

노년의 의미, 삶을 완성해가는 새로운 시작

가수 노사연의 노래 '바람' 가사 중 '우리는 늙어가는 것이 아니라 익어가는 것'이라는 구절이 있다. 이 노래가 오랫동안 많은 사람들의 심금을 울리며 사랑받는 이유는 누구에게나 다가올 노년에 대한 공감대를 형성하기 때문일 것이다.

노년기에 삶의 의미를 찾는 것은 단순히 이전 직업이나 활동 영역에서 벗어남에 그치는 것이 아니라, 자신의 삶을 다시 설계하고 새로운 가치와 보람을 만들어 가려는 노력에서 시작될 것이다. 누구나 은퇴를 하면 수행해 오던 사회적 역할을 내려놓으면서 자연스럽게 공허함이나 무기력감을 느낄 수 있다. 이러한 삶의 변곡점에서 중요한 것은 '나에게 의미 있는 일'을 찾는다는 것이다.

보상이나 성과와 관계없이 취미, 봉사, 학습 활동 등으로 자신을 충전할 수 있는 일을 찾아 스스로 존재 이유를 마련해야 한다. 현재의 자신 처지와 상황을 냉철하게 이해하는 일이 먼저일 것이다. 그동안의 삶이 완벽하지 않았다는 회한과 노후 준비에 대한 불안감을 떨쳐내고, 과거와 달라져 있는 자신을 수용하려는 노력이야말로 노년을 가치 있게 보내는 첫걸음이 될 것이라는 생각이다.

실제로 다양한 활동으로 활기차고 즐거운 생활을 이어갈 수 있다. 대표적으로 봉사활동이나 모임 활동 참여, 취미·문화활동 등이 있

을 것이다. 공공기관 자원봉사, 동호회 활동 등은 실제 생활과 건강에 도움이 되며, 새로운 사회적 역할을 통해 다양한 방식으로 의미와 보람을 찾을 수 있을 것이다.

의미 있는 사회적 활동은 노년의 가치를 더욱 높여 준다. 축적한 삶의 경험을 사회에 제공할 수 있는 계기가 되고, 개인적으로는 존재감과 성취감을 마주하게 된다. 멋진 노후생활이란 결국 '스스로의 삶에 만족하며 사람들과 건강하게 관계를 맺는 삶'이라 할 수 있다. 이는 단순히 경제적 안정만이 아니라, 몸과 마음의 건강을 챙기고, 자신이 좋아하는 취미와 배움을 이어가며, 다양한 사람들과의 관계 속에서 웃을 수 있는 생활일 것이다.

결국 노년은 단순히 시간이 흘러 마주한 시기가 아닌, 쌓아온 지식과 재능을 갖춘 자신을 재발견하고 이를 토대로 세상과 함께할 수 있는 가치 있는 열매를 맺는 시기이다. 결국 노년이란 늙어가는 것이 아니라 진정 익어가는 것이고 그렇게 되도록 노력하는 것에서 그 의미를 찾게 될 것이다.

@ 춘천미래동행재단 노후동행사업단 (2025. 10. 15.)
박정선 팀장 님