"불교적 삶엔 노년기 四苦 없다"

김종서박사가 쓰는

불교와 교육 〈25〉

노년기의 발달과업과 불교적 생활

노부부 동반나들이 동년배 노인들 친교 자녀·손자와 관계유지 절에 가면 해결



그림 · 이준석

인생의 각 발달 단계마다 반드시 배워야 할 교육의 내용이 있는데 이것을 발달과업(developmental task)이라고 한다. 즉 유아기의 발달과업, 아동기의 발달과업, 청년기의 발달과업, 중년기의 발달과업, 노년기의 발달과업 등이 있다. 발달과업을 배우는 데 소홀히 하면 개인적인 불행, 사회적인 부적응 상태가 나타난다. 따라서 노인들은 다음과 같은 노년기의 발달과업을 힘써 배워야 한다.

1. 줄어가는 체력에 적응하며 건강을 유지하는 방법을 배워야 한다.

체력이 저하되고 몸이 쇠약해지는 것은 모든 노인들의 공통적인 특징이다. 이러한 특징을 받아들이고 이를 극복하는 노력을 해야 한다. 이를 위하여 음식을 가려 먹고 적게 먹으며 규칙적인 운동을 해야 한다.

2. 수입감소에 적응하는 것을 배워야 한다.

과거만 생각하고 체면을 유지하기 위하여 돈을 쓰거나, 또는 그렇게 돈을 쓸 수 없는 처지에 있음을 비관하여도 안된다. 수입이 적거나 없다는 사실을 그대로 받아들이고 이를 결코 수치스러운 일로 생각지 말고 가슴을 펴고 배짱있게 살아야 한다.

3. 동년배의 노인들과 더욱 친밀하게 지내야 한다.

노인에게는 4고(四苦)가 있다. 고독고, 역할상실고, 병고, 생활고가 그것이다. 고독함을 달래기 위하여 젊은 사람을 붙들면 놓지 않고 계속 말하기를 좋아한다. 젊은 사람들은 어떤 의미에서 보면 고역이다. 노인들은 노인들끼리 어울리고 놀고 대화해야 한다. 종래보다 더 친구를 좋아하고 자주 만나도록 노력해야 한다.

4. 자녀 및 손자들과 친밀한 관계를 유지하는 것을 배워야 한다.

자녀들이 부모에게 하는 행동을 보면 서운할 때가 많다. 그러나 자녀들도 이미 장성하여 사회적으로 중진이 되어 있음을 인정하고 결코 그들의 인격을 무시하거나 자존심을 상하게 하는 언동을 해서는 안된다. 노인 스스로 반성하고 내가 자녀 편으로 다가서도록 노력해야 한다. 손자의 경우, 야단치고, 엄하고, 무서운 할아버지 할머니보다는 인자하고, 따뜻하며 접근하기 쉬운 할아버지, 할머니가 되도록 노력해야 한다.

5. 텅빈 보금자리에 잘 적응하여 새로운 부부 관계를 원만히 유지하는 것을 배워야 한다.

핵가족사상이 발달함에 따라 대개의 경우 노부부만이 한 세대를 이루어 살게 된다. 자녀들은 모두 집에서 나갔으니 집안은 텅 비어 있다. 오직 의지하고 말동무가 되고 위로를 받는 것은 평생 함께 살아온 부부간이다. 서로를 전과는 다르게 대해야 한다. 더욱 사랑하고 이해하며 존중하는 태도를 배워야 한다. 특히 밖에 나갈 때는 특별한 경우가 아니면 반드시 부부 동반을 해야 한다. 등산도 함께 하고, 여행도 같이 다니며, 나들이도 동반해야 한다.

6. 배우자 사망후의 생활을 어떻게 해야 할 것인지를 준비해 두어야 한다.

어떤 사람이 "결혼이란 결국 혼자 되는 것이다"라는 농담을 하는 것을 들은 바 있다. 수십년 같이 살아 왔지만 부부가 같은 날 같은 시간에 같이 죽는 경우는 거의 없다. 누군가가 먼저 죽을 터인데 그후 어떻게 살 것인지에 대한 생각을 분명히 정리해 두어야 한다. 이러한 준비를 안하였거나 잘못했을 경우 상대편 사망의 충격으로 인하여 생존해 있는 노인도 곧 사망하게 될 가능성이 있다.

