

■ ‘독서의 계절’ 노인들이여 책을 들자

“즐거운 책읽기 정신건강에 도움”

가을은 역시 독서의 계절이다. 노인이 되면 눈이 어두워지고 집중력도 떨어져 책을 읽는 것이 쉬운 일은 아니다. 하지만 독서를 할 수 있는 인지 능력이 있다면 가능한 한 책을 읽는 것이 좋다. 지식을 넓히는 것은 차차치라든 사고의 폭이 넓어짐은 물론 이해하려는 노력 등으로 인해 정신 건강에 많은 도움이 되기 때문이다. 가을철에 노인들이 읽을 만한 책을 추천한다.

행복한 노년을 보내는 방법

▲노년기의 의미와 즐거움(출판사 학지사) = 행복한 노년기를 보내기 위해서는 어떤 노력이 필요한가를 담은 책이다. 정신분석, 행동주의, 인본주의 심리학자 에릭슨, 스키너, 로저스가 말하는 노년기의 의미와 즐거움이 담겨있다. 물론 심리학자로서 그리고 그들 역시 인간이기에 필연적으로 겪어야 했던 노년기에 대한 솔직한 얘기들이 문어있다. 이 책은 크게 두 가지 내용으로 구성된다. 첫째는 세 심리학자가 가진 노년기에 대한 생각과 느낌을 이해하는 것이다. 이를 바탕으로 두 번째는 이들이 느끼는 노년의 의미와 즐거움, 그리고 성공적인 노년기를 보내기 위한 방안이 담겨있다.

참된 장수의 비결은 뭔가

▲노인 예찬(평민사) = 참된 장수의 비결, 노년의 감회, 웃어른으로서의 바른 처신, 노령에 터득한 새로운 인생관, 삶과 죽음의 문제 등을 필자의 경험담을 바탕으로 담담하게 기록한 책이다. 피천득, 이근삼, 유오영, 김현승, 이호우, 서정주, 김동리 등 유명 작가들의 수필들을 한데 엮었다.

즐거운 일 하며 만족 추구

▲행복한 노년의 삶(문예출판사) = 일흔 살까지 정년이 보장된 교수직을 15년이나 남겨두고 대학을 박차고 나와 자신만을 위해 살겠노라 선언한 독특한 이력의 지은이(나카노 코지)는 노년에는 즐거운 일만 하면서 자기 만족을 추구하라 권한다. 즉, 퇴직 이후 찾아오는 노년이란 죽음을 기다리며 무표하게 보낼 것이 아니라 그때부터 진정한 인생이 시작됨을 깨닫고 적극적으로 노년의 삶을 추구하라는 것. 아픈 아내를 대신해 난생 처음으로 살림

신안군, 치매 예방 ‘종이접기 프로그램’ 인기



신안군이 치매예방을 위해 실시하고 있는 ‘종이접기 프로그램’이 노인들의 인기를 끌고 있다. 신안군 도초면 ‘사랑나눔봉사관’에서 노인들이 강사의 교육에 따라 종이접기로 즐거운 시간을 보내고 있다. <신안군청 제공>

을 하고 자식 같은 개와 아침 저녁으로 산책을 하는 일, 바둑대회에서 우승한 기념으로 명함을 만들어 돌리고, 도둑이 들지 말라고 목걸이를 들고 가짜 검도 연습을 하는 그의 일상엔 읽는 이들을 절로 웃음짓게 만든다.

풍요로운 100세를 맞는 법

▲은퇴없는 삶을 위한 전략(하인 미디어) = 우리의 뇌와 몸의 상호작용을 제대로 이해하고 적극적으로 뇌를 사용함으로써 보다 건강하고 풍요롭게 배례를 맞이하는 방법을 다룬 생활 지침서. 단순히 건강하게 장수하는 법만을 다룬 기존 책들과는 달리, 탄탄한 뇌과학 지식을 바탕으로 몸과 마음의 건강은 물론 사회적, 재정적 안정을 위한 구체적인 준비 사항을 조목조목 일러준다는 점이 특징이다.

