

과학문화의 목표는 장수문화다

글 | 박상철 _ 서울대학교 노화고령사회연구소장 scpark@snu.ac.kr

우리 나라가 급속도로 고령사회화하고 있는 현실에 대하여 많은 사람들이 우려하고 있다. 그것은 기본적으로 노인에 대한 부정적이고 비생산적이라는 이미지가 너무 강하기 때문이다. 이러한 상황에서 오히려 고령자에게 보다 새로운 기회를 주어 다가오는 장수사회의 주역이 되도록 전환하는 노력에 관심을 기울인다면 모든 위기가 새로운 기회가 될 수 있을 것이다. 그러기 위해서는 무엇보다도 과학기술의 역할이 클 것이며, 이러한 과학기술을 통하여 이전에는 상상도 못했던 새로운 개념과 문화의 세상을 창출할 수 있을 것이다. 이러한 측면에서의 새로운 인식과 행동을 결정하는 규범체계를 장수문화라고 정의해 본다.

생동성, 연계성, 독립성, 규칙성 등 강한 백세인

고령사회에서 고령인의 삶의 질을 고양하고 동시에 보다 효율적이고 생산적인 사회를 구축하기 위해서는 무엇보다도 고령자들이 비생산적이고 소모적이며 의존적인 계층이 아니라, 생산적이고 자립적이며 사회기여계층으로서의 역할을 담당하도록 유도하는 것이 절대적인 요건이다. 그러나 현재 대부분의 고령층은 과거의 고전적 산업체계에 젖어 있고, 급변하는 산업체계와 기술발전에 대한 인식과 경험이 부족하여 적응하지 못하고 있을 뿐 아니라, 사회적으로도 축출되는 위기를 맞고 있다. 그러나 이보다도 더욱 문제시 되는 것은 고령자 개개인의 참여의지 결여다. 스스로 참여하여 사회적 생산주체로서의 책임의식을 가진다는 것은 연령에 상관없는 인간으로서의 기본 조건이다. 따라서 장수문화의 본질적 목표는 연령에 상관없이 자기발전을 통하여 사회적 주체로서의 자긍심을 회복하고 인간의 존엄성이 단순히 늙었다는 이유로 손상되는 일이 없도록 하는 것에 있다.

살아 있다는 것은 변화이고 도전이다. 늙었다는 것은 삶을 포기한다는 의미가 아니라 변화된 환경에서 살아남기 위한 능동적인 노

력을 통하여 새로운 삶을 찾아가는 과정이라는 의미임을 되새겨야 한다. 따라서 장수문화의 주체자인 고령자 개인의 문제와 이를 지원하기 위한 사회의 문제로 나누어 보고 과학기술의 역할에 대하여 생각해 보자.

장수문화의 기본을 살펴보기 위하여 백세인들의 삶에서 공통적인 특성을 도출할 수 있다. 첫째, 장수인들은 연령에 상관없이 항상 움직이고 있다는 사실이다. 예나 다름없이 항상 움직이면서 일상의 삶을 지속하고 있다는 점이다. 바로 장수인의 제1 특성으로 이와 같은 생동성을 들지 않을 수 없다. 둘째, 장수인들은 항상 가족이나 이웃과의 관계를 적극적으로 유지하기 위하여 최선을 다하고 있다는 점이다. 동년배 친구가 없어도 이삼십년 젊은 이웃들과 어울리기 위하여 노력하고 독거노인은 동네 사람들이 찾아올 수 있도록 항상 준비하고 있는 모습을 보면서 장수인들의 제2의 특성으로 연계성을 들 수 있다. 셋째, 백세가 넘었으면서도 항상 자신이 하여야 할 일, 지켜야 할 일들에 대하여 자식들에게 의존하지 않고 적극적으로 판단하고 확인하는 모습을 보면서 장수인들의 제3의 특성으로 독립성을 들 수 있다. 넷째, 또한 백세인들에게 노래와 춤을 요청하면 이 분들이 흥에 겨워 즐거워하는 모습을 보면서 젊은 사람들 못지않은 뜨거운 감성을 가지고 있음을 보게 한다. 따라서 장수인의 제4의 특성으로 감동성을 들 수 있다. 다섯째, 백세 장수인들의 삶에 있어서 특징적인 점은 생활의 규칙성과 절제성이다. 항상 일정한 패턴의 삶을 규칙적으로 살아온 삶의 모습에서 자연의 규칙성과 순환성을 읽을 수 있다. 변함없이 항상 현재 진행형의 삶을 살아가는 백세장수인의 모습은 노화와 장수의 진정한 의미에서 생명의 진지함과 거룩함마저 느끼게 하며, 바로 이러한 생명을 간직하고 있는 한 마지막 순간까지 진지하게 삶을 확대 발전하여 나가는 것이 바로 장수문화에서 추구하고자 하는 방향임을 깨닫게 된다.

