

WEBVTT

00:00:13.232 --> 00:00:15.254
행복한 노년 생활 보내기.

00:00:24.770 --> 00:00:27.054
DJ 현과 함께하는
지금은 실버 시대.

00:00:27.881 --> 00:00:29.404
안녕하세요? DJ 현입니다.

00:00:30.236 --> 00:00:33.335
주변을 둘러보면 정년퇴직
후에 갑자기 늙어버리는

00:00:33.729 --> 00:00:35.818
분들의 모습을 많이 보게 되는데요.

00:00:36.918 --> 00:00:41.431
이것은 실제로 늙는 것이 아니라
자기는 이제 할 일 없고 쓸모없는

00:00:41.845 --> 00:00:44.597
사람이라는 생각에 사로잡히기
때문이라고 합니다.

00:00:45.790 --> 00:00:52.177
평균 수명 80세, 체감 정년 사오정,
즉 45세 정년의 시대에 인생

00:00:52.572 --> 00:00:54.748
과제로 던져진 노년기의 삶.

00:00:55.900 --> 00:01:01.653
이 기간을 어떤 모습으로 무엇을 위해
누구와 함께 살아가면 좋을까요?

00:01:03.108 --> 00:01:05.781
오늘은 노년기를 맞는
마음가짐에 대해서 함께

00:01:06.167 --> 00:01:08.331
생각해보는 시간을
가져 보고자 합니다.

00:01:09.458 --> 00:01:13.053
청취자 여러분 모두가 당당하고
멋진 노년의 삶을 살아가기를

00:01:13.501 --> 00:01:16.138
바라면서 DJ 현과 함께 하는 지금은

00:01:16.559 --> 00:01:19.426
실버 시대 오늘도 힘차게
시작해 볼까요?

00:01:25.309 --> 00:01:27.524
변성식 소장님과
함께하는 희망 갤러리.

00:01:28.471 --> 00:01:32.593
마음건강연구소의 변성식 소장님을
모셔서 행복한 노년의 삶을

00:01:33.079 --> 00:01:37.371
꾸려나가기 위해 알아야 할 핵심
속속 노하우를 알아보는 시간입니다.

행복한 노년생활 보내기

00:01:38.506 --> 00:01:41.429
오늘은 당당하고 활기차게
노년 생활 보내기에 대해

00:01:42.023 --> 00:01:43.520
이야기를 들려주신다고 하네요.

00:01:44.501 --> 00:01:48.870
변성식 소장님을 만나고 싶다면
강의 시작 버튼을 꼭 눌러주세요.

00:01:55.577 --> 00:01:56.905
-안녕하십니까?

00:01:57.891 --> 00:02:01.307
노년과 행복이라는 주제로
한번 살펴보겠습니다.

00:02:03.201 --> 00:02:06.851
현대 사회의 특징 중 하나는
인구의 고령화입니다.

00:02:08.360 --> 00:02:13.851
의학의 발달과 산업 발달 그리고 경제
성장으로 인해서 국민소득이

00:02:14.261 --> 00:02:19.126
높아지고 일반적인 생활 수준과
건강 의식이 높아져서 평균 수명이

00:02:19.763 --> 00:02:20.886
아주 길어졌고요.

00:02:21.455 --> 00:02:23.106
노인 인구가 급증하고 있습니다.

00:02:24.578 --> 00:02:27.459
고령 사회의 노년은 새로운
인생이라고 합니다.

00:02:28.417 --> 00:02:32.425
은퇴 후 2, 30년은 족히 되니까
이것을 여생이라고 하기에는

00:02:32.897 --> 00:02:34.523
너무나 긴 세월입니다.

00:02:35.355 --> 00:02:39.822
그래서 50 청년, 70 중년,
90 노인이라는

00:02:40.808 --> 00:02:42.779
시대가 왔다고까지 말합니다.

00:02:44.522 --> 00:02:46.762
과거의 노년과는 너무나
다른 것이 많습니다.

00:02:47.734 --> 00:02:51.676
60대는 이제 노인의 대접을
받기가 힘들다고 할 정도로

00:02:52.265 --> 00:02:54.326
젊은 노년이 늘어나고 있습니다.

00:02:55.414 --> 00:02:58.959
변화된 시대에 걸맞은 노년은

보다 치밀하게 준비해야 되고

00:02:59.905 --> 00:03:01.928
잘 관리해야 합니다.

