부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt

WEBVTT

00:00:09.889 --> 00:00:14.489
요즘 나이 드신 시어머니들 사이에
아이 안 보고 용돈 챙기기

00:00:14.489 --> 00:00:15.817
라는 게 있습니다.

00:00:15.896 --> 00:00:19.765
첫째, 며느리가 볼 때
손주 사랑을 행동으로

00:00:19.765 --> 00:00:22.048
보여주려는 건데
다른 것 아니에요.

00:00:22.217 --> 00:00:26.964
음식을 입에다 꼭꼭 넣어서
씹어서 며느리가 볼 때마다

00:00:26.964 --> 00:00:30.710
아이 입에다 "아가 에~" 이렇게 해서
갖다 먹이라는 거예요.

00:00:30.800 --> 00:00:33.680
두 번째는 며느리가
쳐다볼 때마다

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt

00:00:33.680 --> 00:00:36.985
아이 깨끗하게 키우겠다고
걸레와 행주로 갖다가

00:00:36.985 --> 00:00:38.976
손주 입을 훔쳐버려라.

00:00:39.309 --> 00:00:42.954
세 번째, 틀린 영어로
자꾸 아이 발음을 헷갈리게

00:00:42.954 --> 00:00:44.799
만들어 버려라.
“야 뺀찌 어딨냐?”

00:00:44.799 --> 00:00:48.289
“워터 말이다. 워터.”
그러면 며느리는 놀래가지고

00:00:48.289 --> 00:00:53.799
"어머니 애는 제가 볼게요."
그리고 데려간다고 그러잖아요.

00:00:54.884 --> 00:00:58.449
노년을 위한
1, 10, 100, 1000, 10000의

00:00:58.449 --> 00:01:01.327
법칙도 있습니다.

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt
하루에 한가지씩

00:01:01.327 --> 00:01:05.502
좋은 일을 하고
하루에 열 사람을 만나고

00:01:05.502 --> 00:01:09.483
하루에 100자를 쓰고
하루에 1,000자를 읽으며

00:01:09.483 --> 00:01:12.396
하루에 1만 보씩
걸어보라는 건데요.

00:01:12.396 --> 00:01:15.935
이보다 더 훌륭한
노년은 없다는 것입니다.

00:01:16.019 --> 00:01:19.768
어느덧 안티 에이징
그러니까 나이 드는 것에 대한

00:01:19.768 --> 00:01:22.464
거부를 넘어서서
엑티브 에이징.

00:01:22.464 --> 00:01:25.771
적극적인 노화로
향하고 있는 것이

00:01:25.771 --> 00:01:29.182
요즘 세태입니다.
미래학자 페이스 팝콘이

00:01:29.182 --> 00:01:33.427
2001년 미래의 사전에서
노년의 결혼이라든지

00:01:33.427 --> 00:01:36.756
장애 노인용 로봇
게리보그라든지

00:01:36.756 --> 00:01:40.938
또 뿐만 아니라
삶을 휴양지에서 마감하는

00:01:40.938 --> 00:01:45.189
휴양지 임종 등
이런 적극적 노화의 트렌드가

00:01:45.189 --> 00:01:48.224
이제 나타날 것을
예견하기도 했습니다.

00:01:48.304 --> 00:01:51.995
이제 노후의 생활양식이
크게 달라지고 있지 않습니까?

00:01:52.030 --> 00:01:55.536
자식 농사가 최후의
노후설계라는 얘기가

00:01:55.536 --> 00:01:59.791
옛말이 된 지 오래입니다.
오히려 능력 있을 때 저축을 하고

00:01:59.791 --> 00:02:03.524
은퇴 후에는 부부끼리 지내는
새로운 노후 설계가

00:02:03.524 --> 00:02:07.851
뿌리를 내리고 있다고 합니다.
무기력하게 시간을 보내기보다는

00:02:07.851 --> 00:02:12.214
적극적으로 제2의 청춘을 즐기려는
움직임도 활발합니다.