창조적 활동에 자신감 갖고 적극적인 사회활동을...

이와 같은 장수인의 삶을 보면서 일반 노인층의 생활 패턴을 보자. 일반 고령자들이 부딪치게 되는 가장 큰 문제는 과거체계에 의한 사회적 굴레에서 탈퇴하여 어떻게 하면 새로운 질서에 의한 시스템을 적극적으로 수용하는가에 있다. 이러한 태도변화의 기본조건은 하루라도 빨리 여전히 사회에 능동적으로 기여할 수 있는 주체로서의 자긍심을 회복하는 것이다. '내가 늙었으니까' 라는 자조적인 변명은 통용될 수가 없다. 따라서 고령 사회에 새롭게 정립되어야 할 장수문화의 핵심은 고령자가 수혜 받는 생활이 아닌 오히려 봉사해 주는 생활, 소비자가 아닌 생산자로서, 피동적이 아닌 능동적 주체로서의 위상을 확립하고 이웃과의 관계망을 강화할 수 있는 방안을 개발하는데 있다.

그리기 위해서는 우선 고령자 스스로가 자신이 살아 있다는, 그리고 살 수 있다는 분명한 의지를 가져야 한다. 산다는 것은 환경변화에 대한 적응이라는 생물학적 당위이다. 늙었다는 이유가 환경변화에 적응하지 못할 이유가 전혀 없다. 고령자도 주변의 변화를 감당하여야 한다. 자신의 사회적 기여를 위한 새로운 능력을 습득하는데 망설이지 말아야 하며, 변화된 세상을 두려워해서도 안 된다. 노화라는 생물학적 현상이 죽음에 이르는 전단계 과정이 아니라 생명체가 환경에 적응해 나가는 단계이며, 죽음에 대한 저항적 속성을 가지고 있음을 유념해야 한다. 고령자에게 의타심은 금물이다. 고령자들은 스스로 신체적 어려움을 견뎌내야 하고, 대외적 활동에 적극적으로 참가해야 한다. 나이가 들어서 퇴행성 질환이 많아지고 의욕이 떨어지고 신체적 부자유가 커졌을지라도 활동을 왕성하게 하도록 노력해야 하고 의타심을 배제해야 한다. 특히 생체내 조직들은 사용하지 않으면 위축되고 퇴행해 버리는 생명체의 신비를 분명하게 인지하고, 나이가 들어갈수록 보다 활발하게 신체를 적극적으로 스스로 움직이는 활동을 해야 한다.

그리고 고령자들은 창조적 활동에 자신감을 가져야 한다. 세계적인 문호, 작곡가, 예술가, 과학자들이 팔구십이 넘어서도 젊은이 못지않게, 아니 오히려 더욱더 왕성한 창조력을 발휘하고 있는 것을 볼 수 있다. 집안에서도 고령자들을 가족 일에 적극적으로 참여하도록 유도하여야 하며, 부자·고부간의 갈등을 두려워해서는 안 된다. 의견이 다른 것은 사고의 바탕이 다르기 때문이며, 서로 조화하려는 노력이 바로 장수의 첩경이다.

