

## 이주형의 인문학상해

## 꽃의 영광은 다시 오지 않아도



오랜만에 오래된 영화 <초원의 빛>을 보니다. 화면도 낡설고, 정서도 낡서네요. 가부장적인 청교도 윤리도 이제는 낡설고, 그 윤리에 희생양이 되어버린 청춘 남녀들의 애끓는 젊음도 낡습니다. 생각해보니 그 영화를 처음 봤던 것이 <주말의 명화>에 서였습니다. 가족들이 웅기쫌기 모여앉아 주말의 명화를 보던 시절이 있었습니 다. '바람과 함께 사라지다', '애수', '닥터 지바고', '초원의 빛', '폭풍의 언덕'... 사춘기 이전이었으니 그 영화들을 다 이해했다고 할 수도 없습니다. 아니, 전혀 이해하지 못했다고 하는 편이 낫겠습니다. 저렇게 매력적인 <스카렛 오히려>는 왜 무미건조하기만 한 <예술리>에게 폭을 댔는지, 사랑 때문에 미치기까지 했던 <디나>가 어떻게 엉뚱한 사람과 결혼을

결심할 수 있었는지, <히드크리프>를 사랑한 <캐더린>은 어찌 그리 젊은 나이에 죽어 혼이 되어 떠돌게 났는지 이해하지 못했습니다. 그런데도 왜 그렇게 열심히 보고 또 봤을까요? 그것이 명작이고 명품이고 고전의 매력입니다. 거기 어떤 장면이 남아 생의 시리고 허기진 곳을 건드리며 두고두고 곱씹게 하는 일 말입니다. 그 추억과 함께 시간이 지날수록 곱씹게 되는 것이 있습니다. 그때 그 시절 함께 영화를 보았던 아버지의 눈빛, 어머니의 참견! 재는 왜 저러니, 저러면 안 되는데, 저러다 어떡 하려고, 영화 보는 내내 감동이 되어 참견하고 있는 어머니의 말투와, 한마디 말도 없이 영화에 집중했던 아버지의 표정이 추억으로 남아서 이제는 사라진 그들의 꿈을 이제야 이해하고 그리워하는 쓸쓸한 내 모습을 봅니다. 그리고 보니 인생, 정말 부질없습니다. 한때 그렇게 빛났던 초원의 빛이, 꽃의 영광이 어디로 갔을까요? <초원의 빛>을 빛나

게 했던 것 중의 하나는 바로 거기 입혀진 <워즈워스>의 '초원의 빛'이 아니었을까요? "초원의 빛이여, 꽃의 영광이여, 그것이 돌아오지 않음을 서러워하지 마라!" 내가 기억하고 있었던 것은 바로 저 문장들이었는데, 이번에 다시 보니 그 다음 문장이 확, 들어오네요. "그 속에 간직된 오묘한 힘을 찾으라지니." CEO를 맡고 있는 친구와 점심을 했습니다. 늘 직업이 빛났던 그가 말합니다. 요즘 아이들은 꿈이 없어, 도대체 무엇을 하고 싶은 건지, 참고 견딜 줄을 몰라. 부모 세대가 다 해주니까 그걸 당연히 여기는 것 같기도 하고, 그래서 종종 답답하고 화가 나. 그렇게 이야기하는 것이 이해되지 않은 것은 아닙니다. 저도 그 세대니까요. 그렇지만 나는 모르겠습니다. 왜 꿈을 가져야 하는지, 젊음은 그 자체로 빛나는 꿈입니다. 나는 오히려 야망을 가진 사람들이 부담스럽습니다. 야망을 위해 참고 견딘다는 이유로 현실을 희생하는 사람들을 좋아하지 않는 거지요.