00:02:12.453 --> 00:02:15.609
가장 눈에 띄는 변화는
무덤에 갈 때까지

00:02:15.609 --> 00:02:19.411
돈을 갖고 있어야 한다는
인식이 노령층에 확산되고

00:02:19.411 --> 00:02:22.269

있다는 사실입니다.
사업자금을 대주거나

00:02:22.269 --> 00:02:24.868
집을 사주려고
자식에게 일찌감치

00:02:25.056 --> 00:02:29.030
재산을 넘겨줬다가
최소한의 노후생활 기반마저

00:02:29.030 --> 00:02:31.738
잃어버리고 후회하는
노인들이 늘면서

00:02:31.799 --> 00:02:36.681
상속은 최대한 늦게 해야 한다는
인식이 퍼져가고 있다고 합니다.

00:02:36.970 --> 00:02:40.683
내 돈이 자식 돈이고
자식 돈이 내 돈이라는 말은

00:02:40.683 --> 00:02:44.384
더 이상 통용되지 않습니다.
퇴직금을 받기보다는

00:02:44.384 --> 00:02:47.613
연금 생활을 하면서

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt
자식과 따로 살겠다는 것이

00:02:47.613 --> 00:02:51.754
50대, 60대의 지배적인 생각이고
노후를 대비해서

00:02:51.754 --> 00:02:54.795
국민연금이나 노후보장보험
등에 가입하는

00:02:54.795 --> 00:02:58.219
40대, 50대도 점점
늘고 있는 추세입니다.

00:02:58.391 --> 00:03:02.973
어떻게 하면 노후.
이렇게 행복한 나이 듦으로

00:03:02.973 --> 00:03:06.329
바꿔볼 수 있을까요.
첫째는 독립선언을

00:03:06.329 --> 00:03:08.988
하라는 것입니다.
내 나이 65.

00:03:08.988 --> 00:03:11.083
이제 내 마음대로
살 때도 됐지

00:03:11.283 --> 00:03:14.554
"진작에 남편과 자식에게서
독립선언을 했어야 했는데

00:03:14.554 --> 00:03:16.836
후회가 돼."
이런 분들이 많습니다.

00:03:17.062 --> 00:03:22.022
노년의 삶은 불혹이 아닙니다.
노년의 삶은 새로운 준비의

00:03:22.022 --> 00:03:25.466
시기라고도 말합니다.
그것을 알려주어야 합니다.

00:03:25.526 --> 00:03:30.200
발목을 잡으면 안 됩니다.
누군가의 삶을 대신해 주는

00:03:30.461 --> 00:03:33.528
부역이 아닙니다.
자신의 삶을 살 수 있는

00:03:33.528 --> 00:03:36.494
기회를 스스로 한번
가져보려는 것입니다.

00:03:36.796 --> 00:03:39.022
부모에게도 일종의
책임이 있습니다.

00:03:39.022 --> 00:03:41.872
희생만이 능사는 아닌데
우리 부모세대들은

00:03:41.872 --> 00:03:44.433
그렇게 살았죠.
노년은 할 일이 없는

00:03:44.433 --> 00:03:48.031
방학 기간이 아닙니다.
자녀들에게 우리가

00:03:48.031 --> 00:03:50.907
인생이 어떤 것인지를
가르쳐주고

00:03:50.907 --> 00:03:54.988
또 그들에게 할 수 있는
일이 있음을 알려주는 것

00:03:54.988 --> 00:03:57.906
이게 필요합니다.
엄마가 뿔났다는

00:03:57.906 --> 00:04:00.782

이런 드라마에서
김혜자는 당당히

00:04:00.782 --> 00:04:05.232
안식 휴가를 받아내잖아요.
그리고 자신의 행복을 찾아

00:04:05.232 --> 00:04:08.549
나섭니다.
인생의 주권 선언이었던

00:04:08.574 --> 00:04:09.365
셈입니다.

00:04:09.813 --> 00:04:12.530
두 번째는요.
부부의 사랑에도

00:04:12.530 --> 00:04:15.145
공짜는 없다는 것.
꼭 기억해야 합니다.

00:04:15.271 --> 00:04:18.906
좋지 않았던 부부 사이가
나이 들었다고 어느 날 갑자기

00:04:18.906 --> 00:04:21.570
좋아지는 법은 없죠.
먹고 사느라.

00:04:21.572 --> 00:04:25.310
아이들 기르느라.
소진된 그 사랑의 에너지를

00:04:25.310 --> 00:04:29.161
보충해야 할 때가 있답니다.
공짜 밥은 없지 않습니까?

