

# 내리막길 중년 남성, 생활체육을 시작하라

에스프레소

조귀동

경제 칼럼니스트



40대가 되어서 가장 잘했다고 생각하는 건 테니스를 치기 시작한 것이다. 초등학교 2학년 때부터 성적표 체육 과목에 ‘우’가 찍히기 시작했던 운동 치라 다른 참석자들에게 민폐만 끼치지 않으면 다행인 경우가 허다하지만, 그래도 꾸역꾸역 코트에 선 지 만 2년이 됐다. 등산과 헬스장 출입을 제외하면 이 정도로 꾸준히 운동한 적은 없다. 그리고 남과 어울려 뛰는 걸 왜 이제야 했을까 후회가 됐다. 중장년에 걸맞은 삶의 태도를 가지는 데 타인과 함께 하는 생활체육이 큰 도움을 주고 있기 때문이다.

먼저 겸허하게 나 자신을 돌아보게 됐다. 그간 해왔던 일로 약간의 인정도 받고, 경제력과 인맥이 쌓이면서 자신감이 불기 시작한 ‘사회적인 나’는 아무런 의미가 없었다. 대신 공 잘 못치고 나이만 든 중년 남성이라는, 냉혹한 생활체육 세계에서 가장 기피되는 대상만 있을 뿐이었다. 비슷한 시기에 입문한 사람들이 실력이 쑥쑥 늘면서 잘치는 사람들과 어울리게 되고 자연스레 만날 일이 사라지는 경험도 겪곤 했다. 함께 칠 파트너를 구하기 위해서는 열심히 코트를 구하는 성의가 필요했

고, 좋은 매너는 필수였다. 대학을 졸업하고 사회생활을 처음 시작할 때와 비슷한 상황이었다. 테린이(테니스와 어린이의 합성어로 입문자를 의미)에서 무사히 벗어날 수 있었던 건 너그러운 태도로 함께 어울려 준 선배 동호인들 덕분이었다.

마음을 다스리는 데도 긴요했다. 신체 능력이나 기술 못지않게 중요한 것이 멘탈이다. 어느 날은 내가 생각해도 잘 칠 때가 있지만, 또 어느 날은 실수를 연발할 때가 있다. 꼭 중요한 순간에 실점을 하기도 한다. 그런데 잘 안

남성 기득권 소멸한 시대 성공 지향·자기중심적일수록 테니스 등에서 ‘감정 교육’을 “남과 어울리는 방법을 배운다”

풀릴 때 마음까지 흔들리면 그날 경기는 산으로 가버리고 만다. 평정심을 유지하는 게 중요한 이유다. 마음을 가라앉히는 습관은 현실에서도 큰 도움이 되고 있다. 빌 게이츠가 선수와 동호인들이 정신적 장애물을 어떻게 극복할지 다룬 ‘테니스 이너 게임’이란 책을 2022년 “일을 대하는 태도를 바꾸는 데 도움을 주었다”며 몇 번을 읽었다 고 추천한 걸 보면 다른 사람들도 비슷한 생각을 하는 것 같다.

다양한 사람을 만나고, 여러 상황에 부딪히면서 중년 남성이 상실하기 쉬운 사회성을 유지할 수 있었다. 지난 주

말 어울린 사람들도 20대 중반부터 50대 초반까지다. 인터넷을 통해 파트너를 구하다 보면 진상이라 할 만한 경우도 가끔 만난다. 그럴 때 바로 감정을 드러내기보다 부드럽게 상황을 풀어가야 한다. 나뿐만 아니라 상대도 고려해야 한다.

테니스가 준 가장 큰 선물은 늘 강인하고 뛰어나야 한다는, 자신의 성공에 집중하는 전통적인 남성성을 털어낼 기회를 줬다는 것이다. 단기적인 승패에 연연하기보다 장기적인 발전과 단단한 내면에서의 만족이 중요하다는 걸 늘 생각하는 계기가 됐다. 또 다른 사람들과의 관계와 감정 노동이라 할 만한 행동도 중요하게 생각하게 됐다.

