

## 건강한 가정과 노후생활

글 진수연 사무장

### 가정은 다음 세대를 위한 준비와 진행과 결과를 낳는 장소이다.

자녀를 낳아서 고생을 하며 키우는 목적은 가문의 대를 잇는 연결 과정이다. 과연 이민 가정에서도 그 과정은 계속 이어지는 것일까? 가정은 변하고 있다. 지금 현재 내가 행복하고 만족을 하면서 살면 다음 세대를 위한 고생을 할 필요가 없는 것이다. 특히 혼자 독신으로 사는 사람들이 늘어나고 있고 자녀를 낳지 않는 경우도 있지만 자녀를 낳아도 하나로 만족하고 더 이상 낳지 않다가 그 자녀가 병으로나 사고로 다음 세대를 이어가기 전에 죽음을 맞이한다면 세대는 여기에서 끊어지는 것이다.

건강한 가정이란 어떠한 모습일까? 같은 사람이 없듯이 각 가정도 그 모습은 다르다. 물론 원리 원칙이라는 것이 있지만 그 원리 원칙을 가정에 적용할 수는 없다. 그 만큼 신축성이 있어야 하는 것이다. 계속적인 사례 연구가 필요한 것이다. 사례마다 다르게 적용이 되는 것이다. 건강한 가정은 어떤 모습일까? 가족들이 서로 신뢰하고 독립적으로 각자의 역할을 잘 감당하고 존중하고 경계선을 그어서 성장하도록 열어 줄 필요가 있다. 젊은 사람들이 가정이나 가족에 대해서 어떻게 생각하고 있나 궁금하다. 과연 우리가 생각하고 있는 전통적인 가정의 행동을 그대로 생각하고 결혼을 하고 가정을 이룰까? 가장 기본적으로 갖추어야 할 조건은 무엇일까? 인간은 혼자 사는 것이 아니니까 누군가와 함께 사는 법을 알아야 하지 않을까? 부모들이 자녀를 양육하는 데 있어서도 아무리 잘 키웠다 하더라도 그것은 사회에 나가서 다른 현상으로 나타날 수가 있다. 사회에 나가서 점검을 받는 것이나 다름 없다. 자녀와의 싸움에서 이기는 부모가 많지 않다. 자녀들이 그 만큼 더 영악하고 힘을 가지고 있다. 그 만큼 변화에 민감하고 변화해야 한다는 생각이 앞서기 때문에 세대에 잘 적응을 하는 것이다. 물론 자녀들이 자신들만 믿고 부모를 존경하지 못하고 따르려고 하는 마음이 없으면 그들은 자신의 세계에서 나오지 못하고 그 속에 갇히게 된다. 자녀들은 뒤로 물러서지 못한다. 앞으로 나가는 것, 자신의 의견과 생각과 행동을 관철시키는 것에만 힘을 쏟는다. 가족의 의미가 약해졌다고나 할까? 가까이서 살고 가족의 가문이나 뿌리를 중요시하게 되면 가족과의 연관이 깊지만 그렇지 않을 경우에는 서로 연결이 되어 있는 것만으로 만족하는 경우도 많다. 차라리 가까이서 서로의 마음을 나누고 시간을 같이 보낼 수 있는 사람들이 더 친밀감을 느끼는 경우가 많다. 만에 하나, 천에 하나, 한 가정에 이상이 와도 그 여파는 크다. 그것