00:03:03.208 --> 00:03:07.117
그러면 어떻게 하는 것이 최선의
준비이고 최선의 관리일까요?

00:03:10.658 --> 00:03:15.585
행복의 사전적인 의미는 심신의
욕구가 충족돼서 조금도

00:03:15.944 --> 00:03:18.082
부족감이 없는 상태를 말합니다.

00:03:18.470 --> 00:03:23.201
다시 말해서 행복의 욕구가
만족돼서 부족감이나 불안감을

00:03:23.548 --> 00:03:26.965
느끼지 않고 안심하는
심리적인 상태를 의미합니다.

00:03:28.206 --> 00:03:31.880
하지만 그 상태는 극히
주관적이어서 사람마다 느끼는

00:03:32.277 --> 00:03:33.802
행복감이 다르기 마련입니다.

00:03:34.991 --> 00:03:37.997
행복이란 절대적이기보다는
상대적이라는 것입니다.

00:03:39.776 --> 00:03:42.082
그렇다면 젊다고 행복할까요?

00:03:43.055 --> 00:03:45.800
요즘에 어린이나 청소년
그리고 젊은 사람들을 보면

00:03:46.400 --> 00:03:47.906
그렇다고 말할 수 없습니다.

00:03:48.327 --> 00:03:52.937
어린이와 청소년들은 공부와 시험,
과외 등으로 인해서 아침부터

00:03:53.295 --> 00:03:55.470
밤늦도록 정신이 없습니다.

00:03:55.841 --> 00:04:01.117
젊은이들은 미래에 대한 불안과
성공해야겠다는 초조감, 항상 경쟁과

00:04:01.512 --> 00:04:05.723
비교의 대상이 되고 좋은 직장을
구해야 되고, 좋은 배우자를

00:04:06.031 --> 00:04:10.217
만나야 하고 직장에서 평가하는
상급자에게 잘 보여야 되고,

00:04:11.215 --> 00:04:15.439
남보다 빨리 진급해야 되고,
남보다 더 좋은 집과 자동차를

행복한 노년생활 보내기

00:04:15.773 --> 00:04:20.711
마련해야 되고, 남보다 자녀들을
더 좋은 교육을 시켜서 더 좋은

00:04:22.094 --> 00:04:26.152
직장을 구할 수 있도록 도와줘야
할 뿐만 아니라 다른 사람보다

00:04:26.448 --> 00:04:29.442
돈을 더 많이 벌어야 하는 등
노후 준비를 해야 합니다.

00:04:30.376 --> 00:04:33.921
그러다 보니 인간과 인간 사이에서
일어나는 갈등 또한 만만치 않습니다.

00:04:35.394 --> 00:04:40.630
여기에 정치, 경제, 사회에 대한
불만과 증오 등으로 해서 갈등이

00:04:41.014 --> 00:04:42.613
가중되고 있습니다.

00:04:43.727 --> 00:04:49.908
어린이와 청소년 젊은이들 모두가 노인
못지않은 부담과 갈등이 있습니다.

00:04:50.819 --> 00:04:55.720
한마디로 말해서 나이와 행복은
상관관계가 없다는 것입니다.

00:04:59.471 --> 00:05:04.433
사람이 일생을 살아가는 동안에
노인만큼 행복한 연령대가 없습니다.

00:05:05.324 --> 00:05:09.904
절대적인 빈곤과 건강에 심각한
장애를 가지고 있는 노인을 제외한

00:05:12.476 --> 00:05:15.689
대부분의 노인은 정신적으로
편안하고 자유롭습니다.

00:05:17.479 --> 00:05:21.833
노인들은 시간적으로 여유가 있고
시간의 사용이 비교적 자유롭습니다.

00:05:22.779 --> 00:05:24.035
출퇴근할 필요가 없습니다.

00:05:24.794 --> 00:05:28.642
남과 경쟁을 할 필요도 없으며
부의 증가와 사회적인 위상을 위한

00:05:28.992 --> 00:05:30.920
노력에서 자유롭습니다.

00:05:32.162 --> 00:05:37.148
어느 기관이나 직장애 매인 데가
없어서 책임이 없고 자유롭습니다.

