

■ 괴운(槐雲) 칼럼



노년 예찬(禮讚)과 황혼의 길(道)

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문·복야공파 36세)

노인의 문제는 오늘 내일의 문제가 아니다. 근래 생활습관이 개선되고 의학 기술의 발달로 사람의 수명이 늘어나자 노인문제가 사회문제로 되고 있다. 특히 도시나 농촌 할 것 없이 노인정과 복지관 운영 등으로 노인들의 활동반경도 넓어지고 노인문화도 변화되고 있다.

어느 잡지에 보면 노인들의 삶의 형태를 8가지로 분류하고 있다. (1) 탐욕도 버리고 미움도 사랑도 버리고 신선처럼 사는 노선(老仙), (2) 틈나는 대로 글이나 예술 작품을 폐내기도 하며 학처럼 사는 노학(老鶴), (3) 청소년처럼 노인대학 등에 적을 두고 못 다한 공부를 하며, 수시로 학우들과 여행도 하며 즐기는 노동(老童), (4) 집에서 손주나 뱄주고 텅 빙집이나 지끼며 그냥 늙은이로 사는 노옹(老翁), (5) 자질 부족에도 권력의 끄나풀이나 잡아 보려고 온갖 감투를 밀어 여기 저기 기웃거리며 미친 사람처럼 사는 노광(老狂), (6) 귀한 보물 같은 배우자를 잃고 쓸쓸히 외로운 삶을 사는 노고(老孤), (7) 수중에 돈 한 푼 없이 집을 나와 갈 곳도 없어 공원무료급식소에서 한끼를 해결하며 고통스럽게 사는 노궁(老窮), (8) 불치의 병을 얻어 도움 없이 한시도 살 수 없는 늙고 추한 모습으로 죽지 못해 사는 노추(老醜) 등으로 나누고 있다.

또한 「아름다운 노년의 생활」에서는 다음과 같이 「황혼(黃昏)의 12도(道)」를 제시하고 있다. 제 1도는 노인은 말의 수를 줄이고, 소리를 낮추는 인도(音道), 제 2도는 행동을 느리게 하되 행실을 신중히 하는 행도(行道), 제 3도는 욕심이 크면 사람이 작아 보이니, 탐욕을 금하라는 금도(禁道), 제 4도는 노인은 멎는 것으로 산다. 가려서 잘 먹어야 한다는 식도(食道), 제 5도는 삶의 규모를

갖추는 것이 풍요로운 삶보다 진실하다는 법도(法道), 제 6도는 대접을 받으려 하지 말고 젊은이에게 예절을 갖추라는 예도(禮道), 제 7도는 삶은 즐기려하는 것은 욕망을 채우는 것에 있지 않고 간결한 삶에 나이 있다는 낙도(樂道), 제 8도는 늙음은 아름다움을 읽는 것이 아니라, 절제하는 삶에 아름다움이 있다는 절도(節道), 제 9도는 인생의 결실은 마음가짐에서 나타낸다. 마음을 비우면 세상이 넓어 보인다는 심도(心道), 제 10도는 노인의 삶에도 인내가 필요하다. 참지 못하면 망령(忘靈)이 된다는 인도(忍道), 제 11도는 노인은 경험에 많지만 배울 것이 더 많다는 학도(學道), 제 12도는 손에 잡고 있던 것들을 언제 놓아야 하는지 이것이 마지막 기도(棄道)이다.

그리고 영국의 시인 셰스피어(Shakespeare : 1564-1616)가 주는 교훈인 '말년을 즐기는 9가지 생각'에 보면 (1) 학생으로 계속 남아라. 배움을 포기하면 폭삭 늙는다. (2) 과거를 자랑하지 말라. 옛 이야기는 당신을 처량하게 만든다. (3) 젊은 사람과 경쟁하지 말라 (4) 부탁 받지 않는 종고는 굳이 하지 말라. (5) 삶을 질학으로 대체하지 말라. (6) 아름다움을 발견하고 즐겨라. (7) 늙어가는 것을 불평하지 말라. 가엾어 보인다. (8) 젊은 사람들에게 세상을 다 넘겨주지 말라. 그들에게 주는 순간 천덕꾸러기가 될 것이다. (9) 죽음에 대해 자주 말하지 마라. 확실히 오는 것을 일부러 맞으려 갈 필요가 없다.