이 밖으로 드러나는 과정이 힘들었을 뿐만 아니라 드러난 이상 그것을 제 자리로 돌릴 수는 없다. 한 가정에 연결된 다른 많은 사람들이 영향을 받는 것이다. 가족들이 많이 고통을 받고 있고 아파하고 있다. 치료나 치유를 받아야 하지만 몰라서 그렇기도 하고 평상시에 의사를 찾아가서 자신의 신체적인 상태를 점검을 받고 조금이라도 이상이 있으면 찾아가서 진단을 받듯이 정신적인 상태나 관계에 대해서 정기적인 진단을 받을 수 있는 제도적인 장치가 있었으면 좋겠다. 평균 수명이 길어지면서 인간 발달 단계를 정의하는데 다른 단계, 아니면 한 단계를 더 넣어서 재정립해야 할 정도로 인간은 수명이 길어졌다. 가장 중요한 것은 건강하고 행복하게 살아가야 하는데 아픈 모습으로 주변의 사람들에게 폐를 끼치면서 살아간다는 것이 과연 바람직한 것인지 다시 생각해 보는 사람이 많다. 건강한 가족과 노후 생활이 과연 연관이 있을까? 어르신네들이 임버릇처럼 던지는 말들이 있다. 이제 내 노후를 자녀들에게 맡기지 않는다고... 언제부터 그런 말들이 보편화되었을까? 내 노후는 내가 책임을 져야 한다고... 과연 나와 뜻이 맞는 자녀가 있을까? 내 유산을 바라고 나한테 잘하는 것일까? 셀 수 없는 질문들만 난무한다. 또 다른 말들이 들려온다. 자녀들이 결혼해서 잘 살기만 하면 되지, 무엇을 바래? 과연 무엇을 바라는 것일까? 효도? 부모에게 잘 하는 것? 좋은 관계를 맺고 사는 것? 아직도 자녀들만을 위해서 사는 사람들이 많다. 그것은 본능일까? 저절로 그렇게 될까? 베이비 부머 시대까지만 이런 현상이 있고 그 다음에는 사라지는 것일까? 요즈음은 가족이기 때문에 시간이나 정력이나 돈을 들여서 돌봐주어야 한다는 개념은 사라져 간다. 차라리 정부나 돈을 지불해서 정식으로 케어를 받을 수 있는 기관을 사람들은 더 의존하는 편이다. 노인들은 살아온 연륜이 있어서 그냥 살아온 모습대로 살게 해야 한다고 하지만 물론 세포가 생성되는 것보다 죽어가는 것이 더 많아서 변화에 적응하는 것이 느리고 힘든 것은 사실이다. 하지만 만약에 어떠한 변화인지, 그 변화의 강도에 따라서 자율적으로 변화하려고 하는 의지가 있다면 사람은 누구나 변화가 가능하다. 노후 생활이 어떠해야 하는지 많은 연구가 있는 것은 아니지만 건강한 노후 생활을 위한 핵심이나 강의는 자주 열리고 있다. 신체적인 건강이나 질병에 초점을 맞추고 있지만 가족 관계나 다른 사람과의 관계에서 오는 건강한 삶의 모습에 좀 더 초점을 맞추어야 할 것이다. 이제 자녀는 노후의 보장이 아니다. 자녀는 키울 때의 재미와 보람과 다음 세대를 이어 준다는 자부심으로 끝나는 경우가 많다. 이제는 자녀에게 기대지 못한다는 한숨이 있을 뿐이다. 노후 생활, 나이가 들어 간다는 것을 받아들이고 건강이 허락 되는대로 활발하게 사회 생활을 하면서, 기력은 약해지지만 질병으로부터 자유롭고, 가족들과의 정기적인 만남과 하루 생활에 행복함과 편안함을 같이 가질 수 있다면 잘 사는 것일까? 이 세상이 나만 잘 살고 잘 먹고 잘 쓰는 것이 아니라 다른 사람들과 나와는 다 연결되어 있는 것이다. 다른 사람들이 잘 살면 잘 살 수록 행복한 것이다. 이번에 세월호 사고를 보면서 세상에 나만을 생각하면서 많은 다른 사람을 희생시키거나 죽음으로 몰아내는 사람들이 줄어들었으면 좋겠다는 바람이 있다. 다른 사람을 위해서, 다른 사람들과 잘 살려고 노력하는 사람이 늘어날 수록 좋은 세상이 될 것이다. 이민 사회에서는 핵가족으로 조부모와의 관계가 소원해 있고 부모와 자녀세대만 관계를 맺는 경우가 많아서 세대가 단절되어 있는 모습이다. 하지만 평균 수명이 100세 가까이 연장되고 있기 때문에 삼대가 아닌 사대를 이어가면서 서로 관계를 맺는 경우가 적지 않다. 가족의 뿌리, 민족의 뿌리는