00:05:38.025 --> 00:05:39.945
자기의 생활을 자기가
결정할 수 있습니다.

00:05:40.559 --> 00:05:44.015
싫은 사람을 만날 필요가 없고
싫은 일을 할 필요가 없습니다.

행복한 노년생활 보내기

00:05:45.310 --> 00:05:51.144
공부나 시험을 위해서 준비할 필요가
없고 업무에 매여서 타인의

00:05:51.451 --> 00:05:57.248
평가를 받지 않고 자녀의 교육이나
성장에 대한 책임을 다 끝낸 사람으로

00:05:57.903 --> 00:05:59.554
아무런 부담이 없습니다.

00:06:00.441 --> 00:06:04.609
삶을 위해서 많은 비용을
필요로 하지도 않습니다.

00:06:05.602 --> 00:06:11.127
예로부터 내려온 숙세를 떠나 숙박
없이 자기 멋대로 마음 편히 산다는

00:06:11.677 --> 00:06:14.493
이른바 유유자적한 생활을
할 수 있습니다.

00:06:16.239 --> 00:06:23.169
실제로 미국학지에서 가장 행복한
미국인은 가장 나이 든 세대라는 연구

00:06:24.360 --> 00:06:25.975
결과를 싣고 있었습니다.

00:06:28.047 --> 00:06:32.636
그 연구 결과의 한편을 시카고 대학의
사회학 교수인 양 양 박사가

00:06:33.311 --> 00:06:34.638
연구 논문을 발표했는데요.

00:06:35.446 --> 00:06:39.950
사람은 나이가 들수록
행복해진다고 하고 있습니다.

00:06:40.897 --> 00:06:45.608
나이가 든 사람들은 그동안 고독하고
쓸쓸한 노인이라는 모습과는 달리

00:06:46.112 --> 00:06:50.293
사회적으로 더 활동하고 우울증도
적었다고 이야기하고 있습니다.

00:06:51.135 --> 00:06:57.665
전반적으로 이야기할 때 80대 노인들의
33%가 행복하다고 하는 한편

00:07:00.276 --> 00:07:04.014
20대 연령대에서는 24%만이
행복하다고 합니다.

00:07:04.948 --> 00:07:09.314
전체적으로 대단히 불행하다고
하는 사람은 20%였습니다.

00:07:10.659 --> 00:07:18.240
또 한편 같은 시카고 대학의 콘웰
박사가 발표한 내용을 보면 나이가

00:07:18.613 --> 00:07:24.135
들면 사회 활동이 많이 위축되는

것은 사실이지만 사회 활동을 넓게

00:07:24.661 --> 00:07:31.342
정의한다면 노인은 고독하고
쓸쓸하다는 생각과는 현실과

00:07:31.663 --> 00:07:32.638
거리가 멀다고 발표했습니다.

00:07:33.521 --> 00:07:41.342
콘웰 박사는 3000명이 넘는
사람들을 대상으로 면접을 하고 해서

00:07:41.713 --> 00:07:43.454
자료를 발표하는데요.

00:07:43.827 --> 00:07:49.676
연구 결과 노인들이 더 행복하다는
양 양 박사의 연구와 일치했습니다.

00:07:50.917 --> 00:07:57.526
우리는 그동안 노년이라는 것은
쇠퇴해가는 육체적인 기능과 외형만을

00:07:57.981 --> 00:08:01.172
바라보고 노년의 삶은 초라할
것이라고 생각해 왔습니다.

00:08:02.338 --> 00:08:06.365
젊은 사람들은 물론 고령자
스스로도 그렇게 생각해 왔습니다.

00:08:07.532 --> 00:08:12.388
그러나 일반적인 생각과는
정반대임이 비록 외국의 사례이지만

00:08:13.119 --> 00:08:15.204
연구 결과로 드러났습니다.

00:08:16.393 --> 00:08:20.903
이것은 젊은이들에게 밝고 큰
희망의 메시지를 던져줍니다.

00:08:21.783 --> 00:08:26.456
오늘을 살아가는 젊은이들이 오늘보다는
내일, 내일보다는 모레가

00:08:27.187 --> 00:08:30.870
더 행복해질 것이라는 기대 속에
살아갈 수 있도록 하기 때문입니다.

