투데이 칼럼

평온한 노후의 삶을 갖는 길

홍 민 기
수필가

평온한 삶을 위한 지혜가 무엇인지 AI에 문의했더니, 상황을 있는 그대로 받아들이고 현재에 집중하며, 작은 것에 감사하고, 긍정적인 마음을 유지하는 데 있다고 했다.

사람이 태어남도 본인의 의지와 관계없지만 살아가는 과정 역시 본인의 뜻대로 되지 않는 경우가 허다하다. 이유는 환경과 의지, 노력에 큰 영향을 받기 때문이다.

성공하였다고 볼 상황은 아닐지라도 소소하지만 즐거움을 누리고 평온한 나름의 삶을 잘 영위하는 것은 여러면에서 열심히, 성실히, 또 배우고 연구하며 원만한 대인관계를 유지해온 때문이다.

그에 반해 나락에 빠져버린다거나 좋지않게 되는 이유의 가장 몹은 과욕과 불성실(불법, 나쁜 습관, 노력과 연구부족 등), 존중 배려하지 않는 인간관계이다.

좌충우돌의 젊을 때는 모르나 나이가 노후에 이르면 무엇을 이루고 얻으려는 욕심보다 마음의 평온을 통해 그동안 이룬 것을 토대로 누리는 삶을 갖는 것이 보통이다.

평온한 노후에 많은 것이 필요하지는 않지만 최소한 갖춰어야 할 요소가 있다. 무엇보다 건강이다. 또 걱정하지 않아도 될 정도의 재력,

삶을 견인할 소일거리, 마지막으로 배우자를 포함 대화를 할 친구나 지인 등이다. 이런 점에서 비록 뜻대로 되지 않는 것이 인생이라 하지만

지난 삶을 돌이켜보면 어느 한 때, 어느 상황이라도 소홀히 하지 않았어야 한다거나 잘못된 길에 있었던 점을 후회하기도 한다.

평안한 삶은 무엇보다 걱정이 없고 , 하루하루의 삶이 즐겁거나 보람있어 남의 어떤 것이라도 부러워하지 않을 상황이다.

많은 부, 높은 사회적 지위나 명예, 기타 어떤 것도 노후 평온한 삶을 보장하는 것이 아니다. 먼저 정신적 자세와 의지에 있다.

'사나운 개 콧등 아물날 없다'와 같이 과욕과 함께 불법과 나쁜 습관, 타인을 존중, 배려하지 않는 의식상황은 결국 굴욕의 삶으로 향하게 된다.

AI의 결론처럼 그 뜻과 방향을 잘 지키려 노력하는 삶이 결코 특별하지 않은 비결이다. '몰라서 안하는 것이 아니다'는 말, 왜 우리는 그렇게 하지 않는 것일까?

사진으로 보는 지구촌 소식

러 공습 건물서 부상자 구조하는 우크라 구조대

18일(현지 시간) 우크라이나 하르키우에서 구조대가 러시아의 미사일 공격을 받은 주거용 건물에서 부상 주민을 구조하고 있다.

"2029년 카를스루에에서 만나요"

17일(현지 시간) 중국 쓰촨성 청두에서 열린 '2025 월드게임' 폐막식에서 차기 개최지인 독일 카를스루에 대표단이 인사하고 있다. 개최국 중국이 금36, 은17, 동11로 종합 1위를 차지했고 한국은 금5, 은2, 동7로 17위로 대회를 마쳤다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사 설

80대 홍순환씨 평생 봉사활동

전주시 완산구 평화동 일성아파트 홍순환씨(81)의 평생 봉사활동이 칭송을 받고 있다. 그는 일반봉사 38년(1961~1999)과 전문자원봉사 23년(2000~현재) 등 지 금까지 60년 동안 봉사활동을 하고 있다.

장수 출생인 그는 1961년 전북 도내 어느 오지에서 봉사를 시작했다. 문맹 퇴치와 새마을운동에 앞장섰다. 교통질서 선도는 물론 공중화장실 청소는 기본이다. 특히 천변쓰레기 치우기와 횡단보도 캠페인은 중요한 봉사다.

경로당 화장실 청소도 마다하지 않았다. 수지침 및 쑥뜸 전문자원봉사는 지금도 하고 있다. 이미 오래 전에 자격증도 획득했다. 웃음치료와 지압 마사지, 질병예방 응급조치, 질병자가진단도 진행 중이다.

봉사 장소는 경로당을 비롯 장애인 복지관, 요양병원, 노인대학, 방과후 학교, 청소년 선도 등이다. 일상이 바쁜 가운데 학업에도 정진했다. 방송대와 대한예수교총신대, 선문대 등에서 교육학 석사와 박사를 수여했다.