자녀들을 정신적으로나 정서적으로 안정을 시켜주고 외로움으로부터 벗어나고 자신감을 심어주고 성공적인 삶을 살도록 이끌어 준다. 현대에 이상적인 가정이라는 것이 과연 존재할까? 단지 우리는 앞날을 예측할 수 없을 정도로 위기 상황을 많이 만나기 때문에 가정도 딱 정해진 관념이 없다. 건강한 가정으로 가족들이 서로 신뢰를 하고 대화 소통이 잘 되며 상처를 주고 받아도 서로 용서를 하면서 건강하게 사는 것이다. 따라서 가정 안에서 자체적으로 치유를 하게 된다. 가정이 아무리 깨지고 복잡하고 불안정하더라도 가정은 인간을 바르고 건강하게 키워주는 보금자리이다. 건강한 가정이 건강한 사회를 만들고 건강한 세계를 만드는 토대이다. 따라서 건강한 가정을 지키기 위한 캠페인은 꾸준히 이루어져야 한다. 그러기 위해서는 위기 상황이나 어떠한 조건에서도 상담 교육을 계속 받을 수 있는 제도적인 장치가 필요하다. 건강한 가정과 노후 생활은 별개인 것 같아도 서로 연결이 되어 있다. 왜냐하면 건강한 가정에서 자란 우리의 후세들이 사회를 건강하게 이끌고 가는 가운데 우리 각자도 우리의 노후 생활을 준비하며 건강하게 살아가게 된다. 즉 우리의 노후 생활을 더 안정되고 풍부하게 살아갈 수 있도록 보장해주는 건강한 가정들이 많고, 제도적으로 안정되고 풍부하게 살아갈 수 있도록 뒷받침이 된다면 가장 바람직한 사회가 될 것이다.

가정이 건강하나, 아니냐를 판단할 수 있는 기준은 없다. 그러나 각 가정마다 어디서 어떻게 살아왔고 어떤 모습으로 현재 생활하느냐에 따라서 판단할 수 있다. 가족은 좋은 추억, 기억하고 싶은 추억들을 많이 만들어 낼 수 있는 적재적소이다. 친구들과 직장 동료들은 제한된 공간과 시간 속에 추억을 만들어 주지만 가족은 태어나는 순간부터 죽음에 이를 때까지 하나의 파노라마 영화와 같은 추억을 가져다 준다. 부모는 안 좋은 기억들을 잊어버리고 망각 속으로 사라지게 할 수 있지만 우리의 자녀들은 부모의 마음과 같이 깊게 어렸을 때 새겨진 안 좋은 기억들을 두고 두고 되새김하는 특징이 있으므로 가정에서 좋은 추억과 기억을 많이 만들어 줄 필요가 있다. 건강한 노후 생활을 위해서는 무엇이 필요한가? 건강하게 살다가 내 에너지를 내 후손들, 그러나 꼭 가족들만 이야기하는 것이 아니라, 세상에 다 쏟고 가는 것이 건강하고 행복한 인생이다. 영양이 있는 균형이 잡힌 식사, 지속적으로 하는 꾸준한 운동, 엔도르핀을 형성하게 하는 친구와 우정, 평생 교육이 무색할 정도로 죽을 때까지 배우려는 열정, 적극적인 사회 활동, 누구를 의존하지 않는 독립적인 선택, 생각만 해도 미소가 떠오르는 아름다운 추억, 웃음과 사랑의 표현, 가족들간의 사랑, 종교 생활 등이 필요하다.

## HEALTHY FAMILY AND LIFE AFTER RETIREMENT

by Suyeon Jin

### Home is where you invest in and guide the next generation to prepare and face the world.

The reason for nurturing our children, despite the hardship, is to pass on the family line. However, is this tradition continued among immigrant families? The concept of 'family' or 'home' is changing. If at this moment, you are happy and satisfied with your life, the dominant thought is that you do not need to go through the difficulty of parenthood for the next generation. Especially now, more and more individuals choose to stay single while some choose not to have children at all. Even if they are married and have children, they are often satisfied with a single child and choose not to have any more children. However, if it is the unfortunate case where that child dies from an illness or an accident before he or she gets married, then it would be the end of the generation.