00:08:32.075 --> 00:08:39.204
늙는 것이 행복으로 가는 여정이라는
것은 고령자에게도 삶의 보람과

00:08:39.997 --> 00:08:41.917
즐거움을 한껏 더해줍니다.

00:08:45.129 --> 00:08:48.868
행복한 노년을 위한 실천
사항을 알아보겠습니다.

00:08:50.353 --> 00:08:55.270
노인 연령대에는 다른 어떤
연령대보다도 스스로 행복하다는

00:08:55.728 --> 00:08:57.330
확신을 가져야 합니다.

행복한 노년생활 보내기

00:08:57.895 --> 00:09:01.822
행복해지려면 먼저 마음의
세계를 이해해야 합니다.

00:09:03.446 --> 00:09:05.495
행복감이 마음에서
나오기 때문입니다.

00:09:06.839 --> 00:09:12.612
행복도 불행도 사랑도 미움도
다 마음에서 비롯됩니다.

00:09:13.585 --> 00:09:17.464
스스로 행복하다는 확신이야말로
행복의 샘입니다.

00:09:19.141 --> 00:09:21.624
세상일이 잘 안 된다고
불만을 갖지 마십시오.

00:09:22.840 --> 00:09:27.101
세상일은 요즘 와서 우리 때보다
더 잘 된다고 생각하십시오.

00:09:28.752 --> 00:09:33.642
요즘 젊은이들은 우리 때와는 생각도
가치관도 다르다고 인정하고

00:09:34.781 --> 00:09:38.276
그들의 행동에 대해 좋고
나쁘고를 판단하지 마십시오.

00:09:39.351 --> 00:09:45.701
정치, 경제, 사회 등 세상일이 잘 안
된다고 하더라도 그것은 젊은이들이

00:09:46.213 --> 00:09:51.114
할 몫이라고 생각하고 분노나
불만 등 감정적인 반응을 하거나

00:09:51.922 --> 00:09:53.304
참견하지 마십시오.

00:09:54.161 --> 00:09:57.964
감정적인 반응을 한다고 해서
달라질 것은 하나도 없습니다.

00:10:02.777 --> 00:10:09.393
다 큰 자녀들의 일이나 자녀들의
가정사에 대해서는 가급적 간섭이나

00:10:09.956 --> 00:10:11.582
참견을 하지 마십시오.

00:10:13.055 --> 00:10:17.099
자녀들의 생활과는 일정한
거리를 두고 가급적 참견을

00:10:17.483 --> 00:10:20.248
하지 않는 것이 지혜입니다.

00:10:21.592 --> 00:10:25.560
손자, 손녀가 예쁘다고 해서 지나치게
빠져들어 짝사랑하지 마십시오.

00:10:27.314 --> 00:10:31.656
건강 관리를 잘하고 노후를

마리 준비하며 죽음에 대해

00:10:32.369 --> 00:10:37.015
준비가 되어 있고 가족이나 사회에
부담을 적게 주고 살면 더

00:10:37.438 --> 00:10:39.076
행복해질 수 있을 것입니다.

00:10:39.551 --> 00:10:45.047
또한 노년이 행복과 보람으로 한
단계 격상하려면 그동안의 경험을

00:10:45.604 --> 00:10:49.458
후대에 전하고 베푸는 봉사의
삶을 사는 것입니다.

00:10:51.275 --> 00:10:55.410
우리 세대의 책임은 잘 늙는
것만이 아니라 이 경험을

00:10:55.794 --> 00:11:00.477
가지고 선택하고 행복한 무언가를
만드는 데 있습니다.

00:11:01.169 --> 00:11:06.251
이 일이야말로 삶의 보람과
기쁨을 한 단계 격상시킵니다.

00:11:08.452 --> 00:11:11.728
노년에 늙는 행복은 스스로
찾아내 누리는 것입니다.

00:11:12.702 --> 00:11:15.057
누구도 우리를 대신해
줄 수 없습니다.

00:11:16.517 --> 00:11:18.527
늙는 것을 배워 터득하라는
이야기입니다.

00:11:19.398 --> 00:11:25.092
늙음과 늙은이는 다릅니다.
늙되 늙은이가 되지 마십시오.

00:11:26.271 --> 00:11:27.818
늙는 법을 배우십시오.