은퇴 연령이 계속 늦춰지는 시대에서, 조직이나 직장에서 한 사다리를 쭉 올라가는 삶만 살 수 없다. 오래 살고, 오래 일해야 하는 시대에 내가 가진 기득권은 언제든 무너질 수밖에 없다. 그리고 다른 직업을 찾는 과정은 사회생활을 바다에서부터 시작하는 것이다. 자기중심적이고 사회성이 떨어지기 십상인 중년 남성 입장에서, 원활하게 다른 사람과 일하고 관계 맺는 방식을 다시 익히는 건 자력증이나 전문 지식보다 더 중요하다. 생활체육은 몸 근육뿐만 아니라 마음의 근육을 키워주기에, 건강뿐만 아니라 경력을 지키는 데도 도움을 준다. 요즘 누군가 “제2, 제3의 인생에 대비해 무엇을 해야 할까요?”라고 물어볼 때 “남과 어울려 함께 하는 운동을 시작해 보세요”라고 답하는 이유다.

우정아의 아트 스토리 [569]

## 별이 빛나는 밤

한 해 280만명이 방문하는 뉴욕의 근대미술관에서 가장 붐비는 곳은 바로 빈센트 반 고흐(Vincent van Gogh·1853~1890)의 ‘별이 빛나는 밤’ 앞이다.

‘별이 빛나는 밤’은 1941년에 근대미술관 소유가 됐다. 특이한 점은 구입이 아니라 세 명의 설립자 중 하나였던 컬렉터 릴리 블리스(Lillie P Bliss·1864~1931)의 유증에 따라 ‘교환’으로 얻었다는 것. 근대미술관은 블리스의 유산 중에서 세잔의 초상화와 정물화, 톨루즈 초상화, 이렇게 세 점을 ‘별이 빛나는 밤’ 한 점과 맞바꿨다. 이게 가능했던 건, 블리스가 1931년 사망하면서 자신의 소장품 150점을 미술관에 기증할 때, 새로운 작품을 소장하기 위해서라면 자신의 컬렉션을 팔거나 다

른 작품과 교환할 수 있다고 했기 때문이다.

보통 한 개인이 전 소장품을 한 기관에 기증할 때는 자신의 삶과 열정이 고스란히 그 안에 담겼으니 절대 흠여지게 해서는 안 된다는 조건을 달기 마련이다. 그러나 블리스는 한때의 혁신도 세월이 흐르면 오랜 전통이 되리라는 것을 알고 있었다. 그러니 근대미술관이 계속해서 시대를 앞서가는 새로운 미술을 받아들일 수 있도록 오래된 소장품에 연연하지 않을 자유를 준 것이다. 오늘날 근대미술관이 자랑하는 피카소의 ‘아비뇽의 아가씨들’ 또한 블리스 컬렉션 중 한 점을 팔아서 구입했으니, 블리스가 남긴 진정한 유산은 작품과 기금이 아니라 개방적인 정신이



빈센트 반 고흐, 별이 빛나는 밤, 1889년, 캔버스에 유채, 73.7×92.1cm, 뉴욕 근대미술관 소장.

라고 하겠다.

‘별이 빛나는 밤’은 워낙 유명한 작품이라 그 사진은 누구라도 한 번쯤 봤겠지만 실제로 보면 회화가 아니라, 물감을 두껍게 쌓아 올려 만든 조각처럼 반짝반짝 빛난다. 하지만 언젠가 이보다 더 빛나는 무언가가 나타나면 근대미술관은 ‘별이 빛나는 밤’을 주저 없이 내놓지도 모른다.

포스텍 교수·서양미술사

## 社 説

### 연금 개혁, 민주당 단독 처리라도 지금 해야만 한다

국민의힘과 민주당이 연금 개혁 필요성에 공감하면서도 또다시 작은 차이 때문에 법안 처리를 하지 못하고 있다. 벌써 이런 일이 몇 번째 반복되고 있다. 두 당 모두 보험료율(내는 돈)과 소득 대체율(받는 돈) 개혁부터 먼저 하고 그 후에 구조 개혁 논의를 시작하자는 데엔 이견이 없다. 그런데 이번엔 어디서 논의해 처리할지를 두고 맞서고 있다. 민주당은 모수 개혁은 국회 보건복지위에서, 구조 개혁은 국회 별도 특위에서 논의하자고 주장하고 국민 의힘은 국회 연금개혁특위를 구성해 함께 논의하자고 주장하고 있다. 상임위에서 하든지, 특위에서 하든지 무슨 차이가 있다고 이러는 건지 알 수가 없다.