00:04:29.366 --> 00:04:32.295
자식 중심에서 이제는
부부 중심으로 빨리

00:04:32.295 --> 00:04:36.098
기어변속을 해야
노년이 복대되는 것입니다.

00:04:36.098 --> 00:04:40.297
할머니가 손자에게 매달리다 보면
부부관계는 또 뒷전으로

00:04:40.297 --> 00:04:42.910
밀려납니다.
서먹서먹한 부부관계가

00:04:42.910 --> 00:04:45.607
자식들에게 좋은
유산일 수는 없습니다.

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt

00:04:45.783 --> 00:04:48.308
로맨스 그레이라는
말이 있지 않습니까?

00:04:48.373 --> 00:04:52.574
분홍빛 데이트도 즐겨보십시오.
실제 로맨스 그레이가

00:04:52.574 --> 00:04:57.845
노화를 늦춰준다고 합니다.
두 분만 그 특별한 날

00:04:57.845 --> 00:05:00.815
이렇게 가벼운 산책
또 음식점.

00:05:00.815 --> 00:05:03.019
이런 데도 찾아가 보는 것
필요하죠.

00:05:03.341 --> 00:05:06.944
세 번째는 사는 재미를
찾으라는 것인데요.

00:05:06.944 --> 00:05:10.377
고전 무용도 하고
합창단에도 참여해 보십시오.

00:05:10.377 --> 00:05:13.563

"산악회까지 하느라
아주 바빠 죽겠어."

00:05:13.563 --> 00:05:17.501
이런 노인들도 있습니다.
"그래도 이렇게 다니니까

00:05:17.501 --> 00:05:20.882
생기가 있어 좋지 않아?"
이런 분들도 있습니다.

00:05:20.882 --> 00:05:23.907
한결같이 그들이
하는 말들입니다.

00:05:23.907 --> 00:05:26.723
"사는 게 이렇게
재밌는 줄 몰랐다.

00:05:26.848 --> 00:05:29.581
애들을 키울 때는
전혀 몰랐는데."

00:05:29.640 --> 00:05:33.724
이제 그 어른들이 말하는
사는 재미를 한번

00:05:33.724 --> 00:05:38.281
찾아다녀 보십시오.

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt
"윗세대만 해도 사람들 시선 때문에

00:05:38.281 --> 00:05:41.957
놀 수도 놀 데도 없어서
몰래 무도장 같은 데

00:05:41.957 --> 00:05:44.067
가고 그랬지.
지금은 그렇지 않아.

00:05:44.067 --> 00:05:47.731
뭐든 배우면서 놀고 싶어.
배우는 게 그렇게 재밌어.

00:05:47.731 --> 00:05:50.357
욕심이 생겨.
따라잡기 어렵지만

00:05:50.357 --> 00:05:54.205
그래도 남는 게 있는 것 같잖아.
건강만 따라준다면

00:05:54.205 --> 00:05:57.574
꾸준히 배우고 즐기면서
나를 위해 살고 싶어."

00:05:57.952 --> 00:06:03.589
한 분이 이런 고백을 했는데
얼마나 흥미 있는 고백입니까?

00:06:03.798 --> 00:06:07.647
노화를 늦추기 위한
행동 전략에는 이런 것도

00:06:07.647 --> 00:06:11.120
있을 수 있습니다.
가족 등 제한된 인간관계를

00:06:11.120 --> 00:06:14.801
이제는 피하라는 것입니다.
즐길 수 있는 놀이 활동을

00:06:14.801 --> 00:06:18.515
찾아보십시오.
호기심, 새로운 것에 대한 관심.

00:06:18.515 --> 00:06:21.588
이런 것들이 필요합니다.
새로운 집단 활동에도

00:06:21.588 --> 00:06:24.900
참여해 보십시오.
서예를 다시 시작한다든지

00:06:24.900 --> 00:06:28.733
아니면 게이트볼을 한다든지
얼마든지 할 수 있죠.

00:06:28.974 --> 00:06:32.848
무엇보다 심각한 것은
부부갈등이라 할 수 있습니다.

00:06:32.912 --> 00:06:36.979
인생의 황혼도 멋지게 설계될
필요가 있지 않습니까?