00:11:28.946 --> 00:11:34.127
미국에서 600여 명을 대상으로
23년간 추적, 조사 한 바에 따르면

00:11:35.396 --> 00:11:40.724
연구 초기에 긍정적인 태도를 가졌던
사람이 다른 사람들보다도 평균

00:11:41.093 --> 00:11:43.166
7년을 살았다고 합니다.

00:11:44.216 --> 00:11:49.595
낙천적인 태도는 늦게라도 습득할 수
있다는 것이 연구 결과입니다.

00:11:51.668 --> 00:11:57.117
노년은 쇠퇴기가 아니라 다른 기와
마찬가지로 기쁨과 어려움이 있으며

00:11:58.103 --> 00:12:01.329

행복한 노년생활 보내기

살만한 가치가 있고 또한
풍요로운 시기입니다.

00:12:02.622 --> 00:12:07.127
늙음은 쇠락이 아니라 호기심이 가득한
모험으로 경험할 수 있습니다.

00:12:08.790 --> 00:12:16.076
늙음이 단지 난타가 아니라 성장이라고
말할 때 그것은 당연히 외적인

00:12:16.691 --> 00:12:19.748
세상에서의 성취가 아니라
내적 성숙을 말합니다.

00:12:21.466 --> 00:12:26.916
늙음의 의미는 성과가 아니라
성숙이라고 프랑스의 저명한 심리학자

00:12:27.782 --> 00:12:32.638
마리 드 엔젤이라는 사람이 그의
저서에서 살맛 나는 나이에 대해서

00:12:33.035 --> 00:12:34.545
말하고 있습니다.

00:12:34.878 --> 00:12:39.256
늙음의 의미는 자신의 존재를
완성 하는 것이라는 것입니다.

00:12:41.458 --> 00:12:44.979
노년은 이러한 의미에서
인생의 황금기입니다.

00:12:50.636 --> 00:12:51.837
-브라보 실버 라이프.

00:12:52.426 --> 00:12:55.117
오늘의 주제와 관련하여
노년의 삶을 성공적으로

00:12:55.461 --> 00:12:58.378
꾸려 나가는 분들의 이야기를
전달해 드리는 코너인데요.

00:12:59.339 --> 00:13:03.921
오늘은 평생 동안 교육을 위해
봉사하다가 인천 지역의 모 고등학교

00:13:04.267 --> 00:13:08.121
교장직을 끝으로 은퇴하신 심상섭
선생님의 이야기를 들어볼까 합니다.

00:13:09.579 --> 00:13:13.573
이분이야말로 노년의 삶을 어떻게
보내야 하는가를 몸소 실천해서

00:13:14.033 --> 00:13:17.233
보여주시는 분으로 그 명성이
대단하다고 하는데요.

00:13:18.527 --> 00:13:21.137
그러면 심상섭 선생님의
이야기를 들어볼까요?

00:13:22.148 --> 00:13:24.324
전화 연결 버튼을 클릭해 주세요.

행복한 노년생활 보내기

00:13:28.971 --> 00:13:31.365
-안녕하세요?
심상섭입니다.

00:13:33.872 --> 00:13:39.338
행복한 노년을 위한 노하우라,
한마디로 다양한 활동을 통해 인생을

00:13:39.748 --> 00:13:42.602
활기차게 만들어 나가는
것이 아닐까 싶습니다.

00:13:44.164 --> 00:13:48.080
노년기가 되면 자칫 무력해지고
삶에 대해 허무감을

00:13:48.427 --> 00:13:50.246
느끼는 경우가 많은데요.

00:13:51.100 --> 00:13:53.201
전 전혀 그럴 필요가
없다고 생각합니다.

00:13:54.724 --> 00:13:57.872
그래서 실제로 이런저런
활동을 열심히 하고 있죠.

00:13:59.360 --> 00:14:04.260
가장 먼저는 젊은 시절 교단에 있었던
경험을 살려서 노인 복지관이나

00:14:04.951 --> 00:14:08.146
문화센터에서 인기 강사로
활약하고 있어요.

00:14:09.375 --> 00:14:13.316
그리고 현재 웰다잉 강사들의
모임에서 운영하는 연극단의

00:14:13.715 --> 00:14:15.313
배우로도 활동하고 있죠.