연금 개혁은 한시도 미룰 수 없는 전국민적, 국가적 과제라는 것은 누구나 인정하는 사실이다. 지금 기금 적자가 매일 885억원 씩, 1년이면 32조원이 불어나고 있다. 당장 급한 보험료율과 소득 대체율 개혁부터 하지 않으면 30년 내에 기금이 완전 고갈된다. 그 전에 신뢰 상실로 파탄 상황이 올 것이다. 그날이 대한민국 사회가 무너지는 날이 될지도 모른다. 이런 처지에 지금 누가 정치적으로 유리한지 따질 때가 아니다. ‘가장 좋은 개혁은 가장 빠른 개혁’이란 말이 지금 연금 개혁만큼 잘 맞는 경우도 없다.

더구나 지금은 연금 개혁을 처리할 수 있는 최적의 시기다. 더 내고 덜 받는 쪽으로 개혁할 수밖에 없는 연금 개혁은 인기 없는 개혁이고 어느 정권이든 그 책임을 지고 싶어 하지 않는다. 국민

연금 보험료율을 1998년 9%로 정한 이후 27년째 올리지 못하고 있는 근본적인 이유도 이것이다. 그런데 지금은 권력 공백기여서 어느 쪽이든 연금 개혁을 처리해도 정치적 부담을 혼자 지지 않게 돼 있다. 맞는 표현인지는 모르나 연금 개혁을 위해선 다시 오기 힘든 골든 타임이다.

만약 탄핵 심판이 기각되면 상당한 정치적 혼란이 올 것이고, 인용되면 곧바로 대선을 치러야 하기 때문에 국회는 올 스톱 되고 연금 개혁안은 다시 휩쓸려 가버릴 것이다. 새 정권이 들어서면 그 정권은 다시 인기 없는 연금 개혁을 차일피일 미룰 것이다.

남은 쟁점 중 하나인 소득대체율에 대한 입장 차이도 크지 않다. 민주당 주장이 44%, 정부안이 42%였다. 여기에 정부가 내놓은 출산·군 크레딧 확대까지 더하면 약 1%포인트의 소득대체율 제고 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 민주당안과 정부안 사이에서 절충해 연금 개혁안을 처리하는 것이 합리적인 선택이다.

그동안 국민의힘은 여야가 연금 개혁에 의견 접근을 본 상태에서 풀연 납득하기 어려운 이유를 대며 여집장을 놓은 경우가 한 두 번이 아니었다. 20일 대통령 권한대행과 국회의장, 여야 대표가 만나는 국정협의회 4차 회담에서도 이 문제를 최종 타결 짓지 못하면 민주당이 단독으로라도 연금 개혁안을 처리해야 하고 정부는 이를 받아들여 공포해야 한다. 국민 모두를 위한 일이다. 지금은 그럴 수밖에 없고 시간이 없다.

### 민주당 의원들이 사전 연습·회유한 특전사령관 증언

계엄군으로 국회에 투입됐던 김현태 특수전사령부 707단장이 17일 국회 국방위에서 계엄 직후 민주당 의원들이 광종근 전 특수전사령관을 회유한 상황에 대해 진술했다. 지난 12월 10일 광 전 사령관이 민주당 박병계, 부승찬 의원과 면담할 때 “동석했다”고 밝혔다. 당시 민주당 전문위원은 “대세는 기울었다. 민주당이 지켜줄 것”이라고 말했다고 한다. 또 박 의원은 광 전 사령관에게 “한 번 더 (애기)해 보라고 요구한 뒤 ‘아까 그렇게 안 했잖아요’라며 본인인 적은 문장으로 똑같이 하길 사령관에게 요구했다”고 했다. 광 전 사령관에게 민주당 답변을 연습시켰다는 것이다.

광 전 사령관은 민주당 의원들과 면담한 당일 국회에서 윤석열 대통령에게 “국회 문을 부수고 의원들을 끄집어내라”는 지시를 받았다고 했다. 이 진술은 윤 대통령이 국회 기능을 중지시키려 했다는 탄핵소추 쟁점의 주요 근거였다. 그런데 광 전 사령관이 지난 탄핵 심판 변론에서 “윤 대통령이 ‘국회의원’을 끌어내라고

한 적은 없다. ‘인원’으로 기억한다”고 진술한 데 이어 이번엔 민주당의 회유 정황까지 드러난 것이다. 김 단장은 지난 12월 6일 민주당 김병주, 박선원의 의원이 특전사를 항의 방문 형식으로 찾아가 광 전 사령관과 인터뷰할 때도 예상 질문지를 미리 찢고 답변도 함께 준비했다고 밝혔다. 당시 광 전 사령관은 “예, 예” 하고 민주당 의원의 지시에 따르며 떨리는 목소리로 답변을 하다가 울먹이기까지 했다. 점령군이 패장을 심문하는 듯한 모습이었다.