또한 황혼의 나이에도 열정적인 사랑을 나누었던 독일 철학자 괴테(Goethe: 1749-1832)도 풍요로운 황혼에 대해 다음과 같이 이야기 한바가 있다. 그는 "노인의 삶은 상실의 삶이다. 사람은 늙

어가면서 건강, 돈, 일, 친구, 꿈의 다섯 가지를 상실하며 살아가기 때문이다"라고 하였다. 따라서 괴테의 말을 음미하며 준비를 소홀히 하면 황혼도 풍요로울 수 없다. 건강과 돈도 젊고 건강할 때 다져놓아야 하며, 죽을 때까지 삶을 지탱해 주는 것이 일과 사랑이다. 노년의 적은 고독과 소외이다. 노년을 같이 보낼 친구를 많이 만들어 두고, 내세에 대한 소망인 꿈을 잊지 않도록 신앙생활과 명상의 시간을 가져야 한다.

그리고 2010년 영국 캐스린 하킴(Catherine Hakim) 교수가 매력자본(魅力資本)이란 발표논문에서 멋쟁이 노신사가 되기 위해서는 (1) 얼굴에 웃는 모습이 떠나지 않고 (2) 마음에 항상 여유를 가지고 (3) 품격을 지키고 (4) 자신의 마음마당을 항상 사랑으로 가득 채우고 사랑으로 충만한 삶을 향유(享有)하고 (5) 오늘 하루를 만끽하며 살라 하였다.

그밖에 한국 심리교육협회에서 발표한 '노후를 즐겁게 보내는 법 50가지'를 보면 첫째로 즐거운 마음으로 하루를 시작하고 마감하라 부터, 마지막으로 시간 관리를 잘 하라고 하였다.

이상 노년에 삶에 대한 여러 자료를 보면 80세 노인이라도 꿈과 비전이 있으면 젊은이와 다를 바 없다. 실제로 인생에서 노년은 온갖 경험과 경륜을 바탕으로 자신만의 멋진 삶을 누릴 수가 있다. 노벨문학상을 받은 이란 태생 영국 여성작가 도리스 레싱(Doris Lessing: 1919-2013)도 88세에 「알프레드와 에밀리」란 소설을 탈고했으며, 스페인 화가 파블로 피카소(Pablo Picasso: 1881-1973)도 90세가 넘도록 그림을 그렸다.

오늘날 우리 사회는 50대에 직장에서 은퇴하여 일자리를 잃게 되는 조로증(早老症) 현상이 현실이다. 또한 노후가 되면 경제력, 건강, 활력, 역할, 친구 등이 줄어드는 현상을 맞이할 수밖에 없다. 인생은 자신이 연출하는 자작극이며 자신이 한번 쓴 각본은 고쳐 쓰기가 어렵다. 이제 남은 노후라도 편안하고 즐겁게 보내기 위해서는 황혼의 도를 참고하여 주어진 시간을 재정비해 나만의 행복한 삶의 시간표를 만들어 적극 시행해 볼 것을 권하고 싶다.

리는 사람들에 대해 다양한 사례 해설과 도표로 알기 쉽게 풀이해 놓아 누구나 이해하고 활용할 수 있도록 했다. 재무제표를 볼 줄 모르는 회계 문외한이어도 다음과 같은 소제목들이 눈에 띈다.

거래란 이런 것이다. 이제 회계 등식과 친숙해지자. 거래의 8요소를 잊지 말고 기억하자. 재고자산이란 무엇인가? 자본(1) 그 본질을 정확히 말한다. 자본(2) 자본, 이렇게 분류한다.

현금흐름표(1) 현금흐름표란 무엇인가? 현금흐름표(2) 영업활동은 무엇을 뜻하는가? 현금흐름표(3) 투자활동과 재무활동이란 어떤 것인가? 현금흐름표(4) 작성원리를 정확히 익히자.



이달의 책

경리 회계담당자가 꼭 알아야 할 IFRS 123가지

권오형 대종회 부회장

IFRS(International financial Reporting Standards)의 도입 로드맵과 특성, 제무제표 작성법, 세무 항목들까지 전부 다루고 있는 입문서로서, 경리·회계 담당자뿐만 아니라 회계가 생소한 조보자도 어려운 IFRS를 쉽게 배울 수 있다.