노년복지정책은 이렇게...

▲영국과 스웨덴의 노년복지정책(학지

사) = 흔히 고령층은 노년복지에 대해서 말하길 꺼린다. 자신을 위해서 국가가 복지정책을 마련하라고 요구하는 것이 겹겹적으로 생각하기 때문이다. 그러나 빠르게 고령화 사회로 접어들고 있는 이 시점에서 노년복지정책에 대해 당사자가 무지한 채 흘러간다면 당사자는 물론, 후손에게 제대로 된 복지 사치를 물려줄 수 없다. 앞으로 우리나라 노년복지정책을 개발해 나가는 데 참고가 될 수 있도록 영국과 스웨덴의 사회보장 모델을 소개했다.

성생활에는 정년이 없다

▲성은 늙지 않는다(동아일보사) = ‘성’이라는 민감한 부분을 다룬 책이다. 아무리 신체적 노화가 와도 성생활에는 정년이 없다. 오히려 노화에 따른 신체적 변화를 인정하고 그에 맞게 적극적으로 심비 로맨스를 즐겨야 장수와 회춘 두 마리 토끼를 잡을 수 있다. 그럼에도 ‘노년의 성’을 무시하거나 애써 외면하는 태도는 한마디로 인권침해라고 지은이는 역설하고 있다.

일본의 실패와 새로운 시도

▲아마토마치에서 만난 노인들(공리) = 오늘날 ‘고령화’는 핵무기, 지구온난화, 테러 등과 함께 지구 미래를 불안하게 하는 재앙의 그림자로 꼽힌다. 이 책은 우리에게 닥친 고령화 문제를 세계 최고국인 일본의 실패와 새로운 시도를 통해 배우자는 취지를 담았다. 특히 1년에 걸친 취재를 토대로 바람직한 노년복지 시스템으로 손꼽히는 아마토마치를 자세히 다루면서 대안을 찾고 있는 점이 주목할 만하다.

자연의 이치에 순응하는 삶

▲두부(창작과 비평사) = 박완서씨가 1995년부터 2002년 6월까지 써온 23편의 산문을 모두 4부로 엮은 책. 나이도 들어도 녹슬지 않는 저자의 예리함에 삶의 지혜로 깊어진 여유로움은 덤이다. 1부 ‘노년의 자유’에서는 가족의 의미나 우리 사회의 뒷모습을 읽어내기도 하고, 노년에 대한 사색을 풀

실버라운지

조성호



선진국이 되면 삶의 질이 향상되고, 평균 수명도 연장되기 때문에 노인들도 인간적인 대우를 받을 수 있어 살기 좋은 세상이라고 말할 만하다.

우리나라의 경우는 아직은 선진국이 되지 못하고 선진국으로 되어가고 있는 데도 이미 고령화시대(10.3%)가 되어 버렸다. 그러므로 아직은 선진국처럼 사회보장제도가 확립되지 않고 건강관리, 소득활동, 여가생활의 기반도 빈약해 부양가족이 없는 노인은 방황하는 실정에 놓여 있을 뿐만 아니라 노인 학대, 노인 자살 등 사고도 끊이지 않아 안타까움을 금할 수 없다.

왜 이러한 사회가 되었을까? 첫째는, 산업사회가 되므로 대가족 제도가 붕괴되면서 핵가족화가 이루어졌고, 둘째 젊은 세대의 가치관이 전통적인 가족

선진국의 경우, 노인 복지에 대한 장기적인 사회안전망 구축을 위한 정부의 정책개발과 정부 예산의 적극적인 투자로 노인들에 대한 복지기반이 제대로 갖추어져 있다. 그에 비하면 우리나라의 노인복지는 미비하다. 노인복지라고 해야 잔여복지라 할 수 있는 기초생활보장 대상자에만 가까스로 관심을 갖고 있을 뿐이다.