또한 고령자들은 적극적으로 사회활동에 참여하여야 한다. 고령자들을 오로지 연령이라는 조건에 의하여 일괄해서 사회적으로 차

단하고 차별화를 시행한다는 것은 엄청난 손실이 아닐 수 없다. 고령자들 스스로 강한 의지에 의한 사회참여가 우선되어야 하며, 이웃과의 관계망을 강화하여야 한다. 남과 어울릴 때는 받기만해서는 안 되고 줄 수 있어야 하며 서로 배려해야 한다. 그 동안 살아온 날도 많았겠지만, 앞으로 살아갈 날도 상당히 많이 남아 있음을 간과해서는 안 된다.

'세 가지 하자 원칙' 고려한 고령인 프로그램 개발

장수문화를 발전시키기 위해서는 함에 있어서 무엇보다도 고령인들의 능동적 참여를 유도하는 것이 절대적으로 필요하다. 고령자들이 나이가 들었다는 이유로 움츠러들지 않고 보다 적극적으로 자신이 할 일을 찾아서 사회에 기여하고 자신의 건강을 추구하도록 하는 것은 무엇보다도 필수적인 충분조건이 되고 있다. 바로 이러한 점에서 고령인들을 대상으로 한 모든 프로그램이 반드시 고려해야 할 점으로 세 가지 원칙을 제안해 본다.

우선, '하고 싶다' 원칙이다. 나이 드신 분들에게 여러 가지 프로그램들이 산발적으로 다양하게 제공되고 있으나, 상당수의 프로그램들은 오로지 편의상, 또는 재정상의 이유로 특별한 고려 없이 제공되고 있는 것도 있을 것이다. 그러나 고령자들이 스스로 적극적으로 참여하지 않는 한, 대부분의 프로그램은 일회성 행사로 그치고 말 것이다. 고령인세대의 취향에 맞는 문화적 요소가 가미된 프로그램은 그 효과가 극대화될 것은 자명하며, 지속적으로 영위될 것도 분명하다. 우리나라의 경우에는 고령인층의 보수성을 감안하여 보다 전통적인 문화를 바탕으로 한 의식주프로그램과 운동 및 취미프로그램이 개발되어야 할 것이다.

그리고 '할 수 있다' 원칙이다. 나이가 들어가면 우선 신체적 및 생리적으로 변화가 초래된다. 따라서 신체의 반사능이 저하됨은 물론 여러 가지 자극에 대한 반응력도 크게 감소된다. 그러나 상당수의 노인복지관이나 경로시설에서의 프로그램에서는 이러한 문제점을 심각하게 고려하지 않고 있으며, 일부 대중매체나 교육 프로그램에서도 일부 특수한 사람들의 면모를 강조함으로써 일반 고령자에게 부적절한 프로그램들을 제공하는 예들이 있다. 이러한 점에서 고령인들을 위한 프로그램은 무엇보다도 고령인들이 안전하게 할 수 있으며 또한 별다른 어려움 없이 따라 할 수 있도록 배려되어야 한다. 예를 들면 고령인 운동프로그램의 경우 유연성과 균형감을 증진시키면서 신체 각 부위에 고른 영향을 미칠 수 있도록 고령자들이 쉽게 할 수 있는 프로그램이 바람직하다.

마지막으로 '함께 하자' 원칙이다. 나이가 들어가면 외롭게 되기 마련이다. 함께 평생을 같이 했던 배우자도 떠나게 되고, 평생지기 친구들도 없어진다. 고령자를 대상으로 한 프로그램에서는 나이 드신 분들이 함께 할 수 있는 공간을 마련하고 함께 움직일 수 있는 프로그램을 개발하여야 한다. 함께 함으로써 나눔을 향유할 수도 있지만, 무엇보다도 서로에게 경쟁을 야기하여 적극성을 유도하고 건설적인 창의성을 높이고, 사회관계를 개선할 수 있는 점은 고령자를 대상으로 한 프로그램들에서 반드시 유념해야 할 사안이다.

