

LIFE



아름다운 노후 건강한 노년

빈 등지에 새로운 나를 채우자

100세 시대. 50대에 들어섰다면 인생의 반이 남았다.

자녀들은 장성했고, 남는 것은 시간뿐이다. 품 안을 벗어난 자녀들을 향한

'해바라기' 생활은 접고, 남은 인생을 위한 독립선언을 할 때다.

빈 등지에서 우울해하지 말고 새로운 나로 채울 시간인 것이다.

글 김승동(이코노믹리뷰 기자)





개인 사업을 하는 남편은 요즘 더 바쁘다며 귀가 시간이 늦다. 경기가 좋지 않아 직원을 줄이다 보니 감당해야 할 일이 더 늘어나서다. 매일같이 아이들 먹을거리 챙기고 등하교와 학원 시간을 챙기던 때에는 하루하루가 어떻게 지나가는지도 모르게 바쁘고 고되어 얼른 이 시간이 지나갔으면 했는데, 요즘은 가슴이 뻥 뚫린 것처럼 허전하기만 하다.

인류를 괴롭힐 질병, 우울증

세계보건기구(WHO)는 '빈둥지증후군'과 같은 우울증이 2020년에 인류를 괴롭힐 세계 2위의 질병이 될 것이라고 전망했다. 우리나라도 전 국민의 10% 이상인 500만 명이 매년 우울증에 시달린다는 통계가 있고, 자살이 사망 원인 2위를 차지하는 등 사회적으로 큰 문제가 되고 있다.

자녀에 대한 기대치와 교육열이 높아 자녀의 출생과 동시에 모든 것을 자녀에게 쏟아붓는 우리나라 부모들이 느끼는 빈둥지증후군은 세계 어느 곳보다 정도가 심하다고 해도 과언이 아닐 것이다. 여기에 갱년기를 겪는 시기와 맞물리면서 중년 이후의 정신 건강에 적신호가 켜진 지 오래다.

최근 늘고 있는 중·장년층 섭식장애(신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증)도 이와 무관하지 않다. 섭식장애를 겪는 사람들 중 40세 이후 환자가 2008년 4,419명에서 2012년 6,010명으로 5년 새 36% 늘었다고 한다. 20, 30대 환자 증가율(19.4%)의 2배에 가깝다. 전체 환자 중 40세 이상이 차지하는 비율도 2008년 40.4%에서 2012년 46.2%로 늘었다(건강보험심사평가원 자료). 이는 중·장년층이 겪는 심리적 고통이 생각보다 크다는 것을 의미한다.



50대 초반에 들어선 김선경 씨는 대학생 아들과 딸을 둔 전업주부다. 대학 졸업을 앞둔 딸과 막 새내기 대학 생활을 시작한 아들 모두 요즘 얼굴 보기가 힘들다. 지난해까지만 해도 입시생이던 아들 뒷바라지하느라 몰랐는데, 요즘 부쩍 허전함이 문득문득 밀려온다. '밥 먹었니?', '오늘은 언제 올 거야?', '집에 와서 저녁 먹을 거니?' 아이들에게 문자와 전화를 해보지만 단답형 대답만이 돌아오거나, '나중에 전화할게'라더니 하루 종일 감감무소식이다. 품 안의 자식이라는 말이 이렇게 가슴에 와 닿은 적이 없다.

독립된 생활 준비는 40대부터

자녀들만 바라보며, 또 배우자에게 전적으로 의지하며 살기에는 이제 남은 시간이 너무나 길다. 40대 중반에 들어섰다면 스스로 독립된 노후를 영위할 준비를 시작해야 한다. 따라서 경제적인 면뿐만 아니라 정신적인 부분의 준비가 더 시급하다.

우선 자신의 내면을 들여다보는 시간이 필요하다. 버킷리스트를 작성해보는 것도 도움이 된다. 그동안 잊고 있었던 자신의 꿈을 떠올려보자. 그리고 시간이 없어서, 여유가 없어서 못했던 일 중 작은 것부터 실천에 옮겨보자. 처음엔 낯설고 익숙하지 않아서 지속되기 어려울 수 있지만, 노후 준비 과정이라 생각하고 꾸준히 실천에 옮기는 것이 중요하다.

주변을 돌아보면 지역 주민센터나 복지관, 구청 운영 프로그램 등 마음만 먹으면 하고 싶었던 공부를 하거나 새로운 것을 배울 기회는 무궁무진하다. 도움의 손길을 기다리는 이웃들도 많다. 작은 보탬이지만 자원봉사를 하다 보면 자존감도 찾을 수 있다. 취미로 시작한 배움과 자원봉사가 직업으로 연결되는 경우도 있다. 거창하게 시작할 필요는 없다. 조금만 시각을 달리해도 그동안 안 보이던 것들이 눈에 들어올 것이다.

무엇으로 새로운 생활을 채울까

1 새롭게 배움에 도전하자

시간이 없어서, 여건이 안 되어 미루고 있던 것이 있다면 용기를 내어 시작하자. 취미나 여가와 관련된 공부, 관심 분야를 파고드는 공부 등 어떤 공부라도 상관없다. 무언가를 배우고, 그 배움이 즐거움을 주고 자신을 채울 수 있다면 그것으로 충분하다.

2 움직일 거리를 찾자

아무 할 일 없이 하루 종일 누워서 보낸다면 이보다 더 무기력해질 수는 없다. 경제 활동이 아니더라도 자원봉사, 친구 만나기, 종교 활동, 운동, 좋아하는 일, 하고 싶은 일 등을 찾아 몸을 움직일 거리를 찾는다.

3 혼자 놀기에 익숙해지자

누군가의 관심을 애타게 구하는 것만큼 힘든 일도 없다. 배우자와 자녀, 혹은 주변 사람들에게 의존하지 말고 혼자 노는 것에 익숙해져야 한다. 자신이 좋아하는 취미 생활을 일찌감치 발견하고, 깊이 빠져들거나 의미 있는 일을 찾아보자. 일상생활을 혼자 독립적으로 할 수 있어야 진정한 혼자 놀기에 익숙해지는 것이다.

4 건강을 지키자

독립적인 생활의 가장 중요한 요소는 바로 '건강'이다. 건강하지 않으면 누군가에게 의지하고 짐 아닌 짐이 될 수밖에 없다. 건강한 정신과 신체야말로 새롭게 펼쳐지는 인생의 반을 위한 준비다. ㉞

