젊게 살수 있는 방법

아무리 오래 살아도 젊게 살지 못하면 의미가 없다

남자의 황금연령

여자는 30에서 40사이가 황금시대라고 킨제이보고서는 기록하고 있다. 그것은 성적으로 성숙하여 가장 왕성한 것을 말한다. 이에 대하여 남자는 17~18세를 정점으로 하여 20대에서 30대로 내리막길을 걷고 있다.

그러나 남자가 왕성한 정력을 가졌다고 하는 것은 생활의식이 가장 강하여 그때문에 성(性)의 에너지가 일(事業)의 에너지로 바꾸어 지는 시기를 말한다. 말하자면 머리가 가장 원숙해 지고 사상이 건전하게 되며 경험을 살려 지금까지 잘 안되던 일도 쉽게 이루어져 인간의 능력이 최고도에 이르는 때를 말한다.

그러던 이러한 남성의 황금년령은 몇 살즘인가하면 사람에 따라 얼마씩 다르지만 대개 40에서 50에 이르는 때라한다. 이때는 신체적으로 눈에 나빠지고 모발(毛髮)도 엷어지는 것이 보통이다. 그리고 어깨나 허리가 아픈 신경통이나 류마치스가 나타나고 피로감도 눈에 뜨이며 무엇 보다도 불쾌한 성욕감퇴가 나타나 마누라로부터 짜증을 듣게 된다. 또 잠도 깊이 들지 않고 새벽에 잠이 깨는 버릇이 생기는 것이다.

그리고 왕성하던 식욕도 그림자를 길게 늘어 뜨리고 닥아 서는데 점심때가 와도 할 수 없이 식당을 찾게 되는가 하면 정떨어지는 일의 하나는 비계살이 늘어나 배주변이 굵어지고 몸의 선이 없어지고 만다.

이러한 연령에 이르면 자기만성이 강하게 느껴져 청년은 늙기 쉽고 뜰앞의 오동나무잎을 생각하면서 인생의 가을을 느끼는 것이다. 사업이 순조롭게 발전을 보이고 인격적으로 완숙한 사람은 비록 적게 느끼지만 40이 되었을 때 느끼는 동요감은 모든 사람이 거의 같다고 한다.

공자는 40에 불혹(不惑)하고 50에 천명(天命)을 안다고 하였지만 이는 30에 입신(立身)을 하여 10년간 부지런히 노력한 결과 얻어진 것이다. 그

러나 보통 사람은 40에도 당황하면서 살고 있고 50이 되어도 인생의 참뜻을 알지 못해 괴로움을 당하고 있음을 알게 된다. 우리에게 40이 문앞에 와 있다고 할때 40을 수확의 가을이라고 생각했던 꿈은 하루 아침에 깨어지고 만다. 이제 40이 되었는데 어정어정 머뭇거리고 있을 때가 아니라고 하면서 술을 마시며 허세를 올리고 있지만 그사람의 얼굴에는 청춘의 죽음이 더욱 뚜렷이 나타날 뿐이다. 지금도 인생은 40부터라고 하지만 40은 괴롭고 위험한 시절인 것을 알아야한다.

60이 인생의 원숙기

그런데 40의 시기를 인생의 가을이라고만 생각하고 있어서는 안될 것이다. 주름이 지고 머리털이 빠진다고 해서 신체적으로 쇠약했다던지 머리속이 비어 활동할 수 없다는 것은 아니다. 단지 나이가 들었다는 증거가 될 뿐이다.

물론 체력은 22~23세를 고비로 하여 노동력이 떨어지는 것이지만 두뇌의 성장은 아직 계속적인 사실을 직시(直視)해야 한다. 60세가 정신생활의 가장 원숙한 시기라는 실험결과가 있다.