What does a healthy family look like? Similar to the fact that no two snowflakes are identical, the notion of a healthy family vastly differs. Of course there are certain expectations and house rules that are common throughout families found but these cannot be applied to every single family. Therefore, there should be flexibility. A healthy family consists of members who trust each other, are responsible for their own roles, respect each other, and maintain healthy boundaries in order for the family to grow as a whole. It would be curious to see how the concept of home or families is thought of in young individuals. Would they still view the happiness of family as we traditionally would think and be encouraged to get married and start their own family? What are the basic principles one needs to be ready? In many cases, despite children receiving proper upbringing, they may end up in a corrupt environment. In a way, the society can be seen as a checkpoint. In a verbal fight between children and their parents, children often are victorious. Children receive strength in their sensitivity and adaptability to constant change. They are expected to rebel and in turn develop the self-confidence and the self-reliance needed to climb out of their 'bubble' and face the real world. They must not be held back and instead must continuously propel forward in order to develop their own opinions, thoughts, and actions for a brighter future. In today's society, the value of family is jeopardized. When individuals remain close to their family and consider family to be of utmost importance, they create a priceless relationship with their family otherwise they simply have a mere connection. Spending time, communicating and sharing values and opinions are vital in creating a relationship beyond just a connection. When a negative event affects one family among hundreds, the aftereffect is widespread. Although most family problems are private and sensitive, keeping everything bottled up will not resolve the issue. Within the affected family, many of its members are equally affected. Many families are suffering and are in need. They need a solution and, at times, they do not know how to receive the help they need. It would be useful if there is a system in which individuals can



receive a simple diagnosis for their mental state or resolve issues in relationships with others just as regularly as they would visit the doctor's office for physical checkups. The average human life span is increasing to the point where we should reestablish the general stages of developments. Living healthy and being happy is most important but doing so in the expense of others should never occur. Are "healthy" families and a life after retirement connected in any way? In passing conversations, it is common to hear older generations speak of their life after retirement as solely their own responsibility in which their children will have no role. They are not expecting any support from their children. At times, they even question their children's politeness as a facade to manipulate allocation of their inheritance. It is unfortunate to see these thoughts cross in the minds of older generations and our increasingly corrupt society is to blame. We also hear other opinions from the elders: the only thing that matters is that our children get married and lead a great life, what else would a parent hope for? But what do parents really hope for? Having their children be good to them? Building a good relationship with them? There are still many parents who live only for their children. Is this an instinct? Or does it happen automatically as a parent? Is this child-driven lifestyle only apparent among the Baby Boomer generation? These days, the thought of spending invaluable amounts of time or money to take care of your family is disappearing. Driven by convenience, individuals now tend to rely more on the government or on institutions where they will provide care for seniors, with a fee. Some say seniors are stubborn and you should just let them live the way they always have however, as cells in their bodies are transforming and dying, they also decrease their capability to adapt quickly to change. Nonetheless, everyone has the ability to change as long as they have the will to do so. There are only a few studies that examine how one should prepare for life after retirement but there are many workshops or lectures about living a "healthy" life after retirement. Currently, the focus is mainly on physical health or illness prevention but we need to emphasize the healthy lifestyle that can be achieved by building stronger relationships between family members and neighbours. Since values and priorities have changed in our current society, parents can no longer guarantee that their children will support their life after retirement. Although parents can experience the feeling of fulfillment and pride in continuing the family line through their children, there are many cases where parents in their old age cannot be dependent on their children anymore. Life after retirement, if you accept the fact that we are aging, may lead to an active social life as much as your health allows you, free from illness even though you may be low in energy, and spend time with your family regularly and receive happiness in the comfort of everyday life. But does having all these things necessarily mean you are leading a great life? In this world, it is not about you leading a great life by yourself but about you influencing and connecting with others. The better the life of others around you, the happier you will be. After watching the news of Korea's Sewol ferry tragedy, one can only hope that there will be fewer individuals who are selfish