이와 같은 세 가지 '하자' 원칙은 고령인들을 위하여 개발되거나 제공되는 모든 프로그램에서 반드시 유념하여야 하기 때문에 이를 고령인 프로그램의 '세 가지 하자 원칙' 이라고 한다.

UN은 마드리드 선언을 통하여 전세계적으로 급증해가는 고령자들의 인간적 존엄성을 보존하고 보다 나은 삶을 추구할 수 있도록 각국에 촉구하는 선언을 하였다. 이 UN의 고령자 권리 장전에서 강조되고 있는 점은 고령자에 대한 자기 계발 노력을 극대화함으로써 새로운 능력을 갖추도록 지원해야 한다는 점과 고령자가 자신의 삶을 향유할 수 있도록 안전한 보건으로 환경과 주거 및 사회 환경 등의 생활지원 분위기를 갖추도록 최선을 다하여 보장해 주어야 한다는 점이다. 그러나 이러한 UN 고령자 권리 장전 선언은 급증하는 고령인구에 관심을 가지고 이들의 삶의 질 향상을 위하여 전세계적인 노력을 하자는 선언적 의미는 있으나 본 선언문내에는 고령자층의 일방적인 복지만이 강조되어온 측면이 크다. 실제로 인간의 삶의 질과 행복지수를 고려하면 고령자의 경우에도 일방적인 받는 기쁨, 즉 수혜의 혜택보다도 오히려 베풀고 나누어 줄 수 있는 기쁨, 즉 공여자로서의 당당함이 보다 더 큰 기쁨과 보람을 가져올 수 있음에도 불구하고 이러한 측면에서의 고령자의 사회 참여와 봉사 간과되고 있어 아쉽다.

'능동적 2차적 고령사회' 가 바람직한 패러다임

고령사회를 대비하기 위하여서는 단순히 개인 차원에서의 건강, 재정, 능력의 준비만이 아니라 지역사회 수준의 준비도 매우 중요하다. 우리 나라의 경우 대부분의 지역사회가 급속도로 고령사회화하고 있기 때문에 이에 초래되는 사회적·문화적·생태적 환경의 변화를 보다 효율적으로 대응할 수 있도록 대안을 강구하는 일은 매우 시급하다.

고령사회를 1차적 고령사회와 2차적 고령사회로 굳이 구분하는 이유는 개발도상국가들에서 나타나는 도시화 현상으로 인하여 청

장년층의 농촌지역사회 이탈, 도시 이입 현상으로 초래되는 간접적 고령사회가 나타나기 때문이다. 1차적 고령사회 또는 직접 고령사회는 지역주민들의 순수한 장수에 의하여 초래되는 능동적이고 진정한 고령사회를 의미한다. 반면 2차적 고령사회 또는 간접 고령사회는 청장년층의 지역사회 이탈로 인한 피동적 2차적 고령사회와 한편으로는 외부의 고령층인구가 새롭게 찾아들어 오면서 형성되는 능동적 2차적 고령사회가 있다. 지역사회가 진정한 의미의 1차적 고령사회로 발전되면 그 지역은 장수지역으로서 집중적 부각을 받을 수 있을 것이다. 그러나 우리 나라 농촌사회에서 흔하게 나타나는 고령화 현실은 2차적 피동적 고령사회로서의 특성을 여실히 보여주고 있고, 그 결과 그러한 지역은 사회적·산업적으로 많은 문제를 일으킬 뿐만 아니라, 지역주민들의 의식구조 및 생활 패턴에까지 부정적 영향을 크게 주고 있다.

이러한 지역사회는 문제점을 극복하기 위해서 오히려 보다 능동적인 노력을 통하여 고령인들이 만년을 향유하기 위하여 외부에서 찾아 들어오는 새로운 의미의 2차적 고령사회로 발전시킬 필요가 있다. 능동적 2차적 고령사회는 현실적으로 수많은 농촌지역의 복잡한 문제를 해결하는데 가장 바람직한 패러다임일 수밖에 없다. 따라서 현재 문제가 되고 있는 피동적 2차적 고령사회를 새롭게 개혁하여 바람직한 미래 고령사회로 발전해 나가는데 정책적으로 심각하게 고려하여야 할 사안이다.

