



오명철
동아일보 편집국 부국장



나이 들어 대접받는 7가지 비결

최근 들어 나이 지긋한 분들의 모임에 갈 때마다 듣게 되는 이야기가 있다. ‘9988234.’ 즉, 99세까지 팔팔하게 살고 이틀만 앓다가 사흘째 되는 날 죽는(死) 것이 가장 행복한 인생이라는 뜻이다. 지난달 작고한 소강 민관식(小岡 閔寬植) 전 대한체육회장의 죽음도 화제가 되곤 한다. 99세는 아니지만 정계 관계 체육계 요직을 두루 역임하면서 88세까지 건강하게 살다가 돌아가셨으니 참 복 받은 어른이라는 것이다. 별세 전날에도 지인과 테니스를 잠시 즐겼고 밤사이 깊은 잠에 빠진 듯이 타계하셨다고 하니 천복(天福)이라고 해도 좋을 것이다.

품위있는 노년 원한다면

대부분의 사람은 유감스럽게도 것처럼 행복한 죽음을 맞지 못한다. 암 치매 당뇨 등으로 재산 다 날리고 고생 잔뜩 시킨 뒤 세상을 떠나는 수도 있다. 일평생 욕심 한번 부리지 않고 성실하게 지냈으나 질병과 사고로 고통 속에서 생을 마감하는 경우는 더욱 안타깝다. 그래서 고통 없이 세상을 떠나게 해달라는 기도를 드리는 이들이 늘고 있고, 품위 있는 죽음을 연구하는 학회도 생겼다.

편안하게 잘 죽는 것 못지않게 중요한 것이 있다. 품위있고 고상하게 늙어 가는 일이다. 직위

나 돈이 노년의 품위를 보장해 주는 것은 물론 아니다. 누릴 만큼 누렸으나 노추(老醜)에서 벗어나지 못하는 이가 있는 반면, 과거에 연연하지 않으면서 무욕(無慾)과 깔끔한 자기관리로 보기만 해도 절로 고개가 숙여지는 이가 있다.

세상 모든 이치가 그렇듯, '존경받는 노후'를 위해서는 나름대로의 투자와 훈련이 필요하다. 그럼 점에서 지난해 말부터 각종 모임을 통해 전파되고 있는 '나이 들어 대접받는 7가지 비결'을 참고할 만하다. 노년의 삶을 업그레이드하는 청량음료 같은 지혜라는 의미에서 '세븐 업(7-UP)'으로 회자된다.

첫째, Clean Up. 나이들수록 집과 환경을 모두 깨끗이 해야 한다. 분기별로 주변을 정리 정돈하고, 자신에게 필요 없는 물건을 과감히 던져내야 한다. 귀중품이나 패물은 유산으로 남기기보다는 살아생전에 선물로 주는 것이 효과적이고 받는 이의 고마움도 배가된다.

둘째, Dress Up. 항상 용모를 단정히 해 구질구질하다는 소리를 듣지않도록 해야 한다. 젊은 시절에는 아무 옷이나 입어도 괜찮지만 나이가 들면 비싼 옷을 입어도 좀처럼 태가 나지 않는 법이다.

셋째, Shut Up. 말하기보다는 듣기를 많이 하라는 주문이다. 노인의 장광설과 훈수는 모임의 분위기를 망치고 사람들을 지치게 만든다. 말 대신 박수를 많이 쳐 주는 것이 환영받는 비결이다.

넷째, Show Up. 회의나 모임에 부지런히 참

석하라. 집에만 칩거하며 대외 활동을 기피하면 정신과 육체가 모두 병든다. 동창회나 향우회, 옛 직장 동료 모임 등 익숙한 모임보다는 새로운 사람들과 만나는 이색 모임이 더 좋다.

다섯째, Cheer Up. 언제나 밝고 유쾌한 분위기를 유지하는 것이 좋다. 지혜롭고 활달한 노인은 주변을 활기차게 만든다. 짧으면서도 곱삭은 지혜의 말에다 독창적인 유머 한 가지를 곁들일 수 있으면 더 바랄 것이 없다.

포기할 것은 포기하고 즐겁게

여섯째, Pay Up. 돈이든 일이든 자기 몫을 다 해야 한다. 지갑은 열수록, 입은 닫을수록 대접을 받는다. 우선 자신이 즐겁고, 가족과 아랫사람들로부터는 존경과 환영을 받게 될 것이다.

일곱째, Give Up. 포기할 것은 과감하게 포기하라. 가장 중요하다. 이제껏 내 뜻대로 되지 않은 세상만사와 부부 자식 문제가 어느 날 갑자기 기적처럼 변모할 리가 없지 않은가. 되지도 않을 일로 속을 끓이느니 차라리 포기하는 것이 심신과 여생을 편안하게 한다.

여기에 곁들여 하루 한 가지씩 좋은 일을 하고, 하루 10사람을 만나고, 하루 100자를 쓰고, 하루 1000자를 읽으며, 하루 1만 보씩 걷는다면 이보다 더 훌륭한 노년은 없다. 이른바 '1, 10, 100, 1000, 10000의 법칙'이다. 