뭔가 얻고자 하는 것을 놓치지 않기 위해 무조건 참고 견뎌야 했던 시대, 그 시대의 결과가 중년의 우울증과 고립 아닐까요? 살아보니 산 게 없습니다. 살아보니 알겠습니다. 어떤 삶도 결국은 덧없다는 것을. 그렇다고 내가 니힐리스트인 것은 아닙니다. 단지 인생의 오묘한 힘이 남들이 평가해주는 직업 속에, 권력 속에, 명예 속에, 인기 속에 있지 않다는 것을 경험을 통해 아는 것입니다. 그런 것들만 추구하고 살면 귀결이 고립이라는 것도, 생이 덧없음을 알아야 오히려 큰 목표에 자신을 희생하지 않고 잘 살아낼 수 있는 것 같습니다. 그때그때 일어나는 호기심을 존중할 수 있고, 내 삶에서 소중하다고 느끼는 것을 소중히 여길 수 있습니다. 그런 삶을 살아야 <워즈워스>의 '오묘한 힘'을 느낄 수 있지 않을까요. "초원의 빛이여, 꽃의 영광이여, 그것이 돌아오지 않음을 서러워하지 마라! 그 속에 간직된 오묘한 힘을 찾으라지니"

행복의 원천은 감사-이름다운 선물  
지난 2월 28일 여의도 시대를 마감하고 등촌동으로 사우회를 옮긴 후 한 달 동안 사우회를 위해 헌신적으로 봉사해 온 김덕준 사수가 100만 원을 사우회 발전기금으로 내놓았다. 김 사수는 사우회 김진경씨 후임으로 새로운 사우회 행정업무 담당 김효정양이 부임할 때까지 사우회 업무 전반에 걸쳐 업무를 인수.인계 받아 신임 김효정 과장에게 보름 동안 예결산에서 사우회의 작고 소소한 살림살이 전반에 걸쳐 세심하게 지도하며 업무를 인계해 주었다. 사우회가 한 달 동안의 노고에 대한 사례금을 김 사수는 "사우회는 가족이며 가족에는 돈으로 주고받는 사랑이 아니라"며 오히려 "사우회를 위해

일할 기회를 준 데 대해 감사하다"고 사례금 전액을 사우회 발전기금으로 기탁하였다. "행복은 감사하는 사람의 것이다"라는 <아이스토텔레스>의 말처럼 코로나로 사회적 거리가 점점 멀어지는 가운데 김 사수는 사우회 발전기금 기탁은 마음의 거리는 좁히는 아름다운 선물로 SBS 사우들과 주위 사람들에게 잔잔한 감동을 주었다.



## &lt;발전기금 내신분&gt;



## &lt;신입회원&gt;



SBS 사우 3대 덕목

서로 이해하는 마음  
서로 존경하는 마음  
서로 배려하는 마음

2020년 7월 1일 제55호

발행처 사단법인 SBS사우회 발행인 손석기 편집인 박건삼 주소 07574 서울특별시 강서구 양천로 442 SBS 등촌동 공개층 3층 TEL 02)783-0590~1 FAX 02)785-9805 E-mail sbssau@daum.net

## 방송 사우회 사상 최초 유튜브 채널 설립

SBS 사우회는 한국 방송 사우회 사상 최초로 유튜브 채널을 오는 9월 5일 사우회 창립 14주년을 맞아 개국할 예정이다. 지난 5월 22일 운영위원회에서 장동욱 사수가 제안한 'Active Ageing 세대'의 유튜브 채널 설립에 관한 설명회를 가졌다. 우리사회의 신 주류계층인 1,800만에 달하는 'Baby Boomer'의 조기 은퇴가 시작되면서 120~130살이 재앙이나 축복이냐?는 문제가 대두되고 있다. 따라서 새로운 지식으로 뇌를 자극, 사회적 유대, 공존 관계를 만들 필요가 절실한 때, 대한민국 최고의 방송 전문

집단인 'SBS 사우회원' 들의 경험과 재능을 모아 가치있는 일에 도전, 방송문화 창달에 기여할 수 있는 방안을 적극 모색하기로 했다. SBS 사우 모두가 주인공으로 참여, 쌍방향 공동체의 Network인 '유튜브 채널'을 설립하기로 의견을 모으고 TF팀을 구성했다. 사우회 손석기 회장을 준비위원장으로 김용정, 정상일, 김상일, 민대식, 이관형, 송호석, 김해리, 최애라, 박건삼, 곽영범, 박충, 유용우, 이시권, 박동주, 장동욱 사수가 참여하여 PD, TD, ART, PR, Marketing, Consulting Adviser 각각 5개 팀으로 구성 출범했다.