00:06:37.087 --> 00:06:40.536
홍시 먹다 이 빠진다는
말도 있습니다.

00:06:40.601 --> 00:06:43.703
더구나 마지막 지푸라기 하나가
낙타의 등을

00:06:43.703 --> 00:06:47.271
부러뜨린다고도 하지 않습니까?
최근 우리 사회는

00:06:47.284 --> 00:06:51.595
고령사회가 되어 가면서
점점 황혼 이혼이 늘고 있습니다.

00:06:51.663 --> 00:06:55.924
저녁노을의 아름다움처럼
황혼의 성숙미를 만끽하려면

00:06:55.924 --> 00:06:58.615

황혼을 리모델링해야만 합니다.

00:06:58.748 --> 00:07:02.751
이런 규칙이 있습니다.
황혼의 이혼을 예방하는

00:07:02.751 --> 00:07:04.126
규칙이라 할 수 있는데요.

00:07:04.197 --> 00:07:09.143
첫째 미련은 빨리 접고
새날을 향해 비상하라

00:07:09.268 --> 00:07:12.934
고름이 살 되는 법 없다는
옛 어른들의 말이 있습니다.

00:07:12.934 --> 00:07:16.435
과거가 아닌 미래로
초점을 맞추어보십시오.

00:07:16.435 --> 00:07:20.462
똥, 오줌 우리 몸의
배설물에 미련 갖는

00:07:20.462 --> 00:07:23.426
사람 없습니다.
젊은 날의 실수나 상처는

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt

00:07:23.426 --> 00:07:26.580
빨리 잊어버리는 게 상수죠.

00:07:26.701 --> 00:07:30.808
두 번째는 중년 이후의
로맨스를 꿈꿔야 한다는 것인데요.

00:07:30.808 --> 00:07:34.268
인생의 로맨스는
중년 이후 노년으로 가는 것이

00:07:34.268 --> 00:07:38.268
이게 진짜라고 합니다.
낙엽의 불은 한번 타는 것으로

00:07:38.268 --> 00:07:40.013
끝납니다.
하지만 타다 남은

00:07:40.013 --> 00:07:45.075
장작개비에 불이 붙으면
그 화력은 감당할 수 없을 만큼

00:07:45.075 --> 00:07:46.883
에너지가 있다는 것입니다.

00:07:47.109 --> 00:07:51.576
세 번째 자존심은 불가침 영역임을
꼭 선언하십시오.

00:07:51.728 --> 00:07:55.029
자존심은 감정의 노예가 됩니다.
노년이 될수록

00:07:55.029 --> 00:07:58.831
더 강해지는 자존심을
함부로 우리가 건드려서는

00:07:58.831 --> 00:08:01.591
안 됩니다.
그리고 인생에서 가장 서글프고

00:08:01.591 --> 00:08:04.924
서러운 것은 배우자에게
멸시받는 것입니다.

00:08:04.924 --> 00:08:07.481
그러니까 더욱 잘해 줘야 하겠죠.

00:08:07.901 --> 00:08:12.282
네 번째, 인생의 마지막 통과지수
SAT를 높여라.

00:08:12.282 --> 00:08:15.229
이렇게 말하는 데요.
SAT란 뭘까요.

00:08:15.229 --> 00:08:19.053

혀 밑에 도끼라는 말이 있는데
작은 말 한마디가

00:08:19.053 --> 00:08:22.755
화를 부른다고 해서
SAT하면

00:08:22.755 --> 00:08:29.020
Sorry & Thank you.
그러니까 미안해요. 고마워요.

00:08:29.130 --> 00:08:35.558
이 말을 더 자주 쓰라는 것입니다.
이것이 대화 진정한 바로

00:08:35.558 --> 00:08:37.488
커뮤니케이션이라 말합니다.

00:08:37.488 --> 00:08:40.889
다섯 번째는요.
부부간 예절로 단절을

00:08:40.889 --> 00:08:43.725
예방하라는 것입니다.
부부에게도 예의는

00:08:43.725 --> 00:08:46.652
필수적인 요소입니다.
감정의 골들을

00:08:46.652 --> 00:08:49.674
예절로 보완해 보십시오.
나이가 들어갈수록

00:08:49.674 --> 00:08:52.963
함부로 대하지 말고
부부간의 싸가지는 더

00:08:52.963 --> 00:08:55.662
있어야 합니다.
싸가지하면 놀라실 분 있는데

00:08:55.837 --> 00:08:59.531
네 가지, 사가지가
싸가지 였습니다.

