

싱송생송 가을남, **무기력** 이겨라

■ 업그레이드 me

‘가을병’ 극복 이렇게..

#. 직장인 ‘가을남’씨는 요즘 기운이 없고, 무기력하기만 하다. 업무 스트레스로 모든 것이 귀찮고, 사소한 일에도 짜증이 난다. 잠도 늘고 자각은 물론 책상에 엎드려 졸다가 상사에게 야단을 듣기도 한다. 또 괜스리 떨어지는 낙엽에 화를 풀이 하고, 한 없이 맑은 하늘과는 달리 마음은 싱송생송하다.

친구·자연과 호흡하라

지금 ‘가을남’씨는 가을을 타고 있다. ‘가을 탄다’는 말은 ‘가을병’이 도졌다는 것. 통상 ‘가을 타는 남자’들은 습관적 우울증에 귀차니즘을 동반한다. 또 갑자기 감성적으로 변해 세상 고민을 혼자 다 짊어지고 있는 듯 자기괴에도 빠져든다.

말한다. 중년은 생애 있어서 가을에 해당한다는 것이다. 즉 가을병은 자연으로도, 인생으로도, 삶의 의미에서도 내리막길에 접어드는 것이고, 그래서 자신을 되돌아봐야 할 시기라는 것이다. 상당수 ‘가을남’들은 이를 인정하지 않고, 마냥 청춘인 듯 술과 유희에 빠져들기도 한다.

조선대병원 정신과 박상화 교수는 “가을이 되면 갑자기 일조량이 줄고 기온이 낮아지면서 항우울 효과가 있는 호르몬(세로토닌)은 줄어드는 대신 정신을 차분하게 만드는 신경전달물질(멜라토닌)의 분비는 증가한다”면서 “특히 중년 남성들은 이로 인해 외로움이나 허전한, 무기력감을 유독 느끼게 된다”고 말했다.

하지만 과하면 탈이 나는 법. 박 교수는 “가을병에 빠지지 않기 위해서는 친구가 필요하고, 유희와 충동에서 헤어나기 위해서는 운동이 최고”라고 말했다. 또 “원활한 호르몬 분비를 위해 햇볕을 쬐는 것도 도움이 되고, 햇볕·맑은 공기·자연의 변화를 느끼면서 자신을 되돌아볼 수 있는 가을여행도 좋고”고 조언했다.

박 교수는 계절은 상징적 의미도 있다고

먼저 자신을 가꿔라



찬바람이 불면 괜스리 옆구리가 시리다. 그래서 ‘가을남’들은 저마다의 로맨스를 꿈꾼다. 하지만 만남은 그리 호락호락하지 않다. 아무리 속이 짙 차 있더라도 겉모습이 초라하고 빈티가 흐르른 상대방은 다가오지 않는다. 방법은 자신을 가꾸는 것이다.

남성의류 브랜드 ‘지킬 하이드’ 정두영 디자인실장은 “쌀쌀한 가을 날씨에 입기 좋고 영화 속 주인공 같은 멋스러운 트렌치 코트가 가을남들에게는 제격이다”고 말했다. 그는 “올 가을엔 짧은 길이에 캐주얼한 이미지를 표현하면서도 더블 버튼 스타일과 허리에 벨트를 돌려주는 벨트드 스타일이 주목받고 있다”고 추천했다.

트렌치 코트의 길이는 되도록 무릎 위로 올라오도록 신경써서 입는 게 좋다. 특히 키가 작은 남성일 경우, 힙선을 살짝 가리는 정도의 길이여야 한다. 또 한 번 장만하면 두고두고 입을 수 있는 클래식한 아이템이기 때문에 너무 트렌디한 컬러보다는 베이지·블랙·네이비 색상이 무난하다.

트렌치 코트를 캐주얼한 분위기로 연출하고자 한다면 진과 함께 입는 게 좋다. 레드·퍼플과 같은 포인트 컬러가 되는 터블네에 진한 컬러의 진 바지를 입고, 베이지 컬러의 트렌치 코트를 입어주면 활동적인 느낌을 표현할 수 있다.

남성 캐주얼에서 편안하게 입을 수 있는 이지 캐주얼 스타일의 사파리형 점퍼도 추천 종목이다. 스포티한 디자인의 유행 역시 감세를 나타내고 있다.