00:14:16.375 --> 00:14:21.241
극단에 들어간 이후 2009년부터
전국의 복지관이니 종교 시설 등지를

00:14:21.624 --> 00:14:25.568
찾아다니면서 40여 회의
공연을 계속해오고 있어요.

00:14:26.744 --> 00:14:30.827
그리고 2010년에는 행복한
죽음이라는 새 작품의 주연 배우로

00:14:31.350 --> 00:14:32.735
활동하기도 했죠.

00:14:35.000 --> 00:14:38.929
그뿐만 아니라 자녀들을 모두
독립시키고 동호회에 가입해서

00:14:39.556 --> 00:14:44.063
후진들을 위한 나라 사랑의 본을
보이는 운동의 일환으로 동해안부터

00:14:44.433 --> 00:14:48.132
시작해서 남해와 서해를
돌아오는 U자 코스의

행복한 노년생활 보내기

00:14:48.478 --> 00:14:50.910
국토걷기대장정에도 참여했어요.

00:14:52.344 --> 00:14:56.568
내가 비록 일흔도 훌쩍 넘은 나이이지만
노인이라고 무시하면 섭섭합니다.

00:14:57.888 --> 00:15:02.380
어디서나 밝고 활기찬 모습으로 주위를
밝게 하는 분위기 메이커라고요.

00:15:07.846 --> 00:15:11.980
제 생각에 노년이야말로 진정 하고
싶었던 일을 마음껏 할 수 있는

00:15:12.516 --> 00:15:14.871
인생의 황금기라고 생각해요.

00:15:16.073 --> 00:15:20.798
그런데 많은 분이 그걸 깨닫지 못하고
시간을 허비하는 것을 보면서

00:15:21.208 --> 00:15:22.475
마음이 아프죠.

00:15:23.387 --> 00:15:27.966
우리 또래에는 무엇보다 스스로 보람있는
삶, 건강한 삶을 만들어 나가는

00:15:28.466 --> 00:15:30.180
지혜가 필요한 것 같아요.

00:15:31.333 --> 00:15:34.903
모두 건강한 마음으로 행복한 노년
생활을 꾸려 나갈 수 있었으면

00:15:35.481 --> 00:15:37.118
좋겠습니다.

00:15:39.575 --> 00:15:41.165
-출발, 밝은 내일.

00:15:42.148 --> 00:15:45.886
오늘 알아본 내용과 관련하여 실천
노트를 작성해 보는 시간입니다.

00:15:47.307 --> 00:15:51.416
노년기를 새로운 삶의 기회로
인식한다면 새로운 차원의 인생을

00:15:51.875 --> 00:15:53.400
시작할 수 있습니다.

00:15:54.208 --> 00:15:58.674
행복한 노년 생활을 보내기 위해
되새겨봐야 할 것에는 무엇이 있을까요?

00:15:59.993 --> 00:16:03.883
다음 내용을 작성하면서 지금의
자신과 환경을 분석하고

00:16:04.829 --> 00:16:06.687
대응책을 설계해 보세요.

00:16:34.156 --> 00:16:35.871
주목 정보 마당.

행복한 노년생활 보내기

00:16:36.742 --> 00:16:39.622
오늘의 주제와 관련된 정보를
안내해 주는 코너입니다.

00:16:40.893 --> 00:16:44.601
오늘은 노년의 삶과 관련한 내용을
담고 있는 추천 도서 정보가

00:16:45.152 --> 00:16:46.434
소개돼 있군요.

00:16:46.893 --> 00:16:50.734
각 도서명을 살펴보고 관심 있는
책이 있다면 읽어 보세요.

00:16:51.973 --> 00:16:55.289
건강한 마음가짐으로 행복한
노년의 삶을 꾸려 나가는

00:16:55.844 --> 00:16:57.900
여러분이 되시길 바랍니다.

00:17:11.504 --> 00:17:12.890
핵심 정리 마당.

00:17:13.643 --> 00:17:15.934
오늘 알아본 내용을 정리해
보는 코너입니다.

00:17:16.869 --> 00:17:21.222
프린트하기 버튼을 클릭하면 내용을
프린트하여 볼 수 있습니다.

00:17:21.962 --> 00:17:24.740
내용을 확인하고 마음에 새겨서 행복한

00:17:25.111 --> 00:17:27.697
노년기를 만들어 나가시길 바랍니다.