7. 사회변화를 이해하고 세대차를 인정해야 한다.

최근의 사회는 무섭게 변하고 있다. 과거 100년 200년간에 걸친 변화는 최근 5년, 10년의 변화에 버금간다고 한다. 우리가 어릴 때는 먼 길이라 하여도 탈 것도 없고 돈도 없어서 걸어 다녔으나 오늘날은 비행기를 버스 타는 정도로 생각하는 사회가 되었다.

매일 사찰참배로 효율적 시간관리 봉사활동으로 보람얻고 건강도 유지

이렇게 사회가 달라지니 그 사회 속에서 사는 사람들도 또한 달라지는 것은 너무나 당연한 이치이다. 그런데 노인들은 사회가 달라진 것은 인정하면서도 사람이 달라진 것은 인정하지 않으려고 한다. 특히 젊은이들을 보면 버릇없고, 예의 모르고, 무절제하고, 아낄 줄 모른다고 비관한다. 물론 젊은이들의 행동이 옳다고는 볼 수 없으나 오늘의 젊은이는 우리가 젊었을 때 자라던 생태환경과는 다른 생태환경에서 자랐다는 사실을 인정해야 한다.

8. 취미를 살리고 여가를 즐기는 생활을 해야 한다.

노인이 되면 시간이 너무나 많이 남는다. 여가가 아니라 본가(本暇)라고 함이 맞을지도 모르겠다. 이 많은 시간을 무엇에 쓸 것인지 고민이 안될 수 없다. 역시 취미생활을 해야 한다. 젊을 때 다방면의 취미가 있었던 노인은 이를 더욱 신장시켜야 하며 별다른 취미가 없었던 노인은 그래도 관심있는 분야를 골라서 새로운 취미를 배우고 익혀 건전한 여가 생활을 즐겨야 한다.

9. 적극적으로 생활하려는 태도를 가져야 한다.

노인들은 우울하고, 수동적이며, 보수적이고, 불평이 많으며, 자기 중심적이고, 변덕이 심하며, 조심성이 많다고 한다. 이러한 부정적 성격 특성이 노인을 더욱 늙게 하며 젊은 세대의 비판의 대상이 되고 있다. 이와 같은 부정적 성격 특성을 극복하기 위하여 노인은 낙관적이고 능동적이며, 진취적이고 긍정적이며, 봉사정신에 투철하고, 일관성 있는 행동을 하도록 노력해야 한다.

노인들은 될 수 있는대로 집에 있는 시간을 줄이고 밖으로 나가야 하며 새로운 일을 찾고 만들어서 보다 적극적인 생활을 해 나가야만 노화를 방지할 수 있다.

위에서 노년기에 반드시 학습해야 할 아홉가지의 발달과업을 제시하였거니와 이러한 발달과업은 불교적 생활에 몰입함으로써 수행할 수 있다.

첫번째 발달과업인 체력과 건강유지를 위하여서는 규칙적 운동과 섭생이 중요하다. 규칙적 운동중 노인에게 적합한 것은 걷기인 바 하루도 빠지지 않고 한 번씩 절에 가는 것을 습관화하되 만보를 걷도록 한다면 이 과업은 충분히 수행할 수 있다. 섭생에 있어서는 절 음식 즉 육류가 없는 음식을 생활화함이 좋을 것이다.

세번째 발달과업인 동년배 노인과의 친교는 사찰에서 얼마든지 이루어질 수 있다. 불교방송을 들으면 불교모임, 법회 등이 얼마든지 있으며 이러한 모임에 참여함으로써 고독의 고통에서 벗어날 수 있다.

네번째 발달과업인 자녀 및 손자들과의 친한 관계 유지는 가족이 모두 불자인 경우는 거의 문제가 없다. 불교적 행사 참여, 사찰에 가는 것, 불교에 관한 담화 등은 세대간의 친밀도를 깊게 한다.

다섯번째 발달과업인 노부부간의 새로운 관계의 형성은 사찰에 가거나 불교행사 등에 반드시 동반한다는 원칙을 세우고 이를 실행함으로써 이루어질 수 있다.

여섯번째 발달과업인 배우자 사망에 적응하는 과업의 수행은 불심을 공고히 함으로써 이룩될 수 있다. 부처님 가르침의 대부분이 생사를 뛰어넘는 내용이기 때문이다.