김 단장은 민주당 의원이 광 전 사령관에게 ‘변호사를 소개해 주겠다’고 발언한 것으로 기억한다고 했다. 써준 답변을 읽게 하고 변호사까지 약속하는 것은 ‘회유’ 아닌가. 홍장원 전 국정원 차장의 ‘체포 명단 메모’도 민주당 의원이 공개했는데 지금 메모 작성의 시간, 장소가 의심받고 있다. 대통령 파면을 결정하는 탄핵 심판은 증거가 정확하지 않으면 큰 문제가 될 수 있다. 진술 회유의 진위를 밝혀야 한다.

### 우크라이나 국민 짓밟고 서서 악수하는 트럼프와 푸틴

미국과 러시아가 우크라이나 종전 협상을 시작하기로 했다. 하지만 침략당한 우크라이나는 협상에서 사실상 배제되고 있다. 푸틴 러시아 대통령은 “전쟁을 끝내고 평화를 원한다”고 했다. 우크라이나 국민의 생명과 영토를 빼앗은 푸틴이 평화 운운하는 것 자체가 언어오도단이다.

러시아의 우크라이나 침략은 국제사회의 기본 질서를 무너뜨렸다. 안보리 상임이사국이 ‘영토 확대 목적의 침략 전쟁 금지’라는 유엔 헌장을 어겼다. 핵 국가가 비핵 국가를 침략하며 핵 위협을 했다. 러시아는 우크라이나 민간인을 겨냥한 미사일 공격을 전쟁 전략으로 사용했다. 크림 반도 강제 합병이나 조지아 침공 때도 말로만 평화를 내세웠을 뿐 조폭이나 다름없는 행태를 보였다.

하지만 트럼프 대통령은 “푸틴의 말을 신뢰한다”며 러시아 손을 들어줬다. 우크라이나 영토 회복과 나토 가입은 배제했다. 그러면서 우크라이나에 회도투 50%를 달라고 했다. 세계 질서를

지키는 미국이 다른 나라의 불행을 이용해 이권을 쟁기고 있다. 트럼프는 가지지구, 그린란드, 파나마, 캐나다에도 조폭식 위협을 하고 있다. 자유·정의·동맹은 퇴색하고 돈과 눈앞의 이익만 난무하는 정글식 국제 질서가 시작된 것이다.

트럼프식 외교에는 일관된 흐름이 있다. 어느 국가가 국제 규범을 위반해 문제를 일으키면 그 나라 손을 들어주는 협상으로 평화를 이룩했다고 선전한다. 문제를 해결하는 것이 아니라 문제를 덮는 것일 뿐이다. 결국 문제가 다시 터지게 돼 있다. 우리는 트럼프·김정은의 북핵 쇼에서 이미 경험한 바 있다.

이런 국제 정세에 대응하려면 스스로를 지킬 경제·안보 역량을 갖추는 것이 우선이다. 우크라이나는 넓고 비옥한 국토와 부존자 원에도 불구하고 경제력과 군사력을 갖추지 못한 채 내분만 거듭했다. 4000만명이 넘는 인구인데도 해외 도주와 입대 기피로 상시적 병력 부족에 시달렸다. 이런 나라는 자신을 지킬 수 없다.

뉴데일리 newdaily.co.kr

호남이 돌아섰다

# 광주의 《화려한 귀환》 금남로가 뒤집혔다... 죽기 5분 전 대한민국, 되살아나게 됐다

한국 현대사의 중요한 반전  
인접 《내란 물이》 집회 밟아버렸다  
《계엄=계몽》의식혁명, 빛을 발했다



◀ 금남로를 꽉 채운 자유인들의 물결. 한 목소리로 “탄핵 무효” “윤석열 대통령”을 외쳤다. 탄핵 찬성 집회를 양과 질 모두로 제압했다. 영화 《화려한 외출》은 이제 저리 가라. 《화려한 귀환》이 왔다. © 광주=서성진 기자

## 대세가 바뀐다

광주가 돌아왔다. 광화문-청계 광장-부산역-동대구역에 이어 《5월 광주》가 돌아왔다. 금남로가 뒤집혔다. 대세가 바뀌었다. 대한민국이 되살아나게 됐다.