IFRS는 영국 등 유럽 국가들이 사용 중인 회계기준법으로, 기업의 회계 처리와 재무제표에 대한 국제적 통일성을 높이기 위해 '국제회계기준위원회'가 공표하는 회계기준이다.

한국공인회계사협회 회장을 역임한 저자가 복잡하고 헷갈

생활속의 한방건강

건강 품은 피부 (2)



권희완 (시중공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

6. 피부노화와 활성산소

1) 활성산소

세월이 흘러 나이가 들면서 몸의 신체기능이 점점 약해져 가는 현상을 노화(老化)라 한다. 노화가 진행되면, 사람은 보편적으로 항상성을 유지하기 어려워, 스트레스에 대처하는 능력이 감소하고, 질병에 걸릴 가능성도 커지게 된다.

시간이 흘러 수록 노화의 진행이 촉적되어, 몸뿐만 아니라 마음도 약해지고, 사회성도 소극적이 되거나 고집쟁이가 되기도 한다.

노화의 원인이 되는 여러 가지 설명이 있지만, 그 중 활성산소와 관련된 '자유라디칼(free radical)'이론이 있다. 호흡할 때 우리가 마시는 산소의 2~3%정도는 완전히 반응되지 못하고 불안정한 원자가 되는데, 이것이 자유라디칼이다.

산소는 호흡과 먹은 음식물의 영양분 분해에 꼭 필요한 물질이다. 그런데 활성산소는 유용한 산소 중에서 완전하게 다른 원소와 화학적 짹짓기를 하지 못한 불완전 산소이다. 그러한 활성산소는 반응성이 매우 커서 다른 원소들과도 쉽게 결합할 수 있다. 활성산소는 우리가 호흡하고 활동하는 동안 자연스럽게 체내에 발생하는 산물로, 호흡하는 세포가 있는 곳이면 어디든 존재한다.

이 활성산소는 짹 없는 전자를 무기로 이미 잘 결합돼 있는 원소들에게 접근하여 안정된 결합을 끊어버린다. 이 활성산소로 인해 짹 않은 원자들도 불안정해지며, 이는 결국 그 세포의 붕괴로 이어진다. 신체 모든 기관은 반응성이 큰 활성산소의 붕괴로 이어지는 결합 대상이 될 수 있다.

활성산소는 다른 물질과 쉽게 반응해 산화를 일으킨다는 점에서, 우리 몸에 바이러스나 세균이 침입했을 때 매우 필요하다. 활성산소가 우리 몸에 침입한 세균이나 바이러스와 결합함으로써 이들이 힘을 못 쓰게 만드는 것이다. 그래서 면역 세포인 백혈구도 활성산소를 만들어 병균을 공격하는 의로운 역할을 하기도 한다. 그런데 활성산소의 양이 과다하게 많아지게 되면, 정상적인 세포를 파괴하게 되어 질병이 생기거나 노화가 촉진될 수 있다. 과다한 활성산소가 뇌세포와 반응되면 치매, 혈관과 반응하면 동맥경화증, 피부가 영향을 받으면 주름이 많이 생생

된다.

몸 안에 활성산소가 많은지 여부를 의심할 수 있는 증상은 조금만 활동해도 쉽게 피로해지거나, 눈이 자주 충혈 되거나, 피부가 거칠어지거나 푸석해지고, 머리카락이 눈에 띠게 빠지는 경우 등이다.

2) 활성산소의 발생 원인과 해소

다리 꼬는 자세로 또는 책상다리 자세로 오래 앉아 있어, 다리의 혈류가 억제돼 신경에 산소와 영양분이 퍼지지 못해 마비증세에 있다가, 다리를 풀어 갑작스럽게 혈액이 빨리 풀릴 때에도 활성산소가 대량 발생한다. 그러므로 운동을 하다가 멈출 때는 동작을 서서히 하여 산소가 점차적으로 소비되도록 하는 게 좋다. 다른 자세로 규칙적이고 적절한 강도로 운동을 하면, 활성산소의 균형이 유지되어 우리 몸의 세포 성장을 돋는다.