1994년 참사랑운동협의회 90개 단체 발대식에서 참사랑 봉사왕 총회장에 추대되기도 했다. 세계일보 아프리카 통신원과 조사위원을 역임했다.

현재도 전북 자원봉사 쑥뜸회장, 웃음치료사 강사, 대체의학 강사(대한노인회), 주례협회장(다문화 봉사주례), 민족순결운동본부 전북공동대표, 소말리아 아프리카 후원회장 활동을 하고 있다.

자랑스러운 한국 명인 대상, 전북 원로 봉사 대상, 전주시민 모범 공로상 등을 수상했다. 저서는 '한국을 만들어 가는 사람들', '조국을 잃어버린 사람들', '아버지와 약속' 등이 있다.

제17회 한국문화예술종합진흥협회 정기전

제17회 사단법인 한국문화예술종합진흥협회 '꿈의 대화' 정기전이 8월 8일부터 14일까지 전북예술회관 1층 기스락 1-2실과 차오름 3실에서 열렸다.

주최는 (사)한국문화예술종합진흥협회, 후원은 전북특별자치도, 전북특별자치도의회, 한바탕전주, 그리고 동북아 미술협회 등이 했다.

출품 작가는 모두 87명이다. 특히 전시는 8월 17일부터 24일까지 전주를 떠나 부산시청 전시실에서도 열렸다. 이번 전시는 전국 각지에서 활동하는 작가들의 손길과 마음이 모여 이루어졌다.

그 따뜻한 마음이 없었다면 불가능했을 것이다. 협회전(展)은 지난 2009년 제1회부터 제13회까지 꾸준히 동행전을 개최했다. 제14회는 '그 안에 붓다', 제15회 '그림 속의 언어', 제16회 '내면의 빛깔' 등의 전시명으로 전시회를 가졌다.

한 점의 그림이 건네는 감정은 말보다 깊고, 공감은 지역도, 세대도 시대도 뛰어넘는다.

협회전은 감성적이고 현대적인 예술의 언어를 통해 시대와 함께 호흡하며, 국민과 함께 숨 쉬는 예술을 지향한다. 특히 전국의 여러 지역을 순회하며 예술의 씨앗을 널리 전하고 있다.

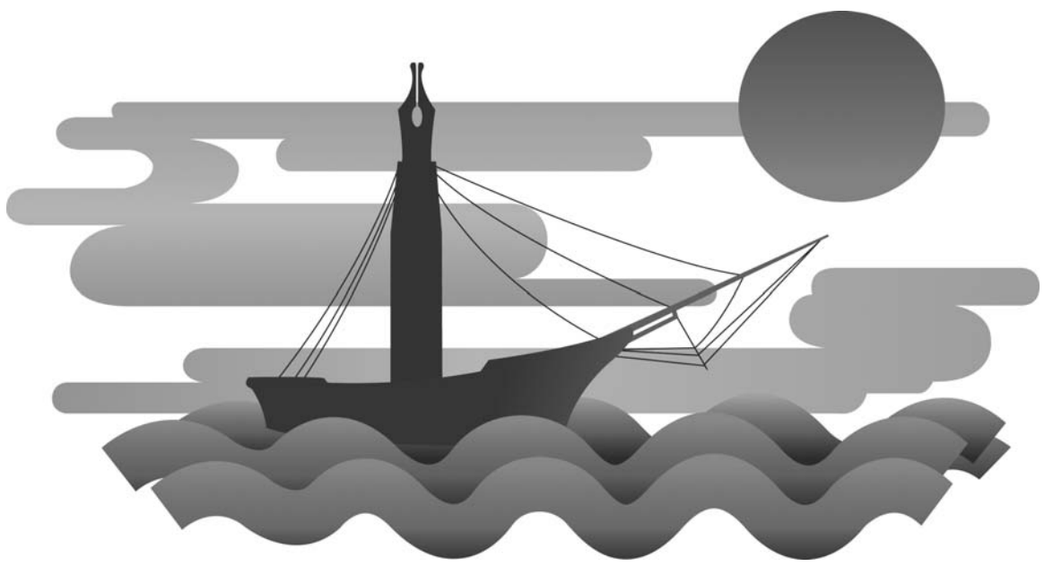
지역마다 다른 빛과 색이 모여 더 넓고 깊은 울림이 되고 있다.

우리는 각자 저마다의 꿈이 있다. 그 꿈은 우리 모두 공통의 꿈이기도 하고 개별적인 꿈이기도 하다.

작가들은 한 사람의 예술인으로서 그림이 사람의 마음을 어루만지는 힘을 믿는다. 정유진 협회 이사장은 "그림은 때로는 위로가 되고 때로는 잊고 있던 꿈을 다시 꺼내게도 해준다"고 말한다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일