## '등촌동 시대' 첫 운영위원회 개최

'한결 편안한 사우회'는 마음의 안식처

지난 4월 24일(금) 오전 11시 반, 등촌동 사우회 사무실에서 '등촌동 시대' 첫 운영위원회가 열렸다. 걸어서 5분 거리에 살고 있는 공영화 위원은 1시간 일찍 미리 도착했다. 11시부터 삼삼오오 모이기 시작한 사우들의 표정은 '코로나 사태'와는 전혀 무관한 채 의외로 표정들이 밝았고 오히려 흥안의 소년처럼 보였다. 회의 시작에 앞서 송 사무총장은 "65인치 TV를 사우회에 기증한 강동하 음악감상동호회 회장에게 감사의 박수를 보냅니다"라는 제안에 모두 박수로 감사를 표했다. 이어 사우회 손석기 회장은 "오랜만에 이렇게 건강하게 얼굴을 보니 반갑습니다. 지난 몇 개월 동안 코로나와 싸워 오셨는데 모두가 용하게 살아남았다는 사실에 감사 인사를 드립니다"라고 서두를 꺼낸 뒤, 손 회장은 "살아남은 자가 승리자입니다. 우리는 똑같이 살아남은 사우회 회원들입니다. 우리 모두가 승리자입니다."라고 말하자 모두가 박수로 화답했다. 손 회장은 사우회 이전에 수고와 많았던 송 총장의 노고를 치하하자, "화합의 등촌동 시

대"를 맞이하자고 화답했다. 이날 등촌동 사우회 사무실을 처음 방문한 운영위원들은 이구동성으로 한결같이 "여의도 사우회 사무실보다 아늑하고 마치 옛 고향에 찾아온 것처럼 마음이 편안하고 특히 주차하기가 너무 편했다"고들 했다. 한편 송호석 총장은 보고에서 "사우회 개소식은 오는 9월 5일 사우회 창립 14주년 기념식과 함께할 것이며 604명의 회원을 포용 600명 시대를 넘은 사우회원 전원을 위한 새로운 수첩을 발간"한다고 밝혔다. 이어 "해마다 5월에 가졌던 봄철 야유회는 10월 가을철 야유회는 연기"되었음을 전했다. 30여 분 남짓 회의를 끝낸 사우들은 걸어서 5분 거리의 '부대찌개'으로 장소를 옮겨 푸짐한 점심상을 받았다. '코로나 사태'가 장기화 됨에 따라 국민 모두가 심한 스트레스를 받고 있는데 사우들이라고 예외일 수는 없다. 그러나 이날 많은 사무처에서 마련한 파무침 불고기와 부대찌개에 결들인 '한 잔의 술'에 모두 화기에애한 분위기 속에서 모처럼 '코로나'를 잊은 채 즐거운 점심시간을 가졌다.

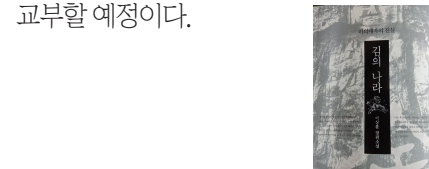
## 사우회 소식

긴 겨울잠에서 깨어난 '수목화' 동호회 모임이 지난 5월 12일 등촌동 사우회 사무실에서 열렸다. 여의도에서 등촌동으로 사무실 이전, '코로나 사태'로 그간 열리지 못했던 동호회 모임이 '수목화' 동호회 모임을 출발 신호탄으로 본격적인 각종 동호회 모임이 문을 열었다. '수목화 동호회'는 6월에 다섯 차례 강습일을 소화했으며 5월 22일 첫 음악감상회는 16명의 회원님이 참석한 가운데 79 집을 감상하는 시간을 가졌다. 종래 CD로 감상하던 '여의도 시절'을 마감하고,

유튜브와 새로이 연계되어 4K의 고화질 65인치 화면과 고품질의 오디오가 환상적으로 어우러진 감상회였다. 6월 19일 사우회사무실에서 80집 음악감상 모임을 가졌다. 당구회는 매월 세 번째 월요일에 교대당구장에서 모임을 가졌고, 골프회는 5월 첫째 주 금요일인 8일 4개 조 16명이 포천 필로스 골프장에서 문계창 회원이 홀인원을 기록했다. 6월 25일 요산요수회 모임에서 성준호 회장은 참석자 전원에게 모자와 스카프를 깜짝 선물로 기증했다.