정부나 국회에서 제정한 노인복지법을 보면, 노인복지 실현을 위한 내용은 물론 구체적 실천의지가 포함되어 있지 않다. 그러므로 이제부터라도 관계법을 개정해 일반사회인도 젊었을 때는 복지를 위한 부담을 많이 하고 노인이 되면 행복한 복지생활을 영위할 수 있는 복지 사회 제도가 정착되도록 해야 한다.

진정한 노년복지를 실현하기 위해서

‘노인복지’ 사회 안전망 구축을

중심에서 자기분위 생활로 변했으며, 셋째 호주제의 폐지로 인한 가족 구성 체계 파괴의 전초 단계에 돌입한 상황이 되었으며, 넷째 나만이 편안하게 살아야겠다는 생각으로 어린이 안 날기 풍조가 만연되어 있고, 다섯째 경로효친의 전통 미덕이 상실되면서 노인의 생활에 어려움이 더욱 가중 되어가고 있는 실정이다.

그렇다면 이러한 문제를 어떻게 해결할 것인가? 오늘날 이 나라가 이렇게 발전하도록 한 주역은 바로 초근목피(草根木皮)로 어려운 시대를 살아오면서 산업화시대를 이룩하고 후세들의 교육에 정성을 바쳐온 노인 세대였다고 해도 과언이 아닐 것이다. 그런데도 오늘의 국가발전에 기여해 온 노인세대가 사회 발전에 따른 사회복지 면에서 방치되어 있는 실정이다.

어떻게든 했다. 2부 ‘아저씨 통신’은 아차산 자락에 거처를 마련한 저자가 날마다 대하는 산과 사람, 꽃, 새, 나비 등을 소재로 자연의 이치에 순응하는 삶에 대한 아름다운 깨달음을 이야기한다. 이어 3, 4부에서는 고향 이야기와 저자가 가까이서 지켜본 문인과 예술가에 대해 쓰고 있다.

법정스님의 잠언 모음집

▲살아있는 것은 다 행복하라(조화로운 삶) = 법정 스님의 잠언 모음집이다. 행복의

는 첫째 노인복지법의 선언적 규정을 구체적이고 실천적인 규정으로 개정하고, 둘째 정부의 노인복지에 관한 안전망 구축을 위한 장·단기 정책 개발과 동시에 이에 따른 정부예산의 과감한 투자, 셋째 기능적으로 일할 수 있는 노인의 일자리 창출로 노인들이 경제 문제를 해결할 수 있도록 정부 당국의 적극적인 지원이 추진돼야 하며, 넷째 공공 및 사조직의 정년제도 폐지로 능력 있는 노인들의 취업기회를 확대 제공해야 한다.

특히 대한노인회는 정부조직 다음으로 큰 조직을 갖고 있는 순수민간단체이므로 타 복지기관보다 노인인력 배치에 신경을 써야 하며, 노인복지문제가 효율적으로 해결될 수 있도록 하는 다양한 방안을 강구해야 한다고 본다.

<대한노인회 전라남도연합회장>

필요한 것을 얼마나 갖고 있는지가 아니라, 불필요한 것에서 얼마나 자유로운 지에 달려 있다는 가르침을 전해온 법정 스님의 가르침이 담겨 있다. 그의 법문들에서 130여 편의 대표적인 잠언들을 류시화 시인이 가려 뽑았다.

2006년에 법정 스님 출가 50년을 기념하는 의미로 기획된 이 책은, 법정 스님과 가까이 지내는 류시화 시인이 엮은 문본과 세계적인 사진작가 마이클 케나의 명상적인 사진들로 꾸며져 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부동산 전문회사 주식회사 에셋코리아 ASSET KOREA since 2005. Real estate listings and services advertisement.

공무원시험 합격준비!!! 2009년에도 동부고시 합격신화는 계속됩니다. Advertisement for Dongbu Gosihakwon.