젊어질 이유 없다
나이 듦에 대한 세대를 넘어선 대화

■ 학습목표

- **제대로 된 어른의 조건**은 무엇인지 함께 고민합니다.
- **행복하게 나이 드는 방법**에 대해 공부합니다.

■ 강의요약

□ 나이를 든다는 것은 쓸모가 다되어간다는 저주일까. 지혜와 노련함을 얻었다는 축복일까?

- 돌이킬 수 없다. 받아들여야 한다. 두려워하지 말고 내 안의 에너지를 찾아야 한다. 내면의 에너지를 점검해야 한다.

□ 나이 듦이 두려워지는 이유?

- 죽는 게 두렵다기보다 죽음까지의 '과정'이 두려움. 가장 무서운 건 질병, 사고, 외로움.

□ 진정한 안티에이징

- 첫째 소박한 음식을 먹고 가벼운 운동을 하며 즐거운 마음으로 산다.
- 둘째 단단한 일상을 유지한다.
- 셋째 타인의 인정과 평가에 초연해진다.

□ 어른의 조건

1. 독립심 : 자식과 배우자 없이도 모든 일을 할 수 있는 능력
2. 자기반성 : 객관화시켜서 자기를 볼 수 있는 능력
3. 아이와 달라야 한다 : 어른은 아이를 돌보고 가르쳐줘야 한다.

□ 젊음을 욕망하는 본능

- "나의 10년과 20대 청년의 몸을 바꿔 단 1년이라도 살아보고 싶다"?
- 나이가 들수록 어린아이처럼 단순해지되 호기심은 잃지 말고 욕심은 버려야 한다.

■ 참고자료

□ [이나미 박사 인터뷰] 자세히 보기

http://www.catholictimes.org/article/article_view.php?aid=260698

□ [이나미 박사 인터뷰] 자세히 보기

http://mnbmagazine.joins.com/magazine/Narticle.asp?magazine=204&articleId=A7RJL09K994GB2