## 등촌동 북 카페

이상훈 사수는 우리 역사 속에서 애잔한 모습만 남긴 채 사라져버린 마의태자의 흔적을 찾아 10여 년 전부터 이 방면의 연구에 천착해 왔다. 이번에 펴낸 그의 소설 《김의 나라》에서 신라의 마지막 태자 김일은 고려에 쉽게 굴복했던 아버지 경순왕과 달리 신라의 부흥을 주도한 강인한 인물로 그려졌다. 강원도 인제에서 '한계 산성'까지 쌓으면서 세력을 다졌지만 결국 고려의 군사력에 의해 고립되고 말았던 마의태자 일행은 사랑하는 연인이자 고려 왕건의 딸말인 낙랑공주의 헌신으로 북방의 땅으로 이주하기에 이른다. 그곳에서 김일과 낙랑공주의 아들 함보가 성장해 아버지의 소원대로 복간수(지금의 하일빈)를 중심으로 여진족과 합심해 새로운 제국을 건설해 나간다. 그것이 훗날 금(金)나라를 이루는 시초가 되며 '김의 나라'의 출발점이다. 마의태자 김일은 아들 함보에게 김씨의 상징인 작은 금인 동상을 전하는데, 동상 뒷면에 '신라를 사랑하고, 신라를 생각한다'는 의미로 한자 '애신각라(愛新覺羅)'를 적어 넣었다. 진국은 마침내 21세기까지 청나라 황제 후손들에게 전해져 내려오는 금인 동상의 행방을 찾아내지만, '동북공정'을 지휘하



는 중국사회과학원 감찰국에 의해 철저히 배척당하고 살해 위협까지 받게 되는데... 그는 이렇게 말한다. "역사는 승자의 기록이다. 만일 우리가 해방되지 못하고 일제의 식민지로 남았다면 일제 시대 우리 독립운동의 흔적은 완전히 지워졌을 것이다. 마찬가지로 신라를 강제 합병한 고려는 마의태자를 중심으로 한 신라 부흥 운동을 역사의 기록에서 완전히 없애버렸다. 고려 입장에서 편찬된 『삼국사기』에서는 마의태자의 모습을 나약하게 그리며 '삼베옷을 입고 금강산에 들어가서 풀과 들 풀을 먹고 살았다고 적었다. 마의태자의 신라 부흥 운동에 대한 기록은 역사에서 완전히 지워버렸다. 그러나 글자는 조작할 수 있지만, 역사적 흔적은 조작할 수 없는 것이다.", "인생은 나이로 늙는 것이 아니라, 이상의 결핍으로 늙는다. 한순간의 안정을 위해 이상과 꿈을 잃지 마라. 편안하게 안주하고 싶은 마음이 생기면 이 금인을 쳐다보아라. 나는 평생의 꿈을 이 금인에 네 글자로 새겨넣었다. 그것이 '애신각라(愛新覺羅)'다. 신라를 사랑하고 항상 신라를 생각하라. 이것이 나의 마지막 유언이다." 함보는 아버지의 손을 꼭 잡았다. (p.264~265)

**런닝맨** THE MAN

**SBS의 모든 프로그램을 무제한 시청!**

<런닝맨>, <미운우리새끼> 등 SBS다시보기 유료 VOD를 이용기간동안 무제한 시청 가능!

**SBS월정액 8800원/월 (VAT포함)**

**SBS 월정액 지금 가입하세요**  
(KT올레TV, SK Btv, LG U+TV, 케이블TV TV다시보기 서비스에서 가입)

런닝맨

골목식당

미운우리새끼



## 21세기 계로록-‘아름답게 황혼을 맞이하는 법’(7)

‘행복은 기술, 연마해야 습득할 수 있다.’

‘그냥 왔어.’ ‘그냥 전화해 봤어.’ ‘그냥..’이라는 말을 우리는 아무 생각 없이 쓰게 된 ‘그냥’이라는 말이 가지는 유유자적, 허물없고 단순하고 그러면서 오히려 따뜻하게 정이 흐르는 이 말... ‘그냥..’이라는 이 말이 가지는 여유를 우리는 때때로 잊고 산다. 나이 들어갈수록 주위에 이런 친구들이 있어야 한다. ‘그냥’ 전화하고 싶고, ‘그냥’ 불쑥 찾아가고 싶은 친구, 주변에 그런 친구가 과연 몇이나 있을까! ‘그냥..’ 아무 조건 없이 이웃을 사랑하고 친구를 만나고 사랑하자. 그리고 세월 앞에 겸손하자. <스캇 펫>이 쓴 ‘아직도 가야할 먼 길’이란 책을 읽었다. 이 책에 이런 구절이 있더군요, “다른 사람을 진심으로 이해한다는 것은 나 자신 안에 그를 위한 공간을 만들지 않고는 불가능하다”고. 곱씹을수록 가슴에 와 닿는 말이다. 우리 모두, 이유를 묻지 말고, 따지지 말고 소중한 친구를 위한 공간을

