

자기계발, 노인들의 자기계발, 삶의 또 다른 시작

나이가 들면 배움은 멀어지고, 이제는 설 때라는 생각이 앞서기 쉽습니다. 그러나 실제로는 노년기에 접어들수록 자기계발의 가치가 더욱 커집니다. 자기계발은 단순히 새로운 지식을 쌓는 일이 아니라, 마음을 젊게 하고 삶에 활력을 불어넣는 길이 되기 때문입니다.

평균 수명이 길어진 요즘, 은퇴 이후의 시간은 인생의 새로운 장과 같습니다. 이 시기를 단순히 여유롭게 보내는 데 그치기보다는, 그동안 미뤄두었던 배우고 싶은 일들을 하나씩 시작해 보는 것이 좋습니다. 그림을 그리거나 악기를 배우고, 외국어 공부나 스마트폰 활용을 익히는 일 모두 자기계발의 훌륭한 예입니다. 작은 변화가 일상에 큰 활력을 불어넣어 줍니다.

또한 배움은 건강에도 좋은 영향을 줍니다. 새로운 것을 익히는 과정에서 뇌가 자극을 받아 기억력이 향상되고 치매 예방에도 도움을 줍니다. 무엇보다 목표를 세우고 이루어가는 경험은 자신감과 자존감을 키우며, 함께 배우는 사람들과의 교류는 외로움을 덜어주고 사회적 관계를 넓혀줍니다.

중요한 것은 완벽하게 배우는 것이 아니라 즐겁게 배우는 것입니다. 속도보다는 꾸준함이 중요하고, 결과보다는 과정 속에서 얻는 기쁨이 더 큰 의미를 갖습니다. 배움을 통해 얻은 경험과 지혜를 가족이나 이웃과 나누는 순간, 그 가치는 더 깊어집니다.

노년의 자기계발은 사치가 아니라 행복하고 건강한 삶을 위한 필수 요소입니다. 늦었다고 생각할 때가 바로 시작하기 좋은 때입니다. 오늘 한 걸음을 내딛는 용기가 내일의 삶을 더 풍요롭고 아름답게 만들어 줄 것입니다.

@ 춘천미래동행재단 노후동행사업단 (2025. 9. 15.)

참여자 최용주 님