and more individuals who are willing to make a sacrifice for others. The more we try to help others and build strong communities, the better this world will become. In an immigrant society, families are small and members often experience a generation gap. Many times, only parents and their children are able to form close relationships while there may be very little communication between other generations. However, the average life has been increased to over 100 years and often times three generations, or even four generations may be required to interact. Family roots and ethnic origins help immigrant children to become mentally and emotionally stable in a multicultural society, thus become less lonely and more confident in carrying out a successful life. Is there such a thing as an "Ideal Family" in today's society? We face many challenges in life and it is almost impossible to predict our future so it is impossible to have an ideal family. Instead, we should strive for a healthy family where family members have strong relationships with one another, parents and children trust and communicate with each other, and where they forgive each other so that wounds can be healed in the crisis situations. No matter how broken, complicated, and unstable a home may be, it will remain a nest in which we can grow upright and healthy. A healthy family makes a healthy society and is ultimately becomes the foundation of a healthy world. Therefore, a campaign for healthy families should be sustained. To do so, we need a system to continuously provide counselling and education under any circumstances.

A healthy family and life after retirement can be considered connected and disconnected at the same time. This is because when subsequent generations grow up in a healthy family then move on to thrive and succeed in our society. As a result, we each should also strive to live happily and healthily as we age and this will guaranteed to result in a more stable and well-off life after retirement. There is no standard in deciding whether or not a family is considered healthy. We can only infer and conclude according to our own experiences of family life and apply the lessons we've learned into successfully making our own families in the future. Families can be a perfect place to make many good memories. Friends and colleagues create memories with limited time and space but family can create a movie-like memory that stretches out from your birth to death. Parents may quickly forget about bad memories but children have a tendency to retain the bad memories that have been acquired during early years and replay them throughout their lives. Therefore, it is crucial for the family to create good memories for the children during their early years. What do you need in order for you to live healthier later years? Living a healthy lifestyle and leaving behind everything for the next generation, not just for your own family, can be considered as a healthy and happy life. Nutritious and balanced diet, continuous physical activities, friendship that create endorphin, passion to learn new things, active community involvement, independent choices, beautiful memories, smiles and expressions of affection, love in family, and religious activities are some of the things that you need in order to live a healthier life.



## 세대 차이

글 조성진

### 세대 차이란?

이집트의 피라미드에도 "요즘 젊은 것들은 버릇이 없다." 라는 글귀가 적혀있다고 한다. 그만큼 세대 간의 차이는 동서고금을 막론하고 존재해 왔다. 세대 차이(Generation Gap)란 서로 다른 세대들 사이에 있는 감정이나 가치관의 차이를 가리킨다. 즉, 세대간의 의식구조와 가치관의 차이, 문화적 정서적 차이 때문에 빚어진 격차를 말한다. 보다 쉽게 말하면, 젊은 세대와 시니어 세대 간의 세상을 대하는 관념과 그에 반응하는 태도의 차이를 말한다. 부모 세대와 자녀 세대 간의 가치관이 가장 큰 문제로 대두되면서 같은 가정 안에도 나이와 처한 환경에 따라 생각과 가치관이 완전히 별개의 세계로 존재하는 경우를 주위에서 종종 발견하게 된다. 전에는 할아버지, 할머니 세대와 손자 세대 간에 세대차이가 많이 존재하는 것으로 생각했지만, 사실 할아버지, 할머니 세대와 손자 세대는 오히려 세대차이를 뛰어넘을 수 있는 공감대가 형성될 가능성이 더 많기도 하다. 가장 큰 세대 차이는 자녀를 지도하고 인도하는 직접적인 영향력을 행사하는 부모 세대와 자녀 세대의 세대 차이라고 말할 수 있다.

### 디지털 격차(Digital Divide)

현재 베이비 부머(Baby boomer) 세대 또한 과거에는 그들의 부모 세대와 세대 차이를 느끼며 고민하고 갈등하던 시절이 있었다. 그러던 베이비 부머 세대가 지금은 자녀들의 생각과 고민을 따라가지 못할 정도로 세상은 너무나 빨리 변하고 있다. 그중의 하나가 바로 정보통신 혁명이다.