우리 자신들 가슴 안에 만들어 두어야 할 것이다. 나이 들어감은 특권은 아니지만, 늙은 나무에 더 좋은 열매가 맺을 수 있고, 하루의 햇빛 중에서 가장 아름다운 때는 저녁노을이라는 것만은 잊지 말아야겠다. 인생의 목표는 건강하게 행복하게 사는 것이다. ‘세상에서 가장 행복한 사람’이라 불리는 <마티유 리카르> 스님은 “행복은 기술이다. 다른 기술과 마찬가지로 연마해 습득할 수 있다”고 한다.그야말로 ‘행복’이 무엇인지 몸 전체로 보여주며 ‘세상에서 가장 행복한 사람’으로 살아 가고 있다. 1946년 프랑스에서 태어난 <마티유 리카르>스님은 스물여섯 살에 분자생물학 박사 학위를 받은 과학자였다. 그러던 그는, 어느 날 자신의 미래와 문명을 홀출 벗어던지고 티베트로 떠나 서른세 살에 승려가 되었고, 현재 세계적으로 손꼽히는 불교 전문가가 되어 히말라야에서 기거하며 달라이 라마의

통역, 사진작가, 불교 경전의 번역 활동을 하고 있다. 사람들은 나이가 들면서 노년을 걱정한다. 그러면서도 건강하고 우아하게 늙고 싶은 것이 한결같은 바람이다. 노년기를 행복하고 우아하게 보내려면 세 가지를 유의해야 한다. 첫째, 영혼의 문제를 생각해야 한다. 둘째, 무슨 일이나 함부로 참견하는 습관을 버려야 한다. 셋째, 같은 말을 반복하고 남을 헐뜯는 일을 삼가야 한다. 사람을 흉하게 늙도록 만드는 다섯 가지 ‘독약’이 있다. 그것은 “불평, 의심, 질망, 경쟁, 공포”다. 이 다섯 가지 독약이 많을수록 노년의 얼굴은 심하게 일그러진다. 반대로 사람을 우아하게 늙도록 만드는 다섯 가지 ‘묘약(妙藥)’이 있다. 그것은 “사랑, 여유, 용서, 아량, 부드러움”이다. 인생에는 연장전은 없다. 하루하루가 처음이고 또 끝이다. 오늘 최선을 다해야 하는 이유가 바로 여기 있다. 이제 얼마 남지 않은

종착역을 앞두고 독약도 피해야겠고, 묘약도 챙겨야 하겠지만, 그래도 무엇보다 더 중요한 건 건강이다. 육체보다 마음에 녹이 슬지 않도록 노력하며 사는 것이 장수의 비결이다. 김형석(100) 교수님이 75세 때, 구순에 가까운 지인께서 몇 살이나고 묻고 답을 듣더니, 창을 가만 보고 있다가 ‘참 좋은 때다’라고 말했다 합니다. 이 말의 의미에 대한 이근후 교수는 “인생은 모든 연령대가 나름의 행복을 가지고 있다”는 것입니다. “10대는 10대의 즐거움이, 50대는 50대의 즐거움이, 70대는 70대의 즐거움이 있습니다. 현재의 나이는 과거를 보면 가장 많은 연령이고 미래를 보면 가장 어린 연령입니다. 어느 연령대에 있든지 그 나이의 즐거움을 만끽하고 유쾌하게 사시길 바랍니다.” 누구에게나 빛나던 청춘이 있었다. 그러나 황혼은 그야말로 황홀하다. 찬란하게 황홀하다.

