 수 있으며 삶의 아름다움과 경이로움을 더 깊이 음미하고 자신의 일생을 충실하게 끝내겠다는 의욕에 더 용감하게 도전해 볼 수 있다. 정신적으로 죽음을 인식하는 것은 인간으로 하여금 더 풍요롭고 더 열정적으로 인생을 새롭게 살도록 도와준다.

“진짜의 삶을 가지세요”

“엄살부리지 마세요”

“자녀들에게 권위를 보여주세요.”

“과거에 얽매이지 마세요”

“자신감을 가지세요”