세계 제2차 대전 이후 컴퓨터는 인간의 삶의 형태와 사고방식을 완전히 바꿔 놓았다. 이렇게 빠르게 변하는 정보통신 기술 주기를 놓치게 되면 세대 차가 생겨난다. 베이비 부머 세대는 컴퓨터를 구경하지 못한 학창시절을 보내고 직장에서 컴퓨터를 접한 사람들이 상당히 많다. 그래서 대부분은 컴퓨터를 사용하기는 하지만 능수능란한 경우는 젊은 세대에 비해 적다. 반면에 베이비 부머의 후손인 지금의 젊은 세대는 많은 사람이 어려서부터 컴퓨터에 친숙한 환경 속에서 자라났

다. 그들은 컴퓨터와 스마트폰이 없는 세상은 상상하기도 힘들다. 모든 것이 손바닥 안의 스마트 폰으로 이루어지는 세상. 바야흐로 유비쿼터스(ubiquitous) 세상의 주인공으로 살아가는 주역이 되는 것이다. 한국 속담에 "10년이면 강산도 변한다" 는데, 30년 정도의 연령 격차를 가진 베이비 부머 세대와 젊은 세대가 공감할 수 있는 부분은 점점 좁아져 가는 것이 현실이다. 컴퓨터에 친숙하지 못함으로 인한 정보활용 미숙은 세대 간 사회적 커뮤니케이션을 단절하기도 한다. "쌍둥이도 세대 차를 느낀다" 고 하는 우스갯소리는 나날이 진화하는 디지털 혁명의 속도를 대변하고 있다.

### 출생 동기집단(Cohort)

주로 같은 시기에 태어나 같은 경험을 하면서 자라난 연령집단인 코호트(cohort)는 비슷한 욕구와 이상을 공유하기 때문에 이들 그룹 안에 형성되는 가치관과 행동 양식을 공유하게 된다. Z세대로 불리는 요즘의 청년 세대는 문자매체보다는 컴퓨터나 영상매체에 더 익숙하며, 인스타그램을 모방하고 갈망한다. 그들은 휴대폰이나 인터넷으로 서로 연결되어 있으며, 가상공간을 적극적으로 활용할 수 있는 능력을 가진 집단이다. 이들은 연예인의 말과 행동, 옷차림 등을 그대로 모방하고, 연예인처럼 되고 싶다는 욕망에 성형수술도 마다하지 않는다. 지금의 세대 차를 가장 극명하게 분석한다면, 우리가 살고 있는 환경은 21세기인데 19세기의 사고방식을 가진 세대와 21세기의 사고방식을 가진 세대가 공존하는 복잡한 사회구조라고 말할 수 있겠다.

### 문화 충격(Culture Shock)

이민의 삶을 사는 사람들은 누구나 문화적 충격을 받아들이고 살아야만 한다. 특히 한인 1세대들이 이곳에서 성장한 자녀들과 겪는 문화 충격은 받아들이기 힘들 정도다. 자녀와의 갈등에서 맞닥뜨리는 문화 충격에 괴로워하는 부모들이 의외로 많다는 사실은 새삼스러운 일이 아니다. 이는 자녀 세대도 마찬가지이다. 문화 충격을 보여주는 사례를 들어보겠다.

어느 날 학교에서 돌아온 자녀의 외출 옷차림을 본 아빠가 야단친다. "왜 치마를 그렇게 짧게 하고 다니는 거냐?" 이런 말을 들은 딸은 화가 난다. 당연한 주의건만 딸의 반응은 "내가 알아서 하는데 간섭하지 마요. You Man!" 이라고 말한다. 아빠는 "You Man!" 이라는 말을 "이 양반아!" 라는 말로 이해하고 격분한다. 그다음부터는 어떤 상황이 벌어질지 상상이 간다. 격노한 아빠 입에서 거친 폭언이 쏟아지고 사태는 걷잡을 수 없는 상황으로 치달게 된다. 서구사회의 문화를 바탕으로 만들어진 언어를 동양적 유교방식에 길든 부모 세대가 받아들이긴 쉽지 않다. 반대로, 이곳의 교육을 받고 자라난 자녀 세대가 강압적인 위계질서를 요구하는 부모 세대의 훈육을 받아들이기도 쉽지 않다. 자녀가 부모를 경찰에 고발하고 부모는 자녀를 원수 취급하는 갈등의 원인은 서로 다른 문화의 차이(gap)를 메꾸려고 노력하지도 않고 그런 기회도 주어지지 않은 채 갈등의 골이 깊어만 가기 때문이다.