

## 어떤 모습으로 나이 들어 갈 것인가

글 성기주(일산동구 마두동)

나이 든다는 것은 누구에게나 좋은 일은 아니지만 누구에게나 오는 것이기 때문에 이 또한 받아들여야 할 생의 궤적이다. 옛 현인들은 '나이는 세월이 주는 게 아니라 세상이 주는 것이다.' 라고 하셨다. 젊은이는 자기 자신을 통해서 세상을 바라보지만, 나이 먹은 사람은 세상을 통해서 자기 자신을 바라보기 때문이라는 것이다. 나이 들어 좋은 점이라면 좋은 일, 즐거운 일을 만들어 가겠다는 마음가짐이 생겨서 좋다.

그래서 요즘에는 곱게 나이 먹어야지 하는 생각을 자주 하게 된다. 아마도 나쁜 감정을 드러내지 않고 모나지 않는 행동으로 가족과 주위 사람들에게 폐를 끼치지 않겠다는 뜻이 담겨져 있을 게다. 나이 들면 얼굴에 주름이 가득하고 근육이 무르고 뼈가 약해진다. 눈은 점점 침침해지고 귀도 잘 안 들려 TV 볼륨은 점점 커진다. 거기에 고혈압, 당뇨 등 한두 가지 병이 있을 수 있다. 그러나 이런저런 눈치 보지 않고 남은 인생을 하고 싶은 대로 즐기면서 살아도 되니 좋은 시기이다.

시인 나태주 씨의 산문집 <부디 아프지 마라>의 한 구절이 생각난다. '늙은 사람이 되는 것은 저절로 거저 되는 일이 아니다. 그동안 많은 세월을 살았고 또 견디어 왔다. 진정 내가 늙은 사람이 된 것을 불평하거나 후회하지 않는다. 내가 사랑하고 원하는 나의 삶은 지금 이대로의 삶이다. 늙은 사람인 것이 다행이다.' 나도 이제 늙은 축에 속하나 보다. 스스로 늙었다는 것을 인정하고 나니 좋다. 될수록 단순하게 지금 이대로를 충실히 살고 싶다.

노년은 인생에서 느린 속도가 허락된 시간이다. 노인은 뭐든 천천히 해도 용납이 된다. 세월은 많은 것을 가져갔다. 건강과 에너지, 일과 의욕 그리고 미래, 그러나 우리에게 남은 것도 있다. 많은 시간과 깊어진 눈과 즐길 줄 아는 여유다. 그것으로 남은 인생을 즐기면서 살아갔으면 한다.

# Contents

2020 December vol. 02



08

### 추억 속으로

- 04 **그땐 그랬지** 100세를 바라보는 이들의 추억 이야기
- 06 **나의 살던 고양은** 그곳의 옛모습을 기억하시나요



14

### 즐거운 인생

- 08 **행복 하나** 커피 한잔에 담긴 향긋한 추억 '백마 화사랑 바리스타팀'
- 10 **행복 둘** 알록달록 꿈을 색칠하다 '천용자 미술강사'
- 12 **행복 셋** 온라인 노래자랑(대화가왕) 우승자 '김태호 단장'

### 보람찬 인생

- 14 **나눔 하나** 종이 울리면 웃음꽃이 피어난다 '함초롬히 핸드벨팀'
- 16 **나눔 둘** 한땀 한땀 정성을 전하는 '마실봉사단과 IU뜨개봉사단'

- 18 **건강칼럼** 올 겨울 코로나19 조심하세요
- 20 **건강스트레칭** 의자 하나로 튼튼 근력 운동
- 21 **건강레시피** 따뜻하게 몸을 녹이는 꿀피차
- 22 **독자 전시회** 여행의 추억 / 인사동 찻집
- 23 **기관소개**

### 표지 이야기



고양실버소식을 행복한 이야기로 채워주신 분들입니다.

발행인 고양시장  
 발행처 고양시  
 발행일 2020년 12월 21일  
 편집인 고양시 언론홍보담당관  
 주 소 고양시 덕양구 고양시청로 10  
 이메일 gysosic@korea.kr  
 기획·디자인 데이에치(주)