00:08:59.676 --> 00:09:03.302
인 · 의 · 예 · 지
꼭 지키십시오.

00:09:03.331 --> 00:09:07.829
여섯 번째 변화의 파도를
가볍게 넘어서라 인데요.

00:09:07.829 --> 00:09:11.941
돈으로 막을 수 없는 것은
재채기밖에 없다고 합니다.

00:09:12.375 --> 00:09:14.802
호르몬의 분비로 인한
남성성의 강화

00:09:14.802 --> 00:09:17.833
여성성의 강화 등
성 역할의 변화가

00:09:17.833 --> 00:09:20.187
중년기에 오고
또 이것은 노년까지

00:09:20.187 --> 00:09:23.123
이어지기도 합니다.
어릴 적 소꿉놀이하듯

00:09:23.123 --> 00:09:25.461
바뀐 역할을 한번 즐겨보십시오.

00:09:25.864 --> 00:09:28.559
그리고 일곱 번째
공동의 힘으로 취미를

00:09:28.559 --> 00:09:32.255
개발해 보라는 것입니다.
텃밭 가꾸기, 게이트볼 등

00:09:32.255 --> 00:09:35.537
부부가 함께 즐길 수 있는

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt
공통의 취미를 찾고

00:09:35.537 --> 00:09:40.271
이제는 부부로가 아니라
영혼의 친구로 살아가는 법을

00:09:40.271 --> 00:09:41.688
익혀보십시오.

00:09:41.811 --> 00:09:45.827
여덟 번째는 노년의 삶에
악센트를 주라는 건데요.

00:09:45.827 --> 00:09:50.428
남은 인생을 새롭게 설계하십시오.
제일 좋은 방법이 있습니다.

00:09:50.428 --> 00:09:53.714
자서전 쓰기예요.
그리고 인사훈련이 있습니다.

00:09:53.714 --> 00:09:56.611
죽음에 대한 훈련말이죠.
앙코르 웨딩

00:09:56.611 --> 00:09:58.728
노년에 이런 것을 한번
해 보면 어떨까요.

00:09:58.728 --> 00:10:03.040
왜요? 금혼식이 있으니까요.
뿐만 아니라 내 삶의

00:10:03.040 --> 00:10:07.018
보너스를 더할 수 있는 것이 있다면
무한정 한번 보태보십시오.

00:10:07.018 --> 00:10:10.346
인생의 후반전은
더 아름다울 수 있고

00:10:10.346 --> 00:10:13.481
이것이 연장전으로까지
이어질 수 있습니다.

00:10:13.767 --> 00:10:17.792
아홉 번째 황혼의 성을
당당하게 여기라는 것입니다.

00:10:18.068 --> 00:10:21.002
성과 인생은 불가분의
관계라고 합니다.

00:10:21.002 --> 00:10:26.008
노년 성생활을 즐기십시오.
성냥개비 하나를 들 힘만 있어도

00:10:26.008 --> 00:10:28.946

부부가 함께하는 행복한 노년설계.vtt
성생활은 나눌 수 있다고
하지 않습니까?

00:10:28.946 --> 00:10:31.214
노년의 성은 따로 있습니다.

00:10:31.617 --> 00:10:36.094
열 번째는 가족 네트워크를
꾸준히 강화하라는 것입니다.

00:10:36.094 --> 00:10:40.373
동창 중심보다 부부 중심
나아가 자녀들과의 연대를

00:10:40.373 --> 00:10:43.564
굳건히 하라는 건데요.
자녀라는 울타리만큼

00:10:43.564 --> 00:10:47.974
든든한 울타리도 없다고 합니다.
가족 모임을 더 자주

00:10:47.974 --> 00:10:50.835
갖도록 하십시오.
손자 · 손녀들과 함께

00:10:50.835 --> 00:10:53.831
지나는 시간도
우리에게는 소중한 시간이

00:10:53.831 --> 00:10:57.752
될 수 있을 것입니다.
감사합니다.