히트킨 교수가 지은 「인생은 40부터」라는 책에는 다음과 같은 글이 있다「희망을 잃은 현대의 조로자(早老者)들은 스스로 인생을 단축시키고 있다. 기계문명이 발달한 현재는 완력보다 두뇌의 힘을 중요시한다. 그러므로 청년들은 점점 쓸모가 없게 된다. 옛날처럼 청년 만능주의가 아니고 사상이 원숙하고 경험이 풍부한 연장자(年長者)를 중시해야 한다. 인생은 40에서 비로소 한 사람이 되는 것이므로 진짜 인생은 40에서 시작하는 것이다. 노력을 적게 들이고 많은 즐거움을 얻는 생활은 40이후에 가서야 맛볼 수 있는 것이다.

그러므로 40부터 시작하는 인생을 위해서 청년들은 그때까지 충분한 수양과 훈련을 쌓지 않으면 안된다. 결코 일찍 이름을 날리려 하지 말고 착실하게 움직여 행복스런 40세를 맞아야하는 것이다.

이러한 사정은 여자에게도 마찬가지다. 경년기에 들어 섰다고 해서 여자의 할일이 끝났다고 생각해서는 안된다. 진짜 여자의 생활도 40부터 시작하는 것이다. 여자의 할일이 어머니가 되는 것만이라고 해서는 안된다. 여자가 두뇌적인 인간으로서 할 일을 한 사람은 모두 40을 지나서 시작했다.

인생의 즐거움도 삶의 보람도 40부터다. 어버이가 되는 것도 40까지다. 40까지는 아이들에게 독립자영(獨立自營)의 길을 열어 주어야 한다. 40부터의 즐거운 시기를 아이들을 위해 소비해서는 안된다. 40을 지난 인생의 여행이 건강하고 즐거우면서 오래 지속되어야 하는 것이다.

40은 확실히 인생의 한 이정표(里程表)임이 사실이다. 그러나 그 이정표는 낙엽의 가을이 아니라 결실의 가을을 가르키는 것임을 알아야 한다.

로맨스 그레이의 효능

40대의 육체적 변화는 그것을 초로(初老)라고 하여 걱정을 하는 모양이지만 생활에 필요한 장기(臟器)의 쇠퇴는 60이 되어야 나타난다. 그러므로 40대의 걱정은 신체적인 것이라고 하기 보다는 정신적인 것이라 할 수 있다.

예를들어 신경통이라 하거나 피로감, 성욕감퇴, 또는 불면, 식욕부진 등이 모두 정신적인 것이다. 50을 앞에 두고 인생의 마지막 여정을 가고있다는 비장한 마음이 정신적으로나 육체적으로 큰 변화를 가져오는 것이다.

그런데 문제가 되는 것은 40대나 50대의 초로신사(初老紳士)들이 손녀같은 소녀들에게 사랑을 구하는 일이 있는데 이 행위가 과연 육체적으로 젊음을 유지하는데 도움이 되는가 하는 것이다. 이것은 아직도 젊기 때문에 사랑을 하는 것인가 또는 사랑을 하고 있기 때문에 정력이 왕성한가는 명백하지 않지만 생리학적으로 말하면 사랑을 해도 포화되지 않도록 조금은 불만족스러운 것이 젊음을 유지하는데 좋다고 한다. 40대의 여자가 의동생을 데리고 다니는 것이 보기 흉하지만 늙음을 방지하는 효과가 있다고 하는데 남자에게도 같은 이론이 성립한다.

자기 분수대로 살 줄 알아야

나이가 들면 무리(無理)가 통하지 않는다고 하는데 사실 그대로다. 젊을 때와는 달리 신진대사도 늦고 피로회복도 늦다. 상처가 나도 오래 걸린다. 그러므로 40이 넘으면 어떤 일에도 여유를 남겨 놓고 정열을 쏟아야 하고 아무리 바쁜일이라도 과로에 지치지 않도록 충분한 휴양을 취해야 한다.

일하는 사이 사이에 쉬는것도 좋고 일을 바꾸어 기분전환을 하는 것도 휴양이다. 또 일찍 잠자리에 들어 편히 자는 것이 피로회복을 위한 휴양으로는 가장 좋다. 정신적으로 쌓이는 피로는 주말레크레이션(낚시, 골프, 하이킹, 정구등)이 효과가 있다.