쉬고 있음에, 사랑할 사람이 있기에, 감사하는 마음을 가질 일입니다. 푸수킨은 “러시아 시(詩)의 태양”이라고 일컬어지는 러시아인들이 가장 존경하고 사랑하는 문학가 중 한 사람입니다. 19세기 절대 왕정 하에서 러시아 문학에 ‘리얼리즘’을 일으키고 자유주의 저항의식을 고취하여 수년간 유배 생활을 해야만 하기도 했죠. 그의 삶이 정말 멋있고 낭만적인 삶이었을까요? 이 시를 통해 그는 ‘삶이 속일지라도 노여워하지 말라’라고 충고했지만 정작 그 자신은 아내의 정부와 결투를 벌이다 총탄을 맞고 38세에 요절했지요. 그가 운명하면서 남긴 말은 “브라보!”라는 이 한마디였다고 합니다. 얼마나 시인다운 죽음입니까.



## 갱년기

인생의 승부는 갱년기를 지나서 결정

바야흐로 태양의 계절 여름이다. 그런데 사람들은 봄을 더 좋아한다. 그래서 살아온 인생길 중에 파릇파릇 씩이 트는 좋은 계절을 사춘기라 하고, 사춘기가 무르익으면 청춘이라 한다. 봄이라고 별로 좋을 것도 없는데 가슴이 부풀고, 좋은 일이 생길 것 같고, 반가운 사람이 찾아올 것 같다. 온갖 꽃들이 다투어 활짝 피기 때문일까? 그러나 곰곰이 따져보면 꽃이 봄에만 피는 건 아니다. 가을에도 피고 눈 속에서도 핀다. 뿐만아니라 봄은 몸에서도 배고픈 계절이다. 잊혀졌지만, 반만년 동안 우리를 굶주림으로 몰아넣었던 보릿고개도 봄이다. 사춘기도 청춘도 돌이켜 보면 아픔과 갈등의 연속이다. 하기 싫은 공부를 해야 하고, 취직도 해야 하는데, 틈틈이 전철에서 만나는 아가씨를 생각하느라 잠도 설쳐야 한다. 좋을 것이라곤 눈 비비고 찾아봐도 없는데도 그때가 좋았다고 입을 모은다. 그러나 정년퇴직 후에도 30여 년은 더 살아야 한다. 인생을 마라톤에 비유하자면 40대 후반쯤에

반환점이 있다. 그동안 배필을 만났고 자녀들도 만나 자녀들이 홀로 설만큼 잘 키웠다. 먼지만 있던 지갑엔 커피값이 넉넉하고, 직장에선 어느새 상사보다는 부하를 많이 거느리는 중간간부가 되어있다. 모임에 나가면 인사를 하기보다는 받는 편이다. 이만하면 더이상 부러울 것이 없고 호숫갈 것 같은데, 하늘에 떠가는 구름에 눈이 가고, 살아온 여정이 구름처럼 허무해 보인다. 허공을 향해 한숨을 내뿜어 보는데, 텅 빈 허전함은 채워지지 않는다. 예전엔 자명종이 울어대도 늦잠자기 일쑤였는데, 자명종이 없어도 늦잠을 잃어버린 지 오래다. 차라리 늦잠 좀 자봤으면 원이 없겠다. 갱년기에 겪게 되는 현상들이다. 인류는 문화를 이루기 전에 가정을 이루었다. 기운이 센 남자는 밖에 나가 먹을 것을 장만해보면 여자는 그동안 아이를 돌보고 키우며, 남자가 벌어들인 먹거리로 음식을 만들었다. 이렇게 살면서 서로 역할을 분담하여 남자를 남자답게, 여성을 여성스럽게 보이도록 돕는 물질이 호르몬

이다. 에스트로젠이라는 호르몬은 여성의 용모, 애교, 몸매를 예쁘게 보이도록 하여 남편의 혼을 빼놓고, 프로게스테론이라는 호르몬의 도움을 받아 남편과 함께 자녀를 생산한다. 한편 남자는 어른으로 넘어가는 사춘기에 남성호르몬이 분비되면서 목소리가 굵어지고, 몸에 털이 많이 돌아 남자다움을 과시하게 된다. 목소리가 굵어지는 건 해치려는 적을 위엄으로 제압하기 위한 이요, 털이 많은 건 적과 싸울 때 몸을 보호하기 위함이다. 갱년기에 접어들면 자기 고유의 성호르몬의 분비가 줄어들고 반대편 성의 호르몬 분비가 늘어난다. 그래서 본래 가졌던 남자다움과 여성스러움이 조금씩 줄어 중성화된다. 그래서 남편들은 눈물이 많아지고 아내들은 젊었을 적에 비해 적극적이면서 거친 경향을 보인다. 남자들은 대체로 코를 곤다. 이는 잠자면서도 인기적으로 내어 불침번을 서서 가족을 보호하려는 본능에서 기인한 것으로서 이 역시 남성호르몬의 작용일 것이다. 젊었을 때는 썩은썩은 예쁘게 자란