사람이 스트레스를 받으면, 스트레스의 원인으로부터 신체를 보호하기 위해 긴장 상태로 만들기 위해 아드레날린 등의 호르몬을 분비한다. 이에 따라 신체기관들에 필요한 많은 혈액을 보내기 위해 맥박과 혈압이 증가하고, 산소를 공급하기 위한 호흡도 빨라진다. 많은 양의 에너지를 만들기 위한 산소량이 많아지게 되면, 이에 따라 활성산소의 발생량도 증가한다.

활성산소가 대부분 질환의 원인이 되므로 결국 '스트레스는 만병의 근원'이라는 말에 공감된다. 이 스트레스를 이기는 힘은 근육의 밖은 움직임에 있다. 그것의 핵심은 우리가 잘 알고 있지만, 습관이 되지 않으면 나이가 들수록 실천하기 힘든, 가급적 매시를 긍정적으로 받아드리며 '큰소리로 밖에 웃는' 것이다.

여기에는 두 손바닥을 서로 비벼 손바닥에 약간의 열기를 발생시켜, 가볍게 얼굴을 쓰다듬고, 두드리고, 주무르는 등의 마사지를 해주는 것도 얼굴에 분포되어 있는 여러 혈자리를 자극하게 되어 피부는 더 한 번 기뻐한다. 한편 담배도 연기에 타르, 니코틴 같은 유해물질은 물론 활성산소의 일종인 과산화수소도 포함하고 있어 체내에 많은 활성산소를 발생시킨다. 과음이나 과식 등도 활성산소 발생을 증가시키는 원인들이다.

그러므로 활성산소가 많이 생성되는 행동은 피하고, 활성산소를 파괴하는 항산화 영양소를 섭취하는 것은 물론 바른 자세로 규칙적인 운동 후에, 밝고 소리 나게 웃으며 얼굴을 마사지하고, 물 한잔 시원하게 마시는 것은 '건강 품은 피부를 빛나게' 하는 원동력이다.

■ 이달의 시

생명

/ 권순형

산길을 지나다가
잘린 체 벼려진
자작나무 한 가지 데리고 들어와
물병에 꽂았다

저 생명력 좀 봐
잘린 몸통으로도
제 갈 길을 가잖아

잊고 지낸
어느 날
가지에서 파란 쪽 두 잎이 피었다

권순형 : 1962년 충북 제천 출생으로 1998년《예술세계》로 등단했다. 원주문인협회, 원주여성문학인회 고문, 강원문인협회, 강원여성문학인회, 강원여성시인회 산까지동인, 예술시작가 회원으로 활동하고 있다.

서울산악회 정기산행 안내 (제305차)

◆ 일 시 : 2020년 5월 17일(일) 오전 10시(시간연장)

◆ 산 행 지 : 수락산 둘레길

◆ 집결장소 : 지하철 1호선 도봉산역 2번 출구

◆ 준 비 물 : 따뜻한 물, 간식, 수저, 물컵, 개인 필요 장비 등

회장 권종훈 : 010-4037-6656
사무국장 권순희 : 010-3797-1874

등반대장(권오준) : 010-3718-4204

2020년 5월 1일

안동권씨 종보 구독 확장 협조 안내

안동권씨 종보는 안동권문의 전통이자 역사입니다.

안동권씨 종보는 100만 족친의 소통매체입니다.

지역종친회를 중심으로

1인당 10명 이상 구독자를 확보하여 더 크게
화합합시다.

안동권씨 대종회 회장 권해옥

회원 여러분의 가정에 화목·건강·행운이 함께 충만하시길 기원합니다. 마포종친회를 아래와 같이 개최하오니 많이 참석하셔서 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

◆ 일 시 : 2020년 5월 28일(목) 오후 7시

◆ 장 소 : 우가촌(가마솥설렁탕) 02-702-5047, 010-5358-2840

◆ 오시는 길 : 지하철 5호선 공덕역 5번 출구, 지하철 6호선 공덕역 6번 출구→공덕오거리→르네상스타워(옆)→우가촌

◆ 연락처 : 회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437, 총무 권경탁 010-3796-4047

2020년 5월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구