광주 시장-광주 국회의원은 이 해일(海逸)을 《극우, 쓰레기, 내란 선동이라 모독》했다. 이 《공로》 덕이었나? 2025/02/15 《광주시민들의 탄핵 반대 폭풍》은 한국 현대사의 또 한차례의 《화려한 귀환》이었다.

## 죽기 5분 전 대한민국

대한민국은 거의 죽었다. 윤석열 대통령은 이 죽음을 누구보다도 잘 알았다. 국민 대다수는 몰랐다. 윤 대통령은 계엄령을 선포하기로 했다. 이것만이, 나라의 운명이 얼마나 위급한지를 알리는 최후의 방도라 보았다.

윤 대통령의 결단은 적중했다. 계엄 당시 그에 대한 지지는 17%였다. 죽기 5분 전이었다. 두 달 후 지금은? 《윤 대통령 지지가 50%대로》 뛰었다. 어찌 됐기에?

## 윤 대통령 기자회견 세 가지 조직

① 대학생들의 의식 변화: (1960년의 4.19) 이후 대학생들은 늘 《보수 권력》에 저항했다. 그러나 오늘의 경북대-고려대-서울대-연세대-한양대 등 전국 대학생들은 《국와 전체주의, 중공 패권주의》에 저항한다.

② 광주-전남북 국민의 의식 전환: 여기가 어떤 곳인가? 자유대한민국 헌법정신이 자멸했던 《5월 광주》의 본향이다. 《정율성 사모(墓謠)》가 그 정신을 잇는가? 노(No)! 2025/02/15의 《자유 광주인들의 결기》가 그것을 계승한다.

③ 소위 《중도의 급격한 《탄핵 반대》 선회: 이쪽저쪽 왔다 갔다 하는 《어중간》층이 급격히 줄었다. 윤석열 지지로 대거 넘어왔다. 자유와 반(反) 자유가 싸울 때 어느 편에 설 건가? 《중간》은 없다.

## 국민은 개돼지 아니다

왜 이런 의식 혁명이 일어났나? ① 좌익이 꾸민 《탄핵 공작-깜짝미-연출-거짓말》이 백일하에 드러났다. ② 《탄핵 언론들의 여론몰이》가 더는 먹히지 않았다. ③ 사드 기밀을 중국에 넘긴 혐의를 조사하려다, 감사원장이 탄핵당했다. 국민이 이걸 알았다.

## 《탄핵》, 《탄핵》 뛰었다 ... 그것도 광주에서

금남로를 뒤흔든 2030 연사들, 광주일고 출신 고형석, 전교조 출신 하세비, 자유 활동가 주동식, 그라운즈 C 김성원, 애국 전사 전환길은 외쳤다.

① 《대한민국 vs. 반(反) 대한민국》 전쟁이다. ② 이재명은 우리를 이길 수도, 대통령이 될 수도, 없다. ③ 《계엄은 계몽》이었다. ④ 윤석열 대통령 지키자.

《광주 결기》로 자유인들은 이 시대의 《정치적·도덕적 우위》를 거머쥐었다. 저들은 《역사의 정통성 싸움》에서 밀려났다. 우리가 주역이다. 《중대 결심》으로 가자.

## 이제 3.1절 총결기다 ... 결승타 남았다

광화문-청계 광장-부산역-동대구역-금남로는 응답하라! 전체주의 폭거로 갈가리 찢어진 자유인들의 준엄한 여명에 응답하라! 손에 손잡고 다 같이 포효(咆哮)하자!

※ 윤석열 대통령 구속 취소, 직무 복귀!  
※ 《윤 대통령 하야설-조기 대선-내각제 음모》 분쇄!  
※ 《의회 독재》 규탄! ※《우리법 헌재》 성토!  
※ 《3.1절 총결기》를 향해 전진 또 전진!

== == == == ==  
[편집자 주] 《윤석열 대통령 지지 전체 51%, 호남 42.4%, 2030 47%》는 팬앤드마이크가 공정(주)에 의뢰, 2월2~3일 실시한 여론조사 결과. 구조화된 설문지 이용, 무선 RDD ARS(100%) 조사. 응답률 5.1%, 표본오차 95% 신뢰수준에 ±3.1%포인트. 자세한 사항 중앙선거여론조사심의위원회 홈페이지 참조.

## 류근일

뉴데일리 논설고문 / 전 조선일보 주필



이 기사는 인터넷신문 뉴데일리(www.newdaily.co.kr) 칼럼으로 2025년 2월 15일 게재 되었습니다.