아홉번째 발달과업의 수행을 위하여서는 봉사활동을 전개하는 것이 가장 바람직하다.

봉사활동은 '돈'과 관계없고 '남을 위하는' 활동이기 때문에 보람을 느낄 수 있다. 이 보람은 자기 자신의 정신건강에 도움을 준다. 부처님이 말씀하신 '자리이타(自利利他)' 정신의 실천이다.

〈前 교육개혁위원회 위원장〉

생활불교용어



그림 · 박구원

탈락(脫落)

집착서 벗어난 몸과 마음 해탈 세속에선 낙오의 의미로 쓰여

탈락이란 어느 대열에서 빠져 버린다는 뜻으로 낙오의 의미를 지닌다. 예를 들어 "공천에서 탈락되었다"든가 "발령에서 탈락했다" 등이 그것이다. 세속의 탈락은 이처럼 실패의 결과를 말한다. 그러나 불교가 말하는 탈락은 "벗어버린다"의 의미다.

벗어야 할 것들은 많다. 먼저 마음과 몸을 버리는 신심탈락(身心脫落)이다. 우리는 내 몸과 마음에 집착해 산다. 몸에 대한 집착에서 벗어나면 그것이 해탈이다. 〈원각경〉 '보안보살장'에 따르면 우리의 몸은 지수화풍(地水火風) 사대가 화합해서 된 것이다. 또 사대와 육근이 인연하는 것을 마음이라고 정의했다. 사대는 물질이고 육근이란 눈·귀·코·혀·몸뚱이·뜻의 여섯가지 감각기관이다. 이 감각기관이 색깔·소리·냄새·맛·촉감·대상·싱싱대상과 만나 이루어내는 결과를 마음이라고 한다. 사대가 없어지면 육근이 작용할 수 없다. 육근작용이 없으면 마음도 존재치 않는다. 따라서 몸뚱이도 환(幻)이고 마음도 환(幻)이다. 몸과 마음이 모두 환으로 없어지면 오직 청정함만 남는다. 이런 상태를 신심탈락, 해탈이라고 한다.

신심의 탈락과 함께 인아(人我)의 탈락도 중시한다. 인(人)은 타인을 말하고, 아(我)는 나를 말한다. 더 발전시켜 풀면 아는 주관이고 인은 객관이다. 주관과 객관은 인연의 관계를 맺는다. 인연상에서 벗어나는 길은 인아의 집착에서 벗어나는 길이다.

상(相)이 있는 모든 것은 허망하다. 상(相)을 상으로 보지 않았을 때 인간은 여래가 된다. 〈금강경〉은 이를 게송으로 지어 '범소유상 개시허망 약견제상비상 즉견여래(凡所有相 皆是虛妄 若見諸相非相 卽見如來)'라고 말했다. 〈금강경〉의 탈락도는 공의 체험을 통한 득도다.

이렇게 보면 탈락은 해탈이고 해탈은 종교의 최종목표다. 세속적인 탈락에 번민하지 말고 불교적 탈락을 위해 수행해야 할 것이다.

» 참고 안길모著 '이판사판 야단법석'

도서를 제외한 영화, 영상, 음반, 공연 예술 등 다방면의 문화 예술을 즐길 수 있는
문화상품권 판매 실시!
책방 어시아문에서 구입하실 수 있습니다 TEL. (02)737-0666, 732-1521

지혜의 빛 자비의 샘 채널32 불교텔레비전

이계진 아나운서가 우리절 홍보 보좌관!



우리절 우리스님
방송시간
(50분간 1회본방 3회 재방)
매주 화요일
09 10~10 00
13 25~14 15
22 00~22 50
매주 일요일
18 40~19 30

" 불교텔레비전 '우리절 우리스님'에 출연하길 참 잘했어요."
언제봐도 믿음직한 불자 아나운서 이계진씨가 우리절 자랑에 발벗고 나섰답니다.
우리끼리만 알고 있기에는 너무 아까운 우리절 이야기 보따리를 요즘 잘 나가는
프로 '우리절 우리스님'에 나가 풀어놔보세요.
가슴속은 시원해지고 어깨는 으쓱해진답니다.

* 출연문의 : 불교TV 영상사업부 02)3270-3368

* 불교TV는 케이블TV에 가입하시면 보실 수 있습니다

btn 불교 TV
서울 마포구 마포동 418번지