글 / 김석대 (신경정신과 전문의)

아내들이 나이 들면서 코를 고는 모습은 드물지 않다. 이로 미루어도 코고는 것은 남성호르몬의 작용과 연관하다는 것을 알 수 있다. 갱년기가 되면 불면, 우울감, 열감, 오한, 두근거림 등을 호소하는 이들이 적지 않다. 남성에게도 있지만, 여성은 폐경이라는 분명한 증상이 있어서 여성에게 더욱 뚜렷이 나타나는 심인성 증상이다. 마라톤에서 반환점을 거치지 않고는 완주할 수 없는 것과 마찬가지로, 갱년기란 인생의 여정에서 반드시 거쳐야 할 과정이고, 갱년기를 맞이 않으려고 갖은 애를 쓰는 것은 세월을 붙잡으려고 용쓰는 것처럼 부질없다. 봄이 힘들수록 가을은 풍요롭다. 우리의 사춘기(思春期)가 아픈 만큼, 여유로운 사추기(思秋期)를 누릴 수 있다. 마라톤의 승부는 반환점을 돌고 나서 시작되고, 인생의 승부는 갱년기를 지나서 결정된다. 노련의 열매를 즐기면서 결승선을 향해 달려가자. 코로나썬이야 뭐 대소가! 마지막에 이기는 자가 참 승리자이다.



## 근육이 연금보다 낫다는데,,

글 / 김동운

어떤 운동을 하고 있습니까? 걷기, 등산, 자전거 타기, 수영 등등 저마다 최소 한 가지씩은 하고 있을 텐데요, 몸의 상태는 어떻습니까? 등이 점점 더 굽고, 아랫배는 한 배가 돼 있고, 팽팽하던 엉덩이는 어느 해부터인가 탄력이 없어져 주름이 잡히듯 하고요, 엉덩이 밑 허벅지살은 축 처지지 않았습니까? 나이가 들어 그럴까요? 운동을 한다고는 하지만 노화에 따른 근육감소가 더 빠르니 자연 몸이 늙은이 몸이 된다고 합니다. 나이가 들수록 근육운동이 더 필요하다고 하거든요. <근육이 연금보다 더 강하다>는 책도 나왔지 않습니까? 살아생전 만년 청춘스타 신성일 씨는 32인치 허리 사이즈를 유지하기 위해 근육 운동을 열심히 했대지요. 근대 걷기만으로는 부족하다고 하지요. 가까운 체육관에 등록하시고, PT(Personal Training)를 받아 보십시오. 체육관을 오래 다녔음에도 런닝 머신만 갖고 기구를 대중대중 다뤄서는 절대 근육이 만들어지지 않습니다. 헬스를 10년 하는 게 중요한 게 아니라 정확하게 하는 게 더 중요하다는 거지요. 대부분 사람은 시늉만 내는 걸로 시간을 때우고 운동했네

하지요. 또 하나 서울의대 재활의학과 정선근 교수는 그의 책 ‘허리에서 나이든 사람들’ ‘윗몸일으키기 운동’이나 ‘허리를 구부리는 운동’을 절대 하지 말라고 당부합니다. 그 대신에 허리를 뒤로 젖히는 운동, 이른바 ‘백컨트 신전운동’을 권하더군요. 아물러 스쿼트 자세로 하체를 단련하는 것도 허리보호에 좋다고 합니다. 나이가 들수록 하체가 더 빨리 부실해지거든요. 흔히 근육은 보기 좋은 관상용이라고 하죠, 그렇다고 정년퇴직한 ‘지공거사들이 세상 근육 자랑할 일이야 없겠지만 건강을 위한 필수요건 중 하나인 것만은 틀림없답니다. 특히 놀라운 것은 심장에도 근육이 있다는 사실인데요, 태어나서 죽을 때까지 한 번도 쉬지 않는 심장에 나이가 들어 큰력저하로 인해 심장에 문제가 생기지 않으면 근육운동을 꾸준히 해야 한다고 합니다. 나이가 들면서 근육이 주는 것은 일반적인데 주로 허벅지와 엉덩이의 근육은 줄고 배가 나오게 되는데요, 몸의 지방을 위해서 하체의 운동에 힘써야 한다는 것도 잊지 마시기 바랍니다. 당장 시작하시지요!