이상적 고령사회를 건립하기 위해서는 각 지역사회는 지역 고령자의 능력을 극대화하여 고령자가 지역사회의 능동적·생산적·참여적 일꾼으로서 인생의 후반부에 인간으로서의 존엄성을 지키며 높은 삶의 질을 향유할 수 있도록 다음의 세 가지 요건을 준비하여야 한다. 먼저 안전보장이 최우선이다. 나이가 들어 갈수록 사람들은 건강과 사회 안전 시스템에 대한 불안감이 커지게 마련이다. 해당 지역사회는 건강 보전에 대한 위협요인을 적절하게 대응할 수 있다는 인식이 확립되어야 한다. 고령사회에서 갈수록 늘어나는 각종 장애와 질환, 응급상황에서 처치를 받을 수 있다는 보건상의 안전뿐 아니라 전기·수도·통신·교통 등의 사회적 환경적 요건도 만족스럽게 보장되어야, 지역사회가 고령인들의 삶을 향유할 수 있는 곳으로 발전될 수 있다.

다음은 문화의 충족이다. 고령층으로 갈수록 젊은이들보다 시간적으로 여유가 있기 마련이다. 따라서 삶을 향유할 수 있는 각종 문화 프로그램의 개발은 절대적으로 필요하다. 아울러 지역이 갖는 고유한 전통을 문화적으로 발전시킴으로써 지역주민들에게 궁지

를 심어주고 대외적 관계를 개선하도록 노력하는 것이 필요하다. 뿐만 아니라 이웃과의 관계를 강화하는데도 가장 효율적인 방안이 될 수 있다. 그리고 반드시 생산성 시스템 개발이 필요하다. 고령층이 보다 능동적이고 적극적이며 의미 있는 삶을 살기 위해서는 지역사회의 생산시스템에 참여해야 한다. 연령제한이라는 사회적 굴레를 벗어나 보다 주도적으로 사회참여 일꾼으로서의 삶을 위해서는 단순한 향유의 삶이 아니라 생산적 삶을 추구해야 한다. 그러하기 위해서는 이러한 고령인들에게 다양한 교육 프로그램을 이용한 재교육도 필요하고, 지역사회의 각종 프로그램에 봉사적으로 참여할 수 있는 기회를 확대하여, 고령인 개개인이 사회에 헌신하고 아직도 필요한 존재로서의 의미를 느낄 수 있도록 하여야 한다.

고령자를 움직이게 하는 '인간중심 과학기술'

고령사회 대비 삶의 질 향상을 위한 과학기술체계는 무엇보다도 인간중심 과학기술로서 건강, 안전, 환경을 위한 과학기술과 인구의 고령화, 사회변천에 대응하는 과학기술의 개념이 융합되어 고령사회를 위한 과학기술로 발전할 필요가 있다. 고령사회의 삶의 질 향상을 위한 과학기술은 추진방향이 대상자가 고령층임을 감안하여 고령인들의 일상생활, 삶의 질, 욕구, 심리상태, 건강상태 등에 적합한 과학기술로 발전해야 함은 너무도 당연하다. 그리고 고령사회에 필요한 과학기술을 새롭게 분류하여 체계화하는 노력도 시급하다. 보건의료 안전, 문화충족, 그리고 생산성 증진을 위한 과학기술을 구체화하고 종합화하는 노력이 필요하다. 이러한 과학기술은 바로 국민들의 일상생활에 직접적으로 영향을 줄 수 있을 것이며, 이러한 과학기술 증진이 효율적으로 이루어진다면 그 효과는 매우 클 것은 너무도 자명하다.