남성의류 전문 쇼핑몰 ‘남탕맨’(www.namtang.co.kr)에서는 올 가을엔 바다리인을 살린 밀착 실루엣이 인기몰이를 할 것으로 내다봤다. 또 꽃미남 열풍에 힘입은 꽃미남들의 프래퍼룩 스타일도 추천했다. /박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr



‘가을병’은 우울증과 귀차니즘을 동반한다. 그렇다고 방안에 틀어박혀 있으면 증상은 더 심해지기 때문에 운동·여행 등 야외 활동을 많이 하면 이를 극복할 수 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



목포 갯바위 해상 보행교.

나를 찾아 떠나라

겉모습을 가을 남자로 무장했다면 가을을 타는 고독한 마음은 무엇으로 채울까. 그래 나를 찾아 떠나자.

한국관광공사는 ‘차를 버리고 떠나는 투박이 녹색 관광코스’라는 테마로 10월의 가을 만한 여행지 3곳을 추천했다.

◇산, 바다 그리고 문화를 관통하는 목포 갯바위 길(목포 용해동 일원)=목포의 명물 갯바위 길은 산과 바다, 그리고 문화가 관통하는 길로 걷는 재미에 더해 볼거리, 즐길 거리도 풍성하다.

걷기는 갯바위와 임암산, 평화광장 해안 산책로까지 산과 바다를 절묘하게 아우른다. 우리나라에서 공공 박물관과 전시관이 가장 많이 모여 있는 문화의 거리가 자연스레 걷기의 시작과 끝을 이어주는 점도 매력

적이다.

◇낙화암 언덕에서 사비수를 굽어보다(총남 부여 일원)=잃어버린 왕국 백제, 700년 가까운 장구한 역사의 마지막 123년을 보낸 곳인 사비, 지금의 부여다.

부여에는 화려했던 백제와 망해가는 백제를 함께 그려볼 수 있는 유물·유적이 모여 있다. 그제 부여를 찾는 이유다. 부소산에도 올라보고 유장하게 흐르는 백마강변도 걸어보고, 쓸쓸한 마음으로 들길도 더듬어보면 서, 부여를 또 백제를 추억해 보자.

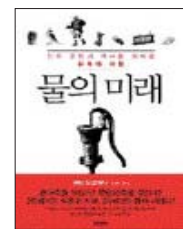
◇남산이 품어 안은 왕릉을 따라 걷다(경북 경주 일원)=신라의 능들은 사람과 경계를 나누지 않아 좋다. 걷다 지치면 능 앞에 앉아 잠시 쉬어갈 수 있다. 사사이 자리한 유적을 만나는 재미도 쏠쏠하다.

책속에 길이 있다

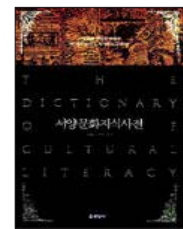
싱송생송한 마음을 다잡는 방법엔 독서만큼 좋은 게 없다. 한국간행물윤리위원회가 추천하는 ‘10월에 읽을 만한 책’ 가운데 앞서 3권을 골랐다.



▲인류의 역사를 비꾼 위대한 생각들=오늘날 우리가 살고 있는 사회가 왜 이러한 구조를 가지고 있는지 알고자 한다면 정치·경제 구조에 대한 철학적 이해가 선행돼야 한다. 저자는 대동사회를 꿈꾸는 유가, ‘약한 것이 강한 것을 이긴다’는 역설적 은둔주의적 도가, 제도 정비를 국가경영 핵심으로 본 법가, 정약용의 실학, 인내천의 통학을 알기 쉽게 풀어냈다. <황광우 지음 / 비아북 / 1만4천원>



▲물의 미래=너무 흔하다는 생각이 해피케 쓰게 되는 물. 프랑스 석학인 저자는 “왜 생선초밥이 아프리카의 물을 고갈시키는 결과를 가져오는지 아느냐”고 엉뚱한 질문을 한다. 그는 아무 생각없이 물을 낭비하는 습관을 버리지 못한다면 인젠가 목말라 죽는 운명에 처할지도 모른다는 섬뜩한 경고를 한다. <에릭 오르세나 지음 / 양영란 옮김 / 김영사 / 1만6천500원>



▲서양 문화 지식 사전=그리스·로마 신화나 성서는 우리 문화에 깊숙이 들어와 있다. 하지만 왠지 가깝고 이질적이다. 그래서 어렵다. 영문학자인 저자들은 기초개념들에 대한 정확한 표기법과 의미 풀이를 시도한다. 또 그리스 로마 신화와 성서를 기반으로 탄생한 영문학 고전을 수록하는 등 인문학 전반에 대한 상식을 담았다. 특히 그리스어, 라틴어, 영어 등 원어 정보를 상세히 실어 해당 단어의 어원을 쉽게 확인할 수 있도록 했다. <이재호·김민중 지음 / 현암사 / 3만2천원>