## 늠들이 서울을 알아

글 / 김병운

전 세계에는 아름답고 정다운 도시들이 많다. 뉴욕이 그렇고 파리 런던 동경 베를린 등이 그렇다. 서울은 어떤가? 참 유쾌하고 이야기꺼리가 많은 도시다. 인구 1천만이 살고 있는 도시에 북한산, 도봉산, 남산 등 멋있는 산들에 둘러 쌓여있는 곳이 있을까. 없다. 오직 서울뿐이다. 5대 산 이외에도 수십 개의 크고 작은 산들이 빙 둘러서 서울을 지키고 있다. 우리의 한강처럼 넓고 맑은 물이 흘러가는 도시가 어느 나라에 있을까. 없다. 서울뿐이다. 한강, 서울의 젓줄이고 힘의 상징이다. 또한 230개쯤 되는 크고 작은 고갯길에 있는 대도시가 어느 나라에 있을까. 없다. 서울뿐이다. 그리고 그 고개마다 재미있는 사연들을 가지고 있다. 뉴욕의 브로드웨이에 2천 개의 크고 작은 소극장이 있다는 것은 알면서 서울의 대학로에 수백 개의 소극장이 있다는 것을 아는 사람은 얼마나 될까. 파리의 세느강 위에 있는 다리 이름은 줄줄 외우면서도 서울의 청계천에 있는 다리가 몇 개인지 잘 모른다. 한강의 다리 이름은 알고 있지만, 그 강변에 있던 나무터가 몇 개인지 아는 사람이 있을까. 그리고 한강 변에 즐비한

던 정자를 아는 사람은 몇이나 될런지. 런던의 파카딜리 서커스에 있는 레스토랑을 좋아하고 파리의 몽마르뜨를 애기하면서 동경의 낭만을 아는 이는 몇이나 될런지. 발품을 조금만 팔면 웅장한 고궁들을 살펴 볼 수 있다. 아버지의 넓은 어깨 같은 경복궁. 엄마의 포근한 품을 닮은 창덕궁. 부모님의 인생사처럼 수많은 사연들을 간직하고 있다. 서울의 고궁은 과거와 현재가 공존하고 있다. 고궁뿐인가. 발 딛는 모든 곳에 조상들의 혼이 서려 있다. 서울은 미래를 밝혀줄 역동의 힘이 융솟음치고 있다. K-POP 한류의 본거지로 세계의 각광을 받고 있다. 세계의 젊은이들이 서울을 동경한다. 서울은 이제 대한민국의 수도뿐이 아니다. 세계의 축소판으로 자리 매김 했다. 1991년 SBS가 개국할 때 명칭이 서울방송이었다. 개국 초기에는 지방방송이라는 조롱도 받았다. 그러나 이런 조롱도 잠시, 과감한 투자와 참신한 편성으로 1등 방송이 되었다. 누가 서울방송이 지금의 SBS와 같이 발전하리라 생각했는가. 한 가지 바람이 있다. SBS가 우리의 서울과 함께 무궁한 발전을 이루길 기원한다.

### ◇경조사

축하합니다.

이재호 본인(4/18)

이갑우 장남(4/25)

인금상(석복) 차남(5/30)

애도합니다.

김성경 부친상(4/3)

구자걸 본인상(4/10)

이재호 부친상(4/13)

박중환 빙부상(4/25)

박상수 빙모상(5/4)

박영호 모친상(5/13)

곽재석 모친상(5/24)

### ◇ 회비내신분

연회비

김병운 김임순 소속자 김은중 천영일 양승봉 김광섭 김한욱 박상준

충신회비

최용섭 김명철 김창균 윤공섭 김성경 장준영 지철근 송연갑 한홍규 홍준우 김형근 조종성 김민주 신경수 김성술 박천수

### ◇ 회비안내

연회비 : 30,000 원 충신회비 : 300,000 원

우리은행 계좌번호

회비 납부 1006-901-277104

경조사납부 1005-101-255925

협찬 회비 1005-001-954097

(충신회비로 납부시 연회비를 납부하실 필요가 없습니다)