장수문화의 구체적 프로그램에는 개인을 위한 의식주, 건강, 취미활동, 기호 등이 포함되고, 사회적으로는 인간 대 인간의 관계에서 비롯되는 다양한 측면의 제도와 관습이 대상이 될 것이며, 환경적으로는 지역사회의 자연조건은 물론 생활공간 및 공동시설, 기구 등의 인위적 조건 등도 모두 포함되어야 한다. 그러나 장수와 관련해서는 너무도 많은 사이버 정보가 만연하고, 특히 의학과 관련하여서 검증되지 않은 정보들이 급증하고 있으며, 여러 가지 부적절한 의술들이 사회 전반에 파급되어 많은 부작용을 우려하지 않을 수 없게 되었다. 그러기 때문에 장수문화는 인간중심 과학을 토대로 하여 정립되어야 한다. 인간중심 과학기술은 보다 적극적 사회참여를 위한 실천적 과학이어야 하며, 공익성이 강조되는 공공을

위한 과학이어야 하고, 과거의 학제 중심적 경향을 탈피한 다양한 학제들이 협동하여 조화로운 발전을 기하는 연계성의 과학이어야 한다.

이러한 장수사회에 직간접적으로 영향을 미칠 수 있는 과학기술 체계를 장수과학이라고 정의할 수 있다. 장수과학은 바로 인간을 위한 과학의 핵심으로서 장수고령사회를 대응하는 가장 중요한 과학기술로서 이러한 목적에 부합한 구체적 프로그램들이 기획 추진되어야 한다. 아무리 어떠한 과학기술이 발전하더라도 그 궁극적 목표는 바로 인간을 보다 더 건강하게, 그리고 더 오래 살 수 있도록 함에 있음은 부정할 수 없다. 바로 이러한 측면에서 과학기술에 보다 더 인간성을 부여하고 삶의 질적 개념을 강화하여 도입할 필요가 있다.

따라서 미래고령사회에 보다 더 많은 사람들이 건강하게 장수하며 삶의 질을 구현하기 위한 과학기술의 요체는 어떠한 것이어야 할까. 가장 중요한 핵심적 개념은 바로 고령사회를 대비하여 고령자들이 보다 적극적으로 움직일 수 있도록 한다는 점이다. 고령자들의 몸과 마음을 더욱 활발하게 움직일 수 있도록 과학기술이 보장해 준다면 고령사회의 많은 숙제가 해결될 수 있을 것이다. 고령자들이 스스로 움직이고 싶어해야 하며, 기업이나 지역사회는 고령자들이 움직일 수 있도록 도와야 하며, 정부는 시대적 발전에 대응하여 고령자의 활동을 극대화할 수 있는 사회적 시책과 과학기술 발전을 도모하여야 한다.

문화적 사회적 측면에서도 그렇지만 과학기술이 적극적으로 참여하여 고령사회에 대응하기 위해서는 고령자를 움직이게 하는 최선의 방안을 강구하여야 한다. 연령에 상관없이 보고 듣고 느끼는 감성을 유지하게 하고, 생각하고 판단하는 능력을 유지해주어야 하며, 걸어 다니고 뛰어다니는 일을 가능하게 해 주어야 하며, 지역사회에 참여 봉사할 수 있는 방안을 마련하여야 하며, 동시화된 세상의 문화를 향유할 수 있도록 도와주어야 하며 사람과 사람이 따뜻하게 만날 수 있는 공간을 마련해주어야 한다. 바로 이러한 목적을 위하여서 과학기술이 해야 할 일은 너무 많다. 이러한 노력을 체계화하여 고령자들을 적극적으로 움직이도록 한다는 의지를 담은 '움직이는 어르신 캠페인'을 종합적으로 추진할 필요가 있으며 과학기술은 '어르신 움직이게 하는 과학기술'로 정립할 필요가 있다. ㉔



글쓴이는 서울대학교 의대 졸업 후 동대학원에서 박사학위를 받았다. 서울대학교 연구처장, 한국노화학회 회장, 국제노화학회 회장 등을 지냈다.