자기 분수에 맞게 일하고 젊은때 생각대로 자기 자신을 몰고 가서는 안된다. 이것은 정신적인 것은 물론 신체적인 것도 마찬가지다. 40대의 초조는 자기 분수를 잊어 버리고 젊은 사람처럼 달리고 싶은데서 생기는 것이다. 그러므로 8부 인생이 건강하고 정력적인 남성을 만든다는 것을 알아야 한다.

죽을때까지 일을 할 수 있어야 장수(長壽)한다고 말할 수 있다. 사람의 두뇌나 손발도 기계와 마찬가지로 쓰지않고 내버려 두면 폐물이 되고만다. 아무일도 하지 않고 꺼져가는 불처럼 허약한 인생으로 장수를 누린다고 해서 무슨 소용이 있겠는가. 활동력을 유지하면서 오래 살아야 하는것이다. 70이 넘어도 젊은이 못지 않게 활동력을 가진 노인을 보고 놀라워하는 사람이 있지만 그 노인은 영양뿐만 아니라 일에 흥미를 갖고 정신적으로 건강된 생활을 즐기고 있는 것이다.

40대 이후의 적에 조심

40를 지나면 뇌일혈과 암이라는 적을 만나기 쉽다. 이 두가지 병을 피할 수만 있다면 오래 살 수가 있다.

뇌일혈은 혈압이 높은 것이라고 생각되나 혈압은 200이 되는 사람도 아무일 없는데 150정도가 쉽게 쓰러지는 수가 있다. 혈압을 높이는 원인은 과로, 심한 마음의 괴로움, 변비, 신장염, 간장염, 폭음 폭식, 심한 성교등이고 혈관벽의 축소원인은 매독, 지방음식, 담배등이라고 한다. 뇌일혈은 혈압이 문제가 아니라 동요가 심한 움직임이 위험하다. 격심한 성교는 복상사(腹上死)등으로 뇌일혈의 원인으로 유명하지만 일찍 늙는데도 성생활의 영향은 크다. 조금만 기운이 없다고 느끼면 홀몬제나 최음제(催淫劑)를 사용하는 것은 역효과를 가져올 뿐이다. 마음과 몸을 젊게 하려면 정신적으로 젊은 친구를 사귀고 취미를 살려 여러가지 흥미와 욕망을 채워가는 것이다. 다른 사람의 행복을 질투하지 말고 자기 생활속에서 즐거움을 발견하는 것이야 말로 건강하고 젊은 인생살이가 아닐수 없다.

지나간 100년과 앞으로의 100년

지나간 1세기 동안 세상은 어떻게 변했을가. 오늘날의 문명을 오게한 결정적인 요인은 무엇이었을가. 그리고 그런 결과를 오게 했던 인간의 발명품은 어떤 것이었을까.

앞으로 100년간, 또 어떤 변화가 올것이며, 어떤 발명을 인류는 하게 될것인가.

이러한 의문을 풀기위해, 1967년, 미국 뉴저지 주『호보켄』에 있는 유명한 토목회사 『코이펠 · & 엣서』회사는 그의 창립 100주년을 기념하여 회사의 임원과 미국의 저명한 기술자, 기술교육가 수백명을 상대로 의견조사를 실시했다. 즉 1867년이후 대표적인 기술상의 발전이 무엇인가 하는 문제와, 앞으로 100년후 가장 중요한 진보가 예상되는 기술분야를 물은 결과, 별표와 같은 결과가 나왔다.

과거 100년간의 10대 업적	앞으로 100년간 크게 발전할 10개 分野
1. 비행기	1. 수 송
2. 원자로	2. 새로운 에너지와 동력원(動力源)
3. 전 화	3. 자연보호와 오염관리
4. 가소린 · 엔징	4. 생물의학
5. 백열 전구	5. 통 신
6. 트랜지스타	6. 신제품과 신 재료
7. 미분해석기(微分解析器)	7. 우주 기술
8. 테레비존	8. 해양학(海洋學)
9. 레 저	9. 도시 및 원격지(遠隔地)의 개발
10. 냉동(冷凍)	10. 식량생산과 유통